

INTRODUCȚIV

Autorul bestsellerului
Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus

DR. JOHN GRAY

MARTE ȘI VENUS SE ÎMPACĂ

Secretul cuplurilor fericite



INTRODUCȚIV

Autorul bestsellerului
Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus

DR. JOHN GRAY

MARTE ȘI VENUS SE ÎMPACĂ

Secretul cuplurilor fericite



INTRODUCȚIV

Autorul bestsellerului
Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus

DR. JOHN GRAY

MARTE ȘI VENUS SE ÎMPACĂ

Secretul cuplurilor fericite



INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Prefață

Introducere

1. ARTA DE A IUBI O FIINȚĂ DE PE ALTĂ PLANETĂ

2. CONSTRUIREA UNEI RELAȚII

3. PRINCIPALELE DIFERENȚE DINTRE BĂRBAȚI ȘI FEMEI

4. bărbații și femeile văd lumea în mod diferit

5. BĂRBAȚII ȘI FEMEILE REACȚIONEAZĂ DIFERIT LA STRES

6. SIMPTOMELE STRESULUI

7. Găsirea echilibrului

8. De ce femeile NU se simt iubite

9. Arta relațiilor împlinite

10. Cum să oferim și să primim sprijin emoțional

11. Nevoile emoționale primare

12. Secretul Firilor complementare

13. Tehnica scrisorii emoțiilor

DR. JOHN GRAY

MARTE ȘI VENUS SE ÎMPACĂ

Secretul cuplurilor fericite

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC



București
2019

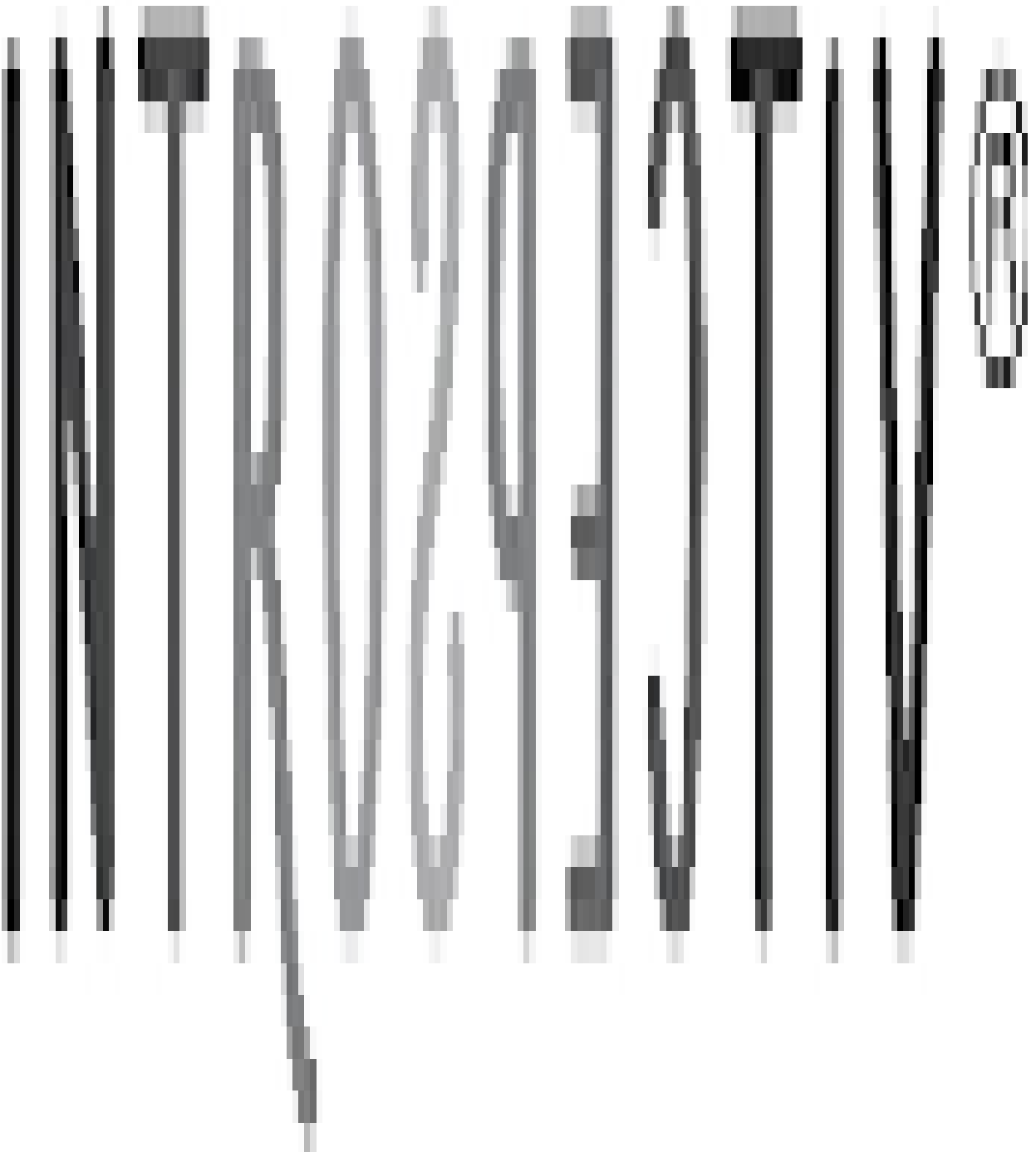
Men, Women and Relationships Making Peace with the Opposite Sex

Dr. John Gray

Copyright © 1993 de Dr. John Gray

Toate drepturile rezervate

Ediție publicată pentru prima dată de Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro,
Oregon www.beyondword.com



Introspectiv este o divizie

a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Marte și Venus se împacă.

Secretul cuplurilor fericite

Dr. John Gray

Copyright © 2019 Beyond Words Publishing, Inc.

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Studiile de caz din această carte sunt reale. Totuși, numele și împrejurările au fost substanțial modificate, în scopul de a păstra anonimatul și confidențialitatea.

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Stanca Potoroacă, Mihnea Gafița

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GRAY, JOHN dr.

Marte și Venus se împacă. Secretul cuplurilor fericite; trad. din lb. engleză de
Andreea Rosemarie Lutic – București: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-3455-9

ISBN EPUB 978-606-33-4267-7

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

Prefață

Moartea tatălui meu a devenit, în mintea mea, o alegorie privind menirea acestei cărți. Tatăl meu, un om generos și plin de compasiune, a fost jefuit de un autostopist, apoi lăsat să moară asfixiat în portbagajul mașinii sale. A încercat timp de câteva ore să iasă. În acest interval, prezența mașinii abandonate a fost anunțată de două ori la poliție de niște locuitori din zonă. Polițiștii au răspuns la ambele apeluri, dar n-au găsit mașina, din cauza indicațiilor de orientare neclare. Au găsit-o după al treilea apel, când era deja prea târziu.

Într-un fel, moartea tatălui meu a fost simbolică, nu doar în ceea ce privește viața lui, ci și viețile altora. Întotdeauna îi ajuta pe alții, dar nu știa cum să se dezvăluie pe sine cu adevărat sau să-i lase pe alții să acceadă în sufletul său. Asemenea lui, mulți oameni mor cu inima frântă, singuri și abandonați. Nu sunt salvați din cauza unor indicații neclare. Nu știm cum să-i găsim sau cum să-i ajutăm. Această carte vă poate fi de ajutor, deoarece risipește confuzia din relații, oferindu-vă claritate și speranță.

Însă povestea de mai sus mai are un aspect important. Când m-am întors acasă de la înmormântare, m-am dus la mașină, ca să văd în ce fel murise tatăl meu. M-am urcat în portbagaj și l-am închis, ca să simt ceea ce trebuie să fi simțit el. Mi-am trecut degetele peste adânciturile unde lovise în portbagaj pentru a cere ajutor. I-am simțit singurătatea. Toată viața lui, tata ceruse rareori ajutor.

Din portbagaj, am văzut locul unde spărsese farul din spate, ca să intre aer. Instinctiv, am întins o mână prin gaura pe care o făcuse. Unul dintre frații mei, care stătea lângă mașină, mi-a spus: „Vezi dacă ajungi la buton ca să deschizi portbagajul“. Mi-am întins mâna încă puțin și am reușit.

Dacă tatăl meu s-ar fi gândit să deschidă portbagajul în acest fel, ar fi trăit. Nici eu, când mă aflu înăuntru și încercam să ies, nu m-am gândit să-l deschid din exterior. A fost nevoie ca fratele meu, care era afară, să-mi spună cum să procedez.

Moartea tatălui meu m-a inspirat într-un mod profund. M-a făcut să înțeleg că am responsabilitatea de a-i ajuta pe cei care sunt încuiați în propria inimă,

arătându-le „butonul“ pe care trebuie să-l apese pentru a se elibera.

Cartea de față le e dedicată tuturor celor înțemnițați în propria inimă. Sper să vă ajute să descoperiți câteva dintre butoanele care trec neobservate, atunci când sunteți închiși în voi înșivă. Tuturor vă doresc să vă deschideți inima spre iubire și compasiune. Și sper ca exemplul vostru să-i inspire și pe alții să iasă din portbagajele lor și să-și dăruiască iubirea.

Această carte le e dedicată și acelor purtători ai luminii, aflați deja în exterior, care încearcă să-i ajute pe alții să se elibereze. Fie ca paginile acestea să vă susțină în eforturile voastre.

Scrierea cărții și testarea noilor perspective, abilități și strategii pe care le propune au constituit o călătorie extraordinară. Am trecut prin multe suferințe și coborâșuri, prin multe furtuni, și am poposit pe tărâmul soarelui, al frumuseții, al iubirii și al încrederii.

Îi mulțumesc soției mele, Bonnie, pentru că m-a însoțit în această călătorie, precum și pentru iubirea și sprijinul ei necondiționat. Mi-a fost cel mai bun învățător în procesul de creare a materialului pentru cartea de față. Multe dintre conceptele despre care am scris le-am descoperit, pur și simplu, ascultând-o. Iubirea, vulnerabilitatea și sinceritatea ei m-au inspirat să devin un bărbat mai bun și mai afectuos. Grație iubirii ei, am învățat să-mi accept, să-mi apreciez și să am încredere în masculinitatea mea. Și, cel mai important, am descoperit puterea transformatoare a iubirii.

Îmi îndrept recunoștința și către fiica mea, Lauren, care m-a învățat să iubesc în feluri la care n-aș fi visat vreodată. Le mulțumesc fiicelor mele vitrege, Shannon și Julie, pentru că m-au acceptat și mă iubesc.

Îi mulțumesc fratelui meu mai mic, Jimmy. Iubirea lui necondiționată m-a susținut pe parcursul călătoriilor mele, iar sinuciderea lui regretabilă m-a învățat să prețuiesc viața. Suferința lui m-a învățat ce înseamnă compasiunea, iar iubirea lui fără margini îmi umple inima și mă motivează să le fiu de ajutor celor mai puțin norocoși decât mine.

De asemenea, îi aduc mulțumiri din inimă și mamei mele, Virginia Gray: acceptarea ei necondiționată și sprijinul ei permanent m-au ajutat să devin bărbatul care sunt astăzi. Îi mulțumesc pentru spiritualitatea ei și pentru că a fost un model de altruism. Nu mi-aș fi putut dori o mamă mai bună. Vreau s-o

menționez și pe Lucille, pentru că s-a dedicat în întregime succesului meu și a crezut în mine mereu.

Le mulțumesc clienților mei, ale căror povești le prezint în această carte, și miilor de participanți la seminarele mele, care au crezut în ideile din carte și le-au demonstrat eficiența. Îi apreciez din suflet fiindcă și-au împărtășit poveștile și înțelepciunea. Majoritatea exemplelor și studiilor de caz din paginile următoare se bazează pe relatările lor sincere. Sprijinul lor mi-a permis să scriu atât cartea de față, cât și numeroasele cărți care i-au urmat.

Mulțumirile mele se îndreaptă și către Ann Weyman, Sara Steinberg și Julie Livingston, pentru ajutorul lor profesionist la redactarea acestei cărți. De asemenea, mulțumiri lui Richard Cohn și Cindy Black, precum și echipei editoriale de la Beyond Words Publishing, pentru perseverența calmă de care au dat dovadă cu toții în procesul nașterii cărții mele.

În încheiere, vă mulțumesc vouă, cititorilor, pentru că-mi dați voie să vă ajut. Vă mulțumesc pentru curajul și angajamentul sincer pe care le dovediți, găsim lumina iubirii în inima voastră și dăruind-o, pentru a aduce lumină în întunericul acestei lumi, compasiune pentru vindecarea suferințelor noastre colective și bucurie pentru vindecarea amărăciunii. Să nu uitați niciodată că sunteți niște oameni deosebiți și că iubirea voastră contează cu adevărat.

Introducere

Pentru a avea o relație cu adevărat împlinită, e nevoie de muncă, dar și de relaxare. Nu e bine să muncești fără încetare. Ambele aspecte sunt la fel de importante. Femeile știu în mod intuitiv că, pentru a avea o relație bună, trebuie să se ocupe de ea. Bărbații, pe de altă parte, se nasc cu ideea că „munca e ceva ce ține de profesie“. Te duci la serviciu, îți faci treaba și, când vii acasă, e momentul să iei o pauză. Suntem experți în așa ceva. Timp de mii de ani, bărbații au mers la vânătoare, unde mai întâi așteptau răbdători, după care o luau la goană după animalul pe care-l vânau. În prezent, calitățile care făceau dintr-un bărbat un vânător bun – așteptarea, observarea, păstrarea energiei – par să fie asociate cu lenea și cu inactivitatea. Femeia nu înțelege că acesta e modul bărbatului de a se relaxa după o zi de muncă. Dacă-l vede în fața televizorului, cu telecomanda în mână, consideră asta un afront personal și crede că bărbatului nu-i pasă cu adevărat de relația lor.

Adevărul este că am avea nevoie de o nouă „fișă a postului“ pentru relațiile noastre. Și mă refer în special la bărbați, deoarece bărbații sunt condiționați să învețe să facă o anumită treabă.

Din perspectivă istorică, modul în care un bărbat își susținea familia și-i arăta iubire femeii sale era să plece ca să-i aducă ceva. În ziua de azi, această metodă nu mai funcționează la fel de bine, deoarece, în multe cazuri, și femeia merge la vânătoare, iar când bărbatul se întoarce acasă, trebuie să muncească și la relație. Pe vremuri, pentru ca bărbații să le susțină pe femei, era suficient să le satisfacă nevoile fizice, dar, în prezent, acest lucru nu mai e valabil. Femeile știu că sunt capabile să-și asigure existența din punct de vedere material și au nevoie de susținerea emoțională a bărbaților. Acesta e secretul. Ce-i drept, bărbații vor să fie de ajutor, dar trebuie să treacă printr-un proces de adaptare. Trebuie să învățăm arta comunicării, văzută ca o exprimare a iubirii, nu ca un simplu transfer de informații. În general, când o femeie îi spune bărbatului că trebuie să stea de vorbă, acesta se gândește: „A, nu, nu se poate“. Este aceeași reacție pe care o aveam când mergeam pentru prima dată la vânătoare. „A, nu, nu se poate. Chiar trebuie să omor animalul ăla? Eu? Dacă mă prinde el pe mine?“ Atât de frică ne era, încât nu știam ce să facem. Dar am învățat – și putem învăța și de ce e nevoie într-o relație, conform noii fișe a postului.

Astăzi, marea problemă a relațiilor nu o constituie banii, deși uneori avem această impresie. Problema este comunicarea. În prezent, o relație presupune satisfacerea reciprocă a nevoilor emoționale – iar astăzi, femeile au alte nevoi emoționale decât aveau cu 50 de ani în urmă. La fel stau lucrurile și în cazul bărbaților. Suntem o altă generație. Lumea s-a schimbat, și oamenii au cu totul alte așteptări decât pe vremuri.

Pentru un bărbat, adevărata dragoste înseamnă a iubi o femeie așa cum este, fără a încerca s-o schimbe. Atunci când întâlnește persoana „potrivită“, adeseori după o sumedenie de „interviuri“, își deschide inima și o iubește pe acea femeie așa cum este ea. Bărbatul își dorește să fie iubit la rândul lui așa cum este el, dar majoritatea femeilor nu știu asta.

Când își caută un partener, femeia dorește un bărbat care s-o facă să se simtă bine, pe care să-l iubească. Dar ceva din ea îi spune: „Are potențial, se vede. Ce-aș putea face cu el? Cu iubire, o să trecem peste toate. O să-l iubesc, și gata. O să-i dăruiesc iubire, și se va schimba“.

Din păcate, bărbații nu pot face nimic în legătură cu această înclinație a femeilor. Așa sunt ele, dar pot învăța să lucreze la asta, la fel cum bărbații pot învăța să accepte că așa sunt femeile. Vor să-i schimbe pe bărbați. În cartea de față și într-o altă carte a mea, Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus, vorbesc despre această înclinație într-un mod amuzant, prietenos și, cel mai important, pozitiv. Nu e nimic în neregulă nici cu bărbații, nici cu femeile, dacă abordăm relațiile într-un mod pozitiv și dacă ne luăm angajamentul să facem tot ceea ce putem pentru a ne înțelege unii pe alții și a face relațiile să meargă. În esență, ceea ce-mi propun este să-i ajut pe membrii unui cuplu să învețe să-și respecte deosebirile dintre ei și, astfel, să se apropie mai mult unul de celălalt.

Eu vă propun o perspectivă amuzantă asupra relațiilor. Atunci când ne vine să ne smulgem părul din cap când ne întrebăm care e problema, de ce nu merge relația și ne gândim că, pur și simplu, poate că nu suntem făcuți unul pentru celălalt, că suntem prea diferiți, e cazul să ne amintim că partenerul nostru vine de pe o altă planetă. Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus, iar obiceiurile de pe aceste planete sunt diferite. Dacă învățăm să respectăm obiceiurile de pe o altă planetă, treaba va merge ca pe roate; în caz contrar, vom continua să ne călcăm reciproc pe bătăture.

Am descoperit că secretul relațiilor fericite este să ne concentrăm asupra

lucrurilor care pot fi schimbate cel mai ușor, nu asupra celor mai dificile. Îmi aduc aminte că i-am cerut unui cuplu să vorbească despre problemele dintre ei. Ca orice venusiană care se respectă, femeia și-a amintit toate detaliile dificultăților cu care se confruntau. Femeile nu uită niciodată. Bărbatul, pe de altă parte, se făcea tot mai mic pe scaun, deoarece marțienii sunt cunoscuți pentru capacitatea lor de a rezolva probleme. Un bărbat se simte bine pe Marte, atunci când e competent, și ceilalți îi admiră priceperea. Acesta e motivul pentru care, în general, bărbații nu cer indicații de orientare. „Uite ce competent sunt; datorită mie, putem ajunge acolo“. Ultimul lucru pe care vrea să-l audă un marțian de la partenera lui este că s-a rătăcit. Amintiți-vă că, timp de mii de ani, bărbații au fost vânători și călăuze ale tribului. Trebuia să știe încotro mergeau. Nici nu se punea problema să se rătăcească. Prin urmare, pentru un bărbat, competența este o prioritate; dacă femeia vrea să-i reîncarce bateriile, când se simte deprimat, este suficient să-i arate că-l apreciază. Nu-i amintiți, însă, că i s-au descărcat bateriile sau că se învâрте în jurul blocului de 15 minute. Vă asigur că știe deja.

O venusiană poate schimba câteva detalii mărunte la un marțian, dar există un aspect foarte important pe care femeile trebuie să-l accepte, deoarece este o trăsătură a bărbaților, care nu se va schimba niciodată: când un bărbat și-a petrecut toată ziua luptându-se cu diverse probleme și se simte stresat, după ce vine acasă, în mod absolut natural, se retrage în bârlog. Toți marțienii au câte un bârlog, pe care se află un indicator în limba marțiană. Vă ofer traducerea: „Nu intrați: dragon fioros înăuntru“. Toți bărbații cunosc acest indicator, însă nu și femeile; iar bărbatul nu știe că trebuie să-i explice femeii cu blândețe această trăsătură a lui. La intrarea în bârlog se mai află un indicator, care spune: „Revin imediat“. Este foarte important ca femeia să știe că bărbatul va ieși din bârlog și că nu pierde vremea pe-acolo, în loc să facă și el ceva important pentru o venusiană, cum ar fi să vorbească.

În schimb, o venusiană se simte mai bine atunci când vorbește. În prezent, multe femei își pun costumul de marțian, se duc la muncă, și nevoile lor emoționale rămân nesatisfăcute. Acum, poate mai mult ca oricând în istorie, femeile trebuie să vorbească, pentru a se regăsi în întregime.

O dificultate cu care se confruntă cuplurile este că, dacă femeia îi vorbește partenerului despre ce probleme are ea, tendința lui naturală este să-i ofere soluții. În acel moment, nu soluțiile o vor ajuta pe femeie să se simtă mai bine. Ceea ce-și dorește ea este empatie – s-o audă cineva.

Când bărbatul iese din bârlog, e posibil ca femeia să fie furioasă că a trebuit să-l aștepte atât. S-ar putea chiar să-și construiască propriul bârlog, pentru a-l pedepsi că n-a vrut să stea de vorbă cu ea. Când acest lucru s-a întâmplat în propria căsnicie, cu opt ani în urmă, abia învățam despre bârlog și despre nevoile soției mele.

Am ieșit din bârlog, iar soția mea s-a îmbrăcat și a ieșit din casă. Mi-am spus: „Excelent, acum pot să mă uit la televizor“. Nu știam că eram pedepsit. Au trecut zile întregi în care abia dacă am schimbat o vorbă. Mă gândeam: „Câtă liniște... parc-aș fi la pescuit“. După câteva zile, când am abordat-o într-un mod sexual, am descoperit că tăcuse fiindcă era supărată pe mine.

Darul pe care ni-l putem face este să înțelegem că toți suntem oameni, că bărbații și femeile uită uneori de diferențele dintre ei. De asemenea, trebuie să reținem că nu ne putem schimba peste noapte. Când oamenii comit greșeli, au nevoie de încă o șansă, mai ales în privința deosebirilor dintre sexe. Un alt lucru important este să nu luați la modul personal tot ce vă spune partenerul. Știind că sunt marțian, soția mea îmi spune: „Nu trebuie să rezolvi aceste probleme, nu e vina ta. Pur și simplu, simt nevoia să vorbesc despre asta. Și am început deja să mă simt mai bine“. Iar eu o întreb: „Chiar așa?“, la care ea îmi răspunde: „Da“. Iar eu îmi spun, în sinea mea: „Excelent!“

Sper că această carte vă va oferi perspective și instrumente valoroase, pe care să le puteți folosi pentru a avea relații mai bune, pentru a vă aprofunda stima de sine, pentru a înțelege schimbările prin care trec bărbații și femeile și pentru a aprecia calitățile unice care ne fac să fim noi înșine.

Dr. John Gray

30 septembrie 1993

Mill Valley, California

1. ARTA DE A IUBI O FIINȚĂ DE PE ALTĂ PLANETĂ

Oamenii sunt diferiți

Pentru a crea relații pozitive și bazate pe iubire, este esențial să recunoaștem acest adevăr fundamental.

În practică, însă, nu conștientizăm pe deplin faptul că alți oameni sunt altfel decât noi. Suntem hotărâți să ne schimbăm unii pe alții. Avem resentimente, opunem rezistență, ne respingem unii pe alții. Vrem ca oamenii din viața noastră să simtă, să gândească și să se comporte asemenea nouă. Iar atunci când reacționează altfel, credem că greșesc sau îi discredităm; încercăm să-i corectăm, deși ei au nevoie de înțelegere și afecțiune; căutăm să-i facem să devină mai buni, când ei, de fapt, au nevoie de acceptare, apreciere și încredere.

Ne spunem că, dacă s-ar schimba, i-am putea iubi; dacă ar fi de acord cu noi, i-am putea iubi; dacă ar simți aceleași lucruri ca și noi, i-am putea iubi; dacă ar face tot și exact ce le cerem, i-am putea iubi.

Dar ce este iubirea? Oare a iubi înseamnă să accepți și să apreciezi pe cineva doar atunci când se ridică la nivelul așteptărilor tale? Oare a iubi înseamnă să schimbi pe cineva pentru a-l face să fie cum vrei tu și să nu-l lași să-și facă propriile alegeri? Oare a iubi înseamnă a fi preocupat de binele unei persoane sau a avea încredere în ea, deoarece crede și simte la fel ca noi?

Asta, cu siguranță, nu este iubire. Ar putea să pară iubire pentru cel care dă, nu și pentru cel care primește. Adevărata iubire este necondiționată. Atunci când iubești, nu ceri și nu impui nimic, ci încurajezi și apreciezi. Iubirea necondiționată nu este posibilă, în lipsa recunoașterii și a acceptării diferențelor dintre noi. Atâta vreme cât credem că ar fi mai bine, pentru cei dragi, să gândească, să simtă și să se comporte asemenea nouă, adevărata iubire este obstrucționată. Odată ce înțelegem că oamenii sunt diferiți și că acesta e un lucru cât se poate de firesc, obstacolele din calea iubirii adevărate încep să dispară.

Prin ce ne deosebim unii de alții

Odată ce acceptăm ideea că oamenii sunt diferiți, putem începe să explorăm în detaliu prin ce anume se deosebesc ei. În esență, fiecare ființă umană este unică și nu poate fi încadrată într-o categorie. Dar sistemele de categorisire pot fi extrem de utile, întrucât ne ajută să fim mai conștienți de posibilele diferențe dintre noi.

Studiul morfologiei împarte oamenii în trei tipuri corporale, asociate cu trei diferențe psihologice majore: orientat spre acțiune, orientat spre emoții și orientat spre gândire.

Hipocrate, Adickes, Kretschmer, Spranger, Adler și Jung au clasificat oamenii conform sistemului celor patru temperamente, generalizate de unii drept „fizic, emoțional, mental și intuitiv“. Pe această bază a fost creat sistemul Myers-Briggs, folosit în prezent pe scară largă, ce cuprinde 16 categorii.

Străvechea practică a astrologiei descrie 12 tipuri psihologice. Învățăturile sufite recunosc nouă tipuri psihologice de bază, care alcătuiesc așa-numita eneagramă. La multe seminare de dezvoltare personală și de afaceri, se vorbește despre următoarele patru tipuri: suporter, promotor, controlor (în sensul de cel care deține controlul) și analist. Se presupune că un individ posedă toate aceste calități în stare latentă și, prin conștientizare, poate alege să le dezvolte și să le integreze.

Unii sunt împotriva clasificării oamenilor, considerând că acest lucru indică o limitare sau restricționare. A spune că o persoană este analitică și alta emotivă poate conduce la judecăți. Experiența ne spune că, uneori, suntem judecați ca fiind „mai prejos decât alții“ pentru că suntem categorisiți într-un fel sau altul, suntem percepuți ca fiind diferiți. Prin urmare, ne temem să fim altfel decât ceilalți.

Dintr-o anumită perspectivă, judecățile și prejudecățile sunt asociate cu diferențele. Dar, la un nivel mai profund, e clar că principala lor cauză o constituie neacceptarea și dezaprobarea diferențelor dintre oameni.

De exemplu, o „persoană analitică“ poate considera că o altă persoană este „prea emotivă“, așteptându-se ca toți oamenii să fie ca ea. O asemenea convingere o face incapabilă să aprecieze sau să respecte cu adevărat o persoană emotivă. În mod similar, o persoană „emotivă“ poate crede că altcineva este o persoană „prea analitică“, întrucât nu apreciază deosebiriile dintre oameni.

Conștientizarea deosebirilor dintre oameni poate fi percepută ca o amenințare, dar nu este așa. Recunoscând că oamenii sunt diferiți, nu mai simțim nevoia de a-i schimba. Când nu vrem să-i schimbăm pe ceilalți, suntem liberi să le apreciem calitățile unice. În esență, recunoașterea diferențelor dintre oameni ne permite să renunțăm la judecăți.

Unitate în diversitate

Acceptarea diferențelor psihologice dintre oameni ne ajută să percepem unitatea aflată la baza relațiilor noastre. La un anumit nivel abstract, suntem toți la fel. Toate învățăturile spirituale recunosc această unitate. În adâncul sufletului nostru, simțim că suntem uniți din punct de vedere spiritual cu toți semenii noștri. Când citim despre copii care suferă de foame, simțim durerea pe care am simți-o dacă aceștia ar fi propriii copii.

În ultimă instanță, suntem cu toții motivați să ne eliberăm de lanțurile care ne separă și să înțelegem că suntem unul și același. Această deschidere a inimii reprezintă conștientizarea faptului că tot ce se află în afara noastră se află și în noi. Efortul de a ne deschide inima poate lua multe forme: calea spre iluminare, căutarea lui Dumnezeu, visul unei căsnicii fericite, găsirea sufletului-pereche sau întemeierea unei familii iubitoare. În fiecare dintre aceste exemple, suntem atrași în mod inexplicabil de altceva sau altcineva.

Cel care caută iluminarea este atras de un învățător spiritual, întrucât acesta întruhidează un aspect al său pe care trebuie să-l înțeleagă. Iubind și înțelegând învățăturile sau pe învățător, cel care caută iubește și acceptă, în mod indirect, exact aceleași calități care sunt prezente în el însuși. Treptat, el descoperă în propria ființă ceea ce caută. Așadar, suntem atrași în mod inevitabil de ceea ce trebuie să trezim în noi înșine.

Un bărbat separat de calitățile sale feminine devine detașat și rece. El caută alinare în unirea cu blândețea și căldura unei femei. Diferențele înnăscute dintre cei doi dau naștere atracției sau „chimiei“. Când energiile sale masculine se contopesc cu energiile femeii, bărbatul trăiește, pentru o clipă, starea de extaz născută din conștientizarea propriei unități. Atingând cu iubire blândețea feminității, el devine blând și delicat, păstrându-și, totodată, forța și ambiția masculină.

Poate ne dorim o uniune profundă cu sufletul nostru pereche, cu o persoană deosebită, cu care să mergem împreună pe drumul vieții, cu cineva care pare să ne fie predestinat. Suntem atrași de această persoană, dar nu fiindcă ne seamănă, ci fiindcă este altfel. Sufletul nostru pereche întruchipează calități și atribute pe care le căutăm, fără să știm, în noi înșine. Iubindu-l pe celălalt, începem să acceptăm și să trezim acele calități în propria ființă. Această descoperire a sinelui ne ajută să ne simțim mai împliniți.

Deși iubirea ne permite să integrăm în noi înșine calitățile celui iubit, ea se bazează pe conștientizarea diferențelor dintre noi. Suntem atrași de ceea ce e diferit. Problema este să înțelegem, să acceptăm și să apreciem aceste diferențe; astfel, ele se vor dezvălui de la sine în noi înșine.

Este o provocare, pentru că procesul nu este întotdeauna ușor. Atracția intensă față de cineva constituie un semn că între noi sunt multe deosebiri pe care trebuie să le armonizăm, multe conflicte de rezolvat. Nu putem să controlăm atracția. Însă, atunci când există atracție, putem fi siguri că avem lecții de învățat și descoperiri de făcut. Având în vedere că suntem atrași de oameni care sunt diferiți de noi înșine, pentru a avea o relație împlinită, este esențial să recunoaștem diferențele.

Cartea de față va explora diferențele comune dintre bărbați și femei. Dacă respectăm, acceptăm și apreciem aceste diferențe, putem rezolva multe dintre problemele care ne afectează relațiile.

Desigur, nu toate femeile și nu toți bărbații sunt la fel. Dar între bărbați și femei există o serie de diferențe generale. Conștientizând aceste diferențe și particularitățile lor la persoanele din viața noastră, lucrurile vor începe să devină din ce în ce mai clare. Vom fi capabili să răspundem la întrebări importante, să renunțăm la judecăți și să rezolvăm conflictele cu succes, ajungând, în cele din urmă, chiar să le evităm.

