

JULIA COLE & RELATE

A-PDF MERGER DEMO



familia la curtea veche

Față în față cu infidelitatea

Continuăm sau divorțăm?

Curtea
veche

Infidelitatea este principala cauză care determină partenerii unui cuplu să se întrebe dacă mai pot rămâne împreună. Toți cei care se confruntă cu această problemă se simt devastați emoțional, își pierd, în primul rând, încrederea în partener, apoi și în ei înșiși. Experiența dobândită de autoare, ca psihosexolog și consilier de cuplu, a determinat-o să propună cuplurilor să privească altfel infidelitatea. Aventurile amoroase sunt un simptom al îmbolnăvirii cuplului și, în general, apar ca urmare a refuzului sau a imposibilității partenerilor de a identifica și gestiona problemele relaționale. În loc să priviți infidelitatea ca pe o rană nevindecabilă, încercați să-i înțelegeți aspectele complexe (pierderea încrederii, cauzele trădării, tipologia aventurilor amoroase, consecințele). Exemplele, studiile de caz și chestionarele acestei cărți vă ajută să revedeți și să analizați situațiile prin care ați trecut, dvs. sau cei apropiați, și astfel să vă recăpătați oxigenul relațional, încrederea.



www.curteaveche.ro

Julia Cole

JULIA COLE este unul dintre cei mai cunoscuți experți în
relația de cuplu din Marea Britanie, are o îndelungată
experiență ca terapeuta în domeniul psihosocial și este
autoarea mai multor cărți de succes. Activitatea de mulți
ani în cadrul organizației de psihoterapie și consiliere
suntanță de specialitate, precum și trecerea prin dife-
rentați în relația de cuplu, au consolidat sau
relațiilor relațiilor de cuplu și dezvoltarea par-
ticular a celor care se confruntă cu problemele
de cuplu.



Familia

LA CURTEA VECHĂ

Colecție inițiată și coordonată de

DANIELA IVANOV

RELATE este o instituție specializată cu o tradiție de șize-
ci de ani în consiliere pe probleme de cuplu. Relate oferă
consiliere și terapie de probleme sexuale venind în aju-
tarea cuplurilor care întâmpină dificultăți în relația
de cuplu. Relate oferă ajutor tuturor celor interesați
indiferent de vârstă, rasă, convingeri personale,orien-
tare sexuală sau proveniență socială.
Consilierea Relate se adresează atât cuplurilor cât și
individuale pentru rezolvarea unor probleme pentru in-
cheierea unei relații sau pentru îmbunătățirea unui moment
de despărțire.
Consilierea și terapia sexuală se pot face de natură de
confidențialitate.
Consilierea Relate sunt servicii specializate și pregătite în
înaltă măsură în cadrul grupului Relate. Sunt profes-
niste asistate și supervizate și li se asigură acces la o gamă
largă de servicii profesionale pentru a menține un
înalt standard de calitate.
Există 126 de centre de consiliere Relate pe teritoriul
Angliei, Irlandei și Franței de Nord. Fiecare cen-
tru Relate este o organizație independentă, dar toate
centrele sunt aliate la Relate Națională și se con-
formază standardelor acestuia.

Curtea
veche

BUCLUREȘTI, 2005

JULIA COLE este unul dintre cei mai cunoscuți experți în relația de cuplu din Marea Britanie, are o îndelungată experiență ca terapeut în domeniul psihosexual și este autoarea mai multor cărți de succes. Activează de mulți ani în cadrul organizației naționale Relate. Oferă consultanță de specialitate persoanelor care trec prin dificultăți în relația de cuplu, în scopul consolidării sau refacerii relației ori pentru a sprijini supraviețuirea psihică a celor care nu se mai pot reconcilia cu partenerul de cuplu.

De asemenea, Julia Cole este realizator de emisiuni radio și editorialist în presa de specialitate. Vocea sa este frecvent auzită în mass-media britanică, atunci când este vorba de problemele referitoare la relația de cuplu. Este căsătorită și are doi copii.

RELATE este o instituție caritabilă cu o tradiție de șazezici de ani în consiliere pe probleme de cuplu. Relate oferă consiliere și terapie pe probleme sexuale, venind în ajutorul atât al cuplurilor căsătorite, cât și al oricăror cupluri între adulți. Relate oferă ajutor tuturor celor interesați, indiferent de vârstă, rasă, convingeri personale, orientare sexuală sau proveniență socială.

Consilierea Relate se adresează atât cuplurilor cât și indivizilor, pentru rezolvarea unor probleme, pentru încheierea unei relații sau pentru depășirea unui moment de despărțire.

Consilierea și terapia sexuală se bucură de statutul de confidențialitate.

Consilierii Relate sunt atent selectați și pregătiți la înalte standarde în cadrul grupului Relate. Sunt permanent asistați și supervizați și li se asigură acces la o gamă largă de consultanțe profesionale, pentru a menține un înalt standard de calitate.

Există 126 de centre de consiliere Relate pe teritoriul Angliei, Țării Galilor și Irlandei de Nord. Fiecare centru Relate este o organizație independentă, dar toate centrele sunt afiliate la Relate Național și se conformează standardelor acestuia.

Julia Cole
și
RELATE

Față în față cu infidelitatea

Continuăm sau divorțăm?

Traducere de
DANIELA ONOFREI


Curtea
veche

BUCUREȘTI, 2005

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
COLE, JULIA și I RELATE

Față în față cu infidelitatea/ Julia Cole și Relate;
trad.: Daniela Onofrei
București: Curtea Veche Publishing, 2005
200 p.; 20 cm (Familia la Curtea Veche)
Tit. orig.(eng.): *After the Affair*
ISBN 973-669-128-4

I. Onofrei, Daniela (trad.)

159.922.1

Coperta colecției de DANIEL ȚUȚUNEL

JULIA COLE with RELATE
AFTER THE AFFAIR
How to Build Trust and Love Again

Copyright © Julia Cole and Relate 1999
All Rights Reserved.

© Curtea Veche Publishing, 2005,
pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-669-128-4

Mulțumiri

Aș dori să exprim cele mai calde mulțumiri *Pentru Eric și John* lor care au făcut posibilă apariția acestei cărți.

Lui Suzi Powling, de la Relate, care m-a sprijinit și încurajat în scrierea acestei cărți și care m-a ajutat în concretizarea ideii inițiale.

Lui Sarah Bowler, Marj Theburn și Derek Hill, de la Relate, care au sponsorizat și au sprijinit proiectul din partea Relate.

Lui Jacqueline Burns și Joanna Carreras, de la Vermilion, pentru toată munca depusă în scopul apariției cărții.

Lui Jo Frank, agentul meu, pentru staturile sale înțelepte și ajutorul dat în toate demersurile mele literare.

Mulțumesc tuturor cuplurilor pe care le-am consiliat prin intermediul Relate, cupluri ale căror experiențe de viață privind efectul aventurilor asupra relațiilor lor au inspirat această carte.

Copiii mei, Adam și Hannah, pentru că mi-au permis să monopolizez computerul la orice oră!

Și mulțumiri foarte speciale soțului meu, Peter, fără al cărui sprijin plin de iubire nu aș fi realizat nimic.

Mulțumiri

Aș dori să exprim cele mai calde mulțumiri tuturor celor care au făcut posibilă apariția acestei cărți:

Lui Suzi Powling, de la Relate, care m-a sprijinit și încurajat în scrierea acestei cărți și care m-a ajutat în concretizarea ideii inițiale.

Lui Sarah Bowler, Marj Thoburn și Derek Hill, de la Relate, care au sponsorizat și au sprijinit proiectul din partea Relate.

Lui Jacqueline Burns și Joanna Carreras, de la Vermilion, pentru toată munca depusă în scopul apariției cărții.

Lui Jo Frank, agentul meu, pentru sfaturile sale înțelepte și ajutorul dat în toate demersurile mele literare.

Mulțumesc tuturor cuplurilor pe care le-am consiliat prin intermediul Relate, cupluri ale căror experiențe de viață privind efectul aventurilor asupra relațiilor lor au inspirat această carte.

Copiilor mei, Adam și Hannah, pentru că mi-au permis să monopolizez computerul la orice oră!

Și mulțumiri foarte speciale soțului meu, Peter, fără al cărui sprijin plin de iubire nu aș fi realizat nimic.

Cuvânt înainte

Această carte are ca subiect aventurile amoroase și efectul lor asupra persoanelor implicate. Aventurile reprezintă în primul rând o distrugere a încrederii, iar cartea începe tocmai cu secțiunea despre modul în care se naște încrederea, atât la nivelul fiecărui individ, cât și între partenerii dintr-un cuplu. Secțiunea de mijloc are în vedere diverse tipuri de aventuri și motivele pentru care cuplurile se implică în acestea. A treia și ultima secțiune descrie efectul aventurilor după ce au fost dezvăluite și oferă un ajutor practic în abordarea acestui subiect.

Mulți oameni își imaginează că o aventură amoroasă reprezintă o atracție întâmplătoare față de cineva care pare fermecător și interesant. Alții ar spune că toate aventurile sunt legate de sex. Dar, pentru majoritatea, motivele apariției aventurilor sunt mult mai complexe decât cele de mai sus, fiind în același timp unice pentru fiecare cuplu. Pe măsură ce veți parcurge această carte, vă veți putea recunoaște pe dumneavoastră înșivă, pe partenerul, prietenul sau ruda dumneavoastră, în studiile de caz sau în descrierile diverselor moduri în care cuplurile își manifestă încrederea sau se implică într-o aventură. Scopul cărții este de a vă ajuta să înțelegeți mai multe despre aventuri — care este cauza apariției lor și cum să le abordați, astfel încât să puteți dezvolta relația pe care o doriți cu adevărat.

Consilierii Relate din tot Regatul Unit al Marii Britanii sunt destul de obișnuiți să audă confesiuni legate de aventuri amoroase și să consilieze cupluri și persoane singure

care au avut de-a face cu ele. Cartea își propune să vă ajute să găsiți logica trădării și poate să fie suficientă pentru a vă sprijini pe parcursul derulării aventurii și după ce aceasta ia sfârșit.

Cuvânt înainte

Această carte are ca subiect aventurile amoroase și etic-tul lor asupra persoanelor implicate. Aventurile reprezintă în primul rând o distrugere a încrederii în care se naște pe locuri cu secțiunea despre modul în care se naște încrederea atât la nivelul fiecărui individ, cât și între partenerii dintr-un cuplu. Secțiunea de mijloc are în vedere diverse tipuri de aventuri și motivele pentru care cuplurile se implică în acestea. A treia și ultima secțiune descrie etic-tul aventurilor după ce au fost dezvoltate și oferă un ajutor practic în abordarea acestui subiect.

Mulți oameni își imaginează că o aventură amoroasă reprezintă o interacție întâmplătoare față de cineva care pare fermecător și interesant. Alții ar spune că toate aventurile sunt legate de sex. Dar pentru majoritatea, motivele apariției aventurilor sunt mult mai complexe decât cele de mai sus, fiind în același timp unice pentru fiecare cuplu. Pe măsură ce veți parcurge această carte, vă veți putea reconștrui de dumneavoastră înșivă, pe partenerul, prietenul sau ruda dumneavoastră, în studiile de caz sau în descrierile diverselor moduri în care cuplurile își manifestă încrederea sau se implică într-o aventură. Scopul cărții este de a vă ajuta să înțelegeți mai multe despre aventuri — care este cauza apariției lor și cum să le abordați, astfel încât să puteți dezvolta relații pe care o dorii cu adevărat.

Consilierii Relațe din tot Regatul Unit al Marii Britanii sunt deseori de opinia să îndrăgă confesiuni legate de aventuri amoroase și să consilieze cuplurile și persoane singure

I

Bazele încrederii

SECȚIUNEA ÎNTÂI

I

Ce este încrederea?

Această carte dezvoltă subiectul încrederii: ce anume sustine ea și cum poate fi distrusă. Unii oameni spun că încrederea este importantă în relațiile lor. Uneori este dificil să transpun în cuvinte ce reprezintă în realitate acest sentiment. De fapt, multe cupluri ar spune probabil că nu ar putea să o descrie, dar că știu ce înseamnă să o pierzi. Dacă ai întâlnit vreodată un partener în care ai descoperit că nu puteai avea încredere, cunoașteți deja sentimentele de durere, mânie și tristețe pe care le poate cauza o astfel de relație. Această carte vă va ajuta să explorați natura încrederii și modul în care acest sentiment afectează indivizii și relațiile, cât și modalitățile de a face față situației în care va este înjelată încrederea — în special după o aventură sentimentală.

Încrederea este importantă în variate tipuri de relații — între membrii familiei, la serviciu și în cadrul comunității. De exemplu, în familiile noastre avem nevoie să credem că profesioniștii vor fi respectate; la serviciu, că avem sprijinul colegilor și că aceștia vor prelua partea care li se cuvine din probleme; în comunitățile din care facem parte, avem încredere că impozitele plătite vor fi gestionate corespunzător, pentru a păstra drumurile într-o stare bună și pentru a evacua deșeurile menajere. Dacă suntem dezamăgiți de o rudă de-a noastră care-și încălcă o promisiune sau descoperim că unul dintre colegi este egoist, ori găsim timp de mai multe zile gunoarul benedict în fața casei, vom

1

Bazele încrederii

Această carte dezvoltă subiectul încrederii: ce anume susține existența acestui sentiment și ce anume îl poate distruge. Cei mai mulți oameni, dacă sunt întrebați, vor răspunde că încrederea este importantă în relațiile lor. Uneori este dificil să transpui în cuvinte ce reprezintă în realitate acest sentiment. De fapt, multe cupluri ar spune probabil că nu ar putea să o descrie, dar că știau ce înseamnă să o pierzi. Dacă ați întâlnit vreodată un partener în care ați descoperit că nu puteți avea încredere, cunoașteți deja sentimentele de durere, mânie și tristețe pe care le poate cauza o astfel de relație. Această carte vă va ajuta să explorați atât natura încrederii și modul în care acest sentiment afectează indivizii și relațiile, cât și modalitățile de a face față situației în care vă este înșelată încrederea — în special după o aventură sentimentală.

Încrederea este importantă în variate tipuri de relații — între membrii familiei, la serviciu și în cadrul comunității. De exemplu, în familiile noastre avem nevoie să credem că promisiunile vor fi respectate; la serviciu, că avem sprijinul colegilor și că aceștia vor prelua partea care li se cuvine din probleme; în comunitățile din care facem parte, avem încredere că impozitele plătite vor fi gestionate corespunzător, pentru a păstra drumurile într-o stare bună și pentru a evacua deșeurile menajere. Dacă suntem dezamăgiți de o rudă de-a noastră care-și încalcă o promisiune sau descoperim că unul dintre colegi este egoist, ori găsim timp de mai multe zile gunoiul neridicat în fața casei, vom

reacționa probabil printr-o stare de furie și dezamăgire. Capacitatea de a avea încredere și de a simți că acest sentiment este reciproc este o conexiune esențială în orice relație — un liant emoțional care vă ajută să vă simțiți protejați și în siguranță.

Încrederea în cadrul relațiilor de cuplu are cu atât mai multă importanță. Se prea poate să aveți un mod propriu de a privi încrederea, dar partenerii unui cuplu împărtășesc, de obicei, aceeași viziune privind importanța acestui sentiment. S-ar putea să aveți prieteni care să aibă încredere în partener într-un mod la care nici nu ați putea visa vreodată. Dar punctul dumneavoastră de vedere, unic și personal, este prețios. Viziunea dumneavoastră asupra problemei încrederii este ca un tablou pe care l-ați realizat amândoi pe măsură ce relația s-a maturizat și dezvoltat. În anumite fragmente ale tabloului, imaginea va fi clară. De exemplu, aveți încredere absolută în el în calitate de tată al copiilor dumneavoastră sau în modul lui de a gestiona resursele financiare ale familiei. Alte părți ale tabloului pot fi mai puțin clare. Poate vă întrebați dacă partenerul dumneavoastră vă va fi veșnic credincios sau dacă va fi capabil să păstreze o slujbă. În anumite circumstanțe, o parte a tabloului va fi pătată sau alterată de distrugerea sentimentului de încredere. Alteori, un anume eveniment sporește capacitatea dumneavoastră de a avea încredere în partener. Dar, indiferent de ceea ce se întâmplă în cuplu, această pictură va atârna în spatele relației, ca un fundal, ajutându-vă să montați cadrul în limitele căruia vă raportați unul la celălalt.

CE ÎNSEAMNĂ PENTRU NOI SĂ AVEM ÎNCREDERE ÎN CINEVA?

Iată câțiva oameni vorbind despre semnificația încrederii, în accepțiunea fiecăruia dintre ei.

Tania, 36 de ani: „Știam că puteam avea încredere în el din momentul în care m-a condus acasă după prima întâlnire. Nu a fost insistent și nu a încercat nimic — m-a condus doar până în fața ușii. A doua zi și-a ținut promisiunea de a-mi telefona.“

Mike, 22 de ani: „Anul trecut am renunțat la universitate, iar mama și tatăl meu au fost cu adevărat alături de mine. Ei m-au ajutat să mă stabilesc într-un alt oraș și am încredere că pot conta pe ajutorul lor, dacă îl voi solicita.“

Susan, 31 de ani: „Eram în chinurile facerii cu primul nostru fiu și atunci când m-am simțit sfârșită, am privit fața lui Rob. În acel moment, Rob mi-a adresat un zâmbet. Am știut imediat că el îmi va sta alături, pentru a mă ajuta să depășesc momentul.“

Philip, 40 de ani: „Acum câțiva ani am avut probleme cu băutura. Soția mea m-a ajutat să nu mai beau și a fost întotdeauna gata să mă asculte atunci când am simțit nevoia să vorbesc. Am avut încredere în sfatul ei și am simțit-o alături de mine.“

Sammy, 26 de ani: „I-am împrumutat surorii mele 200 de lire sterline. Nu aș fi procedat astfel dacă nu aș fi avut încredere în ea. Ea mi-i înapoiază în rate. Nu a fost nevoie să încheiem un acord scris, deoarece ea nu m-ar dezamăgi niciodată.“

Frankie, 56 de ani: „După divorț, m-am gândit că nu voi mai avea niciodată încredere în cineva. Dar apoi mi-am cumpărat un câțeluș și acum știu că pot avea încredere în el pentru a-mi ridica moralul, atunci când mă voi simți descurajată.“

John, 19 de ani: „Sunt infirm și mă bazez pe organizația locală de sprijinire a infirmilor pentru a avea grijă de mine. Fără ajutorul lor nu m-aș putea trezi, nu aș putea merge la baie sau servi masa. Mi-am încredințat întreaga viață în mâinile lor.“

Yvonne, 62 de ani: „Anul trecut am suferit o operație cauzată de o artrită la genunchi. Eram foarte neliniștită în legătură cu anestezicul, dar în cele din urmă a trebuit să am încredere în profesionismul anestezistului.“

În toate aceste exemple, oamenii vorbesc despre încredere în moduri diferite. Pentru unii, capacitatea de a avea încredere în altcineva a apărut ca urmare a unei relații personale cu acea persoană, fapt care le-a permis să tragă o concluzie legată de acest subiect. De exemplu, Mark își cunoștea destul de bine părinții pentru a ști că ei l-ar fi ajutat.

Pentru alții, ca Philip, exista credința că nu vor fi dezamăgiți, din moment ce o altă persoană le-a promis că va face un anumit lucru. Acești oameni au fost capabili să decidă dacă o persoană era demnă de încredere prin evaluarea comportamentului anterior. Încrederea poate fi confirmată, de asemenea, și prin acțiunile practice ale celuilalt. Atunci când promisiunea de a desfășura o activitate sau de a face un serviciu este respectată, încrederea poate să crească și să se consolideze.

Anumite tipuri de încredere nu se bazează atât pe caracterul persoanelor respective, cât pe instruirea și abilitățile acestora. De exemplu, Yvonne nu-l cunoștea personal pe anestezistul său, dar a avut încredere în pregătirea lui medicală pentru a-și exercita corect meseria. Iar John avea încredere că profesioniștii bine instruiți îl vor ajuta în infirmitatea sa.

Este posibil, la fel ca și Frankie, să avem încredere în ceva ce nu ne poate demonstra în mod activ acest sentiment. Animalele sunt citate adesea drept „credincioase“ și „loiale“, deși ele nu posedă, practic, aceste calități umane. Cu toate acestea, Frankie a simțit că poate avea încredere în cățelușul ei, deoarece ea era capabilă să se atașeze de o creatură fără prejudăcări, ale cărei dovezi de sensibilitate se manifestau într-o manieră previzibilă. Câtor oameni nu le-ar prinde bine să deprindă aceste calități!

Pe o scară mai largă, toți avem încredere într-o varietate de instituții cu care avem contact permanent: bănci, su-

permarket-uri, guverne etc. Desigur, toate acestea sunt administrate de oameni, deci ne putem imagina nevoia noastră de a avea încredere ca pe o imensă rețea de conexiuni între indivizi și aceste instituții, în care noi suntem și clienți și acționari.

Este, deci, clar că încrederea este vitală în aproape oricare element al interacțiunii umane. Dar cum știm când este prezentă? Iată câțiva indicatori-cheie, pe care cei mai mulți oameni i-ar accepta ca fiind o dovadă a încrederii.

• **Încrederea.** Promisiunile pot fi formale sau informale. Anumite promisiuni făcute în cadrul ceremoniei de căsătorie sunt formale, fiind sprijinite de lege și tradiții religioase. Promisiunile informale, cum ar fi aceea de a tunde iarba în fiecare sâmbătă, pot fi ușor încălcate și adesea chiar se întâmplă astfel! Dacă o promisiune este onorată, va crește probabilitatea de a avea încredere și altă dată în acea persoană și de a o trata cu mai mare responsabilitate data viitoare. Dacă supermarket-ul din zona dumneavoastră își ia angajamentul să vă vândă numai alimente proaspete, veți deveni, probabil, cumpărători fideli în cazul în care acesta își va respecta promisiunea și, odată ce veți avea siguranța acestui lucru, veți achiziționa o gamă mai largă de produse.

• **Previzibilitatea.** Nu mai este la modă ideea că previzibilitatea reprezintă un fenomen ieșit din comun. Mai mult decât atât, „a fi previzibil“ este adesea asociat cu a fi plictisitor și neinteresant. În realitate, este imposibil să ai un sentiment de încredere fără să existe un element de previzibilitate. Dacă i-ați cerut partenerului să îmbăieze copilul în fiecare seară de miercuri, deoarece o anumită problemă deosebită vă solicită prezența la serviciu în acea zi până târziu, trebuie să fiți capabili să anticipați dacă el va acționa în modul solicitat. Dacă partenerul va reacționa într-un mod imprevizibil, uneori îmbăind copilul, alteori lăsându-l murdar toată noaptea, sentimentul dumnea-

voastră de încredere va începe în curând să se erodeze. Cu alte cuvinte, dacă puteți anticipa că o persoană va reacționa în același mod de fiecare dată când îi solicitați un anumit lucru, puteți începe să investiți încredere în ea.

• **Onestitatea.** În cele mai multe relații, sinceritatea este crucială. Necinstea și minciuna subminează însăși esența adevărului. Nu este întotdeauna ușor să fii onest, dar relațiile bazate pe încredere au nevoie de sinceritate pentru a se consolida. De exemplu, Meg l-a mințit pe Harry în legătură cu fostul ei prieten, negând că s-a culcat cu el. Meg a descoperit apoi că avea o boală minoră de natură sexuală, transmisibilă și a trebuit să-l avertizeze pe Harry despre posibilitatea contactării acesteia. Lui Harry i-a fost necesar mult timp până să mai aibă din nou încredere în Meg, mergând pe raționamentul că „dacă ea l-a mințit în această privință, cine știe ce altceva i-a mai ascuns?” E posibil să simțiți că puteți avea mai multă încredere în cineva care este gata să vă răspundă sincer la o întrebare dificilă. Persoana care evită să vă dea un răspuns sau care vă lingușește ori vă spune doar ceea ce vreți să auziți vă poate oferi un răspuns mai puțin dureros, dar se dovedește în cele din urmă lipsită de seriozitate.

• **Loialitatea.** Componenta-cheie a încrederii o reprezintă loialitatea față de o altă persoană. Ross a descoperit aceasta atunci când soția lui a fost arestată pentru furt din magazine. Ea avusese în anul anterior o perioadă dificilă, prin pierderea slujbei și decesul mamei sale și al unui prieten apropiat. Soția lui nu a putut explica de ce a furat conservele din supermarket, dar Ross a suferit alături de ea, deoarece era sigur că purtarea ei era legată de anul nefericit pe care ea îl parcursese recent. Ross a sfătuit-o să apeleze la ajutorul unui specialist și, împreună, au traversat treptat perioada nefericită. El i-a fost loial soției, iar aceasta,

după ce a scăpat de problemele de echilibru psihic, a realizat cât de multă încredere poate avea în soțul ei și cât a investit Ross în ea.

- **Angajamentul.** În orice cuplu este important ca ambii parteneri să fie devotați relației. Acest lucru este cu atât mai adevărat, cu cât încrederea între parteneri este pe cale să se dezvolte. Este foarte greu să ai încredere în cineva care se gândește vag la viitorul relației în care este implicat. Multe cântece de dragoste conțin versuri în care iubirea față de cineva rezistă până atunci când „munții se vor prăbuși sau stelele vor dispărea de pe cer“. Aceste sentimente sunt apreciable, dar angajamentul real presupune mai mult decât să iubești pe cineva care vine la micul dejun arătând groaznic sau imediat după ce îți spune că a cheltuit 100 de lire sterline pe o nouă pereche de pantaloni! Cu alte cuvinte, angajamentul reprezintă atașamentul față de o altă persoană, la bine și la rău și dincolo de obișnuitele sușuri și coborâșuri ale vieții de fiecare zi.
- **Delimitarea granițelor.** Imaginați-vă relația voastră ca pe o grădină împrejmuțată de un gard. Gardul este construit din lucrurile pe care le considerați amândoi ca fiind importante pentru menținerea relației. Unii oameni au garduri deosebit de înalte. De exemplu, Marion este foarte nefericită, deoarece soțul ei se uită după alte femei atunci când ies împreună. Ideea ei despre încrederea în relație semnifică faptul că soțul ei nu ar trebui să reacționeze astfel. Alții au garduri joase. De exemplu, Pauline acceptă faptul că soțul ei are aventuri amoroase, fiind de acord cu această manifestare atâta timp cât el se întoarce la ea. În ambele cazuri, granițele relației au fost trasate și aprobate de partenerii implicați în relație. Fiecare relație își impune granițe. Uneori, acestea sunt clare pentru ambii parteneri, dar de cele mai multe ori nu sunt discutate deschis; granițele pot ieși în evidență atunci când

unul dintre parteneri pășește dincolo de gard. De exemplu, Olive a presupus dintotdeauna că prietenul ei va renunța la fotbal odată ce va deveni tată. Când nu s-a întâmplat astfel, Olive s-a trezit punându-și întrebări legate de fundamentul întregii lor relații. Granițele reprezintă, de asemenea, un mixaj de atitudini împărțite — legate de bani, îngrijirea copilului, sex, serviciu și viața de familie — și de credințe unice și personale legate de relație.

CHESTIONAR

Pentru a înțelege modul în care abordați încrederea, completați următorul chestionar. Marcați fiecare răspuns ales și citiți apoi secțiunea care vă reprezintă cel mai bine, din punctul de vedere al punctajului.

1. Cred că partenerii unui cuplu ar trebui:
 - (a) să se dezvăluie total unul în fața celuilalt, încă de la începutul relației;
 - (b) să vorbească deschis unul cu altul, dar să păstreze secrete anumite lucruri din trecut;
 - (c) să evite discutarea trecutului, deoarece ar putea genera anumite probleme.
2. Dezvoltarea unei relații de încredere este:
 - (a) foarte importantă; toate relațiile depind de existența încrederii reciproce;
 - (b) importantă; dar depinde de tipul de relație;
 - (c) neimportantă; nu există o relație care să poată fi 100% sigură.
3. Modul în care am decis să am încredere în ceilalți este, de obicei:
 - (a) prin încercarea de a-i cunoaște personal foarte bine;
 - (b) prin informațiile culese de la alte persoane;
 - (c) după prima impresie pe care mi-o fac despre ei.
4. Știu că pot avea încredere în ceilalți când:
 - (a) mă tratează cu considerație și acționează după cum le cer eu;
 - (b) par a se comporta bine cu cei din jur;
 - (c) au aceleași gusturi ca și mine.

5. O persoană poate să aibă încredere în mine, deoarece:
 - (a) îmi respect promisiunile;
 - (b) îi dezamăgesc foarte rar pe cei din jurul meu;
 - (c) așa spun eu.
6. Dacă partenerul meu îmi înșeală încrederea:
 - (a) vreau să aflu motivul pentru care a acționat astfel;
 - (b) mă gândesc să închei relația noastră;
 - (c) închei relația fără ezitare.
7. Când am fost dezamăgit în trecut, m-am simțit:
 - (a) surprins, deoarece credeam că cunosc persoana respectivă foarte bine;
 - (b) îngrijorat, deoarece nu știam cum ar mai putea continua relația;
 - (c) supărat, pentru că am fost trădat.
8. În situația în care sunt obligat să am încredere că o persoană necunoscută își va îndeplini o promisiune făcută, am tendința să mă simt:
 - (a) îngrijorat că lucrurile nu vor decurge bine;
 - (b) încrezător, cu excepția situației în care ceva nu funcționează bine, caz în care mă pot simți enervat;
 - (c) relativ destins, deoarece în orice moment aș putea să cer unei alte persoane să termine treaba.
9. Dacă un prieten mă dezamăgește, am tendința să fiu:
 - (a) nefericit, dar nesigur în legătură cu modul în care ar trebui să abordez problema;
 - (b) agresiv, dar hotărât să pun în discuție problema;
 - (c) conștient că nu este un prieten adevărat și decis, probabil, să renunț la relația noastră.
10. Adevăratul test al unei relații de încredere este:
 - (a) ca ambii parteneri să se susțină unul pe celălalt, chiar și în momentele grele;
 - (b) ca ambii parteneri să fie deschiși și sinceri;
 - (c) ca ambii parteneri să creadă unul în celălalt.

Majoritatea variantelor — A

Încrederea este foarte importantă pentru dumneavoastră. Așteptați foarte mult de la partener și ridicați standarde pe care le considerați cruciale pentru succesul relației.

Vă este dificil să dezvoltăți rapid o relație de încredere, implicându-vă numai după tatonări de câteva săptămâni sau luni. De obicei aveți grijă în cine vă încredeți, fiind puțin probabil să acordați încredere cuiva doar pe baza aspectului său exterior. E probabil să dovedeți tendința de a deține controlul, temându-vă de situațiile în care partenerul s-ar manifesta într-un mod neașteptat. Dar, odată ce ați ajuns să aveți încredere în partener, sunteți loiali și grijulii, de obicei implicându-vă cu toate forțele pentru ca relația să funcționeze bine. Micile deziluzii nu vă abat de la calea dumneavoastră, dar există, din păcate, riscul de a vă simți adânc răniți dacă sunteți dezamăgiți. S-ar putea ca viziunea pe care o aveți asupra relației să fie ușor „colorată în roz”, așteptându-vă ca partenerul să fie fericit, fără însă a menține vii sentimentele dintre voi. Acest lucru ar putea duce la formarea unei așa-numite „pete oarbe” asupra realității sușurilor și coborâșurilor relației, care poate genera o reacție exagerată în situația în care problemele se agravează.

Studiu de caz

Marie și Alan s-au întâlnit la un curs de învățare a limbii italiene. Alan a fost atras instantaneu de Marie, pentru că ea părea plină de viață, interesantă, punând adesea întrebări legate de curs. Marie l-a observat pe Alan deoarece îi amintea de fratele său mai mare. În timpul unei pauze de cafea, la câteva săptămâni după începerea cursului, Alan a invitat-o pe Marie să ia cina împreună. Ea a acceptat și s-au bucurat astfel de prima lor întâlnire. Marie a observat că el o întreabă o mulțime de lucruri despre viața și experiențele ei anterioare. La început acest lucru părea că o măgulește, dar, după câteva întâlniri, a început să sene cu o intruziune. Alan avea, de asemenea, pretenții legate de respectarea orei de întâlnire și a planurilor pe care și le făceau. Cu o anumită ocazie, ei și-au cumpărat bilete pentru o piesă care se juca în parcul din zonă. În seara cu

pricina a început să plouă, iar Marie a sugerat să-și abandoneze planurile și, în schimb, să meargă undeva să ia masa. Alan a insistat să asiste la piesa respectivă, chiar dacă erau uzi până la piele. După această întâmplare, ei au continuat să iasă împreună încă vreo câteva luni. Mariei îi făcea plăcere compania lui Alan și, în secret, simțea cum intensă lui preocuparea față de ea îi sporește încrederea în sine. Ea simțea că Alan o privește ca și când ar fi așezată pe un pedestal, iar acest lucru o măgulea. Marie observase dorința uneori dificil de înfrânt a lui Alan de a controla situațiile, dar aprecia totuși modul în care el o supraveghea și avea grijă de ea. Prima lor problemă reală a apărut atunci când Marie a fost nevoită să muncească departe de casă timp de două luni. Alan a reacționat negativ la auzul veștii și a chestionat-o amănunțit în legătură cu colegii de serviciu. Când Marie i-a dezvăluit că va mai pleca împreună cu doi bărbați, colegi de serviciu, Alan s-a supărat foarte tare. S-au contrariat atât de mult pe această temă, încât Marie s-a întrebat dacă el nu are chiar deloc încredere în ea. Apoi a plecat în călătoria de afaceri, nesigură în privința viitorului acestei relații.

Alan este tipul „A”. Lui i-a trebuit mult timp până să o invite pe Marie să iasă împreună și apoi să se convingă că era o persoană de încredere, adresându-i un noian de întrebări legate de viața personală. Alan căuta să dețină o mare parte din controlul relației, uneori forțând-o pe Marie să acționeze conform ideilor lui. Ea era încântată de faptul că se simțea ocrotită și în siguranță cu Alan, dar în mod intuitiv era îngrijorată de lipsa lui de încredere. Acesta exagera relația lui cu Marie, așezând-o pe un pedestal, dar fiind în același timp incapabil să creadă că ea îi era total fidelă. Controversa legată de serviciul Mariei a dus la revărsarea anxietății adunate în Alan, create în jurul ideii că ea trebuia să-l dorească mai mult decât pe toți ceilalți. Inconștient, Alan ar putea să nu fie capabil să-și dea seama de adevărata sa valoare, crezând despre sine că nu me-

rită ca cineva să-i fie fidel. Acest sentiment îi produce la nivel emoțional reacția unui „polițist“ care dorește s-o păstreze pe Marie în siguranță, „încuind-o“ sub protecția lui. Acest tip de comportament poate duce, în cele din urmă, la distanțarea partenerului, care se poate simți mai degrabă controlat și nefericit, decât ocrotit sau demn de încredere.

Majoritatea variantelor — B

Priviți încrederea ca pe o componentă importantă într-o relație, fiind însă posibil să o puneți pe același plan cu alte calități, cum ar fi atracția fizică, interesele comune etc. Sunteți tolerant într-o relație, așteptându-vă ca partenerul să aibă propria lui istorie, fără a vă concentra excesiv pe cunoașterea fiecărui detaliu al trecutului său. Faceți evaluarea altor persoane prin observarea comportamentului lor față de ceilalți, ca și a modului în care se poartă cu dumneavoastră. Aveți, astfel, un tablou complet al partenerului potențial, care vă permite să învățați multe lucruri despre el în circumstanțe diverse. Sunteți o persoană practică, gata oricând să uite greșelile ocazionale, privindu-le poate ca pe o componentă a unei relații normale. Vă recunoașteți imperfecțiunile proprii și nu cereți perfecțiune de la ceilalți. Nu tolerați minciunile și decepțiile, dar așteptați totuși discuții directe asupra problemelor delicate. Dacă sunteți profund dezamăgiți, vă puteți lăsa pradă mâniei și puteți deveni îngrijorați în legătură cu viitorul relației. Nu vă este teamă să aduceți la suprafață problemele importante, dar vă puteți simți uneori nesiguri privind modul în care trebuie să începeți rezolvarea lor, după momentul în care le-ați exprimat.

Studiu de caz

Înainte de a deveni iubiți, Clare și Kevin au fost mult timp prieteni. Au fost studenți la aceeași universitate și, apoi, printr-o coincidență, s-au mutat în același oraș, înce-

pând serviciul. Deoarece nu aveau prea multe cunoștințe în zonă, petreceau multe seri împreună, uneori într-un un bar din zonă, alteori în apartamentele proprii. Treptat, au început să realizeze că erau atrași unul de celălalt într-un mod care depășea bariera prieteniei. Curând, Clare și Kevin au început să petreacă majoritatea serilor și nopților unul în casa celuilalt. Ea era mulțumită cu Kevin, deoarece îl știa de mult timp. De fapt, pe vremea când erau la universitate, el a ieșit timp de câteva luni împreună cu o prietenă de-a Clarei. Ea a considerat favorabilă această situație, deoarece, cunoscând modul respectuos în care se comportase Kevin față de prietena ei, a putut să-și formeze o părere personală despre caracterul lui. După câteva luni petrecute împreună, Claire a recunoscut că a avut cândva o scurtă aventură cu un bărbat însurat, pe care a oprit-o însă după câteva săptămâni, deoarece nu putea suporta vina pe care o simțea pentru această faptă. Kevin a întrebat-o de ce a procedat astfel și, deși o perioadă au tot dezbătut acest subiect, odată încheiat, el nu a mai fost menționat. La opt luni după ce s-au întâlnit, ei au luat decizia de a se muta împreună. După discutarea modului în care urmau să plătească facturile și să gestioneze conturile comune, ei au ajuns la concluzia că le face plăcere să conviețuiască împreună. Apoi, Clare a descoperit că pe o carte de credit existau datorii neplătite, dobânda care se acumula se fiind foarte mare. Ea l-a abordat pe Kevin imediat ce acesta a intrat pe ușă, venind de la serviciu. Kevin i-a explicat că a avut ceva dificultăți financiare, în parte legate de rambursarea unui credit achiziționat în vremea studenției. Clare s-a simțit groaznic, dar nu a știut cum să înceapă discuția problemei cu Kevin. În consecință, au petrecut seara singuri, fiecare în camera lui. Atât Kevin, cât și Clare se întrebau dacă nu cumva au greșit mutându-se împreună. A doua zi, ei au încercat să rezolve situația, hotărând să ceară ajutorul companiei care a emis cartea de credit și discutând motivul pentru care nu au abordat mai devreme problema.

Clare este tipul „B“. Ea îl știa pe Kevin cu mult înainte de a deveni iubiți. Clare a avut, astfel, oportunitatea de a-și forma o părere despre caracterul lui, deoarece l-a observat în relația cu alte persoane. Ea este gata să-și împărtășească propria nefericire, fiind realistă în ce-l privește pe el și relația lor. Amândoi pot discuta cât se poate de deschis despre sentimentele și gândurile lor, fiind dispuși să-și tolereze reciproc greșelile. Poate Clare a fost impulsivă, atacându-l pe Kevin în momentul în care a simțit că încrederea ei a fost trădată. Fiind o persoană care se încadrează în tipul „B“, Clare este gata să facă față unei anumite probleme, dar are unele dificultăți în a trece efectiv la rezolvarea lor. Acest lucru se datorează faptului că oamenii de acest tip sunt gata uneori să-și asume un risc calculat atunci când investesc încredere în altă persoană, dar, reacționează rapid îndată ce își simt amenințată încrederea. Clare este dispusă să caute o cale pentru a merge mai departe, dar îi va cere probabil lui Kevin noi asigurări că nu se va mai repeta problema apărută. Ea își va folosi gândirea pătrunzătoare și propriile abilitățile de evaluare pentru a învăța din acest eveniment.

Majoritatea variantelor — C

V-ar plăcea să vă încredeți în ceilalți, dar nu puteți acționa în consecință din cauza puternicului mecanism de apărare, ce nu vă permite experimentarea acestui sentiment. Tindeți să evitați dezvoltarea unei relații serioase cu partenerul dumneavoastră și e posibil să simțiți că relațiile în care vă implicați „cum vin, așa se și duc“. Poate v-a rănit cineva în trecut, înșelându-vă încrederea sau poate ați fost educat într-o familie care v-a alterat viziunea asupra încrederii. Tindeți să nu mai puneți întrebări legate de comportamentul oamenilor, acceptându-i așa cum sunt. Aceasta ar putea conduce la implicarea într-o succesiune de relații, fără o analiză a motivului pentru care o relație încheiată nu a funcționat. Aveți tendința de a da vina pe

ceilalți pentru dificultățile relației în care sunteți implicat, lucru care ar putea masca o anumită vină pe care vă e dificil să v-o asumați. Este posibil ca relația să înceapă bine, dar să aveți dificultăți în susținerea acesteia, din cauza faptului că nu sunteți siguri asupra modului în care să vă dezvăluiți adevăratele sentimente și gânduri. Alte persoane vă pot privi ca pe un supraviețuitor, ca pe o persoană capabilă „să aibă grijă de ea însăși“. Din cauza acestei opinii, s-ar putea ca ceilalți să creadă că nu v-ar afecta trădarea lor și să abuzeze de dumneavoastră. Aveți potențial pentru a vă implica adânc într-o relație, dar este posibil să vă temeți de un astfel de angajament.

Studiu de caz

Lee și Zoe s-au întâlnit într-un club pe care-l frecventau amândoi în mod regulat. Zoe îl zărise pe Lee la bar și gândea despre el că părea „potrivit pentru a cocheta cu el“. Cu această primă ocazie, Zoe a flirtat cu Lee, dansând mai toată seara împreună. Lee a întrebat-o pe Zoe dacă pot merge la ea acasă pentru a petrece noaptea împreună, dar Zoe i-a spus că nu asta își dorea. Lee i-a răspuns că o va căuta în următoarea seară, când va veni din nou la club. Acest aranjament a funcționat pentru câteva săptămâni. Zoe a realizat că îl place pe Lee, deși nu știa prea multe despre el, în afară de viața de club pe care o împărtășeau amândoi. După două săptămâni de întâlniri la club, Zoe l-a invitat pe Lee la ea acasă, unde au făcut dragoste. Dimineața, în timp ce serveau micul dejun, Zoe l-a întrebat pe Lee despre serviciul său. El i-a răspuns că lucrează la una din fabricile din zonă, iar Zoe i-a explicat că oferă asistență la o agenție imobiliară locală. După ce au servit masa, Lee a spus că trebuie s-o părăsească și a plecat instantaneu. Zoe s-a simțit dezamăgită că nu împart împreună o mai mare parte din zi, dar a acceptat situația. Povestea s-a repetat timp de mai multe săptămâni. Lee se culca cu ea în noaptea în care se întâlneau la club și pleca apoi

imediat după micul dejun. Zoe a făcut câteva încercări vagi de a-l face pe Lee să vorbească despre viața și hobby-urile lui, dar acesta s-a ferit să răspundă. Zoe a simțit că, atunci când va fi pregătit, Lee îi va spune mai multe. Ei îi plăcea, de asemenea, și aerul de mister care învăluia relația, acesta fiind un excitant sexual. Dar, câteva săptămâni mai târziu, o prietenă de-a Zoei i-a comunicat că se părea că Lee era căsătorit, iar soția lui născuse de curând un copil. Zoe l-a întrebat pe Lee cu prima ocazie în care s-au întâlnit. Ridicând din umeri, Lee a admis că avea o soție și un copil. Zoe i-a spus să „dispară”, iar ei doi nu și-au mai vorbit vreodată. Zoe era șocată, dar și-a înăbușit sentimentele, deoarece nu voia să apară supărată în fața prietenelor ei. Ea a cugetat, de asemenea, că nu s-a produs nici o nedreptate majoră, deoarece soția lui Lee nu avea să afle niciodată despre ei. Zoe a reluat ieșirile la club și a întâlnit curând un alt bărbat de care s-a simțit atrasă.

Zoe este tipul „C”. Ea îl acceptă de bună voie pe Lee așa cum este și nu urmărește să-i cunoască trecutul sau alte detalii legate de viața lui desfășurată dincolo de locul lor de întâlnire. Pentru Zoe, este de ajuns că el o găsește atractivă. Deși se culcă cu Lee, este conștientă că și își dezvoltă în fața lui doar o mică parte din adevărata ei personalitate. Zoe ține strâns frâul emoțiilor sale, evitând să se implice emoțional în relație. Lee păstrează, de asemenea, o distanță emoțională față de Zoe, deoarece îi este teamă că aceasta va afla de infidelitatea lui față de soție. Prietena lui Zoe s-a gândit că aceasta va fi supărată la auzul veștii că Lee este căsătorit, dar Zoe nu s-a exteriorizat în legătură cu acest eveniment. În schimb, și-a reprimat dezamăgirea și tristețea, ascunzându-le adânc în suflet. Persoanelor de tip „C” le este, de obicei, teamă să-și arate adevăratele sentimente. Lor le-ar putea fi greu chiar și să admită că investesc sentimente în relații, deoarece nu doresc să pară vulnerabile, considerând că vulnerabilitatea poate conduce la pierderea avantajului. Zoe petrece puțin timp gândindu-se

la problemele apărute în cadrul relației, trecând direct la următorul partener. Ea se implică, de asemenea, în relații sexuale care sunt lipsite de angajament emoțional. Oamenii care nu au simțul propriei valori confundă sexul cu intimitatea, putându-se folosi de sex pentru a preveni apropierea care ar putea apărea între ei și parteneri. Sexul fără investiție emoțională poate opri adesea oamenii să mai aibă încredere unii în alții, fiindu-le dificil să știe cum să echilibreze intimitatea fizică cu apropierea emoțională.

Dacă ați completat chestionarul, ați descoperit în ce caz particular vă încadrați sau ați aflat că nu vi se potrivește cu acuratețe nici una dintre aceste categorii. Multe persoane sunt o combinație a categoriilor descrise mai sus sau pot trece de la o categorie la alta, după cum parcurg diferite experiențe de viață și ating o anumită vârstă. De exemplu, ați fi putut fi aproape de tipul „C” când ați început primele relații, trecând apoi spre tipul „B”, când v-ați maturizat. Sau ați fi putut fi tipul „A” la începutul unei relații, devenind apoi tipul „B”, atunci când ați început să aveți mai multă încredere în partener. Alternativ, vă puteți încadra într-o categorie sau alta, în funcție de partener. Totuși, mulți oameni se raportează la încredere preponderent conform uneia dintre cele trei modalități descrise mai sus.

RELAȚIA DUMNEAVOASTRĂ DE ÎNCREDERE

Acum, că ați citit despre câteva din diferitele moduri în care putem deprinde sentimentul de încredere pentru ca apoi să-l experimentăm într-o relație, folosiți următoarele întrebări pentru a vă ajuta să cugetați la propria dumneavoastră relație și la atitudinea pe care o aveți față de ea. Puteți nota următoarele întrebări pe o foaie de hârtie, înregistrând răspunsurile date la fiecare, pentru a vă ajuta să reflectați asupra naturii încrederii din relația dumneavoastră.

1. Încrederea este importantă pentru mine, deoarece...

Sprijin pentru a răspunde la întrebare. Încercați să vă imaginați ce s-ar întâmpla cu relația dumneavoastră dacă ați exclude sentimentul de încredere. Imaginați-vă că îl înlocuiți pas cu pas. Ce ar fi necesar să faceți pentru a reconstrui încrederea? Acest mod de a analiza răspunsurile vă poate ajuta să hotărâți de ce este importantă încrederea pentru dumneavoastră.

2. Știu că pot avea încredere în partenerul meu, deoarece...

Sprijin pentru a răspunde la întrebare. Gândiți-vă la rutina zilnică și la lucrurile pe care aveți încredere că le va face partenerul; de exemplu, că va potrivi alarma la ceas pentru a vă trezi, vă va aminti despre o întâlnire, o va suna pe mama dumneavoastră, va pune benzină în rezervor etc. Nici unul dintre aceste lucruri nu pare a fi foarte mareș sau important, dar adunate laolaltă construiesc o imagine a încrederii pe care o aveți în celălalt. Ați putea să vă mai gândiți și la sentimentele care conduc la încrederea în partener, cum ar fi: „Știu că el va fi lângă mine.“ sau „Ea are răbdare atunci când încerc să-i expun ideile mele.“ Acest amalgam de acțiuni, sentimente și gânduri poate demonstra adesea, într-un mod deosebit de puternic, natura încrederii existente într-o relație.

3. Partenerul meu știe că poate avea încredere în mine, deoarece...

Sprijin pentru a răspunde la întrebare. Reflectați asupra modului în care vă demonstrați încrederea față de partener. Vă respectați promisiunile? În general, sunteți cinstiți cu privire la activitățile pe care le desfășurați? Sunteți alături de partener atunci când acesta are nevoie de sprijinul dumneavoastră? Evitați să vă mințiți pe dumneavoastră înșivă atunci când răspundeți la aceste probleme. S-ar putea să realizați că partenerul se poate încrede destul de

ușor în dumneavoastră sau puteți afla, în schimb, că acesta nu a avut ocazia să afle dacă sunteți sau nu o persoană demnă de încredere.

4. În relația noastră ne arătăm reciproc încrederea prin...

Sprîjin pentru a răspunde la întrebare. Folosiți această întrebare pentru a vă reaminti anumite situații cu care vă confrunțați zilnic și care ilustrează gradul de încredere investită. L-ați lăsa, de exemplu, pe partenerul dumneavoastră să vă conducă mașina? Sau să petreacă un anumit timp cu prietenul său? Aveți încredere că el va plăti facturile sau că se va ocupa de îngrijirea copilului? Fiecare relație are un mod unic în care partenerii împărtășesc sentimentul de încredere, iar dumneavoastră veți fi cei mai în măsură să știți care este cel care vă caracterizează. Vă puteți gândi și la intimitatea de zi cu zi pe care o împărtășiți cu partenerul. Cum îl lăsați să realizeze că țineți la el? Îi mărturișiți sentimentele dumneavoastră, îl îmbrățișați sau vă așteptați ca el să tragă această concluzie, pur și simplu, din modul în care vă purtați cu el?

După ce ați răspuns la aceste întrebări s-ar putea să începeți să înțelegeți modelul care vă este caracteristic. Astfel, ați putea realiza că aveți tendința de a vă manifesta încrederea față de partener sau de a aștepta răspunsul plin de încredere al acestuia, printr-un anumit comportament. S-ar putea să înțelegeți că așteptați foarte mult de la partener, dar că nu sunteți la fel de zelos în a vă demonstra propria loialitate. Sau puteți simți că aveți o relație echilibrată ori că sunteți foarte implicat, comparativ cu partenerul dumneavoastră. Veți descoperi că vechimea relației își pune amprenta asupra răspunsurilor pe care le dați. De exemplu, s-ar putea să aveți o relație doar de câteva luni, astfel că mai învățați încă unul despre celălalt sau puteți să fiți împreună de ani de zile și să credeți că știți totul despre modul în care funcționează relația dumneavoastră.

Acum, că ați răspuns la aceste întrebări, căutați surprizele cuprinse în ele. În cele mai multe relații, întotdeauna pot apărea surprize, indiferent de vechimea relației. Știți că încrederea dumneavoastră în partener se datorează, în parte, sentimentului de încredere pe care-l aveți față de părintii acestuia? Sau ați observat, chiar fără prea multă trageră de inimă, că nu sunteți atât de demni de încredere cum ați fi crezut?

RELAȚIA IDEALĂ

După aceea, gândiți-vă la relația ideală, bazată pe încredere totală. Imaginați-vă o situație perfectă, în care puteți avea orice tip de relație v-ar plăcea. E posibil să doriți să faceți niște adnotări care să vă ajute să reflectați asupra relației de încredere perfecte, în viziunea dumneavoastră. Iată câteva întrebări, pentru a vă inspira imaginația:

Cât de multă libertate vă doriți? Și cât de multă ați putea să acordați?

Cum vă veți arăta încrederea unul față de celălalt?

Imaginea dumneavoastră ideală depinde de aparența exterioară, comportament, comunicare, angajament sau de alte lucruri?

Aveți nevoie de anumite circumstanțe pentru a avea o relație de încredere ideală? De exemplu, aveți nevoie de siguranță financiară, căsătorie (sau nu) ori de sprijinul prietenilor?

Care acțiuni din cadrul unei relații demonstrează încrederea?

Folosind observațiile făcute în scris sau răspunsurile pe care vi le-ați formulat în minte, puteți compara acum răspunsurile la întrebările legate de relația în care sunteți deja implicat cu relația de încredere ideală pe care tocmai ați ilustrat-o. Puteți reflecta asupra lipsurilor existente în relația dumneavoastră, precum și asupra modului în care le puteți rezolva. Dacă partenerul este dispus, poate să găsească folositor să răspundă la aceleași întrebări, pentru ca

apoi să comparați replicile. Fiecare dintre parteneri se va opri la aceeași situație, pe care însă o va interpreta în mod diferit. Acest lucru poate fi ca un tonic emoțional, deoarece veți avea acces la abordări diferite legate de rezolvarea unei probleme sau de înțelegerea naturii acesteia.

Studiu de caz

Când Louise a răspuns la întrebările de mai sus, a descoperit că, adesea, îi spunea partenerului ei, Lewis, „minciuni nevinovate” despre costul hainelor ei. Louise era înnebunită să țină pasul cu moda și să-și cumpere haine de marcă sau ultimele apariții în materie de modă, ceea ce adesea însemna cheltuieli extrabugetare. Ei doi au avut mereu bugete separate, astfel că Lewis nu cunoaște detalii legate de resursele ei financiare. Totuși, au încheiat o înțelegere legată de împărțirea la jumătate a plății facturilor și chiriei. Pentru a-și ușura această misiune, fiecare dintre ei ordona băncilor să achite facturile la intervale standard, direct din conturile sale. În mod regulat, Louise era falită la sfârșitul lunii, astfel că împrumuta de la prieteni banii necesari pentru acoperirea datoriilor. Prin folosirea acestor întrebări, ea a realizat că îl înșela frecvent pe Lewis în legătură cu resursele ei financiare. Louise a început să înțeleagă că a schimbat în mod subtil natura relației, din cauza îngrijorării legate de faptul că prietenii ei o vor deconspira în legătură cu faptul că au împrumutat-o sau că Lewis va avea o părere mai proastă despre ea dacă îi va descoperi minciunile. Când Lewis a răspuns la întrebări, i-a fost greu să spună de ce avea încredere în partenera lui. Acest lucru l-a făcut să simtă că are nevoie să comunice cu mai mult succes cu Louise, pentru a putea fi în stare să aibă încredere totală în ea. Au răspuns împreună la întrebările legate de relația de încredere ideală și au înțeles imediat că fiecare dintre ei făcea presupuneri legate de ceea ce gândește celălalt despre relație. Au simțit amândoi că o „comunicare deschisă și cinstită” trebuie să fie parte inte-

grantă a unei relații ideale, fiind de acord că viețile lor ocupate nu le-au permis petrecerea unui timp suficient de productiv împreună.

Atât Louise, cât și Lewis au realizat că răspunsurile la întrebări au adus la suprafață anumite deprinderi și obiceiuri de a se comporta reciproc și pe care începuseră să le accepte ca atare, dar care constituiau un potențial pericol pentru viitorul relației.

CUM ÎNVĂȚĂM SĂ AVEM ÎNCREDERE?

În calitate de adulți, ne putem gândi că încrederea reprezintă o abilitate cu care ne naștem — ceva pe care-l avem ca parte integrantă a ființei umane. Privim la o scândură putrezită dintr-un pod și „pur și simplu, știm“ că ar fi o idee rea să pășim pe ea pentru a trece râul. Dar încrederea este un amestec de abilități. Unele dintre acestea fac, poate, parte din evoluția noastră în calitate de ființe umane, în timp ce altele se deprind începând cu momentul nașterii noastre, prin interacțiunea cu alți oameni. De exemplu, anumite experimente recente cu nou-născuți au relevat faptul că aceștia nu se vor târî deasupra unei trepte care pare că este clădită peste un hâu. În experiment, bebelușul a fost așezat pe o treaptă care părea că este așezată la câțiva metri deasupra unei gropi veritabile. De fapt, un taler de plastic proteja copilul de o potențială cădere. Pruncii, totuși, nu s-au târât deasupra talerului: ei s-au oprit cu puțin înainte de ceea ce au perceput a fi o prăbușire periculoasă. Ei dispun de un instinct înnăscut, care le spune că este periculos să continue. Desigur, această abilitate nu este atât de sofisticată la copii. Tinerii au adesea necazuri în evaluarea situațiilor periculoase. De exemplu, ei pot aprecia greșit viteza unei mașini, năpustindu-se în ca-

le ei sau pot accepta fantezia drept adevăr, încercând să coboare scările în zbor, precum Batman.

Pe măsură ce creștem învățând să facem aprecieri și preziceri corecte despre lumea înconjurătoare, deprindem o abilitate crucială legată de cine și ce merită încrederea noastră. Avem nevoie să învățăm să citim semnele și să inițiem acțiunile potrivite pentru a ne menține siguranța fizică și stabilitatea mentală. De exemplu, mergând pe jos noaptea, spre casă, vom evita o alee întunecoasă din teama de a nu fi atacați sau vom renunța la o slujbă care se dovedește a fi prea stresantă. Învățăm să avem încredere în noi înșine că vom evalua o anumită situație și în alții că ne vor ajuta la această evaluare. Ne putem uita la starea vremii prezentată la știri și decide dacă, în baza previziunii considerate a fi demne de încredere, vom lua cu noi la cumpărături umbrela. Am învățat deja cât de multă încredere putem avea în prognoze, folosind umbrela ultima dată când am fost avertizați că o să plouă (sau cât sunt de nedemni de încredere, atunci când am îmbrăcat un pulover gros într-o zi caniculară!).

Cei mai mulți oameni pot avea o viziune cu totul particulară asupra adevărului. De exemplu, vă uitați întotdeauna la știrile de la BBC crezând că acestea sunt mai corecte decât cele prezentate de alte televiziuni, deoarece profesorul dumneavoastră v-a spus cândva acest lucru. Sau puteți avea încredere în portarul echipei locale de fotbal, deoarece acesta v-a răspuns amabil la o scrisoare pe care i-ați trimis-o în calitate de fan. În aceste împrejurări, încrederea dumneavoastră a fost influențată de emoțiile și convingerile personale. Chiar dacă știrile se dovedesc a nu fi imparțiale sau chiar dacă portarul primește goluri la fiecare meci, probabil încă vă mențineți încrederea, deoarece acest sentiment este impregnat de imaginea sa. Portarul v-a răspuns personal și probabil că profesorul a fost un bun pedagog și că vă făcea plăcere să participați la orele lui. Puteți chiar să faceți speculații logice legate de încre-

dere, spunându-vă ceva de genul: „Portarul este doar într-o formă proastă.“ sau „Știrile sunt de obicei imparțiale, cu excepția acestei relatări.“ Tuturor ne place să simțim că putem avea încredere în propria noastră judecată. Dacă facem o greșală de apreciere — cumpărând, poate, o mașină care ne dezamăgește sau alegând un plan de pensii greșit — ne simțim ridicoli și jenați. Pe măsură ce ne maturizăm, învățăm, astfel, ce înseamnă a avea încredere în alții și a avea încredere în noi înșine.

ELEMENTELE DE BAZĂ ALE ÎNCREDERII

În versurile cântărețului și compozitorului Paul Simon, primii pași de învățare a modului în care investim încredere în alte persoane reprezintă o „poveste despre cum începem să ne amintim“. Atunci când se naște un copil, acesta este complet dependent de cel care-l îngrijește și care trebuie să-i poarte de grijă sub toate aspectele. Bebelușul nu are nevoie doar de căldură, hrană și siguranță fizică; el are, de asemenea, nevoie de dragoste, afecțiune și susținere din partea părinților sau a persoanei care-l îngrijește. Cei mai mulți părinți învață treptat că un anumit plâns înseamnă că el cere de mâncare, în timp ce un alt tip de plâns înseamnă că trebuie schimbat sau că are nevoie de o dovadă de afecțiune. La început, sosirea părintelui pentru a-i da cele necesare pare surprinzătoare. Bebelușul plânge pentru că este „programat“ să facă acest lucru. Dar părinții sunt și ei „programați“ să răspundă la plânsul lui. Pe măsură ce trec săptămânile, el învață că plânsul său aduce un părinte. De asemenea, el învață încet-încet că, chiar dacă părintele părăsește camera, acesta se va întoarce. Cu alte cuvinte, copilul începe să facă o anumită previziune legată de modul în care va răspunde părintele. Dacă un bebeluș

ar putea să transpună gândurile sale în cuvinte, acestea ar arăta, probabil, după cum urmează:

Stadiul 1: „Emit un zgomot de plânset. Mă întreb de ce?”

Stadiul 2: „Atunci când fac acest zgomot, acea persoană mare, pe care o plac, apare pe ușă.”

Stadiul 3: „Dacă plâng, pot face ca acea persoană mare să vină să mă vadă. Uneori, îmi dă lucrurile de care am nevoie.”

Stadiul 4: „Plânsul se dovedește a fi bun, deoarece astfel îi pot comunica persoanei mari că am nevoie de ceva.”

În cele din urmă, plânsul este înlocuit de limbaj, dar elementele de bază ale prezicerii, ca și asocierea dintre nevoia de ajutor și de atenție și plânsetele sau țipetele unui bebeluș, devin pentru acesta parte integrantă din imaginea copilului despre lume și locul său ea. Bebelușul poate face o apreciere de o exactitate rezonabilă în legătură cu ceea ce se va întâmpla. Acest moment este crucial în dezvoltarea încrederii. Ați observat, probabil, că, pentru a descrie principalele elemente ale încrederii, chiar începând cu relația de bază părinte-copil, au fost utilizate deja cuvinte cum ar fi: previziune, apreciere, nevoie, sprijin și grijă, pe care le folosim și ca adulți, atunci când ne referim la sentimentul de încredere manifestat față de partener.

Când relația părinte-copil funcționează bine, copilul poate face o prezicere legată de comportamentul părintelui, care de cele mai multe ori se dovedește a fi adevărată. El învață să se bazeze pe părinte. Acest lucru înseamnă încredere. Dacă părintele reacționează previzibil în 95% din cazuri, bebelușul învață că poate să aibă încredere și să se bazeze pe părinții săi. În loc să se gândească că mama lui va pleca pentru totdeauna atunci când părăsește camera, copilul învață să prevadă că ea se va întoarce. Unii psihologi sugerează că jocul cu fața ascunsă în mâini și apoi dezvelită, pe care cei mai mulți părinți îl joacă cu copiii lor, are legătură cu dezvoltarea simțului încrederii. Mama își re-

descoperă fața pe care și-o ascunsese în palme, iar copilul dă prosopul la o parte pentru a-și vedea tatăl, învățând astfel că oamenii sunt încă acolo, chiar dacă nu pot fi văzuți.

Cheia construirii simțului încrederii la copii constă în faptul că părinții trebuie să aibă un comportament previzibil. Este deosebit de dificil să dezvoltăm simțul încrederii, dacă nu poți face o precizie cât mai exactă asupra lumii. Dacă bebelușii sunt lăsați să plângă o perioadă mare de timp, ei pot începe să creadă că părinții lor au încetat să mai existe. Dacă bebelușul este uneori alinat, iar alteori lăsat să plângă, acesta nu va fi capabil să dezvolte niciodată elementul de „previzibilitate” al încrederii. Adulții cărora le este greu să aibă încredere în cineva se comportă astfel deoarece nu au reușit niciodată să-și dezvolte capacitatea de a crede că pot anticipa acțiunile celor din jurul său. Acest lucru își are rădăcinile în copilărie, deoarece acțiunile inconstante ale părinților i-au făcut să simtă că încrederea în ceilalți poate fi periculoasă și se poate sfârși cu dezamăgire.

Tabelul următor prezintă comportamentele de construire și de distrugere a încrederii prin experiențe trăite în copilărie. Ceea ce experimentăm în copilărie și adolescență este, adesea, un tipar la vârsta adultă, influențând puternic relațiile noastre și alegerea unui partener în viitor.

Construirea încrederii

Ca bebeluși, avem părinți care răspund nevoilor noastre.

Ca bebeluși, avem persoane care ne îngrijesc și care încearcă să înțeleagă natura personală a nevoilor noastre și ne văd ca pe indivizi care au nevoie de iubire.

Distrugerea încrederii

Ca bebeluși, avem părinți care nu reușesc să răspundă nevoilor noastre.

Ca bebeluși, avem persoane care ne îngrijesc, dar nu reușesc să înțeleagă natura personală a nevoilor noastre și ne îngrijesc ca și cum am fi „un lucru printre altele”, și nu indivizi.

Ca bebeluși, nevoile noastre sunt împlinite într-o manieră previzibilă. Părinții noștri vin la noi atunci când plângem și ne înconjoară cu afecțiune, și cu protecție fizică.

Aflați la vârsta copilăriei, comportamentul nostru ne este ghidat cu blândețe, dar ferm. Părinții noștri ne explică de ce un anumit lucru este greșit. De exemplu, părintele te ia de lângă video, spunând: „Nu pune pâinea prăjită în video, deoarece se va strica și nu vei mai putea vedea *Pompietul Sam*.“

Pe măsură ce creștem, adulții își respectă promisiunile pe care ni le fac. Ne simțim ascultați și ni se permite să exprimăm o opinie.

Ca tineri, ni se impun reguli în funcție de ceea ce se așteaptă de la noi. Știm că trebuie să ne întoarcem acasă la o anumită oră, știm când să ne facem temele și când să îndeplinim treburile gospodărești. Părinții noștri sunt gata să negocieze anumite îndatoriri.

Ca bebeluși, avem părinți care uneori răspund plânsetului nostru, alteleori nu. De asemenea, îngrijirea poate fi acordată și fără să fie însoțită de afecțiune.

Aflați la vârsta copilăriei, primim puțină îndrumare legată de modul în care trebuie să ne comportăm sau aceasta nu ne este acordată în mod constant. De exemplu, o mamă ar putea ca într-o zi să țipe la țâncul care se târâște spre video, împingând pâinea prăjită în aparat și să râdă în următoarea zi în care acesta face același lucru. „Îndrumarea“ poate fi însoțită de pedeapsă fizică.

Adulții nu își respectă promisiunile sau nu creează niciodată un mediu propice pentru a promite ceva. Simțim că n-ar avea nici un sens să ne exprimăm o anumită opinie.

Ca tineri, resimțim prea multe constrângeri și impuneri. În schimb, putem tânji după o limită fermă care să ne fie impusă de părinții noștri, putând adopta un comportament periculos, cum ar fi să consumăm droguri, în strădania de a le atrage atenția.

După cum ilustrează tabelul, există anumite lucruri care mai târziu pot cauza probleme legate de capacitatea de a acorda încrederea altei persoane. Nici un părinte nu este perfect. Vor fi momente când copilul va plânge mai mult decât de obicei, deoarece părinții vor fi ocupați sau momente în care părinții își vor rezezi țâncul fiind sub influența unei zile mai proaste avute la serviciu. Dar aceste evenimente cântăresc mai puțin decât exemplele anterioare de îngrijire, care permit copilului să simtă că relația cu părintele său este construită pe teren solid, și nu pe nisipuri mișcătoare. Când un copil trăiește cu o nesiguranță zilnică, iar aceasta depășește orice aport de afecțiune adus de părintele său, îi poate fi alterată capacitatea de a avea încredere. Lumea lui va deveni șubredă și nesigură, fiind posibil să simtă că nu merită nici măcar să încerce să conteze pe o altă persoană. Copiii care au avut o astfel de experiență consideră uneori că acordarea încrederii este o sarcină prea dificilă și își vor petrece viața evitând relațiile bazate pe acest sentiment.

Studiu de caz

Katie nu-și putea aminti nici o perioadă în care s-a simțit apropiată de tatăl său. Ca adult, privind înapoi spre copilăria sa, considera că tatăl ei a fost mai mult o persoană înspăimântătoare, decât o prezență apropiată inimii ei. Ea îl descria prietenelor ei ca pe un huligan care recurgea adesea la palme și insulte la adresa ei. Dar erau și momente, de cele mai multe ori când era băut, când acesta devenea, în mod surprinzător, amuzant și mai ușor de abordat. Acesta era tatăl pe care-l plăcea Katie, dar chiar și atunci când acesta era mai puțin agresiv, ea nu-și permitea să creadă că părintele ei ar putea rămâne astfel pentru totdeauna.

Când Katie l-a întâlnit pe Barry, s-a bucurat cu adevărat de compania lui. Barry o plăcea deoarece era de multe ori amuzantă, dar în primul rând pentru că el credea că a descoperit o altă latură a Katiei, pe care ceilalți adesea nu

o bănuiau că există. Barry credea că ea căuta o relație de durată, deși ceilalți o vedeau ca pe o „fată bună la distracție“, care nu ia viața în serios. Ea avusese nenumărați prieteni, dar cu nici unul nu stătuse mai mult de câteva săptămâni sau luni. Cu Barry a fost astfel, el realizând curând că se îndrăgostise de ea. Când i-a mărturisit ce simțea, Katie s-a speriat. Ea a dat înapoi, spunând că vrea să ia o pauză, pentru că totul era „mult prea dificil pentru ea“. Dar Barry nu a acceptat ideea că a fost respins. După câteva săptămâni de telefoane constante, Katie a fost de acord să se vadă cu el. Barry a convins-o în cele din urmă să i se desținuie, Katie recunoscând că nu putea crede că o relație poate fi permanentă sau cu adevărat sigură. Ea i-a spus lui Barry că nu i-a fost făcută niciodată o promisiune care să nu fi fost apoi încălcată. Barry i-a promis că-și va respecta promisiunile, dovedindu-și angajamentul.

Experiența lui Katie legată de tatăl ei i-a lăsat o moștenire. Această moștenire constă în îndoielile că cei din jur, mai ales bărbații, își vor respecta promisiunile sau că vor fi preocupați de ea pe termen lung. Poate că va fi Barry va fi capabil să o convingă că va rămâne în preajmă, dar probabil că vor trece ani până când Katie va fi în stare să accepte cu adevărat că a găsit un bărbat în care poate să aibă încredere. Capacitatea de a investi încredere, de a face aprecieri și preziceri cât mai exacte este construită în primii ani de viață și poate fie să permită oamenilor să-și aleagă partenerii care-i satisfac, fie să arunce o umbră de nesiguranță asupra alegerii unui partener de viață.

Studiu de caz

Nevil a fost educat într-o familie numeroasă, zgomotoasă. El avea cinci frați și surori și nu i-a fost niciodată prea greu să găsească un partener de joacă sau de discuție, atunci când a mai crescut. Nu au fost niciodată prea înstăriți, dar Nevil nu a simțit că părinții săi și-ar fi dorit mai mult, deoarece ei aveau un debordant simț al umorului și

își amuzau copiii ore în șir, cu tot soiul de jocuri. Nevil știa că poate conta pe ajutorul lor. Mama lui ținea foarte mult la respectarea promisiunilor și ar fi fost în stare de orice pentru a-și onora un angajament pe care l-a făcut copiilor. Odată, în preajma zilei de naștere a lui Nevil, care împlinea 8 ani, ea i-a promis drept cadou o bicicletă. Nevil a primit cadoul, dar atunci când a crescut a descoperit că mama lui își vânduse una din bijuteriile primite de la propria ei mamă pentru a-i cumpăra lui bicicleta.

Atunci când Nevil a întâlnit-o pe Tanya, el a fost imediat atras de generozitatea ei și de firea sa iubitoare și amuzantă. Tanya părea a avea același simț al umorului caracteristic familiei lui și îi împărtășea pasiunea pentru motociclete vechi. După trecerea unui an în care s-au cunoscut reciproc, ei s-au căsătorit, având în cele din urmă două fiice. La cea de-a zecea aniversare a căsătoriei lor, un prieten i-a întrebat care este secretul unui mariaj de succes. Nevil i-a răspuns că el crede că la baza mariajului său stă faptul că poate avea încredere în Tanya întru totul. „Ea mă ajută să mă simt în siguranță și înconjurat de atenție, iar noi ne cunoaștem reciproc foarte bine. Am avut perioade mai bune și mai rele, ca și partea noastră de discuții contradictorii, dar am știut totdeauna că există un fundament clădit din încredere, pe care ne putem sprijini.“

Întocmai ca și Katie, Nevil a primit o moștenire de la familia lui. El a fost capabil să aibă credința că merită să investească încredere într-o altă persoană, respectiv în Tanya. Nevil provenea dintr-o familie care punea accent pe grija față de celălalt și-și respecta promisiunile, chiar dacă uneori acest lucru implica anumite costuri pentru membrii ei. Nevil avea și un dezvoltat simț al propriei identități, știind că el era o persoană specială pentru părinții lui, deși făcea parte dintr-o familie numeroasă. Toate acestea l-au ajutat să aibă o căsnicie fericită atunci când a devenit adult.

PRIVIND ÎN TRECUT

Acum, după ce ați citit studiile de caz și ați răspuns la mai multe întrebări legate de modul în care abordați încrederea, vă poate fi de ajutor să reflectați asupra a ceea ce ați învățat despre acest subiect pe măsură ce ați crescut, precum și asupra modului de manifestare a încrederii în cadrul relațiilor pe care le aveți la maturitate.

1. **Considerați că părinții sau cei care v-au îngrijit aveau în mod consecvent și previzibil grijă de dumneavoastră?**

Sprîjin pentru a răspunde la întrebare. Nici un părinte nu poate să acorde în fiecare minut al fiecărei zile îngrijirea perfectă. Poate că vă veți amintiți anumite împrejurări când v-ați simțit decepționați, dar încercați să priviți pe ansamblu și să decideți dacă grija pe care ați primit-o a fost „de ajuns de satisfăcătoare în cea mai mare parte a timpului“.

2. **Dacă părinții sau alți adulți vă făceau anumite promisiuni, de obicei și le respectau?**

Sprîjin pentru a răspunde la întrebare. S-ar putea să vă fie de ajutor să reflectați la câteva tipuri diferite de promisiuni. De exemplu, poate că părinții au uitat să vă cumpere cerealele preferate pentru micul dejun atunci când vi l-au promis, dar și-au ținut promisiunea de a vă ajuta atunci când ați avut de înfruntat un examen dificil. Privind în trecut, unele promisiuni par lipsite de importanță, comparativ cu altele pe care le percepeți ca fiind deosebit de importante.

3. **Credeți că părinții depuneau eforturi pentru a vă înțelege nevoile?**

Sprîjin pentru a răspunde la întrebare. Această întrebare se referă la capacitatea părinților de a vedea lucrurile din perspectiva dumneavoastră sau măcar, în mare parte, din același punct de vedere. Copiii care

suferă/se simt neglijați deoarece cei care-i îngrijesc nu sunt capabili să privească lucrurile din perspectiva lor. Atunci când învățăm să avem încredere într-o altă persoană, avem nevoie să credem că aceasta are bunăvoința de a intra în lumea noastră și de a aprecia lucrurile din perspectiva noastră, chiar dacă nu este de acord cu noi. Mulți adolescenți vor spune că părinții lor nu sunt capabili să facă acest lucru. Într-o anumită măsură, această manifestare reprezintă o treaptă spre creștere și o dorință de a fi privit ca o persoană care are ceva de spus. Dar dacă un tânăr se simte în mod constant refuzat de părinți, poate să înceapă să creadă că nimeni nu este cu adevărat capabil să-l înțeleagă.

4. V-ați certat vreodată cu membrii familiei pe tema încrederii?

Sprîjin pentru a răspunde la întrebare. În cadrul unei familii apar adesea certuri legate de încredere. Pe măsură ce oamenii trec de la copilărie la vârsta tinereții, apar tot mai frecvent certuri legate de încălcarea orei de întoarcere acasă, teme neterminate și dezordine în dormitor. Ați putea să le vedeți ca fiind un fel de ritual al creșterii, în care învățați despre încrederea în dumneavoastră înșivă și în cei din jur. Dar dacă familia vă tot repetă că nu sunteți demn de încredere sau că sunteți un mincinos, reacția dumneavoastră ar putea fi diferită. Astfel, indivizii ar putea simți că schimbarea modului de comportament nu are sens, deoarece nu mai au cu adevărat nici o speranță de a fi crezuți.

5. Ați simțit că puteți avea mai multă încredere în anumiți membri ai familiei, comparativ cu ceilalți?

Sprîjin pentru a răspunde la întrebare. Pe măsură ce ați crescut, ați descoperit probabil că unul dintre părinți își respectă mai mult promisiunile, comparativ

cu celălalt. Ați simțit, spre exemplu, că viziunea pe care o aveți asupra bărbaților sau femeilor v-a fost imprimată de modul în care mama sau tatăl s-au comportat față de dumneavoastră. Unii oameni experimentează acest lucru pe perioada divorțului părinților, când, spre exemplu, unul dintre părinți promite să mențină contactul cu ei, dar treptat încetează să-i mai viziteze. Sau ați avut, poate, un părinte care v-a promis vacanțe scumpe ori cadouri costisitoare de Crăciun, deși nu există resurse financiare pentru ele. Uneori, lipsa de încredere într-un frate sau o soră poate, de asemenea, să cauzeze probleme, mai ales dacă există favoritisme în familie. Dacă unul dintre părinți i-a favorizat mai mult pe frații sau pe surorile dumneavoastră, ați avut o experiență dureroasă, simțind că ei erau crezuți mai mult decât dumneavoastră. Și invers, frații dumneavoastră ar fi putut să-și manifeste anumite resentimente legate de faptul că păreați a fi mai de încredere decât erau ei.

6. Ați suferit o tulburare majoră a capacității de a avea încredere într-un membru al familiei?

Sprrijin pentru a răspunde la întrebare. La vârsta copilăriei, ați suferit poate o traumă din cauza unui tratament necuvenit aplicat de cineva din familie. Un abuz în perioada copilăriei — psihic, mental sau sexual — poate lăsa urme adânci, care pot diminua serios capacitatea unui adult de a dărui sau de a primi încrederea altcuiva. Când cineva de care depinzi îți violează siguranța, simți că nimeni nu mai este de încredere. Unii oameni care sunt abuzați, nu mai vor să se mai implice în alte relații profunde, de teama că vor trece prin aceeași durere emoțională pe care au trăit-o în relația anterioară. Lor le poate fi dificil și să accepte încrederea care li se oferă, deoarece se îndoiesc de veridicitatea persoanei care investește acest sentiment în ei.

Considerați, poate, că abilitatea dumneavoastră de a avea încredere în ceilalți nu va fi tulburată mai târziu de actul deliberat de abuz la care ați fost supuși, ci mai degrabă de un alt tip de eveniment traumatizant. Pierderea unei persoane apropiate în copilărie poate avea mai târziu repercusiuni, deoarece cel care rămâne în viață se apropie cu greu de altcineva, simțind că, dacă acordă din nou încredere, re trăiește permanent pierderea suferită. Conflictul trăit în copilărie datorită divorțului părinților poate avea un efect similar.

Acum, că ați făcut câteva adnotări la întrebările de mai sus, aveți capacitatea de a vedea anumite tipare în funcție de modalitatea în care ați învățat lecția despre încredere. De exemplu, v-ați dat seama poate că părinții sunt persoanele în care puteți avea încredere și care cred în dumneavoastră. Părinții sunt rareori perfecți! Ați remarcat, poate, anumite amintiri în care v-ați certat sau ați avut anumite neconcordanțe cu ei, dar simțiți că, în esență, ei sunt cei care v-au dat o anumită viziune asupra încrederii, care v-a fost de folos peste ani. Sau poate că ați identificat anumite probleme legate de încredere în familia în care ați crescut. Ar putea să vă fie de folos să reflectați la efectul acestor probleme asupra modului de abordare a relațiilor. În capitolul următor vom vedea cum o relație poate fi afectată de ceea ce ați învățat și trăit în legătură cu acordarea încrederii.

2

Relația bazată pe încredere

In Capitolul 1 ați explorat modul în care este dezvoltată încrederea și ați analizat relația în care sunteți (sau ați fost până de curând) implicat. Ați reflectat, de asemenea, și asupra mediului în care ați învățat lecția încrederii și ați început să vedeți efectul acestuia asupra modului de abordare a relațiilor pe care le aveți astăzi. În acest capitol, veți putea să faceți legătura între răspunsurile la întrebările Capitolului 1 și modul de dezvoltare a relației dumneavoastră. Dacă în prezent nu sunteți implicat într-o relație, folosiți acest capitol pentru a analiza relațiile trecute și ceea ce sperați pentru viitor.

Toate relațiile solicită un anumit grad de încredere. Chiar și relațiile întâmplătoare, care durează o perioadă foarte scurtă, cer încredere pentru a funcționa. De fapt, se poate afirma că acest tip de relație solicită chiar *mai multă* încredere, din moment ce partenerii implicați nu se cunosc reciproc foarte bine. Relațiile pe termen lung solicită însă încrederea pe post de fundament. Atât bărbatul care examinează minuțios în bonul eliberat de supermarket fiecare articol achiziționat de soția sa (da, încă se mai întâmplă astfel de lucruri), precum și femeia care își urmărește soțul în drumul său de la birou spre casă, suspectându-l că are o aventură amoroasă, manifestă o lipsă de încredere. În cele din urmă, manifestarea repetată a unui astfel de comportament duce la o situație de criză în interiorul cuplului. Ori conversațiile de rutină vor deveni rigide și dificile, ori unul dintre parteneri va pune capăt relației, deoarece nu va

mai putea suporta colivia în care a devenit prizonier. Încrederea ajută partenerii să trăiască împreună și ferește cuplul de tensiunile ce ar putea apărea în momentele în care trebuie să stea despărțiți. Fără acest ingredient, relațiile devin încărcate de vinovăție și frică.

Cum se dezvoltă, deci, încrederea în majoritatea relațiilor? Pentru cele mai multe persoane, dezvoltarea încrederii urmează o serie de etape, caracteristice mai ales persoanelor care se implică în relații noi. Perioada aferentă fiecărei etape este unică pentru fiecare cuplu și individ. Unii fac un tur rapid prin diferite stadii, în timp ce altora le sunt necesari ani de zile ca să ajungă la ultima fază. Totul depinde de dumneavoastră și de modul în care abordați relația.

ETAPA I

În această fază, sunteți dornic să aflați cât mai multe despre persoana cu care ați devenit prieten. Poate că nu vă aflați în punctul în care să ieșiți deja împreună, dar v-ați întâlnit în cadrul unui anumit eveniment social sau doar ați văzut-o într-un local. Deși nu pare a avea prea mult sens, începeți deja să emiteți aprecieri la adresa ei, înainte chiar de a vă întâlni efectiv. De exemplu, puteți să credeți că oricine agreează același club ca și dumneavoastră trebuie să fie o persoană O.K. Sau că cel pe care l-ați reperat de cealaltă parte a ringului de dans vă amintește de fostul prieten de care ați fost foarte legată. Cu alte cuvinte, la fiecare întâlnire veți aduce cu dumneavoastră un bagaj emoțional plin cu ipoteze, speranțe, visuri și așteptări. Acestea vă vor influența modul în care veți aprecia loialitatea celorlalte persoane, înainte de a fi schimbat un cuvânt unul cu celălalt. Uneori, acest lucru este de ajutor. Femeia pe care ați întâlnit-o la concert poate fi acolo pentru că îi place aceeași formație ca și dumneavoastră, astfel că presupunerile legate de compatibilitatea cu ea ar putea suna rezona-

bil. Alteori, alegerea partenerului poate fi denaturată, deoarece ați făcut o presupunere greșită. Aceeași femeie poate să un fie cea mai potrivită alegere, dacă ea chiar urăște formația respectivă și a venit la concert doar pentru a-și mulțumi prietenul. Va trebui să vă verificați presupunerile imediat ce ați început să cunoașteți o persoană. Odată ce ați făcut cunoștință, veți începe treptat să vă formați o părere asupra caracterului și personalității sale. În această etapă, vă veți afla probabil în poziția de a pune o mulțime de întrebări și de a răspunde la cele enunțate de noua persoană din viața dumneavoastră. Toate acestea fac parte dintr-un proces de verificare, esențial pentru viitorul relației. Nu veți învăța doar o mulțime de lucruri despre persoana respectivă, ci veți fi totodată capabili să citiți limbajul trupului acelei persoane, precum și ceea ce spune când de fapt *nu spune* nimic, ca și ceea ce *ar dori să spună*.

Studiu de caz

Bridget l-a întâlnit pe Josh la o petrecere dată de prietena ei cea mai bună. Josh a abordat-o, întrebând-o cu ce se ocupa, pe cine cunoștea la petrecere și de cât timp dura prietenia cu cunoștința respectivă. Bridget i-a răspuns la întrebări, dar a observat că el cu greu i-a acordat și ei ceva timp pe parcursul conversației pentru a-i pune câteva întrebări despre el. La sfârșitul serii, a fost de acord să-i lase numărul ei de telefon, întâlnindu-se frecvent în săptămânile ce au urmat. Bridget a avut câteva tentative de a-l incita pe Josh să vorbească despre el, dar acesta devia de obicei conversația către o altă problemă sau îi răspundea printr-o întrebare. După două luni, Bridget a încheiat relația. Ea a simțit că Josh nu era dornic sau capabil să-i dăruiască ceva din el, astfel că Bridget nu a văzut nici un viitor în relația lor. Câteva luni mai târziu, ea a aflat că Josh își pierduse recent prietena bolnavă de cancer cu care fusese implicat într-o relație de lungă durată, acesta fiind motivul pentru care îi era greu să abordeze acest subiect.

În această situație, ceea ce nu se spune poate indica uneori un subiect sensibil. În mod clar, Josh nu era pregătit să discute despre pierderea suferită. Intuitiv, Bridget a adunat indiciile referitoare la lipsa lui de dispoziție privind implicarea într-o nouă relație, dar nu a fost capabilă să treacă dincolo de bariera ridicată de Josh.

Uneori, o convingere inițială că celălalt este demn de încredere se dovedește a fi greșită. Ea poate apărea atunci când ai făcut, pur și simplu, o greșeală în alegerea partenerului sau din cauza faptului că partenerul își propune, în mod deliberat, să pară inițial altcineva decât este. Aceasta este o experiență dureroasă, deoarece vă poate submina încrederea și împiedica să vă simțiți încrezător că data viitoare veți lua cele mai bune decizii.

Studiu de caz

Penny ieșea împreună cu Charlie de cinci luni, când a realizat că acesta profita de naivitatea ei. Ea fusese atrasă de Charlie deoarece părea la suprafață un tip fermecător și protector. În primele câteva săptămâni de la începutul relației, el o invita la cină și prin diverse baruri, plimbându-se adesea cu simpaticul lui BMW. După un timp, Penny a început să observe că ea a început să fie cea care plătește cele mai multe escapade, adesea din cauza faptului că Charlie își „uită” portofelul, iar BMW-ul părea a fi în mod constant „în service”. Treptat, Penny a acceptat adevărul dureros că Charlie o folosea, pur și simplu, pentru a se distra. Ea a încheiat relația, dar mult timp după aceea a fost destul de strâmtorată din punct de vedere financiar. Charlie nu era ceea ce părea a fi, iar câteva luni mai târziu Penny încă își mai punea întrebarea dacă să mai aibă încredere într-un alt bărbat.

Abilități folositoare în această etapă

- **Faceți verificări.** Puneți-i întrebări partenerului potențial sau prietenilor care vă pot furniza relații de-

spre el. Observați dacă acesta evită anumite subiecte sau schimbă tonul discuției la alte subiecte. Cercețați-i pe prietenii cu care se întâlnește, modul în care se comportă în cadrul grupului sau în cerc restrâns. Notarea efectivă a unora dintre observațiile făcute ar putea să vă ajute să rămâneți obiectivă. Este destul de ușor să alunecați pe panta sentimentelor romantice (sau a senzualității pure!), dar este înțelept să reflectați dacă relația va avea în viitor un impact pozitiv asupra dumneavoastră.

- **Întrebați: „De ce?”** Întrebați-vă ce vă atrage la acea persoană. Ar putea fi, oare, circumstanțele în care vă aflați? De exemplu, tocmai ați terminat o relație de durată cu un partener și căutați să vă alinați sentimentele rănite. Poate că alte persoane consideră că ați fi o pereche potrivită, dar *dumneavoastră* sunteți cu adevărat siguri în legătură cu relația? Sunt anumite semnale de alarmă că relația ar putea aduce probleme? De exemplu, a manifestat partenerul anumite semne de agresivitate sau mânie, care vă fac să simțiți disconfort?
- **Folosiți-vă intuiția.** Cei mai mulți oameni au dezvoltat un simț al intuiției față de persoanele cu care intră în contact. Manifestarea intuiției se poate resimți la nivel aproape fizic — prin încordarea mușchilor stomacului sau ai spatelui, ridicarea firelor de păr de pe ceafă ori prin acumularea sentimentelor de plăcere sau anxietate. Acest gen de intuiție vă poate ajuta, de asemenea, atunci când începeți să cunoașteți pe cineva. Nu este ceva neobișnuit ca o persoană să spună: „Am știut că erau oameni buni” sau să se confeseze recunoscând că încă de la începutul relației: „Am simțit că ceva nu e în ordine cu ea.” Bineînțeles, puteți să vă verificați presentimentele prin studierea partenerului, dar intuiția poate fi adesea chiar mai precisă decât sunteți gata să acceptați. Învățați, mai degrabă, să acordați atenția cuvenită intuiției, decât să

nu luați în considerare sentimentele care vă pot provoca disconfort sau îngrijorare. Disponibilitatea de a investi încredere în cineva poate începe imediat ce ați interiorizat prima impresie pe care v-a creat-o.

ETAPA A II-A

Aceasta este faza pe care cei mai mulți dintre noi o recunosc în toate filmele sau cântecele de dragoste care au fost vreodată compuse. Inima bătând năvalnic, senzațiile din stomac și dorințele pline de pasiune sunt ingredientele ce caracterizează acea etapă dintr-o relație, în care realizați că acel partener este *cel ales*. E probabil să simțiți că nimeni altcineva nu va fi vreodată la fel de special și de important sau, pur și simplu, să realizați, parafrazându-l pe poetul Yeats, că „acesta este chipul ideal al omului“. Ați putea trăi toate aceste sentimente într-o relație care, în cele din urmă, va pica testului timpului sau ați putea resimți doar zbatere emoțională subtilă într-o relație care poate dura o viață. Aceasta este, de asemenea, etapa în care vă descoperiți testându-vă capacitatea de a avea încredere în noul partener sau în care evitați să vedeți anumite lucruri din comportamentul său ce ar putea să tragă un semnal de alarmă privind loialitatea acestuia. Dorința de a vedea numai ce este mai bun în celălalt îi poate face pe îndrăgostiți să-și țină cu fermitate capul în nisip! Acest lucru este, într-o anumită măsură, destul de previzibil. Fără emoția îndrăgostirii, primii pași între parteneri ar putea fi comparați cu o întâlnire de afaceri. Curios, cei care au luat parte la căsătorii aranjate au mărturisit adesea că au trăit această etapă abia după căsătorie. Cercetările privind reacțiile neurochimice provocate de iubire au evidențiat că primul răspuns la stimulii sexuali, ca și emoțiile iubirii, reprezintă un proces chimic care are loc la nivelul creierului. Creierul este inundat de un compus chimic denumit feniletila-

mină (FEA), care produce sentimente de instabilitate, plăcere și dorință. Este probabil ca acest răspuns chimic împreună cu eliberarea de dopamină (un neurotransmițător) și de oxitocină să fie principalii responsabili de sentimentul pe care îl aveți față de celălalt, găsindu-l irezistibil. Cu alte cuvinte, putem privi pasiunea și emoția provocate de o relație nouă ca fiind „imbolduri” psihologice care ne ajută să o creăm.