Să înțelegem diferențele dintre noi

Kathy, în vârstă de 32 de ani, este o muziciană și compozitoare de succes. Are o carieră înfloritoare și în toate direcțiile i se deschid oportunități. Asemenea multor altor femei de succes, nu e căsătorită, însă uneori și-ar dori să fie. „Nu știu de ce fug bărbații de mine“, spune ea. „Nu știu cum fac, dar îi îndepărtez. Poate că le cer prea mult. La ce te poți aștepta de la un bărbat? Nu știu ce să cred despre ei. Nu știu ce să cred despre relații. Nici măcar nu știu ce înseamnă o relație bună.“

Alise, în vârstă de 36 de ani, este consultant în afaceri, iar Henry, care are 40 de ani, e dezvoltator imobiliar. Sunt căsătoriți de șase ani. „La începutul căsniciei noastre, Henry era atent cu mine și extrem de romantic“, spune Alise. „Acum, n-au mai rămas decât rutina și plictiseala. Nici măcar nu vorbim unul cu altul. Uneori, noaptea, după ce Henry adoarme pe canapea, eu plâng amarnic, amintindu-mi cât de mult l-am iubit și cum mă făcea să mă simt pe vremuri. Nu înțeleg de ce acum totul este atât de dificil. Nici măcar nu putem purta o discuție. Uneori, se deschide și-mi vorbește, după care se întâmplă ceva și se închide la loc. Aș vrea să știu de ce.“

Patrick are 42 de ani și e designer de restaurante; se simte frustrat de relația lui cu Jennifer, o artistă în vârstă de 36 de ani, care locuiește împreună cu el. O iubește și se gândește să se însoare cu ea, dar are îndoieli, fiindcă tot timpul se ceartă. „Ori de câte ori spun ceva constructiv sau încerc s-o ajut – spune Patrick –, Jen reacționează ca și cum aș ataca-o. Apoi, când îi explic ce voiam să zic, se supără și mai rău. Habar n-am ce să fac. Mă simt frustrat, deoarece chiar vreau s-o ajut. O iubesc, dar, când văd că reacționează exagerat la tot ce fac, devin răutăcios și intru în defensivă. Nu știu cât o să mai suport.“

Ceea ce lipsește, în fiecare dintre aceste relații, este înțelegerea profundă a diferențelor dintre bărbați și femei. În absența unei asemenea înțelegeri, este aproape imposibil să apreciem și să respectăm pe deplin trăsăturile unice și speciale ale fiecăruia dintre cele două sexe. Ținând cont de acest lucru, să revenim la cele trei exemple de mai sus.

Kathy vrea să vorbească, Tom vrea să fie lăsat în pace

Kathy se simte frustrată fiindcă nu reușește să-și îndeplinească dorințele și nevoile împreună cu un bărbat fără să-l ofenseze. De exemplu, când îl revede seara pe Tom, partenerul ei, Kathy vrea să discute despre cum și-a petrecut ziua fiecare dintre ei, în timp ce Tom vrea doar să se destindă și să citească o revistă sau să se uite la televizor. Cu cât Kathy face eforturi mai mari ca să poarte o conversație cu Tom, cu atât el se împotrivește mai mult, și tensiunea dintre ei sporește.

Kathy întreabă: „Cum ți-a mers azi?” Tom îi răspunde: „Bine” – și se gândește: „Ah... acum pot să stau jos, să mă uit la știri și să mă relaxez”.

Kathy continuă: „Cum a fost la ședință?” El îi răspunde: „Bine”, iar în sinea lui își spune: „Nu se poate... Iar începe cu interogatoriul. Nu vreau să vorbesc despre cum a fost azi. Dacă aș vrea, aș vorbi. Vreau doar să uit de toate și să mă uit la știri”.

Ea spune: „Ți-ai adus aminte că trebuia să-ți reînnoiești înmatricularea mașinii?” El îi răspunde: „Da” – și se gândește: „Da, mi-am amintit, dar n-am reînnoit-o încă. Nu pot să cred că încercă să mă controleze așa. Simt că mă sufoc. Nu mă crede în stare să mă ocup de înmatricularea propriei mașini?”

Ea încercă din nou. „Cum era traficul azi-dimineață?” El îi răspunde: „Ca de obicei” – și-și spune în sinea lui: „Ce contează cum a fost traficul? De ce mă bate atâta la cap? Poate că încercă să-mi spună să plec mai devreme la lucru. Mă enervează la culme când încercă să mă corecteze. Lasă-mă-n pace, vreau să mă uit la televizor”.

„Ai ajuns la timp la ședință?” El îi răspunde: „Da”, și se gândește: „Lasă-mă-n pace, te rog. Niciodată nu ai încredere în mine. Sigur, am pierdut o parte din ședință, dar ultimul lucru pe care vreau să-l aud acum de la ea este o predică despre o mai bună gestionare a timpului. Pariez că abia așteaptă ocazia să-mi spună: «Ei, vezi? Ce ți-am spus?»”.

Kathy își dă seama că Tom este iritat, dar n-are idee de ce. Se simte rănită și-l întreabă: „Ești supărat pe mine?” El spune: „Nu!” în timp ce se gândește: „Vreau doar să fiu lăsat în pace, nu știu ce i-o fi venit să vorbească despre emoții. Urăsc asta. Acum nu pot să mă uit liniștit la buletinul de știri, fiindcă e supărată pe mine. Aveam sentimente foarte bune față de ea până acum. De ce nu poate să fie, pur și simplu, alături de mine când suntem împreună? Ea nu-și dă seama c-am avut o zi grea? Eu n-o deranjez cu o grămadă de întrebări!”

Tom nu înțelege că ea, tocmai, încearcă să-l ajute, purtându-se cu el așa cum ar dori să se poarte el cu ea. Nu încearcă să-l corecteze cu întrebările ei, ci doar face conversație. În esență, vrea ca el s-o susțină la rândul lui, punându-i întrebări pline de compasiune. Din păcate, el are impresia că o susține atunci când nu îi pune întrebări și-i oferă „spațiu“, neînțelegând de ce ea nu-i respectă lui „spațiul“.

În schimb, Kathy se simte neiubită, ignorată și neapreciată. Își spune: „Nu pot să cred că nu vrea să stea de vorbă cu mine. Pe vremuri, voia. Nu mă mai iubește cum mă iubea odată. Poate că-l plictisesc. E dureros să nu te mai simți o persoană specială. Sunt foarte furioasă. Nu mă ascultă niciodată. Asta nu e relația pe care mi-o doresc. De ce nu sunt în stare să găesc un bărbat care să mă iubească? Știe c-am avut o zi grea și simt nevoia să vorbim. Eu i-am acordat atâta atenție, iar el nici măcar nu m-a întrebat cum mi-a mers azi. Nu e corect“.

Kathy nu-și dă seama că încercările ei de a-l susține îl fac pe Tom, de fapt, să simtă că nu îl susține. În diverse moduri, își tratează în mod greșit partenerul așa cum ar vrea ea să fie tratată, după care nu înțelege de ce acest lucru nu funcționează. Kathy presupune – în mod greșit – că bărbații reacționează asemenea femeilor.

Alise încearcă să-i facă pe plac, Henry are nevoie de apreciere

Alise e supărată fiindcă are impresia că toate eforturile ei de a-l ajuta pe Henry sunt neapreciate și respinse. De fapt, el apreciază o bună parte dintre lucrurile pe

care le face ea, dar, atunci când o aduc la epuizare și-i trezesc resentimente, Henry ar prefera să facă mai puține.

De exemplu, înainte ca Henry să ajungă acasă, Alise se dă peste cap ca să-i facă lui plăcere. Duce gunoiul, îi aranjează biroul, face curățenie, îi spală și-i împătorește tricourile și lenjeria, se gândește care sunt mâncărurile lui preferate și pregătește masa, strânge după el și spală vasele, preia mesajele telefonice și multe alte lucruri, pentru a-i face lui viața mai frumoasă. Pe scurt, Alise anticipează toate nevoile lui Henry și încearcă să le satisfacă. Apoi se supără pe el fiindcă nu-i răspunde în același mod.

Henry ajunge acasă obosit, iar când simte resentimentele soției lui, se simte și mai epuizat. Nu apreciază pe deplin tot ce face Alise deoarece străduințele ei sunt cele care-i provoacă resentimente față de el. Ar prefera ca Alise să facă mai puține și să aprecieze mai mult eforturile lui de a-i ușura viața. Vrea ca ea să fie mai fericită și să-i ofere mai multă căldură. Atitudinea ei de martiră îl descurajează.

Alise nu știe ce să creadă, fiindcă se poartă într-un mod care i-ar face ei plăcere. Pe scurt, în relația cu Henry, ea aplică dictonul: „Toate câte vreți să vi le facă vouă oamenii, asemenea și voi faceți-le lor“. Din păcate, nu-l roagă s-o sprijine mai mult. Ea presupune că, de vreme ce depune atâtea eforturi pentru a-i face plăcere lui Henry, el ar trebui să-i ofere, în schimb, același lucru, fără ca ea să i-l ceară. De asemenea, presupune că, dacă Henry ar iubi-o, atunci i-ar anticipa nevoile. Ea nu înțelege că străduința ei de a face mai multe pentru relația lor îl descurajează pe Henry, dacă e însoțită de resentimente. În rarele momente în care ea îi cere, totuși, ajutorul – de obicei, pe un ton autoritar –, Henry se înfurie și se cufundă în tăcere.

De cele mai multe ori, discuțiile lor se reduc la chestiuni practice. Ori de câte ori Henry îi povestește ce a făcut în ziua respectivă, Alise, tot din dorința de a-i face pe plac, încearcă să-l ajute să se simtă mai bine. Ca urmare, Henry se simte descurajat și nu e dispus să se deschidă mai mult.

De exemplu, Henry spune: „N-am obținut noul proiect la birou. Trebuie să renunț la jumătate din echipă. Este o decizie tare grea“.

Pe un ton entuziast, Alise spune: „Atunci, trebuie să decizi care sunt oamenii cei mai buni și pe ceilalți să-i concediezi“.

Henry tace. S-a descurajat. Își spune, în sinea lui: „Nu i-am cerut sfatul. Sunt capabil să rezolv singur problema. Sigur că-i voi păstra pe cei mai buni. De ce nu e în stare, pur și simplu, să asculte și să-mi aprecieze eforturile? Și de ce este atât de entuziasmată?”

Alise se simte perplexă. Vrea să fie de ajutor și nu înțelege că Henry se simte insultat de eforturile ei de a rezolva problema. Este entuziastă, fiindcă vrea foarte mult să-i facă plăcere, și asta părea să fie ocazia potrivită. În asemenea momente, ea n-are nici cea mai vagă idee care sunt adevăratele nevoi ale partenerului ei. Nu înțelege că el vrea să fie doar ascultat și să-i fie apreciate eforturile. Tot așa cum ea vrea să se simtă specială, el vrea să simtă că este eroul ei.

Patrick desconsideră sentimentele arătate de Jennifer

Patrick se simte frustrat fiindcă nu înțelege reacțiile furioase pe care le are, uneori, Jennifer, deși el are impresia că o ajută. De exemplu:

Când se întoarce acasă, primul lucru pe care-l face Patrick este să-și verifice e-mailul. Apoi își ascultă mesajele telefonice și-și mângâie câinele. După ce frunzărește ziarul o vreme, se duce în bucătărie, unde Jennifer pregătește cina. Primele vorbe ale lui Patrick sunt: „De ce combini condimentele astea?”

Enervându-se și simțindu-se criticată, Jennifer îi răspunde: „Pentru că așa vreau“. Și mormăie în sinea ei: „Nici măcar nu mi-a dat bună ziua și a și început să mă critice. Nu mă bagă în seamă. Preferă să-și citească mesajele, în loc să discute cu mine. Mă simt foarte aiurea. Nici măcar nu vrea să mă îmbrățișeze ori să mă sărute. Puțin îi pasă de mine. Ce nemernic. Preferă să-și mângâie câinele. Și, după toate astea, are tupeul să vină în bucătărie și să se plângă de felul în care gătesc“.

Patrick își dă seama că Jennifer e supărată și încearcă s-o facă să se simtă mai bine. Îi spune: „Ei, nu e mare lucru, mă gândeam doar că poate nu merg cu pește. Cred c-ar trebui să renunți la piper“. În sinea lui, își spune: „De ce intră în defensivă când îi sugerez ceva? Ce mare lucru? Îi sare țandăra imediat! Chiar nu e deschisă deloc la părerile altora?“

Jennifer spune: „Dacă nu e mare lucru, de ce insiști întotdeauna să mă critici, deși te-am rugat să nu mai faci asta? Ești foarte răutăcios. Puțin îți pasă de cum mă simt eu. Nu mă mai iubești. De fapt, ce rost are să-mi fac atâtea probleme? Nu-ți pasă decât de tine“.

Patrick îi răspunde: „E ridicol. Nu te criticam. Nu-mi vine să cred ce spui! De ce faci din țânțar armăsar? Sigur că te iubesc“. Și adaugă, în sinea lui: „Urăsc izbucnirile tale iraționale. Aș vrea să te maturizezi odată“.

Patrick nu înțelege motivele care stau la baza emoțiilor lui Jennifer. Nu-și dă seama că, prin comentarii precum: „E ridicol“ sau „Nu-mi vine să cred ce spui“ sau „Faci din țânțar armăsar“, îi desconsideră sentimentele și o face să se simtă mai prost. Până și propoziția: „Sigur că te iubesc“ implică faptul că Jennifer se simte nesigură, fiindcă se îndoiește de iubirea lui.

Jennifer reacționează exagerat la sugestiile lui Patrick deoarece se simte neglijată în relația cu el. El nu se mai poartă cu ea ca la început. N-o mai apreciază, apoi o face să se simtă prost, fiindcă se supără. Nu încearcă să înțeleagă adevăratele motive ale sensibilității ei. Lipsa lui de respect față de emoțiile resimțite de Jennifer o face să se simtă desconsiderată și, ca urmare, să se apere cu și mai multă înverșunare.

Patrick nu este un om lipsit de afecțiune. E gata să-i satisfacă nevoile lui Jennifer. Problema este că nu știe care sunt acestea, întrucât diferă de ale lui. De asemenea, nu răspunde în modul potrivit la reacțiile ei fiindcă acestea n-au sens pentru el. Își spune că, de vreme ce el nu s-ar supăra dacă ar fi în locul lui Jennifer, nici ea n-ar trebui să se supere. Prin urmare, îi desconsideră sentimentele, fără să-și dea seama că-i vorbește într-un mod condescendent. Și astfel încep să se certe.

Patrick presupune în mod greșit că Jennifer ar fi mai fericită dacă ar fi asemenea lui, iar ca urmare încearcă s-o facă să fie altfel, în loc să încerce să afle care sunt nevoile ei și să i le satisfacă. La fel ca majoritatea bărbaților, Patrick nu înțelege că femeile sunt altfel decât el – un lucru cât se poate de firesc.

Să ne reevaluăm presupunerile

Există atât de multă confuzie în relațiile noastre, deoarece presupunem – în mod greșit – că partenerii noștri sunt la fel ca noi. Acest lucru este adevărat, într-o oarecare măsură, dar la fel de adevărat este că, în multe privințe, se deosebesc de noi. Să examinăm patru moduri în care presupunerea că bărbații și femeile sunt la fel ne afectează relațiile.

Ne vine greu să arătăm afecțiune

Când ne așteptăm ca o altă persoană să reacționeze ca noi, în mod inevitabil ne vom simți frustrați dacă reacționează altfel. Din cauza frustrării, s-ar putea să dezaprobăm reacțiile emoționale ale partenerului, chiar dacă intenția noastră inițială era să-l susținem și să-i arătăm afecțiune.

Când Patrick și Jennifer trec printr-un moment de criză, lui Patrick îi vine greu să înțeleagă de ce este Jennifer atât de sensibilă. În situații stresante, el se detașează în mod natural. În schimb, în aceleași condiții, Jennifer se simte copleșită de emoții.

Aceasta e o diferență foarte des întâlnită între bărbați și femei. Dar incapacitatea noastră de a o înțelege dă naștere mereu altor probleme. Patrick interpretează greșit reacția emoțională a lui Jennifer, presupunând că aceasta nu are încredere în capacitatea lui de a gestiona situația. El crede că o ajută dacă-i spune: „Nu te supăra“, întrucât modul lui de a gestiona crizele este să se detașeze și să nu se supere. În schimb, Jennifer se supără și mai tare, fiindcă Patrick nu-i vorbește despre emoțiile lui sau nu manifestă compasiune față de emoțiile ei. Când îl vede atât de detașat, îi vine greu să creadă că lui îi pasă de ea cu adevărat.

Ne vine greu să oferim sprijin

E posibil, de asemenea, să ne ofensăm partenerul de viață atunci când ne purtăm cu ea sau el așa cum am vrea să se poarte la rândul său cu noi. Presupunem – în mod greșit – că „e bine și pentru tine ce e bine pentru mine“. De exemplu, Alise își enervează soțul, pe Henry, cu grija ei exagerată. Nu face asta în mod intenționat; de fapt, n-are nici cea mai vagă idee de ce se supără el. Nu știe ce să creadă, întrucât ei i-ar plăcea ca el să fie mai grijuliu.

Presupunând că-i place și lui atitudinea ei grijulie, Alise, de fapt, își ofensează soțul fără să vrea. Ea crede că-l ajută, însă nu face decât să înrăutățească lucrurile. Nu e nimic personal la mijloc. Henry se simte sufocat de dragostea ei pur și simplu fiindcă e bărbat. Este normal ca bărbații să se simtă sufocați de prea multă grijă. Alise nu-l poate ajuta pe Henry decât dacă înțelege că el are alte nevoi decât ea.

Femeilor le vine greu să aprecieze, să accepte și să aibă încredere

Atunci când ne așteptăm ca altcineva să gândească, să simtă și să se poarte la fel ca noi, apar probleme. Femeia interpretează adesea în mod greșit iubirea bărbatului atunci când îi evaluează comportamentul după standardele feminine. De exemplu, Patrick are obiceiul să dea prioritate problemelor sale, ignorând obiectivele (sau angajamentele) care nu sunt în capul listei. Astfel, când nevoile ei sunt neglijate, lui Jennifer îi vine greu să-l aprecieze, să accepte și să aibă încredere în faptul că el o iubește.

Din punctul de vedere al lui Patrick, dacă nevoia lui Jennifer ar fi urgentă, ar pune-o în capul listei, deoarece partenera lui este foarte importantă pentru el. Dar, cum Jennifer nu-i înțelege modul de gândire și comportamentul, nu-l crede atunci când îi spune cât de importantă este pentru el. Patrick nu înțelege că modul lui de a gestiona problemele îi provoacă frustrare lui Jennifer și nu-i satisface nevoile.

Aceste neînțelegeri reciproce apar din cauza unei diferențe fundamentale între bărbați și femei. În condiții de stres, bărbații au tendința să dea prioritate urgențelor și să se concentreze asupra lor. Dezavantajul acestei reacții este că uită de celelalte responsabilități sau le consideră prea puțin importante. Când

nevoile ei nu sunt luate în seamă, Jennifer nu se simte bine. Nu înțelege acest gen de reacție, deoarece ea reacționează altfel la stres.

În condiții de stres, femeile au tendința să devină mai conștiente de nenumăratele probleme și solicitări la care sunt supuse. Rareori li se întâmplă să uite de nevoile cuiva drag pentru a se concentra pe deplin asupra unei probleme de la serviciu. Prin urmare, lui Jennifer îi vine greu să creadă că lui Patrick îi pasă de ea cu adevărat.

Bărbaților le vine greu să arate afecțiune, înțelegere și respect

E dificil să răspunzi cu afecțiune, înțelegere și respect atunci când presupui că partenera ta trebuie să gândească și să simtă la fel ca tine.

Lui Patrick îi vine greu s-o respecte pe Jennifer când ea afirmă că nu este iubită sau susținută. El știe cât de mult o iubește, iar când ea nu simte susținerea lui, Patrick crede că are ceva cu el. Își pierde respectul față de ea și o consideră nerecunoscătoare sau irațională.

Când Jennifer a avut o zi obositoare și reacționează emoțional, simțindu-se copleșită și deznădăjduită, Patrick are impresia că se plânge fiindcă el n-o ajută suficient.

Din punctul ei de vedere, Jennifer simte doar nevoia să se descarce și să fie auzită. Pur și simplu, vrea să-și comunice trăirile; însă Patrick presupune că vrea ca el să-i rezolve problemele.

De vreme ce nu simte aceeași nevoie presantă de a-și împărtăși emoțiile, lui Patrick îi vine greu să respecte nevoia lui Jennifer de a spune ceea ce simte. Când e supărat, el face eforturi pentru a rezolva problema. Când ea e supărată, el presupune că strategia lui îi va fi de folos și ei. În loc s-o asculte, așa cum are ea nevoie, o întrerupe în continuu cu „soluții“ la problemele ei. Jennifer nu obține ceea ce vrea – să fie auzită –, iar Patrick nu este apreciat pentru încercarea de a fi de ajutor. Din cauza presupunerilor greșite, amândoi ajung să se simtă frustrați.

Oricât de mult am vrea să ne îmbunătățim relațiile, este imposibil să facem

progrese semnificative, dacă nu ne reevaluăm presupunerile ascunse. Majoritatea conflictelor dintre bărbați și femei se bazează pe o neînțelegere elementară: presupunem că suntem la fel, deși, în multe privințe, bărbații și femeile sunt la fel de diferiți precum locuitorii a două planete distincte. Dacă nu înțelegem prin ce ne deosebim, toate eforturile noastre de a pătrunde misterele iubirii veșnice vor fi în zadar.

Dar dacă... bărbații sunt de pe Marte, și femeile sunt de pe Venus?

Uneori, prăpastia dintre bărbați și femei este atât de adâncă, încât partenerii noștri par să fie niște ființe venite de pe o altă planetă. Să presupunem, pentru moment, că lucrul acesta chiar este adevărat. Să presupunem că bărbații vin de pe Marte, și femeile vin de pe Venus.

Imaginați-vă că într-o zi, cu mult timp în urmă, privind prin telescoape, marțienii au descoperit planeta Venus. De vreme ce se cam plictiseau pe Marte, îndată ce le-au zărit pe straniile venusiene, le-a revenit cheful de viață. Au construit în grabă niște nave spațiale și și-au luat zborul spre Venus.

Când au ajuns acolo, au rămas uimiți de felul în care se simțeau în prezența ființelor acelea minunate. Marțienii au început să se simtă puternici și plini de viață. În trupurile lor vibra un nou scop, un nou simț al responsabilității.

Venusienele au reacționat la fel de puternic la sosirea marțienilor. Știuseră, în mod intuitiv, că avea să vină și acea zi. Când i-au văzut pe marțieni, inimile lor au fost cuprinse de o iubire pe care n-o mai simțiseră înainte. Unele spuneau că se simțeau precum niște flori care-și desfăceau petalele sub razele calde ale soarelui; altele se simțeau puternice și aveau mintea clară, fiind conștiente de propria înțelepciune interioară.

Marțienii și venusienele au hotărât să plece împreună, cu navele lor spațiale, și să trăiască fericiți până la adânci bătrâneți pe cea mai frumoasă planetă din sistemul solar, Pământul. O vreme, au trăit în armonie, fără conflicte.

Secretul reușitei lor a constat în aprecierea și respectul extraordinar pe care le aveau față de diferențele dintre ei. Nici marțienii, nici venusienele n-au încercat să se schimbe unii pe alții. Nu se percepeau drept superiori sau inferiori celorlalți, ci apreciau foarte mult modul în care se completau unii pe alții. Interacțiunile lor pline de iubire le-au permis să se simtă mai puternici, mai împliniți.

Într-o dimineață, când efectele atmosferei terestre puseseră stăpânire pe ei de-a binelea, toți s-au trezit cu un tip ciudat de amnezie. Uitaseră că proveneau de pe planete diferite. Într-o clipă, uitaseră că se deosebeau, că vorbeau limbi după toate aparențele asemănătoare, dar care erau, de fapt, diferite. Astfel, când încercau să comunice unii cu alții, în mod inevitabil, nu reușeau să se înțeleagă.

Marțienii și venusienele uitaseră că aveau nevoi și dorințe diferite. Uitaseră că aveau motivații, scopuri, valori, impulsuri, ambiții și reacții diferite. Uitaseră că aveau moduri diferite de a gândi, a simți, a recunoaște, a conceptualiza, a percepe, a înțelege, a decide și a ajunge la o concluzie. Uitaseră că acționau și reacționau în moduri diferite.

Peste noapte, își pierduseră luciditatea necesară pentru a respecta calitățile unice ale celorlalți; acum, diferențele erau văzute drept defecte și motive de suferință – manifestări temporare ale prostiei, bolii, nebuniei, răutății, imaturității, încăpățănării, egoismului, slăbiciunii sau josniciei. Au apărut imediat o sumedenie de probleme. În loc să inspire bucurie, apreciere și admirație, diferențele dintre marțieni și venusiene deveniseră o sursă de conflicte.

Asemenea marțienilor și venusienelor, bărbații și femeile simt nevoia să se corecteze ori să se schimbe unii pe alții, în loc să se susțină, să se înțeleagă și să-și ofere afecțiune reciproc. Prin urmare, le vine tot mai greu să dăruiască și să primească sprijin. Relațiile își pierd magia, care este înlocuită de confuzie și conflicte. Legătura bazată pe iubire slăbește atunci când bărbații și femeile sunt incapabili să înțeleagă, să respecte, să aprecieze și să accepte deosebirile dintre ei.

Conflicte în gestionarea supărărilor

Când bărbații și femeile nu pricep cât de diferiți sunt, apar o sumedenie de probleme. Să revenim la Jennifer și Patrick, implicați într-un conflict destul de des întâlnit.

Când e supărată, Jennifer simte nevoia să vorbească despre sentimentele ei, să le analizeze și să vadă că-i sunt înțelese. De asemenea, dorește să fie mângâiată, ținută în brațe și încurajată de cineva în care are încredere și pe care-l iubește.

Însă Patrick abordează problemele de acest gen într-un mod total diferit. Când e supărat, el are nevoie de spațiu. Simte nevoia să se retragă, pentru a se gândi la cele petrecute. Are o grotă privată, în mintea lui, unde se retrage, pentru a reflecta la ceea ce-l supără. Când este în această fază, vrea să fie lăsat în pace.

Prin urmare, când Patrick și Jennifer încearcă să se susțină unul pe celălalt, fără să fie conștienți de diferențele dintre ei și fără să le respecte, problemele sunt inevitabile.

Într-o zi, Jennifer se supără foarte tare și simte nevoia să vorbească despre ce o deranjează. Dar, când Patrick își dă seama că e supărată, îi oferă spațiu, părăsind camera. Rețineți că aceasta este abordarea lui preferată.

Întrucât lui Jennifer nici nu i-ar trece prin cap să se îndepărteze atunci când cineva drag este supărat, ea interpretează greșit comportamentul lui și se gândește că lui Patrick nu-i pasă de ea.

Având în vedere că relația lor e nouă, Jennifer îi găsește scuze, închipuindu-și că Patrick n-a observat că ea era supărată. Începe să plângă, asigurându-se că oftează suficient de tare încât Patrick s-o audă. Când o aude plângând, el, tot din respect pentru intimitatea ei, pleacă de acasă.

Acum, Jennifer chiar că nu mai știe ce să creadă. Se întreabă cum e posibil ca bărbatul acesta, care pare s-o iubească atât de mult, se poartă într-o manieră atât de lipsită de afecțiune și de respect.

După o vreme, Patrick se întoarce acasă. Jennifer decide să-i mai dea o șansă și-l abordează, încercând să-i vorbească despre sentimentele ei inițiale. Dar acum este și mai supărată, fiindcă se teme că plecarea lui Patrick înseamnă că el nu mai ține la ea.

Patrick ascultă cu atenție, timp de câteva momente, apoi decide că, după

standardele lui, este prea implicată emoțional în problemă. Îi spune: „Te superi degeaba. Cum îți poți închipui că nu te iubesc?” Și adaugă, râzând: „E de-a dreptul ridicol; cred că glumești“.

Patrick chiar crede că-i oferă niște sfaturi utile. Firește, lui Jennifer, atitudinea lui nu i se pare câtuși de puțin afectuoasă. Ea se simte părăsită, jignită și rănită. Îi spune: „Nu cred că mă iubești. De ce te porți așa cu mine?”

Patrick, care a vrut s-o ajute, se simte derutat și frustrat. Simte că nu este apreciat și se supără. Într-o manieră tipic masculină, se retrage, în liniște, în grota secretă din mintea lui, pentru a înțelege ce s-a întâmplat.

Acum, sunt amândoi supărați, derutați și frustrați. Fiecare dintre ei a încercat cea mai bună metodă cunoscută, pentru a rezolva problema, dar situația s-a înrăutățit. Nici unul dintre ei nu știe ce s-a întâmplat în realitate; fiecare crede că e foarte simplu: celălalt nu e în toate mințile.

Dar nici unul, nici celălalt nu sunt nebuni – doar diferiți.

Bărbații se închid cu ușurință în sine

Când Patrick se îndepărtează, Jennifer începe să se simtă vinovată pentru că l-a jignit, chiar dacă habar n-are ce s-a întâmplat. Bate la ușa lui și, în stilul specific feminin, spune: „Înțeleg că ești supărat, Patrick. Haide să vorbim. Spune-mi cum te simți?”

El îi răspunde în stilul specific masculin: „Nu simt nimic. Vreau doar să fiu singur“.

Jennifer insistă, în încercarea ei de a-l ajuta să-și analizeze sentimentele, ceea ce femeile fac adesea pentru a se ajuta între ele. Spune:

„Îmi dau seama că ești supărat pe mine. E-n regulă. Haide să vorbim despre asta. Vreau să știi ce simți.“ Jennifer se poartă cu Patrick exact așa cum ar vrea să se poarte el cu ea.

Însă Patrick se simte iritat de atitudinea ei grijulie. Are nevoie de spațiu, iar ea îl sufocă. Izbucnește: „Lasă-mă în pace!“

În cele din urmă, Jennifer îl lasă în pace, îngrozită de ideea că el n-o mai iubește.

În realitate, Patrick nu este nici pe departe atât de supărat pe cât își imaginează Jennifer. Doar atât: are nevoie de puțin timp ca să se liniștească. Jennifer presupune că s-a întâmplat ceva îngrozitor, deoarece s-ar închide în ea însăși, în acest fel, doar dacă ar fi extrem de supărată. Nu înțelege că Patrick se închide în sine când este doar puțin supărat.

De fapt, bărbații au tendința să se închidă într-o clipă și apoi să se deschidă la fel de repede. Femeile nu înțeleg acest lucru; odată ce se deschid față de o persoană, le ia foarte mult timp să se închidă complet.

Deoarece nu sunt conștienți de diferențele firești dintre ei, Patrick și Jennifer ajung să interpreteze greșit fiecare comportamentul celuilalt, să se certe și să aibă resentimente unul față de celălalt. Chiar dacă se iubesc foarte mult, nu știu cum să se susțină reciproc. Adevărata lor problemă este că nu-și înțeleg nevoile divergente.

Cum își pierde femeile stima de sine

Henry și Alise se iubesc foarte mult. Însă, la șase ani de la căsătorie, Alise nu mai are încredere în ea și e supărată pe soțul ei, iar acesta nu se mai simte motivat să se implice în relație. În general, vine acasă, își ia cina în fața televizorului, apoi merge la culcare. Din când în când, mai ies în oraș, dar nu vorbesc prea mult.

Alise, la fel ca multe alte femei, e deosebit de vulnerabilă când e îndrăgostită. Când se știe iubită, apreciată și tratată cu respect, se simte foarte bine, iar acest lucru îi întreține stima de sine. Dar, când partenerul începe să-i arate mai puțin respect, și ea nu se mai simte iubită, atitudinea ei se schimbă – are impresia că, de fapt, nici nu merită să fie iubită.