În mod treptat, veți traversa această etapă de început deosebit de intensă învățând despre cât de mult puteți avea încredere în noul partener. Lucruri simple — cum ar fi să vă caute la telefon după ce l-ați apelat, să nu întârzie la întâlniri sau să fie politicos cu prietenii și părinții dumneavoastră — vă vor da indicii asupra caracterului său. Probleme mult mai complexe pot, de asemenea, apărea la suprafață. Vă ascultă cu adevărat? Înțelege importanța lucrurilor pe care puneți preț în viață? Răspunde cu înțelegere îngrijorărilor și problemelor cu care vă confrunțați? Este gata să se implice și să împărtășească cu dumneavoastră bucuriile și plăcerile vieții? Un alt mod de formulare a acestei întrebări este de a vă pune problema dacă pare în măsură să se pună în situația dumneavoastră. Acest aspect reprezintă o parte importantă a construirii încrederii, deoarece dacă partenerul înțelege cât de mult poate să vă mulțumească sau să vă rănească un anumit comportament, el va acționa mult mai puțin probabil în direcția disprețuirii sentimentelor dumneavoastră sau a înșelării încrederii pe care ați investit-o în el.

Studiu de caz

Una și Samuel se întâlneau de patru luni în momentul când ea și-a pus întrebarea dacă era implicată într-o relație potrivită. Atât Una, cât și Samuel mai fuseseră căsătoriți înainte. Fiecare dintre ei avea câte un copil și făcuseră deja câteva încercări de a-și aduce și copiii împreună. Una era foarte implicată în relația ei cu Samuel, trecând printr-o

fază plină de pasiune, în care dorea să-i fie tot timpul alături. Acum, ea se simțea nesigură și se surprindea privindu-l pe Samuel în relația cu fiul lui. Una simțea că acestuia nu îi este deloc ușor să se ocupe de creșterea fiului său, căruia îi cerea adesea un comportament exemplar, deși băiețelul nu era nici pe departe neascultător, el nefăcând altceva decât să se joace. Ea se întreba dacă nu cumva Samuel ar fi avut aceeași atitudine și față de fiul ei după ce s-ar fi mutat împreună și nu era sigură că ar fi putut avea încredere în comportamentul lui. Deși simțea aceeași dorință puternică față de Samuel, s-a îndepărtat de el. În cele din urmă, câteva săptămâni mai târziu relația lor s-a încheiat, deoarece problema legată de încrederea ei în atitudinea lui Samuel față de fiul ei i-a schimbat sentimentele pe care le nutrea față de el.

Dacă Una ar fi completat un tabel al încrederii asemeni celui de mai jos ea ar realiza că problema legată de fiul ei merita o atenție sporită.

Abilități folositoare în această etapă

- Scoateți-vă din când în când ochelarii „cu lentile roz”. Deși este normal să vă priviți partenerul ca pe cea mai bună bucată, încercați să reveniți din când în când la realitate! Reflectați asupra calităților partenerului și încercați să decideți dacă sunt cu adevărat atractive sau au fost intens colorate de iubire. De exemplu, vă puteți împotriva pasiunii lui pentru motoare după ce ați văzut cât de sexi arată îmbrăcat în piele?

Încercați să răspundeți la următorul set de întrebări. Gândiți-vă la o listă de întrebări la care puteți răspunde în legătură cu noul partener. Aceste întrebări pot fi proprii fiecăruia dintre dumneavoastră, dar ar putea suna și după cum urmează:

Întrebări	Întotdeauna	Poate/ Uneori	În nici un caz
Și-a respectat partenerul întotdeauna promisiunile?			
I-aș împrumuta eu bani?			
L-aș lăsa singur cu cel mai bun prieten al meu (de același sex cu mine)?			
M-aș simți confortabil dacă i-aș cere să-mi supravegheze copilul?			
Pot să-i povestesc despre problemele mele?			

Bifați coloana potrivită pentru răspunsul la fiecare din întrebări. Încercați să fiți cinstiți. Câteva bifări în coloana „În nici un caz” ar putea indica faptul că nu vă cunoașteți destul de bine partenerul sau că aveți rezerve serioase în ce privește relația în care sunteți implicați. Dacă ați bifat coloana „Poate/Uneori” aceasta înseamnă că încă mai învățați despre comportamentul noului partener și că după trecerea unei perioade de timp vă veți simți mult mai încrezători. Puteți detecta, de asemenea, anumite probleme pe care să doriți să le discutați cu partenerul. Câteva bifări în coloana „Întotdeauna” înseamnă, probabil, că aveți un început bun în relație, dar aveți grijă ca nu cumva să vă așezați partenerul pe un piedestal. Dacă ați bifat de cele mai multe ori coloana „Întotdeauna” și doar o dată sau de două ori coloana „În nici un caz”, înseamnă că există totuși probleme importante de discutat cu partenerul.

ETAPA A III-A

Dacă vă gândiți la diferitele etape de maturizare a unei relații de încredere ca la treptele unui carusel, acest stadiu poate fi asimilat cu faza în care aluneci vertiginos în jos. Etapa a II-a reprezintă cățărarea spre cele mai nebunești înălțimi ale dorinței, dorului și romantismului. Faza a III-a este coborârea provocată de maturizarea relației. Pentru anumiți oameni, această alunecare în jos nu are nimic de-a face cu o afundare: ei o resimt ca pe o pantă ușoară, mai mult decât ca pe o prăbușire terifiantă. Alții vor simți că li se schimbă întreaga viziune asupra lumii. Acest lucru este normal deoarece nu este posibil să rămâi poziționat pentru totdeauna în vârful unui munte emoțional. În cele din urmă, va trebui să cobori cu picioarele pe pământ și să discuți aspectele necesare, dar obișnuite, cum ar fi modul în care va continua relația, aranjamentele de ordin financiar, dorințele și sentimentele de natură sexuală și, chiar, dacă mai are sens continuarea relației. Acest lucru seamănă cu a învăța limba unei țări străine în care trăiești. Dacă veți rămâne acolo o perioadă de timp relativ scurtă, veți dobândi o exprimare la nivelul gesturilor și a cuvintelor pronunțate greșit și straniu. Dacă intenționați să ședeti acolo o perioadă de timp mai îndelungată, veți vrea să învățați mai multe despre limba respectivă. Pe măsură ce veți învăța limba, veți deprinde și o mai bună înțelegere a culturii și credințelor specifice acesteia. Unele dintre lucrurile care vi s-au părut atractive atunci când ați sosit prima dată în acel loc, vor începe să-și piardă din strălucire. De exemplu, pacea și liniștea specifice unei zone rurale în care v-ați stabilit poate să devină obositoare atunci când singurul autobuz spre cel mai apropiat oraș circulă neregulat și uneori nu vine deloc. Acest lucru se întâmplă în etapa a III-a. Lucrurile pe care înainte le găseați atractive și palpitate la partenerul dumneavoastră pot

apărea într-o lumină diferită, dacă a trecut o perioadă de timp de la înfiriparea relației.

Studiu de caz

Megan credea că abilitatea lui Ian de a discuta cu oricine și de a fi sufletul petrecerilor era dovada caracterului său cald și prietenos. Șase luni mai târziu ei i se părea că felul lui zgomotos de a fi și obiceiul său plictisitor de a conversa cu toată lumea a devenit iritant. Ea se întreba cum de a putut fi atrasă de caracterul lui.

Megan a descoperit un mare adevăr legat de construirea unei relații de încredere: lucrurile care te atrag poartă semințele lucrurilor care îți displac. Omul tăcut și puternic care pare un tip de încredere poate să fie uneori plictisitor și necomunicativ. Femeia plină de rezonanță și exuberantă poate să apară uneori obositoare și incapabilă de a se concentra asupra problemelor serioase care sunt importante pentru dumneavoastră.

Dar nu disperați. Acesta este un punct crucial pe care va trebui să-l traversați prin încrederea și credința în dumneavoastră și în relația în care sunteți implicați. Nu toate relațiile sunt destinate să reușească și s-ar putea să vă fie imposibil să mai rămâneți lângă partener după această etapă. Dacă vă despărțiți, acest lucru se datorează, probabil, mai multor motive bine determinate. Dar dacă credeți că puteți să continuați, atunci acționați în acest sens. Nu sunteți pe punctul de a face echipă cu Jekyll și Hyde! Este stadiul în care amândoi creați fundamentul-cheie în capacitatea de avea reciproc încredere. Veți învăța unul despre celălalt privindu-vă ca persoane reale, complete. Da, v-ați pierdut o parte din iluzii, dar veți dezvolta toleranța, înțelegerea și puterea care vă vor susține în lunile și anii ce vor veni. Acum, că știți punctele forte și slăbiciunile partenerului (și poate și pe ale dumneavoastră, din moment ce ați aflat cum să-i răspundeți partenerului), puteți începe să lucrați împreună la construirea unei relații reale.

Abilități folositoare în această etapă

- **Amintiți-vă de vremurile bune.** Dacă parcurgeți etapa a III-a și treceți prin momente grele, încercați să vă amintiți de lucrurile amuzante pe care le-ați făcut împreună. Gândiți-vă la ceea ce vă atrage la partener și căutați din nou acele caracteristici. De exemplu, Ellen s-a luptat uneori să se simtă aproape de Tony, din momentul în care i-a perceput timiditatea ca pe o lipsă de sociabilitate. Dar și-a amintit ce partide de sex grozave aveau împreună. Ellen și-a dat seama că Tony era poate timid cu ceilalți, dar când făceau dragoste era senzual, deschis și lipsit de inhibiții.
- **Acceptați ceea ce nu puteți schimba și schimbați ceea ce se poate.** Anumite părți ale personalității unui individ sunt, probabil, inalterabile. Astfel, indivizii fie au anumite caracteristici moștenite genetic, fie au învățat anumite lucruri atât de devreme în primii ani ai copilăriei, încât acestea par înrădăcinate în stilul lor de-a fi — sunt vorbăreți, retrași, perspicace, se enervează ușor etc. Acestea sunt însușiri pe care nici dumneavoastră, nici altcineva nu le poate schimba. Alte probleme, cum ar fi dezordinea, faptul că nu vă ascultă sau problemele de natură sexuală, se pot schimba. Dacă simțiți că doriți să continuați relația și în acest stadiu, dar vă deranjează modul în care își lasă pantofii împrăștiați în toată casa, va trebui să fiți capabili să discutați despre această problemă și să găsiți o modalitate de a o rezolva. Pe de altă parte, poate că nu veți fi capabili să rezolvați situația dacă realizați că partenerul fuge de responsabilitatea celei mai mici provocări și nu arată nici un semn de control al temperamentului, deși sunteți un cuplu stabil. Anumite persoane pot învăța să-și controleze agresivitatea, dar aceasta este, de obicei, un semnal de alarmă că viitoarea relație poate fi caracterizată prin izbucniri de mânie. Va trebui să vă gândiți atent la a face un an-

gajament către un partener, dacă ceea ce ați considerat inițial drept insistență devine agresivitate și violență. În cadrul unei relații, violența este o problemă complexă, fiindcă este adevărat că, de obicei, odată ce o persoană devine violentă față de partenerul ei este probabil să repete acest comportament. Nu cădeți în capcana credinței că dragostea dumneavoastră o va schimba în mod magic. Dacă nu se va întâmpla acest lucru, vă asumați riscul de a fi rănit în mod serios, atât fizic, cât și emoțional. Mai mult decât atât, în acest proces va fi distrusă capacitatea dumneavoastră de a acorda încredere.

ETAPA A IV-A

În această fază a caruselului urcați din nou spre culmi. Relația dumneavoastră a trecut prin cele mai mărețe înălțimi și prin văile cele mai adânci. Acum vă cunoașteți reciproc, deoarece ați intrat în contact cu diferite elemente ale caracterului și personalității fiecăruia dintre dumneavoastră. Dacă ați rămas împreună, ați stabilit o bază solidă a încrederii reciproce. Veți ajunge treptat pe o suprafață emoțională plană, care vă va da sentimentul durabilității și siguranței. Pe măsură ce relația se va adânci și va evolua, veți trăi din nou experiența pasiunii pe care ați simțit-o la prima întâlnire, dar aceasta va fi sprijinită de profunzimea implicării reciproce cu partenerul dumneavoastră. Această etapă vă dă un sentiment de bine și este, de obicei, perioada în care cuplurile se gândesc la viitorul relației lor. Nu este ceva neobișnuit ca partenerii să decidă să locuiască împreună sau să dea o notă de permanență relației lor — poate căsătorindu-se sau achiziționând împreună o locuință. Capacitatea de încredere a unuia în celălalt va fi suficient de dezvoltată pentru a menține cuplul. Pe această bază, partenerii construiesc ușor, învățând să aibă reciproc încredere unul în celălalt, mai presus de probleme ca ges-

tionarea comună a banilor, și să negocieze anumite probleme de natură sexuală, discutând despre copii și alte planuri de viitor.

În mod ocazional, acest stadiu poate deveni banal după emoțiile trăite în stadiile anterioare. Vă puteți întreba unde a dispărut spectacolul sau chiar tânjiți după extenuantele, dar palpitantele, emoții pe care le-ați depășit. Unii oameni greșesc considerând etapa a II-a drept „adevărata iubire”, nerealizând că aceasta este mai degrabă „caimacul de la cafea” decât armonia plină de satisfacție pe care ți-o oferă o iubire dublată de implicarea reciprocă. Din păcate, ei pot considera că normalul acestei etape nu-i satisface și sfârșesc, de fiecare dată, relațiile ajunse în acest punct. Acest comportament ar putea reprezenta mai degrabă o teamă față de angajament, persoanele respective profitând de situație pentru a evita implicarea în munca dificilă de creare a unei relații de termen lung.

Studiu de caz

Teresa și Sally erau împreună de aproape un an de zile, când au decis să achiziționeze împreună un apartament. Amândouă fuseseră implicate înainte în alte relații, astfel că la început erau foarte rezervate în legătură cu ideea de a sta împreună. Pe măsură ce treceau săptămânile și deveneau tot mai apropiate, au simțit că nu au mai avut niciodată o relație în care să se simtă atât de împlinite. Timp de câteva luni s-au tachinat reciproc în discuțiile legate de cumpărarea unui apartament. Teresa își dorea o grădină, dar Sally se gândea că era mult mai important să fie cât mai aproape de locul lor de muncă. Sally se întreba chiar dacă a greșit alegând-o pe Teresa să-i fie alături, dar, treptat, au depășit această etapă și au găsit un apartament care să le îndeplinească nevoile. Ele și-au sărbătorit reușita printr-o petrecere de casă nouă dată în cinstea prietenilor, amuzându-se de problemele legate de mutare.

Teresa și Sally au traversat fazele unei noi relații de încredere pentru a ajunge la o relație în care să-și tolereze re-

ciproc diferențele de opinie și să accepte că nici una dintre ele nu era perfectă. Acesta este scopul pe care urmăresc să-l atingă cele mai multe relații, dacă vor să aibă o bază de susținere. Dacă vă ridicați partenerul pe un pedestal, vă zându-l perfect, sau abdicați de la toate responsabilitățile personale, hotărând că toate lucrurile negative dintr-o relație se întâmplă din cauza celuilalt, vă veți găsi implicat într-o relație ireală. Este, de asemenea, foarte dificil să construiești și să menții încrederea, dacă la nivel emoțional ești orb la erorile și eșecurile umane cu care se confruntă partenerul sau îl urmărești în mod constant, așteptând să facă ceva greșit. Învățând despre partener și fiind gata să acceptați că acesta este asemeni dumneavoastră — un amestec de sentimente variate, emoții și tipuri comportamentale — deveniți capabili să îi iertați greșelile și să-l iubiți pentru ceea ce este.

Sunt, totuși, anumite situații care pot contrazice această afirmație. Violența, agresivitatea și abuzul nu sunt acceptabile în nici o situație și arată că ar trebui să vă retrageți. Acesta este un exemplu de „dragoste cu năbădăi“. Ar trebui să-i spuneți partenerului că veți lua măsuri dacă nu își ia un angajament ferm că va înceta agresiunile. Fixați-vă foarte clar termenii negocierii. De exemplu, dacă ați suferit amenințări violente spuneți foarte clar că acestea trebuie să înceteze și explicați-i ce veți face dacă va continua în același mod. Dacă amenințările reapar, acționați în sensul în care ați promis. Partenerul va învăța, astfel, că poate avea încredere că veți face așa cum ați spus. Acesta este și mesajul pe care trebuie să-l transmiteți partenerului. Dacă mesajul este confuz, iertându-l într-o zi și amenințându-l că veți suna la poliție data viitoare, acesta va continua în aceeași notă, deoarece nu va fi capabil să aibă încredere în ceea ce îi spuneți. A vă comporta în modul în care doriți ca partenerul să se poarte cu dumneavoastră se numește uneori „modelare“ și poate avea un efect puternic asupra relației de cuplu.

Abilități folositoare în această etapă

- **Priviți înapoi pentru a vedea viitorul.** Acum este timpul pentru un scurt moment de reflecție. Priviți tot parcursul relației de până acum și observați lucrurile frumoase pe care le-ați trăit cu partenerul. Ar putea fi pasiunea comună pentru vizitarea obiectivelor turistice din Franța, servirea unei porții de pizza, susținerea echipei Manchester United sau urmărirea serialului *Coronation Street*. Indiferent de plăcerile împărtășite, acestea sunt cele care vă ridică moralul atunci când relația este la ananghie. Dacă este posibil, includeți-le în activitățile zilnice. Dacă nu vă puteți petrece vacanța în Franța, începeți să frecvențați un curs de învățare a limbii franceze sau dacă este mult prea scumpă petrecerea unei seri la restaurant, petreceți o seară distractivă făcând pizza. Acum gândiți-vă la lucrurile care au provocat neînțelegeri. Este destul de frecvent ca multe dintre certuri să se învârtă, iar și iar, în jurul aceluiași subiect. Luați măsuri pentru a identifica aceste diferende repetate, deoarece ele stau ca un cuțit înfipt în spatele unei relații pline de iubire. Dacă vă certați în legătură cu banii, petreceți o seară punând la punct conturile bancare și facturile de plată. Discutați despre cât de mulți bani ar trebui să cheltuiți pe anumite lucruri, cum ar fi ieșirile în oraș sau hainele, și țineți o evidență a veniturilor și cheltuielilor. Merită să exersați această metodă, deoarece escaladarea a certurilor pe același subiect poate, în cele din urmă, să slăbească însăși tăria unei relații fericite.
- **Faceți planuri de viitor.** Această etapă este o perioadă excelentă pentru a decide ce vreți de la viitor. Știți că vă doriți, poate, să vă căsătoriți sau că sunteți fericiți conviețuind împreună. Poate că amândoi vă doriți copii sau poate nici unul dintre dumneavoastră. Puteți să vă faceți planuri de călătorie în jurul lumii

sau să vă cumpărați o casuță la țară. Indiferent de ceea ce pare important pentru dumneavoastră, dezbateti împreună cu partenerul și decideți modul de acțiune pentru a vă transpune visurile în realitate. Unele dintre planurile sau speranțele împărtășite se pot dovedi a fi doar fantezii, dar altele pot fi mult mai practice. De exemplu, puteți decide că doriți să vă mutați dintr-o locuință închiriată într-una proprie. Petreceți o vreme pentru a decide modalitățile în care vreți să realizați acest vis, prin examinarea ipotecilor, revizuirea economiilor și vizitând casele de vânzare din zonă. Poate ar fi de folos să faceți o schemă și să o folosiți mai târziu, ca punct de referință.

- **Fiți realist în privința așteptărilor de viitor.** Poate că ați reușit să aveți o relație de succes, dar descoperiți că așteptările fiecăruia dintre dumneavoastră sunt diferite. De exemplu, Mike și Ruth s-au mutat împreună, dar au avut probleme atunci când Mike a realizat că Ruth nu privea relația lor ca pe o relație pe termen lung. Mike presupusese că acordul lui Ruth de a se muta cu el era modul ei de a-i spune că îi va rămâne alături pentru totdeauna. Totuși, Ruth nu a privit niciodată acordul său de a se muta cu Mike drept un angajament ferm față de partenerul ei. De fapt, chiar se întreba în sine ea dacă va rămâne acolo mai mult de o jumătate de an. Mike și Ruth nu au fost în stare să rezolve problema și în cele din urmă s-au despărțit, deoarece Ruth nu a putut promite că va rămâne. Făcând o declarație sinceră referitor la așteptările pe care le aveți de la relație, puteți dezvolta încrederea în cuplu, deoarece, în acest mod, fiecare dintre dumneavoastră va ști pe ce poziție se află. Fiți prudenți cu presupunerile legate de gândurile și sentimentele partenerului. S-ar putea ca în final să fiți foarte dezamăgiți sau neîncrezători, dacă i-ați interpretat greșit intențiile.

Acum, că ați citit despre cele patru etape ale dezvoltării unei relații de încredere, puteți reflecta asupra relației în care sunteți implicați, în baza răspunsurilor date în Capitolul 1. V-ați descoperit, probabil, deja propria abordare asupra încrederii sau tendința pe care o aveți de a vă „bloca” de fiecare dată într-o anumită etapă a unei relații. De exemplu, unii oameni nu trec niciodată dincolo de etapa a II-a sau nu ajung să se bucure de relațiile lor, deoarece se lasă pradă deziluziei provocate de criza relativă declanșată în etapa a III-a.

CUM ÎȘI MANIFESTĂ PARTENERII ÎNCREDEREA UNUL ÎN CELĂLALT

Fiecare cuplu este unic. Partenerii au o modalitate specifică de a-și demonstra încrederea în cadrul relației. Diferențele își au rădăcinile în experiența anterioară, personalitatea, cultura celor implicați, precum și în modul de formare a cuplului. Am explorat deja în prezentul capitol multe dintre aceste probleme, dar se pot totuși evidenția anumite teme comune în stilurile în care partenerii unui cuplu își manifestă reciproc încrederea. Consilierii Relate le-au remarcat adesea, atunci când cuplurile le vorbeau despre problemele cu care se confruntau în relație. Citiți următoarele descrieri și studii de caz, pentru a concluziona dacă vă regăsiți în stilurile prezentate. Puteți, de asemenea, să încercați să rezolvați orice potențială problemă legată de încredere prin utilizarea exercițiilor și sugestiilor descrise.

Relația de tip „mână de fier”

Această relație este caracterizată prin teama față de o pierdere și prin anxietatea legată de loialitatea partenerului. Dacă unul dintre parteneri (sau, uneori, amândoi) își pierde credința că poate avea încredere în celălalt, va decide în mod subconștient că trebuie să dețină controlul emoțional cu o „mână de fier” asupra partenerului. Astfel,

poate insista să să-și însoțească partenerul oriunde ar merge în afara locuinței sau își ia măsuri de siguranță că acesta este acolo unde a spus că va pleca. De asemenea, își poate suna partenerul acasă la un prieten, pentru a verifica dacă într-adevăr se află acolo. În loc de o relație între adulți, acest tip de relație pare mai degrabă una între părinte și copil. Probabil că persoanele care fac altfel de verificări se simt disperate. Probabil că ele nu doresc să-și verifice partenerul, dar se simt obligate să acționeze astfel înainte de a începe rezolvarea treburilor cotidiene. Nu este ceva neobișnuit pentru cei care doresc să mențină un control strâns asupra partenerului să-și justifice acțiunile spunându-și în sinea lor că sunt obligați să acționeze astfel pentru a-l menține pe calea cea dreaptă. În cazuri extreme, își pot ține partenerul încuiat în casă, blocându-i căile de acces sau amenințându-l cu pedepse dacă nu se supune. Pentru cei care au un astfel de partener, situația este intolerabilă. Ei devin incapabili să trăiască o viață normală sau, pur și simplu, ajung să creadă că nu sunt în stare să se comporte onorabil atunci când partenerul este plecat de lângă ei. Un astfel de comportament poate, de asemenea, să distrugă experiența de fiecare zi a partenerilor unui cuplu, în momentele în care sunt împreună. Unele femei implicate în relații de tip „mână de fier” se vor supăra atunci când partenerul lor se va uita după o altă femeie de pe stradă sau va urmări cu plăcere o emisiune de televiziune în care apare o femeie atractivă. Nu este ceva neobișnuit ca cei percepuți drept persoane în care nu te poți încrede să decidă că, dacă tot sunt condamnați pe nedrept, atunci măcar ar putea să facă ceva — cu alte cuvinte... dacă-i bal, să fie bal! În acest mod, partenerul care își dispută controlul va afla că a cauzat chiar el lucrul de care îi era cel mai teamă. Acest tip de relație poate fi asemănat mai degrabă cu un pumn de nisip. Ținând nisipul strâns, îți scapă printre degete, dar făcând mâna căuș și lăsându-l lejer, îți va rămâne în palmă.

Studiu de caz

Fiona și Roger au fost căsătoriți timp de cinci ani. Roger consideră că Fiona atrage în mod deliberat atenția asupra sa, îmbrăcându-se provocator. Ei au avut nenumărate discuții înverșunate pe această temă. De-a lungul anilor, ea a luat măsuri, temperându-și plăcerea pentru haine colorate și îndreptându-se spre culori sobre și chiar stiluri într-un anumit fel demodate. Dar Roger nu este convins că e suficient și îi solicită să-și tundă părul, deoarece consideră că bărbații sunt atrași de femeile cu părul lung. Fiona protestează, dar el îi răspunde: „Dacă mă iubești cu adevărat, vei face asta pentru a-mi demonstra că sunt singurul bărbat din viața ta.“ Ea îl iubește pe Roger, dar nu mai știe ce să facă pentru a-l mulțumi. Este sigură că, dacă și-ar tăia părul, probabil că el ar mai găsi și altceva care să nu-i convină. Fiona crede că problemele soțului său sunt urmare a morții traumatizante a mamei lui, când acesta avea vârsta de 9 ani, dar el nu va aborda niciodată acest subiect.

Anumite relații de control tip „mână de fier“ nu sunt atât de dramatice sau atât de clar definite. Acest mod de comportament față de partener poate să apară după o perioadă scurtă în care a intervenit o problemă în cadrul relației. De exemplu, la o petrecere, Kathy s-a ținut scai de prietenul ei deoarece acesta, beat fiind la o altă petrecere cu câteva săptămâni în urmă, s-a lăsat sărutat de o fată. Uneori, această manifestare poate fi și un răspuns normal la o situație nefericită. Astfel, cuplurile trec prin această fază în care partenerii nu se dezlipesc unul de celălalt, dacă unul dintre ei a fost bolnav sau a suferit pierderea cuiva drag.

Cum să ne descurcăm cu o relație de tip „mână de fier“

Iată câțiva pași pentru a preveni ca manifestarea unui control tip „mână de fier“ să vă strânguleze relația. Pentru a mai desface strânsoarea, încercați următoarele sfaturi:

- **Căutați sursa.** În general, cel care încearcă să-și liniștească partenerul ia toate măsurile necesare pentru a diminua

anxietatea acestuia. Dar această abordare poate duce la escaladarea neliniștilor și tensiunii. Și nu reușește să împiedice repariția problemei, deoarece, de îndată ce o situație este rezolvată, va fi înlocuită de o alta. De exemplu, Kevin insistă ca Rachel să-l sune de două ori pe zi, pentru a-l informa ce face. Ea este de acord, chiar dacă astfel își întrerupe activitatea de la serviciu. Dar Kevin îi cere apoi să rupă o prietenie cu o persoană pe care el o dezaprobă.

O modalitate efectivă de a rezolva acest tip de situație dificilă este aceea de a încerca să înțelegem de unde provine anxietatea. Când Rachel l-a întrebat pe Kevin de ce vrea s-o țină din scurt, el i-a explicat că prima sa soție i-a fost de mai multe ori necredincioasă pe parcursul mariajului lor. Ei au realizat în curând că cererile lui Kevin erau motivate de teama că Rachel l-ar fi putut răni în același mod. Atât pentru Kevin, cât și pentru Rachel a fost o mare ușurare să descopere că problema se datora anterioarei nefericiri a lui Kevin, și nu unei probleme majore a relației lor. Făcând această legătură, au reușit astfel să elibereze o parte din tensiunea care se acumulase în relația tip „mână de fier”, ambii parteneri reușind să găsească o soluție care să îmbunătățească relația de cuplu.

- **Ascultați nu numai cuvintele, ci și melodia.** Multe conversații sunt precum cântecele. Ascultați și înțelegeți ușor cuvintele, dar subînțelesul emoțional al conversației este asemeni acompaniamentului pe care un pianist îl execută pentru un cântăreț. De exemplu, întrebarea: „Unde ai fost?” are o mulțime de înțelesuri. Poate fi, pur și simplu, o întrebare despre vacanța prietenului, o curiozitate merită să pună în încurcătură un coleg care a lipsit de la o întâlnire sau o acuzație adusă de partener prietenei lui care a întârziat la întâlnire. Când partenerii unui cuplu vorbesc despre o relație bazată pe un control tip „mână de fier”, se pierd în cuvinte, în loc să acorde atenția cuvenită tonului emoțional care răzbate dincolo de vorbe. Partenerii implicați în astfel de relații au adesea următorul gen de conversație:

EA: Pe unde ai umblat?

EL: Iar începi. Îți pierzi încrederea în mine imediat ce ies pe ușă, nu-i așa?

EA: Nu este corect. În fond, de ce te simți atât de vinovat? Dacă n-ar fi important, mi-ai spune pe unde ai fost. Ce anume ascunzi?

EL: Nu pot să cred că-mi faci una ca asta. Știi doar că am fost la Garden Centre să cumpăr o lamă nouă pentru mașina de tuns iarba. Nu mai pot să fac nici cele mai simple lucruri — nu o să ai niciodată încredere în mine, nu-i așa?

Și așa mai departe, până când totul degenerază într-o adevărată ceartă, ca de fiecare dată când discută în legătură cu aceeași problemă, pe care o disecă și o rotesc pe toate părțile.

În locul acestor schimburi dureroase de replici, răspunsurile către un partener îngrijorat ar putea releva mai clar motivul real care a stat la baza întrebării. Iată o reluare a aceleiași discuții, care demonstrează cum ascultarea muzicii din spatele cuvintelor poate ajuta la calmarea situației.

EA: Pe unde ai umblat?

EL: Sună ca și cum ai fi fost îngrijorată în legătură cu mine.

EA: Ei bine, da, am fost. Te aștept să te întorci de mai bine de o jumătate de oră.

EL: Știu că te neliniștești atunci când ajung mai târziu decât credeam. Spune-mi de ce erai îngrijorată.

EA: Mi-a fost teamă că ai avut un accident sau că ai fost rănit.

EL: Întotdeauna încerc să mă întorc la ora la care mă aștepți, dar nu este totdeauna posibil. Dacă se întâmplă ceva atunci când sunt plecat, promit să te anunț cât pot de repede. Doar știi că te poți baza pe mine că voi face ceea ce-ți promit. Am promis să găsesc o lamă nouă pentru mașina de tuns iarba și... iat-o!

EA: Cred că m-am agitat fără rost, pentru că știu că întotdeauna îți ții promisiunile. Am încredere în tine, dar mă cuprinde treptat neliniștea, care mă copleșește până ajungi acasă.

În acest exemplu, bărbatul ascultă și oglindește emoția partenerii sale, pe care o simte dincolo de întrebarea aparent simplă „Pe unde ai umblat?” Acest lucru le permite ambilor parteneri să treacă la abordarea adevăratelor probleme, în loc să se implice într-o ceartă. Ați observat, poa-

te, că el nu a promis că se va grăbi spre casă data viitoare când va întârzia și nici nu a acuzat-o că se comportă nerezonabil. A spus adevărul, dar a accentuat ideea că este o persoană de încredere în cadrul cuplului. Desigur, o conversație purtată în acest mod nu va rezolva toate problemele care pot apărea într-o relație bazată pe un control tip „mână de fier“, dar poate avea efectul unei guri de aer în situațiile tensionate.

Relația de tip „struț“

Se știe că struții, la primul semn de dificultate, își vâra capul în nisip. Relația de tip „struț“ se aseamănă cu comportamentul acestor păsări. De obicei, cuplul știe că sunt anumite probleme delicate în relația de încredere reciprocă, dar le ignoră, sperând că vor dispărea. Din păcate, acest gen de abordare va duce în cele mai multe cazuri la escaladarea dificultăților până la nivelul la care, pur și simplu, nu mai pot fi ignorate, generând astfel daune foarte mari. Situația apare, de obicei, în relațiile privite cu suspiciune de cei din jur. De exemplu, cuplurile de adolescenți care se hotărăsc să se căsătorească în ciuda rezistenței familiei și prietenilor pot alege să nu țină cont de problemele practice și financiare asociate de obicei cu căsătoria la o vârstă fragedă. Această atitudine derivă din dorința de a demonstra că au dreptate, în timp ce toți ceilalți greșesc. De asemenea, anumite persoane, chiar dacă pot identifica probleme la un potențial partener, decid că e mai bine să considere că nu au văzut nimic neobișnuit, deoarece nu pot să admită că au greșit sau își imaginează că relația va împlini un vis al lor secret, în loc să accepte realitatea alegerii pe care au făcut-o.

Studiu de caz

Lucy se întâlnea cu Terry, în ciuda reputației lui de tip agresiv. Ea a auzit chiar zvonuri legate de faptul că fosta lui prietenă a fost spitalizată după o altercație deosebit de

virulentă. Când Terry a început s-o terorizeze pe Lucy, ea și-a spus că dacă îl iubește de ajuns va reuși să-i schimbe comportamentul cât de curând, fără însă a-i cere în mod direct acest lucru. În loc să-i solicite schimbarea atitudinii, ea evita pe cât posibil să intre în conflict cu el și îl împăca atunci când o acuza că „a depășit măsura” — expresie favorită pentru Terry, care denumea astfel lucrurile cu care nu era de acord din comportamentul lui Lucy. Dar, în loc ca relația să se îmbunătățească și Terry să se calmeze, acesta devenea din ce în ce mai insistent și mai dificil. Lucy se simțea ca o prizonieră și, mai rău decât atât, se temea de el. În loc să discute această problemă, ea își spunea că lucrurile se vor schimba în bine, dar nu a fost așa. După șase luni de teamă și anxietate, a decis că nu mai poate să suporte capriciile lui Terry. În mijlocul nopții și-a împachetat bagajele și l-a părăsit, adăpostindu-se la casa unui prieten pe care Terry nu-l cunoștea.

Lucy a hotărât să ignore ceea ce deja știa despre Terry — că existau serioase îndoieli legate de capacitatea lui de a susține o relație și că era violent. Dintr-o mulțime de motive, ea a mers mai departe, cel mai probabil pentru a-și urmări propriul ideal legat de modul în care o relație ar trebui să capete contur. Cu alte cuvinte, ea a urmat un vis în loc să accepte realitatea, crezând că acea parte din Terry pe care nu o plăcea ar fi putut să fie modelată pentru a-i îndeplini ei fanteziile. Terry și-a urmărit și el obiectivele, încercând să o facă pe Lucy să se comporte așa cum ar fi vrut el.

În relațiile de tip „struț” această practică este una obișnuită. Nici unul dintre parteneri nu este capabil să admită că relația trebuie înțeleasă în termeni reali. În loc de aceasta, încrederea este dezvoltată pe un fundamente instabilă, ca și cum ai construi o casă pe nisip în loc s-o construiești pe stâncă. Nici unul dintre parteneri nu-l cunoaște cu adevărat pe celălalt și relația se zbate sub greutatea problemelor nespuse pe care ambii partenerii le îngroapă în ei.

O variantă a relației de tip „struț“ poate apărea atunci când cuplul ignoră problemele care nu se potrivesc cu viziunea împărtășită de ambii parteneri. Astfel, unele cupluri doresc să vadă relația lor ca pe o idilă romantică ce nu ar trebui să se supună regulilor pământene. Partenerii ignoră facturile de consum al energiei electrice sau rup prietenia cu cei care nu împărtășesc viziunea lor asupra lumii. Acest gen de relație necesită o implicare emoțională foarte mare din partea ambilor parteneri, care în cele din urmă poate deveni extenuantă. Cauza este că încearcă atât de mult să ignore lucrurile pe care nu vor să le vadă, încât devin supraîncărcați emoțional în urma efortului de a alimenta funcționarea unei relații care nu mai există în plan real. O astfel de relație duce, de asemenea, la apariția anumitor probleme practice care nu primesc atenția ce li se cuvine. Astfel, sunt adesea ignorate problemele sexuale, ca și cele legate de copii și serviciu, pur și simplu pentru că nu sunt în conformitate cu viziunea pe care o are cuplul față de relație. Când problemele ies la suprafață, partenerii ajung să simtă că întregul fundament al încrederii pe care au construit-o împreună s-a dovedit a fi fals.

Cum să ne descurcăm cu o relație de tip „struț“

Iată câteva moduri simple de a aborda „sindromul struțului“:

- La începutul relației, ascultați-vă intuiția în legătură cu ceea ce împărtășiți sau nu cu partenerul. Observați principalele probleme pe care le ridicăți reciproc sau a căror dezbateră vă face să vă simțiți incomfortabil. Un exemplu bun ar putea fi relația sexuală, ce reprezintă o problemă pe care multe cupluri nu o discută în profunzime. Într-o relație nouă puteți aștepta ca sexul „să se întâmple“, dar în cele din urmă veți simți nevoia să discutați despre ceea ce vă place atunci când faceți dragoste etc. Dacă considerați că evitați aceste subiecte, întrebați-vă de ce aveți această atitudine.

O altă abordare presupune practicarea următorului exercițiu.

Notați mai multe subiecte și probleme pe foi de hârtie separate și apoi introduceți-le într-un recipient. Rotiți-le, apoi extrageți pe rând câte una dintre aceste foi. Fiți de acord să discutați cinci minute despre tema propusă în hârtia extrasă. Mențineți limita de timp și exersați acest joc nu mai mult de o jumătate de oră, o dată pe săptămână (sau chiar de două ori, pentru un cuplu cu vechime de câteva luni). Dacă nu sunteți obișnuiți să discutați despre relație, va fi de ajuns. Evitați dezbaterile și certurile. Discutați, mai degrabă, despre sentimentele și presimțirile dumneavoastră, decât să intrați într-un schimb de replici dure. Începeți exercițiul atunci când sunteți amândoi relaxați și este puțin probabil să fiți întrerupți. Asigurați-vă că sunteți așezați comod și că mențineți un permanent contact vizual. Rezistați tentației de a vă plimba prin încăperea sau de a vă pierde în gânduri. Acest exercițiu de comunicare poate părea ciudat, chiar distractiv, dar dacă perseve-rați veți descoperi că, treptat, vă va fi mai ușor să abordați subiecte care nu vă erau anterior la îndemână.

Iată câteva subiecte menite să vă ajute să începeți comunicarea cu dreptul:

Ne plătim mereu facturile la timp. Discuție.

Simți că poți să-mi spui orice ai vrea?

Simți că poți avea încredere în mine?

Care crezi că sunt cele mai importante lucruri în relația noastră?

Enumeră trei lucruri care ți se par cele mai importante pentru relația noastră în următorii trei ani.

Viața noastră sexuală se desfășoară așa cum ți-ai dori?

Petrecem/nu petrecem destul timp împreună. Discuție.

Crezi că viața profesională este în echilibru cu cea de familie?

Sugerează două schimbări pozitive pe care le-am putea face în viața noastră amoroasă.

Ce părere ai despre obiceiul nostru/al tău/al meu/de a bea/paria/avea alte vicii?

Cum te simți în calitatea de mamă/tată?

Suntem mereu de acord în deciziile pe care le luăm în calitate de părinți. Discuție.

Lista poate fi nesfârșită, pe măsură ce adaptați întrebările și afirmațiile, astfel încât să se potrivească tipului dumneavoastră de relație. Încercați să vă gândiți la subiecte care nu sunt atât de ușor de abordat. Fiți prudenți în introducerea unor teme care cu siguranță vor degenera în altercații. În locul acestora, alegeți subiecte mai lejere, străduindu-vă să aduceți în discuție teme mai dificile după ce v-ați obișnuit suficient cu problema respectivă.

Acest exercițiu vă ajută să diminueți efectele „sindromului struțului”, deoarece trebuie să aduceți la lumină idei și sentimente care altfel nu ar fi niciodată puse în discuție. Asigurați-vă că subiectele vor fi alese de amândoi, căzând de acord ca fiecare să introducă în recipient câte cinci subiecte (sau oricât de multe decideți). Schimbați în mod regulat foile de hârtie sau adăugați alte subiecte care devin importante pe parcursul derulării vieții cotidiene. De exemplu, s-ar putea să fie necesar să alegeți între achiziționarea unei mașini noi sau plecarea în vacanță. Puteți adăuga în recipient acest tip de decizie, ca un catalizator al discuțiilor viitoare. Uneori, s-ar putea să doriți să discutați mai mult de cinci minute în legătură cu un anumit subiect. Spuneți-i partenerului ce simțiți și obțineți acceptul acestuia de a continua după terminarea exercițiului.

Atenție din nou, căci dacă nu sunteți obișnuiți să discutați deschis, mai bine limitați-vă la o discuție de o jumătate de oră pe un subiect, în loc să încercați abordarea acestuia într-o discuție cât e noaptea de lungă! Nu veți obține decât întârzierea rezolvării problemei. Abordarea „pas cu pas” a discuției la nivel de cuplu este mult mai benefică decât controversele înverșunate care vă doboară pe amândoi. Uneori este mult mai benefic să porți în mod regulat cinci-zece minute de conversație, decât să te învârti ore în șir în jurul aceleiași probleme, adesea rezolvând-o numai

parțial, pentru ca apoi să urmeze perioade lungi în care cu greu reușești să găsești o cale de comunicare cu partenerul.

Relația de tip „balanța încrederii“

Pentru cei mai mulți oameni, capacitatea de a avea încredere în partenerul lor este variabilă pe durata unei relații. De exemplu, puteți debuta prin a avea încredere totală în el, pentru ca apoi să descoperiți că, dacă îi dați pe mână o carte de credit, va goli contul în câteva ore! Aceasta este o evoluție normală a majorității relațiilor și reflectă, pur și simplu, punctele forte și slăbiciunile fiecăruia dintre parteneri. Multe cupluri ajung să conviețuiască împreună, din dorința de a consolida acea parte din ei care este mai puțin puternică, alegând un partener care are dezvoltate tocmai acele calități. De exemplu, unul dintre motivele pentru care Nigella l-a ales pe Felix este acela că Felix era un tip de încredere, care nu avea probleme în a dezvolta relațiile sociale. Nigella era timidă și, deși era capabilă să lege prietenii după ce reușea să treacă de faza primei întâlniri, ea a apreciat capacitatea lui Felix de a sparge gheața și de a o prezenta oamenilor cu care altfel ea nu ar fi avut curajul să vorbească. Dar sunt și cupluri care duc în mod constant o bătălie legată de cine are încredere mai multă în celălalt, uneori intrând în competiție pentru supremația acestui sentiment. Această situație poate fi asemănată cu o balanță în care fiecare partener măsoară în mod constant atât propria capacitate de a avea încredere, cât și pe cea a partenerului.

Studiu de caz

Liam și Kate locuiesc împreună de patru ani. Ei au un fiu de doi ani, Ben, din cauza căruia se ceară adeseori. Kate consideră că Liam nu este un tată bun, deoarece îl lasă pe Ben să se uite prea mult la televizor, hrănindu-l cu mâncare nesănătoasă, în locul hranei nutritive pe care ea i-o prepară înainte de a pleca la serviciu. Liam crede că ea este

prea încordată când vine vorba de fiul lor și nu se joacă destul cu Ben, lăsându-l adesea în țarcul special amenajat acasă, în timp ce răfoiește hârtiile aduse de la serviciu. În certurile lor se acuză reciproc că nu sunt destul de demni de încredere pentru a avea grijă de Ben. Kate îi spune frecvent că ar putea cu ușurință să aibă grijă de Ben singură, în timp ce, la rândul său, Liam spune că ar face o treabă mai bună fără ea. Certurile îi fac să se simtă nefericiți și istoviți, ajungând până la urmă chiar la lucrul pe care nu-l doareu — să-l ignore pe Ben.

Liam și Kate au o balanță mintală cu care se cântăresc reciproc, adesea descoperindu-i celuilalt lipsuri. În acest gen de încercare de creare a unei relații de încredere, problema este că se pierde atât de mult timp cu judecarea și cântărirea celuilalt, încât partenerii nu mai găsesc niciodată calea de a rezolva problemele de la care a pornit disputa. De mai mare ajutor ar fi ca cei doi să încerce să ajungă la un compromis în legătură cu creșterea micuțului, decât să se lupte pentru a afirma care dintre ei este mai bun ca părinte. Oamenii care folosesc această „balanță mintală” acționează astfel din cauza unui nivel scăzut al încrederii în sine. Au nevoie să aibă dreptate sau să fie mult mai de încredere decât partenerul, deoarece, dacă pierde acest sentiment, ajung să fie nesiguri pe propriile lor abilități. Cu cât se simt mai corecți, cu atât vor fi în stare să-și motiveze abordările proprii sau deciziile pe care le iau și să aibă o părere mai bună despre ei. De multe ori, sunt oameni ambițioși care caută o cauză dreaptă pe care să o sprijine sau în care să creadă. Kate este cu siguranță o persoană conștiincioasă atât la serviciu, cât și în calitate de mamă, iar Liam se simte ofensat de acest lucru. Interesant, acest gen de relații poate fi asemănat cu un balansoar. Cu cât mai mult se ridică un partener, cu atât mai mult coboară celălalt. Deci, cu cât vociferează mai mult Kate, cu atât mai mult caută Liam să-i contracareze ideile. În cele din urmă, ambii parteneri se îndepărtează atât de mult, încât nu mai pot comunica.

Cum să ne descurcăm cu o relație de tip „balanța încrederii“

Pentru a contracara această situație, după principiul balanței, soluția este să încercați să echilibrați talerele. Acest lucru înseamnă să prețuiți abordarea partenerului, chiar dacă nu o agreați. De exemplu, știți probabil că, dacă partenerul va face curățenie în baie, nu o va face la fel ca dumneavoastră. V-ați dori ca el să lustruiască cu grijă robinetul, așa cum faceți dumneavoastră. Dar puteți ignora faptul că el lustruiește capul de duș, pe care dumneavoastră îl neglijați aproape de fiecare dată. Puteți privi lucrurile spunându-vă că *împreună* puteți fi două jumătăți ale unui întreg, care este în echilibru în cea mai mare parte a timpului. Ceea ce vă este greu dumneavoastră să faceți va fi realizat de partener și invers. În loc să vă așezați în colțul ringului de luptă și să fiți din ce în ce mai agresivi, faceți un pas înapoi și priviți la ceea ce se întâmplă de fapt. Încercați să evaluați dacă o abordare comună a acestor probleme v-ar putea fi de folos.

- Data viitoare când întâmpinați dificultăți în a echilibra balanța încrederii, încercați să răspundeți la următoarele întrebări:

Ce voi câștiga dacă lucrurile ies cum vreau eu?

Ce voi pierde dacă lucrurile ies cum vreau eu?

(Răspunsurile la cele două întrebări de mai sus, se exclud reciproc?)

Care sunt avantajele opiniei partenerului meu?

Care sunt avantajele opiniei mele?

Am încredere în partener în celelalte domenii? Dacă da, ce anume nu se potrivește aici, în comparație cu alte domenii?

De ce am nevoie să am dreptate?

De ce întâmpin dificultăți în a prețui punctul de vedere al partenerului?

Răspunsurile la aceste întrebări vă pot ajuta să înțelegeți ce se întâmplă cu adevărat atunci când aveți temeri legate de încrederea în partener. Kate ar trebui să-și pună cele două întrebări legate de avantajele proprii abordări

asupra relației cu fiul său, Ben, și cele ale abordării lui Liam față de același subiect. Ea ar putea astfel să înțeleagă că Ben are nevoie, de fapt, de grijă părintească care în același timp să vegheze la bunăstarea lui și să-i permită să se simtă bine uneori și că ea și Liam au abilități părintești diferite, care contribuie împreună la ocrotirea fiului lor. De asemenea, ar putea înțelege că se agita și aștepta mult prea mult de la relație.

- Un alt mod de a echilibra o relație aflată în dezechilibru este de a încerca să aveți încredere în partener în domenii de importanță mai mică decât cea a situației din cauza căreia sunteți în conflict. De exemplu, l-ați putea lăsa să pregătească masa, să conducă mașina, să aranjeze o ieșire — orice din ceea ce faceți de obicei, dar care ar putea fi realizat și de partener. După ce ați dobândit încrederea că este capabil să preia anumite responsabilități, vă veți simți mai încrezător să-i acordați încrederea și în problema pentru care aveți disputele. Există un motiv important pentru care trebuie să încercați să echilibrați balanța încrederii într-o relație. Dacă veți considera că sunteți singurul de încredere din cadrul cuplului, vă veți împovăra cu responsabilități din ce în ce mai mari, în timp ce partenerul se va simți din ce în ce mai îndepărtat. Totul se poate termina cu transformarea unei relații normale dintre adulți într-una dintre părinte și copil. Într-un balans emoțional, soluția pentru a crea un echilibru și a preveni, în cele din urmă, căderea unuia este să vă apropiați concomitent unul de celălalt de-a lungul scândurii de balans. În acest mod veți fi capabili să vă vedeți reciproc și să aveți o comunicare de succes, în loc să țipați unul la altul deasupra unui vid emoțional.

În acest capitol ați citit despre modul în care se dezvoltă relațiile de încredere și despre abordarea problemelor care le pot submina. Dacă ați încercat oricare dintre sugestiile și sarcinile prezentate, v-ați putut da seama că sunteți implicat într-o relație de încredere valoroasă sau ați descoperit că aveți nevoie să depuneți eforturi pentru a rezolva anumite elemente ale relației. Secțiunea a II-a a cărții se va concentra asupra a ceea ce se întâmplă atunci când este distrusă încrederea într-un cuplu — în special printr-o aventură amoroasă.

De ce apar aventurile amoroase?

III SECȚIUNEA A II-A

Când încrederea este înșelată

speranțe, visuri și așteptări. Dacă vi se datorază bani și persoana în cauză refuză să vi-i restituie, acest lucru va duce la ruinarea planurilor dumneavoastră de viitor privind utilizarea banilor și la distrugerea relației dintre voi și datornic. Aventurile amoroase sunt identice. Dacă dumneavoastră sunteți cei care descoperiți aventura, veți simți probabil furie atât față de actul în sine, cât și datorită pierderii a ceea ce ar fi putut însemna pe viitor relația respectivă. Este ca și cum o construcție la care lucrați începe să se prăbușească în jurul vostru. În momentul descoperirii, s-ar putea să vă simțiți șocați și tristi, furioși și confuzați. Mai târziu, s-ar putea să simțiți dorința de răzbunare, sentimentele de vinovăție, să doriți ca lucrurile să fie iarăși ca înainte, dar și rușinea și jena pentru că acest lucru vi s-a întâmplat vouă. Dar probabil că nu veți fi capabili să înțelegeți imediat de ce a apărut aventura. Acest capitol își propune să explice de ce apar aventurile — atât pentru cel care descoperă că partenerul a avut sau are o aventură, cât și pentru partenerul infidel.

În acest moment, s-ar putea să vă întrebați de ce noi, atât ca indivizi, cât și la nivel de comunitate, acordăm o importanță atât de mare fidelității. Există destule comunități care nu cred în fidelitatea absolută față de o singură persoană. De exemplu, anumite comunități africane consideră că este normal să ai câteva neveste, iar mormonii

3

De ce apar aventurile amoroase?

Înșelarea încrederii cuiva reprezintă o trădare. Trădare nu doar a unui individ, ci de obicei și a unui amestec de speranțe, visuri și așteptări. Dacă vi se datorează bani și persoana în cauză refuză să vi-i restituie, acest lucru va duce la ruina planurilor dumneavoastră de viitor privind utilizarea banilor și la distrugerea relației dintre voi și datornic. Aventurile amoroase sunt identice. Dacă dumneavoastră sunteți cei care descoperă aventura, veți simți probabil furie atât față de actul în sine, cât și datorită pierderii a ceea ce ar fi putut însemna pe viitor relația respectivă. Este ca și cum o construcție la care lucrați începe să se prăbușească în jurul vostru. În momentul descoperirii, s-ar putea să vă simțiți șocați și triști, furioși și confuzați. Mai târziu, s-ar putea să simțiți dorința de răzbunare, sentimentele de vinovăție, să doriți ca lucrurile să fie iarăși ca înainte, dar și rușinea și jena pentru că acest lucru vi s-a întâmplat vouă. Dar probabil că nu veți fi capabili să înțelegeți imediat de ce a apărut aventura. Acest capitol își propune să explice de ce apar aventurile — atât pentru cel care descoperă că partenerul a avut sau are o aventură, cât și pentru partenerul infidel.

În acest moment, s-ar putea să vă întrebați de ce noi, atât ca indivizi, cât și la nivel de comunitate, acordăm o importanță atât de mare fidelității. Există destule comunități care nu cred în fidelitatea absolută față de o singură persoană. De exemplu, anumite comunități africane consideră că este normal să ai câteva neveste, iar mormonii

din anumite regiuni ale Americii de Nord încă mai practică poligamia. Prin comparație, practica de a avea mai mulți soți este relativ mai puțin frecventă. Ideea de a avea mai multe soții ar putea fi legată mai mult de actul de procreație, decât de dorința bărbatului de a întreține relații intime cu mai multe femei. Se pare că mariajele poligamice apar din cauza dorinței bărbaților de a avea mulți copii, deși nu poate fi exclusă din ecuație dorința lor de a face sex cu femei mai tinere (sau, în unele cazuri, virgine).

Multe cupluri care citesc această carte nu vor fi probabil de acord cu existența mai multor soții sau soți, deși nu e complet neobișnuit ca unii parteneri să își aducă iubitul/iubita acasă, creând un triunghi conjugal, din dorința de a păstra și vechea relație, pentru binele copiilor. (Este dificil de spus dacă din acest aranjament au de câștigat copiii, deoarece el poate cauza la fel de multă confuzie și anxietate ca și cel rezultat din despărțirea părinților.) Majoritatea cuplurilor, odată ce și-au luat un angajament, simt că nu doresc ca partenerul lor să fie implicat într-o relație apropiată cu altcineva. Cele mai multe ceremonii religioase de căsătorie includ referiri la fidelitatea unuia față de celălalt, și, chiar și atunci când relația nu este oficială, cei mai mulți parteneri s-ar simți dezamăgiți dacă unul dintre ei ar avea aventuri amoroase. Un studiu efectuat în 1993 a relevat că 83% dintre britanicii intervievați au considerat că „legăturile extraconjugale reprezintă întotdeauna sau aproape întotdeauna un lucru greșit”; 86% dintre participanți au declarat că „fidelitatea este foarte importantă pentru un mariaj de succes”. Pare clar că cei mai mulți oameni văd o aventură amoroasă ca pe un potențial distrugător al unei relații. Deci, având în vedere că atât de mulți oameni dezaprobă aventurile amoroase, care este motivul pentru care ele totuși apar?

AVENTURILE AMOROASE — MOTIVUL REAL

Când consilierii Relate Întâlnesc cupluri care doresc să discute despre aventurile extraconjugale, partenerii încep totdeauna spunând ceva de genul: „Totul ar fi fost perfect, dacă nu ar fi fost aventura pe care celălalt a avut-o.“ Ei tind să confunde aventura cu cauza problemei. De fapt, cele mai multe aventuri sunt mai degrabă simptome, decât cauze ale problemelor de cuplu. Imaginați-vă că sunteți spectatorul unei piese în trei acte. Spre sfârșitul celui de-al III-lea act, pe scenă apare un actor care ține un discurs în care explică drama pe care ați urmărit-o până atunci. În același fel funcționează și aventurile. Adesea, ele apar după ce relația a avut probleme o anumită perioadă de timp. Acestea ar fi putut fi ori evidente pentru cuplu, ori atât de bine ascunse încât aventura să pară picată din cer. Aventurile amoroase, asemenea actorului din actul III, arată foarte clar, adesea într-o manieră dureroasă, că există o problemă în relația de cuplu. Deși fiecare aventură este unică pentru un anumit cuplu, apar adesea teme comune prin care acestea pot fi descrise. Dacă citiți această carte pentru a afla mai multe despre aventura prin care a trecut cuplul dumneavoastră, încercați să vedeți dacă o puteți încadra în vreuna din categoriile următoare. Există posibilitatea ca aventura să preia elemente din toate categoriile, dar să se înscrie în linii mari într-o anumită categorie.

AVENTURA „CELUI CARE DESCHIDE UȘA“

Acest tip de aventură apare, de obicei, atunci când o relație se apropie de final. Partenerul implicat într-o aventură privește, de obicei, spre sfârșitul relației și pune bazele unei noi relații din cauza faptului că nu se mai simte atașat

emoțional de partenerul inițial. Uneori, partenerul care află despre aventură este ușurat că relația s-a încheiat. Alteori, s-ar putea ca el să considere că relația funcționa normal și poate fi șocat să descopere că celălalt intenționează să plece. Cei care sunt implicați în acest tip de aventură recurg la ea deoarece le este greu să spună partenerului că vor să pună punct relației. Ei folosesc noua relație ca pe un mod de a deschide o ușă către o viață nouă și s-ar putea să nu fie nicicând capabili să explice primului partener de ce au simțit că lucrurile mergeau prost între ei. În anumite circumstanțe, tocmai dorința de a scăpa de o relație fără a înfrunta problemele dificile din cuplu este cea care împinge o persoană să înceapă o aventura de tipul „celui care deschide ușa“.

Studiu de caz

Martha și John locuiau împreună de patru ani când John a descoperit că Martha se întâlnea cu altcineva de câteva săptămâni. John a fost șocat, dar nu surprins. El și Martha se certau de un an în legătură cu întemeierea unei familii. John își dorea copiii, în timp ce Martha nu. Trep-tat, John a observat că Martha era mai puțin afectuoasă cu el și a simțit că relația lor se ducea de râpă. În cele din urmă, Simon, prietenul lui John, i-a spus acestuia că a vă-zut-o pe Martha într-un local, ținându-se de mână cu un bărbat pe care el nu îl cunoștea. Când John a confruntat-o cu această declarație, Martha a admis imediat aventura în care era implicată și i-a spus lui John că se mută. Într-o săptămână, Martha a plecat. John a realizat că lucrurile nu decurgeau bine de o lungă perioadă de timp și, după sen-timentul inițial de tristețe, a simțit că Martha a luat decizia corectă. John a rămas totuși nedumerit, deoarece Martha nu a fost niciodată capabilă să-i explice de ce copiii erau o problemă pentru ea, dar în cele din urmă el a găsit o nouă parteneră și și-a continuat viața alături de ea, având împreună un copil.

Nu toate aventurile „celui care deschide ușa“ sfârșesc în această manieră echitabilă. Mulți parteneri se opun plecării celuilalt și încearcă vitejește să închidă ușa, chiar dacă persoana care îi părăsește este sigură că asta dorește.

Studiu de caz

Gita și Jonathan erau căsătoriți de doi ani când Jonathan i-a spus Gitei că mariajul lor s-a încheiat pentru că el o iubește pe Alice. Gita a fost înnebunită la auzul acestei vești. Ei aveau un bebeluș, iar Gita își înfruntase familia, căsătorindu-se cu un bărbat provenind dintr-un grup etnic și o cultură diferite de ale sale. Jonathan i-a explicat că nu se simte capabil să locuiască cu ea atâta timp cât iubește o altă femeie. De fapt, el se vedea cu Alice din ultimele luni de sarcină ale Gitei. Gita și Jonathan avuseseră în acea perioadă probleme cu viața sexuală și Jonathan s-a îndreptat spre Alice, deoarece ea flirta întotdeauna cu el la serviciu. Curând, s-au implicat într-o aventură pasională, iar Jonathan a decis că a greșit căsătorindu-se cu Gita. Pe parcursul următoarelor săptămâni după ce Jonathan și-a anunțat plecarea, Gita a încercat să-l convingă să rămână. Ea era îngrozită la gândul că va rămâne singură și nu putea crede că Jonathan o trata în acest mod. Dar Jonathan nutrea din ce în ce mai puține sentimente față de Gita și în final a plecat când fiul lor avea șase luni. Deși a continuat să-și viziteze fiul, nu s-a mai întors niciodată la ea. Gita a simțit că-i va fi greu să reziste, dar cu ajutorul celor două surori ale sale și-a reconstruit viața în anii ce au urmat.

Martha și John au avut amândoi un sentiment de ușurare când s-au desprins dintr-o relație în care se confruntau cu o problemă fără soluție. Certurile legate de ideea de a avea sau nu copii ar fi putut fi un semnal că nu împărtășeau aceleași așteptări în ce privește modul în care ar trebui să se desfășoare o relație. Sfârșitul conviețuirii din cauza aventurii Marthei le-a permis să înceteze certurile și să admită că erau într-un dezacord ajuns la extrem, astfel că

relația nu mai putea continua. Pentru Gita și Jonathan lucrurile au fost diferite. Gita știa că existau probleme — după cum arătau dificultățile din viața lor sexuală — dar ea și Jonathan nu le-au abordat. Mai degrabă Jonathan a căutat să evite confruntarea problemelor și s-a îndreptat spre Alice ca spre o cale de evadare. Gita a sperat că Jonathan se va întoarce și se va implica de bunăvoie în repararea relației, mai ales că era necesar să continue să fie părinți pentru fiul lor.

Aventurile „ușii deschise“ sunt adesea caracterizate de o dorință de a evada din problemele dificile care au copleșit o relație. Uneori, un partener este dornic să discute despre probleme, dar celălalt își dorește să evite acest lucru cu orice preț. În anumite privințe, aventura te poate distra de la problemele reale. Acest lucru poate permite relației să ia sfârșit, fără ca motivele aventurii să fie vreodată discutate.

Ați avut de-a face cu aventura „celui care deschide ușa“ ?

Puneți-vă următoarele întrebări. Dacă veți răspunde pozitiv la mai mult de șase dintre ele, există șansa să fi avut de-a face cu aventura „celui care deschide ușa“ în relația dumneavoastră sau să o fi observat în relațiile prietenilor voștri:

1. Există probleme în relația voastră care sunt (au fost) dificil de discutat?
2. Există dorința de a evada din relație?
3. A încercat vreunul dintre parteneri să discute problemele și a întâmpinat rezistență din partea celuilalt?
4. După începerea aventurii, vi se părea că vă gândiți tot timpul la ruperea relației?
5. Persoana implicată în aventură a folosit această oportunitate pentru a pleca?
6. Partenerul care nu a avut o aventură a simțit un sentiment de ușurare?

7. După ce partenerul a plecat, decizia lui a rămas definitivă? (Sentimentele ambivalente despre plecare pot indica faptul că aventura nu se încadrează în tipul „celui care deschide ușa“.)
8. Decizia de a pleca a fost o surpriză pentru partenerul care nu era implicat în aventură?
9. Înainte de aventură, cuplul a avut certuri frecvente pe tema mai multor chestiuni?
10. Partenerului care a fost implicat în aventură i-a fost dificil să explice de ce s-a întâmplat astfel?

AVENTURA

„SCAUNUL CU TREI PICIOARE“

Aceasta este, de cele mai multe ori, o aventură de lungă durată, care poate avea un efect neașteptat asupra relației. Cele mai multe relații pot fi comparate cu un scaun cu două picioare. Ele se clatină pe măsură ce presiunile vieții le afectează, iar unul sau altul dintre parteneri preia din când în când povara sau o împarte mai mult sau mai puțin egal cu altcineva. „Scaunul cu două picioare“ poate funcționa atâta timp cât tensiunile și cerințele vieții nu sunt prea mari și nici unul dintre parteneri nu se simte supus la o presiune mult prea ridicată. Totuși, dacă povara unui cuplu devine prea mare, poate din cauza problemelor din afara cuplului (cum ar fi un copil care are necazuri cu poliția) sau din interiorul său (cum ar fi dificultățile financiare ori scandalurile frecvente), unul dintre parteneri poate căuta o aventură. Aventura vine să acționeze ca un „al treilea picior“, care stabilizează situația. Acest lucru se întâmplă deoarece cuplul poate să dea vina pe aventură pentru problemele cu care se confruntă, evitând discuția despre adevăratul impas. E posibil ca ambii parteneri din cuplul implicat să fie la curent cu aventura unuia dintre ei, dar să rămână împreună, de obicei plângându-se de infidelitatea celuilalt. În calitate de consilier, am întâlnit această

situație din punctul de vedere al amantului. Noul partener îi face acestuia o serie de promisiuni, cum că se va muta și vor locui împreună, doar pentru ca apoi acestea să fie încălcate. De fapt, cuplul ajunge în ipostaza de a avea nevoie de acea aventură amoroasă. Ea eliberează presiunea exercitată asupra cuplului de a rezolva problemele care au dus la aventură de la bun început și continuă să fie o supapă care ajută la evacuarea emoțiilor frustrante. Acest gen de aventură poate dura ani de zile. Pentru cineva din afară poate părea un lucru nefiresc. Adesea, cuplul nu pare nici prea fericit, dar nici nu pare să poată ieși din această situație. Contrar celorlalte tipuri de aventuri, viața sexuală a cuplului poate chiar să se îmbunătățească, iar relațiile dintre parteneri pot chiar să se mai destindă. Acest lucru apare de obicei deoarece ei ignoră problemele emoționale reprimite care au condus la aventură și trăiesc un fals sentiment că acestea nu mai există.

O variantă la acest scenariu o reprezintă aventura care rămâne secretă. De obicei, partenerul implicat în aventură folosește relația cu amantul ca pe o supapă de siguranță emoțională — un mod de a se detensiona și uita de problemele pe care le are în cuplu. Ei îi spun adesea amantului că nu pot părăsi relația inițială din cauza copiilor sau a altor angajamente. La drept vorbind, este posibil ca persoana implicată în aventură să aibă nevoie, de fapt, atât de calitățile partenerului, cât și ale amantului și să-i fie imposibil să aleagă. Ca în toate variațiile acestui tip de aventură, relația inițială ar avea de câștigat datorită faptului că partenerul stresat simte că se poate despovăra de griji prin întâlnirea cu amantul, întorcându-se apoi la partenerul de cuplu cu o viziune mai calmă asupra lucrurilor. Din păcate, aventura „scaunului cu trei picioare” poate avea acest efect atâta timp cât cel de-al treilea este dornic să joace acest joc. Dacă începe să se simtă folosit și neapreciat (cum se întâmplă adesea), poate decide să divulge secretul. În acest caz, toată tensiunea care a fost deviată din relația inițială

poate să se reverse și mai puternică. Descoperirea unei aventuri este dureroasă prin ea însăși și, în același timp, încetează să mai împiedice problemele să se reverse asupra cuplului: acestea revin în discuție, adăugându-se la noua stare de nefericire. De aici ar părea logic să tragem concluzia că o aventură poate fi o latură pozitivă a unei relații dacă rămâne secretă. Din păcate, rar se întâmplă așa. Simplul fapt că începe o aventură alterează subtil modul în care cuplul relaționează, astfel că partenerii acestuia sfârșesc prin a trăi o minciună. Relația lor este ca o umbră, nu mai există în lumea reală. Aceasta poate induce cuplului sentimentul că emoțiile și experiențele trăite împreună sunt, într-un anume fel, false. Același sentiment se manifestă chiar și în cuplurile în care partenerul neimplicat în aventură nu știe de infidelitatea celuilalt. În calitate de consilier, am întâlnit adesea cupluri care au descris aceste sentimente, fără să înțeleagă de unde provin, pentru ca apoi partenerul implicat în aventură să mi se destăinuie într-o ședință separată.

Studiu de caz

Dawn și Victor erau căsătoriți de 14 ani când Dawn a început aventura sa cu Rob, pe care l-a întâlnit într-o noapte, la o ieșire cu prietenele. Dawn și Victor aveau trei fete în vârstă de 13, 10 și 8 ani. La început, Dawn a primit cu bucurie atenția primită de la Rob. El era un tip disponibil și distractiv, într-un mod în care Victor nu era. Dawn era plictisită de mariajul ei de atâția ani, visând adesea să scape de banalitate și să facă ceva mai deosebit. Încercările ei de a-l atrage pe Victor în vacanțe aventuroase sau de a fi mai spontani în pat nu au avut ecou. La acestea se adăuga și frustrarea legată de neînțelegerile cu fiica sa mai mare, care, simțea ea, îi moștenise felul de a fi mai independent și mai greu abordabil. Dawn și Rob ieșeau frecvent împreună de câteva luni, având drept scuză ieșirile nocturne cu prietenele. Victor nu a chestionat-o pe Dawn

cu privire la aceste ieșiri — el a evitat subiectul, deoarece se temea să nu descopere lucruri pe care nu le putea tolera.

Rob a început să-i ceară lui Dawn să-l părăsească pe Victor și să locuiască împreună. Dawn răspundea evaziv, spunând că nu poate să-și părăsească fetele și că Victor s-ar prăbuși fără ea. Ea îi spunea lui Rob să aibă răbdare că se va gândi să-l părăsească pe Victor când „lucrurile vor fi mai simple“. Dawn găsea că se simte mai bine cu Victor, acum că îl avea și pe Rob. Ea a încetat să-l mai critice și să-l cicălească permanent. La rândul său, Victor a simțit că mariajul era mai stabil, deși se simțea înstrăinat emoțional de Dawn și nu foarte confortabil în relația lor sexuală. În sinea lui, simțea că Dawn „facea doar gesturi mecanice“, în loc să trăiască o experiență sexuală deplină alături de el. Lunile treceau unele după altele și, după împlinirea unui an de când Rob și Dawn începuseră aventura, Rob devenise din ce în ce mai nerăbdător. El i-a dat lui Dawn un ultimatum — fie îl părăsește pe Victor, fie termină relația. Dawn era terifiată. Ea nu-și putea imagina cum s-ar putea descurca fără Rob, dar simțea că nu poate pune punct mariajului. Apoi, într-o seară ploioasă, Rob a venit acasă la Dawn. A dat buzna și i-a spus lui Victor ce se întâmpla între el și Dawn. Întreaga scenă a fost traumatizantă. Rob, Dawn și Victor începuseră cu toții să țipe unul la altul. Cele trei fiice au coborât din dormitoare și au început să plângă. În cele din urmă, Rob s-a năpustit afară, lăsându-i pe Dawn și Victor cu ceea ce mai rămăsese din relația lor. Stabilitatea tranzitorie pe care i-o furnizase aventura s-a prăbușit peste ea. Fiica cea mare a lui Dawn a devenit mult mai închisă în sine și mai dificil de abordat. Victor s-a închis în el, abia comunicând cu soția sa. Dawn s-a simțit pierdută, vinovată, supărată și, în același timp, total confuză. În acest moment ei au apelat la consilierea Relate. Cu ajutorul consilierului au încercat să descâlcească motivele aventurii. A rezultat că acestea păreau a avea în centru sentimentele lui Dawn cum că s-a căsătorit și a avut copii

când era mult prea tânără, neavând șansa „de a se simți liberă și de a se bucura de viață“, după cum a explicat într-una dintre ședințe. Ei au rămas împreună, dar primii doi ani după aflarea aventurii au fost foarte dureroși. Aventura „scaunului cu trei picioare“ poate părea un răspuns la anumite probleme de cuplu, dar în cele din urmă, îngreunează și mai mult o situație deja nefericită.

Ați avut de-a face cu aventura „scaunului cu trei picioare“?

Puneți-vă următoarele întrebări. Dacă veți răspunde pozitiv la mai mult de șase dintre ele, există șansa să fi avut de-a face cu aventura „scaunului cu trei picioare“ în relația dumneavoastră sau să o fi observat în relațiile prietenilor voștri:

1. A existat în ultimul timp o perioadă dificilă pentru cuplu — pierderea unei persoane apropiate sau probleme în calitate de părinți?
2. Au existat dificultăți legate de discutarea acestor probleme?
3. În cazul în care aventura a fost deconspirată, a fost considerată drept singura responsabilă pentru problemele apărute între parteneri?
4. În cazul în care nu a fost descoperită aventura sau în perioada de dinainte de a fi dezvăluită, este sau a fost înregistrată o reducere a tensiunii între parteneri?
5. Partenerii au simțit o îmbunătățire a vieții lor sexuale?
6. Aventura a durat mai mult de câteva săptămâni sau luni?
7. Partenerul implicat în aventură simțea cum tensiunea acumulată era eliberată imediat ce se întâlnea cu amantul?
8. Partenerul implicat în aventură simțea că trăiește într-un balon emoțional atunci când era împreună cu amantul?
9. Partenerul neimplicat în aventură și-a pus întrebarea cum să rezolve problemele pe care le găsea până atunci dificil de abordat?
10. Când a fost dezvăluită aventura, partenerii cuplului s-au simțit ca și cum „greutatea întregului cer“ a căzut, deodată, pe umerii lor?

AVENTURA „RĂZBUNĂRII“

Aventura „răzbunării“ este de obicei de scurtă durată, dar poate fi o problemă reală pentru un cuplu care se lovește de ea. De obicei, apare deoarece unul dintre parteneri se simte rănit. Pentru a înțelege ce i s-a întâmplat, poate să decidă inconștient să-și pedepsească partenerul în același mod în care a fost rănit și el. În momentul derulării aventurii poate că nu realizează ceea ce face, dar după o perioadă de timp devine evident că s-a implicat într-o aventură a „răzbunării“. Condiția principală pentru o astfel de aventură amoroasă este ca unul din parteneri să fi avut deja o aventură, iar celălalt să dorească să recupereze ce-i aparținea. Adesea, aventura „răzbunării“ se interpune în relațiile în care partenerii nu sunt capabili să-și exprime unul față de celălalt furia legată de o aventură amoroasă sau în care infidelitatea a fost descoperită la câțiva ani după ce s-a întâmplat. Se prea poate ca partenerul care a fost trădat să-și piardă încrederea în sine, neștiind cum să-și recapete o imagine proprie pozitivă. El caută, probabil, un mod care să-i susțină imaginea destul de precară și se complace adesea în relații de o noapte sau în capricii de scurtă durată. Efectul psihologic al acestor acțiuni este acela că partenerul implicat în aventura „răzbunării“ simte că încă mai este atractiv, dorit și sexi — sentimente spulberate de aventura celuilalt. Este ceva frecvent ca aventura „răzbunării“ să fie foarte curând regretată, deoarece cel care este implicat în aventură realizează dintr-o dată că face exact lucrul pe care îl detesta la partenerul său. Uneori, el va face tot posibilul ca celălalt să fie la curent cu derularea aventurii: fie îi va spune chiar el, fie se va destăinui prietenilor care îl vor informa pe partener. Uneori, el chiar se poate mândri cu aventura, mergând atât de departe încât să se asigure că va fi găsit de către partener în pat cu amantul sau că va fi văzut împreună cu acesta. Aventura „răzbunării“ are oarecum, fațada unui spectacol, fiind des-

tinată să fie un proiectil emoțional ațintit direct către inima partenerului vinovat de durerea suferită.

În mod absolut ocazional, aventura „răzbunării” este ținută secretă. Ea devine o alinare secretă pentru un partener supus la trădări emoționale repetate. Când acesta este trădat în mod repetat, amintirea aventurii „răzbunării” poate acționa ca un sprijin intim. De exemplu, o femeie al cărei soț are aventură după aventură îl păstrează în amintire pe bărbatul pe care l-a cunoscut și cu care s-a culcat la o conferință la care a participat din partea companiei la care lucra. De fiecare dată când descoperia infidelitățile soțului, ea își amintea că bărbatul cu care s-a culcat găsea că este o companie plăcută și sexi. Acest tip de aventură a „răzbunării” poate acționa ca un mod de apărare împotriva durerii pricinuite de problemele relației de cuplu. Pare mai degrabă o haină groasă, plină de încărcătură emoțională, purtată pentru a ține piept răcelii unui parteneriat nefericit.

Studiu de caz

Marion și Sollie erau căsătoriți de cinci ani. Pentru toți prietenii și rudele lor, ei reprezentau simbolul unei familii fericite. Păreau că se bucură unul de compania celuilalt și aveau doi copii adorabili — un băiețel de 3 ani și o fetiță încă bebeluș. Dar, Marion ascundea un secret de prietenii săi. Sollie era implicat într-o aventură amoroasă încă de la nașterea fiicei lor. Marion a aflat aproape imediat, dar nu a discutat niciodată cu Sollie despre descoperirea ei. I-a fost teamă că acesta o va părăsi imediat și s-a decis astfel să meargă mai departe, pretinzând că toate erau în regulă. Ea spera că Sollie să fie rațional și să oprească aventura, dar nu s-a întâmplat acest lucru. În schimb, el continua să se întâlnească cu amanta sa. După câteva luni, Marion ajunsese la capătul puterilor. Ea se simțea nefericită și abandonată, chiar dacă Sollie continua să păstreze imaginea unui soț și tată iubitor pentru cei din afară. Apoi, într-o zi, ea a

lovit din greșeală un bărbat cu căruciorul de la supermarket-ul din zonă. Bărbatul, Neil, a făcut o glumă despre modul în care ea „șofa” și au început o conversație. Marion a fost de acord să se întâlnească cu Neil la o cafea și a doua zi să servească un pahar de băutură într-un bar din apropiere. Marion se simțea din nou cineva în propriii ochi. De la sentimentul de tristețe și singurătate, ea ajunsese să se simtă atractivă și interesantă. Marion și Neil au început să se întâlnească în mod regulat, iar Marion își imagina reacțiile lui Sollie dacă i-ar vedea împreună. Ea se întreba, chiar, dacă ar putea plănui o întâlnire „accidentală” pentru o înfruntare între Sollie și Neil. Când, în cele din urmă, a început să se culce cu Neil, ea a devenit tentată să-i împărtășească lui Sollie ce partide grozave de sex avusese. După zece luni de la această situație, o prietenă i-a comunicat că vrea să discute ceva cu ea. Ea i-a spus lui Marion pe un ton mirat că a descoperit că Sollie era implicat într-o aventură. Marion i-a explicat că știa de mult timp, replicându-i că și ea are o aventură. Cu această declarație, Marion a decis să-l înfrunte pe Sollie într-un mod neobișnuit. Ea și-a invitat soțul și amantul să ia masa în oraș, nespunându-le ce intenționa. Odată adunați, ea i-a spus lui Sollie că era la curent de ani de zile cu infidelitățile lui și că intenționează să continue relația cu Neil. Neil a fost surprins, iar Sollie a rămas uluit. Marion se simțea puternică și stăpână pe Sollie. Acest sentiment o tulbura, deoarece mulți ani trăise cu sentimentul că era la cheremul lui din punct de vedere emoțional. Sollie a petrecut următoarele zile încercând să o convingă pe Marion să renunțe la Neil. El a promis că îi va fi credincios și că va renunța la amantă, dar Marion a rămas la decizia sa. Câteva luni mai târziu, Neil i-a spus că nu poate accepta se vadă pe apucate și a încheiat aventura. Acest lucru nu a îngrijorat-o pe Marion atât de mult pe cât se aștepta. De fapt, ea a realizat că sentimentele sale față de Neil s-au bazat în mare parte pe ideea de a-l răni cât mai mult pe Sollie, decât pe un sen-

timent de afecțiune. Marion l-a rănit pe Sollie și astfel au înțeles amândoi că relația lor a fost în mare măsură deteriorată de aventurile extraconjugale. La doi ani după ce Marion l-a întâlnit pe Neil, ea și Sollie au decis să divorțeze.

Ați avut de-a face cu aventura „răzbunării“?

Puneți-vă următoarele întrebări. Dacă veți răspunde pozitiv la mai mult de șase dintre ele, există șansa să fi avut de-a face cu aventura „răzbunării“ în relația dumneavoastră sau să o fi observat în relațiile prietenilor voștri:

1. Infidelitatea partenerului sau o altă trădare a acestuia sunt din ce în ce mai greu de suportat, mai ales dacă durează de o lungă perioadă de timp?
2. Subiectul aventurii inițiale a fost dificil de abordat cu partenerul care a fost implicat în ea?
3. Partenerul care nu a fost infidel la început a avut fantezii legate de rănirea emoțională a celuilalt?
4. Aventura apare ca o surpriză totală?
5. Partenerul implicat primul într-o aventură a dezvăluit-o într-un mod deosebit de insensibil? De exemplu, și-a prezentat celuilalt în public amantul sau s-a confesat mai întâi altcuiva?
6. Partenerul care nu a fost infidel la început avea o imagine defavorabilă despre sine atunci când a descoperit infidelitatea?
7. Aventura a restabilit încrederea zdruncinată în propria valoare și atracția sexuală?
8. Partenerul care nu a fost infidel la început și-a manifestat dorința de a-și „etala“ amantul în fața celuilalt?
9. Partenerul implicat ulterior într-o aventură a lăsat semne care să-l dea de gol, pentru ca celălalt să afle despre infidelitatea sa?
10. Dezvăluirea aventurii a adus cu sine satisfacția pentru „plata cu vârf și îndesat“ față de partenerul necredincios?

AVENTURA „OBSERVĂ-MĂ!”

Acest gen de aventură este adesea o aventură de o noapte, sau nici măcar nu este o aventură sexuală. Ea apare, de obicei, în relațiile în care partenerii nu reușesc să observe problemele importante ori în care au încercat să le rezolve, dar au eșuat. Uneori, o persoană poate simți că, deși încearcă cu consecvență să-și exprime sentimentele față de partener, parcă vorbește în vânt. Acest gen de aventură poate apărea și atunci când există anumite probleme legate de sex. Aventura de o noapte poate spune: „Doresc sex care să-mi împlinească nevoile și am avut această aventură pentru a-ți arăta cât de important este pentru mine acest aspect.” Este puțin probabil ca partenerul implicat în această aventură să vrea să părăsească relația, dar își dorește să consemneze în acest mod nefericirea reală legată de relație. Este echivalentul emoțional al strigătului în megafon, după ce conversația pe un ton normal pare să nu fi fost auzită. Poate fi comparată și cu o încercare de sinucidere sau cu o amenințare de sinucidere. Uneori, când o persoană încearcă să se sinucidă, ea nu intenționează, de fapt, să se omoare. Ea încercă cu disperare să își facă înțeleasă depresia sau altă problemă pe care o are. Aventura „Observă-mă!” poate avea aceeași funcție într-o relație pe termen lung. Când toate celelalte eșuează, unul dintre parteneri poate încerca să folosească o aventură scurtă pentru a sublinia cât este de disperat să pună ordine în problemele care se interpun în calea relației. Unii partenerii conștientizează că se aruncă în mod deliberat în aventură; alții reușesc să înțeleagă de ce au început aventura abia, undeva, pe parcursul acesteia. Adesea, partenerul implicat în relație va lăsa la îndemâna celuilalt anumite indicii pentru ca infidelitatea lui să fie descoperită, cum ar fi prezervative în geantă sau numere de telefon pe resturi de hârtie în buzunarul de la jachetă. Aventura „Observă-mă!” poate să nu aibă implicație sexuală, cealaltă

persoană fiind utilizată ca o amenințare emoțională care să implice cuplul în rezolvarea problemelor pe care le-au ignorat. De exemplu, Mike a simțit că prietena sa, Katrina, îl ignora, efectiv. El a început să se destăinuie lui Alice, una dintre cele mai bune prietene ale Katrinei. Deși nu au avut nici un fel de relație sexuală, Katrina a început să fie deranjată conversațiile lungi dintre Mike și Alice, cerându-i să întrerupă legătura cu prietena ei. Într-o discuție cu Katrina, Mike a recunoscut că a fost „forțat” să construiască o relație de prietenie cu Alice, deoarece ea îl ignora. Deși supărată și furioasă, Katrina a înțeles că ea îl îndepărtase pe Mike și a luat atitudine pentru rezolvarea problemelor pe care Mike le resimțea atât de acut.

Aventura „Observă-mă!” este acel gen de aventură după care cuplurile se pot refăce, dar numai dacă o recunosc ca pe un semnal puternic al lipsei lor de comunicare. Adesea de scurtă durată, poate produce multă durere și furie, dar i se poate face față mai ușor decât aventurii „scaunului cu trei picioare”, în care problemele sunt deja fără soluție sau adânc înrădăcinate. Dacă semnalul de alarmă al aventurii „Observă-mă!” este ignorat, pot urma alte tipuri de aventură, care vor târî relația în ape emoționale tulburi.

Studiu de caz

Michelle și Andrew erau căsătoriți de șase ani. Ei nu aveau copii, deși Michelle i-a spus lui Andrew că-și dorește un copil până la vârsta de 35 de ani. Andrew considera că erau foarte multe în joc în legătură cu cariera sa și se îndoia în sinea lui că își va dori vreodată un copil. Michelle și Andrew au petrecut câteva seri lungi discutând despre această problemă, dar nu au ajuns la un acord ferm. La cea de-a 34-a aniversare a zilei sale de naștere, Michelle a mers împreună cu prietenii într-un club din vecinătate. Andrew era plecat cu afaceri, iar ea se simțea singură. În fundul inimii sale era conștientă că ceasul ei biologic ticăia și se întreba dacă-l va putea convinge vreodată pe Andrew să de-

vină tată. Când un tip arătos a abordat-o, a început să flirteze cu el, în final fiind de acord să-și părăsească grupul de prieteni pentru a petrece seara împreună cu el. La un moment dat pe parcursul serii, Michelle a realizat că era pe punctul de a se culca cu admiratorul ei, numit Mario, și s-a lăsat condusă în apartamentul lui, unde într-adevăr au făcut sex. Michelle nu s-a gândit înainte foarte mult la sex; a constatat că nu era la fel de bine ca și cu Andrew și, simțindu-se vinovată și murdară, s-a strecurat afară în zori, fără să discute cu Mario. Când Andrew s-a întors din călătoria de afaceri, ea s-a dat de gol prin modul impulsiv de a se comporta. Andrew a rămas uimit. El avea absolută încredere în Michelle și acum ea îi trădase încrederea. Cei doi au avut o ceartă extrem de furtunoasă, pe parcursul căreia Michelle i-a spus că își dorește să aibă un copil și că găsește complet inacceptabilă atitudinea lui. În săptămânile care au urmat, Michelle și Andrew au avut unele dificultăți de comunicare. Andrew i-a spus lui Michelle despre temerile lui de a fi un tată bun, în timp ce Michelle i-a explicat că-și dorește să fie mamă. Ei au decis să apeleze la consilierea Relate pentru a încerca să descâlcească sentimentele lor în raport cu aventura și cu decizia de a deveni părinți. În acest mod, aventura i-a stimulat să treacă la acțiune.

Poate fi tentant să considerați aventura „Observă-mă!“ ca pe un mijloc cu care să-l îndreptați pe partenerul care greșește. De fapt, de obicei, ea adaugă problemelor cu care deja se confruntă cuplul sentimente de furie, vinovăție, anxietate și multe alte trăiri dureroase, într-o situație deja nefericită. Cea mai bună metodă de a rezolva orice problemă de cuplu este să o abordezi rapid, înainte ca ea să evolueze spre un alt tip de aventură.

Ați avut de-a face cu aventura „Observă-mă!“?

Puneți-vă următoarele întrebări. Dacă veți răspunde pozitiv la mai mult de șase dintre ele, există șansa să fi avut

de-a face cu aventura „Observă-mă!“ în relația dumneavoastră sau să o fi observat în relațiile prietenilor voștri:

1. Cuplul a întâmpinat o anumită problemă, dificil de abordat?
2. Partenerul implicat în aventură a încercat să discute cu celălalt, primind doar riposte?
3. Partenerii s-au simțit îndepărtați unul de celălalt?
4. A fost sau este o aventură de scurtă durată?
5. A fost o aventură fără implicare sexuală?
6. Dezvăluirea aventurii a adus în discuție anumite probleme delicate?
7. Cuplul a încercat să identifice motivul care a stat la baza aventurii?
8. A fost aceasta prima aventură cu care s-a confruntat cuplu până acum?
9. Partenerul care avut aventura a fost copleșit de sentimente de vinovăție și rușine, la scurt timp după ce a încheiat-o?
10. Aventura era atipică pentru partenerul în cauză?

AVENTURA „EVITĂRII“

Strict vorbind, aventura „evitării“ ar trebui nominalizată sub titlul *aventurile* „evitării“, deoarece cuplul care are de-a face cu acest tip de aventură este prins într-o situație în care aventurile se repetă. Cauza este că aventura „evitării“ se bazează pe evitarea intimității și implicării. De obicei, partenerul care are acest gen de aventură se teme să se apropie și să fie vulnerabil emoțional față de celălalt. În mod ciudat, el ar putea dori să facă un angajament față de cineva la care ține, dar sabotează chiar relația în care dorește să se angajeze. Aceasta poate avea ca rezultat un „dans“ emoțional, în care partenerul care consideră că a devenit mult prea apropiat față de partener se retrage câțiva pași, are o aventură și apoi încearcă să reconstruiască relația. Uneori, „dansul“ începe atunci când apare o

anumită problemă în cadrul relației — o situație care îl solicită în special pe partenerul implicat în aventură. De exemplu, ea sau el se pot afla sub presiunea găsirii unei slujbe mai bune, acordării îngrijirii unui bebeluș pe o perioadă îndelungată sau sprijinirii partenerului pe durata unei boli. Aflați în aceste puncte de presiune, se tem că nu vor reuși să facă față așteptărilor, astfel că folosesc aventura ca pe o diversiune. Este probabil să nu realizeze că reacționează în acest mod, dar partenerul va sesiza cu siguranță repetarea aceluiași tipar comportamental. Problema care se pune pentru partenerul celui care are aventura este aceea că admiră la celălalt modul de a se comporta plin de iubire și atenție, dar nu poate accepta infidelitatea acestuia. Astfel, se poate simți prins într-o enigmă — ar trebui să rămână cu partenerul în ciuda infidelității sale repetate, având în vedere că în cea mai mare parte a timpului este o persoană agreabilă, sau să pună punct relației, deoarece aventurile sale sunt intolerabile? Multe cupluri în această situație se simt prinse într-o rețea de nefericire care pare că nu are cale de ieșire. Tragedia reală a aventurilor „evitării” este aceea că, de obicei, ambii parteneri se luptă să aibă o relație apropiată, deplină, dar se simt prinși într-o capcană. Cei care au acest gen de aventură o descriu ca pe un „viciu”. Ei sunt conștienți că nu ar trebui să aibă aventuri, dar nu sunt capabili să se oprească.

Studiu de caz

Maisie locuia cu Paul de mai mulți ani. Relația lor fusese întotdeauna furtunoasă, deoarece Paul avea frecvente aventuri. Ei fuseseră chiar despărțiți de mai multe ori, împăcându-se după protestele lui Paul și promisiunile sale că va opri șirul aventurilor. Maisie era foarte confuză în legătură cu sentimentele sale față de Paul. În zilele bune, ea îl iubea și își dorea o relație cu el. În zilele proaste, după descoperirea unei alte infidelități, ea dorea să rupă total relația. Paul se simțea indecis cu privire la relația lui cu Maisie:

dintre toate femeile pe care le cunoștea, ea era persoana de care părea să se poată apropia cel mai mult. În sinea lui, admitea că era speriat să se apropie prea mult de o femeie. Paul știa că perspectivele responsabilității îl făceau anxios și acest lucru era valabil și la locul său de muncă. El schimba slujbele în mod frecvent, spunându-i adesea lui Maisie că s-a plictisit sau că nu-i plac colegii cu care lucra. Un alt motiv era că dorea să scape de colegele cu care avusese aventuri; seara, frecventa neobosit barurile și cluburile pentru a face cunoștință cu alte femei și a se culca cu ele. Uneori se simțea rușinat de comportamentul său; se justifică în fața celorlalți spunând despre sine că are doar „un apetit sexual ridicat” sau că nu are nevoie de Maisie. Timpul petrecut cu Maisie era egal ca durată cu cel în care stătuse departe de ea, dar Maisie îl reprimea întotdeauna. Ea se ura pentru că nu-l înfrunta pe Paul sau pentru că îi spunea că nu mai poate tolera flirturile sale, dar în cele din urmă îl ierta. Uneori Maisie se întreba dacă nu era la fel de rea ca Paul, deoarece evita apropierea de un partener sub pretextul caracterului ei, în loc să-și caute un bărbat care să-i fie credincios.