Logica acestei vulnerabilități este următoarea: „Dacă sunt iubită și respectată, înseamnă că sunt demnă de iubire și respect. Și reciproc – dacă nu sunt iubită și respectată, înseamnă că am greșit undeva și nu sunt demnă de iubire și respect“. Pentru a compensa, logica merge mai departe în felul următor: „Dacă nu primesc lucrul de care am nevoie, înseamnă că trebuie să dăruiesc mai mult, pentru a fi îndreptățită să cer lucrul de care am nevoie“.

Exact așa a început să se simtă Alise în relația cu Henry. După primul an de căsnicie, Henry a devenit peste măsură de preocupat de problemele de la serviciu și, treptat, a început s-o ignore. Când se întorcea acasă, nu vorbea despre problemele lui. Acesta era modul lui masculin de a transmite că totul era în regulă. Însă, pe zi ce trecea, se îndepărta de Alise tot mai mult. Ea a presupus că făcuse ceva ce-l jignise profund pe Henry, determinându-l să se retragă și să nu-i mai dăruiască iubirea lui. Și-a imaginat că era supărat pe ea în secret întrucât, pentru femei, discuțiile sunt esențiale pentru a lămuri o neînțelegere: dacă nu vorbești despre o problemă, nu poți scăpa de resentimente.

De teamă să nu înrăutățească lucrurile, Alise a încercat să se arate și mai iubitoare cu Henry. În mod ironic, cu cât acesta îi satisfăcea nevoile în mai mică măsură, cu atât Alise făcea mai multe eforturi pentru a-i face lui pe plac și cu atât îi dăruia mai mult.

Din când în când, Alise exploda și-i cerea să fie mai afectuos. În general, reacția lui Henry consta în a deveni tăcut și a se retrage în sine. Acest lucru o speria și mai mult pe Alise. Din punctul ei de vedere, încercase totul pentru a-i recâștiga iubirea, dar fără folos.

De vreme ce-și dădea seama că Henry se simțea deranjat de emoțiile și solicitările ei, Alise a început să și le reprime, încercând să se comporte într-un mod rezonabil și detașat. Din când în când, însă, își pierdeva controlul și avea reacții emoționale exagerate.

Când Henry se retrăgea în sine, Alise se simțea vinovată pentru reacțiile ei emoționale și încerca din greu să-și suprime natura feminină pentru a se adapta la ceea ce erau – după părerea ei – dorințele lui Henry. Pe măsură ce sentimentele ei de vinovăție și rușine se intensificau, impulsul de a dăruia mai mult devenea și mai puternic.

Acest tipar s-a tot repetat de-a lungul anilor, iar Alise, treptat, și-a pierdut

sentimentul propriei feminități. Relația lor a mers mai departe, dar nu era una fericită. Henry se întreba uneori de ce-i pieriseră ei zâmbetul de pe chip și strălucirea din ochi. Alise își pierduse stima de sine, iar Henry pierduse contactul cu iubirea lui față de ea. Plictisit și nemotivat în relație, Henry nu avea habar de ce se întâmplase.

Cum își pierd bărbații motivația de a dăru

La fel ca majoritatea bărbaților, Henry își concentrează atenția la maximum asupra unui aspect sau altuia, ca și cum ar purta ochelari de cal. Când are ceva important de rezolvat la serviciu, e în stare să uite complet de nevoile lui Alise, fiind motivat doar de problemele cele mai mari sau mai urgente cu care se confruntă. După șase luni de căsnicie, avea impresia că rezolvase cu succes problemele relației – bărbații au tendința să presupună că, dacă i-au făcut pe plac unei femei, ea va rămâne fericită pentru totdeauna –, fiind absorbit de problemele profesionale. Treptat, a ajuns să ignore nevoile partenerei sale.

Din păcate, problema nu se oprește aici. Nu doar femeile au vulnerabilitățile lor, ci și bărbații. Vulnerabilitatea feminină o determină pe Alise să ofere mai mult decât primește. Vulnerabilitatea masculină îl determină pe Henry să ofere mai puțin când primește mai mult.

Logica acestei vulnerabilități masculine frecvent întâlnite este următoarea: „Dacă face sacrificii pentru mine, înseamnă că merit, așadar pot să mă relaxez și să primesc. Dacă primesc mai mult, nu e nevoie să ofer mai mult, pot să ofer mai puțin“.

Iată unul dintre motivele pentru care, după ce câștigă iubirea unei femei, bărbatul devine leneș. Atâta vreme cât femeia continuă să-i ofere cu zâmbetul pe buze, bărbatul presupune că el dăruiește suficient. Nu se simte motivat să ofere mai mult.

După o vreme, relația dintre Henry și Alise s-a dezechilibrat serios. Când Henry oferă mai puțin, Alise oferă mai mult, deoarece vrea mai mult. Alise presupune că eforturile ei de a-i face pe plac lui Henry îl vor motiva în mod natural să-i

ofere mai mult, la rândul său. Din păcate, sacrificiile ei au efectul opus.

Henry nu se simte încurajat sau motivat să ofere mai mult, dacă primește mai mult când oferă mai puțin. Prețul pe care-l plătește este că pierde aprecierea sinceră și acceptarea lui Alise. Prețul pe care-l plătește Alise este că, prin comportamentul ei, primește mai puțin și are mai multe resentimente.

De fiecare dată când Alise îi oferă mai mult lui Henry, pentru a-i câștiga iubirea, și acesta nu-i oferă la rândul său, apar imediat resentimente. Oricât de mult s-ar strădui să fie afectuoasă, Alise nu-și poate stăpâni supărarea provocată de faptul că oferă pentru a primi, și nu din preaplinul inimii ei. Pe zi ce trece, capacitatea ei de a-și accepta și aprecia partenerul și de a avea încredere în el se diminuează; este incapabilă să-i ofere iubirea de care el are nevoie.

În mare măsură, Alise nu este conștientă de această acumulare de resentimente. Din când în când, răbufnește – și asta se întâmplă, în mod ironic, exact atunci când s-ar aștepta mai puțin. Ori de câte ori Henry face câte ceva special sau simpatic, resentimentele acumulate o împiedică pe Alise să aprecieze gestul lui plin de iubire într-un mod firesc. Iar când îi cere ajutorul, din cauza resentimentelor, rugămintea ei se transformă într-un ordin.

Femeile țin socoteala

Ceea ce nu știe Henry este că femeile au o capacitate incredibilă de a oferi, fără a primi nimic în schimb. Ele pot să dăruiască la nesfârșit și să pară fericite, fiindcă, în sinea lor, țin socoteala. Și presupun că, într-o zi, scorul va deveni egal. Ele cred că, la un moment dat, partenerul lor va fi atât de recunoscător, încât le va înapoia tot sprijinul pe care ele i l-au oferit.

În general, un bărbat nu prea e conștient de faptul că scorul din relație este inegal. Când face câte ceva pentru partenera lui, el se așteaptă să primească ceva în schimb, pentru a-i oferi mai mult. Un bărbat nu permite să apară decalaje. Când scorul este de 3 la 1, nu prea mai e dispus sau, pur și simplu, refuză să ofere mai mult.

În schimb, e posibil ca o femeie să bombăne abia când scorul ajunge la 20 la 1. Când, în cele din urmă, Alise începe să se plângă, fiindcă se simte nedreptățită, Henry se supără, întrucât el avea impresia că scorul era egal. E supărat pe ea când nu mai primește apreciere, deoarece presupune că Alise îl aprecia cu adevărat; altfel, de ce ar fi continuat să-i ofere atâta? Se simte ofensat de acuzațiile ei. Are impresia că ea îi datorează scuze, deși el a fost cel care a dăruit mai puțin.

Pentru a rezolva o asemenea dilemă, bărbatul trebuie să-și asume responsabilitatea de a dăru mai mult, înțelegând nevoile partenerei sale. De asemenea, trebuie s-o ierte că nu-l apreciază și că a acumulat resentimente față de el. Femeia trebuie să-și asume responsabilitatea pentru faptul că s-a sacrificat inutil și a permis ca scorul să ajungă la valori atât de inegale. Pe urmă, cei doi pot s-o ia din nou de la zero.

Cum ar fi, dacă am ști

Exemplele acestea ne arată foarte clar modul în care neînțelegerea diferențelor dintre bărbați și femei duce la probleme în relații. Odată ce devin conștienți de aceste diferențe, bărbații și femeile pot descoperi soluții noi la conflicte vechi de când lumea.

Să revenim la exemplele noastre: Patrick poate învăța s-o sprijine pe Jennifer, ascultând-o și înțelegându-i sentimentele, atunci când ea e supărată. Își va da seama că, dacă o tratează ca pe un bărbat, îi desconsideră trăirile și nu face decât să-i amplifice supărarea.

Dacă ar înțelege diferențele dintre ei, Jennifer s-ar simți mai puțin amenințată de reacțiile masculine ale lui Patrick, știind că el nu vrea nici să fie rău, nici să nu-și manifeste dragostea. Jennifer ar înțelege și ar susține nevoia lui Patrick de a se retrage în sine atunci când e stresat, iar Patrick ar învăța cum s-o asigure pe Jennifer de dragostea lui atunci când se retrage în sine. Jennifer ar găsi moduri de a-i împărtăși lui Patrick problemele ei, fără să-i dea impresia că-l învinovățește.

Henry și Alise ar putea descoperi noi moduri de a-și gestiona dificultățile. Dacă i-ar înțelege pe bărbați, Alise ar ști că aceștia sunt asemenea unor pompieri: în caz de incendiu, fac tot ce le stă în putință ca să-l stingă; altfel, se duc să mai doarmă puțin, pregătindu-se pentru incendiul următor. Astfel, Alise ar ști că, dacă nu-i comunică nevoile ei, Henry presupune că totul e în regulă, și atunci oferă mai puțin în relație. Într-un asemenea caz, ea ar fi capabilă să-și comunice nevoile fără resentimente, pe înțelesul lui Henry.

Dacă Henry ar înțelege femeile, și-ar da seama că, atunci când nu sunt stabile din punct de vedere emoțional, au tendința să ofere până la epuizare. Iar când Alise s-ar simți din nou copleșită, n-ar învinovăți-o în mod automat că ia prea multe asupra ei, ci ar fi plin de compasiune și i-ar satisface nevoile emoționale, ascultând-o.

Alise ar înțelege că bărbații reacționează la resentimente devenind pasivi și leneși. Când Henry ar adopta din nou un comportament peste măsură de pasiv, în loc să încerce să-l stimuleze, ea și-ar asuma responsabilitatea pentru propriile resentimente, ar reveni la sentimente mai bune și și-ar exprima aprecierea față de ceea ce face Henry pentru ea.

Apoi, odată ce a scăpat de resentimente, ar cere ajutor. Bărbații sunt mult mai dispuși să ofere ajutor atunci când cererea femeii nu este însoțită de resentimente, sacrificiu sau suferință.

De asemenea, Henry ar înțelege că femeile tind să ofere mai mult atunci când nu se simt iubite. Dacă Alise și-ar manifesta din nou interesul față de felul în care și-a petrecut el ziua, Henry ar înțelege că ea dorește, în mod inconștient, ca el să fie mai interesat de felul în care și-a petrecut ea ziua. După care i-ar putea răspunde, exprimându-și interesul.

Când ar avea iarăși resentimente, pentru că nu se simte apreciat, Henry și-ar aminti că Alise l-ar aprecia cu adevărat dacă n-ar fi copleșită de propriile resentimente. Ar înțelege că, pentru ea, este suficient să-și comunice emoțiile ca se să se simtă din nou iubită și apreciată.

Când Alise ar fi supărată pe Henry, ea și-ar aminti că el i-ar oferi mai mult dacă i-ar înțelege nevoile cu adevărat. Și-ar asuma responsabilitatea de a-și comunica nevoile pe înțelesul lui. Ar înțelege că bărbații nu-și schimbă modul de a acționa la fel de repede ca femeile, dar, odată ce și l-au schimbat, schimbarea e durabilă.

În schimb, femeile nu-și schimbă emoțiile la fel de repede ca bărbații. Henry trebuie să învețe să aibă răbdare s-o asculte pe Alise când aceasta îi comunică nemulțumirile ei.

O cale pentru a retrezi dorința de a înțelege, în loc de a judeca, este să vă imaginați că partenerul sau persoana iubită este o ființă venită de pe o planetă îndepărtată. Cu siguranță, dacă ați întâlni un extraterestru adorabil, n-ați încerca să-l schimbați. Probabil c-ați simți o curiozitate vie față de diferențele dintre voi. Ați căuta să-l înțelegeți, cu toleranță și răbdare. Dorința de a-l înțelege pe celălalt, dublată de o atitudine de acceptare, constituie fundamentul unei relații pozitive și pline de afecțiune. Dacă le dați voie celor dragi să fie altfel decât voi, se deschide o nouă dimensiune, în care iubirea poate înflori.

În capitolul următor, vom examina patru metode esențiale de a crea relații armonioase, bazate pe cooperare.

2. CONSTRUIREA UNEI RELAȚII

O relație în care partenerii se sprijină unul pe celălalt și se simt amândoi împliniți are la bază patru chei de înțelegere fundamentale:

1. Comunicarea cu un scop – să comunicăm cu intenția de a înțelege și a fi înțeleși.
2. Înțelegerea corectă – să înțelegem, să apreciem și să respectăm deosebirile dintre noi.
3. Renunțarea la judecăți – să nu mai emitem judecăți negative cu privire la noi înșine și la celălalt.
4. Acceptarea responsabilității – să ne asumăm responsabilitatea în mod egal față de ceea ce obținem din relație și să practicăm iertarea.

Aceste patru chei de înțelegere ne pot debloca potențialul interior de creare a unor relații pline de iubire și de împlinire a speranțelor și visurilor. Ele ne ajută să înțelegem de ce am avut probleme în relații și ne oferă o fundație pe care să construim noi relații stabile, care să ne facă viața mai frumoasă.

Comunicarea cu un scop

Comunicarea este esențială dacă vrem să înțelegem și să respectăm diferențele dintre noi. În prima mea carte, *What You Feel, You Can Heal* [Ceea ce simți poți să vindeci], exploram în profunzime importanța faptului de a spune adevărul în relații, mai ales adevărul despre sentimentele noastre. Intimitatea se bazează pe comunicarea adevărului. Dar, dacă nu înțelegem adevăratul scop al comunicării, nici măcar cele mai bune abilități de comunicare nu ne servesc la nimic.

Care este acest scop și ce efect are cunoașterea lui asupra comunicării? Pentru a răspunde la această întrebare, vă voi povesti ce mi s-a întâmplat într-o zi. Soția mea și cu mine așteptam la un restaurant, în pauza de prânz a unui seminar de-al meu. I-am spus ospătarului că ne grăbeam. El ne-a condus repede la masă, ne-a adus un meniu și ne-a luat comanda. Până aici, comunicarea părea să decurgă foarte bine.

În timp ce comandam, la masa de alături s-a așezat un alt grup de persoane. Pe când așteptam să ni se aducă mâncarea, am observat că persoanele respective comandaseră fără nici o grabă, iar mâncarea le fusese adusă în zece minute. Cu toate că noi dăduserăm comanda primii, mâncarea noastră nu se zărea nicăieri.

Am început să mă enervez. După încă cinci minute de așteptare zadarnică, simțeam că începusem să fierb.

M-am dus după ospătarul nostru și, cu o reținere calculată, i-am spus: „Vreau să vă reamintesc: ne grăbim. Persoanele de alături au comandat după noi și au primit deja mâncarea“. Apoi, am izbucnit: „Unde e mâncarea noastră?“

Ospătarul mi-a răspuns: „Vine, domnule“.

Răspunsul lui nu mi-a fost de nici un folos, așa că-am repetat: „Persoanele de alături și-au primit comanda – unde e mâncarea mea?“

Ospătarul mi-a dat același răspuns: „Vine, domnule“.

Eram furios. Orice urmă de compasiune și bunăvoință dispăruse, iar abilitățile mele de comunicare se evaporaseră. M-am întors la masă, gata să fac scandal. În timp ce așteptam în continuare, am văzut cum cei de alături își terminau mâncarea și plăteau.

Era deja prea mult. În drum spre manager, m-am întâlnit cu ospătarul nostru și l-am abordat din nou. După ce i-am explicat că aveam un program foarte strict, l-

am întrebat din nou: „Unde e mâncarea noastră?”

Cuprins de panică, mi-a dat același răspuns: „Vine, domnule“. Apoi, din fericire, l-am întrebat: „De ce durează atât de mult? De ce oamenii aceia au fost serviți înaintea mea?” În sfârșit, adusesem la lumină adevărata cauză a supărării mele.

De astă-dată, ospătarul mi-a explicat: „Domnule, acele persoane au comandat din meniul de sendvișuri, de care se ocupă o altă bucătărie. Dumneavoastră ați comandat din meniul de antreuri, care ține de bucătăria principală. Deși nu se vede de aici, în sala de alături are loc o petrecere de absolvire. Bucătarul mi-a promis că mâncarea dumneavoastră va fi gata imediat. Îmi pare foarte rău că durează atât de mult“.

Tensiunea și supărarea mi-au dispărut într-o clipă. De ce? Fiindcă am înțeles care era situația. Prin urmare, am fost capabil să simt compasiune față de ospătar. M-am relaxat și am așteptat mâncarea, fără să mă mai simt încordat, supărat și nebăgat în seamă. Chiar am început să mă bucur de priveliștea de la masa noastră și, cel mai important, am început să mă bucur de timpul petrecut cu soția mea. Comunicarea cu ospătarul fusese inutilă, până când am încercat să înțeleg ce se întâmpla.

Dacă n-aș fi ales să comunic pentru a înțelege care era situația, aș fi putut-o înrăutăți, comunicând pentru a manipula sau a controla. Aș fi putut spune: „Nu-mi vine să cred; este revoltător. Vreau să vorbesc cu managerul“ sau „Dacă nu-mi aduci mâncarea în trei minute, plec și nu mă mai întorc niciodată“.

Când ne simțim supărați sau amenințați, comunicarea capătă adesea o tentă distorsionată și manipulative. Când comunicăm ca să intimidăm, să amenințăm, să dezaprobăm, să lezăm, să găsim pricină sau să facem pe cineva să se simtă vinovat, folosim comunicarea într-un mod greșit. E posibil să dobândim controlul asupra situației, dar, în mod inevitabil, vom da naștere la resentimente. Comunicarea autentică și eficientă are intenția de a transmite ce am înțeles și de a ne face să înțelegem mai bine punctul de vedere al celuilalt.

Înțelegerea corectă

În esență, relațiile nu se bazează doar pe comunicare. Aceasta nu e decât un instrument care ne permite să ne înțelegem unul pe celălalt. O înțelegere corectă ne îmbogățește relația, pe când înțelegerea greșită o distruge. Comunicarea cu un scop ne permite să înțelegem lucrurile mai clar.

De câte ori nu v-ați certat cu cineva drag, doar pentru a descoperi ulterior că fusese doar o neînțelegere? Una dintre cele mai frecvente probleme din relații este că, după ce ajungem să cunoaștem pe cineva, suntem foarte adesea tentați să credem că semnificația pe care o dăm cuvintelor și gesturilor sale este cea corectă. Credem că știm ce vrea să spună persoana respectivă, însă de multe ori se întâmplă s-o înțelegem greșit. Ne grăbim să tragem concluzii eronate.

De multe ori, când ajung să consiliesc cupluri, îmi asum rolul interpretului. El spune ceva, iar ea aude altceva. Ea spune ceva, iar el spune că n-are dreptate. Încep imediat să se certe. Este ca și cum ar vorbi limbi diferite. Reformulând ceea ce vrea el să spună în cuvinte și expresii pe înțelesul ei, și invers, conflictul este rezolvat.

Îmi aduc aminte că, odată, am întrebat o clientă de ce anume avea nevoie de la soțul ei. Martha a tras aer adânc în piept și a început să plângă, spunând: „Am nevoie doar să mă asculte... să mă audă. Simt că nu mă iubește“.

În timp ce soțul ei, Joe, o asculta, am observat că devenea mai distant. Apoi, a ridicat din umeri, fără să spună nimic. Frustrarea și dezaprobarea Marthei sporeau, în timp ce el stătea lângă ea în liniște.

În continuare, am întrebat-o ce însemna pentru ea reacția soțului ei. A spus: „Înseamnă că nu-i pasă. Îmi spune că greșesc, că sunt prea plângăcioasă și că, dacă aș avea ceva interesant de spus, poate că m-ar asculta“.

Joe a început să se apere, spunând că Martha interpretase greșit răspunsul lui. L-am oprit și l-am întrebat ce se întâmpla, de fapt, în sufletul lui, în timp ce soția simțea și-și exprima nevoia de a fi auzită.

A răspuns: „M-am simțit frustrat. M-am gândit la tot ce am făcut numai în această săptămână pentru a-i arăta cât de mult o iubesc. Am început să mă simt prost și dezamăgit, fiindcă nu știu ce să fac. Apoi, când ți-a spus ce a simțit în privința reacției mele, m-am înfuriat și am început să-i spun că greșește“.

Martha înțelese greșit reacția detașată a lui Joe. A presupus că lui nu-i păsa și

că o judeca. În mod ironic, faptul că reacția lui fusese înțeleasă greșită l-a făcut pe Joe să nu-i pese și s-o judece – deși, cu o clipă înainte, începuse să se înmoaie, auzind cât de tare suferea. Fără ajutorul unui terapeut, cei doi ar fi continuat să se certe.

Sentimentele pozitive, afectuoase și vulnerabile, pe care le avem cu toții când ne îndrăgostim, pot dispărea foarte repede, din cauza unor simple neînțelegeri și presupuneri greșite. De fapt, presupunerile eronate pot fi cauzele comportamentului pe care, inițial, doar ni-l imaginăm.

O bună parte din tensiunea emoțională din relații se naște din neînțelegeri. O comunicare bună reduce riscul neînțelegerilor și ne ajută să avem o relație mai constructivă. Este util să ne însușim niște abilități de comunicare de bază, dar, pentru a avea o comunicare autentică, intenția de a înțelege joacă un rol esențial.

O bună comunicare într-o relație se bazează pe numeroase niveluri de înțelegere. Acestea sunt:

- să ne înțelegem în profunzime pe noi înșine și pe ceilalți;
- să înțelegem cum reacționează la stres bărbații și femeile;
- să înțelegem în profunzime adevăratele sentimente aflate la baza a ceea ce spunem și ce facem;
- să înțelegem adevăratele sentimente pe care se bazează acțiunile și reacțiile celorlalți;
- să înțelegem că aparențele nu reflectă neapărat realitatea – de exemplu, când partenera ta ridică din umeri, poate să însemne altceva decât atunci când ridici tu

din umeri;

- să înțelegem că, deși nouă ne poate fi ușor să cerem ceva, e posibil ca altora să le fie greu;
- să înțelegem că, deși nouă ne poate fi ușor să auzim ceva, e posibil ca, pentru alții, să fie dureros;
- să înțelegem că, dacă un lucru ne ajută pe noi, nu înseamnă neapărat că-i ajută și pe alții;
- să înțelegem că oamenii vorbesc limbi diferite, chiar dacă în aparență sună la fel.

Pentru început, este important să înțelegem că fiecare dintre noi este unic și că se poate întâmpla foarte ușor să ne înțelegem greșit unii pe alții. Dacă înțelegem și respectăm diferențele dintre noi, putem crea punți care să ne unească.

Teama de a fi diferit

Unul dintre motivele pentru care ne vine greu să recunoaștem diferențele dintre noi este că, în copilărie, a fi diferit însemna să fii luat în râs ori să fii respins. Pentru a deveni populari sau puternici, trebuia să fim asemenea celor care erau deja populari sau puternici. Prin urmare, ne străduiam din greu să fim precum alți copii.

Deși acum suntem adulți, și chiar dacă am avut norocul ca părinții să ne susțină cu adevărat în unicitatea noastră, încă mai există pericolul să credem că a fi diferiți înseamnă a risca să fim respinși sau să dăm greș. Majoritatea oamenilor se tem, într-o măsură mai mică sau mai mare, să pară diferiți în ochii celorlalți. Ne temem să nu vină cineva care să ne corecteze ori să ne judece, considerând că nu suntem așa cum ar trebui. Din păcate, această frică nu e lipsită de temei. Oameni nesiguri pe ei sunt pretutindeni și, în mod automat, calcă în picioare pe oricine încearcă să se deosebească și să fie el însuși. Din acest motiv, diferențele pot fi percepute drept un pericol.

Miracolul diferențelor

Diferențele dintre noi ne atrag, asemenea unor magneti. Pe măsură ce înțelegem mai multe despre ele, începem să le apreciem.

Adevăratele deosebiri dintre bărbați și femei sunt, de fapt, complementare, oferindu-i fiecăruia ocazia de a-și găsi echilibrul. Dacă eu sunt peste măsură de agresiv, e posibil să fiu atras de o persoană mai relaxată și mai receptivă. Prin relația cu ea, sunt capabil să mă conectez cu atributele mai relaxate și receptive din inconștientul meu. Acestea echilibrează, susțin sau completează calitățile mele agresive, care sunt mai dezvoltate. Diferențele complementare sunt ceea ce ne atrage la alte persoane și sunt cele care dau naștere celui sentiment misterios pe care-l numim dragoste.

Miracolul diferențelor conferă o nouă dimensiune relațiilor de dragoste. Pe măsură ce acceptăm și apreciem diferențele dintre oameni, începem să vedem și asemănările dintre ei. Deși fiecare dintre noi este unic, în multe privințe suntem la fel. Acest paradox aparent ne dezvăluie un adevăr extraordinar despre relații: persoana potrivită pentru noi este, în general, o combinație de diferențe complementare și similitudini.

Există multe moduri de a exprima această combinație misterioasă. Iată câteva auzite de la oameni îndrăgostiți, care aveau o relație:

- „Suntem extrem de diferiți, dar ceea ce ne face să rămânem împreună este că amândoi suntem foarte energici.“
- „Ne deosebim în multe privințe: el este o persoană nocturnă, eu sunt matinală; el e visător, eu am un spirit practic; el nu-și face griji niciodată, eu mă îngrijorez mereu. Cu toate acestea, la un anumit nivel, suntem identici. Este ca și cum am fi pe aceeași lungime de undă.“
- „Uneori o iubesc, alteori o urăsc. Când n-o iubesc, motivul este că nu sunt capabil de iubire în acele momente; nu am o părere bună despre mine. Inima îmi spune că e bine pentru noi să fim împreună.“
- „Multe dintre problemele noastre sunt total diferite, dar ceea ce avem în comun este că avem o sumedenie de probleme! Am învățat să ne ajutăm unul pe altul să facem față problemelor amândurora, fără a-l învinovăți pe celălalt sau a-l face să se simtă prost sau că nu e bun de nimic. Cred că, dacă partenerul meu ar fi perfect și n-ar avea probleme, aş avea impresia că-l trag în jos tot timpul.“
- „Timp de doi ani, am avut o căsnicie perfectă. Apoi, a dispărut iubirea. Într-o dimineață, mi-am dat seama că eram doi oameni diferiți, fără mare lucru în comun. A fost deprimant și m-am simțit dezamăgită. Abia atunci am început să învăț despre iubirea autentică. Împărtășindu-ne trăirile și renunțând la resentimentele ascunse, am ajuns să ne cunoaștem și să ne iubim cu adevărat unul pe celălalt. Am început să iubesc persoana reală, nu persoana care-mi doream eu să fie.“

În fiecare dintre aceste exemple, iubirea a fost hrănită de-a lungul timpului prin acceptare și înțelegere. În acest fel, ea își împlinește menirea de a armoniza diferențele și a crea relații pozitive și durabile.

Renunțarea la judecăți

Renunțarea la judecăți – a treia cheie de înțelegere pentru a avea relații bazate pe sprijin reciproc – reprezintă un rezultat inevitabil al înțelegerii corecte. Când devenim capabili să înțelegem diferențele dintre noi și să ne comunicăm trăirile, gândurile și dorințele în mod eficient, putem începe să renunțăm la judecățile negative.

Părerile negative pe care le avem despre noi înșine și despre rezultatele acțiunilor noastre ne împiedică să ne exprimăm talentele pe deplin. În esență, când avem o părere proastă despre noi înșine, nu ne putem bucura din plin de tot ceea ce avem și de viețile noastre, în general. Judecata și critica reprezintă simptome ale unei stime de sine scăzute.

Când avem impresia că nu suntem așa cum ar trebui, ceea ce avem sau ce ne aparține pare să nu fie suficient – nu avem destul timp, destui bani, destulă iubire etc. Ni se pare că prietenii sau familia nu ne ajung. Judecățile negative ne distrug relațiile.

Vom continua să judecăm până când vom înțelege, aprecia și respecta diferențele dintre oameni. Când vom fi capabili să-i iubim, să-i acceptăm, să-i apreciem și să-i respectăm pe ceilalți, în mod automat vom începe să ne acceptăm și să ne apreciem pe noi înșine. Acesta este adevăratul secret al renunțării la emiterea de judecăți. Iubindu-i pe alții, devenim capabili să ne iubim pe noi înșine, iar iubindu-ne pe noi înșine, îi putem iubi pe alții. Când ajungem să creăm relații pline de iubire, respectul de sine și sentimentul propriei valori sporesc zi de zi.

Faptul că-i judecăm pe ceilalți nu e decât un simptom al lipsei de apreciere a propriei persoane. Majoritatea judecăților negative constituie proiecții asupra altora ale părerilor pe care le avem în secret despre noi înșine.

Găsirea unității

O relație autentică se naște din conștientizarea și aprecierea diferențelor dintre noi. Dacă înțelegem și respectăm aceste diferențe, putem aprecia cu mai multă claritate asemănările dintre noi. Recunoașterea asemănărilor dă naștere unor atitudini pozitive precum compasiunea, empatia, înțelegerea, acceptarea, toleranța și unitatea. Ea creează atracție, apreciere, interes, respect, entuziasm și sentimentul că avem un scop în viață.

Pe măsură ce învățăm să ne înțelegem unii pe alții, printr-o comunicare sinceră și ascultându-ne din inimă, începem să devenim conștienți de judecățile negative care ne despart și să ne eliberăm de ele. Nu diferențele sunt ceea ce ne separă, ci modul în care judecăm aceste diferențe, care se bazează pe lipsa de înțelegere.

Acceptarea responsabilității

Al patrulea secret al unei relații de succes este să ne asumăm în mod egal responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în relație și să fim iertători. A fi responsabil constituie opusul autovictimizării. Este aproape imposibil să fii iertător când nu-ți înțelegi partea proprie de responsabilitate.

Ai avut vreodată impresia că: „Eu tot dau de la mine, dar nu primesc nimic în schimb“ sau „Am avut o zi excelentă, până când tu ai dat totul peste cap“? Iată un exemplu de autovictimizare – un semnal că nu ne asumăm responsabilitatea.

Victimele cred că nu sunt responsabile pentru ceea ce li se întâmplă sau pentru modul în care se simt. Li se pare că nu stă în puterea lor să schimbe situația. Ele nu-și dau seama că sunt responsabile pentru abuzul pe care-l provoacă în relația lor. Atitudinea de victimă nu ne distruge numai relațiile, ci și viețile.

Victimele nu recunosc faptul că, dacă ar fi abordat lucrurile altfel, ar fi obținut rezultate mai bune. Ele nu sunt dispuse să recunoască modul în care au contribuit la dificultatea în care se află. Nu sunt dispuse să vadă că situația se înrăutățește din cauza interpretării greșite pe care ele însele o dau. În plus, refuză să vadă partea bună într-o experiență negativă. Se atașează de trecut, considerându-l o

scuză pentru a nu fi sincere cu ele însele.

Resentimentele și tendința de a-i învinovăți pe alții constituie semne ale atitudinii de victimă; persoana își neagă responsabilitatea.

Când avem resentimente, într-un fel, nu suntem dispuși să avem încredere în persoana pe care suntem supărați sau s-o acceptăm. Nu putem avea încredere în ea, fiindcă nu înțelegem cum anume i-am provocat comportamentul. N-o acceptăm, întrucât ne așteptăm ca ea să știe de ce avem noi nevoie. Uneori, femeile își pot citi gândurile unele altora, dar este aproape imposibil ca un bărbat să-i citească unei femei gândurile sau invers.