Maisie și Paul sunt un bun exemplu al aventurii „evitării”. Infidelitățile constante ale unui partener pot ascunde un adevăr de bază: că fiecare din cei doi se teme să fie cu adevărat intim cu celălalt și de aceea se angajează într-un dans al apropierii/intimității, urmat de retragere. Într-un anumit grad, toate relațiile conțin o parte din aceste caracteristici. Ceea ce apare drept o problemă intimă a unuia dintre parteneri poate să fie dovada unui scut psihologic pentru o situație dificilă cu care se confruntă cuplul.

Ați avut de-a face cu aventura „evitării”?

Puneți-vă următoarele întrebări. Dacă veți răspunde pozitiv la mai mult de șase dintre ele, există șansa să fi avut de-a face cu aventura „evitării” în relația dumneavoastră sau să o fi observat în relațiile prietenilor voștri:

1. Relația de cuplu a avut repetate suișuri și coborâșuri?
2. Se poate identifica un anumit tipar pentru problemele apărute în relație — rupturi urmate de împăcări?
3. Pe parcursul relației, unul dintre parteneri a fost implicat în mai multe aventuri?
4. Partenerii au considerat, în mai multe rânduri, că relația lor s-a încheiat?
5. Persoana infidelă s-a găsit adesea în mijlocul unei aventuri, fără să înțeleagă de ce a mai început-o?
6. S-a mai repetat această situație și în alte relații decât cea în care este implicat cuplul acum?
7. Există anumite perioade de timp în care relația pare foarte bună, urmate de perioade în care pare îngrozitoare?
8. Partenerul neimplicat în aventură crede că poate schimba comportamentul celuilalt?
9. Partenerul implicat în aventură se simte, într-un anumit fel, sub presiune în cadrul relației?
10. Partenerul care a avut repetate aventuri promise de fiecare dată că nu se va mai repeta niciodată?

Aventura „evitării” se petrece ca rezultat al incapacității cuiva de a avea încredere — căpătată, adesea, în primii ani de viață. Partenerului implicat în acest gen de aventură i-a fost indus, probabil, un comportament de neîncredere de către persoanele care l-au format, așa cum am arătat în Capitolul 1. Acesta se simte nesigur atât în a acorda încredere, cât și a în a primi dovezi de încredere. El trece, realmente, de la o stare la alta, uneori dorind să aibă o relație de încredere, alteori temându-se să se implice într-o astfel de relație. Aventurile îl ajută să evite să facă față vulnerabilității apropierei de o altă persoană, furnizându-i însă o pseudointimitate și permițându-i să considere escapele cu numeroșii parteneri drept relații reale. Acestea pot fi, însă, experiențe dureroase pentru ambii parteneri implicați în relație, rareori având ca rezultat sentimente de siguranță sau de iubire. Din păcate, din cauza acestui gen de aventură se poate ca relația stabilă să nu devină niciodată un parteneriat de succes.

AVENTURA „EXPERIMENTALĂ“

Aventura „experimentală“ este, probabil, cea mai legată de sex. Are loc adesea în cuplurile în care experiența sexuală este limitată. Poate că partenerii cuplului au făcut sex doar unul cu celălalt ori au găsit acest subiect dificil de discutat, astfel că repertoriul lor în acest domeniu este limitat, fiind aproape o rutină. O greșeală frecventă este aceea de a considera că toate aventurile urmăresc sexul în afara relației stabile de cuplu. Multe aventuri au loc dintr-un complex de motive, descrise în cazurile anterioare. Dar aventura „experimentală“ chiar este, cel mai adesea, legată doar de sex. Partenerul implicat în aventură caută de obicei să descopere cum ar fi o partidă de sex cu o altă persoană și pornește din start cu această intenție. Uneori, această dorință este premeditată. Alteori, o situație apare ca un potențial experiment și femeia sau bărbatul folosesc oportunitatea pentru a încerca să facă sex cu altcineva. Acest mod de aventură este perceput diferit de bărbați față de femei. Un bărbat îi poate spune unei femei că „nu a însemnat nimic — a fost doar sex“. Această afirmație, însă, poate să nu aibă rezultatul scontat, deoarece femeia se poate întreba dacă bărbatul evaluează și relația lor sexuală la fel de nepăsător. Un bărbat se întreabă dacă femeia este, într-adevăr, cinstită atunci când afirmă „doar sex“, imaginându-și că aceasta este o scuză care ascunde intenția de a avea o relație mai profundă. Ambii parteneri își pot pune întrebarea dacă relația lor este în pericol.

Studiu de caz

Rosie și Wesley s-au întâlnit la școală și s-au căsătorit când aveau 20 de ani. Ei aveau ochi doar unul pentru altul încă de la vârsta de 14 ani. Toți prietenii lor îi vedeau ca pe un cuplu „permanent“ în școală și, de asemenea, la colegiu. Opt ani mai târziu au avut o fetiță; viața lor se derula neschimbată. Wesley avea o slujbă sigură la un atelier din

zonă, în timp ce Rosie lucra cu normă redusă la un supermarket. Nici unul dintre ei nu recunoștea deschis față de celălalt că se afla prins într-un mariaj care-l făcea să se simtă „de vârstă mijlocie“, deși aveau doar 28 de ani. Wesley se uita invidios la prietenii săi care călătoreau și frecventau cluburile la sfârșit de săptămână. El o iubea pe Rosie, dar simțea că a pierdut anumite ocazii importante în viață. El și Rosie aveau și probleme sexuale. Viața lor sexuală începuse bine, dar se deteriorase atunci când Rosie rămăsese însărcinată. Rosie nu a mai vrut să facă sex și cu greu s-a mai apropiat de Wesley până la nașterea fiicei lor. Lui Wesley îi lipsea viața sexuală, chiar dacă uneori aceasta părea un pic plictisitoare. El se descoperea visând să facă sex cu femei care treceau pe stradă. A început să stea în parc la ora prânzului și să privească femeile care treceau pe acolo. În cele din urmă, inevitabilul s-a produs. O tânără femeie s-a așezat într-o zi lângă el. Curând, ei au început să se întâlnească aproape în fiecare zi, apoi ea l-a invitat în apartamentul ei. Wesley s-a lăsat pradă sentimentelor nou trezite și a făcut sex cu ea. A fost surprins de receptivitatea și disponibilitatea ei de a face în pat anumite lucruri pe care Rosie le ura — cum ar fi sexul oral. Wesley nu simțea dragoste sau afecțiune pentru noua sa amantă. Era clar în mintea sa că Rosie era încă iubirea vieții lui, dar găsea foarte excitant sexul cu noua sa prietenă. După câteva luni de întâlniri clandestine, relația a eşuat. Wesley nu i-a spus lui Rosie despre aventură, dar, treptat, viața lor sexuală a devenit mai interesantă. Rosie se întreba adesea de ce Wesley încerca noi lucruri în pat și începuse să fie încântată de varietatea noii lor vieți sexuale. Dacă ar fi știut că aceasta se datora în parte experiențelor noi ale lui Wesley cu altă femeie, ar fi fost devastată. Deși rămas tănuț față de Rosie, secretul a rămas un potențial pericol, care ar putea da naștere unor probleme, dacă Wesley l-ar deconspira la un moment dat.

Ați avut de-a face cu aventura „experimentală“?

Puneți-vă următoarele întrebări. Dacă veți răspunde pozitiv la mai mult de șase dintre ele, există șansa să fi avut de-a face cu aventura „experimentală“ în relația dumneavoastră sau să o fi observat în relațiile prietenilor voștri.

1. Aventura a urmat unei perioade-problemă în viața sexuală a cuplului?
2. Persoana implicată în aventură a descris-o drept o aventură bazată „doar pe sex“?
3. Anterior, cuplul avusese o experiență sexuală redusă?
4. Partenerul implicat în aventură a simțit că persoana cu care se întâlnea nu era atât de importantă precum experiența sexuală pe care a trăit-o?
5. Partenerul implicat în aventură a fost atras mai degrabă de atributele fizice ale celeilalte persoane cu care s-a culcat, decât de caracterul sau personalitatea acesteia?
6. Odată ce s-a derulat aventura „experimentală“, persoana implicată în aventură a simțit că i-a fost satisfăcută dorința de experimentare?
7. Au existat sentimente de regret legate de aventura respectivă?
8. Au intervenit modificări specifice în relația vechiului cuplu — de exemplu, comportament sexual diferit — provocate de aventură?
9. Dacă aventura a fost dezvăluită, cum a reacționat partenerul neimplicat la ideea că aceasta nu a însemnat nimic, reprezentând „doar sex“?
10. Există sau nu o mică dorință de a repeta experiența?

Aventura „experimentală“ nu este întotdeauna una în care experiența se rezumă a fi „doar sex“. De fapt, adevărata aventură „experimentală“ este destul de rară. Mult mai comună este întâlnirea unei oportunități sexuale de care oamenii se folosesc după ce au băut prea mult, se găsesc împreună și departe de casă ori se lasă, pur și simplu, pradă seducției „complete“ practicate de un prieten. Ca în cazul tuturor aventurilor, nu este înțelept să vezi acest gen

de aventură ca fiind un remediu pentru o relație bolnăvicioasă. Deși partenerul implicat în aventură poate să o vadă ca tranzitorie, s-ar putea să nu fie la fel și pentru celălalt, care, probabil, se va simți rănit și trădat ca și cum aventura ar fi durat câțiva ani. Chiar dacă viața sexuală a cuplului poate părea că se îmbunătățește, acest lucru nu a fost construit pe o discuție onestă între parteneri, legată de dorințele și nevoile lor, ci pe evitarea confruntării cu problemele legate de sex. Acest lucru poate înmagazina un potențial pericol pentru viitor, tot astfel cum aventura secretă ar putea acționa ca o bombă cu ceas, așteptând să distrugă o relație, luni sau ani după ce s-a consumat.

După ce ați citit despre diverse tipuri de aventuri, vă puteți afla în poziția de a spune: „Aventura pe care am avut-o nu se potrivește cu aceste tipare.“ Multe aventuri urmăresc o tipologie particulară, dar altele vor prelua elemente din mai multe tipologii. De exemplu, o aventură „experimentală“ poate conduce la aventura „celui care deschide ușa“, dacă partenerul simte că experimentul îi dezvăluie probleme mult mai mari decât s-ar fi gândit la început. Aventura „răzbunării“ poate, de asemenea, să devină aventura „evitării“, din cauza faptului că dorința de răzbunare poate să-l conducă pe partener spre dezvoltarea unei neîncrederi profunde în celălalt. Acesta ar putea fi și motivul pentru care simte că partenerul merită să fie înșelat, din cauza durerii pe care a cauzat-o, ajungându-se, în cele din urmă, la sfârșitul relației. La analizarea aventurii cu care ați avut de-a face, e bine să folosiți diversele tipologii, pentru a înțelege de ce a apărut aventura și cum a luat amploare, după ce a început. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți rolul aventurii în relația dumneavoastră sau în relația celor pe care îi știți implicați în aventuri.

CE ANUME DECLANȘEAZĂ O AVENTURĂ?

Aventurile nu apar din senin. Cele mai multe au în spate anumite evenimente care conduc la apariția lor. Multe cupluri nu își dau seama întotdeauna de aceste circumstanțe. Într-adevăr, ele pot considera evenimentul sau grupul de împrejurări drept irelevant. Acest lucru poate dezvolta un fel de „relație oarbă“, care împiedică partenerii să ia atitudine cu privire la sentimentele lor înainte ca o aventură să se întrevadă la orizont. Uneori, orbirea în relație se datorează fricii. Cuplul se poate teme să își exprime anxietatea referitoare la o problemă specifică (așa cum ar fi o problemă sexuală sau financiară) sau poate decide că situația se va rezolva de la sine, fără intervenția nici unuia dintre parteneri. Iată câteva dintre cele mai frecvente elemente care declanșează o aventură.

Pierderea unei ființe dragi din familie

Dacă ați trăit experiența unui deces în familie, veți ști că efectele acestuia sunt de lungă durată. Oamenii pot spune și face lucruri care nu sunt conforme cu felul lor de a fi sau pot descoperi că evenimentul morții este o avertizare puternică asupra propriei mortalități. Dacă o relație a resimțit deja anumite tensiuni și solicitări, aceste sentimente pot prelua controlul. De exemplu, un partener poate decide că ar trebui să găsească o ieșire din această relație nefericită, înainte ca viața lui să fie de asemenea distrusă, îmbarcându-se în aventura „celui care deschide ușa“. De asemenea, ar putea începe o aventură „experimentală“, pentru a vedea dacă dorește un stil de viață alternativ celui pe care l-a ales. Uneori, aventura care urmează acestei tragedii este legată de dorința de a căuta căldura și siguranța care nu-i mai sunt oferite de partenerul de cuplu. Această situație este echivalentă căutării orbești a unui sprijin pentru a ieși dintr-o groapă întunecată, apucând prima mână care îi este întinsă. Dacă partenerul neimplicat în aventură a su-

ferit pierderea, aceasta poate fi atât de sfârșit de durerea sa, încât celălalt trebuie să caute atenție în altă parte. Această nouă relație reprezintă mai mult o prietenie intensă decât o aventură sexuală explozivă, dar poate cauza un plus de nefericire partenerului deja lovit de pierderea cuiva iubit. Șocul și tristețea pe care moartea le aduce pot conduce anumiți oameni să facă lucruri pe care mai târziu le regretă, dar, chiar și în acest caz, examinarea relației poate da avertismente cu privire la problemele care existau înainte de aventură.

Moduri de a preveni acest gen de aventură

Asigurați-vă că discutați despre impactul decesului. Dacă partenerului îi este greu să discute despre pierdere, l-ar putea ajuta să știe că sunteți disponibili pentru atunci când se va simți gata să abordeze problema. Spuneți ceva de genul: „Sunt aici când ai nevoie de mine. Anunță-mă, dacă ai nevoie de mine sau dacă dorești să vorbim.“

Oferiți-i căldură și afecțiune fizică. O strângere la piept sau un cuvânt de iubire îl pot ajuta pe partenerul dumneavoastră să știe că vă pasă, atunci când cuvintele sunt greu de rostit. Păstrați această atitudine o lungă perioadă de timp după deces, deoarece pierderea unei ființe dragi nu este o problemă cu rezolvare rapidă.

Dacă ați suferit o pierdere și ați descoperit că acest lucru are un impact negativ neașteptat asupra dumneavoastră, spuneți-i partenerului cum vă simțiți. Cereți-i sprijinul într-un mod clar. De exemplu, evitați să spuneți: „Nu m-ai îmbrățișat deloc zilele acestea.“ În schimb, încercați cu: „Mă simt cu adevărat groaznic. Aș putea să-mi revin cu o îmbrățișare.“ Dacă realizați că decesul a condus, într-un anumit mod, la reevaluarea vieții dumneavoastră, împărtășiți-i acest sentiment partenerului. Dacă acumulați în tăcere toate aceste lucruri s-ar putea să vă jigniți partenerul, deoarece el nu realizează instinctiv modul în care vă afectează decesul. Vorbind despre efectul pe care îl are

asupra vieții dumneavoastră, veți putea amândoi să faceți față anilor ce vor veni într-un mod mai rațional.

Atingerea vârstei mijlocii

Criza vârstei de mijloc este un fel de clișeu al zilelor noastre, dar există anumite dovezi care sugerează că oamenii trec prin mai multe schimbări în jurul vârstei mijlocii. Studiile făcute asupra femeilor aflate la această vârstă sugerează că cele în jur de 45 de ani folosesc timpul pentru a reflecta asupra vieții lor anterioare, evaluând felul în care trăiesc în prezent și făcând planuri pentru viitor. Pare rezonabil să admitem că și bărbații trec prin același gen de evaluare a vieții ca și femeile, dar fără schimbările hormonale proprii femeilor. Rezultatul acestor reflecții poate fi acela că ei doresc să renunțe la anumite moduri învechite de viață și să experimenteze altele noi. O aventură este, adesea, un simbol al dorinței de a avea un nou stil de viață. Dorința de a abandona un stil de viață vechi pentru unul nou, poate fi o dorință subită sau o culminare a disconfortului acumulat de-a lungul anilor.

Moduri de a preveni acest gen de aventură

Pregătiți-vă pentru criza vârstei mijlocii prin petrecerea unui anumit timp cu discuții despre speranțele și așteptările pe care le aveți de la viitor. Evitați să faceți presupuneri referitoare la faptul că partenerul va rămâne același pentru totdeauna și fiți gata să faceți față provocării schimbării.

Când amândoi împliniți vârsta de 45 de ani, supuneți-vă relația unui „control de sănătate”. Întrebați-vă atât pe dumneavoastră, cât și pe partener, ce părere aveți despre relație și ce vreți de la viitor. Acționați pentru îndeplinirea visurilor și a speranțelor reprimite. De exemplu, dacă unul dintre dumneavoastră și-a dorit dintotdeauna să meargă în Florida, faceți o listă cu toate lucrurile de care aveți nevoie pentru a materializa acest lucru. Apoi treceți la acțiune!

Fiți atenți la semnele de avertizare legate de apropierea furtunii vârstei mijlocii. Insatisfacția unei slujbe care a fost considerată anterior acceptabilă, certurile cu copiii aflați la vârsta adolescenței (în special cei de același sex cu cel al părintelui), schimbările în stilul de îmbrăcăminte și dorința de socializare în vechile locuri de întâlnire pot indica faptul că se apropie criza vârstei mijlocii. Discutați despre aceste semnale și întrebați-vă ce anume semnifică ele pentru partenerul la care se manifestă.

Îngrijorările legate de bani

Un studiu organizat de Relate a demonstrat că banii reprezintă principala temă a certurilor din cuplu. Problemele legate de bani pot conduce la dorința de a avea o aventură, deoarece aceasta pare a fi o cale de scăpare din tensiunea prin care trece cuplul. Interesant este faptul că certurile legate de bani pot apărea deoarece partenerii își ascund capetele în nisip, sperând că acestea vor dispărea. Când apare oportunitatea unei aventuri, acestea se adaugă autoamăgirii deja existente, iar, în curând cuplul se confruntă cu încurcături complexe de minciuni și evitări. Aventura poate da naștere sentimentului de detașare, dar va deveni ulterior o închisoare de minciuni și înșelătorii care va conduce la ruptura de cuplu.

Moduri de a preveni acest gen de aventură

Supravegheați-vă îndeaproape banii! Aceasta înseamnă să discutați despre modul în care veți gestiona partea financiară a vieții voastre, din momentul în care deveniți un cuplu. Decideți asupra lucrurilor de bază, cum ar fi: cine plătește polițele, cine are în custodie conturile sau cărțile de credit și ce numerar credeți că va cheltui fiecare săptămânal.

Sfătuiți-vă imediat ce lucrurile încep să pară instabile. Un împrumut de valoare mare nu este un mod de a vă rezolva situația conturilor și puteți sfârși în certuri mari le-

gate de responsabilitate. Această situație este, cu siguranță, cea care poate conduce la tentația de a avea o aventură, deoarece partenerul începe să pară cicălit or sau avar. Sunați la liniile de consultanță pentru plata gazului și a energiei electrice și pentru cartea de credit, dacă ați intrat în datorii. Puteți fi adesea ajutat să vă lichidați datoria, fără să intrați în alte necazuri.

Gândiți-vă la ce anume reprezintă banii în relația dumneavoastră. Aveți sentimentul că, dacă un partener deține controlul asupra banilor, va prelua în curând toată puterea? Ignorați realitatea situației voastre financiare, deoarece nu pare romantic să discutați despre bani? Sunteți anxioși la gândul că e mai bine ca fiecare să își gestioneze propriul numerar? Doriți să vă mențineți propria individualitate, în caz că veți fi rănit printr-o implicare prea mare într-o relație nesigură? Odată ce v-ați analizat sentimentele de dincolo de bani, veți avea încredere să puneți ordine în orice alte probleme mai profunde.

O schimbare a modului de viață

Aventurile pot urma unei schimbări importante a stilului de viață, cum ar fi schimbarea casei, pierderea sau obținerea unei slujbe și recuperarea după o îmbolnăvire — de fapt, orice v-ar putea induce o formă de stres. Chiar și lucrurile bune, cum ar fi obținerea unei promovări la serviciu, sunt uneori stresante, deoarece va trebui să vă ridicați la nivelul așteptărilor de la noul loc de muncă. Puteți fi tentați să căutați o aventură, deoarece vreți să vă vedeți într-o situație nouă și stranie. Acest lucru va conduce la abandonarea sprijinului pe care contați — familie, prieteni și partener — și la găsirea unor noi metode de a vă descurca. O aventură poate părea atractivă, deoarece persoana pe care ați ales-o nu cunoaște strategiile voastre de a rezolva problemele și poate fi capabilă să vă ajute să înfrunțați situațiile neobișnuite. De exemplu, puteți intra într-o aventură cu o persoană de la noul loc de muncă, deoarece ea

cunoaște compania și situația în care vă aflați. Același lucru se poate spune și despre aventurile cu noii vecini, asistenții medicali care v-au ajutat să treceți printr-o boală sau orice persoană care vă oferă înțelegere în raport cu noul mediu.

Moduri de a preveni acest gen de aventură

Mai întâi, va trebui să înțelegeți de ce pare deodată atractivă o aventură în acest moment al vieții. Încercați să aflați dacă vă simțiți vulnerabili din punct de vedere emoțional și de ce. De exemplu, acum că v-ați mutat într-o casă mai mare, sunteți îngrijorat că veți plăti o ipotecă mai mare? Ați discutat cu partenerul despre schimbare și despre implicațiile schimbării casei? Vă lipsesc prietenii și vecinii din vechea zonă? Această tehnică a autochestionării în legătură cu ceea ce simțiți este folositoare și vă poate ajuta în multe situații, dar în mod special dacă aveți în vedere o aventură amoroasă, deoarece ea vă poate oferi „timpul de gândire” necesar pentru evaluarea implicațiilor acțiunilor dumneavoastră.

Vorbiți cu partenerul despre sentimentele legate de schimbarea stilului de viață. Exprimați orice neclaritate simți-o în legătură cu viitorul sau emoția pe care v-o provoacă gândul la noul rol. Întrebați-l despre sentimentele sale privind situația dumneavoastră, deoarece este implicat în orice schimbare pe care o efectuați.

Problemele de relație

Acestea acoperă, cu siguranță, toate problemele care se pot găsi într-o relație, de la frecvențele certuri amare la problemele parentale și dificultățile sexuale. Principalul motiv pentru care o aventură poate părea atractivă în aceste circumstanțe este, probabil, evident: că posibilitatea unei evadări din situația în care se găsește relația și oferă imaginea unui paradis, situat departe de orice dificultăți.

Așa cum ați citit, acesta este adesea iluzoriu, fiind puțin probabil să rezolve problemele relației pe termen lung.

Moduri de a preveni acest gen de aventură

Mentineți o comunicare eficientă. Vorbiți unul cu celălalt despre plăcerile și problemele dumneavoastră. Ascultați-vă partenerul, fără să-l întrerupeți pentru a vă spune părerea și exprimați-vă clar sentimentele. De exemplu, evitați să spuneți: „Nu-ți mai pasă de mine!“ În loc de aceasta, spuneți ce anume v-a determinat să vă simțiți neglijăți. Vă puteți simți neglijăți pentru că partenerul nu vă aduce dimineața o ceașcă de ceai, nu pare interesat de munca dumneavoastră sau refuză să vă ajute să faceți baie copilului când sunteți oboșiți. Fiind neclari în ceea ce comunicați, s-ar putea să nu obțineți niciodată ceea ce vă doriți cu adevărat.

Fiți conștienți de „punctele-obstacol“ pe care le întâlnește adesea cuplul. Arealul problemelor poate cuprinde: hotărârea de a sta împreună, nașterea primului copil, dificultățile în echilibrarea vieții de familie cu viața profesională, mărirea familiei, grija față de părinți sau alți membri ai familiei, momentul în care copiii părăsesc casa și petrecerea unui timp mai îndelungat în sânul familiei odată cu ieșirea la pensie. Discutați aceste probleme-cheie și gândiți-vă cum să le faceți față de acum înainte, în loc să așteptați să descoperiți capcana atunci când veți fi prinși în ea.

Discutați probleme sexuale la începutul relației voastre. Poate o să vă simțiți stânjeniți sau nesiguri, dar, dacă puteți dezvolta un „limbaj sexual“, acesta vă va fi de ajutor pe viitor. Chiar dacă nu ați făcut acest lucru în trecut, nu este prea târziu să începeți acum. Amintiți-vă că dorința sexuală crește și scade corespunzător stării partenerilor și presiunilor externe exercitate asupra dumneavoastră. De exemplu, starea de oboseală, stresul sau anxietatea legată de copii pot scădea dorința sexuală. Relaxându-vă, distrându-vă și răsând împreună, puteți îmbunătăți dorința sexuală, care merită cultivată.

Toate aventurile au similaritățile și cauzele lor. În general, ele vin din dorința de a găsi o modalitate simplă pentru a face față unei situații complexe apărute în cuplu. Unele reprezintă o dorință de evadare, altele sunt un răspuns la suferința provocată de partener sau o dorință de explorare a unei noi legături ori o dorință de a evita vulnerabilitatea în fața vechiului partener. Problema este că aventurile rareori reprezintă moduri simple de rezolvare a unor situații complexe, înrădăcinate de-a lungul multor ani într-o relație de cuplu. Aventurile nu sunt soluții. Totuși, puteți fi tentați să le priviți în această lumină. Ele aduc întotdeauna complicații unei situații deja complicate și au potențialul de a răni într-o mare măsură o familie sau un partener. În următorul capitol vom explora sentimentele care decurg din aventuri, inclusiv emoțiile celor implicați în triumghiul conjugal.

4

Ce se întâmplă, cu adevărat, într-o aventură?

In capitolele precedente, am explorat motivele apariției aventurii și am evidențiat rolul pe care-l joacă încrederea în cadrul relației de cuplu. Prezentul capitol cercetează sentimentele, emoțiile și comportamentul unui partener implicat într-o aventură. Emoțiile cauzate de aventuri pot fi asemănate unui carusel — în anumite momente sunt sublimе și înălțătoare, dar imediat după aceea, pline de vinovăție și confuzie. Unii oameni par a se împăca bine cu dramatismul acestor situații, condimentate cu suișuri și coborâșuri, dar majoritatea consideră că experiența unei aventuri este dificil de depășit — chiar în situația în care conduce spre implicarea într-o relație stabilă. Cele mai multe sentimente apar din însăși esența aventurii. De obicei, ele rămân un secret (cel puțin, un timp) și reprezintă elemente de distrugere a încrederii existente într-un cuplu.

În societatea modernă acestea sunt un subiect tabu, pe care oamenii se străduiesc să îl evite. Probabil v-ați simți extrem de stânjeniți dacă vi s-ar cere să țineți un secret (despre o aventură, de exemplu), știind că dezvăluirea acestuia ar aduce multă nefericire unei alte persoane. De exemplu, imaginați-vă că într-o zi de luni vi se spune că un coleg de serviciu va fi concediat la sfârșitul săptămânii. Vi se solicită să țineți secret acest lucru. Vă întâlniți cu colegul dumneavoastră la birou și acesta începe să vă vorbească despre speranțele de viitor, în calitate de angajat al ace-

lei firme. Permanent simțiți dorința de a-i spune că este gata să-și piardă slujba pentru care își face atâtea speranțe, dar știți că nu puteți face acest lucru. În loc de aceasta, îi zâmbiți și poate îl mințiți, încercând în același timp să opriți conversația. La sfârșitul săptămânii vă întâlniți colegul, care-și împachetează lucrurile. El vă acuză supărat că sunteți un „mincinos” și un „nepăsător”. Vă este ciudă și ați dori să-l ajutați cu ceva. Tensiunea pe care ați simțit-o pe parcursul conversației penibile de la birou poate fi asemănată cu modul în care se simt cei care trec prin experiența unei aventuri, fie că sunt ei cei implicați, fie că sunt amantul ori partenerul înșelat. Vă puteți simți la limită, tensionați și ați putea chiar să aveți un disconfort fizic specific anxietății, cum ar fi dureri de cap și stomac, dar și dorința de a evita situația. La toate acestea se adaugă și euforia unor sentimente puternice față de o altă persoană. Adunate, pot conduce la o confuzie emoțională puternică. Nu este de mirare că mulți oameni se simt dezorientați pe parcursul unei aventuri! Ei au de-a face, de regulă, cu o mulțime de emoții diverse, care adesea par că nu au nici un sens. Din cauza confuziei, cea mai simplă decizie devine problematică sau dureroasă. Puteți sta în dubiu dacă să-i spuneți sau nu partenerului despre aventură. Dacă sunteți un prieten, vă luptați probabil cu dumneavoastră înșivă în legătură cu oportunitatea dezvăluirii aventurii pe care ați descoperit-o. Dacă sunteți amantul, ați dori să rămâneți în continuare cu persoana cu care aveți legătura, dar vă este teamă de consecințe.

Iată, în cele ce urmează, câteva sentimente caracteristice persoanelor care au început o relație extraconjugală:

Dorința. Aceasta este probabil cea mai copleșitoare emoție trăită la începutul aventurii. Adesea, ea are profunzimea emoțiilor care acompaniază de obicei relațiile noi. Persoana cu care doriți să începeți aventura vi se pare minunată — cea mai atractivă, cea mai distractivă și cea mai tulburătoare ființă pe care ați întâlnit-o. Puteți chiar să o

comparați cu partenerul prezent, văzând astfel în amant toate calitățile care îi lipsesc acestuia. Dorința dumneavoastră puternică poate avea conotații sexuale, dar ar putea fi la fel de bine sentimentul că v-ați descoperit „sufletul pereche” sau un prieten apropiat, de nădejde.

Emoția și plăcerea. Uneori, unul dintre partenerii îi mărturisește consilierului: „Nu știu de ce s-a implicat în aventură.” Răspunsul este simplu la nivel emoțional. Aventurile oferă plăcere și emoție, dar și ceva pe care partenerul nu-l găsește în altă parte. Altfel, nu ar avea sens să înceapă o aventură. Deși motivele unei aventuri sunt multe și complexe, dorința trăirii unor sentimente specifice începutului este adesea foarte importantă. Emoția și plăcerea într-o aventură pot fi evidențiate de „factorul nesupunere”. Faptul că știi că ceea ce faci este greșit îți poate aduce un fior de mulțumire, care mărește apetitul sexual și plăcerea mai mult decât o relație normală.

Nesiguranța. Majoritatea oamenilor se simt nesiguri, atunci când încep o aventură. Ei se simt sfâșiați în două de acțiunile lor și de teama de a fi descoperiți. Este, de asemenea, posibil să începeți o aventură împinși fiind de evenimente succesive, doar mai târziu realizând ce ați făcut. De exemplu, John, la trei săptămâni după ce s-a implicat într-o legătură periculoasă cu soția prietenului său, a realizat că s-a implicat într-o relație pe care nu o gândise sau planificase. În primele etape, combinația dintre dorința sexuală și emoția năucitoare vă împiedică să vă gândiți clar la acțiunile pe care le întreprindeți.

Apărarea. Pe măsură ce relația avansează, vă descoperiți justificându-vă. Vă spuneți lucruri de genul: „Dacă soțul mi-ar fi acordat mai multă atenție, nu aș fi avut nevoie să recurg la asta.” sau „E numai pentru scurt timp.” sau chiar vechiul clișeu „Nu înseamnă nimic pentru mine.” Această ultimă remarcă de apărare este similară afirmației unui fumător: „Sigur, fumez 20 de țigări pe zi, dar mă pot lăsa oricând vreau.” Cu alte cuvinte, conștiința este supusă

la presiuni și încercați să găsiți o modalitate de a continua aventura fără să fie necesar să luați o decizie inevitabilă cu privire la ceea ce se va întâmpla mai departe. Partenerul poate observa această apărare după modul în care vă năpustiți asupra sa, în încercarea de a devia discuția de la o problemă relativ simplă. De exemplu, Lisa a sărit că ar să la remarca soțului ei care se întreba de ce a început ea să prefere mersul pe jos, în detrimentul autobuzului. Lisa a replicat grăbită că nu era treaba lui. Ea se întâlnea cu amantul în drumul său spre serviciu și se simțea presată de observația soțului.

Eliberarea. Acest sentiment pare a fi unul cu totul neașteptat pe parcursul aventurii, dar este descris de cei care l-au trăit. Eliberarea poate fi legată de sentimentul că sunt încă atractivi sau capabili să întrețină relații sexuale. Nu este un lucru neobișnuit să descoperi că, dacă un cuplu are de-a face cu probleme sexuale severe — dacă bărbatul suferă de impotență —, iar bărbatul începe o aventură amoroasă, el trăiește un sentiment de eliberare văzând că este capabil să aibă o relație sexuală normală cu amanta. O aventură care apare din cauza problemelor de cuplu poate fi asemănată cu un refugiu în vreme de furtună. De exemplu, atunci când Louisa l-a întâlnit pe Sam, era căsătorită de șapte ani cu Mark. În ultimii ani ai mariajului, Mark avusese câteva ieșiri violente față de ea. Sam îi oferea Louisei tot ceea ce îi lipsea — înțelegere și protecție. Ea nu l-a părăsit imediat pe Mark, deoarece aveau împreună o fetiță de 5 ani și Louisa era îngrijorată de reacția fetei, pe care urma s-o despartă de tatăl ei. Ea s-a întâlnit cu Sam timp de câteva luni, până când s-a hotărât și i-a lăsat soțului ei un bilet în care-i spunea că-l părăsește. Pe parcursul lunilor de dinainte de a pune capăt mariajului, Louisa a trăit un sentiment de ușurare că exista cineva spre care să se îndrepte, care o înțelegea și o iubea.

Egoismul. Multe aventuri au ca efect crearea unor „ochelari de cal“ la nivel emoțional. Aparent simțiți că

aventura nu afectează nici o altă latură a vieții dumneavoastră. Unii o descriu ca fiind „efectul cutiei” — aventura este ca o cutie care este deschisă atunci când se întâlnesc amantii. Aceasta înseamnă că nevoile familiei și ale prietenilor rămân undeva în urmă și că deveniți total absorbiți de aventură și de tot ceea ce se întâmplă în acea latură a vieții dumneavoastră. Nu este ceva neobișnuit pentru cei care au o aventură să mintă în privința ei și să creadă că de fapt nu mint. Chiar ajung să creadă minciunile pe care le spun pentru a-și pune la adăpost aventura, pentru că le consideră justificabile în circumstanțele respective. În cele din urmă „efectul cutiei” poate duce la urzirea unei împletituri foarte complicate de minciuni, menite să țină complet separate aventura de celelalte aspecte ale vieții proprii.

Anxietatea. La începutul aventurii vă puteți simți euforici și tulburați. Aceasta este etapa în care se instaurează și anxietatea. Lupta menținerii secretului aventurii apăsă ca o povară din ce în ce mai grea, pe măsură ce trece timpul. Chiar dacă aventura actuală se termină rapid, anxietatea legată de teama de a fi dat de gol poate plana asupra dumneavoastră luni și ani de zile. Anxietatea se poate manifesta fizic — crampe stomacale, dureri de cap și tensiuni musculare, dacă cel implicat este stresat sau îngrijorat. Principalul motiv pentru care partenerul îi mărturisește celuilalt aventura este tocmai acumularea de anxietate. Acesta, pur și simplu, nu mai poate suporta apăsarea sentimentelor care-l copleșesc și se dă de gol în fața partenerului care nu bănuiește nimic.

Dorința sexuală crescută. Dacă aventura este de natură sexuală, puteți descoperi că experiența sexuală trăită are toate caracteristicile sexului cu un nou partener. Poate părea excitant și pasional, reflectând tot ceea ce ați pierdut în relația actuală. O parte a atracției celor mai multe aventuri este dată de dorința de a face dragoste cu o altă persoană. Dar se întâmplă ceva ciudat. Unele persoane au relatat o dorință la fel de aprinsă de a face dragoste și cu partenerul

de cuplu. Poate părea o glumă, dar dacă libidoul dumneavoastră este exploziv, înseamnă că vreți mult mai mult sex și vă îndreptați atât spre partenerul de cuplu, cât și spre amant. O altă explicație este aceea că, asemeni aventurii „scaunului cu trei picioare”, vă simțiți eliberat de presiunea relației de cuplu, creând în schimb loc dorinței sexuale și afecțiunii. Acest lucru poate cauza o mare durere partenerului de cuplu, odată ce aventura este dezvăluită. Acesta se va simți trădat, trăind uneori o repulsie fizică, la gândul că v-ați culcat atât cu el, cât și cu amantul, în același timp. Dacă nu mai simțiți o dorință sexuală de ceva timp, poate din cauza faptului că partenerul dumneavoastră și-a pierdut interesul pentru sex, vă puteți elibera printr-o aventură, lăsându-vă în voia acesteia pentru a obține efecte sexuale neașteptate. Dar poate fi periculos, pentru că, dacă nu vor face „sex protejat”, cei implicați pot provoca apariția unei sarcini sau pot contacta o boală cu transmitere sexuală. Unii bărbați care caută relații sexuale în afara cuplului nu vor începe o aventură cu o persoană cunoscută, căutând în schimb satisfacția sexuală alături de o prostituată. Deși nu este o aventură în sensul strict al cuvântului, atunci când partenera de cuplu află despre acest lucru, se simte devastată: simte că nu mai are nici o valoare, dacă partenerul preferă chiar și o prostituată în locul ei. Redresarea după această experiență poate dura o lungă perioadă de timp și poate solicita multă muncă pentru a salva relația.

TRIUNGHIIUL CONJUGAL

Toate aventurile sunt triunghiulare. Ele implică trei persoane care încearcă să stăpânească o relație. Una dintre ele încearcă să se descurce chiar cu două relații în același timp — persoana care are o aventură extraconjugală. Cea laltă — partenerul fidel — încearcă să aibă o relație normală cu prima persoană. Ce de-a treia persoană este amantul,

care are o relație cu primul partener. Acest triumghi poate fi susținut atâta timp cât cei trei oameni rămân în el. Dacă unul dintre parteneri spune că vrea să plece sau aventura a fost dezvăluită, iar partenerul fidel spune că nu mai vrea să continue, triumghiul se dizolvă. Pentru ca aventura să dureze, trebuie să se mențină triumghiul. Este, probabil, un lucru evident, dar nu întotdeauna înțeles de cei care se înhamă la o aventură. Aceștia pot întreține fantezii despre menținerea cu ușurință a două relații sau despre mutarea de la o relație la cealaltă, fără ca partenerul de cuplu să sufere. Dar nu se întâmplă așa prea des. După ce aventura este dezvăluită și acceptată ca fiind adevărată de toate părțile implicate, ea poate avea un efect cataclismic asupra relației și a stilului de viață. Am adăugat afirmația „acceptată ca adevărată”, deoarece partenerul fidel respinge adesea adevărul asupra a ceea ce s-a întâmplat, chiar dacă dovezile sunt clare.

Studiu de caz

Anya și Bill erau căsătoriți de cinci ani atunci când Bill a avut o aventură cu Sarah. Ei s-au văzut prima dată la un eveniment social desfășurat la fabrica în care lucra Bill și foarte curând aveau să se întâlnească de câteva ori pe săptămână. Un prieten apropiat de-al lui Bill a decis că acesta acționa iresponsabil și i-a spus Anyei despre ceea ce s-a întâmplat. El a rămas stupefiat atunci când Anya a refuzat categoric să accepte ceea ce-i spunea. Anya i-a răspuns că are încredere în Bill și că acesta își petrecea serile cu prietenii, construind un automobil pentru curse. Prietenul i-a replicat că o va duce în barul unde merg de obicei Bill și Sarah, dar Anya a refuzat în continuare să creadă. De fapt, aventura a continuat mai bine de un an până când Anya a fost capabilă să admită că ar putea exista o problemă.

Anya nu putea admite posibilitatea unei aventuri, pentru că îi era teamă. Frica împiedică oamenii să abordeze o problemă dificilă, iar Anya era o persoană de acest tip.

Tabelul următor ilustrează răspunsurile date de cei trei implicați în triunghiul conjugal.

Tabelul poate fi de ajutor în explicarea impactului diferit al aventurii, care poate fi de scurtă sau de lungă durată.

Aventurile de o noapte sau cele care durează câteva săptămâni pot provoca sentimentele descrise în etapa I, deși, pentru partenerul persoanei care are o aventură, pot avea același efect ca cel descris în etapele a IV-a și a V-a.

Persoana care are o aventură	Partenerul persoanei care are o aventură	Amantul
<i>I. La început</i>		
Justificare: „Am nevoie de această aventură pentru că lucrurile merg foarte prost între mine și partener.“	Neliniște: „Avem probleme în relație, dar nu știu cum/îmi este teamă să le abordez.“	Dorință: „Vreau o relație cu această persoană. Depinde de ea dacă îi va spune partenerului ei.“
Dorință: „Vreau foarte mult să fiu cu această persoană.“	Negare: „Poate că lucrurile se vor îndrepta de la sine.“	Plăcere: „Această aventură este incitantă.“
<i>II. Pe măsură ce aventura progresează</i>		
Negare: „Această aventură nu afectează cu nimic relația mea stabilă de cuplu.“	Întrebare: „Partenerul meu pare diferit, dar nu știu de ce.“	Întrebare: „Mă întreb unde va duce această aventură. Ce înseamnă amantul pentru mine?“
<i>III. Dacă aventura continuă</i>		
Întrebare: „Nu știu unde va duce, până la urmă, aventura. Este ea mai importantă decât relația de cuplu?“	Anxietate: „Partenerul meu se comportă ciudat și adesea se ascunde. Mă întreb dacă nu cumva are pe cineva?“	Căutând răspunsuri: „Vreau să știu cum stăm. O să-l întreb dacă intenționează să-și părăsească partenerul de cuplu.“

IV. Dacă aventura este dezvăluită

Confuzie: „Credeam că pot stăpâni aventura. Acum a scăpat de sub control. Mă simt vinovat pentru situația creată.“	Nefericire: „Credeam că-mi cunosc partenerul, dar este ca un străin pentru mine. Mă simt trădat.“	Nesiguranță: „Nu știu ce se va întâmpla acum. Va continua relația noastră?“
--	--	---

V. După aventură

Nefericire: „Nu știu ce vreau. Să rămân sau nu în vechea relație de cuplu?“	Confuzie: „Nu știu ce-mi doresc să se întâmple. Va continua, oare, relația noastră?“	Nesiguranță: „Mă întreb dacă mai avem încă o relație împreună. Să aștept până aflu sau mai bine să termin acum? Mă simt folosit și furios.“
---	--	---

Așa cum sugerează tabelul, este mult mai puțin probabil ca amantul și persoana care are aventura să se simtă atâtea una față de cealaltă și, astfel, este mult mai puțin probabil să constituie o amenințare pentru relația de cuplu. Acest lucru explică de ce persoanele care au mici „capricii“ nu le văd ca pe ceva care ar supăra partenerul de cuplu, în timp ce, totuși, acesta se simte extrem de tulburat și dezamăgit. Rezultatul este determinat de o comunicare destul de scăzută, deoarece partenerul care a fost trădat se luptă să-l convingă pe celălalt că aventura a avut un efect puternic negativ asupra relației. Acesta este genul de aventură descrisă prin expresiile „doar sex“ sau „nu a însemnat nimic pentru mine“. Semnificația aventurii pentru cel implicat în ea nu este aceeași cu cea a partenerului înșelat. Acesta este un punct crucial pentru cele mai multe aventuri. Nu se referă la ceea ce se întâmplă pe parcursul aventurii (în plan sexual sau nu) pe o perioadă mare sau mică de timp, ci la efectul „devastator“ asupra relației de cuplu.

Nu este posibil să crezi un tabel emoțional care să spună: „Toate aventurile pe termen scurt sunt inofensive.“ sau „Toate aventurile pe termen lung vor determina distrugerea relației de cuplu.“ Fiecare aventură este unică și va fi gestionată diferit de cei trei implicați în triunghi, deși sunt anumite reacții specifice majorității aventurilor.

Aventurile pe termen mai lung, care durează cel puțin câteva luni de zile, probabil că vor da naștere sentimentelor descrise în etapa a II-a și a III-a. Aceste aventuri sunt adesea caracterizate prin negare și prin purtarea în plan emoțional a unor „ochelari de cal“, după cum au fost descrise mai devreme. Probabil că oamenii prinși în acest gen de aventură se află într-o fază de tranziție — relația lor nu este suficient de matură pentru a garanta luarea unei decizii pentru viitor, dar are un impact destul de mare pentru ca cel implicat să se gândească la ce se va întâmpla cu relația de cuplu. După cum indică tabelul, negarea realității aventurii este ceva comun. Este puțin probabil ca amantul să nege importanța aventurii, dar cochetează oarecum cu ideea că este „inofensivă“.

Aventurile pe termen lung, care durează luni sau chiar ani de zile, vor trece prin toate etapele descrise în tabel. Negarea și apoi nevoia presantă de a înfrunta realitatea a ceea ce s-a întâmplat pot diminua emoția inițială. Iată de ce, cu cât durează mai mult aventurile pe termen lung, cu atât ele devin din ce în ce mai greu de recunoscut. Atât partenerul implicat în aventură, cât și amantul vor face mari investiții unul în celălalt, ceea ce înseamnă că dezvăluirea ei va avea un efect puternic asupra relației de cuplu. Acest tip de aventură se încadrează adesea în tipologia aventurii „scaunului cu trei picioare“, care, în mod pervers, stabilizează relația de cuplu. Dezvăluirea ei poate aduce un enorm flux emoțional distructiv care amenință să-i înghită pe toți cei trei oameni implicați în triunghi. Totuși, aceasta nu este o scuză pentru a evita discuția despre aventură. Marea majoritate a aventurilor sunt un pa-

ravan subțire pentru problemele relației de cuplu, spre care ar trebui să se îndrepte atenția mai mult decât spre continuarea aventurii. Este posibil ca relația de cuplu să se termine ca o consecință a aventurii, dar aceasta este uneori o situație mai bună decât cea în care cei trei oameni se aflau până în acel moment, trăind o viață plină de nesiguranță, construită pe minciuni.

ANALIZA TUTUROR LATURILOR TRIUNGHIULUI

Persoanele din triunghiul conjugal nutresc sentimente diferite în legătură cu aventura, în funcție de punctul de vedere al fiecăreia. Acesta le va afecta comportamentul și deciziile. Iată părerea fiecăreia dintre cele trei persoane implicate în aceeași aventură. Pe măsură ce citiți studiul de caz, încercați să vă imaginați că sunteți unul dintre personaje și gândiți-vă cum v-ați comporta în aceeași situație.

Studiu de caz

Erica și Martin trăiesc împreună de câțiva ani. Ei sunt profesori în școli diferite și nu au copii. În urmă cu doi ani, Erica a suferit o operație ginecologică destul de dificilă. A fost nevoie de mult timp până să-și revină, iar în această perioadă viața sexuală a cuplului a suferit un regres. În afară de aceasta, Martin se simțea nesigur la locul de muncă, deoarece consiliul director luase în considerare posibilitatea unor concedieri în școala sa. Ei lucrau foarte mult și atunci când erau împreună erau de cele mai multe ori oboșiți. Erica începuse chiar să se întrebe dacă va supraviețui relația lor, când l-a întâlnit pe Tim, părinte unic al uneia dintre elevele sale, Jane. Cei doi s-au simțit atrași instantaneu unul de celălalt, deși Erica a încercat să-și țină în frâu sentimentele. Apoi Tim s-a implicat într-o excursie organizată de școală, de care se ocupa și Erica, astfel că

au petrecut mult timp discutând despre munca lor și despre pasiuni. La sfârșitul zilei în care a avut loc excursia, Erica a fost de acord să se întâlnească cu Tim pentru o plimbare și așa a început aventura lor. Tim era singur de la divorțul său și a văzut în Erica o persoană cu care putea să discute, găsiind-o, totodată și deosebit de atractivă. El nu era sigur cum ar reacționa Martin dacă ar afla despre aventură, dar se simțea cumva confortabil la gândul că Erica și Martin nu erau căsătoriți. Tim se gândea chiar că relația lui cu Erica este un „joc cinstit”, atâta timp cât depinde de ea să-i mărturisească partenerului, în caz că lucrurile ar fi mers prea departe. Erica și Tim aveau o viață sexuală satisfăcătoare, care părea chiar mai luminoasă și mai plină de bucurie decât experiențele sexuale cu Martin. După șase luni, Erica a decis că trebuie să-i spună lui Martin despre Tim. Ea a aranjat o masă specială și i-a mărturisit acestuia că are o aventură. La început, el nu a crezut ce-i spunea Erica, dar după un timp a realizat că ea vorbea serios. Martin a început să plângă, iar Erica s-a simțit îngrozitor. Ea începuse să-și inducă ideea că Martin s-ar putea simți ușurat că relația lor a luat sfârșit. În loc de aceasta, Erica se întreba dacă a făcut ceea ce trebuia și cum să-l aleagă pe unul dintre cei doi.

Dacă cele trei persoane din acest triunghi și-ar fi ținut un jurnal în tot acest timp, probabil că ar fi arătat astfel:

Erica: Astăzi l-am întâlnit la școală pe Tim. Este un tip arătos și sunt conștientă că mă simt atrasă de el, dar trebuie să pun o barieră sentimentelor. Ce-ar spune Martin?

Am petrecut ziua împreună cu Tim în excursia de la școală. Știu că nu e bine, dar mă simt atrasă de el. Brațele noastre s-au atins în autobuz și m-am simțit de parcă mă curentasem. Sunt sigură că și el mă place. M-a întrebat dacă aș vrea să mergem mâine să ne plimbăm împreună de-a lungul râului și am căzut de acord să ne întâlnim la 7.00 seara. Nu știu dacă mai pot da înapoi. Trebuie să găsesc o scuză pentru Martin.

Abia l-am cunoscut pe Tim și deja ne-am întâlnit de cinci ori în ultima lună. Pentru prima dată am făcut dragoste noaptea trecută — a fost grozav! Astăzi mă simt răvășită. Mă simt vinovată și fericită în același timp. Poate reușesc să ascund acest lucru față de Martin. După toate astea, nu știu ce o să se întâmple în continuare. S-ar putea ca totul să se sfârșească în curând. Nu are nici un sens să-i spun lui Martin care este situația. L-aș răni în mod inutil.

Relația dintre mine și Tim devine tot mai serioasă și mă simt complet confuză. Mă simt mai prost ca niciodată că trebuie să țin secret toate acestea. De fiecare dată când îl văd pe Tim mă simt tulburată, dar am și un fior de teamă. Este atât de dificil să aflu unde îmi este locul. Nu m-am gândit niciodată că voi ajunge într-o situație atât de dificilă.

M-am decis. Îi voi spune lui Martin despre Tim. Nu pot să merg mai departe trăind în minciună. Tim nu este încântat de această idee. El crede că, spunându-i lui Martin, se va sfârși totul. Nu înțelege de ce nu putem merge mai departe ca până acum. Totul este perfect pentru Tim; el nu are un partener pentru care trebuie să-și facă griji.

I-am spus lui Martin. Este îngrozitor. Este cu adevărat foarte supărat și mă tot imploră să-l las baltă pe Tim. Nu știu ce am să decid, mai ales că Tim nu mi-a sugerat niciodată o viitoare relație permanentă. Poate că am greșit. Nu știu ce o să se întâmple mai departe.

Martin: În ultimul timp, lucrurile la serviciu au mers destul de prost. Nu știu dacă reușesc să mă descurc cu puștii și mă aștept ca în orice moment să fiu considerat de prisos. Relația dintre mine și Erica nu decurge tocmai bine, mai ales în pat. Viața noastră sexuală nu și-a mai revenit de la operația ei, iar eu mă simt mereu foarte obosit.

În ultimul timp, Erica pare să fie într-o dispoziție mai bună. Este mai fericită și mai abordabilă. Poate că lucrurile se vor îndrepta între noi. Mi-e teamă să discut despre dificultățile de care ne-am lovit în ultimul timp; poate că discuția va înrăutăți lucrurile.

Erica petrece foarte multe seri muncind pentru școală. Abia mai trece pe acasă. De asemenea, am surprins-o spunând o minciună ciudată despre locul în care se află și încep să mă întreb ce se întâmplă. Dacă se vede cu altcineva? Sper din tot sufletul că visez, pentru că n-aș putea suporta să știu că ea este implicată într-o aventură amoroasă. Încrederea mea a ajuns la capăt.

Erica mă minte, cu siguranță. Mi-a spus că a fost să-și viziteze sora, dar aceasta a sunat-o în timp ce Erica trebuia deja să fie acolo. Pe unde umblă? Îngrijorarea mă omoară. Ce să mă fac?

Erica a mărturisit că are o aventură cu un bărbat pe nume Tim. Mă simt complet exclus. Nu vreau decât să rămână. Mă simt deprimat, furios și distrus. Nu pot să cred că mi-a făcut una ca sta.

Tim: Astăzi am întâlnit-o pe Erica. Predă la școala lui Jane. Cred că e fenomenală. L-am întrebat pe unul dintre părinți dacă este căsătorită și o doamnă mi-a răspuns că nu, dar că ea crede că are un prieten.

Erica și cu mine am petrecut împreună întreaga zi. Știu că mă place — simt acest lucru atunci când ne privim. I-am cerut să ne întâlnim în parc. Sper din suflet că va veni.

Ne-am văzut și, da, are într-adevăr un prieten. De fapt, chiar locuiește cu un tip numit Martin, dar nu sunt căsătoriti. Cred că asta înseamnă că ea nu este prea implicată în relație. În cele din urmă, dacă ar fi fost ceva serios între ei, s-ar fi căsătorit până acum. Erica spune că lucrurile nu stau chiar așa, dar eu cred altceva. O vreau și sunt gata să lupt ca să fie a mea.

Noaptea trecută am făcut dragoste. A fost tot ceea ce am sperat. Erica e minunată și cred din tot sufletul că m-aș putea îndrăgosti de ea. Dar, din cauza lui Jane, nu știu dacă sunt gata să fac un angajament. N-aș vrea ca Jane să fie rănită din nou, cum s-a întâmplat după ce eu și mama

ei am divorțat. Pentru un timp, poate că eu și Erica ne vom putea întâlni ca și până acum, până când mă voi simți mai sigur.

Erica tot aduce vorba de Martin. Dacă îi va spune acum, va provoca o situație dificilă, deoarece el îi va da probabil un ultimatum — să rămână cu el și să renunțe la mine sau să se despartă de el. Nu sunt pregătit pentru acest lucru. Mi-aș dori să aștepte, dar ea îmi spune că se simte vinovată înșelându-l. Ei bine, și eu, dar am putea fi mult mai pregătiți să fim împreună dacă ar mai rămâne încă puțin în această situație.

Erica i-a spus lui Martin. A venit la mine plângând în hohote, spunând că el s-a supărat foarte rău și că nu știe încoco să se îndrepte. Mă simt confuz și sătul de tot până în gât. Nu știu ce o să se întâmple acum.

În triumphiul aventurilor, fiecare persoană are propriul răspuns la situația dată, care va dezlănțui emoțiile pe care ceilalți le trăiesc. Majoritatea oamenilor care au experiența unei aventuri trăiesc transferul emoțiilor descrise de Erica, Tim și Martin. Odată ce nesiguranța și anxietatea afectează o persoană, aceste sentimente pot face cu ușurință rondul, trecând pe la toți cei implicați în triumphi, împiedicându-i adesea să vadă lucrurile într-un mod clar. Iată de ce aventurile pot fi atât de dureroase — nu veți trăi doar propria stare de tristețe și confuzie, veți afecta totodată și sentimentele altor două persoane.

CUM SĂ ÎNȚELEGEȚI CE S-A ÎNTÂMPLAT ÎN AVENTURĂ TRĂITĂ DE DUMNEAVOASTRĂ

Dacă sunteți implicat în triumphiul unei aventuri, este folositor să încercați să găsiți sensul a ceea ce s-a întâmplat de fapt. În capitolele anterioare ați citit despre diferitele tipuri de aventuri și ați descoperit, poate, categoria în care se încadrează aventura dumneavoastră.

Folosiți acum următorul chestionar pentru a examina ce vi se întâmplă (sau vi s-a întâmplat) și de ce. Acest chestionar poate fi de folos și dacă ați avut o aventură sau ați fost prins în triumful unei aventuri ca amant sau partener al celui implicat în aventură. Mulți oameni nu înțeleg pe deplin de ce, pe parcursul unei aventuri, acționează în modul în care o fac, astfel că, dacă încearcă să rezolve problema, se luptă să găsească logica comportamentului lor. Completând acest formular, veți putea înțelege sentimentele pe care le-ați trăit.

1. Când mă aflam la începutul aventurii, sentimentele care mă invadaseră erau unele de:

- (a) vinovăție și teamă că voi fi descoperit;
- (b) euforie și emoție;
- (c) nesiguranță, pentru că ceea ce făceam nu era un bine.

2. Odată ce aventura a început să evolueze, se părea că:

- (a) dacă avea să dureze mai mult de câteva săptămâni, mi-ar fi fost greu să mă mai descurc;
- (b) era destul de ușor s-o țin secretă;
- (c) tensiunea provocată de nesiguranță făcea aventura mai puțin plăcută decât era la început.

3. Pe măsură ce a continuat, aventura părea că:

- (a) scăpase de sub control;
- (b) era mult mai puțin tulburătoare ca la început;
- (c) orice ar putea s-o distrugă — puteam fi ușor despărțiți.

4. Încercarea de a lua o decizie privind viitorul aventurii a devenit:

- (a) confuză, deoarece emoțiile noastre erau împrăștiate în mai toate direcțiile;
- (b) din ce în ce mai greu de abordat;
- (c) prea dificil de discutat, deoarece ne certam cu privire la viitor.

5. Când/dacă aventura a fost dezvăluită:

- (a) a fost o ușurare că partenerul meu de cuplu a aflat despre ea;
- (b) a reprezentat sfârșitul aventurii, deoarece nu mai puteam face față situației;
- (c) a fost foarte dificil să ne dăm seama dacă am făcut cel mai bun lucru dezvăluind aventura.

Majoritatea de A

Ca persoană implicată în aventură, vă simțiți permanent vinovată. Răspunsurile dumneavoastră au evidențiat că v-ați dorit probabil ca partenerul dumneavoastră să afle despre aventură, deoarece stresul menținerii unui climat de înșelăciune era foarte presant. E posibil să vă fi început aventura gândindu-vă că ea va fi de scurtă durată sau poate de o noapte, și nu un angajament pe termen lung. Dacă aventura s-a terminat, o priviți ca pe o greșală și vă doriți să nu se fi întâmplat niciodată. Sentimentele dumneavoastră vinovate indică faptul că, în fundul sufletului, păstrați încă angajamentul față de partenerul de cuplu, legământ care nu a fost complet distrus de aventură. V-ar fi de folos să aruncați o privire asupra motivelor care au stat la baza aventurii (vezi Capitolul 3), deoarece există posibilitatea să fi început aventura din cauza unor probleme nerezolvate în relația de cuplu.

Majoritatea de B

Ați intrat probabil în aventură cu inima ușoară, fiind posibil s-o fi privit ca pe „un pic de distracție“, care nu l-ar putea răni cu adevărat pe partenerul din relația de cuplu. Însă, pe măsură ce aventura a continuat, a devenit clar că era mult mai mult decât v-ați fi așteptat. În loc să vă implicați în această nouă relație care avea un oarecare potențial de reușită, a devenit foarte dificil să îi faceți față. Comunicarea cu amantul a devenit aproape inexistentă, sugerând că aventura era bazată doar pe atracție sexuală sau că nici unul nu se aștepta să fie mai mult decât o diversivă față de relația de cuplu. Când aventura a fost dată în vileag, durerea resimțită de cea de-a treia parte a triumphiului v-a luat prin surprindere. Acest lucru s-a întâmplat deoarece nu ați luat în serios aventura, gândindu-vă poate că, dacă dumneavoastră nu o priviți ca pe ceva ce merită atenție, nici partenerul de cuplu nu o va face. Acest

gen de aventură este adesea oportunistă și se pare că sunteți genul de persoană care tinde să trăiască momentul, în loc să-și gândească în adâncime acțiunile.

Majoritatea de C

Se pare că ați intrat în aventură pentru a experimenta o relație nouă. Încă de la început, dumneavoastră ori amantul — sau poate amândoi — nu ați fost siguri că era înțelept să aveți o aventură, dar, cu toate acestea, v-ați implicat într-o nouă relație. V-ați simțit ca și cum ați fi fost setați pe „pilot automat” în plan emoțional, întâlnindu-vă, dar trăind sentimente contradictorii în legătură cu acest lucru. S-ar putea să fi simțit că aventura vă împlinea o nevoie profundă, iar a pune punct aventurii însemna să nu vă mai satisfaceți nevoia respectivă. Acest tip de răspuns apare adesea într-o relație fără implicare sexuală, în care se dezvoltă o prietenie apropiată, mai mult decât un schimb de pasiune. Nesiguranța resimțită în ce privește dezvoltarea aventurii poate proveni din sentimentul că, de fapt, nu faceți „nimic greșit”, mai degrabă decât din dorința de a o ascunde față de partener. Spre deosebire de alte tipuri de aventuri, în acest caz dezvoltarea aventurii nu este trăită (parțial) ca o ușurare, ci creează alte sentimente de confuzie și anxietate. Va trebui să descâlciți adevăratele motive care au stat la baza aventurii și apoi să hotărâți ce vreți de la viitor.

Dacă sunteți partenerul fidel al unei persoane care a avut o aventură, răspundeți la următorul chestionar pentru a înțelege de ce ați avut un anumit comportament:

1. Când am bănuț prima dată aventura, eu:

- (a) m-am gândit că probabil greșeam;
- (b) recunoșteam semnalele din aventurile anterioare;
- (c) mă simțeam extrem de neliniștit(ă).

2. Pe măsură ce trecea timpul, suspiciunile mele creșteau și:

- (a) am încercat să-mi spun că nu era adevărat;

- (b) simțeam din ce în ce mai mult că era vorba de o aventură;
- (c) mi-era teamă să discut cu partenerul.
3. În timpul acesta am observat că partenerul:
- (a) devenea tot mai retras, dar am pus acest lucru pe seama muncii epuizante sau altor probleme;
- (b) devenea tot mai afectuos, dar avea un mod de a fi pe care l-am recunoscut și cu prilejul altor aventuri;
- (c) a făcut câteva încercări să discute cu mine, dar mi-a fost prea teamă și am evitat să-l ascult.
4. Când am aflat despre aventură, eu:
- (a) am fost șocat și nu mi-a venit să cred;
- (b) am fost supărat, dar nu surprins;
- (c) am încercat să evit să am de-a face cu aventura.
5. Privind înapoi, mi-aș dori:
- (a) să fi luat aminte la semnalele aventurii;
- (b) să-mi fi abordat partenerul mult mai devreme;
- (c) să fi fost mai curajos în problema discutării aventurii.

Majoritatea de A

Sunteți probabil șocați de ceea ce se întâmplă și ați căutat să vă protejați prin evitarea aflării adevărului. Poate că v-ați găsit în ipostaza de a fabrica scuze pentru partener și de a căuta să-l protejați, dacă alții v-au spus că vă înșală. La un nivel mai profund, v-ați dat, probabil, seama că existau motive importante pentru care s-a întâmplat aventura — poate un necaz în familie sau alte tensiuni care au contribuit la dorința de evadare a partenerului. În consecință, probabil că ați încercat să găsiți raționamentul a ceea ce s-a întâmplat și, totuși, încă mai sunteți supărați din cauza aventurii.

Majoritatea de B

Aveți experiența aventurilor anterioare ale partenerului și recunoașteți, cu un anumit grad de cinism, semnele unei noi aventuri. Probabil că ați decis să rămâneți lângă partener dintr-o mulțime de motive — copii, situație financiară

sau] chiar teama de a rămâne singur — dar simțiți că, dacă aventurile vor continua, relația nu va mai fi una de încredere. Ați construit în jurul dumneavoastră un zid înalt de apărare, care să vă protejeze de tristețea și durerea situației în care vă aflați, dar aceasta înseamnă că ați îngrădit, probabil, și accesul către o relație plină de iubire, care să vă umple sufletul de bucurie. V-ați dori poate să schimbați lucrurile, dar simțiți că nu dispuneți de resursele necesare.

Majoritatea de C

Vă aflați în poziția de a nega aventura și căutați să evitați chiar să vă gândiți la ceea ce s-a întâmplat. Consecința acestui comportament este că vă simțiți încătușați emoțional — nu sunteți capabili să faceți față la ceea ce s-a întâmplat, deoarece nu puteți admite nici măcar situația în sine. S-ar putea să nu fiți niciodată capabili să faceți față situației pe deplin, preferând să ascundeți amintirea ei într-un ungher, pentru a evita chiar și să reflectați cum și de ce s-a petrecut aventura. Prin acest comportament, puteți mări pericolul ca partenerul să mai aibă și alte aventuri, deoarece principalele motive ale aventurii în cauză nu au fost rezolvate.

Până acum, capitolele prezentate în această carte și-au propus să vă ajute să înțelegeți de ce apar aventurile, au examinat diferitele stiluri de aventură și au prezentat răspunsul emoțional și comportamental al oamenilor prinși în triumghiul aventurii. Următoarea secțiune va urmări consecințele aventurii — cum poate fi ea dezvăluită, efectul acesteia asupra celor trei persoane implicate și cum este ea percepută de prieteni și familie. Poate că ați descoperit de ce a apărut aventura, dar doriți să aflați ce puteți face pentru a rezolva problemele pe care le resimțiți. Următoarele capitole vă vor ajuta să aflați mai multe despre reacțiile obișnuite în cazul aventurilor, precum și ce trebuie să faceți pentru a merge mai departe, după ce aventura a fost dezvăluită.

Descoperirea aventurii

III

SECTIUNEA A III-A

Recuperarea în urma încrederii distruse

Descoperirea unei aventuri este una dintre cele mai dificile și mai travestite, care un cuplu poate să se confrunte. Indiferent dacă sunt anumite să picături de apă, sau dacă sunt o aventură și ai dorit să nu riurisiți acest lucru, este de dificil să rezistați furturilor emotionale care urmează, de obicei, după ce aflați toate cele trei părți implicate.

Majoritatea aventurilor nu sunt descoperite la modul dramatic în care au tendința să o arate personajele prezentate în seriile melodramatice. Pentru un cuplu obișnuit, descoperirea sau mărturisirea unei aventuri are loc, de obicei, în cele mai pămâtenne conjuncturi — stând la masă, în pat sau chiar alături de prieteni. Uneori, aventura este descoperită de partenerul fidel atunci când este singur, alteleori când se află alături de partenerul său infidel sau de altcineva. Oricum ar fi, în concluzie, aceasta este o experiență dureroasă și nefericită.

Iată cele mai întâlnite căi prin care puteți afla despre o aventură:

GĂSIȚI INDICII CARE SĂ VĂ CONDUCĂ LA IDEEA CĂ ARE LOC O AVENTURĂ

Nu este ceva neobișnuit ca unul dintre parteneri să-mi spună în sechinta de consiliere că a aflat despre aventură

5

Descoperirea aventurii

Descoperirea unei aventuri este una dintre cele mai dificile și mai traumatizante experiențe cu care un cuplu poate să se confrunte. Indiferent dacă ați avut anumite suspiciuni că partenerul vă înșală sau dacă ați fost chiar dumneavoastră cel implicat într-o aventură și ați dorit să mărturisiți acest lucru, poate fi extrem de dificil să rezistați furtunilor emoționale care urmează, de obicei, după ce află toate cele trei părți implicate.

Majoritatea aventurilor nu sunt descoperite la modul dramatic în care au tendința să o arate personajele prezentate în serialele melodramatice. Pentru un cuplu obișnuit, descoperirea sau mărturisirea unei aventuri are loc, de obicei, în cele mai pământene conjuncturi — stând la masă, în pat sau chiar alături de prieteni. Uneori, aventura este descoperită de partenerul fidel atunci când este singur, alteori când se află alături de partenerul său infidel sau de altcineva. Oricum ar fi, în concluzie, aceasta este o experiență dureroasă și nefericită.

Iată cele mai întâlnite căi prin care puteți afla despre o aventură.

**GĂSIȚI INDICII CARE SĂ VĂ CONDUCĂ
LA IDEEA CĂ ARE LOC O AVENTURĂ**

Nu este ceva neobișnuit ca unul dintre parteneri să-mi spună la ședința de consiliere că a aflat despre aventură

descoperind „indiciile“ lăsate de celălalt. Acestea pot lua o mulțime de forme. Foarte frecvente sunt biletele la anumite evenimente și chitanțele de plată a meselor servite în diverse localuri. Sertare încuiate (înainte permanent descuiate), prezervative descoperite în buzunar sau în torpedoul mașinii, precum și scrisorile și vederile de la amant sunt, de asemenea, mijloace prin care partenerul care nu bănuia nimic află despre aventură. Uneori, puteți de fapt să căutați acest gen de indicii, deoarece bănuți că partenerul vă înșală sau l-ați surprins făcând anumite lucruri — de exemplu, punându-și rufe de spălat în mașină sau căutând un timbru în servietă. Poate părea surprinzător, dar partenerul necredincios poate lăsa aceste indicii în mod deliberat. Nu vreau să înțelegeți că le „plantează“ special pentru a vă comunica ce s-a întâmplat (deși am întâlnit oameni care au făcut acest lucru), dar că — poate inconștient — vrea ca aventura să fie dezvăluită, însă îi este teamă să mărturisească deschis. A lăsa indicii pentru a fi găsite este un mod de a pune responsabilitatea discuției despre aventură în spatele partenerului care a făcut descoperirea. În general, nu acesta este modul cel mai indicat pentru a da în vileag o aventură. Ca rezultat, persoana care are aventura nu-și asumă responsabilitatea, pasându-i-o celui care este, probabil, cel mai puțin pregătit să facă față situației — partenerul fidel. Rezultatul acestei acțiuni este un blocaj de comunicare, atât de puțin necesar în aceste momente.

Sentimentele pe care le-ați putea trăi dacă ați descoperi o aventură în aceste circumstanțe

Dacă nu vă așteptați să găsiți indicii ale unei aventuri, este foarte probabil să fiți șocați, în această expresie incluzând și manifestarea fizică a acestui sentiment. Atunci când realizați pentru prima dată că țineți în mână o scrisoare de dragoste adresată de partenerul dumneavoastră infidel amantului, vă puteți simți amețiți sau bolnavi. Dacă

indiciile nu sunt atât de bine definite — cum ar fi o bucată de hârtie care arată plata prin cartea de credit către un restaurant necunoscut — puteți începe să căutați mental un răspuns. Căutarea unei explicații este de înțeles, din cauza implicațiilor pe termen lung ale unei aventuri. Veți realiza că mintea dumneavoastră trece de la dorința de a crede că ați interpretat greșit la nevoia de a afla cu certitudine dacă e vorba de o aventură. Poate că veți dori să discutați imediat cu partenerul aceste probleme sau poate că veți fierbe în nesiguranță zile întregi. Toate aceste reacții sunt complet normale.

ĂȚI AFLAT DESPRE AVENTURĂ DE LA ALȚII

Dintre toate modurile în care puteți afla despre aventură, acesta este, probabil, cel mai stânjenitor. Un prieten v-ar putea spune ce se întâmplă, pentru că a descoperit aventura și simte că este corect să vă înștiințeze. Dacă el este singurul care știe, vă puteți simți mai puțin penibil decât dacă ați fi ultimii care află, după ce toți ceilalți cu care lucrați sau care vă cunosc au înțeles acest lucru cu mult timp în urmă. De obicei, oamenii îi spun celui înșelat despre aventura în care este implicat partenerul său având la bază intenții bune — poate pentru că se pun ei în locul acestuia. Din păcate, bunele intenții vă pot împinge să-i luați apărarea partenerului, atunci când nu mai puteți gândi limpede. Vă puteți simți obligat să explicați comportamentul partenerului, în timp ce vă luptați să credeți ceea ce ați auzit. Uneori, s-ar putea să nu fiți înștiințați în mod direct. Persoana care vă spune poate să vă lase un mesaj anonim pe telefon sau să vă scrie o scrisoare anonimă. Deși, se presupune că ar fi de ajutor, acest mod de înștiințare vă poate lăsa o mulțime de portite pentru a considera mesajul sau scrisoarea o „greșeală” sau pentru a vă îngri-

jora în legătură cu ele, în timp ce vă gândiți cum ați putea discuta cu partenerul despre această problemă. În mod ocazional, acest tip de scrisoare anonimă este una de răzbunare și poate fi trimisă de cineva care vă poartă pică, dumneavoastră sau partenerului de cuplu. Deși se prea poate ca nici o aventură să nu fi avut loc, experiența vă poate da o stare de tulburare și anxietate în legătură cu ce s-a întâmplat.

Sentimentele pe care le-ați putea trăi dacă ați descoperi o aventură în aceste circumstanțe

Ca și în celelalte cazuri, este posibil să vă simțiți șocați, auzind în acest mod despre aventură. Vă puteți găsi în poziția de a încerca să păstrați o mască de normalitate, în timp ce în interior vă simțiți distruși. Dacă descoperiți că mai multe persoane știau despre aventură, în timp ce dumneavoastră erăți pe dinafară, vă veți simți, probabil, stânjeniți și nesiguri în legătură cu modul în care trebuie să abordați situația. Vă puteți întreba în cine mai puteți avea încredere, dacă atât colegii de serviciu, cât și rudele sau prietenii au ținut secret față de dumneavoastră un astfel de lucru. Ați putea să vă întrebați imediat partenerul drept în față despre adevărul zvonurilor sau să începeți propria investigație, mai întâi cu ceilalți. Puteți fi tentat să contactați un prieten comun, pentru a descoperi dacă era la curent cu aventura sau doar pentru a vedea dacă vă va spune ce se petrece. Există posibilitatea să reacționați întrerupând orice contact cu ceilalți, deoarece nu puteți face față faptului că ei au știut despre aventură înaintea dumneavoastră.

ĂȚI AFLAT DESPRE AVENTURĂ DE LA AMANTI

Vestea aventurii partenerului dată chiar de amantul acestuia poate fi destul de greu de suportat. Respectiva

persoană vă poate contacta direct, la telefon ori printr-o scrisoare. Dacă sosește la ușă și vă spune că ea este persoana cu care partenerul dumneavoastră vă înșală, primele gânduri pot fi acelea că minte. Există și posibilitatea de a trăi un sentiment pe care cei implicați mi l-au descris ca pe „găsirea unei piese lipsă dintr-un puzzle“. Acest sentiment poate fi atât de puternic, încât aceștia descriu întâlnirea cu amantul ca pe „un fel de eliberare“. Totuși, chiar dacă această întâlnire vă poate ajuta să vedeți clar anumite evenimente, altfel inexplicabile, care au avut loc în cadrul relației în ultimele câteva luni sau chiar mai mult, rămâne totuși un moment încărcat de emoție. O parte din ceea ce va urma va depinde de modul în care respectiva persoană se prezintă. De exemplu, poate fi furioasă, disperată sau temătoare. Va trebui să faceți față atât unei persoane extrem de emoționate, cât și propriilor dumneavoastră sentimente. Să aflați despre aventură printr-o scrisoare de la amantul partenerului dumneavoastră este, de asemenea, foarte dificil, deși ați avea, cel puțin, timp să analizați cum v-ați putea aborda partenerul în legătură cu această situație. Ați putea chiar nega că scrisoarea este sinceră sau veritabilă, în timp ce așteptați mai multe informații de la partener.

Sentimentele pe care le-ați putea trăi dacă ați descoperi o aventură în aceste circumstanțe

Primul sentiment va fi, probabil, cel de surpriză și nefericire. Puteți să izbucniți în plâns, să simțiți agresivitate față de amant sau să fiți rezervați, ca și cum evenimentele prezentate se întâmplă unei alte persoane. Puteți, de asemenea, să trăiți experiența unei empatii neașteptate față de acesta, simțind că ați fost împreună victimele partenerului, mai ales dacă amantul a descoperit abia acum că persoana pe care o credeă singură este, de fapt, căsătorită sau trăiește cu altcineva. Acest lucru poate explica de ce unele persoane pot chiar să se alieze cu amantul partenerului lor.

Sau, dimpotrivă, puteți simți că acesta este vinovat pentru toate problemele relației și să doriți să îl atacați, verbal sau fizic. Confrunțați cu realitatea dată de prezența amantului în persoană, nu vă mai puteți ascunde în spatele iluziei că nu a avut loc nici o aventură sau în încercarea de a găsi scuze pentru a o descrie drept o greșeală. Aceasta înseamnă că întâlnirea cu amantul este ca o lovitură de ciocan care v-a făcut țândări viața. Acestea sunt sentimente normale, dar foarte greu de înfruntat.

ATI AFLAT DESPRE AVENTURĂ DE LA PARTENERUL DE CUPLU

Acesta reprezintă cel mai deschis mod de a afla despre aventură, dar este, probabil, și cel mai dificil de înfruntat. Dacă partenerul vă va expune situația pe un ton grijuliu — după ce v-a explicat că vrea să vă vorbească despre ceva important, pregătindu-vă pentru discuția care urmează — probabil că veți fi supărat, poate chiar nervos, dar nu vă veți mai putea ascunde în spatele sentimentului defensiv că aventura nu este reală. Dacă însă, în mijlocul drumului, vă dezvăluie aventura pe care o are, puteți simți că se crapă pământul sub picioarele dumneavoastră. Oricare ar fi conjunctura, veți trăi realitatea emoțională deplină a aventurii și vă va fi foarte dificil să îi faceți față. Unele cupluri care au apelat la mine pentru consiliere au descris sentimentul ca pe un „tăvălug emoțional“, aproape în sensul literal al cuvântului, care îți taie, pur și simplu, respirația. Dacă ați avut bănuiele cu privire la existența unei aventuri, acum vă puteți întreba ce vă mai rezervă viitorul.

Sentimentele pe care le-ați putea trăi dacă ați descoperi o aventură în aceste circumstanțe

Răspunsul dumneavoastră la vestea dată de partener în legătură cu aventura va depinde de modul în care acesta vă

comunică situația. Dacă vi se dă ceva timp pentru a pune întrebări și a vă exprima sentimentele, veți face față mai ușor decât dacă partenerul vă va spune despre aventură și apoi se va năpusti afară din cameră. Dar, oricare ar fi sentimentele profunde pe care le nutriți în legătură cu aventura partenerului, primele câteva zile după dezvăluirea acesteia vor fi marcate de un puternic amestec de sentimente contradictorii — mânie și tristețe, șoc și resemnare. Dacă partenerul stă cu dumneavoastră, probabil că veți dori răspunsuri la întrebările pe care le aveți și, de asemenea, o anumită perioadă de singurătate. Puteți chiar să vă respingeți partenerul, dacă acesta încearcă să se scuze sau chiar să deveniți atât de mânioși, încât să începeți să aruncați cu lucruri în el. Toate aceste manifestări sunt normale, dar dacă apare orice tip de violență care să vă amenințe pe dumneavoastră sau pe partener, trebuie să luați cele mai potrivite măsuri pentru a vă proteja. Nu stați locului, sperând că violența nu va escalada.

Felul în care veți reacționa la dezvăluirea aventurii poate depinde de modul în care ați înfruntat în trecut evenimentele dificile. Majoritatea cuplurilor și-au format un fel de tipare de răspuns pe care tind să le urmeze de fiecare dată când apare ceva incomod în relație. Citiți următoarele descrieri pentru a determina care este cea mai potrivită metodă de discuție sau de înfruntare a unei situații delicate. Fiecare descriere este urmată de sugestii în legătură cu modul în care e recomandat să faceți față dezvăluirii unei aventuri, în stilul care vă avantajează.

CUPLUL DE TIP „EXPLOZIE VULCANICĂ“ (EV)

În calitate de cuplu, probabil că aveți de înfruntat anumite situații dificile, din cauza exprimării sentimentelor dumneavoastră într-o manieră zgomotoasă și evidentă.

Puteți țipa și urla unul la celălalt sau puteți avea o succesiune rapidă de certuri puternice. Între aceste izbucniri, s-ar putea să aveți lungi perioade de acalmie, reacționând calm chiar și atunci când vă loviți de problemele supărătoare de fiecare zi. Dar, destul de des, veți avea o explozie de mânie și critici acide, în care toate problemele cu care ați avut de-a face vor fi aduse la suprafață devenind motive de ceartă. Uneori, aceste certuri pot fi aprinse de la o problemă aparent fără legătură, dar, odată pornite, orice fleac lipsit de importanță de care s-a lovit fiecare va deveni subiect de discuție. După toate acestea, vă puteți simți extenuați, dorind să alocați o perioadă de timp pentru „a vă linge rănilor”. Relația poate decurge apoi relativ calm, deși s-ar putea să nu fi rezolvat problemele pentru care v-ați contrazis.

Cuplul de tip „explozie vulcanică” și aventurile

După cum vă imaginați, dezvoltarea unei aventuri într-un cuplu EV poate fi un tablou înspăimântător de urmărit. Este probabil ca violența certurilor să fie atât de mare, încât partenerii să se sperie ei înșiși de emoțiile dezlănțuite. Această situație are, cu siguranță, un risc real de violență, deci este mai bine să se încerce menținerea lucrurilor într-o stare de maximă acalmie. Cuplul EV ar trebui să evite admiterea existenței unei aventuri în contextul certei, optând în schimb în favoarea unei dezvoltări ulterioare, în cea mai calmă manieră posibilă. Dacă lucrurile par să depășească pragul normal, partenerii ar trebui să ia o pauză, hotărând să continue mai târziu discuția sau chiar a doua zi. Această metodă cere disciplină, dar poate ajuta cuplul EV să rămână calm la un nivel rezonabil. Este important, totuși, să adăugăm că sentimentele de mânie sunt rezultatul firesc al veștii despre aventură, deci este necesar ca acestea să se reverse. Dar mânia ar trebui să conducă la o abordare mai constructivă a ceea ce s-a întâmplat, nu să închidă ușa în fața discuțiilor viitoare.

În general, cuplul EV se lovește de scandaluri explozive (în legătură cu aventuri sau alte probleme conexe), deoarece partenerii au tendința să-și reverse iritarea, în loc să încerce să o lase să treacă. Ei se comportă ca o oală sub presiune care dă, în cele din urmă, pe dinafară. Cuplurile EV au nevoie să ridice din când în când capacul pentru a mai elibera presiunea. Împărtășirea sentimentelor de dezamăgire sau supărare la momentul în care apar poate fi mult mai puțin distructivă decât acumularea și explozia acestora la fiecare șase săptămâni, urmată de câteva săptămâni de palidă comunicare.

CUPLUL DE TIP

„CONTRAZICERI CIRCULARE“ (CC)

Cuplurile care au mereu scandaluri în jurul acelorași probleme, pot fi descrise drept cuplurile cu contradicții circulare. Acest lucru apare pentru că certurile lor se învârt, pur și simplu, în jurul aceluiași cerc de probleme. Partenerii nu rezolvă aproape deloc problemele (ce reapar, de obicei, sub alte forme).

De exemplu, Vera și Winston se ceartă în mod regulat în legătură cu cadourile făcute de aceasta fiicei sale din prima căsătorie. Winston crede că nu sunt necesare, dar Vera consideră că sunt destinate s-o ajute pe fiica ei, care crește singură doi copii. Vera și Winston nu au ajuns niciodată la o concluzie, negăsind nici măcar un mod practic de a rezolva problema — cum ar fi stabilirea unei sume maxime ca limită pentru cadouri. În schimb, de fiecare dată când Vera merge la cumpărături, Winston îi inspectează sacoșele și vrea să știe ce a cumpărat. Dacă această problemă ar fi privită la rece, Vera l-ar putea și ea acuza pe Winston că petrece prea mult timp la bar sau că pariază la cursele de cai banii economisiți de amândoi. Banii sunt cu siguranță o problemă importantă pentru cei doi, dar ei nu au consi-

derat niciodată că ar fi un subiect serios, probabil și din cauza sentimentelor care-i leagă reciproc, amestecate cu un pic de gelozie față de oamenii și lucrurile cărora celălalt le acordă atenție.

Acest gen de ceartă circulară poate fi epuizantă, ca să nu-i spunem fără sens. Ambii parteneri tânjesc probabil după o pauză între aceste neînțelegeri, dar nu știu cum să acționeze. Uneori pare că implicarea în ceartă este mai degrabă o rutină familiară, decât exprimarea unei anumite probleme pe care o are unul sau altul dintre parteneri.

Cuplul de tip „contraziceri circulare” și aventurile

Cuplurile care tolerează contrazicerile circulare pot descoperi că încercarea de a discuta despre o aventură nu este doar dureroasă, ci și greu de abordat. O anumită problemă — cum ar fi latura sexuală a unei aventuri — poate deveni focarul principal, în jurul căruia este posibil să graviteze contrazicerile partenerilor. În acest context, există posibilitatea ca discuțiile și certurile să se încâlcească, cuplul comportându-se ca un câțel care are un os, pe care îl întoarce pe toate fețele și-l analizează din toate punctele de vedere. Partenerul care nu a fost implicat în aventură are tendința de a repeta încontinuu aceeași întrebare sau o problemă colaterală, astfel că partenerul infidel se simte asediat și este astfel incapabil să răspundă la întrebări pentru a-și satisface interlocutorul. Pot exista perioade de discuții intense urmate de perioade de acalmie relativă, dar cuplul CC nu-și va rezolva problemele: partenerii vor aștepta să le dezgroape la următoarea criză de ceartă.

Din cauza formării obiceiului contradicțiilor circulare, întreruperea tiparului cuplului CC poate fi dureroasă, dar nu imposibilă. Când ia în discuție problema aventurii, cuplul trebuie să facă o înțelegere care să le permită partenerilor să discute anumite probleme, după un orar determinat. De exemplu, Alastair și James au căzut de acord că vor discuta problema infidelității lui Alastair numai seara, între orele 6.00 și 7.00. În celelalte perioade de timp ei s-au

concentrat asupra reconstruirii și îmbunătățirii relației prin alte metode. Alastair și James au vorbit despre schimbările pe care doresc să le facă și care i-ar ajuta să se apropie mai mult, prevenind astfel principalele motive care au stat la baza infidelității.

Importantă pentru cuplul CC poate fi și nevoia de acțiune în mod practic. Certurile circulare sunt menținute adesea pentru că partenerii se regăsesc mai degrabă în poziția de a reacționa față de acțiunile celuilalt, decât în a se lupta pentru schimbare. De exemplu, Siobhan și Max au decis să se mute, pentru ca Max să evite astfel să se mai vadă cu o vecină cu care avusese o aventură de o noapte. Acest lucru i-a făcut să simtă că au un început nou în mariajul lor și a fost un semnal puternic pentru Siobhan, care îi arăta că Max era, într-adevăr, legat de ea.

CUPLUL DE TIP „ASCUNDE PROBLEMELE SUB COVER“ (APC)

Cuplul APC tinde să aibă de-a face cu situații dificile din cauza evitării discutării problemelor. De îndată ce apare o anumită problemă, cuplul încetează, pur și simplu, a-și mai vorbi și își îndreaptă atenția spre un alt subiect. Acest lucru apare, de obicei, din cauza fricii față de impactul problemei sau din cauza anxietății legate de faptul că nu o vor putea rezolva. Pentru o scurtă perioadă de timp, majoritatea oamenilor pun problemele importante pe lista de așteptare, fără să le acorde prea multă importanță. De fapt, acest lucru poate fi uneori benefic, deoarece permite subconștientului să lucreze la rezolvarea acestora, înainte ca ele să primească atenția conștientului. Dar dacă o problemă nu mai vede niciodată lumina zilei, ea poate să evolueze, devorând relația puțin câte puțin, până la destabilizare. În cele din urmă, dacă sunt împinse sub cover destul de multe dificultăți, cuplul se va prăbuși sub greutatea problemelor care apasă relația!

De exemplu, Marie și Jeff au descoperit că le este extrem de greu să deschidă discuția legată de fiica lor, Suzanne. Jeff credea că Marie cerea prea mult de la Suzanne, așteptându-se ca fetița să citească bine și să fie în fruntea clasei, chiar dacă avea doar 8 ani. Marie credea că Jeff nu era pretentios față de Suzanne și nu o încuraja corespunzător să-și facă temele pentru școală. După o serie de încăierări, ei au încetat complet să mai aducă în discuție acest subiect, rareori analizând evoluția fetiței. Ca rezultat, fetița a devenit nesigură, nu a mai știut cum trebuie să se comporte la școală și a trecut printr-o adevărată dilemă în legătură cu părintele de care ar fi trebuit să asculte. Rezultatele ei la școală au început să fie mai proaste, astfel că Marie și Jeff au fost chemați la școală pentru o discuție legată de dificultățile cu care avea de-a face fetița lor.

Una dintre principalele dificultăți pentru cuplul APC apare pentru că partenerii nu au discutat niciodată problemele dificile apărute și, în consecință, nu și-au dezvoltat abilitățile de care aveau nevoie pentru acest lucru. Astfel, întregul scenariu se autoperpetuează. În cele din urmă, lipsa practicii, dar și deja prezenta teamă de analizare a situației arată că partenerii sunt blocați la nivel emoțional într-un fel de tărâm al nimănui — fiind incapabili să înainteze sau să dea înapoi pentru a-și rezolva problemele cu care se confruntă.

*Cuplul de tip „ascunde problemele sub covor”
și aventurile*

După cum vă așteptați, cuplul APC se luptă, în urma unei aventuri, să înțeleagă ce anume s-a întâmplat. Nu numai că partenerilor le este foarte greu să vorbească despre aventură, dar lipsa de comunicare dintre ei îi poate conduce la anumite presupuneri nerealiste în legătură cu consecințele unei aventuri.

De exemplu, Peter și Natalie au trecut printr-o perioadă nefericită după aventura Nataliei. S-au simțit îngrozi-

tor când prietenul Nataliei, David, i-a spus lui Peter despre aventură. Deși dezvăluirea aventurii a însemnat totodată sfârșitul relației dintre Natalie și David, nici Natalie și nici Peter nu știau cum să abordeze ceea ce se întâmplase. După câteva luni de tăcere, Peter și-a spus că Natalie trebuie să se simtă angajată în relația lor, din moment ce a rămas cu el, în loc să plece cu amantul. Totuși, acest lucru era departe de adevăr. Natalie era foarte nesigură în problema dacă să mai rămână sau nu în cuplu. Inițial, ea a rămas cu Peter, deoarece știa în sufletul ei că nu-l iubea pe David destul de mult pentru a se muta cu el. Natalie se simțea și foarte nesigură în legătură cu sentimentele ei față de Peter și începuse deja să facă planuri de mutare, pentru a obține „spațiul mental” necesar ca să cugete la acest lucru. Într-o bună zi, Peter a venit acasă și a găsit un bilet pe masa din bucătărie, în care Natalie îi spunea că îl părăsește. Peter a fost devastat de această experiență și i-a fost foarte greu să se adune după plecarea soției.

Cuplurile APC pot contracara înclinația de a împinge deoparte problemele delicate prin crearea unei liste de întrebări pe care să și le pună reciproc, atunci când realizează că încep să evite comunicarea. Lista poate fi de ajutor, deoarece furnizează catalizatorul necesar acțiunii.

Întrebările următoare sunt sugestii pentru o astfel de listă. Majoritatea sunt genul de „întrebări deschise” — ele necesită un răspuns mai detaliat decât un simplu „da” sau „nu”. Un exemplu de „întrebare închisă” este: „Vă place acest tablou?” La această întrebare ar fi dificil să răspunzi altfel decât prin „da” sau „nu”. Un exemplu de întrebare deschisă ar putea fi: „Ce părere aveți despre acest tablou?”, aceasta deschizând o mulțime de posibilități pentru persoana care răspunde. Tehnica este importantă pentru cuplurile APC, care se rezumă, în general, la întrebările închise.

1. Ce simți în legătură cu problema X (de exemplu, o aventură)?
2. Ce crezi că ar trebui să facem în legătură cu problema X?