Când purtăm rachiună cuiva, nu luăm în considerare motivul comportamentului aceluia. Nu încercăm să ne dăm seama de ce persoana se simte într-un anumit fel. Pe scurt, avem impresia că suntem victime și, prin urmare, celălalt e personajul negativ.

Cum îl provocăm pe celălalt, fără să ne dăm seama

Dacă nu înțelegem în profunzime diferențele dintre bărbați și femei, ajungem ușor la concluzia că este inevitabil să ne călcăm pe bățături din când în când. Însă, atunci când știm că suntem la fel de diferiți precum marțienii și venusienele, devine clar în ce fel ne lezăm unii pe alții.

În contextul respectării diferențelor dintre noi, o examinare atentă a gesturilor noastre ne ajută să înțelegem cum îi afectează comportamentul nostru pe alții și de ce obținem anumite reacții. Dar nu e suficient să ne asumăm responsabilitatea pentru acest comportament.

Suntem responsabili și în moduri mai puțin evidente. Nu doar comportamentul nostru provoacă reacții, ci și gândurile și sentimentele noastre. E mult mai dificil să percepem cum îi influențăm pe alții prin gândurile și emoțiile noastre, dar e sigur că acestea au un efect.

Când judecăm pe cineva, pe față ori pe ascuns, persoana respectivă are tendința

să reacționeze, pe moment, conform judecății noastre. Dacă o considerăm lipsită de afecțiune, s-ar putea să fie așa în clipa aceea; dacă o considerăm indiferentă, e posibil să se poarte cu indiferență etc.

Cu cât o persoană este mai importantă pentru noi, cu atât mai influențați și provocați suntem de opiniile ei. Atunci când depindem de o persoană, efectul ei asupra gândurilor și sentimentelor noastre se amplifică. De asemenea, intimitatea sexuală cu o persoană îi sporește acesteia impactul asupra comportamentului nostru.

De exemplu, când o femeie consideră că un bărbat este indiferent și lipsit de afecțiune, e foarte posibil ca el să reacționeze temporar în acest fel. Chiar dacă femeia pretinde că-l apreciază pentru faptul că e foarte grijuliu, dacă în sinea ei îl consideră indiferent, bărbatul va reacționa printr-un comportament indiferent. În acele momente, răspunsul lui grijuliu este umbrat de reacția indiferentă care a fost stârnită de judecățile negative ale femeii. Cu cât legătura dintre cei doi este mai strânsă, cu atât el va fi mai influențat de părerile ei și va pierde contactul, temporar, cu propriile sentimente de afecțiune.

Când un bărbat judecă o femeie ca fiind irațională și peste măsură de emoțională, ea va tinde să devină irațională și peste măsură de emoțională. Chiar dacă bărbatul se preface a fi înțelegător atunci când femeia își împărtășește trăirile, dacă în sinea lui consideră că spusele ei n-au nici un sens, femeia își va pierde echilibrul, se va deconecta de la centrul ei intuitiv și va cădea pradă confuziei.

Faptul că suntem provocați, însă, nu înseamnă că persoana care ne provoacă este responsabilă pentru reacțiile noastre. Suntem întotdeauna răspunzători de modul în care acționăm și reacționăm. A da vina pe celălalt este doar un alt mod de a ne autovictimiza, nu o scuză întemeiată.

Faptul că înțelegem de ce gândurile și sentimentele noastre provoacă o anumită reacție nu înseamnă că trebuie să trecem cu vederea sau să scuzăm comportamentul provocat; ne oferă, pur și simplu, ocazia de a înțelege comportamentul partenerului și reacția sa.

Există un mod și mai puternic de a provoca un abuz. După cum critica provoacă disfuncții temporare, la fel, resentimentele provoacă disfuncții continue. Un bărbat pe care-l deranjează emoțiile soției sale poate să-i provoace acesteia o hipersensibilitate permanentă. O femeie pe care o deranjează atitudinea

indiferență a soțului îl poate face pe acesta să aibă tot timpul un comportament indiferent.

Nu e deloc neobișnuit ca un bărbat să vină acasă simțind afecțiune față de soția lui, iar odată aflat în prezența ei să devină dintr-odată indiferent. Poate că soția lui se poartă într-o manieră perfect acceptabilă, însă resentimentele ei ascunse și nerezolvate provoacă o reacție de indiferență a soțului.

În mod similar, nu e deloc neobișnuit ca o femeie să simtă afecțiune față de soțul ei când se întoarce acasă, iar apoi, în prezența lui, să fie copleșită de emoții negative. Poate că soțul are un comportament cât se poate de agreabil, însă resentimentele lui inconștiente îi provoacă soției o reacție emoțională negativă.

Avem resentimente pentru că, în sinea noastră, persistă judecățile negative. Acestea rămân ferm înrădăcinate, până când începem să practicăm iertarea. Câtă vreme nu suntem în stare să renunțăm la judecăți, puterea lor de a provoca emoții negative crește. Indiferent de cât de bine credeți că vă pricepeți să vă ascundeți resentimentele, ele vor ieși la iveală în gesturile, reacțiile, cuvintele, limbajul corporal, privirea și tonul vocii voastre, fie că sunteți conștienți de asta, fie că nu.

Dacă nu aveți resentimente și începeți să judecați o persoană, judecata poate fi înlocuită, câteva minute mai târziu, cu o opinie pozitivă. Dar, când aveți resentimente, vă cramponați de judecata voastră, conștient sau inconștient.

Pe lângă faptul că provoacă reacții negative, resentimentele reduc eficacitatea comunicării. Atunci când vă comunicați gândurile și sentimentele cu o atitudine negativă, este aproape imposibil ca persoana pe care sunteți supărați să rămână deschisă față de voi. Unul dintre motivele pentru care comunicăm atât de ușor la începutul unei relații este că nu am acumulat încă resentimente.

Resentimentele acumulate împiedică iubirea să sporească. Primul pas pentru a scăpa de resentimente este să vă asumați responsabilitatea, să înțelegeți cum anume provocați răspunsurile pe care le primiți. Apoi, odată ce vă înțelegeți mai bine partenerii și aveți o comunicare mai bună, devine mai ușor să iertați.

Responsabilitatea și resentimentele reprimite

Ne vine mai ușor să ne asumăm responsabilitatea când înțelegem că, prin a crede că alții nu au dreptate, că sunt lipsiți de afecțiune sau că nu sunt suficient de buni, îi determinăm să se comporte în acest fel, fără să ne dăm seama.

Mai există un aspect important care ne împiedică să acceptăm responsabilitatea în relațiile noastre: reprimarea. Atât bărbații, cât și femeile își reprimă foarte ușor emoțiile negative. Când o emoție este reprimată, nu mai suntem conștienți de existența ei. Prin urmare, ne vine foarte greu să acceptăm că suntem răspunzători pentru disfuncțiile și abuzurile partenerilor noștri. Reprimarea resentimentelor poate semăna foarte multă confuzie în relații.

Când o persoană încearcă din greu să fie afectuoasă și înțelegătoare, fără să-și exerseze abilitățile de comunicare, începe să devină expertă în reprimarea trăirilor negative. Cu cât face mai mari eforturi de a-și arăta afecțiunea, cu atât mai mult își reprimă resentimentele. Apoi, când partenerul reacționează ca și cum ar fi fost provocat de judecățile și resentimentele celuilalt, îi vine foarte greu să-și asume responsabilitatea. În acest caz, buna intenție de a încerca să-și accepte partenerul – reprimându-și astfel emoțiile negative – nu face decât să înrăutățească lucrurile.

Dacă un bărbat își lovește soția în cap cu o bâtă și ea începe să sângereze, îi vine foarte ușor să-și asume responsabilitatea pentru modul în care a afectat-o. Când soția îl învinovățește, el își acceptă vinovăția, deoarece este evident ce anume i-a provocat această reacție soției.

Dacă, însă, o lovește în cap cu propriile-i resentimente reprimare, iar ea „sângerează” și dă vina pe el, bărbatului îi va fi foarte greu să-și asume responsabilitatea. Reacția ei față de abuzul lui ascuns, inconștient, va părea nejustificată și irațională.

Bunele intenții nu sunt suficiente

Vă puteți dori să fiți afectuoși – e posibil chiar să vă străduiți din răspuțeri în

acest sens –, dar iubirea voastră nu va fi pură dacă nu vă eliberați de resentimente. Când nu avem resentimente, iubim fără efort. Dacă trebuie să muncim din greu pentru a iubi, în general este un semn că ne reprimăm sentimentele negative.

Gândiți-vă la o perioadă în care vă simțeați profund îndrăgostiți. Era greu să iubiți? Când am cunoscut-o pe soția mea, cu siguranță că nu a fost nevoie să încerc s-o iubesc sau s-o apreciez. Când fiica mea era foarte mică și a căzut din pat, n-a fost nevoie să mă străduiesc să am grijă de ea; toate celulele corpului meu s-au mobilizat pentru a o salva și a o proteja.

Gândiți-vă la persoanele pentru care aveți un respect deosebit, care au realizat multe lucruri. Trebuie să faceți un efort pentru a le respecta?

Dacă o atitudine pozitivă nu este automată și lipsită de efort, înseamnă că e falsă. Când avem resentimente, nu le putem ascunde față de interlocutorul nostru. Acesta se va simți mereu în gardă, pentru a se proteja de un eventual atac din partea noastră.

Știind aceste lucruri, ne va fi mai ușor să fim responsabili în relațiile noastre. Devenim capabili să ne asumăm responsabilitatea când înțelegem că judecățile noastre negative, ascunse sau exprimate, se află la originea multora dintre abuzurile cu care ne confruntăm sau a lipsei de sprijin.

Linda, în vârstă de 38 de ani, era căsătorită de 12 ani. După câțiva ani de terapie, și-a dat seama că era, în aceeași măsură ca soțul ei, responsabilă pentru problemele din căsnicia lor. Timp de 12 ani, se simțise o victimă a faptului că soțul ei, Bob, avea tendința de a se retrage în sine. Fusesse supărată pe el pentru că era atât de rece, de indiferent și de lipsit de afecțiune. Acum, înțelegea că resentimentele ei îl împiedicaseră pe el să-i audă emoțiile și nevoile. Cum să fie receptiv, când simțea resentimentele ei neexprimate?

Linda crezuse că Bob nu avea cum să-și dea seama de supărarea ei, dacă ea nu și-o exprima prin vorbe sau prin comportament. Așadar, din punctul ei de vedere, Bob nu avea dreptul să se simtă învinovățit de ea, deoarece ea știa că nu-și exprima resentimentele în mod deschis. Se străduia din greu să și le ascundă, ajungând chiar să fie foarte afectuoasă cu Bob. Când el nu-i răspundea, resentimentele ei sporeau.

Poate că Linda credea că furia ei nu era vizibilă, însă Bob o remarcă în felul cum

își încheșta maxilarul și în tonul vocii ei. Prin urmare, ori de câte ori Linda îi cerea sprijinul, Bob se închidea în sine și devenea indiferent.

Prin intermediul terapiei, Linda a reușit să înțeleagă faptul că era la fel de responsabilă ca soțul ei pentru apariția acestei probleme. Și-a dat seama că stătea în puterea ei să schimbe lucrurile, ceea ce a și făcut. Din momentul în care a încetat să se autovictimizeze, relația cu soțul ei s-a îmbunătățit considerabil.

Asta nu înseamnă că soțul ei, Bob, nu era nicicum răspunzător pentru situația în care se aflau. E nevoie de doi oameni pentru a da naștere unui conflict. Linda și-a dat seama, însă, că ținea de ea să-și comunice trăirile și nevoile, cu o atitudine lipsită de orice resentimente. Avea foarte mult de lucru; trebuia să-și descopere și abandoneze vechile resentimente, învățând astfel să-l iubească pe Bob cu adevărat.

Practicând o tehnică despre care veți afla mai târziu, tehnica scrisorii de dragoste, Linda a reușit să-și cerceteze trăirile cele mai profunde și să renunțe la resentimente. Pe măsură ce a învățat să comunice într-un mod responsabil, a constatat cu uimire că soțul ei reacționa foarte repede la comportamentul ei lipsit de resentimente, oferindu-i sprijinul pe care și el dorise întotdeauna să i-l dăruiască. Se simțeau ca într-o a doua lună de miere.

E mult mai ușor să renunțăm la resentimente când înțelegem în profunzime modul în care suntem responsabili pentru ceea ce obținem din relațiile noastre. Atâta vreme cât avem impresia că facem tot ce trebuie, dar nu primim lucrul de care avem nevoie, rămânem niște victime.

Cunoașterea înseamnă putere. Cunoașterea diferențelor dintre noi ne permite să ne acceptăm, să ne înțelegem, să ne respectăm și să ne apreciem mai mult partenerii. Cunoașterea modului în care-i provoacă pe alții resentimentele noastre ascunse ne ajută să ne asumăm responsabilitatea pentru rezultatele obținute și să fim iertători. Printr-o mai bună înțelegere a diferențelor dintre noi, ne putem elibera de judecățile care ne îndeamnă să ne schimbăm partenerii, în loc să-i apreciem și să-i susținem.

3. PRINCIPALELE DIFERENȚE DINTRE BĂRBAȚI ȘI FEMEI

Pentru a înțelege diferențele dintre bărbați și femei, cel mai simplu este să începem de la nivelul fizic. Firește, o deosebire evidentă este cea dintre sistemele reproducătoare. Dar o serie de studii ample relevă și alte diferențe fizice semnificative. De exemplu:

În general, bărbații au pielea mai groasă decât femeile; din acest motiv, femeile tind să fie afectate de riduri de la o vârstă mai tânără decât bărbații.

Femeile au coardele vocale mai scurte decât bărbații, motiv pentru care aceștia din urmă tind să aibă vocile mai grave.

Sângele bărbaților este mai greu, ei având cu circa 20% mai multe globule roșii decât femeile. Asta înseamnă că sângele lor se oxigenează mai bine și, drept urmare, bărbații au mai multă energie. De asemenea, bărbații respiră mai profund, iar femeile respiră mai des.

De obicei, bărbații au oasele mai mari decât femeile. Oasele femeilor nu sunt doar mai mici, sunt și aranjate altfel. Mersul femeilor, pe care bărbații îl consideră atât de incitant, ține, de fapt, de structura osoasă. Pelvisul mai larg al femeilor, conceput astfel pentru nașterea copiilor, le face să se miște mai mult la fiecare pas, ceea ce duce la un mers legănat.

La bărbați, proporția mușchilor în raport cu grăsimea este mai mare, ceea ce înseamnă că le vine mai ușor să slăbească decât femeilor. Datorită masei musculare suplimentare, bărbații au mai multă energie, pentru a se mobiliza rapid. În schimb, femeile au un strat suplimentar de grăsime sub piele, care le protejează iarna de frig și vara de căldură. De asemenea, acest strat înseamnă o rezervă mai mare de energie și, ca urmare, o rezistență mai bună decât în cazul bărbaților.

Deși diferențele fizice sunt importante, diferențele psihologice sunt cele care ne permit să deprindem arta relațiilor. Diferențele fiziologice stau la baza diferențelor psihologice mai profunde.

Diferențe psihologice generale

Bărbații și femeile nu se deosebesc numai pe plan biologic și anatomic, ci și pe plan psihologic. De exemplu, s-a observat că femeile au, în general, o intuiție mai dezvoltată decât bărbații, sunt mai interesate de dragoste și relații și reacționează altfel la stres. De asemenea, bărbații și femeile se confruntă cu tipuri diferite de dificultăți și probleme în relații. Ar fi absurd să sugerăm, așa cum au făcut-o mulți, că aceste diferențe sunt exclusiv culturale și constituie rodul condiționărilor din copilărie.

Cu siguranță, condiționările culturale și parentale influențează diferențele dintre sexe, dar nu sunt responsabile pentru principalele deosebiri dintre noi. Din punct de vedere pragmatic, ele sunt determinate fizic de diferențele legate de programarea ADN-ului. Apoi, pe măsură ce copilul crește, intervin condiționarea familială și cea culturală.

Când cercetăm diferențele dintre bărbați și femei, ar fi absurd să presupunem că toți bărbații sunt la fel și toate femeile sunt la fel. În viața reală așa ceva nu este adevărat. Propunerea unui stereotip de bărbat sau femeie ne poate induce în eroare. Un bărbat „adevărat” are o sumedenie de calități și caracteristici, deopotrivă masculine și feminine. O femeie „adevărată” are o mulțime de trăsături și atribute masculine și feminine. Există, însă, anumite diferențe de ordin general, care sunt valabile în cazul celor mai mulți bărbați și femei. Bărbații se raportează, de obicei, la trăsăturile masculine, iar femeile – la calitățile feminine. Acestea constituie subiectul cercetării noastre.

Problema generalizărilor legate de sexe este că oamenii ar putea crede că e ceva în neregulă cu ei, dacă nu se potrivesc descrierii standard. Însă ar fi prea complicat ca, la fiecare generalizare, să afirmăm că poate fi valabilă și în cazul unor membri ai sexului opus, dacă la aceștia este mai dezvoltată latura respectivă. Pentru a evita acest lucru, vom considera că generalizările despre bărbați reprezintă descrieri ale laturii noastre masculine, iar generalizările despre femei – descrieri ale laturii noastre feminine.

Inițial, această clasificare, necesară pentru discuția noastră, poate fi derutantă. Societatea omenească este marcată de inversarea rolurilor și de confuzia privind identitatea sexuală. Femeile și-au negat anumite aspecte pentru a dezvolta unele

laturi ale potențialului lor, specifice mai curând bărbaților. Cu alte cuvinte, și-au respins, într-o măsură mai mare sau mai mică, latura feminină, în favoarea potențialului lor de a fi mai masculine. În mod similar, bărbații și-au respins multe dintre trăsăturile masculine, pentru a-și dezvolta caracteristicile feminine.

Dezvoltarea potențialului nostru interior este, cu siguranță, un semn de progres. Dar, pentru a evita apariția unor noi probleme, trebuie să învățăm să facem acest lucru fără a nega principalele calități și caracteristici ale noastre ca bărbați și femei (aceste caracteristici principale masculine și feminine vor fi descrise în numeroase contexte, în cartea de față).

În ziua de azi, multe femei își doresc să fie asemenea bărbaților. Ele caută să obțină mai multă iubire, libertate și respect negându-și propriile valori și calități feminine. Feminismul le-a încurajat pe femei să-și descopere potențialul masculin, dar, totodată, a fost interpretat greșit, conducând la ideea că femeile trebuie să fie ca bărbații. Prin urmare, femeile și-au respins, în mare măsură, natura esențială, feminină.

De cealaltă parte, mulți bărbați au reacționat încercând să manifeste mai multă blândețe și sensibilitate, pentru a le face fericite pe femei. Noul bărbat sensibil a fost respins de femei sub pretextul că era „plângăcios” ori „drăguț, dar neatrăgător”. Devenind mai feminini, acești bărbați și-au negat, în bună măsură, masculinitatea. Ei se simt frustrați, deoarece își dau seama că valorile demodate ale anilor 1950 nu au funcționat – dar încă n-au descoperit ce anume funcționează.

Este imposibil să creăm o imagine stereotipă valabilă în cazul oricărui bărbat sau al oricărei femei. Dar, în general, putem spune că soluția acestei căutări fără sfârșit este să ne cultivăm și să ne prețuim propriul eu, urmărind totodată să ne dezvoltăm potențialul. În schimb, renunțarea la principalele noastre calități și caracteristici, în favoarea altora, nu constituie o soluție.

Confuzia cu care ne confruntăm astăzi provine din neacceptarea diferențelor dintre noi. Acceptându-ne pe noi înșine, precum și trăsăturile diferite ale celorlalți, vom învăța să ne dezvoltăm aceste valori și caracteristici complementare fără să ne compromitem sinele adevărat.

De exemplu, dacă un anumit bărbat tinde să aibă o abordare rațională, mai întâi trebuie să accepte și să aprecieze faptul că este atât de rațional. Apoi, el va fi

atras de o persoană mai degrabă intuitivă, întrucât intuiția și raționalitatea sunt complementare. Bărbatul masculin este mai curând rațional decât intuitiv. Învățând să iubească, să înțeleagă și să respecte o persoană mai feminină, mai intuitivă, el va începe în mod natural să-și dezvolte calitățile intuitive, fără să renunțe la facultățile raționale.

Pe de altă parte, e posibil ca un alt bărbat să fie predominant intuitiv. El trebuie, în primul rând, să accepte și să aprecieze că, în această privință, și-a dezvoltat cu precădere potențialul feminin. Cel mai probabil, însă, a reușit să-și dezvolte intuiția, negându-și latura masculină, rațională. Pentru a-și regăsi echilibrul, acest bărbat va fi atras de o persoană care tinde să fie mai rațională. Învățând să iubească, să accepte și să respecte această persoană și caracteristicile ei raționale, el va deveni, în mod firesc, mai rațional, fără să renunțe la intuiția pe care și-a dezvoltat-o.

Pe măsură ce explorăm deosebiriile dintre bărbați și femei prin intermediul generalizărilor, nu trebuie să uităm că aceste caracteristici se bazează pe ceea ce este „obișnuit“, dar nu constituie neapărat o regulă.

În unele privințe, descrierea bărbaților și a femeilor trebuie să fie o caricatură a diferențelor tipice dintre sexe. Aceste diferențe tind să se manifeste cu precădere atunci când suntem stresați (reacțiile diferite la stres ale bărbaților și femeilor vor fi examinate în Capitolele 6 și 7). Când suntem mai calmi, avem tendința să ne exprimăm într-un mod mai echilibrat valorile, calitățile și caracteristicile masculine, respectiv feminine.

Chiar și atunci când un bărbat pare să-și fi dezvoltat în principal latura feminină, în condiții de stres, el va tinde să reacționeze într-un mod masculin. Cu puțină muncă, va reuși să-și descopere și să-și dezvolte calitățile masculine complementare.

În mod similar, o femeie care manifestă în principal calitățile și caracteristicile masculine descrise în această carte poate folosi descrierile trăsăturilor feminine pentru a-și accepta și descoperi feminitatea negată. Indiferent de cât de mult s-a negat pe ea însăși, pentru a-și dezvolta potențialul masculin, va putea face eforturi pentru a-și iubi, accepta și cultiva latura feminină.

Diferențe complementare

Pentru a înțelege de ce bărbații și femeile sunt atât de diferiți, deși par la fel, gândiți-vă la o oglindă. Diferențele psihologice dintre sexe pot fi asemănate cu reflexia din oglindă. Când ne uităm în oglindă, ne vedem pe noi înșine – sau, cel puțin, așa credem. Când ne privim mai îndeaproape, descoperim că, deși imaginea arată ca noi, e foarte diferită, deoarece totul este invers!

Psihologia feminină constituie reflexia în oglindă a psihologiei masculine. În multe privințe, bărbații și femeile se reflectă unul pe celălalt – sunt diferiți, dar complementari.

O metodă fundamentală de a înțelege această diferență este să ne gândim la cele două forțe complementare definite de Newton – forța centripetă și forța centrifugă. Forța centripetă ne apropie de centru, iar forța centrifugă ne îndepărtează de el. Aceste două forțe, aparent opuse, sunt exemplificate în interacțiunile dintre bărbați și femei.

În școala primară, probabil că ați făcut un experiment, care presupunea să umpleți o găleată cu apă și apoi s-o rotiți cu ajutorul unei frânghii legate de mâner. În timp ce roteați găleata în jurul vostru, în mod misterios, apa rămânea pe fundul găleții, chiar și când aceasta se înclina într-o parte.

Forța centrifugă tinde să împingă un obiect spre exterior, atunci când acesta se rotește repede în jurul unui centru. Este o forță extensivă. Dacă n-ar exista forța centrifugă, apa s-ar vărsa din găleata care se rotește. Dacă ați tăia frânghia sau i-ați da drumul, găleata și-ar lua zborul sub acțiunea forței centrifuge.

Pe de altă parte, forța centripetă atrage un obiect spre interior, când acesta se rotește în jurul centrului său; limitativă, e forța care menține frânghia dreaptă. Într-o anumită măsură, este forța care ține lucrurile la un loc, fiind contractantă.

Ei bine, tendințele psihologice ale bărbaților și femeilor sunt asemănătoare acestor două forțe. Precum forța extensivă (centrifugă), conștiința unei femei se îndepărtează de centru. Prin natura ei fundamentală, ea are tendința de a se îndepărta de propria ființă și a se conecta cu ceilalți. Când se îndrăgostește, poate uita complet de ea însăși. În relații, se poate simți copleșită de nevoile celorlalți.

În schimb, în relații, bărbații tind să se contracte. Odată ce este acceptat de o femeie, bărbatul începe să se retragă în sine. Se concentrează pe propriile nevoi, nu pe ale femeii. Asemenea forței centripete, tinde să rămână el însuși, fiind mai puțin înclinat să se piardă pe sine. În relații, devine cu ușurință egoist și indiferent la nevoile celorlalți, chiar și fără să-și dea seama.

Femeile se „extind“, bărbații se „contractă“

Una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confruntă femeile în relații este că uită de propriile nevoi și devin absorbite de nevoile partenerului. Principala provocare a unei femei este să fie conștientă de sine, când se îndepărtează de centru pentru a satisface nevoile celorlalți. Pe de altă parte, cea mai mare dificultate a bărbatului este să-și depășească tendința de a fi egoist, absorbit de propria persoană.

Femeile au tendința de a se „extinde“, iar bărbații – de a se „contracta“. Precum forța centripetă, bărbații se deplasează, de obicei, către un centru sau un punct. Acest lucru explică de ce ei se simt adesea frustrați în comunicarea cu femeile. Femeile tind să se abată de la subiect, în timp ce bărbații vor ca ele să spună clar ce au de spus.

În general, când un bărbat vorbește, el a reflectat deja în tăcere, până când i-a devenit clar care este ideea principală pe care vrea s-o transmită. Dar o femeie nu vorbește neapărat pentru a spune ceva: vorbitul o ajută să-și descopere punctul de vedere. Explorându-și gândurile și sentimentele cu voce tare, femeia descoperă unde vrea să ajungă.

Tot așa cum bărbații simt nevoia să se retragă în sine, pentru a reflecta la o idee, femeile dobândesc mai multă claritate atunci când vorbesc. Dacă o femeie începe să vorbească, ea nu știe întotdeauna încotro se îndreaptă, dar are încredere că va ajunge acolo unde trebuie. Pentru femei, împărtășirea gândurilor și a sentimentelor este un proces important de autodescoperire.

Adeseori, bărbații se simt frustrați în relația cu femeile, pur și simplu, fiindcă nu înțeleg această diferență. Ei subminează în mod inconștient acest proces feminin

natural sau îl consideră o pierdere de vreme. Un bărbat care înțelege diferența explicată mai sus este capabil să susțină o femeie, ascultând-o fără s-o judece.

Stiluri de comunicare opuse

Harris, de exemplu, s-a întors acasă, și soția lui, Laura, l-a și luat în primire: „Susie a lipsit pentru a doua oară de la fotbal. A fost foarte dezamăgită. A sunat fratele tău, Tom, și a zis că au de gând să vină în iunie. N-am știut ce să-i spun. Poate mergem la mama în iunie, chiar la începutul vacanței de vară. Când e vacanța de vară? Tot n-am găsit fotografiile pe care mi le-a cerut mama. Le mai ții minte – cele pe care le-am făcut în parcul Yellowstone? Ai citit articolul pe care ți l-am lăsat, în care se spune că urșii de la Yellowstone nu trebuie hrăniți? Parcurile nu mai sunt ce erau odată. Țin minte cum hrăneam urșii din palmă. Sper să găsim fotografiile. Uneori, mi se pare că viața noastră e total dezorganizată. Cred că avem nevoie de puțin timp ca să ne punem la punct programul pentru la vară“.

După ce i-a transmis o sumedenie de idei asociate, Laura a reușit să se adune și să descopere ceea ce voia să spună de fapt – că era necesar să-și stabilească programul de vară.

Abordarea lui Harris e total diferită. În loc să-și comunice emoțiile și gândurile cu voce tare, el reflectează în liniște asupra lor, apoi exprimă concluzia.

De exemplu, Harris primește o ofertă de lucru pentru luna iunie. Se întreabă dacă merită să-și refacă planurile pentru vară. Se gândește cu cât i-ar crește venitul dacă ar accepta oferta. Se gândește la toate lucrurile pe care le-ar putea face pentru familia lui cu banii pe care i-ar câștiga în plus. Apoi, reflectează la diversele planuri de vacanță cu familia pe care le-ar pune în aplicare, dacă n-ar accepta slujba. Se gândește c-ar putea, totuși, să accepte și să se alăture familiei în ultima parte a vacanței. Își dă seama că nu este o idee bună. Se întreabă când termină copiii școala. Se întreabă dacă există vreun mod de a accepta oferta de lucru suplimentară, fără să-și dezamăgească familia. Își dorește să nu fi fost nevoit să renunțe la o parte din vacanță pentru a câștiga niște bani în plus, dar ajunge la concluzia că respectivul câștig suplimentar merită efortul și că va reuși

să împace și capra, și varza. Își propune să stea de vorbă cu Laura și să afle ce crede ea despre povestea asta.

În acest fel, Harris cugetă la problema lui, apoi exprimă cu voce tare concluzia la care a ajuns. Vine acasă și spune: „Mă gândesc să-mi iau ceva de lucru în plus în iunie. Trebuie să ne planificăm vacanța de vară“.

Întrucât nici unul dintre parteneri nu înțelege abordarea celuilalt, stilurile acestea opuse de comunicare dau naștere la tensiuni inutile. Să analizăm reacția lui Harris la abordarea extensivă a Laurei. Apoi, vom examina reacțiile interioare ale Laurei la abordarea concentrată a lui Harris.

Când Laura începe să vorbească, Harris simte, din tonul vocii ei, că o supără ceva. Are nevoie de ceva de la el. Când ea spune: „Susie n-a ajuns la fotbal și e dezamăgită“, el se gândește: „Aha, deci asta o supără. De ce mi se plânge de asta? Nu eu trebuia s-o duc pe Susie la fotbal. Crede că e vina mea și că trebuie să fiu mai atent cu copiii. Mă simt foarte frustrat. Deja fac tot ce pot“.

Apoi, Laura vorbește despre apelul lui Tom. Răspunsul interior al lui Harris este: „Ce legătură are asta cu faptul că sunt un tată bun sau nu?“

În continuare, Laura menționează că nu știe dacă vor fi în oraș. Harris își spune: „De unde să știu eu ce program vom avea la vară, dacă n-am vorbit despre asta? Vrei să spui c-ar trebui să-l sun pe Tom și să-i răspund imediat? Știi, nu e nevoie să-i dăm un răspuns atât de repede“.

Când Laura îl întreabă când începe vacanța de vară, Harris își spune, în sinea lui: „Eu de unde să știu când se termină școala? Crezi cumva că aș putea ști, dacă aș fi mai preocupat de copiii mei? De ce nu suni la școală? Nu pot să cred că ești supărată din cauza asta și ai așteptat să vin acasă, în loc să suni la școală“.

Apoi, când Laura vorbește despre fotografiile răătăcite, Harris se gândește: „Ce mă tot bate la cap cu fotografiile astea? I-am mai spus că nu știu unde sunt. Ce legătură are asta cu faptul că Susie a lipsit de la fotbal? Ce încearcă să-mi spună? Sigur, sunt cam uituc, dar nu i-am promis lui Susie c-o duc la fotbal. Mă întreb dacă nu cumva mă compară cu fratele meu, Tom, gândindu-se că el își duce familia în vacanță, pe când eu nu sunt în stare nici măcar s-o duc pe Susie la fotbal. Ce comparație ridicolă!“

După ce Laura menționează articolul despre parcuri, Harris se întreabă: „Ce are

de-a face articolul despre urși cu ce relație am eu cu copiii? Vrea să spună că eu nici nu apuc să-i văd crescând, fiindcă nu sunt un părinte responsabil? De ce e supărată că nu mai poate hrăni urșii – ce-ar vrea să fac eu în legătură cu asta? Mă simt total derutat. De ce-mi face așa ceva?“ În fine, când Laura menționează faptul că viața ei este dezorganizată și că e necesară o ședință de planificare, Harris își spune: „M-am săturat! Nu pot să cred că eu sunt de vină pentru tot. Mă acuză că sunt un tată și un soț incompetent. Acum nici nu mai am chef să merg cu ea în vacanță. De ce vrea să mergem împreună, având în vedere ce crede despre mine?“

Frustrat, Harris exclamă: „Zău așa, m-am săturat de cicălelile tale. De ce trebuie să fie totul atât de complicat? Haide să încercăm să fim spontani de data asta“.

Reacția de apărare tot mai accentuată a lui Harris își are originea în faptul că înțelege greșit, de la bun început, abordarea extensivă a Laurei. Din păcate, Harris habar n-are cum se simte de fapt Laura. Ea îi împărtășește o serie de idei care, în mod inevitabil, o conduc spre ceea ce voia să spună, către concluzie. Însă Harris presupune că Laura îi transmite concluzia încă din prima ei propoziție. Asociind tonul ei supărat cu observația că Susie nu a ajuns la fotbal, se gândește că tot ce urmează este o dezvoltare a ideii inițiale. Harris interpretează complet greșit stilul de comunicare feminin al Laurei.

Acum, să analizăm reacțiile interioare ale Laurei la abordarea masculină a lui Harris, care transmite mai întâi concluzia, adică trece direct la subiect. Când se întoarce acasă, după ce a primit o ofertă de lucru suplimentară, Harris îi spune: „Mă gândesc să-mi iau ceva de lucru în plus în iunie. Trebuie să ne planificăm vacanța de vară“.

Laura se simte imediat jignită, iar mândria ei este rănită. Exclamă: „Ești atât de egoist! Cum poți să iei asemenea decizii fără să vorbești mai întâi cu mine? Nu-ți pasă de familia ta? Nu-ți pasă decât de serviciu. Probabil c-ai fi mai fericit dacă nici n-ai avea familie. Nu știai că vacanța copiilor începe în iunie? Chiar dacă ții neapărat să faci așa cum vrei, măcar ai putea să mă întrebi cum mă simt. Măcar ține cont de mine“. Nu mai e cazul să precizez că cearta e deja în toi.

Laura presupune – în mod greșit – că Harris a luat o decizie finală și că nu-l interesează gândurile și sentimentele ei. Se simte exclusă, neimportantă. Nu-și dă seama că Harris s-a gândit foarte mult la ea și la familie. Harris e deschis la discuție, dar, din păcate, el presupune că Laura știe asta.

De ce bărbații par egocentrici

O altă formă de contractare psihologică a bărbaților reprezintă o sursă importantă de confuzie pentru femei. Acestora le vine greu să înțeleagă cum e posibil ca un bărbat să fie atât de grijuliu și apoi să se schimbe dintr-odată, căpătând un aer egoist. Pentru ele este o schimbare neobișnuită și, de aceea, cred că are legătură cu ele.

Femeia nu înțelege că un bărbat poate să uite brusc de tot ce este în jur, concentrându-se numai pe scopul lui. Când scopul lui este să-i facă plăcere, e foarte atent cu ea. Dar, când consideră că femeia este mulțumită, găsește un nou scop pe care să se concentreze, cum ar fi o problemă de la serviciu, și-și îndreaptă toată atenția către acesta.

Când sunt stresați, de obicei, bărbații se concentrează mai tare, devenind și mai puțin preocupați de ceilalți. Prin urmare, dau impresia că sunt absorbiți de propria persoană sau indiferenți. Totuși, în asemenea momente, ei nu sunt neapărat narcisiști sau egoiști. Se concentrează asupra scopului lor și uită de celelalte. Pentru a înțelege că, în realitate, nu sunt nepăsători, se poate observa că scopurile de care sunt absorbiți sunt adeseori extrem de altruiste sau legate de binele celorlalți.

Unei femei îi vine greu să înțeleagă acest lucru, deoarece femeile, în condiții de stres, tind să-și extindă câmpul conștiinței, devenind și mai preocupate de ceilalți, mai ales de cei dragi. Când un bărbat se confruntă cu dificultăți la lucru, el pare să uite de familia lui, concentrându-se pe problemele profesionale. Dar, în ultimă instanță, el vrea să-și susțină familia, acesta fiind și motivul pentru care este atât de preocupat să-și rezolve problemele de la serviciu.

O femeie care se confruntă cu dificultăți la lucru devine și mai supărată, fiindcă știe că-și neglijează familia și e posibil să simtă și mai puternic nevoile acesteia. În condiții de stres, partenerul ei își concentrează atenția, în timp ce ea și-o extinde.

După cum am văzut, concentrarea automată este un exemplu de forță masculină

centripetă. Ea restricționează sau contractă câmpul conștiinței, pentru a spori concentrarea. O femeie presupune că, dacă un bărbat o iubește, își va extinde conștiința, ceea ce reprezintă reacția ei normală. Însă modul de reacție al bărbatului este legat de echilibrul său interior, dintre forța masculină și cea feminină, și nu reprezintă un indicator al iubirii sale. Dacă femeia înțelege acest lucru, ea nu mai este atât de supărată când bărbatul nu o bagă în seamă, ci își folosește abilitățile pentru a-i atrage atenția când are nevoie de el.

Nevoia de echilibru

În interiorul fiecărui bărbat și al fiecărei femei, găsim deopotrivă energii masculine și feminine. Existența noastră n-ar fi posibilă fără o combinație între acestea. Dezechilibrul interior al acestor forțe complementare provoacă multe dintre problemele cu care ne confruntăm în relații.

Când cu bărbat și-a dezvoltat mai mult tendințele masculine (concentrate spre interior) decât pe cele feminine (extensive), uneori pare absorbit de sine și egoist, deși, în realitate, el pur și simplu nu este concentrat pe nevoile celorlalți. E posibil să pară indiferent, dar adevărata problemă este incapacitatea lui de a-și accesa potențialul feminin, care i-ar permite să fie conștient de nevoile altora.

În mod similar, o femeie cu un exces de energie feminină este foarte preocupată de ceilalți și foarte puțin conștientă de propriile nevoi. Atunci când se simte stresată, fiindcă nu obține ceea ce-i trebuie, ea se „extinde” și mai mult. Devine și mai receptivă la nevoile celorlalți, dar uită de sine. Se sacrifică, fără să-și dea seama. Când are nevoie de mai mult, nu reușește să fie asertivă sau să-și exprime dorințele, deoarece nu e conștientă de ele.

Tot așa cum un bărbat stresat pare indiferent sau reținut, deoarece se contractă, o femeie pare nereceptivă sau greu de susținut, deoarece se extinde. Pentru a evita aceste extreme, atât bărbații, cât și femeile trebuie să-și exploreze, să-și dezvolte și să-și echilibreze ambele laturi, cea masculină și cea feminină. Prin combinarea acestor energii complementare, relațiile noastre se vor îmbunătăți și, totodată, vom deveni mai creativi.

Pentru a ne regăsi echilibrul interior, suntem atrași în mod natural de acele calități și caracteristici care completează sau echilibrează trăsăturile pe care ni le-am dezvoltat deja. Femeile sunt atrase în mod firesc de calitățile masculine, iar bărbații – de cele feminine. Acesta este unul dintre secretele „chimiei“, ale atracției dintre bărbați și femei.

Învățând să iubim, să apreciem, să acceptăm și să înțelegem aceste diferențe, ne vom „întregi“ în mod automat. Iubind calitățile feminine, un bărbat devine mai feminin, păstrându-și, însă, trăsăturile masculine. Iubind calitățile masculine, o femeie devine mai masculină, fără să-și sacrifice trăsăturile feminine. Iubind și respectând diferențele dintre noi, ne găsim echilibrul interior.

Misterul atracției

Cercetând modul în care am fost concepuți, vom înțelege procesul de creație. Masculinul este atras de feminin; ovulul feminin, care stă pe loc, atrage spermatozoizii masculini, aflați în mișcare. Când ovulul și spermatozoidul se întâlnesc, apare o nouă viață.

Orice acțiune creativă este rezultatul unor forțe complementare. Având în vedere faptul că viața este un proces constant de creație, atragem și suntem atrași în permanență de forțele complementare necesare acestui proces.

Atracția apare atunci când o persoană simte în altcineva o forță sau o calitate complementară. Cele două persoane sunt atrase una spre cealaltă precum polii opuși a doi magneți. În acest câmp magnetic al iubirii, interacțiunea este suficientă pentru a genera curentul electric al dorinței, entuziasmului și atracției.

Păstrarea vie a pasiunii

Când partenerii păstrează diferențele dintre ei, iubindu-se și respectându-se unul

pe altul, pasiunea continuă să ardă în relația lor. Când bărbații și femeile devin prea asemănători, atracția dintre ei dispare. E plicticos să fii cu cineva la fel ca tine. Ca să păstrăm pasiunea într-o relație, trebuie să facem eforturi să menținem diferențele dintre noi, încorporând, în același timp, treptat, calitățile partenerului.

Pasiunea de la începutul unei relații ne spune, în general, că lucrurile de care suntem atrași la partenerul nostru se află și în noi. Dacă suntem atrași de căldura lor, acea căldură tinde să iasă la suprafață din potențialul sau sinele nostru inconștient, pentru a fi integrată în ființa noastră conștientă.

Tom, care e foarte rezervat și detașat, este atras de Jane, care este afectuoasă și sensibilă. În mod inconștient, este atras de ea întrucât reflectă calitățile laturii sale feminine nedezvoltate. Iubind-o, el își descoperă propria căldură interioară, propriile emoții, care compensează răceala și detașarea lui.

Prin legătura sa specială cu Jane, Tom se simte întregit și are un sentiment de împlinire. Iubind o parteneră diferită de el, dar care oglindește o parte din sinele lui inconștient, Tom trăiește o stare de extaz, pe care o poate genera doar o relație plină de pasiune.

Un anumit tip de bărbat, de exemplu, este atras de femei afectuoase, receptive, vulnerabile și flexibile – calități mai degrabă feminine. Bărbatul respectiv tinde să fie – în anumite privințe – detașat, agresiv, ambițios, rațional și hotărât. Acestea constituie aspecte ale laturii sale masculine, care caută echilibrul prin unirea cu trăsături feminine precum căldura, receptivitatea etc.

Iubind și acceptând calitățile feminine ale unei femei, bărbatul devine în mod automat mai afectuos și începe să-și accepte mai mult latura feminină. Intrând în contact cu blândețea femeii, bărbatul își descoperă propria blândețe interioară, păstrându-și, însă, fermitatea. Detașarea lui este echilibrată de căldura ei, agresivitatea lui de receptivitatea ei, ambiția lui de vulnerabilitatea ei, puterea lui de iubirea ei etc. Prin acest proces, el devine întreg. Iubind-o pe femeie, bărbatul își descoperă în el însuși propriile calități feminine. La rândul ei, iubindu-l pe bărbat, femeia începe să-și descopere calitățile masculine.

Acest paradox constituie o parte integrantă a oricărei relații pline de iubire și pasiune. Suntem atrași de partenerii noștri deoarece suntem altfel decât ei. Însă datorită potențialului nostru interior de a fi asemenea lor, suntem capabili să avem o relație bazată pe apropiere, intimitate și comunicare. În absența

deosebirilor și a asemănărilor, n-am putea avea o relație.

Cum se pierde atracția

Când partenerii nu respectă și nu apreciază diferențele complementare dintre ei, se pierde acea „chimie“, și nu se mai simt atrași unul de celălalt. În lipsa polarității, atracția dispare.

Acest lucru se poate întâmpla în două moduri. Fie ne suprimăm sinele interior, pentru a-i face plăcere partenerului, fie încercăm să-l modelăm pe partener după imaginea noastră. În ambele cazuri – fie că ne reprimăm adevărata natură, fie că vrem să schimbăm felul de a fi al partenerului –, ne sabotăm relația.

Când reușim să-l schimbăm pe partener, e posibil să ne satisfacem o nevoie de scurtă durată, dar, în cele din urmă, pasiunea va dispărea. De exemplu, Tom îi spune lui Jane: „Nu te mai ambala atât, te superi degeaba“. Dacă Jane își reprimă latura emoțională pentru a-i face plăcere lui Tom, el va simți mai puțină tensiune între ei, și Jane îi va câștiga dragostea. Rezultatul pe termen scurt pare să fie o relație bună și armonioasă, însă Jane și Tom vor fi ceva mai puțin interesați sau atrași unul de celălalt.

Dacă vor continua să-și suprimă treptat adevăratul sine, își vor pierde tot mai mult pasiunea și interesul, ajungând să nu mai simtă aproape nimic unul pentru celălalt. Vor fi prieteni, dar între ei nu va mai fi pasiune. Vestea bună este că acest proces este reversibil; putem învăța să ne regăsim pe noi înșine, fără să fie neapărat nevoie să ne schimbăm partenerul.

Atunci când unul dintre parteneri trebuie să-și suprimă felul de a fi, simți, gândi și acționa, pentru a primi iubire ori a se simți în siguranță în cadrul relației, pasiunea se estompează. Dacă ne conformăm sau reformăm, nu doar atracția dintre noi scade, ci și dragostea.

De fiecare dată când vă suprimați, vă reprimați sau vă negați pe voi înșivă pentru a fi iubiți de altcineva, înseamnă că nu vă iubiți pe voi înșivă. Vă transmiteți mesajul că nu sunteți suficient de buni. Și, de fiecare dată când încercați să-l

schimbați, să-l corectați sau să-l faceți mai bun pe partener, îi transmiteți mesajul că nu merită să fie iubit pentru ceea ce este. În aceste condiții, iubirea moare. Încercând să păstrăm magia iubirii prin aceste metode, nu facem decât să înrăutățim situația.

Când, în numele iubirii, căutăm să ne reprimăm adevărata natură sau să-l schimbăm pe partenerul nostru, trăim o iubire disfuncțională.

De ce ne conformăm și ne schimbăm

Când un bărbat și o femeie sunt atrași unul de celălalt, între ei apare o tensiune. Cele două persoane independente caută să fuzioneze. Pe măsură ce se apropie, petrecând timp împreună, făcând lucruri împreună, comunicând, împărtășind prin atingere și prin sex, tensiunea se eliberează, și cei doi sunt cuprinși imediat de o senzație de beatitudine, fericire, pace, inspirație, libertate, încredere sau împlinire.

Aceste sentimente minunate constituie rezultatul trezirii calităților noastre interioare, care ne fac să ne simțim întregiți. Din păcate, extazul e de scurtă durată. El nu face decât să ne dea o idee despre modul în care ne vom simți când vom fi cu adevărat întregiți și echilibrați. Dar, pentru a deveni întregiți, aceste calități potențiale trebuie să iasă la lumină în ființa noastră conștientă. Dacă le opunem rezistență, plăcerea dispare și e posibil să resimțim chiar contrariul ei.

De exemplu, când Tom o iubește pe Jane, el devine mai atent, mai grijuliu și mai afectuos. La început, asta îl face să se simtă fericit și încrezător. Dar, dacă dă ascultare condiționărilor sale din trecut, care-i transmit că nu e în regulă ca bărbații să fie atenți și afectuoși, mintea lui inconștientă se va împotrivi în mod automat calităților laturii sale feminine.

Se declanșează alarma interioară, care spune: „Pericol, ești pe cale să devii un pământău. Ai grijă, nu mai face asta. Retrage-te...” Această rezistență interioară dă naștere la o mulțime de simptome negative. E posibil ca bărbatul să i se opună dintr-odată partenerei, să se simtă nemulțumit, nefericit, supărat, oprimat, anxios, deprimat sau gol pe dinăuntru.

Ceea ce până atunci era minunat devine dureros. Pentru a scăpa de aceste dureri firești ale procesului de creștere, Tom va căuta „să evite relația“. Cea mai ușoară metodă de a face asta este „schimbare sau conformare“ – va încerca fie s-o schimbe pe partenera sa, fie să renunțe la a mai fi el însuși. În ambele cazuri, va simți o ușurare de moment, dar, pe termen lung, iubirea și pasiunea se vor diminua.

Când un bărbat este atras de o femeie, la un moment dat, el i se va împotrivi și apoi va căuta s-o schimbe sau să se nege pe sine, pentru a găsi o ușurare. Firește, sunt și alte metode de a se elibera, cum ar fi să treacă de la o parteneră la alta, să aibă aventuri secrete sau să-și formeze o dependență care să-i aline suferința. Indiferent de situație, dacă nu le permite să iasă la suprafață chiar acelor calități de care a fost atras, el va evita să aibă o relație autentică.

Schimbarea, o metodă frecvent folosită pentru a scăpa de neplăcerile rezistenței interioare, implică punerea unei presiuni crescânde asupra partenerii, pentru a fi asemenea lui. El se așteaptă ca ea să vrea aceleași lucruri ca și el, să simtă asemenea lui și să reacționeze ca el. Din nevoia lui de a o controla sau schimba, o rănește fără voie, totodată diminuând polaritatea și atracția inițială.

De cealaltă parte, e posibil ca partenera să contribuie în egală măsură la acest proces. Nu e doar vina lui: după cum se spune, orice tango se dansează în doi. Pe măsură ce partenera începe să opună rezistență relației, ea va căuta să-și aline disconfortul negându-se pe sine.

Femeile care sunt atrase de bărbați dornici să controleze și să schimbe tind să se conformeze și să se nege pe ele însele. Identitatea lor începe să depindă, în mare măsură, de partenerii lor. Renunță de bunăvoie la ele însele, pentru a câștiga iubirea partenerilor și pentru a trăi în armonie cu ei.

De exemplu, dacă Tom are impresia că Jane este egoistă sau nu se poartă așa cum ar trebui, ea renunță la propria imagine despre sine și este de acord cu el. Dacă Tom vrea ca ei să-i placă aceleași filme ca și lui, ea își va respinge propriile preferințe. Dacă lui Tom i se pare că e prea nerealistă sau că-i cere prea multe, Jane e de acord și pierde contactul cu propriile valori și nevoi. Pe măsură ce el încearcă s-o schimbe, ea i se supune, pentru a fi iubită și a se simți demnă de iubire.

Se poate întâmpla și invers. Un bărbat a cărui latură feminină e bine dezvoltată

se poate supune în mod exagerat dorințelor partenerei sale. Bărbații de acest gen sunt, în general, considerați „sensibili“. Problema de care se plâng adesea este că femeile îi „plac“, dar nu sunt atrase de ei. Pot fi prieteni foarte buni, dar femeile nu-i doresc pentru o relație intimă.

Femeia care este atrasă la început de acest tip de bărbat și-a dezvoltat cu precădere latura masculină. Este independentă și agresivă. În mod inconștient, începe să-l controleze și să-l domine pe bărbat – și, treptat, pe măsură ce el se conformează, e posibil să-și piardă interesul față de el.

Când femeia independentă începe o relație cu un bărbat sensibil, după o vreme, latura ei feminină suprimată începe să iasă la iveală. Dacă și-a respins partea feminină, va avea tendința să-și respingă partenerul. E posibil să simtă că are nevoie de un „bărbat adevărat“, când ea, de fapt, are nevoie să-și accepte și să-și dezvolte propria latură feminină. Nu-și respinge partenerul, în realitate, ci latura feminină, care la el e deja dezvoltată.

În mod similar, când un bărbat sensibil respinge o femeie agresivă, el are nevoie să-și accepte și să-și dezvolte propria latură masculină. E posibil să spună că-și dorește o femeie blândă și vulnerabilă. În realitate, el n-are nevoie de o femeie care să-l facă să se simtă bărbat; trebuie să-și dezvolte propria masculinitate, pe care ea deja îl ajută s-o găsească.

De ce ne împotrivim diferențelor dintre noi

Înțelegerea motivelor pentru care ne împotrivim diferențelor dintre noi ne va ajuta să înțelegem de ce, la începutul relației, bărbații și femeile par atât de iubitori, nerăbdători și dornici să dăruiască, pentru ca mai târziu să se retragă în ei înșiși. De obicei, în primele etape ale unei relații, partenerii își pun în valoare părțile cele mai bune. Apoi, pe măsură ce rezistența dintre ei crește, au tendința să se conformeze ori să se schimbe. Cunoașterea cauzelor acestei rezistențe ne dezvăluie multe dintre misterele relațiilor.

Principalele patru categorii și cauze ale rezistenței sunt:

1. Bărbatul macho (latura masculină opune rezistență celei feminine).
2. Femeia martiră (latura feminină opune rezistență laturii masculine).
3. Bărbatul sensibil (latura feminină dezvoltată, latura masculină reprimată).
4. Femeia independentă (latura masculină dezvoltată, latura feminină reprimată).

În secțiunile următoare, vom examina o serie de exemple din fiecare categorie și câteva dintre posibilele cauze. Unele persoane se încadrează într-o singură categorie, altele pot trece dintr-o categorie într-alta. În general, bărbații pendulează între macho și sensibil, iar femeile – între martiră și independentă.

Bărbatul macho

De obicei, un bărbat macho este atras de o femeie care reflectă părți ale laturii lui feminine nedezvoltate. Prin relația cu ea, se simte întregit, complet și, ca urmare, va fi incitat, curios sau interesat. Aceasta e partea bună a procesului de apropiere. Mai târziu, însă, ies la iveală și aspectele mai puțin bune.

În mod inevitabil, prin relația cu femeia, bărbatul va începe să opună rezistență diferențelor dintre ei. Interacțiunea lor plină de iubire stimulează latura lui feminină să iasă la iveală. Dacă bărbatul își respinge calitățile feminine din cauza condiționărilor din trecut, va avea tendința s-o respingă pe femeie.

De exemplu, când bărbatul își iubește partenera, e posibil să devină mai

vulnerabil, mai sensibil și să intre în contact cu propria nevoie de a fi iubit și încurajat. Acestea constituie calități ale laturii sale feminine. Dacă a fost condiționat să creadă că emoțiile reprezintă un semn de slăbiciune, se va împotrivi acestui proces de creștere firesc.

E posibil ca această condiționare să fi apărut atunci când bărbatul a observat cum reacționa tatăl lui față de latura feminină a mamei sale. Dacă-i judeca sau desconsidera sentimentele și vulnerabilitatea, atunci, în mod inconștient, băiatul a început să respingă ideea de a fi vulnerabil sau de a-și exprima emoțiile. De asemenea, poate că tatăl lui nu exprima ceea ce simțea și, ca urmare, băiatul a primit în repetate rânduri mesajul că bărbății nu plâng și nu-și arată emoțiile.

Aceste tipuri de mesaje sunt primite, în mod inconștient, de mii și mii de ori. Apoi, adult fiind, când bărbatul macho se îndrăgostește și încep să iasă la iveală sentimentele lui vulnerabile, condiționarea din copilărie stopează procesul de integrare. În asemenea momente, bărbatul nu-și dă seama de ce se întâmplă. Rezistența interioară față de propria latură feminină apare în mod inconștient. Bărbatul se simte inconfortabil, peste măsură de defensiv, frustrat, lipsit de răbdare, se arată disprețuitor, tinde să controleze, să judece, să înjosească sau, pur și simplu, se închide în sine, fără să știe de ce.

Deoarece se împotrivește calităților sale feminine care încearcă să se manifeste, își respinge partenera sau încearcă s-o schimbe, „corectând-o“ sau desconsiderându-i emoțiile și nevoile. Nu înțelege adevărata cauză a disconfortului pe care-l resimte și-și imaginează că de vină este partenera lui. Își judecă propria feminitate și proiectează acest lucru asupra partenerei.

În lipsa unor surse de informații precum cartea de față, bărbatul macho poate avea nevoie de foarte mult timp ca să-și înțeleagă latura feminină. Pentru a-și depăși rezistența interioară, el trebuie să învețe să respecte calitățile, valorile și nevoile feminine. Dacă face eforturi pentru a o asculta pe femeie, arătându-i respect, atenție și înțelegere, după care învață, răbdător, să-și accepte propriile trăiri, va reuși să depășească rezistența ocazională apărută din cauza condiționărilor din copilărie. Odată ce înțelege ce simte cu adevărat femeia, în sufletul lui vor lua naștere compasiunea și empatia față de femei și copii. Se poate dovedi necesar ca bărbatul să se vindece de rănilor care-și au originea în relația cu mama lui. Înainte de a judeca o femeie, trebuie să-i înțeleagă nevoile și sentimentele.

Femeia martiră

Aceeași împotrivire se naște adesea și în sufletul unei femei. De exemplu, când o femeie martiră își iubește partenerul, e posibil să devină în mod natural mai hotărâtă, puternică, detașată și autonomă. Acestea reprezintă calități ale laturii ei masculine. Dacă-l iubește pe bărbat, are încredere în el și-i acceptă agresivitatea și hotărârea, femeia va începe să se conecteze în mod firesc cu aceste calități din interiorul ei.

Dacă a fost condiționată să creadă că femeile care dau dovadă de tărie sunt respinse, ea se va împotrivi acestui proces natural de integrare. E posibil să fi fost programată, încă din fragedă copilărie, că femeile nu trebuie să se afirme, că trebuie să stea acasă, că le sunt subordonate bărbaților, că nu trebuie să le arate bărbaților că sunt inteligente, că trebuie să fie supuse etc.

Acest tip de condiționare se manifestă cel mai dramatic atunci când o fetiță observă că mama ei își reprimă calitățile masculine. Ea învață astfel că rolul femeii este să fie o martiră. Când tatăl le tratează pe mama și pe surorile ei altfel decât pe frații ei, fetița învață prin exemplu că locul ei este acasă, că femeia este subordonată, că trebuie să fie în slujba tatălui și să se supună întotdeauna dorințelor lui, că mama e supusă tatălui și că femeile nu trebuie să aibă succes etc. Ea primește pe mii de căi mesajul că femeia nu e în siguranță dacă are un comportament masculin.

Ajunsă la maturitate, când se îndrăgostește de un bărbat, latura ei masculină începe să iasă la iveală. Din cauza condiționării negative, nu are încredere să se deschidă față de calitățile ei masculine, și e posibil să devină tot mai protectoare, critică, încăpățânată, suspicioasă, manipulative sau plină de resentimente față de bărbatul pe care-l iubește cel mai mult. Proiectează asupra partenerului toate judecățile negative față de propria masculinitate. Deși, în mod inconștient, ea se împotrivește sieși, pe plan conștient începe să i se împotrivească partenerului, să fie supărată pe el și să-l respingă.

Pentru a se elibera de rezistența interioară, femeia martiră trebuie să învețe să fie autonomă și hotărâtă. Mai presus de toate, trebuie să învețe să ceară ajutor și să

nu se mai aștepte ca bărbatul să-i anticipeze nevoile, așa cum face ea în ceea ce-l privește pe el. Întrucât are tendința să țină evidența în relație, trebuie să-și asume responsabilitatea pentru situațiile în care se ajunge la dezechilibre mari în această privință. Trebuie să ierte, pentru a se elibera de resentimente. E necesar să-și respecte și să-și vindece furia reprimată și resentimentele acumulate în trecut. În general, trebuie să se vindece de rănilor care-și au originea în relația cu tatăl ei.

Bărbatul sensibil

Când acest tip de bărbat se apropie de o femeie, el începe să devină conștient de calitățile sale masculine reprimite. La un moment dat – dacă, din cauza condiționărilor lui, crede că agresivitatea e distructivă, și nu creativă, că fermitatea înseamnă egoism sau că nu poți fi rațional și afectuos în același timp –, va căuta în mod instinctiv să-și reprime calitățile masculine.

Acest gen de condiționare negativă se poate instaura în copilărie. De exemplu, dacă tatăl său își manifestă agresivitatea într-un mod abuziv, și nu într-unul creativ sau productiv, e posibil ca băiatul să-și reprime masculinitatea și să devină mai apropiat de mama lui. Dacă tatăl lui își comunică hotărârile într-un mod egoist, dornic de control, el va căuta să-și reprime propria hotărâre. E posibil să observe că tatăl lui își justifică abuzurile folosind rațiunea, și atunci va percepe intelectul ca pe ceva negativ.

În copilărie, acest bărbat sensibil a fost puternic afectat de exemplele părinților. De asemenea, e posibil să-și respingă masculinitatea când observă că mama lui are de suferit din cauza bărbaților. Lipsa de încredere a mamei în tatăl lui duce la lipsa lui de încredere în propria latură masculină.

Un bărbat care și-a reprimat masculinitatea este, în general, atras de femei care și-au dezvoltat deja calitățile masculine. Unirea contrariilor dă naștere pasiunii, dar, când încep să iasă la iveală energiile lui masculine, se produce o schimbare. Din cauza condiționărilor negative legate de masculinitate, agresivitate, hotărâre, putere etc., bărbatul începe să simtă o rezistență interioară, pe care o proiectează asupra partenerei. În mod inconștient, devine defensiv, critic, lipsit de încredere, manipulativ, dezaprobat și plin de resentimente.

Pentru a-și depăși rezistența interioară, bărbatul sensibil trebuie să se elibereze de vinovăție și să-și asume total responsabilitatea pentru ceea ce i se întâmplă. Trebuie să învețe să fie hotărât, rațional și logic. Trebuie să învețe să fie mai rațional, atunci când ia decizii, și să nu se bazeze atât de mult pe ceea ce simte. Trebuie să facă diverse lucruri mărunte, însă care necesită ceva efort, pentru a-și sprijini partenera. Mai presus de toate, trebuie să învețe să se țină de cuvânt.

Pentru a-și dezvolta masculinitatea, bărbatul sensibil poate să participe la mai multe activități alături de alți bărbați, să vadă filme de acțiune sau să participe la un sport competitiv. Vindecarea rănilor provenite din relația cu tatăl său este foarte importantă; la fel de important este să aibă profesori, ghizi sau mentori de sex bărbătesc.

Femeia independentă

Când o femeie care și-a reprimat calitățile feminine începe o relație cu un bărbat care și-a dezvoltat cu precădere aceste trăsături, în mod inevitabil, calitățile respective încep să iasă la lumină. Condiționarea ei i-a inoculat tot felul de idei greșite: că blândețea și vulnerabilitatea sunt un semn de slăbiciune, că oamenii care „simt” o iau razna, că nu e bine să ai nevoie de altcineva sau că oamenii care au nevoie de alții sunt niște victime. Când ies la iveală sentimentele, nevoile și vulnerabilitățile ei feminine, intră în panică și începe să-i opună rezistență partenerului.

Femeia excesiv de independentă are impresia că nu e bine să-și dezvăluie latura feminină. Se teme să nu fie judecată sau rănită. E posibil să tânjească după un bărbat masculin, care „s-o facă să se simtă femeie”, dar, în realitate, ea trebuie să-și accepte propria latură feminină. Rezistența interioară o determină să-și judece, critice și controleze partenerul sau să se simtă dezamăgită de el.

Poate că femeia a fost condiționată să-și reprime latura feminină văzând că mama ei avea un comportament de victimă sau se simțea neîmplinită. Poate că vulnerabilitatea și blândețea, care-i permit unei femei să fie atrăgătoare și receptivă, au fost distorsionate în cazul mamei sale, care-și exprima trăsăturile acestea într-un mod neputincios, neajutorat. Pentru a nu ajunge ca mama ei, și-a

reprimat latura feminină. Dacă, în plus, tatăl ei respingea sau desconsidera sentimentele mamei, probabil că fata a ajuns la concluzia că sentimentele sunt iraționale și nedemne de respect.

În cazul acestei femei, încrederea constituie o problemă majoră. Să avem încredere înseamnă să ne permitem să fim vulnerabili, ceea ce presupune ca uneori să fim răniți. Femeia trebuie să învețe să-și simtă emoțiile negative și să le „vindece” treptat, pe măsură ce ies la suprafață. Împărtășindu-și în mod repetat trăirile feminine, ea se va elibera de rușinea de a fi femeie și va învăța să-și respecte calitățile feminine în aceeași măsură ca pe cele masculine.