3. De ce ai spus ceea ce ai spus în legătură cu problema X?
4. Ce pași crezi că ar trebui să facem mai departe pentru a rezolva problema X?
5. De ce crezi că a apărut problema X?

Majoritatea întrebărilor deschise cer partenerului să-și exprime opinia sau sentimentele în legătură cu acea problemă. Motivul pentru care cuplurile APC evită utilizarea lor este, cu siguranță, teama de a auzi exact ceea ce simte partenerul. Învingerea acestei temeri este importantă, deoarece ea poate bloca discuțiile chiar în momentul în care este vital să detaliezi ceea ce s-a întâmplat.

DISCUȚIA DESPRE AVENTURĂ

Chiar dacă sunteți cea mai tolerantă și mai înțelegătoare persoană, discuția despre aventură poate fi incredibil de dificilă. Vârtejurile provocate de discuție reprezintă, probabil, emoții contradictorii extreme. Vinovăția, mânia, tristețea și dorința de răzbunare se revarsă cu putere, odată ce a fost dezvăluită aventura. Deși toate aceste emoții sunt naturale, ele vă pot împiedica să discutați și să vă ascultați reciproc; mai mult, ele vă pot dezavantaja în efortul de a înțelege ce s-a întâmplat.

Pașii următori sunt destinați să vă ajute să discutați despre aventură din momentul în care ați aflat despre ea:

Pasul 1

Ideal ar fi ca partenerul să afle întotdeauna de la dumneavoastră dacă ați avut o aventură. Deși oamenii descoperă aventurile în multe alte feluri (vezi posibilitățile expuse anterior), este mult mai bine dacă persoana care a avut aventura explică ce s-a întâmplat. Luarea unei decizii de a acționa în acest mod nu este ușoară, dar majoritatea oamenilor pe care i-am întâlnit în activitatea mea de consilier au spus că știau când era momentul oportun — poa-

te pentru că trăirea unei vieți duble era mult prea greu de suportat ori se simțeau vinovați sau le era teamă să nu fie descoperiți. Uneori îți dorești să mărturisești, deoarece simți că vei termina irevocabil relația și chiar îți dorești acest lucru. Alteori, dezvăluirea unei aventuri poate da un nou „îmbold de început” relației, deoarece vă poate ajuta pe amândoi să vă reevaluați angajamentele, deși este posibil ca înainte de a atinge acest punct să fie necesar un răgaz pentru cercetarea amănunțită a sufletului. Dacă aventurile repetate au început să fie o caracteristică a relației dumneavoastră, ar trebui să încercați să explicați de ce v-ați implicat într-o altă aventură, în loc să presupuneți că nu are sens să mai expuneți motivele pe care partenerul le-a mai auzit și altă dată.

Tabelul următor este un ghid despre modul în care e recomandat să vă comportați atunci când, pentru prima dată, mărturisiți aventura sau auziți despre producerea ei.

Persoana care a avut o aventură	Partenerul persoanei care a avut o aventură
Alegeți un loc în care este puțin probabil să fiți deranjați.	Stați astfel încât să puteți menține contactul vizual cu partenerul.
Alocați un timp mai mare discuției, în loc să discutați în grabă, deoarece trebuie să plecați.	Fiți de acord să petreceți un anumit timp cu partenerul, chiar dacă vă temeți de primirea unor vești proaste.
Fiți cinstiți. Explicați-i că aveți ceva dificil să-i comunicați și apoi spuneți: „Am avut o aventură.” Evitați să folosiți eufemisme care pot produce confuzie, de genul: „Am pe altcineva...” sau „Mă simt foarte atașat de o altă persoană.”	Evitați să interveniți în expunerea partenerului. Lăsați-l să termine înainte de a-i răspunde. Probabil că sunteți supărați, dar încercați să nu începeți să țipați sau să-l zoriți. Pentru a putea evalua ceea ce s-a întâmplat, aveți nevoie să cunoașteți întreaga poveste.

În acest stadiu, evitați detaliile intime ale aventurii. De exemplu, nu intrați în detaliile legate de experiențele sexuale minunate sau weekend-ul superb petrecut la hotel. Partenerul dumneavoastră va avea o perioadă de timp dificilă, până să se obișnuiască cu ideea că ați avut o aventură, astfel că e necesar să lăsați de-o parte picanterile relației.

Puneți întrebări, dacă simțiți nevoia, dar alegeți-le pe acelea legate de motivul apariției aventurii. De exemplu, întrebați ce crede partenerul dumneavoastră că s-a întâmplat în vechea relație de cuplu, astfel încât să-i justifice aventura. Evitați să puneți întrebări de genul: „Este ea mai bună decât mine în pat?” Ați putea obține aceste răspunsuri mai târziu, dar ar fi mai bine ca în acest stadiu să încercați să găsiți sensul sentimentelor dumneavoastră în legătură cu motivele apariției aventurii.

Oferiți o explicație în legătură cu ceea ce considerați că a condus la aventura pe care ați avut-o. Evitați să dați toată vina pe partener. De exemplu, nu spuneți: „Dacă ai fi fost mai atentă, nu aș fi avut nevoie să mă confesez ei.” În loc de asta, explicați-i toate problemele reale care au contribuit la apariția aventurii. De exemplu, ați putea spune: „Am fost foarte presat la serviciu, iar noi nu am mai discutat prea mult. Ea a fost un punct de sprijin pentru mine, astfel că a început o aventură între noi.”

Evitați să începeți să dați vina imediat pe partener, pe amantul acestuia sau pe dumneavoastră. Poate părea tentant să aruncați cu insulte în partener în legătură cu nestatornicia sa și să începeți să-i numiți amantul drept „seducător de ocazie” sau „vânător”, dar nu vă va ajuta să aflați de ce a avut loc aventura. Va trebui să fugiți și de autocompătimire. Vă puteți întreba dacă propriile imperfecțiuni au fost cele care au dus la aventura, dar, în cele din urmă, ar trebui să priviți acest eveniment ca o responsabilitate a relației de cuplu, și nu ca pe o vinovăție exclusiv a dumneavoastră sau a partenerului.

Pasul 2

Acum, că ați mărturisit aventura sau ați auzit despre producerea ei, veți trăi o gamă largă de emoții. Primul sentiment este, de obicei, de șoc. Puteți simți că sunteți departe de ceea ce se întâmplă sau că nu sunteți dumneavoastră cei implicați. Acest lucru nu este caracteristic doar celui care aude povestea aventurii. Dacă vă veți mărturisi infidelitatea, nervii dumneavoastră pot determina anumite senzații asemănătoare șocului.

Vă puteți poticni în cuvinte sau puteți fi incapabili să răspundeți întrebărilor partenerului. Acest lucru este de înțeles și ar fi bine să stați împreună liniștiți un timp, până când șocul inițial va trece. Este important să încercați să rămâneți cât de calmi posibil. Această stare este greu de obținut în fața durerii și mâniei care urmează în mod normal după șoc, dar, rămânând calmi, veți reuși să înfrunțați mai bine situația.

Pasul 3

Imediat după ce trece șocul legat de mărturisirea aventurii sau de vestea producerii ei, atât dumneavoastră, cât și partenerul puteți fi asaltați de emoții. Unii oameni răspund prin agresivitate și furie extremă (deși nu este prea înțelept să dați curs dorinței de a fi violent), alții pot izbucni în plâns sau se pot izola în ei înșiși, pentru a nu fi copleșiți de sentimente. Orice ați simți, reprezintă reacția firească și potrivită stării dumneavoastră din acel moment. Dacă ați aflat despre aventură dintr-o scrisoare pe care ați citit-o sau dacă ați interceptat o conversație telefonică dintre partenerul dumneavoastră și amant, de exemplu, puteți fi speriați, dorind, totuși, o confirmare a aventurii. Acest lucru înseamnă că veți veni la discuția despre aventură într-o stare de surmenaj accentuat, determinat poate și de faptul că dumneavoastră sunteți cel care trebuie să inițieze discuția. Cea mai mare dorință a dumneavoastră este, pur

și simplu, să auziți adevărul, iar acest lucru poate duce la trăirea unor emoții extreme, înainte ca partenerul dumneavoastră să înceapă relatarea. Puteți fi luați amândoi prin surprindere de efectul puternic al sentimentelor trăite, întrebându-vă cum veți supraviețui orei următoare și lăsând de-o parte celelalte probleme ale relației de cuplu. Puteți reacționa prin refuzul oricărei atingeri din partea partenerului, respingând orice gen de alinare (deși la unele cupluri pe care le-am consiliat, partenerii s-au consolat reciproc, deoarece regretau durerea rezultată). Acțiunile care survin în acest punct pot fi extreme, cum este celebrul caz al femeii care a tăiat toate costumele soțului ei și a lăsat să se verse tot vinul acestuia înmagazinat în pivniță. Astfel de acțiuni nu sunt recomandabile, pentru simplul motiv că ele sunt aproape întotdeauna regretate. Dacă relația are vreun fel de șansă să continue, acest gen de comportament nu va face decât să înrăutățească lucrurile, crescând dificultatea de a readuce relația pe făgașul anterior. Dacă relația se sfârșește oricum în acest punct, actele de răzbunare vă pot lăsa un gust amar, de vinovăție și rușine, putând avea ca efect deteriorarea imaginii de sine a celui care le-a produs. Am consiliat oameni care au acționat în acest mod după descoperirea unei aventuri, pentru ca mai apoi să simtă că s-au dezamăgit pe ei înșiși. Dacă simțiți nevoia unei răzbunări, cel mai bun sfat este să trăiți corect și să rămâneți o persoană care să vrea să supraviețuiască plină de demnitate atacului aventurii.

Pasul 4

Această etapă apare, de regulă, după câteva zile, deși poate varia în funcție de fiecare cuplu. Trecerea timpului permite o mai bună clarificare a gândurilor și sentimentelor care apar. Acesta este punctul în care cuplurile au tendința de a începe să discute despre ultimele evenimente legate de aventură, acompaniind, de regulă, discuțiile cu certuri și ultimatumuri. De exemplu, partenerul care nu a

fost implicat în aventură îi poate pretinde celuilalt să accepte încetarea relațiilor sexuale în cuplu sau să plece din căminul conjugal. Unii oameni pot lua decizii neașteptate în legătură cu viitorul relației, cum ar fi să stea împreună indiferent ce se va întâmpla sau, mai adesea, să se despartă, ca urmare a destabilizării accentuate provocate de aventură. Este ceva natural să dorești să acționezi pozitiv, atunci când tot ce este legat de cuplu pare a fi în derivă. A face ceva — orice — poate părea de ajutor pentru a opri agonia indeciziei, confuziei și nesiguranței care urmează aventurii, dar este o consolare iluzorie. Din multe motive, este mai bine ca pentru un timp să trăiți cu ambiguitatea viitorului relației dumneavoastră, decât să vânați un răspuns rapid. Primul dintre motive ar fi legat de decizia separării și apoi de renunțarea la această hotărâre. În contextul în care aveți copii, va fi dificil ca aceștia să facă față situației. În al doilea rând, nu ați avut destul timp pentru a decide care este cel mai bun curs al evenimentelor. Puteți să vă despărțiți sau să supraviețuiți aventurii, dacă mai ajustați anumite puncte din relație. Decizia dumneavoastră poate depinde de tipul de aventură. De exemplu, Josie și-a iertat prietenul, pe Eddie, după o aventură de-o noapte la începutul relației lor, dar nu a i-a mai putut tolera o altă aventură de lungă durată, descoperită după cinci ani de conviețuire, perioadă în care au avut și un bebeluș. Aveți nevoie de timp ca să cugetați la toate acestea, deși poate părea rezonabil să luați anumite decizii, cum ar fi să nu mai dormiți împreună, până când nu veți discuta implicațiile aventurii.

Pasul 5

După cel puțin o săptămână de la dezvăluirea aventurii, în calitate de parteneri înșelați, puteți deveni din ce în ce mai curioși. Vă puneți întrebări în legătură cu aventura, chiar dacă știți că vă doare să auziți răspunsurile. (Acest lucru este similar cu a atinge o rană deschisă, pentru a ve-

dea (dacă mai doare.) Explicația este că ați parcurs în mod gradat imaginea a ceea s-a întâmplat — ducând la bun sfârșit o „verificare a daunelor colaterale“ și încercând să evaluați cât de adânc ați fost afectați de aventură, atât dumneavoastră, cât și relația de cuplu. Puteți trăi sentimente contradictorii, de a vrea să știți (dar, în aceeași măsură, de a nu vrea să știți) exact ce anume s-a întâmplat. Veți pune, probabil, o serie de întrebări legate de amant, din dorința de a afla cât mai multe detalii despre comportamentul și caracterul acestuia. În anumite împrejurări, puteți acționa astfel deoarece doriți să vă ajutați partenerul aflat la ananghie și căutați pe cineva care să poarte vina aventurii. În alte situații, vă puteți simți inferiori în comparație cu amantul, decidând că aventura a fost vina dumneavoastră, pentru că nu sunteți atât de arătoși sau ați fost mult prea preocupați de familie. În acest moment, veți începe probabil să povestiți și prietenilor despre aventură. Majoritatea oamenilor care acționează în acest sens doresc sprijin și compasiune. Având în vedere că ei nu mai pot căuta aceste manifestări la partener, se vor îndrepta spre prieteni. Acest lucru poate fi periculos, mai ales dacă prietenii se aliază cu dumneavoastră împotriva partenerului infidel. În acest caz, vă veți simți îndreptățiți să vă formați o părere despre partener, fără însă a avea toate datele problemei.

De exemplu, Frank i-a spus celui mai bun prieten, Derek, despre aventura soției lui, Gina, cu un bărbat pe care ea l-a întâlnit la sala de sport. Frank era supărat și mânios, iar Derek îi ținea isonul cu privire la comportamentul abominabil al Ginei. Totuși, Frank nu i-a spus lui Derek că și el avusese în trecut câteva aventuri.

În această situație, Frank căuta o justificare pentru sentimentele sale pline de mânie la adresa Ginei, obținându-le prin intermediul lui Derek. Este posibil să fi acționat astfel pentru a evita propriile-i sentimente de vină, legate de aventurile în care fusese implicat. Va trebui să vă amintiți,

de asemenea, că veți schimba pentru totdeauna opinia prietenului cu privire la partenerul dumneavoastră, chiar dacă, în cele din urmă, veți decide să rămâneți împreună. Această situație este, de asemenea, valabilă și în cazul împărțirii veștilor legate de aventură familiei sau colegilor de serviciu. Va trebui să mânuiți o balanță delicată, alegând foarte atent pe cei cu care puteți să discutați, precum și momentele în care e mai bine să rămâneți tăcuți. Ca regulă empirică, alegeți doar oameni în care aveți încredere cu adevărat și care, mai degrabă, vă sprijină, în loc să ia partea unuia sau a celuilalt.

Pasul 6

De obicei, în primele două săptămâni după ce este dezvăluită aventura, vă puteți pune întrebări în legătură cu viitorul relației. Majoritatea oamenilor presupun că o aventură pune capăt în mod automat unei relații. În realitate, cele mai multe relații supraviețuiesc. Poate că și cei mai apropiați prieteni ai dumneavoastră au supraviețuit aventurilor, fără însă a vă spune ceva. Mai târziu, în această secțiune, veți găsi informații specifice legate de modul în care se poate decide dacă o relație mai poate continua după o aventură. În această etapă, cel mai bun sfat este să nu vă grăbiți în luarea unei decizii cruciale. După cum indică Pasul 4, deciziile rapide pot provoca mai multe probleme decât merită. Aceasta, desigur, nu înseamnă că nu ar trebui să vă exprimați sentimentele puternice care vă apasă în legătură cu aventura (excluzând violența). Nu ați fi umani dacă nu ați dori ca partenerul să știe exact care sunt efectele aventurii asupra dumneavoastră și asupra familiei (dacă aveți).

Ca o consecință imediată a descoperii aventurii, puteți trăi un amalgam de emoții de acest gen. Ele se pot succede în ordinea prezentată anterior sau pot apărea amestecate într-o manieră aleatorie. Este normal să se întâmple ast-

fel, din cauza șocului și a tulburării relației. În următorul capitol, puteți afla mai multe despre modul în care cei trei oameni implicați în „triunghiul aventurii” pot reacționa în fața dezvăluirii aventurii și despre cum pot ei să stăpânească în cel mai bun mod posibil anumite sentimente și comportamente care decurg din acest eveniment.

6

Acum știți — impactul pe termen lung al unei aventuri

In capitolul anterior ați citit despre ceea ce simt indivizii în primele ore și zile care urmează unei aventuri. Prezentul capitol aruncă o privire asupra efectelor pe termen lung asupra cuplului și asupra modului în care partenerii reușesc să-și stăpânească emoțiile care sunt aduse, de obicei, la suprafață de o aventură.

Odată ce s-a înregistrat șocul descoperirii, veți trece probabil în lunile ce vor urma printr-o mulțime de stări. Unele dintre acestea corespund mai mult celor care încearcă să rămână împreună, dar majoritatea sunt caracteristice celor care au trecut prin aventuri, indiferent dacă rămân sau nu în relația de cuplu. Tabelul următor descrie cele mai frecvente sentimente pe care le puteți observa după o aventură.

Sentimente pe care le puteți trăi ca partener al unei persoane care a avut o aventură

Furie. Vă puteți simți atât de furioși, încât să simțiți cum acest sentiment vă copleșește și vă erodează. Uneori ea nu e diminuată prin țipete și acuzații, ci se resimte ca o durere fizică, ce nu încetează niciodată. Dacă încercați să

Sentimente pe care le puteți trăi dacă sunteți cel care a avut o aventură

Jenă. Poate fi extrem de jenant să faceți față explicării a ceea ce ați făcut. Poate fi necesar să vă mărturisiți secretele și minciunile inventate de-a lungul unei lungi perioade de timp, iar acest lucru

refaceți relația, această furie poate să se dezvolte în dumneavoastră, împiedicându-vă să vă explicați sentimentele. De asemenea, vă puteți teme că, încercând să vă eliberați de furie, aceasta va deveni incontrollabilă și va înăbuși celelalte sentimente pe care le simțiți.

poate fi extrem de greu pentru dumneavoastră.

Amărăciune. Dintre toate sentimentele pe care le-ați simțit, acesta este poate cel mai longeviv, revenindu-vă totodată cel mai greu de pe urma sa. Într-o exprimare plastică, putem spune că încercați să reveniți ca urmare a unui deces — cel al relației de cuplu. Chiar dacă relația se îmbunătățește și rămâneți împreună, nu va mai fi niciodată la fel ca înainte. Veți trăi toate sentimentele pe care le-ați resimțit la moartea cuiva — tristețe, neîncredere, dorul de a avea din nou ceea ce s-a pierdut și depresie.

Pierdere. Poate fi greu să recunoașteți deschis, dar, atunci când veți renunța la aventură, veți simți probabil lipsa amantului, mai ales dacă era o aventură pe termen lung. Sentimentul poate fi de pierdere profundă. Uneori, puteți simți lipsa a ceea ce reprezenta pentru dumneavoastră persoana respectivă — evadare din banalul cotidian, pasiune sexuală sau doar cineva cu care discutați. Puteți trăi un sentiment de pierdere și în legătură cu relația de cuplu, întrebându-vă dacă va mai fi vreodată la fel.

Nesiguranță. O perioadă lungă de timp după experiența aventurii, puteți simți că și cele mai simple decizii sunt greu de luat. Mulți oameni, uneori chiar la câteva luni după o aventură, manifestă un sentiment de confuzie și frică de a nu spune sau face un lucru greșit. Vă puteți simți ca și cum toate criteriile pe baza cărora ați luat anterior

Apărare sau evitare. Vă puteți afla în poziția de a vă cere scuze pentru aventură, dorindu-vă să nu mai fie necesar să discutați despre acest eveniment. Puteți simți că este de ajuns să spuneți că vă pare rău și că partenerul ar trebui să fie satisfăcut odată ce ați recunoscut aventura. În cazul în care vre-

decizii nu mai sunt valabile, fără să știți care ar mai putea fi logica validă pentru viitor.

Eliberare. Dacă ați avut suspiciuni în legătură cu aventura, puteți să vă simțiți ușurați că acestea se clarifică în sfârșit și că nu mai trebuie să țineți un secret pe care să vă fie teamă să-l abordați.

Anxietate. După ce o aventură este dată în vileag, puteți avea probleme la nivel fizic asociate cu anxietate, ca și la nivel psihic — îngrijorare. Puteți avea o dispoziție proastă și o instabilitate accentuată, precum și dureri de cap și stomac supărătoare și tulburări ale somnului și poftei de mâncare. De asemenea, veți simți că încercarea de a găsi soluții la problema aventurii se învâрте în capul dumneavoastră, descriind aceleași mișcări circulare, părând însă că nu veți ajunge niciodată la vreo concluzie.

Neîncredere. Ca efect pe termen lung al aventurii, acesta este unul resimțit de majoritatea oamenilor. Vă puteți simți în poziția de a vă lupta cu dumneavoastră înșivă,

discuție se va apropia de această temă, veți evita continuarea ei — poate părăsind încăperea sau schimbând subiectul.

Dezaprobare față de sine. Dacă aventura nu vă este caracteristică sau ați realizat foarte rapid că este o greșeală, vă puteți simți vinovat că ați acționat într-un mod pe care acum îl regretați. S-ar putea să nu fiți capabili să scăpați de sentimentele de vină și teamă legate de ceea ce ați făcut.

Stres și anxietate. Cel care a avut aventura poate, de asemenea, să trăiască efectele anxietății, inclusiv toate problemele fizice și psihice descrise în coloana alăturată — la „Anxietate”. Vă puteți pune întrebarea cât de mult vor dura aceste sentimente și cât va mai dura până la revenirea la sentimente normale.

Confuzie. Este ceva obișnuit ca cel care a avut o aventură să se simtă confuz în legătură cu viitorul. Puteți simți că v-a fost întoarsă întreaga viață

încercând să credeți ce vă spune partenerul, fiind poate tentați să-l urmați atunci când acesta pleacă undeva sau să-i solicitați o confirmare a planurilor lui.

cu susul în jos sau că nu puteți empatiza (aproape deloc) cu partenerul. Chiar dacă decideți să încheiați aventura, vă veți întreba dacă ați făcut ceea ce trebuia.

Gelozie. Puteți fi foarte gelos pe amant și pe experiențele trăite împreună cu partenerul dumneavoastră. Uneori, aceste sentimente se centrează asupra sexului și a experiențelor sexuale sau în jurul amantului.

Apărare. Dacă partenerul dumneavoastră este gelos pe amant, puteți petrece mult timp luându-i apărarea. Vă puteți îngrijora cu privire la faptul că partenerul îl va căuta pe amant pentru a-l ataca verbal sau fizic.

STĂPÂNIREA SENTIMENTELOR DUPĂ O AVENTURĂ

După o aventură, așa cum puteți vedea și în tabel, ambii parteneri trebuie să facă față multor emoții diferite. Uneori ei rezonează, trăind emoții similare, altele emoțiile lor se intersectează, unul dintre parteneri trăind un sentiment, în timp ce celălalt este copleșit de emoții complet opuse, lucru care poate duce la blocaje de comunicare și certuri, deoarece ei nu pot empatiza unul cu celălalt.

Studiu de caz

Stella și Ben încearcă să-și revină după aventura lui Ben. Ca afacerist de succes care muncește enorm, Ben s-a încadrat în clișeu clasic, fiind implicat de șase luni într-o aventură cu secretara. Aventura a fost dezvăluită de un prieten, care a observat relația cu ocazia unui eveniment social la care a luat parte. Stella se simte adânc rănită și vrea ca Ben s-o asigure că aventura s-a încheiat pentru totdeauna. Dar Ben este confuz. Lui îi lipsește Debbie, secre-

țara, pe care a fost de acord să n-o mai vadă, nefiind însă sigur dacă a luat cea mai bună decizie. Ben și Stella au resimțit ca fiind extrem de dificile săptămânile și lunile de după revelarea aventurii. Lor le era greu să discute ca de obicei, cu atât mai puțin despre problema aventurii. În cele din urmă, au ajuns într-un impas, în care nici unul dintre ei nu mai încerca în mod real să stabilească un contact cu celălalt, simțindu-se prinși în lumea creată de ei.

Asemeni cuplului Ben-Stella, este mult mai la îndemână să consideri prea dificilă abordarea subiectului aventurii și să te refugiezi pe un tărâm emoțional neutru, un fel de tărâm al nimănui, în care relația nici nu poate să treacă peste eveniment, dar nici nu se poate întoarce la ceea ce a fost. Multe cupluri care solicită consiliere Relate, solicită de fapt ca relația să fie „la fel cum era înainte“. Acest lucru nu este posibil. Dezvăluirea unei aventuri a schimbat toate laturile unei relații, astfel că ceea ce a fost odată a încetat să mai existe sub toate aspectele importante.

Iată care sunt stările cele mai importante ce caracterizează perioada de după aventură:

Deplângeți ceea ce ați pierdut

Indiferent dacă partenerii vor rămâne împreună sau nu, perioada de întristare rămâne importantă. Fiecare partener al cuplului, separat sau împreună, are nevoie să deplângă pierderea relației. Nu simt nevoia să jalească numai ceea ce au pierdut, ci și așteptările pe care le aveau față de viitorul relației. Iată de ce, cei care au aventuri pot trece prin anumite sentimente trăite de cei care își pierd iubitul. Tristețea, furia și dorul după trecutul trăit în certitudine sunt, toate, asociate cu mâhnirea și sunt răspunsuri normale la o situație dificilă.

Evaluati prejudiciul produs relației

Aventurile au diferite efecte asupra diferiților oameni. Unii indivizi reacționează prin dorința imediată ca relația

să ia sfârșit (deși deciziile luate foarte rapid nu sunt, în general, folositoare). Alții cred că pot tolera aventura, în timp ce o altă categorie de oameni consideră că, odată ce a trecut un timp, cuplul a primit o lecție valoroasă despre schimbările pe care ar trebui să le facă pentru îmbunătățirea relației. Încercarea de a evalua ce anume reprezintă aventura pentru fiecare persoană și pentru relație poate ajuta reprimarea sentimentelor de nesiguranță și confuzie care apar după aventură.

Înțelegeți de ce a apărut aventura

Dintre toate problemele cărora trebuie să le facă față cuplul, aceasta este cea mai importantă. Dacă motivele aventurii pot fi înțelese, încercându-se rezolvarea lor, atunci aventura nu a fost chiar lipsită de sens. Chiar dacă aventura se dovedește a fi de tipul „cel care deschide ușa” sau „experimental”, cel puțin, cei doi parteneri au înțeles ce anume s-a întâmplat și de ce. Acest lucru nu este esențial doar pentru relația curentă, ci și pentru relațiile viitoare, în cazul în care cea prezentă se sfârșește. Lecțiile importante cu privire la relația de cuplu pot fi învățate prin înțelegerea aventurii. Știind de ce a apărut aventura, primiți un ajutor pentru ca o nouă relație să evolueze față de cea anterioară, încheiată prin infidelitate.

SPRIJIN ÎN CONFRUNTAREA CU MĂHNIREA RESIMȚITĂ DUPĂ AVENTURĂ

Acceptați că aveți nevoie să deplângeți relația pe care aventura a schimbat-o pentru totdeauna. Unele cupluri evită să înfrunte această situație, deoarece doresc să prezinte lumii o față care să arate că „nu s-a întâmplat nimic”. Dacă relația s-a terminat, nu veți dori să vă confrunțați cu tristețea pe care o resimțiți, pentru că sunteți furioși pe cele întâmplate și doriți să le spuneți prietenilor că sunteți

bucuroși că relația s-a terminat și că ați scăpat de un partener care v-a rănit. Majoritatea oamenilor consideră că este dificil să facă față ambiguității. Preferăm să spunem: „S-a terminat!” sau „Acum suntem O.K.” decât să spunem: „În unele zile sunt O.K., iar în altele mă simt groaznic.” Starea de tristețe, ca efect al aventurii, este asociată de obicei ambiguității — un amestec de sentimente contradictorii de a rămâne sau de a pleca, amintiri ale trecutului comparate cu ceea ce se întâmplă în prezent sau ușurare versus teamă, sunt, toate, exemple de nesiguranță și ar trebui acceptate. Recunoașterea cu sinceritate a unor sentimente de pierdere poate reprezenta un prim pas spre înfruntarea nesiguranței care însoțește, de obicei, aventura.

Sugestiile următoare vă pot ajuta să acceptați mâhnirea pe care, mai mult ca sigur, o resimțiți.

Țineți un jurnal

Descrierea pe hârtie a sentimentelor de fiecare zi vă poate fi de ajutor în conturarea acestora, atunci când vă este dificil să le împărtășiți cu altcineva. Puteți descoperi anumite tipare emoționale doar privind înapoi în jurnal, la zilele bune sau la cele mai puțin bune. Cercetările au evidențiat că ținerea unui jurnal poate avea efecte benefice pentru oamenii suferinzi de boli fizice, cum ar fi astmul sau artrita, deci ar putea să vă fie de ajutor dacă începeți să aveți simptome fizice cauzate de stres. Dacă nu vă place să scrieți, încercați să vă înregistrați confesiunile pe o casetă. Țineți jurnalul într-un loc secret și actualizați-l atunci când este necesar. Amintiți-vă că este ceva ce nu trebuie văzut de alți ochi.

Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră cu cineva de încredere

Mărturisind și altora ce simțiți, vă puteți elibera de emoții. Oamenii supărați vor să-și repete povestea la nesfârșit. Aceasta este o parte importantă în deplângerea si-

tuației și poate acționa ca o eliberare a emoțiilor reprimăte. Alegeți întotdeauna un prieten în care să aveți încredere absolută și care este puțin probabil să fie împotriva partenerului. Ar fi ideal să apelați la cineva care este gata să vă asculte imparțial, în locul unei persoane care să vă întrerupă pentru a-și expune propriile idei în legătură cu ce s-a întâmplat. Consilierea poate fi extrem de folositoare, deoarece consilierul vă va permite să spuneți ceea ce este important pentru dumneavoastră, fără să vă judece sau să-și exprime propriul punct de vedere.

Fiți blânzi cu dumneavoastră înșivă

Nu vă spuneți că trebuie să vă întoarceți imediat la serviciu și să vă comportați ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. S-a întâmplat ceva important și aveți nevoie de timp pentru a digera evenimentul. Relaxați-vă mai mult, dar mențineți rutina zilnică. Un lucru simplu, cum ar fi pregătirea unei mese sau obișnuita cumpărare a ziarului de la tarabă în fiecare zi la aceeași oră vă poate ajuta să duceți la bun sfârșit ziua, într-un mod mult mai eficient. Dacă vreți să plângeți, dați-i drumul. Unii indivizi consideră că este de ajutor să urmăriți un film lacrimogen, deoarece acesta permite lacrimilor să se elibereze, în loc să rămână blocate. Eliberarea sentimentelor de furie se poate face și prin baterea pernelor de puf de pe pat cu un ziar rulat sau strângerea a cât mai multe pahare pentru a le recicla la punctul de colectare. Loviți cu putere paharul până ce acesta va încăpea prin deschizătura aparatului de colectare! Alte moduri de a permite eliberarea sentimentelor de furie sunt: preferați plimbările șofatului, indiferent în ce direcție; practicați gimnastica sau oricare alt sport care vă permite să fiți activi din punct de vedere fizic. Creșterea activității fizice este o metodă dovedită de a dispersa stresul și agresivitatea. Dacă aveți probleme de mobilitate, implicați-vă în orice activitate care nu necesită elasticitate, dar care să fie diferită de rutina obișnuită, în sensul implicării fizice.

Este O.K. să vă simțiți triști dacă ați pus punct relației cu amantul

Dacă ați hotărât să puneți punct relației cu amantul, vă puteți simți vinovați din cauza sentimentului de tristețe resimțit după pierderea acestuia. A fost, probabil, necesar să luați această decizie pentru că așa era cel mai bine — pentru a încerca să reconstruiți relația, să aveți grijă de copii sau pentru că nu sunteți siguri că știți ce simțiți — dar acest lucru nu înseamnă că nu veți simți lipsa persoanei cu care ați avut aventura. Poate fi foarte dificil să explicați aceste sentimente partenerului, dar puteți căuta consiliere pentru a vă ajuta să treceți peste pierdere, mai ales dacă partenerul dumneavoastră este reticent în înțelegerea acestui eveniment.

Împărtășiți partenerului sentimentele de pierdere

Dacă încercați să faceți față consecințelor unei aventuri, de obicei doriți să treceți singur prin această încercare. Acest lucru se întâmplă parțial pentru că nu sunteți încă siguri că mai puteți avea încredere în partener după ce v-a trădat, dar în parte și pentru că împărtășirea sentimentelor dumneavoastră pare să vă facă vulnerabil față de o nouă rană. Dar dacă încercați să împărtășiți partenerului câteva din sentimentele dumneavoastră, acesta poate înțelege impactul aventurii, crescând în consecință șansele de a discuta cu folos despre motivul pentru care a început aventura.

SEMNELE PERICULOASE ALE DEPRESIEI

După aventură apar sentimente puternice de nefericire. Este necesar să cerem ajutorul specialiștilor dacă apar unele dintre următoarele semnale, deoarece ele pot fi simptome ale depresiei și nu au nimic de-a face cu a te simți „la pământ” sau mizerabil.

- *Modificări în obiceiurile de somn și alimentație, care durează mai mult de câteva luni.* Depresivii se trezesc de obicei foarte devreme dimineața cu o senzație de spaimă sau reușesc să adoarmă cu foarte mare dificultate. Alternativ, dorința de a dormi mai tot timpul poate fi un simptom al depresiei. Foamea prea mare sau lipsa acesteia o perioadă mai mare de câteva săptămâni poate de asemenea să indice depresia, mai ales dacă această schimbă comportamentul normal. Mergeți la un consult la medic, dacă cele de mai sus vă caracterizează pe dumneavoastră sau pe partener.
- *Incapacitate de a se conecta la viața cotidiană.* Dacă persoana pare retrasă și tăcută, spre deosebire de comportamentul ei uzual, va avea nevoie de ajutor dacă aceste manifestări durează mai mult de câteva săptămâni. Problemele legate de igiena personală, vestimentație sau susținerea unor activități zilnice pot indica, de asemenea, depresia și ar trebui investigate de un profesionist.
- *Toane.* Starea sufletească a majorității oamenilor este schimbătoare, dar dacă acestea sunt excesive — plânsete la un moment dat, urmate de țipete în secunda următoare — și durează de mai mult de câteva luni, trebuie să consultați medicul sau căutați un alt tip de ajutor profesionist.
- *Discuții legate de sinucidere.* Un mit urban spune că, dacă o persoană vorbește despre sinucidere, nu-și va pune în practică intenția. Acest lucru nu este adevărat. Dacă o persoană a ajuns atât de departe încât să vorbească despre sinucidere și dă detalii despre modul în care intenționează să facă acest lucru, este vital să contactați un medic specializat.

SPRIJIN ÎN EVALUAREA PREJUDICIULUI SUFERIT ÎN RELAȚIA DE CUPLU

Dacă va trebui să luați o decizie privind viitorul cuplului, veți avea nevoie să evaluați exact ce reprezintă aventura pentru dumneavoastră. Aceasta nu este o sarcină ușoară, deoarece va necesita o comunicare de succes, chiar atunci când probabil amândoi evitați să discutați cu celălalt.

lalt problema aventurii. Dar, dacă alegeți să depășiți momentul, în loc să rămâneți blocați, va trebui să încercați acest lucru. Veți avea, de asemenea, nevoie să evitați cât mai mult posibil certurile și discuțiile în contradictoriu. În general, lupta se sfârșește cu blocarea amândurora în plan emoțional, în spatele unor uriașe ziduri de apărare emoțională, care vă vor împiedica să mai rezolvați ceva.

Folosiți următoarele sugestii pentru a face o evaluare atât a prejudiciului produs relației de cuplu, cât și a persoanei dumneavoastră.

Faceți o listă

Faceți o listă cu elementele care ar trebui schimbate, dacă relația va continua. Unele schimbări pot fi mici (de exemplu, partenerii să fie întotdeauna punctuali când vin acasă de la serviciu), altele pot fi mai importante (să-și țină promisiunea de a nu se mai întâlni niciodată cu amantul). Specificați acest lucru în mod expres. De exemplu, nu spuneți: „Am nevoie de mai multă afecțiune.“ În loc de această afirmație, spuneți: „Aș dori să primesc un sărut când vin acasă de la serviciu sau când mă ghemuiesc seara în pat în brațele tale.“ Odată ce ați completat listele, comunicați-le reciproc. Întrebați-l pe partener dacă este de acord cu cea mai mare parte a listei sau doar cu o mică parte. Acordul dat numai câtorva elemente prezentate în listă poate să nu indice neapărat că relația este terminată, ci doar că este nevoie de o muncă asiduă pentru a o face să funcționeze. După ce ați întocmit lista schimbărilor posibile, discutați despre ceea ce ar fi necesar pentru ca ea să fie transpusă în realitate. Din nou, specificați ce schimbări ați dori să faceți. Spuneți: „Aș dori să petrecem împreună cel puțin două seri pe săptămână în care să nu ne uităm la TV sau să ne întâlnim cu alți oameni.“ în loc să spuneți: „Ar trebui să petrecem mai mult timp împreună.“ În acest fel, dacă veți stabili ce anume vreți să faceți, veți ști când nu v-ați atins scopul. Făcând promisiuni vagi sau fiind de acord cu

o schemă largă care pierde adevărata substanță, veți lăsa multe porți deschise pentru certuri și neconcordanțe referitor tocmai la ceea ce ați convenit înainte. Verificați la câteva săptămâni dacă v-ați îndeplinit scopurile și faceți unele schimbări dacă nu pare că se va întâmpla acest lucru.

Acest mod de abordare poate funcționa, de asemenea, și atunci când realizați că se apropie sfârșitul relației. Folosiți această listă pentru a decide ce aveți nevoie să se întâmple pentru a vă despărți cât mai civilizat posibil. Acest lucru este deosebit de important în situația în care aveți copii. Ei au nevoie de iubire, nu să fie martori la lupta dintre părinți, în situația în care ajungeți la separare.

Gândiți-vă la dumneavoastră

Relația de cuplu nu este singura care a avut de suferit. La nivel personal, este probabil să simțiți o degradare a încrederii în forțele proprii. Acest lucru apare de obicei pentru că mărturisirea unei aventuri sau vestea referitoare la infidelitatea partenerului conduce la dubii în ce privește autocunoașterea și abilitatea dumneavoastră de a judeca alte persoane. Unele cupluri spun consilierilor. Relate că acest sentiment poate fi asemănat cu senzația pe care o ai atunci când cineva îți trage covorul de sub picioare; este ca și cum fundamentul tuturor deciziilor a fost fals. Vă puteți afla chiar în poziția de a vă întreba dacă sunteți persoana care credeți că sunteți — în special, dacă ați avut o aventură de-o noapte și acum regretați sau dacă ați realizat că nu ați recunoscut semnele unei aventuri pe termen lung în care era implicat partenerul dumneavoastră. Acum este momentul să luați în considerare ceea ce v-ar putea ajuta să vă recăpătați încrederea în forțele proprii. Gândiți-vă la lucrurile care vă ajută de obicei să vă simțiți bine — la nivel fizic și mental — și introduceți-le în viața dumneavoastră.

De exemplu, Sheila s-a simțit la pământ atunci când soțul ei, cu care era căsătorită de 20 de ani, a părăsit-o pentru o altă femeie. După ce impactul imediat s-a mai domolit

întrucâtva, Sheila s-a înscris voluntar la un azil din zonă. Ea a realizat cât de satisfăcută se simte, iar ca bonus, având în vedere că era utilă în azil, i-a crescut exponențial și încrederea în sine.

Dacă, pentru dumneavoastră, propria imagine sexuală a fost zdrobită din cauza partenerului care a făcut sex cu altcineva, puteți fi tentați să vă grăbiți să vă aruncați într-o relație nouă, pentru a vă reasigura că sunteți sexi și atractivi. Acest lucru nu este recomandabil. Acționând în acest sens ar fi ca și cum ați lipi un plasture pe o rană deschisă. Este mai bine să așteptați până când veți înțelege mai multe în legătură cu motivele apariției aventurii și vă veți reveni din șoc. Veți fi apoi mai bine echipați pentru a vă descurca într-o relație nouă, mai ales de natură sexuală.

SPRIJIN PENTRU A ÎNȚELEGE MOTIVELE CARE AU STAT LA BAZA APARIȚIEI AVENTURII

După o aventură, poate părea destul de clar care este problema — dumneavoastră sau partenerul ați dat dovadă de infidelitate. Dar, dacă vă opriți doar la această explicație evidentă, veți pierde adevărata oportunitate de a înțelege ce anume a cauzat apariția aventurii. Aventurile sunt simptome, nu cauze. De ce este important să înțelegem ce s-a întâmplat? Deoarece puteți repara prejudiciul numai dacă știți ce anume a dus la producerea aventurii. Imaginați-vă reparând acoperișul unei case, în timp ce pereții sunt instabili, iar fundația se prăbușește. Cât de curând, acoperișul nu va mai avea ce să acopere. Acest lucru se întâmplă și în cazul aventurilor. Pentru un timp, veți putea să înjghebați câteva lucruri împreună, dar, fără o cercetare a motivelor mai profunde, relația va ajunge în cele din urmă la colaps.

Următoarele sugestii vă vor ajuta să înțelegeți de ce a apărut aventura în relația dumneavoastră:

Ce anume a declanșat aventura?

Așezați-vă comod alături de partener și discutați evenimentele care s-au petrecut chiar înainte de a începe aventura. Căutați orice lucru care pare a ieși din cotidian, din cadrul relației de cuplu sau al familiei. Așa cum ați citit în Capitolul 3, multe aventuri sunt provocate de producerea unei schimbări — pierderea cuiva drag, a slujbei sau câștigarea unei slujbe noi, sarcină, probleme în calitate de părinți etc. Căutați aceste schimbări. Puteți, de asemenea, să vă întoarceți înapoi în timp, pentru că e posibil să fi existat în stare latentă, de mai multă vreme, anumite probleme legate de aventură.

De exemplu, Bob și Deirdre erau căsătoriți de opt ani, atunci când Bob s-a implicat într-o aventură cu prietena soției lui. Atunci când relația a fost dezvăluită, Deirdre nu a putut înțelege de ce s-a întâmplat aventura. Din câte știa ea, mariajul lor era fericit. Când au început să discute despre aventură, Bob i-a explicat că el a fost marcat de retragerea emoțională a lui Deirdre față de el, atunci când ea și-a pierdut slujba. Bob s-a simțit înstrăinat și, deși relația lor s-a îmbunătățit, după un an și mai bine el a rămas la sentimentul că Deirdre nu-l mai dorește. Când prietena acesteia a flirtat cu el, lui Bob i-a plăcut sentimentul că era dorit și a început o aventură cu ea.

Vă puteți gândi, de asemenea, la probleme devenite „tabu” în cuplul dumneavoastră. De exemplu, știți că în clipa în care începeți să vorbiți despre familia lui, se prevede un scandal? Ați întâmpinat așa-numitele tăceri glaciale în încercarea de a aborda problema banilor și a sexului? Dar în legătură cu problemele legate de emoțiile dumneavoastră și gândurile intime? Acest gen de probleme poate contribui la sentimentul că o aventură este întrucâtva justificată. Autojustificarea este, adesea, unul dintre pașii care converg spre o aventură, dar poate apărea și după ce aventura a început deja. Dificultățile nerezolvate dintr-o aventură pot oferi și ele un mic spațiu autojustificării. De

exemplu, Michael a decis să înceapă aventura după ce și-a spus că soția lui o va observa cu greutate, deoarece ea muncea în permanență și abia îl observa pe el. De fapt, odată ce aventura a fost descoperită, soția lui a fost foarte supărată că Michael nu i-a cerut să muncească mai puțin, pentru a putea petrece mai mult timp împreună.

Folosirea informațiilor

Odată ce ați discutat problemele importante din trecut care au contribuit la aventură, puteți folosi informațiile pentru a schimba relația prezentă, dacă vă hotărâți să rămâneți împreună sau să vi le amintiți în oricare altă relație viitoare, dacă luați decizia separării. Acest gen de lecție poate fi dureros, deoarece vă poate face să vă apărați împotriva acuzațiilor că nu vă pasă sau că în trecut nu vă păsa de relație; merită să îndurați toate acestea, pentru că, în cele din urmă, relația prezentă sau viitoare va avea de câștigat. Discutați despre ceea ce așteptați amândoi de la relație și despre cum vă puteți împlini așteptările. S-ar putea să vă fie de ajutor utilizarea listei de idei prezentate în paginile anterioare. De data aceasta, adăugați la modul de abordare modificarea și faceți din acest lucru un scop. De exemplu, puteți descoperi că aventura a fost cauzată, în parte, de certurile frecvente legate de atribuțiile fiecăruia în casă. Unul dintre parteneri poate fi atât de iritat din cauza faptului că a fost încărcat cu sarcini domestice, încât să se revolte prin petrecerea timpului liber cu o altă persoană. Un cuplu poate folosi această informație pentru a-și crea un scop din încercarea de a împărți treburile casnice cât mai echitabil pe viitor, pentru ca nici unul dintre parteneri să nu devină frustrat fiindcă celălalt îl exploatează. Aceste învățăminte pot fi valabile chiar dacă relația se destramă și fiecare partener începe relații noi, deoarece în noua relație se va hotărî de la început cine ce responsabilități domestice are.

Mai există și un alt motiv pentru care încercarea de a înțelege de ce a apărut aventura este important. Repartizarea vinovăției este un scenariu frecvent care se desfășoară atunci când cuplurile încearcă să discute despre aventură. Unul dintre parteneri îl poate blama pe celălalt pentru aventură — adesea pentru a se justifica — sau poate da vina pe sine pentru ceea ce s-a întâmplat. Nici una dintre aceste abordări nu este folositoare. Consilierii Relate vă pot spune că aproape toate aventurile sunt rezultatul dificultăților legate de modul în care partenerii s-au raportat unul la celălalt pe parcursul perioadei cât au fost un cuplu. Acest lucru înseamnă că responsabilitatea este împărțită, astfel că este necesar ca abordarea să fie făcută în consecință, în loc ca partenerii să dea vina unul pe celălalt.