Femeia trebuie să-și dea seama că, deși se simte independentă și puternică, în interiorul ei se teme că nu va fi iubită. E posibil să simtă că nu merită. Deschizându-se treptat, ea va învăța să-și echilibreze cu delicatețe latura masculină bine dezvoltată cu latura feminină în curs de cultivare.

Copiii sunt programați în diverse moduri să încurajeze sau să respingă diferite aspecte ale masculinității și feminității lor. O înțelegere mai profundă a laturilor noastre masculine și feminine ne eliberează din temnița condiționărilor negative din copilărie. Învățând să înțelegem, să acceptăm, să respectăm și să apreciem diferențele dintre sexe, nu numai că vom reuși să ne iubim și să ne susținem partenerii mai bine, ci, totodată, vom învăța să ne iubim pe noi înșine. Iubirea de sine ne permite să fim tot ceea ce putem fi.

Menținerea atracției

Miracolul iubirii persistă atunci când nu încercăm să-l schimbăm pe celălalt, și nici nu ne respingem pe noi înșine. Înțelegând diferențele complementare dintre noi, renunțăm la tendința de a ne modela partenerul după propria imagine. De asemenea, devenim capabili să ne acceptăm și să ne apreciem unicitatea, fără judecată, rușine sau vinovăție.

Relația înfloarește, iar atracția se păstrează atunci când suntem capabili să ne susținem partenerul să fie el însuși și, totodată, suntem susținuți să fim noi înșine. Tot așa cum trebuie să învățăm să ne ajutăm partenerul să-și satisfacă

nevoile, trebuie să învățăm să primim ajutor, fără a renunța la cine suntem. Pentru a ne sprijini reciproc, este esențial să știm să apreciem și să respectăm diferențele dintre noi. Iubirea noastră și respectul față de ceea ce ne deosebește ne susțin în decursul inevitabilelor perioade de rezistență, resentimente și respingere.

4. bărbații și femeile văd lumea în mod diferit

Bărbații și femeile văd lumea de parcă ar purta ochelari diferiți. Vorbind la modul general, bărbații o văd dintr-o „perspectivă focalizată”, iar femeile – dintr-o „perspectivă extinsă”. Ambele percepții sunt la fel de corecte.

Conștiința masculină tinde să găsească asocieri între lucruri de o manieră secvențială, construind treptat o imagine completă. Este o perspectivă care leagă între ele diferitele părți, pentru a obține un întreg.

Conștiința feminină este extensivă; ea percepe în mod intuitiv imaginea de ansamblu și descoperă treptat părțile ei componente, explorând legătura dintre acestea și întreg. Ea pune mai mult accent pe context decât pe conținut.

Această diferență are o influență majoră asupra valorilor, priorităților, instinctelor și intereselor noastre. Întrucât „conștiința feminină deschisă” percepe modul în care suntem interconectați, femeile sunt interesate în mod firesc de relații, iubire, comunicare, împărtășire, cooperare, intuiție și armonie. În mod similar, deoarece „conștiința masculină focalizată” percepe modul în care părțile alcătuiesc un întreg, bărbații sunt mai interesați de rezultate, scopuri, putere, competiție, muncă, logică și eficiență.

Conștiința focalizată și conștiința deschisă

Conștiința focalizată poate fi asemuită cu o spirală care se mișcă spre un centru sau un punct. Imaginați-vă un arcaș cu săgeata orientată spre centrul unei ținte. Conștiința deschisă ori extinsă poate fi vizualizată sub forma unei spirale care se îndepărtează de un punct. Imaginați-vă o antenă de satelit, care primește semnale din toate direcțiile și le reflectă în toate direcțiile. Este asemenea unei lumini care se revarsă pretutindeni, în timp ce conștiința focalizată este precum un laser. Fiecare tip de conștiință are valoarea ei. Să vedem câteva exemple din viața

cotidiană.

Cercetași și cercetașe

Întrucât conștiința ei se extinde către viitor, femeia este preocupată în mod firesc de ceea ce s-ar putea întâmpla. Este motivată să se pregătească pentru viitor. În schimb, datorită conștiinței lor focalizate, pe bărbați îi interesează mai mult să-și atingă scopurile în mod eficient. În timp ce ei sunt preocupați să ajungă la destinație, femeile sunt preocupate de ce se va întâmpla când vor ajunge acolo.

Acest lucru se observă foarte clar la cercetași și cercetașe. Pe când cercetașii vor să afle cum să ajungă din punctul A în punctul B, cercetașele deja pregătesc masa pe care o vor lua când vor ajunge în punctul B.

Când cercetașii ajung în punctul B, se uită unii la alții și întreabă: „Cine a adus de mâncare?” Răspunsurile sunt: „Nu știu... Am uitat... Am crezut că aduci tu...”

Ei nu s-au pregătit – nu s-au gândit ce vor face când vor ajunge la destinație –, deoarece erau foarte concentrați pe atingerea scopului. Deoarece le lipsește conștiința extinsă, cercetașii repetă zilnic „Fii pregătit!” Acest motto este chiar cusut pe uniformele lor. Pentru a se maturiza corespunzător, băieții învață să fie pregătiți.

În schimb, fetele nu au nevoie să învețe această atitudine; datorită conștiinței lor deschise și extinse, pregătirea este pentru ele un lucru natural. Asemenea unui radar, conștiința extinsă le avertizează în legătură cu toate problemele care ar putea apărea.

Pe de altă parte, fiind atât de interesate de pregătire, cercetașele au tendința să întârzie sau ezită să plece într-o călătorie, fiindcă li se pare prea riscantă. E mult mai ușor să fii curajos atunci când nu ești conștient de posibilele consecințe ale acțiunilor tale.

Portmonee și geți

Contrastul dintre modul în care înfruntă lumea bărbații și femeile iese foarte limpede la iveală când comparăm geanta unei femei cu portmoneul unui bărbat. Femeile poartă geți mari și grele, cu decorații frumoase și în culori vii, pe când bărbații au portmonee ușoare, negre sau maro, menite să conțină doar strictul necesar: permisul de conducere, cardurile de credit și ceva bani. Nu putem fi niciodată siguri de ce vom găsi în geanta unei femei. E posibil să nu știe nici ea. Dar un lucru e sigur: va duce cu ea toate lucrurile de care s-ar putea să aibă nevoie, precum și lucruri de care s-ar putea să aibă nevoie alții.

Când ne uităm în geanta unei femei, primul lucru pe care-l vedem este o colecție de gentuțe și săculețe mai mici, de parcă ar purta cu ea propria farmacie privată și propriul birou. E posibil să găsiți un portofel, un portfard, o oglindă, un calendar, o agendă, un calculator de buzunar, încă un portfard cu oglinjoară, o perie și un pieptene, o agendă telefonică mai veche cu numerele prietenilor vechi, un toc de ochelari de vedere, o pereche de ochelari de soare într-un alt toc, un pachet de șervețele, câteva șervețele parțial folosite, tampoane, un pachet de prezervative sau o diafragmă, un set de chei, încă un set de chei, cheile soțului, o perie de dinți, pastă de dinți, spray pentru îmborsăritarea respirației, ață dentară simplă, ață dentară aromată (pentru copiii ei), un flacon cu aspirină, un flacon de vitamine, două sau trei pile de unghii, patru sau cinci creioane și pixuri, câteva blocnotesuri, un recipient cu o rolă de film și încă un recipient gol, un pachet de cărți de vizită de la prieteni și specialiști din toate domeniile, un mini-album cu fotografii ale celor dragi, balsam de buze, pliculețe de ceai, încă un flacon cu analgezice, un plic cu rețete, diverse scrisori și felicitări de la cei dragi, timbre, facturi de plătit și o sumedenie de alte lucruri, precum agrafe de hârtie, elastice, ace de siguranță, agrafe de păr, o unghieră, plicuri, o gumă, diverse cupoane de reduceri, bombonele de mentă și nimicuri de aruncat (primăvara viitoare). Pe scurt, toate lucrurile de care ar putea avea nevoie, pe care le poartă cu ea oriunde se duce.

Pentru o femeie, geanta este sistemul ei de siguranță, un prieten de încredere, o parte importantă din ea însăși. Puteți spune cât de extinsă este conștiința unei femei în funcție de mărimea geții pe care o poartă cu ea. Femeia este pregătită pentru orice situație, oriunde s-ar afla.

În mod ironic, atunci când partenerul o duce la o petrecere importantă, ea își lasă geanta cea mare acasă și ia doar o poșetută strălucitoare, cu strictul necesar. În acest caz, simte că seara aceea îi e destinată. Soțul ei are grijă de ea, și nu trebuie să fie răspunzătoare pentru nimic. Se simte deosebită și susținută, așa că n-are nevoie de siguranța pe care i-o oferă geanta.

Intrarea într-o încăpere

Bărbații și femeile își fac intrarea într-o cameră în mod diferit. Bărbatul intră, alege un loc, se îndreaptă într-acolo, se uită la un lucru, apoi la altul, și așa mai departe, până când își construiește o imagine de ansamblu a mediului în care se află (acest lucru se poate întâmpla în doar câteva secunde). Conform tendinței sale înăscute, mai întâi se concentrează, apoi se extinde și se deschide.

În schimb, când intră în aceeași încăpere, o femeie aruncă în jur o privire rapidă și observă o mulțime de lucruri aproape simultan. Într-un fel, ea absoarbe întreaga încăpere, până să încerce să-și găsească un loc. Observă culoarea pereților, oameni sau tablouri interesante, prieteni sau membri ai familiei, cum este aranjată camera etc. Apoi, odată ce și-a format o imagine de ansamblu, își găsește un loc unde să stea.

Un exemplu mai elocvent este comportamentul bărbaților și al femeilor la o expoziție sau la o întrunire. Se poate observa concentrarea masculină, în timp ce bărbatul se deplasează cu precizie și intenție de la un obiectiv la altul. O femeie pare să curgă prin încăpere, ca și cum ar absorbi tot ce este în jur. Pentru ea, este un proces de explorare și descoperire, în timp ce, pentru bărbat, este un proces de obținere și realizare.

Bărbatul se concentrează pe tot ceea ce consideră important sau relevant; femeia se simte bine, soarbe totul din priviri și abia așteaptă să ia diverse lucruri. Să cumpere și să adune lucruri sunt aspecte ale naturii feminine.

Pentru femei, este foarte relaxant să meargă la cumpărături, fără să se concentreze pe ceva anume; același lucru, însă, poate fi epuizant pentru bărbați. În schimb, când merg la cumpărături, bărbații se simt energizați dacă au un scop

și se concentrează. Ținând cont de acest lucru, să vedem cum se comportă bărbații și femeile în centrele comerciale și în magazinele alimentare.

La cumpărături

Când se concentrează pe ceva anume, bărbatul se simte energizat. În schimb, o femeie poate obosi foarte repede dacă se concentrează prea tare, mai ales când se află într-un mediu foarte aglomerat și deschis. În mod similar, un bărbat se simte obosit când e prea deschis și nu se concentrează. Din acest motiv, în general, femeilor le place mai mult decât bărbaților să meargă la cumpărături.

O femeie se concentrează mai bine când merge la cumpărături, deoarece conștiința ei are ocazia să absoarbă o sumedenie de lucruri. „Absorbirea“ mediului satisface nevoia ei de a se extinde și a interacționa. Pe măsură ce intră în contact cu diversele obiecte din zona de cumpărături, conștiința ei se extinde, revenind, însă, mereu la sine și la cei dragi. Vede o rochie, și conștiința ei se înalță, reflectând la ocaziile romantice la care ar putea s-o poarte. Își imaginează cum ar arăta în acea rochie. O probează. Se bucură de frumusețea ei, o pune la loc și are o experiență care o face să se simtă împlinită.

30 de minute de cumpărături nefocalizate reprezintă limita până la care poate suporta bărbatul fără să obosească. Pentru femei, câteva ore petrecute la cumpărături pot fi o ocazie de a se relaxa, de a se echilibra emoțional și a se reenergiza. Această diferență începe să fie recunoscută pe scară tot mai largă; observați că, acum, în majoritatea magazinelor pentru femei există scaune amplasate strategic pentru partenerii lor.

O altă diferență poate fi observată în magazinele cu produse alimentare. Femeile sunt preocupate să economisească bani, folosind cupoane și cumpărând produse la preț redus. Cu siguranță, și bărbații se bucură de chilipiruri, dar, în general, pe ei îi preocupă mai mult să câștige bani decât să-i economisească. Bărbații vor să atingă un scop, iar femeile vor să folosească în mod responsabil ceea ce au obținut. Iată de ce un bărbat nu se va simți motivat instinctiv să poarte la el un teanc de cupoane de reduceri. La magazin, scopul lui este să cumpere produse, iar la lucru – să facă bani.

Convorbiri telefonice și călătorii cu automobilul

Bărbaților nu le place să fie întrerupți când vorbesc la telefon. În general, acest lucru le surprinde foarte mult pe femei. Pentru ele e greu să înțeleagă de ce bărbatul devine atât de frustrat sau iritat dacă este întrerupt în timpul unei discuții telefonice. Ele nu înțeleg că unui bărbat îi vine greu să se ocupe de două lucruri în același timp.

Energia masculină vrea să se concentreze pe un singur lucru, pe rând, iar întreruperea îi distruge concentrarea. În schimb, o femeie poate, în același timp, să vorbească la telefon, să supravegheze mâncarea care fierbe, să-și calmeze copilul și să înțeleagă ce-i spune soțul. Conștiința extinsă îi permite să se ocupe de mai multe lucruri simultan. Firește, și un bărbat poate să învețe asta, dar, în mod instinctiv, el se concentrează pe o singură activitate.

Aceste deosebiri ies la iveală și în cazul călătoriilor cu automobilul. Nu încercați niciodată să purtați o discuție intimă cu un bărbat în timp ce conduce. Este atât de concentrat să-și atingă scopul în cel mai eficient mod posibil, încât va fi greu să-i obțineți atenția. Întrucât nu înțelege acest tip de conștiință focalizată, partenera lui are impresia că bărbatul n-o ascultă fiindcă nu-i pasă de ea. Prin urmare, pentru multe cupluri, călătoriile cu automobilul pot constitui o experiență tensionată. Această mică neînțelegere dă naștere resentimentelor, din cauza cărora discuțiile se transformă în certuri, și vacanțele – în dezastre.

Mai sus, v-am prezentat câteva exemple simple, din viața de zi cu zi, despre înclinația masculină către conștiința focalizată și înclinația feminină către conștiința extinsă. În pofida simplității lor, ele pot constitui o bază pentru rezolvarea multor dificultăți de comunicare dintre bărbați și femei.

Cum îi captați atenția unui bărbat

Dacă o femeie știe că, de obicei, un bărbat funcționează mai bine atunci când se concentrează pe un singur lucru, ea poate să evite conflictele. Fie îl lasă în pace, fie, dacă are nevoie de atenția lui, îl întrerupe într-un mod inteligent. De exemplu, recunoaște că-l întrerupe și-l roagă să-i acorde atenție, oferindu-i astfel timpul necesar pentru a se refocaliza.

În loc să înceapă să vorbească, pur și simplu, poate spune ceva de genul: „Dragul meu, știu că ești ocupat, dar am nevoie de ajutor. Pot să te întrerup un minut?” Acest lucru îi oferă lui ocazia de a alege și de a-și comuta către ea toată atenția.

Femeia știe că bărbatul nu-i oferă întreaga lui atenție nu fiindcă nu i-ar păsa, ci fiindcă atenția lui este deja concentrată pe altceva. De exemplu, dacă un bărbat se uită la știri, e nerealist să căutați să-i captați atenția în întregime, atât timp cât televizorul merge. Mai bine îl întrebați: „Când crezi că putem să vorbim?” Dacă răspunde: „Putem să vorbim acum” și nu închide televizorul, ca să vă asculte, înseamnă că nici el nu e conștient de limitările lui. Poate chiar crede că poate să se uite la televizor și să vă asculte în același timp. Nu vă lăsați păcălită; mai târziu, veți fi supărată pe el, fiindcă nu v-a acordat întreaga lui atenție.

Stresul și bărbatul absent pe plan emoțional

În condiții de stres, atenția focalizată devine și mai concentrată, iar atenția extinsă se deschide și mai mult. Această diferență simplă poate da naștere la o sumedenie de neînțelegeri. De exemplu, când un bărbat e stresat la serviciu, îi vine greu să nu se mai gândească la ceea ce-l preocupă. Minte lui este fixată pe o anumită problemă și nu se mai poate gândi la altceva. Vine acasă, dar mintea lui este încă la birou. Când îl abordați, pare distrat, neatent și absent din punct de vedere emoțional.

Cu cât un bărbat e mai stresat pe plan profesional, cu atât e mai detașat acasă. Când încercați să stați de vorbă cu el, s-ar putea să ia o revistă și să înceapă s-o frunzărească. Asta nu reprezintă o insultă conștientă la adresa voastră, nici nu înseamnă că nu-l interesează ce-i spuneți. Revista îi permite să se detașeze de voi, fiindcă mintea lui este încă concentrată asupra problemelor de la lucru. Poate fi util să-l rugați politicos să fie atent la voi. Dacă pare să fie cu mintea în

altă parte, opriți-vă până când observă că așteptați să vă acorde toată atenția sa.

În ceea ce-l privește, s-ar putea ca bărbatul să-și dea seama că nu-i oferă femeii lucrul de care are nevoie, atunci când o ascultă distrat. Decizia deliberată de a-i acorda întreaga lui atenție și de a înlătura toți factorii perturbatori îl va ajuta să-și mute atenția de la problemele profesionale la partenera lui. Dacă nu decide în mod conștient să-i ofere partenerii toată atenția de care are nevoie și pe care o merită, se va lăsa distras cu ușurință.

Eu le recomand bărbaților să-și facă obiceiul de a lăsa din mână ziarul sau revista – nu s-o lase în poală, ci s-o pună deoparte – atunci când ascultă. Dacă merge televizorul, cel mai bine este să-l închidă până la finalul discuției. Aceste mici gesturi le permit să nu mai reflecteze la problemele de la lucru și să-și mute atenția asupra familiei sau a relației. Dacă aveți copii, este important să înțelegeți că și ei au nevoie să fie auziți.

Când bărbatul interpretează greșit faptul că o femeie se simte copleșită

Având o conștiință deschisă, femeile se simt mai ușor copleșite de nevoile celorlalți. Tot așa cum bărbatul devine absorbit de o anumită problemă, femeia devine copleșită de o sumedenie de probleme. În mod ironic, atunci când i se întâmplă asta, femeia își pierde, pentru moment, capacitatea de a stabili priorități, ceea ce-i agravează starea. Se simte peste măsură de responsabilă și chiar obligată să „facă totul“, după care simte că nu are puterea necesară. Așa a apărut vechea zicală „treburile femeii nu se sfârșesc niciodată“.

Dacă nu înțelege vulnerabilitatea feminină, atunci când femeia se simte copleșită, reacția bărbatului este să devină frustrat. El are impresia că femeia dă vina pe el fiindcă e nefericită sau că el este cumva responsabil de supărarea ei. Atunci se apără, învinuind-o că se simte copleșită, spunându-i că „face din tânțar armăsar“.

Bărbații trebuie să înțeleagă faptul că, atunci când se simt copleșite, femeile nu

vor, de fapt, să-i acuze ori să-i învinovățească pe ei; doar încearcă să vorbească despre problemele lor, pentru a se simți mai bine. În asemenea momente, femeia chiar simte nevoia să fie auzită. Din păcate, majoritatea bărbaților nu cunosc acest secret. Bărbatul încearcă să-și facă partenera să se simtă mai bine, explicându-i că n-ar trebui să fie supărată sau sugerându-i soluții la problemele ei. Acest lucru nu face decât să agraveze situația.

De exemplu, într-o după-amiază când se pregătește să iasă pe ușă, Tom o întreabă grăbit pe Jane: „Vrei să-mi iei hainele de la curățat? Sunt în întârziere“.

Stresată, Jane îi răspunde pe un ton supărat: „Nu pot să-ți iau hainele, fiindcă și eu mă grăbesc. Trebuie s-o iau pe Mary de la școală, să fac două depuneri la bancă, să dau înapoi cărțile lui Timmy, să cumpăr de mâncare pentru diseară și să ajung înapoi acasă la timp ca să-mi fac exercițiile. Nu-mi dau seama cum aș putea să le fac pe toate. Contul nostru bancar este aproape descoperit, și facturile se tot adună. Am foarte multe lucruri de făcut. Trebuie să-ți dau și mesajele telefonice“.

Auzind-o pe Jane, Tom începe să se simtă frustrat. Pe un ton mai degrabă dur și furios, îi spune: „Lasă, nu contează. Iau eu hainele“. Acesta e răspunsul lui instinctiv la supărarea lui Jane. Crede că astfel a rezolvat problema. Dar nu este așa. Pe lângă faptul că el se simte învinovățit, ea se simte judecată.

În timp ce iese pe ușă, cu chipul încruntat, Tom se gândește: „De ce trebuie să facă atâta caz, când putea, pur și simplu, să spună că nu poate? Nu era mai bine să vorbească pe un ton plăcut, în loc să-mi țină o predică despre tot ce face ea? Vrea să mă facă să mă simt vinovat? Eu n-o oblig să facă astăzi toate chestiile alea. Doar am rugat-o ceva. Nu e vina mea că se simte copleșită. Se poartă de parcă eu aș fi un leneș fără pereche, și ea s-ar ocupa de tot. Dacă nu mă plâng de toate problemele mele, nu înseamnă că nu fac nimic“.

În acest exemplu, răspunsul lui Tom („lasă, nu contează“) a făcut-o pe Jane să se simtă și mai prost. El avea impresia că nu-i impunea nimic și, prin urmare, o susținea. Însă Jane a presupus că el o judeca fiindcă era supărată. Asta a făcut-o să simtă că lui Tom nu-i păsa de supărarea ei. Prin urmare, s-a simțit respinsă și lipsită de sprijin.

De fapt, Tom e supărat fiindcă Jane e supărată, dar din alte motive decât îşi imaginează ea. Tom are impresia că ea îl învinovățește, fiindcă el i-a cerut să-i ia

hainele de la curățat. El crede că ea spune că acest lucru este incorect din partea lui și a făcut-o să se simtă copleșită. Tom nu e supărat fiindcă Jane e supărată, ci deoarece crede că ea îl învinovățește pentru supărarea ei.

Tom a înțeles-o greșit pe Jane. Ea nu încerca să-l învinuiască pe Tom, ci doar să se facă auzită. Nu încerca să-i spună că e leneș și că-i cere prea multe. Pur și simplu, cererea lui de a-i lua hainele de la curățat i-a oferit ei ocazia de a exprima cât de copleșită se simțea. În mod inconștient, ea încerca să se descarce, spunându-i tot ce avea pe suflet.

Ca rezultat al acestei neînțelegeri, Jane este supărată nu doar în legătură cu ce are de făcut, ci și deoarece crede că lui Tom nu-i pasă de sentimentele ei. De asemenea, se simte prost fiindcă Tom, care înainte se simțea bine, acum pleacă la serviciu frustrat și furios. Nici unul dintre ei nu se simte iubit și susținut. Deși se iubesc și vor să se susțină reciproc, nu reușesc, deoarece se înțeleg greșit unul pe celălalt.

Cum să ne simțim bine în mod diferit

Când sunt supuși unei presiuni excesive, bărbații și femeile încearcă să-și amelioreze starea în moduri diferite. În condiții de stres, femeile se simt mai bine dacă vorbesc despre problemele lor și sunt auzite, iar bărbații se simt mai bine dacă își ordonează problemele în funcție de importanța lor, se concentrează asupra uneia dintre ele și formulează un plan de acțiune ori o soluție.

Să vedem un exemplu despre o femeie care încearcă să vorbească despre ea însăși, ca să se simtă mai bine, dar partenerul ei o întrerupe fără încetare, ca să-i ofere soluții, ceea ce le provoacă frustrare amândurora.

Când bărbatul o desconsideră pe femeie

Într-o zi, Mary caută un formular prin care să-și înscrie copiii la piscina din cartier. În timpul căutării, începe să se întrebe dacă ea și soțul ei chiar își permit să plătească abonamentul la piscină. Având în vedere că numărul de membri este limitat, dacă plătește în avans, copiii ei vor fi acceptați cu siguranță, dar, dacă mai așteaptă, s-ar putea să rămână pe dinafară. Scotocind printre hârtii, dă peste o factură Visa de 1 400 de dolari. Devine și mai îngrijorată și se întreabă dacă este momentul potrivit pentru a plăti piscina.

Când Bill se întoarce acasă, Mary e cam supărată. Îi spune: „Am primit astăzi factura Visa de 1 400 de dolari. Nu știu cum o s-o plătim“.

Bill îi răspunde: „O să ne descurcăm. Avem timp suficient“. Presupune că ea se simte mai bine acum, fiindcă i-a oferit o soluție la problemă, crezând că singurul lucru care o supără este factura de 1 400 de dolari.

Apoi, Mary spune: „Avem deja datorii la American Express, iar în curând trebuie să plătim și ipoteca“. Continuă să-i vorbească despre diversele ei griji.

Bill îi răspunde, pe un ton plictisit: „Nu-ți face probleme, mai sunt zece zile“. Iritat, fiindcă Mary nu i-a acceptat soluția, începe să se simtă atacat. Se întreabă: „Oare e supărată pe mine, deoarece cheltuiesc prea mulți bani sau nu câștig suficient? Și ea cheltuiește la fel de mult“.

Ceea ce Bill nu știe este că Mary nu face decât să se descarce de grijile cu privire la bani, ca să-și poată înscrie liniștită copiii la piscină.

În acest moment al conversației, Mary se simte rănită și desconsiderată, din cauza comentariului făcut de el. „Nu-ți face probleme“ este încercarea lui Bill de a o ajuta să se simtă mai bine sau de a o „rezolva“. Este modul lui de a lămuri problema și a se simți mai bine. Dar el nu înțelege că abordarea lui o face pe ea să se simtă mai prost.

Să i se spună să nu-și facă griji este ultimul lucru de care are nevoie Mary. Ceea ce aude ea, de fapt, este că nu are motive întemeiate să fie îngrijorată, adică se poartă prosteste sau irațional, nu merită respect sau nu este cum ar trebui să fie. Mary simte că Bill o tratează cu condescendență și că nu-i pasă de sentimentele ei. Avea nevoie ca el să-i înțeleagă îngrijorarea și, în schimb, se simte jignită și desconsiderată.

Deși se simte rănită, continuă să-i împărtășească lui Bill grijile ei financiare.

Spune: „Știi că le-am promis copiilor că mergem la Disney World vara asta“.

Simțindu-se tot mai frustrat, Bill îi răspunde: „Știu, știu. O să fie bine“. Înțelegând greșit tonul lui Mary, își spune în sinea lui: „Cum îndrăznește să mă acuze că sunt un tată neglijent? Întotdeauna îmi țin promisiunile față de copiii mei. Oare insinuează că nu-i iubesc? Vrea să mă critice? De ce mă tot bate la cap cu chestiile astea?“

Bill se simte atacat și respins. El nu știe că Mary îl consideră un tată extraordinar, însă o îngrijorează situația financiară și are nevoie să fie auzită.

Simțindu-se ignorată, Mary își continuă povestea: „Mai avem de plătit și internarea lui Laurie“.

Bill îi răspunde tot mai nemulțumit: „Ți-am spus deja că luna asta o să primesc un bonus. Nu e cazul să faci un capăt de țară din asta“. Se simte iritat, fiindcă are impresia că Mary îl acuză că n-ar fi responsabil și că nu se poate baza pe el. Crede că e supărată pe el personal.

Mary îi răspunde pe un ton neîncrezător: „Dar dacă nu iei bonusul?“

„Îți faci prea multe griji.“

Ea continuă: „Le-ai promis părinților tăi că mergi în vizită la ei. Când ai de gând să te duci?“

„Nu vrei să mă lași în pace?“, se enervează el. De astă-dată, Bill se simte interogat și persecutat, ca și cum el ar fi de vină pentru tot. Nu se simte iubit sau apreciat. Își spune în sinea lui, cu indignare: „De ce-mi tot reproșează că nu-mi țin promisiunile?“

Mary insistă: „În două luni, trebuie să plătim impozitele. Te-ai gândit cum o să facem? Cât datorăm anul asta?“ Bill îi răspunde pe un ton defensiv: „Sigur că m-am gândit. O să fie bine, la fel ca întotdeauna“. Mormăie în sinea lui: „Chiar mă crede idiot? Sigur că m-am gândit la impozite“.

Mary spune: „Sper că ne putem permite să plătim un abonament la piscină pentru vara asta. Dar cred c-am pierdut formularul de înscriere. L-ai văzut cumva?“

Acum, Bill este atât de furios, încât preferă să pună capăt discuției. Răspunde frustrat: „Nu, nu l-am văzut... Dar, dacă tot suntem falși, de ce te gândești la noi moduri de a cheltui bani?”

În urma discuției, Mary se simte rănită, iar Bill nu mai vrea să stea de vorbă cu ea. Ceea ce ar fi putut fi o conversație foarte simplă s-a transformat într-un conflict.

Dacă Bill ar fi înțeles că Mary simțea nevoia să stea de vorbă puțin, ca să se simtă mai bine, nu s-ar fi grăbit așa de tare să identifice și să rezolve problema. Să vedem cum ar fi putut proceda cei doi, pentru ca discuția lor să capete o tentă pozitivă.

Mary spune: „Am primit astăzi factura Visa de 1 400 de dolari. Nu știu cum o s-o plătim”.

Bill încuviințează din cap și îi răspunde: „Hmmm... o grămadă de bani”. Își spune în sinea lui: „Mă întreb dacă asta e problema care o supără. În general, primul lucru pe care-l spune este un fel de încălzire cu privire la ce o deranjează cu adevărat. Probabil că simte nevoia să vorbim. Voi încerca s-o ascult, fără s-o întrerup”.

Mary continuă: „Avem deja de plătit factura American Express, iar în curând va trebui să plătim și ipoteca”.

Bill încuviințează din nou și îi spune: „Da, așa e”. Își spune: „Cred că simte nevoia să vorbim despre partea financiară. O să am grijă să n-o întrerup. Sunt convins că pot s-o ajut, dacă intervin cât mai puțin și încerc să înțeleg cum se simte”.

„Știi, le-am promis copiilor că mergem la Disney World vara asta. Și mai avem de plătit internarea lui Laurie.”

Bill încuviințează iar și spune: „Avem multe de plătit”.

Mary întreabă: „Ce facem dacă nu iei bonusul?”

Bill răspunde: „Dacă nu iau bonusul... atunci am dat de bucluc”. Cu fiecare răspuns, Bill își amintește că nu trebuie să-i dezaprobe îngrijorarea. Dacă n-ar fi fost atent, ar fi putut reveni ușor la fraze înjositoare precum „Îți faci prea multe

probleme“ sau la obiceiul de a-i „rezolva“ problema: „Dacă nu iau bonusul, atunci o să plătim luna viitoare sau luna cealaltă... facturile pot să mai aștepte“. Din fericire, după ce a practicat mult ascultarea, Bill a învățat să n-o întrerupă cu soluții sau comentarii prin care-i arată că nu ține cont de sentimentele ei.

Mary continuă: „În două luni, va trebui să plătim impozitele. Te-ai gândit cum o să facem? Cât avem de plătit anul ăsta?“

Bill răspunde: „Știu că avem destul“. În toate cazurile, comentează cu prudență. Își dă seama că Mary are nevoie de un răgaz în care să fie supărată. Știe că fiecare comentariu al lui o ajută să se simtă mai bine, atâta vreme cât el nu încearcă să-i ofere soluții.

Apoi, Mary remarcă: „Sper că ne permitem un abonament la piscină vara asta. Dar cred c-am pierdut formularul de înscriere. L-ai văzut cumva?“

„Hmmm... nu, nu l-am văzut pe aici“, răspunde Bill, gânditor.

În continuare, ea întreabă: „Crezi c-ar trebui să cumpărăm abonamentul acum sau să mai așteptăm?“

„Nu sunt sigur“, spune el. „Poate c-ar trebui să mai așteptăm până când primesc bonusul. Așa, o să mai avem timp să ne înscriem în avans.“ Bill are grijă ca răspunsul lui să nu sune prea încrezător. Pe de-o parte, crede că abonamentul la piscină este o cheltuială minoră și ar putea să-l plătească acum. Pe de altă parte, ascultând grijile lui Mary, își dă seama c-ar fi mult mai bine să aștepte.

Apoi, Mary spune: „Da, cred că e bine așa“. Îl îmbrățișează. „Îți mulțumesc că m-ai ascultat. Simt că mă înțelegi cu adevărat. Te iubesc.“ Bill își spune: „Uau, chiar a mers. Am reușit și de data asta. E mult mai ușor atunci când ascuți, odată ce te obișnuiești“.

În acest exemplu, Bill a învățat secretul unei bune comunicări – ascultarea. Este o abilitate care se învață prin practică, la fel ca vorbitul. Și Mary trebuie să învețe arta ascultării; altfel, e posibil să facă aceeași greșeală, jignindu-l pe Bill când acesta vorbește.

Când femeia îl jignește pe bărbat

Tot așa cum bărbații bine intenționați încearcă să găsească soluții la problemele femeilor, ele au tendința să-i „facă mai buni” pe bărbați atunci când aceștia vorbesc despre ce-i supără. Sunt arhisuficiente unul sau două comentarii supărătoare, pentru ca bărbatul să se cufunde în tăcere. De obicei, în asemenea momente, femeia nu știe cu ce l-a deranjat. Nu-și dă seama că orice tentativă a ei de a-l „ajuta” sau de a-l „face mai bun” va fi interpretată ca o jignire. Să vedem patru exemple în acest sens.

Bill și Mary: Bill își face griji fiindcă s-a înglodat în datorii, în timp ce-și reamenaja locuința. El încearcă să-și dea seama cum să-și plătească impozitele. Când ajunge acasă, îi spune ei, pe un ton mai curând defensiv: „Nu știu cum o să ne plătim impozitele anul ăsta”.

Mary îi răspunde: „Știam eu că trebuie să cheltuim mai puțin pe reamenajare”. Bill tace și nu vrea să mai spună nimic. Mary se simte prost și nu-și dă seama cu ce l-a supărat.

Dacă Bill ar fi avut o stare emoțională bună și n-ar fi fost supărat, probabil că nu l-ar fi deranjat comentariul lui Mary. Ar fi spus: „Ai dreptate, am dat-o în bară”. Dar, întrucât e deja supărat și se simte înfrânt, comentariul lui Mary îi creează impresia că soția lui încearcă să-i dea o lecție în materie de responsabilitate. Se simte ofensat, fiindcă descoperă înțelesuri ascunse în remarcă ei.

„Nu pot să cred că a spus așa ceva”, se gândește. „Chiar mă crede idiot? Crede că nu știu deja că am cheltuit prea mult pe reamenajare? Cum îndrăznește să insinueze că sunt iresponsabil cu banii? Toată lumea cheltuiește prea mult pe reamenajare. Ce mare lucru? Nu pot să sufăr când mă tratează ca pe un copil și încearcă să mă schimbe. Este ultima oară când mai stau de vorbă cu ea despre ce mă supără. De ce nu poate să mă asculte și să mă susțină? Profită de orice ocazie pentru a mă critica.”

Întrucât bărbații se pot închide în ei înșiși după un singur comentariu interpretat greșit, să vedem și alte exemple, în care o femeie poate răni un bărbat prin remarci nevinovate.

Joe și Martha: Frustrat de nivelul scăzut al vânzărilor de la birou, Joe se întoarce acasă tăcut și rezervat. Martha îl întreabă: „Ce s-a întâmplat, Joe?”

Joe îi răspunde pe un ton deprimat: „Nu ne-am făcut norma de vânzări luna asta“.

Martha îi spune: „Ei, așa se întâmplă în orice afacere. Cred că n-ar fi o idee rea să ne pregătim pentru asemenea momente“.

În acest moment, Joe tace. Simte că nu e susținut și se înfurie. Își spune, în sinea lui: „Nu i-am cerut sfatul. Detest când îmi ține predici despre cum aș putea fi un om de afaceri mai bun. Chiar mă crede prost? Știu și singur că așa se întâmplă în orice afacere“. Joe simte nevoia ca Martha să-l asculte, pur și simplu, și să-l lase să vorbească. Orice sfat nesolicitat va suna ca o jignire.

Chiar și sfaturile care încearcă să-i lărgască perspectiva bărbatului se pot întoarce împotriva celei care le oferă, după cum se vede în următorul scenariu.

Steve și Janet: Steve se întoarce acasă și e foarte tăcut. Pare tensionat și nervos. Janet, sperând să-l facă să se simtă mai bine, îl întreabă: „Ce s-a întâmplat?“

El îi răspunde: „A, nimic. Am probleme cu secretara mea. Se împotrivește ori de câte ori îi cer ceva, și asta mă scoate din sărite“.

Janet îi înțelege frustrarea, dar înțelege și frustrarea secretarei. Crede că Steve ar gestiona mai bine situația dacă ar înțelege și punctul ei de vedere. Are dreptate, dar nu e momentul să-i spună asta lui Steve. El are nevoie ca Janet să fie alături de el în această chestiune.

Sperând să-l ajute, Janet spune: „Știi, pun pariu că secretara ar fi mai deschisă cu tine, dacă ți-ai face timp s-o asculți. Rareori vorbești cu ea. Spune-i ce simți cu adevărat“.

Steve se cufundă imediat în tăcere. Mai întâi, se simte șocat, apoi furios. Se simte trădat de soția lui. „Cum îndrăznește să-i ia partea secretarei?“, își spune. „Propria soție crede că eu sunt de vină. Întotdeauna crede că nu vorbesc destul. Dar eu vorbesc cu secretara – tocmai asta-i problema. Ea nu ascultă. Până acum eram supărat pe secretară, dar acum sunt supărat și pe Janet.“

În efortul ei de a-l ajuta pe Steve, oferindu-i o perspectivă mai vastă, Janet, fără să vrea, l-a descurajat. Să mai vedem un exemplu de comentariu pe care bărbații îl consideră jignitor.

Rick și Sharron: Rick o duce pe soția lui, Sharron, la un restaurant frumos. Au de așteptat, însă, trei sferturi de oră ca să primească o masă, timp în care Rick devine tot mai nervos. Vorbește de mai multe ori cu șeful de sală, ca să accelereze procesul. Mai mulți oameni care vin după ei sunt conduși la mese înaintea lor. De fiecare dată, Rick se enervează din ce în ce mai tare, chiar dacă știe că persoanele respective au rezervare, spre deosebire de el.

În cele din urmă, Sharron spune ceva ce n-ar trebui să spună. Rick se plânge de serviciile îngrozitoare de la restaurant. „Nu pot să cred că se mișcă atât de încet!”, iar Sharron întreabă: „Crezi c-am fi așteptat la fel de mult dacă am fi făcut rezervare?”

Ca răspuns, Rick îi aruncă o privire furioasă și devine imediat foarte rece. Mormăie: „Nu”, continuând să fiarbă în sinea lui.

Toată furia că nu a făcut rezervare, pe care până atunci a revărsat-o asupra restaurantului, se reorientează către Sharron. Furios pe comentariul ei, se gândește: „Ce prostie! Nu pot să cred c-a spus așa ceva. Dacă-i așa deșteaptă, data viitoare să mă invite ea la restaurant. Dacă vrea rezervare, n-are decât s-o facă. Eu n-o s-o deranjez. Urăsc să fiu cicălit. Chiar crede că eu nu-mi dau seama c-am uitat să fac rezervare? Se poartă de parcă ar trebui să-mi amintesc totul. Nici nu vreau să mai vorbesc cu ea”.

Rick ar vrea ca Sharron să fie de partea lui, nu să profite de ocazie pentru a-l face mai bun. Comentariul ei are intenția de a-i arăta lui cum poate să evite, pe viitor, să mai aștepte și să-l ajute să fie mai responsabil. Din păcate, îl deranjează, afirmând un lucru evident. Ceea ce ar avea el nevoie să i se spună este: „Da, se mișcă încet”.

În exemplele de mai sus, bărbatul vrea să fie susținut emoțional de parteneră, dar orice încercare de a-l ajuta, de a-i oferi sfaturi sau a-l corecta îl descurajează. Este important de reținut că, în fiecare dintre aceste exemple, bărbatul nu cere sfaturi sau ajutor. El doar vorbește și dorește sprijinul pasiv al partenerei lui. Pe de altă parte, ea încearcă în mod activ să-l ajute să fie mai bun – într-un fel sau altul.

Aceasta este o greșeală frecventă a femeilor, care nu-și dau seama cum își offensează partenerul. Bărbații au o latură feminină, iar din când în când simt nevoia să-și împărtășească și ei gândurile și emoțiile, pentru a se simți mai bine.

Procedând ca în exemplele de mai sus, femeile își determină partenerii să se închidă în sine. După câteva experiențe asemănătoare, bărbatul nu mai e dispus să-i împărtășească femeii ceea ce simte.

Când bărbatul chiar vrea să primească sfaturi

Există și situații în care bărbatul dorește un sfat, iar femeia, care încearcă să-l ajute, îl descurajează fără să vrea. Când bărbatul s-a gândit suficient la o problemă, fără să găsească o soluție adecvată, e posibil să vorbească despre asta. După ce prezintă problema, va spune ceva de genul: „Tu ce crezi?” Acesta este un semnal că-i cere interlocutorului o soluție. Un bărbat îi va sugera un lucru pe care-l poate face pentru a rezolva problema. Este exact ceea ce caută, și se va simți susținut.

În schimb, e posibil ca o femeie să facă o serie de greșeli, atunci când încearcă să ajute un bărbat care caută o soluție. Poate încerca să fie afectuoasă, ceea ce-l va descuraja, sau poate încerca să-l ajute să vadă imaginea de ansamblu, ceea ce-l va supăra.

Femeile care ascultă îi ofensează adesea, în mod neintenționat, pe interlocutorii lor bărbați, fiindcă, în general, abordează problema dintr-un punct de vedere feminin. E posibil să vorbească despre modul în care a luat naștere problema ori despre cum ar putea fi evitată, sau chiar ar putea s-o amplifice, descriind modul în care-i afectează pe amândoi. În aceste situații, bărbatul se va simți descurajat și nu va mai dori să vorbească despre problemele sale cu partenera lui.

În plus, bărbatul se poate simți frustrat atunci când femeia vrea să analizeze cum anume îl face să se simtă problema sau când îl ascultă într-o manieră excesiv de preocupată și plină de compasiune. Dacă bărbatul cere o soluție, spunând: „Tu ce crezi?”, el nu vrea ca femeia să-i arate, cu afecțiune, că-l înțelege. Vrea o propunere concretă.

Să revenim la exemplele anterioare, imaginându-ne că bărbații le cer partenerelor o soluție, nu sprijin emoțional.

Bill și Mary: Bill vine acasă și-i spune soției lui, Mary: „Nu știu cum o să ne plătim impozitele. N-am luat bonusul promis, și avem datorii mari în urma reamenajării casei. Am putea să cheltuim pentru vacanță mai puțin sau să facem un împrumut. Tu ce crezi?”

Mary îi răspunde: „Ce bine era dacă nu cheltuiam atât pe reamenajare... Henry ne-a avertizat că o să ne coste mai mult. Ar fi trebuit să ne planificăm cheltuieli mai mari“. Acum, Bill se simte extrem de frustrat. Mary îi împărtășește sentimentele ei cu privire la cauza problemei, pe când Bill vrea să se concentreze pe o soluție.

Își spune: „Știu. Știu c-am cheltuit prea mult. Am înțeles asta de mult. De ce-mi face așa ceva? Nu pot vorbi cu ea despre nimic!“

Bill i-a transmis dorința lui de a discuta rezolvarea problemei. Vrea ca Mary să spună ceva de genul: „Cred c-ar trebui să cheltuim ceva mai puțin pe vacanță și să încercăm să nu mai intrăm în alte datorii“ sau „Nu știu ce să facem. Oare mai există și alte variante?“ De asemenea, Mary i-ar putea da o nouă sugestie: „Am putea încerca să vindem barca. Doar am mai vorbit despre asta“.

Să luăm un alt exemplu.

Joe și Martha: Joe vine acasă frustrat, întrebându-se de ce nu și-a făcut norma de vânzări. „Nu știu ce se întâmplă“, îi spune el Marthei. „N-am făcut norma de vânzări luna asta, deși m-am așteptat să mergă și mai bine decât luna trecută. Ce crezi că s-a întâmplat?”

Martha îi răspunde: „Cred c-ar fi trebuit să ne gândim la asta din timp. Orice afacere are sușuri și coborâșuri. Ar trebui să avem un fond de rezervă pentru situații de acest gen“.

Este un sfat bun, însă Joe se simte frustrat. Martha nu i-a răspuns așa cum i-a cerut el, cu o sugestie privind motivul pentru care au scăzut vânzările. A pus pe tapet o altă chestiune, care o îngrijora pe ea, și anume cum s-ar putea pregăti amândoi pentru vremuri grele. În loc să răspundă la întrebarea lui Joe, Martha a răspuns la o întrebare nepusă: „Ce crezi că putem face, pentru a nu fi afectați de aceste dificultăți legate de serviciu?“ Joe are nevoie de un răspuns specific la întrebarea sa, precum: „E posibil ca unii cumpărători să fi fost copleșiți de noua linie de produse“ sau „Nu știu de ce... Ai muncit foarte mult, și produsele tale sunt foarte bune. Poate că e din cauza situației economice“ sau „Ieri am citit un

articol în care se spunea că am intrat de curând într-o perioadă de recesiune. Poate acesta să fie motivul“.

Toate aceste comentarii se referă la problema imediată. Pentru a-l sprijini pe Joe, Martha trebuie să rămână concentrată pe problema pe care i-a prezentat-o el.

Să vedem și cum i-a răspuns o altă femeie soțului ei, tot într-un mod nepotrivit.

Steve și Janet: Steve ajunge acasă și-i spune soției lui, Janet: „Am probleme cu Phyllis (secretara lui). Are obiceiul să se împotrivească atunci când îi cer ceva, și asta mă scoate din sărite. Ce crezi c-ar trebui să fac?“

Janet îi răspunde: „Cred că se împotrivește fiindcă ești atât de închis în tine. Ar trebui să fii mai deschis. Nu stai niciodată de vorbă cu ea. Dacă i-ai înțelege punctul de vedere, cred că n-ar mai fi așa“.

Steve se simte frustrat și ofensat de răspunsul lui Janet. Are impresia că-l învinuiește și-l consideră incompetent. Își spune: „Este ultima oară când îi mai cer sfatul. De ce să dea vina pe mine că nu sunt deschis? Doar stau de vorbă cu secretara...“

Janet i-a dat lui Steve un sfat bun, dar l-a formulat într-un mod care l-a făcut pe el să intre în defensivă. I-a spus cum ar fi putut evita problema, în loc să-i spună cum s-o rezolve. Steve ar fi auzit și apreciat aceeași sugestie dacă Janet ar fi formulat-o altfel, spunându-i ce ar putea să facă, în loc să se concentreze pe ce greșise.

Steve ar fi mai deschis față de sfatul lui Janet dacă aceasta nu i-ar vorbi despre cauza problemei, ci despre soluție. Ar putea spune: „Cred c-ar trebui să stai de vorbă cu Phyllis. Planifică o discuție cu ea și caută să afli ce simte. Fă-ți timp s-o asculți, și cred că atunci va fi dispusă și ea să te asculte pe tine“.

În cele din urmă, când un bărbat cere o părere sau un sfat, ultimul lucru pe care-l vrea este să fie consolată sau compătimită. Iată un exemplu privind efectele negative pe care le pot avea vorbele de acest fel.

Rick și Sharon: În timp ce Rick și Sharon își așteaptă masa la restaurant, Rick spune: „Se mișcă îngrozitor de încet. Ce crezi c-ar trebui să facem? Să mergem în altă parte?“

„Știu c-ai avut o zi grea“, îi spune Sharon. „Așteptăm de cel puțin trei sferturi de oră. Probabil că ți-a fost greu să aștepți atât de mult și ți-e tare foame. Ai mâncat ceva la prânz?“ Sharon a răspuns emoțiilor lui Rick, și nu problemei, întrucât ea ar dori să fie consolată în acest fel, dacă ar fi supărată din cauza așteptării îndelungate.

Acum, Rick este și mai furios. Are impresia că Sharon îl tratează ca pe un copil. Se plânge, în sinea lui: „N-o face pe mama cu mine! Nu-mi vine să cred că nu te-ai enervat și tu pe ei. Ce contează dacă am mâncat la prânz?“ El nu vrea să fie consolată. Vrea ca ea să-i răspundă direct la întrebare.

Sharon ar putea să-i spună: „Dacă tot am așteptat până acum, putem să mai stăm puțin“ sau „Cred c-ar trebui să rămânem, dar să cerem meniul, pentru ca măcar să comandăm imediat ce ne așezăm“ sau „Cred că este o idee bună. Ce-ar fi să mergem la restaurantul acela nou, de la șosea?“

Fiecare dintre aceste răspunsuri i-ar da lui Rick impresia că este susținut, deoarece se adresează problemei, și nu trăirilor sale.

Cu ajutorul exemplelor de mai sus, cred că am clarificat câteva dintre modurile în care bărbații și femeile creează, fără să vrea, tensiuni și conflicte, încercând să se ajute unul pe celălalt să se simtă mai bine.

Bărbații vor soluții, femeile vor să vorbească

În mod instinctiv, bărbații caută soluții. Când un bărbat are o problemă, primul lucru pe care-l face este să se retragă în „bârlogul“ lui și să încerce să găsească o soluție pe cont propriu. Dacă reușește să descopere o soluție sau să alcătuiască un plan de acțiune, se simte mai bine. În caz contrar, iese din bârlog, caută un alt bărbat, pe care-l respectă, și vorbește cu el despre ce problemă are de rezolvat. Când își împărtășește problema unui alt bărbat, în general, caută încă o părere. Dacă primește o soluție bună, starea lui se ameliorează imediat. Prin urmare, când o femeie este supărată și începe să vorbească, bărbatul presupune că aceasta caută o soluție la problema ei. Nu are nici un indiciu că femeia simte doar nevoia să fie ascultată. Prin urmare, încearcă să-i fie de ajutor femeii,

rezolvându-i problemele, iar de obicei, rezultatul este că femeia se simte desconsiderată și frustrată.

Când o femeie este supărată, principala ei nevoie este să i se permită să fie supărată o vreme. Ea vrea ca bărbatul s-o asculte, fără să încerce să-i rezolve problema. Vorbindu-i despre ce probleme are, într-un mod nefocalizat, starea ei se va îmbunătăți în mod firesc. Nu se va mai simți copleșită, chiar dacă problemele rămân nerezolvate.

Un bărbat presupune că femeia trebuie să-și rezolve toate problemele, pentru a se simți mai bine. Iată de ce se simte atât de frustrat și epuizat când o ascultă vorbindu-i despre toate lucrurile care o deranjează. Are impresia că ea se așteaptă ca el să-i rezolve toate problemele, dar simte că n-o poate ajuta.

Devine frustrat, mai cu seamă, când femeia este deranjată de probleme care nu au soluție sau de lucruri care încă nici nu s-au întâmplat. Iată câteva atitudini masculine tipice:

1. „De ce te superi, dacă nu e nimic de făcut... la ce bun să fii supărată?”
2. „Nu te supăra, până când nu știi sigur că așa s-a întâmplat.”
3. „De vreme ce s-a întâmplat deja, ce sens are să te mai superi? Acum nu mai e nimic de făcut.”

Cele trei mottouri de mai sus îi determină pe bărbați să rămână în mintea lor, deconectați de propriile trăiri. Acest lucru este util când vrei să rezolvi probleme, dar nu e neapărat bun pentru sănătatea fizică și emoțională. Femeile știu în mod instinctiv că emoțiile trebuie împărtășite, pentru a elibera tensiunea care apare când dorințele și așteptările noastre nu se îndeplinesc. Chiar dacă nu e nimic de făcut în legătură cu o situație, tot este important să vorbim despre ce simțim. Pentru a crea și a păstra intimitatea în cuplu, este esențial să ne împărtășim

trăirile.

Când înțelege acest lucru, bărbatul se poate relaxa, în timp ce femeia îi vorbește. În loc să se simtă responsabil pentru toate problemele ei, se poate concentra pe o singură problemă: să-i satisfacă nevoia de a fi ascultată cu atenție, ceea ce o va ajuta să se simtă mai bine, chiar dacă nici una dintre problemele ei nu este rezolvată.

Bărbați uituci

Concentrarea este necesară atunci când vrem să realizăm ceva, dar, uneori, e posibil să ne concentrăm prea tare. Când energia masculină nu este echilibrată de energia feminină, ea tinde să se focalizeze pe un singur lucru, excluzându-le pe toate celelalte. Bărbatul urmărește un singur obiectiv, restul rămân pe din afară. Acest obicei este extrem de problematic în relații.

De exemplu, chiar dacă un bărbat își iubește foarte mult soția, când conștiința lui masculină și partea ei feminină nu sunt în echilibru, e posibil să uite date importante, precum aniversarea căsătoriei sau ziua de naștere a soției, ori chiar lucruri simple, cum ar fi să ia ceva de la magazin. Problema nu este că nu-i pasă, ci că întreaga lui conștiință este concentrată într-o altă direcție.

Firește, femeilor le vine greu să accepte acest lucru. O femeie presupune că a uita denotă lipsă de preocupare sau interes. Îi e greu să creadă că un bărbat care uită de aniversarea căsătoriei și de data ei de naștere o iubește cu adevărat. La urma urmei, acest comportament diferă foarte mult de ceea ce înseamnă iubirea pentru ea. Bărbații își stabilesc priorități pentru a-și îndeplini scopurile, iar femeile își stabilesc priorități în funcție de importanța relațiilor lor. Din acest punct de vedere, e ușor de înțeles că bărbații le pot răni pe femei fără să vrea.

Divagare și detașare

Una dintre principalele surse de conflicte și frustrare în cuplu este comunicarea. Motivul este acela că bărbații ascultă și vorbesc din alte motive decât femeile. Bărbații ascultă pentru a aduna informații, cu scopul de a rezolva probleme, iar femeile ascultă pentru a crea o conexiune cu interlocutorul sau a vorbi despre ele. Bărbații vorbesc atunci când au de transmis ceva anume sau când ajută pe cineva să rezolve o problemă. Femeile vorbesc pentru a explora un subiect și pentru a se descoperi pe ele însele.

Din această perspectivă, e ușor de înțeles de ce bărbații devin frustrați când le ascultă pe femei. O femeie vorbește pe larg pentru a descoperi ceea ce vrea să spună, în timp ce bărbatul se așteaptă ca ea să treacă direct la subiect, asemenea lui. El presupune că e ceva în neregulă cu ea fiindcă pălăvrăgește atât de mult, sau are impresia că pierde vremea, tot ascultând-o. Dar nu-i adevărat.

Femeile își explorează gândurile și sentimentele chiar în timp ce le exprimă, descoperind treptat unde vor să ajungă. Bărbații nu prea tolerează acest lucru, fiindcă, în general, ei nu vorbesc decât dacă au ceva precis de spus. Iar când vorbesc, încearcă să se exprime într-un mod cât mai eficient.

Când bărbatul se cufundă în tăcere, în timpul unei conversații, femeia presupune adesea că el este încet la minte, prost, retras ori, pur și simplu, că nu-l interesează subiectul. Nici una dintre aceste variante nu este adevărată. Bărbatul face un lucru natural pentru el. Reflectează pentru a formula ce are de spus. Femeii îi vine greu să-și dea seama de asta, deoarece ea își procesează gândurile și emoțiile în timp ce le exprimă.

Uneori, bărbații simt nevoia să reflecteze, tot așa cum femeile simt nevoia să-și exprime gândurile și sentimentele. Asta îl ajută pe bărbat să-și limpezească mintea și să stabilească o direcție clară, iar pe femeie – să-și regăsească echilibrul emoțional.

Dezavantajul ambelor metode este că, uneori, bărbații se detașează și uită că reflectează la o problemă, iar femeile divaghează și se pierd în explorarea unor aspecte tangențiale, îndepărtându-se de subiect.

Când un bărbat se detașează, e posibil să uite lucruri pe care le consideră importante. De exemplu, uită de zile de naștere, aniversări, promisiuni, programul lui, prioritățile lui etc.

Când o femeie divaghează, își pierde capacitatea de a discerne ceea ce contează pentru ea cu adevărat, având tendința să creadă că totul e la fel de important. E posibil să se simtă copleșită și să reacționeze exagerat în raport cu situația. Are impresia că nevoile celorlalți sunt la fel de importante sau chiar mai importante decât propriile nevoi. S-ar putea să considere că nevoile copiilor ei sunt mai importante decât nevoile romantice ale partenerului. E posibil să reacționeze exagerat la defectele acestuia, revărsându-și asupra lui toate frustrările acumulate peste zi. Când își exprimă gândurile și sentimentele, e posibil să divagheze și să nu ajungă niciodată la subiect.

Având în vedere că nu suntem tot timpul într-un echilibru perfect, este realist să ne așteptăm ca bărbații să se detașeze, uneori, în timp ce reflectează, tot așa cum e cât se poate de normal ca femeile să divagheze când își exprimă sentimentele. Este un aspect important, deoarece le ajută pe femei să manifeste mai multă toleranță față de bărbați când aceștia se detașează și uită diverse lucruri. De asemenea, le permite bărbaților să-și dea seama că femeile nu sunt nebune atunci când divaghează și se simt copleșite.

Dacă un bărbat nu înțelege acest lucru, când constată că partenera lui divaghează, intră în panică și se teme că va continua tot așa la nesfârșit. În majoritatea cazurilor, însă, ea doar simte nevoia să vorbească o vreme, după care își recapătă stabilitatea.

Uneori, o femeie divaghează și se simte confuză când nu are încredere că poate să exploreze și să se exprime în siguranță sau dacă s-a exprimat, dar n-a fost auzită. În mod ironic, însuși procesul de exprimare, care o ajută să devină mai conștientă de sine, poate crea confuzie. Pe de altă parte, când o femeie constată că un bărbat s-a detașat, intră în panică și-și face probleme că nu-i pasă de ea. De fapt, el pur și simplu nu avea suficiente informații pentru a găsi o soluție la problema actuală; din acest motiv, s-a detașat și a uitat de tot, în mod inconștient, așteptând mai multe informații.

Pentru a-și aminti la ce se gândea, bărbatul are nevoie de mai multe informații. Dacă se simte judecat sau criticat fiindcă s-a detașat, el pierde contactul cu intenția lui pozitivă de a servi ori susține. E posibil să intre în defensivă. Pentru a-și regăsi concentrarea, trebuie să se simtă demn de încredere, necesar și apreciat.

Când un bărbat se detașează și uită ce voia partenera lui sau despre ce-i vorbea,

aceasta trebuie să facă eforturi mari pentru a continua să creadă în bunele lui intenții de a o ajuta. Dacă se simte frustrată, își poate spune: „Pot avea încredere că-i pasă de mine: faptul că-a uitat nu înseamnă că nu-i pasă. Pot avea încredere că-și va aminti tot mai multe, dacă se simte iubit, acceptat și apreciat“.

În mod similar, un bărbat trebuie să facă eforturi mari pentru a nu o judeca pe femeie când aceasta divaghează. Trebuie să asculte cu răbdare, amintindu-și că, în asemenea momente, partenera lui are nevoie de înțelegere și respect.

Dacă începe să se simtă prea frustrat, poate spune: „Vrei să iei o pauză, te rog? Am nevoie de puțin timp să mă gândesc la ce spui“ sau „Vreau să te ascult în continuare, dar am nevoie de puțin timp să mă gândesc la ceea ce ai spus deja“. În majoritatea cazurilor, nici măcar nu e nevoie să ceară o pauză, fiindcă ea se va opri de la sine. În acele momente, el nu trebuie să spună nimic și să încerce în continuare să-i înțeleagă punctul de vedere. Poate să-și spună ceva de genul: „Are dreptul la propriile emoții. Dacă o înțeleg, se va simți mai bine, și emoțiile ei vor deveni mai pozitive. Pot descoperi motivele pentru care simte ceea ce simte. Pot s-o ascult fără s-o critic. Are nevoie de sprijinul meu tăcut“.

Devenind capabil să-i înțeleagă mai bine sentimentele, bărbatul se va putea concentra mai eficient asupra ei. Atenția și concentrarea lui o vor ajuta să-și recapete stabilitatea emoțională.

Un proces de dezvoltare

Mottoul bărbaților, în ceea ce privește comunicarea, este următorul: „Nu vorbi decât dacă ai ceva de spus“. Acest lucru le intimidează pe femei, deoarece, pentru ele, comunicarea nu reprezintă doar un mijloc de a transmite o concluzie, ci și o metodă prin care să ajungă la o concluzie.

Când simt nevoia să vorbească, femeile nu știu exact ce vor să spună. Uneori au atâtea de împărtășit, încât nici nu știu de unde să înceapă. Sau își dezvoltă treptat emoțiile și gândurile, pentru a descoperi concluzia la care voiau să ajungă. Și bărbații parcurg acest proces de pregătire, dar într-un alt mod. Ei reflectează, ajung la o concluzie, apoi o exprimă.

Femeile, pe de altă parte, vor doar să vorbească și să creeze o conexiune cu interlocutorul. Ele vor să se bucure de faptul că sunt împreună cu acea persoană. Pentru ele, a comunica nu înseamnă doar a transmite informații, ci și a se dăruie pe sine. Comunicarea reprezintă baza intimității. Le ajută să se simtă împlinite și echilibrate.

Pentru o femeie, comunicarea este un proces care se desfășoară treptat; ea poate avea nevoie de stimulare, ca să se destăinuie. E posibil să nu știe precis ce vrea să spună, dar (i) vrea să creeze o conexiune și să se simtă într-o relație și (ii) comunicarea este principalul ei mijloc de a crea legături și a interacționa.

Când o femeie supărată își împărtășește trăirile, este ca și cum ar povesti ce are în geantă. Are nevoie de timp ca să-și golească geanta, fără să fie judecată fiindcă poartă atât de multe lucruri în ea sau fiindcă nu știe exact ce se află acolo. Prin urmare, când femeia începe să vorbească, bărbatul poate să-și închipuie că scoate toate lucrurile pe care le are în geantă. Odată ce și-a golit geanta, se va simți mult mai ușoară, iar bărbatul va fi avut o contribuție foarte importantă.

Când o femeie își dezvăluie gândurile și emoțiile, dacă are un ascultător atent și respectuos, va avea încredere că poate să-și golească geanta (lumea interioară). Odată ce a scos totul la lumină, se va simți mult mai echilibrată și plină de iubire. Va aprecia foarte mult ajutorul bărbatului.

Citirea gândurilor

Pe parcursul acestei cărți, vom vedea că o comunicare defectuoasă între sexe reprezintă, în mare măsură, rezultatul unor presupuneri greșite. Una dintre cele mai frecvente presupuneri se manifestă sub forma a ceea ce am putea numi „citirea gândurilor“. Întrucât bărbații și femeile nu-și dau seama de cât sunt de diferiți, ei presupun că știu ce gândește sau simte celălalt, înainte ca el sau ea să-și dezvăluie gândurile sau sentimentele.

Este adevărat că femeile se pricep destul de bine să le citească altor femei gândurile, deoarece seamănă foarte mult cu ale lor. De asemenea, bărbații pot citi cu destulă precizie gândurile altor bărbați. Dar, când un bărbat și o femeie

Încearcă să-și citească unul altuia gândurile, este inevitabil să apară probleme.