SUGESTII GENERALE PENTRU ADMINISTRAREA CONSECINȚELOR AVENTURII

- *Evitați discuțiile care durează cât e noaptea de lungă.* Este mai bine să fixați perioade scurte de discuție în legătură cu ceea ce s-a întâmplat, decât să petreceți ore în șir dezbătând aceleași probleme și extenuându-vă. La sfârșitul oricărei conversații, încercați să vedeți ce ați obținut în urma discuției. Vă poate fi de folos chiar să notați problemele pe care le-ați discutat și să luați o decizie în legătură cu ele.
- *Puneți întrebări la care suportați să auziți răspunsurile.* Când aflați despre o aventură puteți fi tentați să puneți o mie de întrebări. Este mai bine să puneți întrebări mai simple, pentru a vă da timp să abordați mai târziu întrebările mai dificile. Dacă îi mărturisiți partenerului despre aventură, comunicați-i acest fapt într-un mod pe care acesta să-l poată înțelege și răs-

pundeți întrebărilor într-o manieră cinstită și cât mai la obiect. De exemplu, dacă acesta întreabă: „De ce ai făcut asta?“, răspundeți spunând: „Pentru că eram singur/confuz/gelos/înstrăinat după nașterea copilului nostru.“ (sau oricare simțiți că ar fi motivul aventurii), mai degrabă decât: „Nu știu, s-a întâmplat pur și simplu.“ — frază care nu explică nimic.

- *Acordați un timp anume discuției despre aventură.* Discuția despre aventură poate deveni apăsătoare, mai ales dacă este însoțită de insulte și acuzații. Aceasta înseamnă adesea că până la urmă veți renunța amândoi, stresați și incapabili să discutați într-o manieră constructivă despre ceea ce s-a întâmplat. O soluție ar fi să cădeți de acord să discutați acest subiect doar o jumătate de oră pe zi. Pe parcursul acestui timp, unul dintre parteneri poate fi cel care pune întrebările sau amândoi își pot expune sentimentele pe care le trăiesc. După ce expiră timpul acordat, discuția ar trebui să se oprească. Această abordare cere disciplină, dar ajută la reducerea învinuirilor care planează inevitabil în jurul aventurii.

- *Nu dați vina pe amant.* Unele cupluri nu pot face față realității acțiunilor partenerului infidel și aruncă toată vina pe seama amantului. Tipic, aceștia îl denumesc pe amantul drept „răpitor“ sau „seducător“ sau „o persoană care se culcă cu cine apucă“. Aceste descrieri pot conveni de minune persoanei care a avut aventura, pentru că nu o obligă să facă față propriei culpabilități. În acest mod, partenerul infidel este lăsat „să scape printre degete“ și toată vina cade în spatele amantului. Este adevărat că și amantul își are propria sa responsabilitate pentru situația creată, dar dacă relația va merge mai departe, cuplul trebuie să facă față adevăratului motiv al aventurii, în loc să considere o altă persoană ca fiind complet responsabilă.

• *Fiți gata să ascultați, dar și să vorbiți.* În tot mai multe sfere ale societății, arta de a asculta începe să dispară. Oamenii au tendința de a sări grăbiți de la o problemă la alta, discutând adesea despre propriile lor păreri, în loc să acorde drept la replică și altora. Această afirmație este adevărată și pentru partenerii unui cuplu, mai ales după ce au trăit experiența unei aventuri. Fiecare partener poate fi atât de preocupat de viziunea sa personală asupra aventurii și atât de nerăbdător să și-o exprime, încât uită să asculte cu adevărat ceea ce spune celălalt. Această situație poate apărea dacă partenerul infidel se simte atât de vinovat, încât blochează destăinuirile celuilalt referitoare la efectele aventurii asupra sa ca partener înșelat. Ascultați-vă cu atenție partenerul până când termină ce are de spus, fără să-l întrerupeți și menținând contactul vizual. Dacă este supărat, rămâneți calmi și încurajați-l, în loc să vă lăsați și dumneavoastră copleșiți. Nu-l acuzați niciodată că se poartă stupid sau că face prea mult caz. Sentimentele lui sunt reale, chiar dacă nu sunteți de acord cu punctul său de vedere.

• *Acordați-vă timp.* Nu vă așteptați să rezolvați în câteva săptămâni toate problemele pe care le aduce la suprafață o aventură. Recuperarea după o aventură poate dura luni și chiar ani de zile. Abordați fiecare problemă pe măsură ce apare și acceptați faptul că sentimente precum amărăciunea, gelozia, furia și confuzia sunt naturale și corespunzătoare circumstanțelor date. Dumneavoastră și partenerul vă doriți, poate, ca totul să rămână în urmă, dar este un vis nerealist. Construirea încrederii necesită un timp îndelungat — chiar ani de zile, în anumite cazuri. Sarcina pe care v-o propuneți — reconstruirea încrederii — poate dura și mai mult timp.

Primele săptămâni și luni după dezvăluirea aventurii pot fi cele mai dureroase. Dar dacă veți folosi sugestiile

prezentate în acest capitol, veți vedea că puteți face față destul de bine luării unor decizii importante în anumite probleme de care vă loviți, cum ar fi să decideți dacă relația poate supraviețui aventurii sau să alegeți modul în care să discutați cu ceilalți despre acest subiect.

Următorul capitol are în vedere tocmai aceste probleme — sugerează modalități de a discuta cu copiii și cu alte persoane problema aventurii și aruncă o scurtă privire asupra rolului amantului, după ce aventura a fost descoperită. •

7

Refacerea relației — sunt șanse de reușită?

Atunci când este dezvăluită o aventură, primele săptămâni și luni sunt dureroase și dificile. Puteți simți că supraviețuiți doar de la o zi la alta — ducând la bun sfârșit activitățile de rutină, în timp ce sunteți dezorientați și nesiguri în legătură cu ceea ce vă rezervă viitorul. Unele cupluri rup legătura aproape instantaneu, în timp ce altele se țin agățate un timp, încercând să ia o decizie referitoare la ceea ce vor face mai departe. Chiar și partenerii care se despart în primele zile după ce aventura a fost dată în vileag au nevoie, în cele din urmă, să ia o decizie de termen lung în legătură cu relația. Probabil că vă întrebați atât pe dumneavoastră, cât și pe partener: „Sunt șanse de reușită?”

Indiferent dacă mai stați împreună sau nu, întrebarea de mai sus este problema-cheie în această etapă, depinzând cumva și de motivul aventurii și de tipul de aventură. De exemplu, o aventură de tipul „celui care deschide ușa” diminuează șansele ca relația de cuplu să continue. O aventură „experimentală” acordă relației de cuplu o șansă de supraviețuire rezonabilă, în timp ce în cazul „scaunului cu trei picioare” este necesar un efort considerabil din partea ambilor parteneri. Desigur, fiecare aventură este unică pentru oamenii care au de-a face cu ea. Acolo unde un cuplu poate supraviețui, un altul se poate destrăma. Numai dumneavoastră veți ști câtă importanță are aventura în viața dumneavoastră.

DISCUȚIA DESPRE VIITORUL RELAȚIEI

Oricare ar fi rezultatul, amândoi aveți nevoie să discutați despre viitorul relației. Este esențial să luați decizii comune în legătură cu viitorul, având în vedere următoarele motive:

- Dacă doar unul dintre parteneri decide că relația s-a sfârșit și pleacă, veți înțelege prea puțin sau deloc motivele apariției aventurii. Acest lucru vă va priva de construirea unei relații mult mai sigure pe viitor.
- Dacă aveți copii, merită să acordați cea mai mare atenție viitorului relației. Dacă, mânați de emoțiile puternice cauzate de eveniment, vă decideți rapid să rămâneți sau să plecați și, mai târziu, reveniți asupra acestei decizii, copiii se vor simți derutați și destabilizați.
- Discuția privind viitorul relației poate fi primul pas în construirea unei comunicări eficiente între parteneri. Aceasta este o abilitate eficiente de folositoare, pe care ar trebui să o dezvoltați indiferent dacă veți rămâne sau nu în relație. Dacă va trebui să mergeți mai departe în calitate de părinți, chiar dacă nu veți fi capabili să mai rămâneți parteneri, o comunicare adevărată vă va netezi drumul pentru viitoarele întâlniri și vă va ajuta să evitați certurile în fața copiilor.

MODUL DE ABORDARE A DISCUȚIEI DESPRE VIITOR

1. Fixați-vă un moment în care să nu fiți întrerupți și în care să vă simțiți suficient de relaxați. Închideți telefonul sau scoateți-l din priză, opriți televizorul și evitați momentele în care știți că este probabil să fiți stresați sau oboșiți — cum ar fi orele târzii ale nopții și cele care urmează sosirii de la serviciu. E probabil să vreți să stați mai degrabă la masă, decât pe canapea. Puteți alege un teren neutru, cum ar fi o cafenea liniștită, dar acest lucru nu este prea recomandabil, deoarece vă puteți simți stânjeniți de ceilalți clienți

care vă pot auzi. Asigurați-vă că vă puteți vedea reciproc, simțindu-vă astfel încrezători în faptul că partenerul vă ascultă și vă înțelege.

- Hotărâți cât de mult va dura discuția. Va fi nevoie de mai multe discuții similare pentru a lua decizia finală. Este mai bine să aveți cinci conversații de o oră, decât o conversație de cinci ore. O oră reprezintă timpul optim de discuție, iar într-o conversație mai lungă vă puteți simți obosiți și există posibilitatea să uitați detalii legate de ceea ce discutați.
- Începeți prin a discuta despre toate opțiunile pe care le aveți. Majoritatea cuplurilor care apelează la consilierii Relate în legătură cu problema aventurilor amoroase au în minte numai două opțiuni — să rămână împreună sau să se despartă. De fapt, sunt mult mai multe posibilități care ies la lumină pe perioada consilierii și la care cuplurile nu se gândiseră anterior. Pentru fiecare opțiune, scrieți un bilet și așezați-l pe masă sau pe podea. Numerotați-le într-o ordine care vă este convenabilă. Încercați să nu vă certați cu partenerul dacă nu sunteți de acord cu opțiunea sa. Mai bine, scrieți încă un bilet, pe care să-l adăugați la celelalte. De exemplu, iată câteva dintre opțiunile pe care le-au avut Carrie și Ivan după aventura lui Carrie.

Opțiunea 1: Carrie să plece și să se mute cu Keith, amantul ei, dacă acesta va fi de acord.

Opțiunea 2: Carrie să plece și să locuiască singură.

Opțiunea 3: Ivan să plece și să locuiască singur.

Opțiunea 4: Carrie și Ivan și să continue să locuiască împreună și să uite de aventură.

Opțiunea 5: Carrie și Ivan să continue să locuiască împreună, sub rezerva revizuirii relației la trecerea a șase luni.

Opțiunea 6: Carrie și Ivan și să apeleze la un consilier specializat în probleme de cuplu, pentru a înțelege problema aventurii.

Opțiunea 7: Carrie și Ivan să accepte aventura, iar Carrie să continue să se vadă cu Keith, cu acordul lui Ivan.

Opțiunea 8: Carrie și Ivan să se mute departe de locul în care trăiesc în prezent.

Opțiunea 9: Carrie și Ivan să continue să locuiască împreună, dar să schimbe termenii relației lor, astfel încât fiecare să fie liber să aibă și alte relații.

Opțiunea 10: Carrie și Ivan să treacă de la etapa de concubinaj la cea de căsătorie.

Următorul pas, după ce toate celelalte opțiuni au fost explorate și notate este să începeți să alegeți. Unele dintre opțiunile de pe masă vă vor sări imediat în ochi drept inacceptabile. De exemplu, Carrie și Ivan au respins imediat opțiunile 7 și 9, deoarece nici unul dintre ei nu ar fi putut trăi în acest mod. Carrie i-a explicat lui Ivan că Keith i-a comunicat că relația lor se terminase, acum că știa și Ivan despre ea, deci a căzut și opțiunea 1. Carrie a simțit că opțiunea 4 era mult prea dificilă, deoarece aventura îi afecta negativ. Dintre opțiunile rămase deschise, ei au creat o listă de priorități, optând pentru alegerea favorită și pentru cele mai puțin dorite. În cele din urmă, ei au decis ca opțiunile lor să apară în următoarea ordine: 5, 6, 2, 3, 10 și 8.

Această listă le-a dat celor doi informații interesante despre ceea ce trebuiau să aștepte de la viitorul vieții de cuplu. Ei au fost capabili, astfel, să vadă dacă sunt gata să încerce să reconstruiască relația, fiind dornici să caute ajutor pentru a reuși. Au identificat, de asemenea, durerea pe care amândoi au resimțit-o, în timp ce destrămarea cuplului a rămas o opțiune doar după ce ei vor mai încerca o dată să formeze un cuplu. Mariajul sau mutatul au fost considerate drept pași mult prea mari, având în vedere fragilitatea relației lor.

Prezentarea opțiunilor în acest mod vă poate ajuta să vă simțiți mai puțin încorsetați și nesiguri în legătură cu ceea ce vreți amândoi, putându-vă ajuta să luați decizii clare. De exemplu, dacă Ivan și Carrie ar fi preferat amândoi op-

țiunile 2 și 3, ar fi realizat astfel că, într-adevăr, viitorul relației era foarte instabil.

4. Odată ce v-ați hotărât asupra opțiunilor, discutați despre acțiunile pe care trebuie să le întreprindeți pentru a vă pune în practică deciziile. De exemplu, dacă ați decis să divorțați, veți dori să contactați un avocat. Dacă ați ales să rămâneți împreună, discutați despre modul în care intenționați să creați încrederea reciprocă. De exemplu, e probabil să decideți că de acum înainte veți merge la toate evenimentele sociale numai împreună, respingând invitațiile care nu vă privesc pe amândoi. Carrie și Ivan au căzut de acord ca Ivan să apeleze la consilierea Relate, în timp ce Carrie a promis că va rupe toate legăturile cu Keith, renunțând și la cursul de contabilitate la care s-au întâlnit prima dată.

5. Acceptați o perioadă de revizuire. Dacă vreți să fiți siguri că speranțele și așteptările dumneavoastră vor fi cu adevărat îndeplinite, trebuie să cădeți de acord să vă revizuiți deciziile. Notați ceea ce ați hotărât și puneți biletul într-un loc sigur. (Fiecare dintre dumneavoastră trebuie să păstreze o copie). Atunci când veți trece la revizuirea a ceea ce s-a întâmplat, va trebui să puneți în balanță dacă ați discutat în mod constant despre evoluția pozitivă a lucrurilor sau le-ați lăsat în voia lor o perioadă atât de mare încât aproape ați uitat ce anume doreați să vă mai spuneți. Două sau trei luni reprezintă, probabil, perioada optimă care vă va permite să începeți procesul de refacere a relației. Puteți acționa în acest sens chiar dacă v-ați despărțit, în cazul în care doriți să evaluați ce simțiți în legătură cu aventura, acum că sunteți despărțiți. Ar putea fi, de asemenea, extrem de important pentru viitoarele responsabilități în calitate de părinte. La revizuire, discutați despre deciziile pe care le-ați luat și vedeți dacă ele mai îndeplinesc cerințele dum-

nevoastră. Dacă este necesar, adăugați sau renunțați la unele idei care s-au schimbat în mod evident.

Urmând acest model până în momentul în care vă veți simți mai siguri, veți putea să vă înfrunțați propriile sentimente, într-un mod practic și folositor, deoarece el încurajează controlul. Din punct de vedere emoțional, a avea de-a face cu efectele pe termen lung ale unei aventuri este ca și cum te-ai lupta cu o caracatiță. Câștigarea unui oarecare control asupra situației vă va oferi dumneavoastră și partenerului o pauză, astfel încât să luați cea mai potrivită decizie la momentul oportun. Aceasta nu înseamnă că vă sugerez să deveniți dl Spock din *Star Trek* prin răspunsurile pe care le dați — să fiți atât de „cugetați” încât să ignorați emoțiile reale. Inevitabil, veți trăi sentimente necurate și crude, dar, prin alocarea timpului pentru crearea unei structuri de lucru, veți reuși să vă îmbunătățiți imaginea de sine, fiind în postura de a vă simți mândri că ați făcut câțiva pași în a aborda problemele pe care le întâlniți.

STĂPÂNIREA GELOZIEI

În calitate de consilier Relații, știu că gelozia este adesea o mare problemă cu care au de-a face cuplurile, atunci când încearcă să-și refacă relația. Cele mai multe sentimente de gelozie provin din teamă și din cauza deteriorării imaginii de sine. Teamă pe care o trăiesc oamenii se datorează unei anxietăți legate de faptul că, în relația cu partenerul prezent sau viitor, problemele se vor repeta. Aceștia se pot teme că orice încredere fragilă pe care au construit-o va fi din nou distrusă, iar ei vor părea nesăbuiți fiindcă au stat alături de un partener nedemn de încredere. Deteriorarea imaginii de sine urmează de obicei descoperirii aventurii, deoarece persoana trădată se întreabă dacă și-a cunoscut cu adevărat partenerul și, în consecință, dacă poate să mai aibă încredere în propria abilitate de a emite păreri despre cei din jur. De asemenea, ea se

poate simți mai puțin atractivă din punct de vedere sexual. Sentimentele pe care le trăiește pot duce la retragerea din relația sexuală cu partenerul infidel, deși își dorește să demonstreze că poate fi un partener sexual la fel de bun ca și amantul. Nu este de mirare că gelozia este un subiect complex, pe care multe cupluri îl consideră copleșitor și înspăimântător.

Studiu de caz ○○○○

Jamal și Asuka erau în ipostaza de a-și reface relația în urma unei prietenii apropiate pe care Asuka o legase cu unul dintre colegii de serviciu. Ei nu s-au implicat din punct de vedere sexual, dar Jamal s-a supărat foarte tare atunci când a descoperit că Asuka i-a împărtășit colegului ei secrete intime de familie. Jamal s-a simțit trădat, el și Asuka trecând printr-o perioadă dificilă timp de câteva săptămâni, pe parcursul cărora au discutat despre ceea ce se întâmplase. Jamal a început s-o chestioneze în legătură cu ce anume făcea la serviciu și apoi a început să insiste să o ducă la muncă și să o aducă acasă după orele de program. În cele din urmă, el i-a cerut Asukai să-și schimbe locul de muncă, deoarece nu suporta gândul că se întâlnește cu acel bărbat la birou. Asuka se simțea ca o pasăre în colivie și a mai trecut mult timp până când cei doi au început să aibă o relație mai deschisă, bazată pe încredere.

Există două tipuri de gelozie. Primul tip este destul de natural, fiind genul de gelozie pe care o simțiți ca o problemă nu foarte gravă, legată de faptul că partenerul petrece mult timp la serviciu sau acordă foarte multă atenție unei alte persoane. Acest sentiment demonstrează că vreți să fiți cu partenerul și că vă pasă de el. Uneori, gelozia poate fi declanșată de alți membri ai familiei, cum se întâmplă atunci când partenerului pare să-i pese mai mult de copil sau de părintele său, decât de dumneavoastră. De obicei, acest tip de gelozie rămâne la stadiul de iritare minoră și trece imediat ce aveți posibilitatea de a petrece mai mult timp împreună.

Al doilea tip de gelozie este mult mai serios și vă poate afecta pe amândoi, fiind dificil să continuați o viață normală. Când apare, puteți simți ca și cum întreaga viață vă este dominată de gelozie. Dacă sunteți persoana care a avut aventura, vă puteți simți încarcerată de partener, care vă dă în mod constant telefoane pentru a vedea unde sunteți, refuzând să vă lase să ieșiți neînsoțiți și făcând o scenă de fiecare dată când sunteți nevoiți să mergeți singuri. Dacă sunteți persoana al cărei partener a fost infidel, puteți fi chinuți de teama ca nu cumva ea sau el să-și găsească oricând un alt partener, în ciuda promisiunilor făcute. Puteți petrece mult timp chinându-vă cu întrebări legate de ceea ce face partenerul, făcând planuri de încriminare a amantului (chiar le puteți pune în practică — de exemplu, să-i zgâriați mașina sau să-i adresați scrisori răutăcioase) sau întocmind pentru partenerul dumneavoastră reguli imposibil de urmat. Dacă acest gen de gelozie durează mai mult timp, va duce până la urmă la situația în care partenerul-victimă va dori să plece, chiar dacă persoana geloasă nu vrea acest lucru. Este imposibil să construiți pe viitor o relație de încredere, dacă din cauza geloziei nu sunteți capabili să aveți încredere sau să acceptați încrederea cuiva.

Luptând cu sentimentele de gelozie

Cel mai bun mod de a împiedica gelozia distructivă este să vă îmbunătățiți imaginea de sine. Oamenii care devin obsedați de gelozie acționează de cele mai multe ori în acest mod pentru că au investit în partener întreaga lor imagine de sine. În mod treptat, trebuie să renunțați la ideea că viața merită trăită doar dacă sunteți alături de partenerul dumneavoastră. Trebuie să vedeți în partener o persoană independentă, care nu poate fi forțată să vă iubească, și care vă va iubi doar pentru că așa vrea. Da, puteți fi îngrijorați că el sau ea vorbește cu un străin la serviciu sau într-un bar, dar aceasta este natura încrederii —

trebuie să îl lăsați liber pentru a îl ține aproape. Dezvoltați-vă și alimentați-vă prietenii și preocupările proprii, astfel încât să existe în viața dumneavoastră anumite sfere în care să simțiți că sunteți capabili și aveți sprijinul necesar. Dacă ați fost rănit de infidelitatea partenerului, există un vechi proverb, adevărat și în cazul de față: „A reuși în viață este cea mai mare răzbunare.“ Mergeți mai departe și obțineți ceea ce vă doriți, pentru că astfel veți reuși să vă reveniți după aventură mult mai repede decât complotând asupra modului în care vă veți răzbuna pe amant sau emițând alte pretenții față de partener.

Dacă sunteți persoana care a avut aventura, va trebui să vă respectați promisiunile, dar faceți doar acele promisiuni despre care știți că pot fi puse în practică. De exemplu, Paula îi cerea soțului ei, Jeremy, să se întoarcă de la serviciu exact la ora 6.30 în fiecare seară, pentru a fi sigură că el nu se întâlnea cu prietena lui pe drum, așa cum făcuse înainte, vreme de patru luni. Jeremy i-a spus că nu poate să facă o astfel de promisiune. El i-a explicat că s-ar putea să i se ceară să stea să lucreze până mai târziu, că ar putea fi blocat în trafic sau că ar putea întârzia din cauza trenului. În schimb, i-a promis să o sune de pe telefonul mobil pentru a o înștiința unde se află. Aceste dovezi de încredere sunt necesare; dacă ați promis, nu înseamnă neapărat că nu vă veți mai întâlni cu amantul. *Încrederea nu se regăsește doar în promisiuni, ci, mai ales, în fapte.* Cu alte cuvinte, este necesar să faceți ce ați promis, dacă intenționați să vă reconstruiți relația. Va trebui să fiți cinstiți în legătură cu ceea ce simțiți față de viitorul relației. Dacă sunteți cu gândul la amant și nu vă place să stați cu vechiul partener, nu spuneți banalități de genul: „În cele din urmă va merge...” și nu mințiți în legătură cu intențiile dumneavoastră. Este mai bine să spuneți cinstit că vă simțiți nesigur, deoarece gelozia se hrănește adesea cu sentimentele reprimite ale partenerilor de cuplu, sentimente adesea greu de exprimat.

DISCUTÂND CU ALȚII DESPRE AVENTURĂ

Discutând cu copiii despre aventură

Să spuneți copiilor despre faptul că unul dintre dumneavoastră a avut o aventură poate fi una dintre cele mai dificile sarcini pe care v-ați asumat-o vreodată. Indiferent dacă acesta este mic, adolescent sau chiar adult, recunoașteți că acest lucru va fi greu de acceptat. Acest lucru se întâmplă deoarece copiii vor să vadă în părinți persoane grijulii, care nu ar fi dispuși să-i înșele vreodată pe alții. La copiii aflați la vârsta de 6-7 ani acest lucru este resimțit cel mai acut, deoarece copiii la această vârstă tind să-și idolatrizeze părinții. Dar trebuie să spuneți ceva, mai ales dacă aventura a devenit cunoscută de toată lumea. Este mult mai bine ca ei să audă de la dumneavoastră, decât de pe terenul de joacă, de la un prieten care a auzit povestea de la părinții săi.

Folosiți următoarele exemple, care vă pot ajuta să mărturișiți copiilor dumneavoastră situația:

- *Dați-le vestea împreună, ca un cuplu, și spuneți-le tuturor copiilor în același timp.* Dacă veți spune pe rând fiecărui copil sau veți lăsa veștile în seama celui alt partener, puteți avea probleme cu copiii. Ei ar putea simți că trebuie să ia partea unuia dintre părinți sau ar putea crede că trebuie să țină un secret față de ceilalți frați, lucruri care înseamnă o povară mult prea mare pentru orice copil.
- *Dați-le informații simple.* Explicați-le copiilor în termeni ușor de înțeles. Spuneți-le că ați legat o prietenie strânsă cu altcineva și acest lucru a dus la nefericirea dumneavoastră și a partenerului. Dacă nu v-ați hotărât încă să rămâneți sau să plecați, nu promiteți că veți rămâne, atâta timp cât nu sunteți siguri de ce se va întâmpla. Ca și în relația de cuplu, promiteți doar ceea ce puteți face.
- *Reasigurați-i pe copii că îi iubiți.* Copiii au nevoie să știe, chiar în cele mai rele situații, că sunt încă iubiți și că veți avea grijă de ei, în ciuda a ceea ce s-a întâmplat. Explicați-le că, deși nu știți ce se va întâmpla, încă îi iubiți și le doriți tot binele din lume.

- *Răspundeți-le sincer la întrebări.* Copiii vor dori să vă întrebe despre ceea ce s-a întâmplat. Fiți cinștiți, dar nu intrați în detalii legate de întâlnirea cu noul partener. În loc de acest lucru, dați-le toate detaliile relevante pentru ei, nu pentru dumneavoastră.
- *Nu vă defăimați partenerul.* Puteți fi tentați să vă denigrați partenerul, dar nu este o idee bună. Copilul trebuie să meargă mai departe cu ambii părinți alături, indiferent de ceea ce simțiți. Nu trebuie să folosiți niciodată un copil ca intermediar între dumneavoastră și partener, în situația în care nu vă vorbiți. Copilul nu este un mesager și nu poate fi împovărat cu problemele emoționale legate de transmiterea mesajelor între parteneri.

Discutând cu familia și prietenii despre aventură

Multe dintre sfaturile legate de discuția cu copiii sunt valabile și pentru adulți. Fiți direcți și sinceri, prezentând informațiile așa cum le cunoașteți. Pentru a evita învinuirile, spuneți prietenilor și familiei același lucru, în același moment. Dacă nu veți face astfel, veți observa că ei vor începe să ia atitudine împotriva dumneavoastră, a partenerului sau oricărei persoane pe care ei o consideră responsabilă pentru aventură. Este probabil să nu fiți capabili să evitați întru totul ca prietenii și rudele să se concentreze pe problema aventurii, dar, dacă puteți minimiza atenția lor, acest lucru vă va fi de ajutor în urma aventurii.

Pentru consilierii Relate, este destul de des întâlnită situația în care indivizii au o aventură cu una dintre rude. De exemplu, unul din membrii cuplului ar putea avea o aventură cu partenerul surorii sau fratelui. Același lucru se întâmplă și cu prietenii apropiați. Pus în fața acestei situații, aceasta pare să fie cea mai rea trădare dintre toate. Cei doi oameni în care ai avut cea mai mare încredere te-au dezamăgit într-un mod dramatic. Persoana care nu a avut aventura poate spune: „Cum au putut face asta?” Dar nu este un lucru chiar atât de ciudat. Șansele au fost date de faptul că v-ați ales prietenii deoarece aveți aceleași pasiuni,

iar cu rudele dumneavoastră aveți foarte multe lucruri în comun. Partenerul dumneavoastră a fost, probabil, atras de aceste elemente pe care le împărtășiți cu cei dragi. Din păcate, această alianță poate despărți familia, rezultând uneori chiar înstrăinarea dintre părinte și copilul adult. Se prea poate, de asemenea, ca acel cuplu să fie nevoit să trăiască văzând-o la reuniunile familiale pe persoana cu care unul dintre ei a avut aventura, iar acest lucru va fi greu de suportat, astfel că, în cele din urmă, cuplul se va izola de familie. Ca în toate celelalte aventuri, este important să recunoașteți motivele profunde care au stat la baza aventurii în această situație specifică. Înțelegând ce s-a întâmplat și de ce, puteți să înfrunțați problema. Este mai bine, totuși, să rezistați tentației de avea o aventură cu un prieten apropiat sau cu un membru al familiei, din cauza undelor de durere care se pot împrăști peste viețile multor persoane. Nici un fel de aventură nu este recomandabilă, dar acest gen poate fi mult prea devastator pentru a o putea înfrunța pe termen lung.

ROLUL AMANTULUI

Această carte se adresează cu precădere cuplului care începe sau care a avut de-a face cu o aventură, dar merită să amintim pe scurt despre amant și despre rolul pe care-l joacă acesta într-o aventură.

Există o mulțime de mituri despre oamenii care au o relație cu cineva care este deja implicat într-o relație de cuplu. Dacă este bărbat, el poate fi văzut ca un fel de „filizon înfumurat“, având puține resentimente în legătură cu începerea unei aventuri cu o femeie deja implicată într-o relație. Dacă este femeie, ea poate fi văzută ca o „stricată“ sau „sirenă sexuală“, către care bărbații sunt atrași datorită instinctelor primare. Nici una dintre aceste imagini nu

este reală. De obicei, aceste persoane întâlnesc un individ de care se simt atrase, în locul acestuia existând posibilitatea să se afle oricine altcineva. Ele ori își doresc ca persoana cu care au o aventură să se hotărască dacă vrea sau nu să-i rămână credincioasă vechiului partener ori nu vor să știe nimic despre relația de cuplu a celuilalt, deoarece vor foarte mult să aibă o nouă relație.

Sunt, totuși, anumite indicii care descriu tipul de persoană care știe că amantul ales este deja implicat într-o relație de angajament, dar cu toate acestea merge înainte. Acest tip poate fi denumit „angajamentofob”, fiind atras de un individ care nu îi poate oferi totul, acesta suferind la rândul său de aceeași problemă. Iată de ce, o relație cu un amant pare perfectă, ei visând să fie împreună numai pentru ca totul să se prăbușească odată ce aventura este dată în vileag, iar ei se mută împreună. Să fim sinceri, relația dintre amant și partener poate să nu reușească, deoarece nu are omogenitatea cerută de o relație. Ei pot simți că relația a fost construită pe decepție și, psihologic, le este greu să facă față acestei realități. Sau poate că amantul nu a privit niciodată relația ca pe una „deplină” și acum se află implicat fără tragere de inimă într-un angajament pe care nu intenționa să-l facă. Amanții se pot bucura de fiorul emoțional ilicit al relației construite pe întâlniri furate sau pe sex pasional rapid, dar nu pot face față realității unor cine în fața televizorului sau sforăitului partenerului.

Un amant poate trăi cu promisiuni, sperând că partenerul își va părăsi soțul sau soția pentru a fi cu el. Unii oameni, în special femeile, se găsesc în postura de a trăi vieți „în umbră”, îndurând singurătatea aniversărilor sau a sărbătorilor de Crăciun. Din experiența mea de consilier Relate, aș putea spune că, dacă o persoană își va părăsi relația de cuplu, o va face în intervalul a nouă luni după ce începe aventura. După această perioadă, excluzând ipoteza dezvoltării aventurii, este probabil că vor rămâne înscrisi

în triunghiul conjugal. Acest lucru se întâmplă pentru că ei obțin ceva valoros din această aventură — o supapă de evacuare a stresului zilnic, confirmarea sexualității sau nevoia de a nu fi văzuți ca persoane angajate, fidele unui singur partener. Dacă veți decide să aveți împreună o relație, poate fi folositor să luați o pauză în schimbarea unei relații cu alta. Acest lucru vă va da o pauză necesară și o șansă de a vă cunoaște unul pe celălalt în lumea reală, fără presiunea înșelătoriei. Faceți anumite lucruri obișnuite — cum ar fi cumpărături și gătit — pentru a vă ajuta să dezvoltați o relație care să fie mult mai deschisă și mai puțin „himerică“.

Foarte rar, un individ poate avea ca amant un partener de același sex, deoarece nu poate permite dezvăluirea acestei fațete a sexualității sale în viața de fiecare zi. Deși multe dintre comentariile deja făcute despre aventuri se aplică și acestor relații, ele pot cauza o mulțime de probleme după ce sunt dezvăluite, din cauza stigmatului care este încă aplicat partenerilor homosexuali. Poate fi deosebit de dificil și pentru partenerul de cuplu, care se poate simți ca și cum propria sa sexualitate este asediată, nefiind „destul de bun“ pentru acesta. Scăderea ulterioară a încrederii în sine poate fi înrăutățită de sentimentul că a trăit în minciună cu un partener care poate fi homosexual sau bisexual.

Unii amanți pot considera că o aventură secretă nu poate face rău unei relații de cuplu, mergând mai departe cu aventura. Dar acest lucru este fals. Fiecare aventură are efect asupra cuplului, indiferent dacă aventura este descoperită sau nu. Acest lucru este valabil chiar și în situația în care aventura este ținută secret de ani întregi. Simplul fapt că minciuna se strecoară subtil în cadrul relației schimbă modul în care partenerii se comportă unul cu celălalt. Persoana implicată în aventură poate ascunde anumite aspecte despre sine sau se poate simți mai puțin apropiată de partener. De-a lungul unei perioade considerabile, acest

lucru poate aduce o schimbare semnificativă relației, demonstrând astfel falsitatea afirmației care spune că: „Ceea ce nu știi nu te poate răni.“

Rolul amantului este, adesea, deosebit de dificil. Frecvent și incorect considerat ca fiind singurul vinovat pentru aventură, acesta poate trăi tot atât de multă confuzie în ce privește viitorul, ca și cuplul. Sunt valabile și pentru amant o mare parte din informațiile prezentate în acest capitol, în legătură cu discuția cu partenerul de cuplu. Ea sau el are nevoie de timp pentru a evalua sau termina relația, mai degrabă decât a-și asuma acest deznodământ în scandalul ce va izbucni după ce aventura va fi devenit notorie. Cei care descoperă că erau amanții unor persoane implicate într-o relație stabilă nu intenționează niciodată să cauzeze dureri. Este important să ne amintim că toți cei implicați în triumghiul aventurii vor trebui să facă față consecințelor aventurii.

Acest capitol a avut în vedere luarea unei decizii privind continuarea sau terminarea relației. A comunica și celorlalți, la timpul potrivit, ceea ce vă macină reprezintă o parte importantă a evaluării, deoarece s-ar putea să aveți nevoie de sprijinul acestora în încercarea de a merge mai departe sau de a vă despărți. Înfruntarea acestei probleme cu sensibilitatea cuvenită arătată partenerului și celorlalți demonstrează maturitate și atenție, care s-ar putea să vă ajute să micșorați rezultatele negative ale aventurii. Vă poate ajuta, de asemenea, să aveți o comunicare de succes cu partenerul, pentru a decide ce urmează să se întâmple în viitor cu relația dumneavoastră.

Postfață

Scopul acestei cărți a fost să vă ajute să înțelegeți natura încrederii, motivele apariției aventurilor și modul în care e recomandat să administrați ceea ce a rezultat în urma unei aventuri.

Nu este un lucru neobișnuit ca mass-media să spună că aventurile pot îmbunătăți o relație ori că sunt trecătoare și, prin urmare, neimportante. Dar nu este adevărat. Cele mai multe aventuri cauzează probleme care se adaugă unor situații deja dificile. Ele nu sunt remedii, ci parte a unei boli într-o relație nefericită.

Sper că prin citirea acestei cărți veți înțelege mai multe despre efectul pe care îl au aventurile asupra vieții oamenilor obișnuiți. Sper că ați fost ajutați de carte, în special dacă ați citit-o pentru că ați avut o aventură sau ați fost partenerul unei persoane care a avut o aventură ori pentru că ați observat-o la un prieten sau membru al familiei.

Ați învățat, astfel, că efectul aventurii poate dura un timp îndelungat, aventurile neducând întotdeauna la încheierea relației de cuplu. Cu multă muncă și răbdare, relația poate trece peste aventură — modificată, dar adesea fortificată.

Mesajul-cheie al acestei cărți este acela că aventurile se întâmplă dintr-o varietate de motive și că, în calitate de cuplu, trebuie să vă angajați în aflarea acestora, nu să fugiți de ele. Dacă puteți acționa astfel și decideți să rămâneți împreună, veți avea o relație capabilă să rămână în picioare sub presiunile viitorului. Dacă vă despărțiți, veți ști că

nu vă este teamă să faceți față adevărului legat de ceea ce a dus la apariția aventurii și veți fi mai bine pregătiți pentru viitor și pentru orice relație care vă așteaptă după colț.

Vă doresc ceea ce vă doriți și dumneavoastră în relațiile pe care le aveți acum și în viitor.

Cartea
veche

... PUBLISHING
... (021) 232 87 26, 222 47 66;
... redacție 0744 35 47 63;
... distribuție 0744 36 97 11
... info@carte.ro; internet www.cartaveche.ro

Cartea Veche și este echipată cu reduceri de aproximativ 15% și taxe postale gratuite. Căutați numărul de telefon al cartii pe care doriți, indicați datele dumneavoastră și trimiteți comanda pe e-mail sau prin poșta. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Cuvânt înainte</i>	9

Secțiunea I CE ESTE ÎNCREDEREA?

1. Bazele încrederii	13
2. Relația bazată pe încredere	47

Secțiunea a II-a CÂND ÎNCREDEREA ESTE ÎNȘELĂTĂ

3. De ce apar aventurile amoroase?	81
4. Ce se întâmplă, cu adevărat, într-o aventură?	115

Secțiunea a III-a RECUPERAREA ÎN URMA ÎNCREDERII DISTRUSE

5. Descoperirea aventurii	137
6. Acum știți — impactul pe termen lung al unei aventuri	159
7. Refacerea relației — sunt șanse de reușită?	178

<i>Postfață</i>	193
-----------------------	-----

nu vă este teamă să faceți față adevărului legat de ceea ce a dus la apariția aventurii și veți fi mai bine pregătiți pentru viitor și pentru orice relație care vă așteaptă după colț.

Vă doresc ceea ce vă doriți și dumneavoastră în relațiile pe care le aveți acum și în viitor.

Cuprins

7	Mulțumiri
9	Conținut

Secțiunea I

CE ESTE ÎNCREDEREA?

13	1. Bazele încrederii
47	2. Relația bazată pe încredere

Secțiunea a II-a

CÂND ÎNCREDEREA ESTE ÎNȘELĂTĂ

81	3. De ce apar aventurile?
115	4. Ce se întâmplă cu adevărat într-o aventură?

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHĂ PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București

tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65

0744.55.47.63

internet: www.curteaveche.ro

e-mail: arsene@kappa.ro



MULTIPRINT

Tipografia MULTIPRINT S.A.

str. Bucium nr. 34, Iași - 700265

Tel: 0232-211225, 236388, Fax: 0232-211252



CURTEA VECHÉ PUBLISHING

tel./fax: (021) 222 57 26, 222 47 65;

departamentul redacție 0744 55 47 63;

departamentul distribuție 0744 36 97 21

e-mail: arsene@kappa.ro; internet: www.curteaveche.ro

Curtea Veche vă oferă cărți cu reducere de aproximativ 15% și taxe postale gratuite. Comandați numărul de exemplare dorite, indicați datele dumneavoastră și trimiteți comanda pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

AUTOR

TITLU

COLECȚIA CĂRȚI-CHEIE

Dale Carnegie	Secretele succesului
Napoleon Hill	De la idee la bani
David J. Schwartz	Puterea magică a gândului
John Chaffee	O călăuză sigură
Walter Anderson	Curs practic de încredere
David Reuben	Tot ce ai vrut să știi despre sex*
	* Dar ți-a fost teamă să întrebi
Maxwell Maltz	Psihocibernetica
Norman V. Peale	Forța gândirii pozitive
Steven K. Scott	Pași simpli către vise imposibile
Henriette A. Klauser	Notează și acționează
William Glasser	Cum să alegem fericirea
Zig Ziglar	Putem crește copii buni într-o lume negativă!
Dale Carnegie	Lasă grijile, începe să trăiești
Alan Loy McGinnis	Importanța prieteniei
Zig Ziglar	Dincolo de vîrf
Robert T. Kiyosaki	Tată bogat, tată sărac
Dale Carnegie	Cum să vorbim în public
Glenn Van Ekeren	Drumuri spre fericire
Spencer Johnson	Cine mi-a luat Cașcavalul?
Allan Pease	Întrebările sînt, de fapt, răspunsuri
Og Mandino	Al doisprezecelea înger
Og Mandino	Cel mai vestit vînzător din lume

Burke Hedges	Afirmă-te sub propria firmă
Norman V. Peale	Spune „pot” și vei putea
K. Blanchard, S. Johnson	Manager la Minut
Daniel Goleman	Inteligența emoțională
John C. Maxwell	Cum să devii popular
M. Scott Peck	Drumul către tine însuși
Jinny S. Ditzler	Cel mai bun an
Og Mandino	Alegerea
Zig Ziglar	Motive pentru a zîmbi
Spencer Johnson	Da sau nu
John C. Maxwell	Realizează-te pe deplin
Bill Quain	10 reguli de încălcat & 10 reguli de urmat
Jacques Salomé	Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege
Dale Carnegie	Liderul poți fi tu
Ron Hoff	Regulile unei prezentări de succes
S. C. Lundin et al.	Fish! Trăiește-ți piața!
Marian Stan	E rîndul tău
Michael Beer	Bucuria de a învinge
Robert T. Kiyosaki	Copil bogat, copil isteț
Scott W. Ventrella	Forța gândirii pozitive în afaceri
Deepak Chopra	Calea magului
Norman V. Peale	Forța entuziasmului
Anthony Robbins	Descoperă forța din tine (v. I+II)
Roger Dawson	Start spre eficiență
Napoleon Hill	Puterea de convingere
Maxwell Maltz	Magia imaginii personale
Jacques Salomé	Curajul de a fi tu însuși
Bill Quain	com.erț
Bobbe Sommer	Psihocibernetica 2000
R. H. Conwell et al.	Clasici ai literaturii motivaționale
N. Hill, W. C. Stone	Succesul și atitudinea
Tara-Bennett Goleman	Alchimia emoțională
Edward de Bono	Gîndirea laterală
Frances Wilks	Transformarea sentimentelor
Dale Carnegie	Tehnici de a vinde
Steven K. Scott	Jurnalul unui milionar

Philip McGraw	Strategii de viață
Burke Hedges	afacerea-de-vis.com
Burke Hedges	Conducta de milioane
Charles C. Manz	Puterea eșecului
Brian Tracy	Viitorul depinde de tine
Frank Bettger	Cum am devenit expert în vânzări
George R. Walther	Influența limbajului pozitiv
Roberta Cava	Comunicarea cu oamenii dificili
Ken Blanchard	Managementul și valorile
Phillip C. McGraw	În căutarea sinelui
William Bridges	Managementul tranziției
Charles Lever	Viața ca o cursă cu obstacole
Ken Blanchard, J. Stoner	De la scop la realizare
Burke Hedges	Marketing la indigo
Paul Hanna	Și tu poți avea succes
Ken Blanchard, M. Muchnick	Rețeta unui lider
Jim Loehr, Tony Schwartz	În formă la serviciu și acasă
Burke Hedges	De la lectură la bani
Dale Carnegie	Cum să te bucuri de viață și de slujbă

FAMILIA LA CURTEA VECHĂ

Ross Campbell,	Cele cinci limbaje de iubire
Gary Chapman	ale copiilor
Zig Ziglar	Secretul căsniciei fericite
Spencer Johnson	Mamă la minut
Spencer Johnson	Tată la minut
Allan Pease	De ce bărbații se uită la meci
Barbara Pease	și femeile se uită în oglindă
Gary Chapman	Speranțe pentru cei despărțiți
Ross Campbell	Copiii noștri și drogurile
Ross Campbell	Educația prin iubire
Gary Smalley	Cum să-ți înțelegi soțul
A. Faber, E. Mazlish	Comunicarea eficientă cu copiii
Jacques Salomé	Vorbește-mi... am atâtea să-ți spun
Gary Smalley	Cum să-ți înțelegi soția
Donald McCullough	Politețea de zi cu zi
Jamie Turndorf	Arena conjugală

David Reuben	Orice femeie poate!
M. J. Elias et al.	Inteligența emoțională în educația copiilor
Jacques Salomé	Mami, tati, mă auziți?
M. J. Elias et al.	Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților
Laura Schlessinger	10 motive stupide care distrug un cuplu
Allan & Barbara Pease	El e cu minciuna, ea vorbește-ntruna
Dr. Phillip C. McGraw	Salvarea relațiilor
Jacques Salomé	Singurătatea în doi nu e pentru noi
Dr. Laura Schlessinger	Greșelile părinților îi pot distruge pe copii
Gary Chapman	Cele cinci limbaje ale iubirii

BIBLIOTERAPIA

M. Scott Peck	Psihologia minciunii
Eckhart Tolle	Puterea prezentului
Sue Knight	Tehnicile programării neuro-lingvistice

SĂ FII SĂNĂTOS

Deepak Chopra	Insomnia
Deepak Chopra	O digestie perfectă
Deepak Chopra	Comportamente dependente
Deepak Chopra	Greutatea ideală
Jean Carper	Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului
Dr. Arthur Agatston	Slăbește sănătos cu dieta South Beach

Vă rugăm să trimiteți comanda dumneavoastră pe adresa:
CURTEA VECHĂ PUBLISHING, str. arh. Ion Mincu nr. 11, sector 1,
011356, București

sau

e-mail: arsene@kappa.ro; internet: www.curteaveche.ro