Un bărbat decide, în mod prematur, că știe ce spune o femeie. Greșeala lui constă în presupunerea că femeia a început prin a-și expune concluzia, cum ar face un bărbat. Bărbații ascultă și, înainte ca interlocutorul să termine, spun „Gata, am înțeles“. Dacă interlocutorul este o femeie, această afirmație este absurdă. Femeii îi este clar că el nu are cum să știe ce intenționa ea să spună, fiindcă, adeseori, nici măcar ea nu știe. Când vorbește despre ea însăși, femeia este pe cale să descopere ce simte, crede sau dorește.

Bărbatul trebuie să înțeleagă: dacă vrea să susțină o femeie, când aceasta simte nevoia să vorbească, nu e suficient s-o asculte pentru a afla ce spune, ci și s-o ajute să comunice. Când vorbește, fără să fie întreruptă, e posibil ca perspectiva ei să se schimbe dintr-odată sau chiar ca femeia să treacă la un cu totul alt subiect. E posibil să pună întrebări și apoi să răspundă la ele.

Dacă bărbatul se așteaptă la asta, nu se va simți frustrat. Trebuie să rețină că, tot așa cum el reflectează la problemele lui înainte de a vorbi despre ele, femeia simte nevoia să vorbească despre problemele ei pentru a-și forma o părere clară. Dacă e copleșită de dificultăți, simplul fapt de a vorbi despre ele o va ajuta să se simtă mai bine.

Uneori, chiar va descoperi că, de fapt, nu are nici o problemă. Dar ultimul lucru de care are nevoie, când e supărată, este ca un bărbat să-i spună că nu-i nici o problemă. Penultimul este ca bărbatul să-i ofere o serie de soluții. Iar antepenultimul lucru pe care vrea să-l audă de la el este: „Bine, am înțeles“. Când este întreruptă în acest fel, e ca și cum i s-ar spune: „Bine, taci din gură, nu vreau să te mai aud“.

Și femeile citesc gândurile, dar altfel decât bărbații. Ele au tendința să interpreteze în mod negativ tiparele comportamentale ale bărbatului. Când acesta nu vorbește, femeia presupune că lui nu-i pasă. Când e distrat, femeia presupune că n-o iubește. Când întârzie, femeia presupune că nu mai este importantă pentru el. Când uită să facă un lucru sau altul, femeia presupune că se răzbună pe ea. Când se închide în sine, femeia presupune că se îndepărtează de ea.

Nefiind bărbat, ea nu are un reper care s-o ajute să înțeleagă comportamentul bărbatului. Îi vine greu să aibă încredere în dragostea lui. Însă poate căuta motivele reale și pozitive ale acestui comportament; îi poate împărtăși temerile

ei, fără să-l învinovățească, rugându-l doar s-o asigure că totul e în regulă. În capitolele următoare, vom cerceta felul în care femeia îi poate cere sprijin bărbatului, într-un mod eficient.

Este important să găsim noi moduri de comunicare, ce țin cont de aceste diferențe. Tot așa cum femeile sunt deosebit de sensibile la întreruperi, bărbații sunt extrem de vulnerabili la neîncredere sau îndoieli în ceea ce-i privește. Când o femeie este întreruptă în mod repetat sau are de-a face cu un ascultător lipsit de răbdare, ea se va închide în sine și nu va mai dori să-și comunice trăirile. Iubirii îi vor lua locul îndoiala și neîncrederea.

Când partenera lui n-are încredere în el, bărbatul tinde să reacționeze într-un mod extrem de derutant. Dacă este învinovățit și pedepsit pentru un lucru pe care nu l-a făcut, va face chiar lucrul respectiv, pentru a se răzbuna pe cea care-l pedepsește. Dacă femeia presupune că bărbatul este indiferent, când el încearcă să fie afectuos, cel puțin în modul lui masculin, în cele din urmă, el va deveni rece, indiferent și lipsit de răbdare.

După cum se vede, acest tipar negativ se autoalimentează. Cu cât bărbatul devine mai indiferent, cu atât încrederea femeii în el scade. Cu cât încrederea ei scade, cu atât bărbatul devine mai indiferent. Este o capcană majoră de comunicare, dar putem pune capăt acestui cerc vicios dacă ne înțelegem unul pe celălalt cu încredere, compasiune și respect.

O altă formă de citire a gândurilor, specifică femeilor, este așteptarea că interlocutorii le cunosc deja și le anticipează nevoile. Este foarte nerealist să ne așteptăm ca bărbatul să anticipeze nevoile unei femei. Singurul rezultat este că femeia se va simți dezamăgită. Pe de altă parte, bărbații se așteaptă ca femeile să știe că ei le iubesc, pe baza faptelor lor. Însă femeile trebuie asigurate în mod repetat că sunt iubite și că sunt persoane deosebite. În mod similar, bărbaților trebuie să le fie reamintite în mod repetat nevoile și dorințele femeilor.

Viziunea masculină îngustă

Datorită conștiinței lor focalizate, bărbații pot fi incredibil de hotărâți și eficienți,

dar, din același motiv, e posibil să nu ia în seamă nevoile și prioritățile altora, care nu au o legătură directă cu obiectivul lor principal. În consecință, când un bărbat se concentrează pe o anumită sarcină sau problemă, s-ar putea să nu observe semnele tot mai accentuate de frustrare pe care i le transmit mediul, familia, relația sau chiar propriul corp. Nu simte durerea sau suferința proprie – și nici nu percepe suferința altora. Neagă în mod inconștient importanța nevoilor care nu sunt direct asociate cu ceea ce-l preocupă. Dacă soția și copiii lui suferă și sunt supărați, reacția lui este că n-ar trebui să sufere și n-ar trebui să fie supărați. Negarea și desconsiderarea sunt foarte dureroase pentru ceilalți și au un efect distructiv asupra relațiilor.

De aceea, se întâmplă frecvent ca un bărbat să se îmbolnăvească în prima zi de concediu sau la finalizarea unui proiect major. Își ignoră nevoile corpului până când termină ce are de făcut, după care corpul lui începe să strige după ajutor într-un mod dramatic. Alteori, bărbatul devine deprimat, fiindcă n-a reușit să-și creeze sprijinul emoțional de care avea nevoie.

De asemenea, un bărbat poate începe să simtă propria sărăcie emoțională interioară dacă dă greș în ceea ce întreprinde sau se retrage din activitate. Din punct de vedere statistic, majoritatea bărbaților mor la trei ani după pensionare. Au funcționat fără combustibil, în mod inconștient. Când și-au terminat treaba, trebuie să-și plătească datoria față de propriul corp și față de ceilalți.

Soluția nu este să găsească un nou loc de muncă la fel de solicitant, nici să ascundă problema, consumând alcool sau droguri. Cheia suferinței fizice sau emoționale a bărbatului este să-și creeze sprijinul emoțional de care are nevoie și să-și reevalueze prioritățile și valorile. Ca să trăiască, el are nevoie de ceva pentru care să muncească, de un nou scop. Trebuie să-și echilibreze nevoile profesionale cu nevoile fizice și emoționale.

O altă consecință a viziunii masculine înguste este că bărbații tind să negligeze nevoile celorlalți – nu fiindcă nu le pasă de ei, ci fiindcă nu sunt conștienți de acea latură a lor care este preocupată de binele altora. Atât el, cât și soția și copiii lor suferă de pe urma neglijenței lui. Mulți bărbați, după ce copiii le-au crescut, afirmă: „Nu mi-am dat seama cât de repede trece timpul. Mi se pare că am pierdut ceva foarte prețios“. Adeseori, această realizare este însoțită de vinovăție, regret, amărăciune și rușine.

Cum pot femeile să facă față viziunii masculine înguste

Femeile sunt înzestrate de la natură cu darul de a percepe în mod intuitiv nevoile celorlalți. Dar această deschidere poate fi cu dus și întors atunci când partenerul are ochelari de cal. În timp ce bărbatul are impresia că totul este în regulă, femeia se simte copleșită de toate problemele din relație. Când bărbatul nu împarte cu ea această povară, femeia presupune în mod greșit că el este mulțumit de relație. Când se poartă de parcă totul ar fi bine, deși ea vede că sunt probleme, femeia are impresia că-i cere prea multe sau că lui nu-i pasă și că nu va face niciodată nimic pentru a se schimba. Capacitatea femeii de a conștientiza problemele dintr-o relație devine o povară pentru ea când bărbatul nu e dispus să o asculte și să țină cont de percepția ei. Când bărbatul îi neagă nevoile și percepțiile, femeia simte că întreaga povară a relației și a familiei cade pe umerii ei. Se simte singură și lipsită de sprijin. Nu e de mirare că femeile devin frustrate atunci când bărbații se poartă de parcă totul ar fi în regulă.

Dacă înțelege viziunea masculină îngustă, femeia poate ajunge la concluzia corectă că partenerul pare mulțumit, pur și simplu, fiindcă nu este conștient de probleme. Ea își dă seama că, în majoritatea cazurilor, dacă bărbatul ar fi conștient de dificultăți, ar fi și el supărat sau motivat să schimbe situația.

Ambii parteneri sunt responsabili în egală măsură de construirea unei relații bune. Rolurile lor sunt, însă, diferite. În mod firesc, femeia este mai conștientă de nevoile și problemele din relație.

Ea trebuie să rețină că bărbatul se lasă distras cu ușurință de obligațiile profesionale, ajungând să neglijeze relația. În mod realist, ea nu se poate aștepta ca el să știe că nevoile ei nu sunt satisfăcute, dacă nu-i spune care sunt aceste nevoi. Uneori, el nu știe nici măcar dacă propriile nevoi îi sunt satisfăcute.

Pentru ca relația să funcționeze, femeia trebuie să fie conștientă de această vulnerabilitate masculină, să recunoască importanța unor abilități bune de comunicare și să-și exprime în mod consecvent nevoile și dorințele. Trebuie să fie dispusă să ceară ajutor de fiecare dată când este cazul.

Acesta, probabil, e cel mai dificil lucru pe care trebuie să-l facă femeile pentru a

avea relații bune cu bărbații. Femeile nu vor să ceară. Ele se așteaptă ca bărbații să le anticipateze nevoile și să se simtă obligați să le satisfacă. Femeile, adeseori, cad pradă mitului negativ: „Dacă mă iubește, înseamnă că știe ce vreau“. Această așteptare are un efect distructiv asupra relațiilor.

Chiar dacă există bune tehnici de comunicări, la început, bărbatul poate avea tendința să minimalizeze nevoile și dorințele femeii. Asta nu denotă o lipsă de afecțiune din partea lui, ci este consecința faptului că nu le înțelege cu adevărat. Din cauza viziunii sale înguste, nu e conștient de nevoile emoționale. Dacă femeia presupune că bărbatului nu-i pasă de ea, va renunța să mai vorbească despre nevoile proprii și nevoile familiei. S-ar putea să renunțe chiar atunci când relația începe să meargă. Dacă înțelege viziunea masculină, va accepta nevoia lui legitimă de a i se cere ajutorul cu blândețe, dar și cu consecvență.

Acest tip de responsabilitate nu trebuie, însă, interpretat greșit. Femeile, în general, își asumă prea multă responsabilitate pentru sentimentele și nevoile celorlalți. Tot așa cum un bărbat nu se grăbește să le satisfacă celorlalți nevoile, femeia se simte obligată să le satisfacă celorlalți nevoile, cu prețul propriilor nevoi.

De asemenea, nu vreau să spun că este responsabilitatea femeii să satisfacă nevoile relației. Însă ea este responsabilă, față de sine însăși, să persiste în comunicarea acestor nevoi, străduindu-se s-o facă în noi moduri, care nu-l rănesc pe bărbat.

De exemplu, femeia trebuie să-i aducă aminte bărbatului de cât de important este pentru ea să petreacă timp împreună. Este un lucru dificil, deoarece, după cum am spus, femeia crede că dacă el ar iubi-o la fel de mult cum îl iubește ea, atunci n-ar trebui să-i ceară nimic. Acest lucru ar fi adevărat dacă el ar fi femeie. Când femeia învață să-i ceară bărbatului să participe la relația lor, fără resentimente ascunse, el își va reaminti mai des de nevoile relaționale proprii și ale partenerei. Își va reaminti de cât de bine se simte atunci când primește iubirea femeii și i-o dăruiește pe a lui.

Cea mai mare greșeală a femeii, într-o relație, este să renunțe la a-și comunica nevoile și să înceapă să facă totul de una singură. Pe termen scurt, e mai ușor; dar, pe termen lung, ea nu va cultiva comunicarea și înțelegerea necesare în relație. În ultimă instanță, va simți un impuls nestăvilit de a face totul, presupunând, în mod greșit, că partenerul ei nu e dispus s-o ajute sau să

participe.

În schimb, dacă femeia persistă în comunicare, îl poate ajuta pe bărbat să devină conștient de problemele din relație pe care el nu le poate percepe, din cauza viziunii sale înguste. Acest tip de viziune este asemenea unui blestem pentru bărbat. Blestemul va fi dezlegat atunci când bărbatul va fi capabil să audă nevoile celorlalți. Când nu este respins din cauza viziunii sale înguste, ci iubit și apreciat, bărbatul va regăsi acea parte din el care este preocupată de binele celor din jur. Comunicarea bazată pe iubire înlătură blestemul.

Transformarea este posibilă. Acceptând și înțelegând diferențele dintre noi, ne putem transforma relațiile. Astfel, ne vom apropia de cei care suntem în realitate: ființe pline de iubire și compasiune.

Responsabilitatea unui bărbat

Pentru ca un bărbat să se bucure de o relație bună cu o femeie, trebuie să-și ajusteze așteptările. În loc să creadă că munca lui s-a terminat odată ce s-a întors acasă, e necesar să înțeleagă bine că are de muncit și la relația cu partenera. Pentru a păstra o relație de iubire, întotdeauna avem obstacole de depășit. Adeseori, bărbații presupun că, odată ce s-au căsătorit, relația va merge de la sine. În realitate, abia atunci începe munca.

Pentru un bărbat este extrem de important să-și țină în frâu tendința de a se concentra excesiv și să se străduiască să manifeste atenție, respect și dedicație față de sentimentele și nevoile partenerei, păstrându-și, totodată, conștiința de sine masculină. Învățând, treptat, să audă ce simte partenera, va fi mai motivat să o sprijine și va deveni mai conștient de propriile nevoi în cadrul relației.

Responsabilitatea unei femei

Deși o femeie este mai conștientă de nevoile dintr-o relație, asta nu înseamnă că rezolvarea problemelor constituie numai responsabilitatea ei. Ea este, însă, responsabilă de satisfacerea propriilor nevoi – în două moduri. În primul rând, trebuie să-și comunice nevoile și dorințele, fără să aibă resentimente față de partener. În al doilea rând, trebuie să-și satisfacă nevoile pe diverse căi, fără să-și facă partenerul răspunzător pentru nemulțumirea ei ori să-l socotească singura ei sursă de împlinire.

Să luăm ca exemplu o femeie care încearcă să amelioreze o relație dificilă dăruindu-i bărbatului și așteptându-se ca el să-i dăruiască la rândul său. Ea își asumă responsabilitatea de a-i face plăcere, dar nu se gândește și la ea însăși decât atunci când e deja prea târziu. Ignorându-și propriile nevoi, își împiedică partenerul s-o susțină. Bărbații se simt atrași acolo unde e nevoie de ei, sunt apreciați și li se oferă încredere. Bărbatul va fugi de nevoile femeii, dacă are impresia că nu i le poate satisface. Semnalul că a dat greș: ostilitatea ei.

În general, femeile nu spun de ce au nevoie decât după ce s-au sacrificat un timp atât de îndelungat, încât au început să aibă resentimente față de partener. Atunci, indiferent cum își comunică nevoile, vor da impresia că se plâng, cicălesc, învinovătesc ori sunt imperative. Acest lucru nu face decât să sporească rezistența bărbatului față de ideea de a face eforturi pentru relație. Pentru un bărbat, e foarte greu să reacționeze într-un mod pozitiv la resentimente sau învinovățire. El nu poate contribui la relație, dacă este considerat „personaj negativ”. Pentru a îmbogăți relația, o responsabilitate majoră a femeii este să-și comunice emoțiile, gândurile și nevoile cu iubire, acceptare, încredere și apreciere, fără a cultiva ostilitatea pe ascuns. De asemenea, nu trebuie să se aștepte ca bărbatul să-i satisfacă toate nevoile, ci să găsească multe alte surse de împlinire. Dacă are parte de iubire și sprijin din partea familiei și a prietenilor, nu va mai tânji atât de mult după iubirea și încurajarea bărbatului – și-i va accepta mai ușor acestuia limitările.

În general, bărbații se așteaptă ca, odată ce sunt într-o relație, aceasta să decurgă fără probleme, iar femeile se așteaptă ca bărbații să le satisfacă nevoile, fără ca ele să le reamintească acest lucru în mod repetat. Odată ce partenerii își corectează aceste presupuneri greșite, comunicarea dintre ei se îmbunătățește. Bărbatul va fi mai deschis față de probleme, iar femeia își va putea împărtăși nevoile într-un mod mai constructiv. Dacă au o comunicare bună, partenerii vor putea împărți într-un mod mai echitabil poverile – și bucuriile – din relație.

Cum luăm decizii

Tot așa cum un bărbat poate fi prea concentrat, femeile pot fi prea deschise. Aceste aspecte au o influență majoră asupra modului în care iau decizii bărbații și femeile. Cele prea deschise sunt conștiente de existența unui număr imens de posibilități, ceea ce le împiedică să se concentreze pe una singură și să ia o decizie. De exemplu, e posibil să petreacă zile întregi căutând cadoul ideal pentru soțul lor, fiindcă le e greu să facă o alegere din cauza nenumăratelor posibilități.

Pentru un bărbat, un asemenea comportament e greu de înțeles. El preferă să cumpere un cadou repede, poate pierzând ocazia de a găsi ceva mai bun, deoarece n-a crezut de cuviință să exploreze mai multe variante.

Întrucât femeile sunt mai orientate spre relații, ele tind să-i coopteze și pe alții în procesul decizional. Înainte de a lua o decizie, stau de vorbă cu alte persoane, inclusiv cu cele influențate de decizia respectivă, și ajung împreună la o concluzie. În schimb, bărbații iau mai întâi o decizie pe cont propriu, pe care e posibil, apoi, s-o schimbe, în funcție de părerile celorlalți. Bărbatul ia mai întâi decizia în „bârlogul” său, după care le cere altora părerea. Dacă prima concluzie nu este acceptată, se întoarce în biroul de proiectare.

Dacă bărbații și femeile nu înțeleg cu adevărat diferențele dintre stilurile acestea decizionale, este inevitabil să apară conflicte, confuzie și resentimente. Când bărbatul ia decizii fără să țină cont de ce simte femeia, aceasta se simte exclusă, nerespectată și neimportantă. În realitate, el nu știe că ea vrea să i se ceară părerea. Presupune, în mod greșit, că, dacă partenera lui ar avea ceva de spus, ar spune. El nu e conștient de nevoia ei de a fi cooptată în proces. Femeia nu-i oferă nici un fel de opinie referențială, întrucât presupune că el a luat o decizie în mod rigid, fără să țină cont de ea. Nu-și dă seama că el s-a străduit să ia singur decizia cea mai bună, însă ulterior e deschis la sugestii. Acest lucru e derutant pentru o femeie care mai întâi adună toate informațiile și abia apoi ia o decizie – însă una finală, spre deosebire de bărbat.

De exemplu, un bărbat îi spune soției: „Cred c-ar trebui să ne luăm o vacanță de

zece zile în iunie. Putem să mergem cu cortul și o să ne distrăm de minune“. Femeia rămâne încremenită. Nu-i vine să creadă că nici măcar n-a întrebat-o dacă, unde și când își dorește o vacanță.

El presupune că soția lui va protesta dacă nu-i place ideea. Prin urmare, văzând că nu-i răspunde, crede că ea e de acord. Numai că soția lui abia își revine de pe urma șocului suferit: cineva a fost atât de egoist încât a luat o decizie majoră fără să se consulte cu ea. Este ca și cum el i-ar fi spus: „Am decis să mergem cu cortul zece zile în iunie și nu-mi pasă de ce vrei tu. M-am hotărât deja“. Este important de reținut că el nu s-a exprimat în acest fel, dar așa sună spusele lui în limbaj feminin. Din punct de vedere emoțional, ea va reacționa la decizia lui ca și cum el n-ar fi dispus să țină cont de ea, deși în realitate e deschis la părerile ei.

Unele femei știu că un bărbat, atunci când ia o decizie, este deschis la alte păreri și dispus să-și schimbe alegerea. Însă majoritatea nu înțeleg. Fie se supără pe bărbat, fie se simt intimidat. Dacă femeia are resentimente față de bărbat sau nu are încredere în el, bărbatul devine rigid; însă, dacă este apreciat pentru că ia o decizie, atunci va fi dispus inclusiv să și-o schimbe. Femeile nu au prea multe ocazii de a vedea această flexibilitate masculină, întrucât, de îndată ce bărbatul ia o decizie de unul singur, femeia are impresia că trebuie să se certe cu el pentru a fi auzită. Când începe cearta, bărbații își pierd deschiderea și se apără printr-un comportament rigid și un spirit justițiar.

În schimb, bărbații se simt frustrați de procesul decizional mai democratic al femeilor, care li se pare lung și obositor. În general, femeia vrea să exploreze situația, punând multe întrebări înainte de a lua o decizie. Adeseori, bărbatul presupune că ea se prefacă că nu știe ce vrea, când femeia, de fapt, are nevoie să analizeze toate posibilitățile și diferitele puncte de vedere, înainte de a se decide. Bărbatul se poate înfuria, fiindcă se simte controlat de nehotărârea ei.

De exemplu, Joe a decis că vrea să meargă în excursie cu cortul, cu familia: „Cred că ar fi o idee bună să mergem cu cortul vara asta“. Martha răspunde: „Nu știu. Încă nu m-am gândit la vacanță“.

„Nu știu“ e o stare mentală foarte creativă. Din starea aceasta, Martha își poate accesa intuiția, fiind, totodată, deschisă față de numeroasele surse de inspirație din exterior. Nefiind blocată de limitările minții și ale logicii, ea e liberă să țină cont de ceea ce simte.

Însă Joe crede că „nu știu“ înseamnă că-i respinge propunerea. Frustrat, își spune: „Nu pot să sufăr când trage de timp. Dacă nu vrea să meargă, de ce nu-mi spune? Mereu încearcă să mă controleze“.

Pentru a-i reduce lui disconfortul, atunci când ea are nevoie de mai mult timp ca să ia o decizie, Martha i-ar putea spune: „Cred că este o idee bună, dar am nevoie de timp să mă gândesc la ea. Apreciez că ai răbdare“ sau „Mi se pare o idee bună. Haide să vorbim cu copiii, să vedem dacă vor și ei“ sau „N-am mai fost cu cortul de câțiva ani. Bună idee! Mă lași să mă gândesc câteva zile, înainte să luăm o decizie?“

Aceste tipuri de răspuns îl ajută pe bărbat să aibă mai multă răbdare. Pentru femeie va fi mai ușor dacă bărbatul îi respectă nevoia de a se gândi mai mult, înainte de a lua o decizie.

Sexul și deciziile

Procesul de luare a deciziilor e deosebit de important în ceea ce privește sexul. În general, un bărbat știe când e dispus să întrețină relații sexuale. În schimb, chiar dacă e deschisă față de sex, o femeie poate avea nevoie de timp ca să descopere dacă vrea cu adevărat să facă sex. Bărbaților le vine greu să înțeleagă acest lucru, întrucât, atunci când sunt deschiși față de ideea de a face sex, de obicei chiar vor să facă sex.

Când un soț își întreabă soția dacă ar vrea să facă dragoste cu el în noaptea aceea, și ea îi răspunde că nu știe, e foarte posibil ca el să interpreteze greșit răspunsul ei, considerându-l un refuz. El se crede respins, iar ea doar se obișnuiește cu ideea. E posibil să fie foarte deschisă față de sex, însă pentru a lua o decizie are nevoie de timp, ca să le permită trăirilor interioare să iasă la suprafață.

De exemplu, Bill îi spune lui Mary: „Am chef să facem dragoste în seara asta. Vrei?“

Simțind că începe să se trezească în ea ceva, Mary îi răspunde: „Nu știu“.

Înăuntrul ei sunt mai multe niveluri de sentimente care trebuie descoperite: „Ce frumos, chiar sună bine, dar sunt obosită, trebuie să dau niște telefoane, nu sunt sigură dacă am chef de sex în seara asta, nu știu dacă am energia necesară, poate mi-ar plăcea doar să fiu ținută în brațe; o altă parte din mine și-ar dori să facă dragoste, ești un iubit extraordinar, mi-ar plăcea să facem sex în seara asta...”

Când aude, însă, „Nu știu“, Bill se crede respins. Simțindu-se rănit, spune: „Bine, lasă. Probabil că diseară nu e momentul potrivit“. În sinea lui, își spune: „Urăsc să fiu respins. Dacă nu vrea să facem dragoste, de ce nu-mi spune? Este ultima dată când o întreb. Dacă nu vrea să facă dragoste cu mine, o să mă descurc singur“.

Dacă Bill ar înțelege diferența dintre bărbați și femei, ar putea remedia situația. Când Mary spune: „Nu știu“, poate s-o întrebe: „E vreo parte din tine care vrea să facă dragoste?“, la care ea i-ar putea răspunde: „O parte din mine își dorește asta foarte mult. Trebuie doar să-mi dau seama dacă e momentul potrivit“.

Dacă Mary ar înțelege cum interpretează bărbații răspunsul „Nu știu“, i-ar putea spune lui Bill: „Îmi place foarte mult să fac dragoste cu tine. Am nevoie de timp ca să-mi dau seama dacă diseară e momentul potrivit pentru mine“ sau „Mi se pare o idee grozavă să facem dragoste. Nu știu dacă diseară e momentul potrivit pentru mine. Lasă-mă puțin, să-mi dau seama“.

După ce a răspuns într-un mod politicos, dar destul de vag, va dori ca el s-o încurajeze, să aibă răbdare și să persiste în demersul lui. Bill ar putea spune: „Bine, să luăm lucrurile pe rând“ sau „Gândește-te cât vrei, draga mea“ sau „Înțeleg. Am putea să stăm îmbrățișați o vreme și să vedem ce se întâmplă“ sau „Vrei să vorbim despre ceva?“

În ceea ce privește sexul, la fel ca în multe alte domenii ale vieții, este esențial ca bărbații să înțeleagă că, atunci când o femeie spune „Nu știu“, nu înseamnă că refuză.

Cum ne formăm părerile

La fel ca în cazul luării deciziilor, bărbații și femeile își formează și-și exprimă părerile în moduri diferite. Înțelegerea acestor diferențe vă poate ajuta să evitați multe conflicte.

Ca și în cazul deciziilor, femeile au nevoie de mai mult timp ca să-și formeze o părere. Ele iau în considerare diverse puncte de vedere și adună toate informațiile disponibile. Chiar și atunci când își exprimă părerea tind să fie deschise față de alte perspective și au grijă ca ceilalți să știe că nu țin să aibă dreptate absolută.

O femeie echilibrată din punct de vedere emoțional are grația și flexibilitatea de a le permite celorlalți să nutrească alte convingeri decât ea. Folosește expresii precum „mi se pare că“, „simt că“, „s-ar putea să“, „am impresia că“, „ceea ce văd eu este că“, „ceea ce înțeleg eu este că“ etc. Stilul ei de exprimare arată că e deschisă față de valoarea sau adevărul altor puncte de vedere.

Bărbații își formează și-și exprimă părerile în mod contrar. Un bărbat își formează rapid o părere sau o concluzie, pe baza a ceea ce știe deja. Apoi o testează, proclamând-o, ca și cum ar fi absolut sigur de ea. Pe baza diferitelor reacții primite, îi reevaluează acuratețea. Dacă alții sunt de acord cu părerea lui, se simte mai hotărât. Dacă au alte păreri, e posibil să le compare cu părerea lui și apoi să și-o schimbe.

Când o femeie aude părerea unui bărbat e posibil să reacționeze negativ, deoarece nu știe că el e deschis față de alte păreri. I se pare că bărbatul este absolut sigur că are dreptate și că orice alt punct de vedere i se pare prostesc sau irațional. Deoarece concluziile ei reprezintă rodul unei chibzuințe îndelungate, femeia tinde să se simtă intimidată sau ofensată de modul rapid în care-și formează concluziile și părerile un bărbat. Are impresia că acesta dă dovadă de aroganță, îngustime de spirit și lipsă de deschidere față de ceilalți.

Însă e foarte posibil ca bărbatul să fie deschis față de schimbare. Pare rigid numai fiindcă își formează părerile într-un mod diferit. Trage concluzii repede, dar și le schimbă la fel de brusc, dacă primește noi informații. Nu este absolut sigur de el, deși așa pare, în ochii femeilor.

De exemplu, Bill spune pe un ton hotărât: „Copiii noștri sunt tare răsfățați“. Supărată, Mary spune: „Nu-i adevărat. Nu pot să cred că ai spus așa ceva“. Acum e pe cale să izbucnească o ceartă. Mary presupune că Bill nu e dispus să-și

schimbe punctul de vedere. Îl consideră un om corect, încăpățânat și egoist. Pentru ea, nici nu se pune problema să discute cu Bill, după ce el și-a exprimat o părere atât de fermă. Are impresia că, pentru a fi auzită, trebuie să-l convingă de părerea ei, și nu să-i spună, pur și simplu, ce crede ea.

Deoarece nu știe cum gândesc bărbații, Mary consideră arogantă și rigidă remarca lui Bill. Temându-se că trebuie să se certe cu el pentru a fi auzită, devine încăpățânată și agresivă. La rândul ei, această atitudine agresivă îl determină pe Bill să intre în defensivă și să nu accepte punctul de vedere al lui Mary. Astfel, frica lui Mary devine o profeție care se auto-împlinește.

Dacă, însă, Bill i-ar fi spus prietenului său, Tom: „Copiii mei sunt foarte răsfățați“, Tom i-ar fi răspuns: „Știu ce vrei să spui. Copiii din ziua de azi sunt total diferiți de generația noastră. Nu cred că sunt răsfățați, ci, pur și simplu, mai hotărâți. Cu timpul, cred c-o să fie bine“.

În acest caz, Tom a auzit punctul de vedere al lui Bill, dar a știut, în mod instinctiv, că Bill era deschis și față de alte păreri. Astfel, și-a putut exprima propriul punct de vedere, fără să și-l apere ori să-l atace pe cel al lui Bill. Avea încredere că era loc suficient pentru păreri diferite. Știa că Bill avea să compare meritele diferitelor idei și, eventual, să-și formeze o nouă părere.

Dacă ar fi știut asta, Mary i-ar fi răspuns lui Bill într-un mod non-defensiv. Când Tom a spus: „Copiii noștri sunt foarte răsfățați“, ea i-ar fi putut răspunde într-un mod deschis și încurajator: „Este adevărat că vor foarte multe, dar nu mi se pare că sunt răsfățați. Își fac temele cu multă seriozitate. Pur și simplu, sunt altfel decât generația noastră“. În acest exemplu, Mary s-a simțit în siguranță să-și exprime punctul de vedere, ceea ce le-a permis celor doi să poarte o conversație, în loc să se certe.

Dacă înțelegem că avem stiluri diferite de a ne forma păreri, putem să le respectăm și să le integrăm. Când își formează opinii și ia decizii, un om echilibrat, indiferent dacă e bărbat sau femeie, înțelege valoarea creativă a exprimării deschise a gândurilor și sentimentelor, dar, totodată, respectă importanța reflectării la o problemă, înainte de a cere părerea celorlalți. Intenția de a fi deschis și a respecta stilul de gândire al partenerului este foarte utilă pentru a evita conflictele.

Aceste diferențe nu ne influențează doar procesele de gândire, ci și experiența

sexuală. Să vedem câteva exemple despre modul în care se manifestă conștiința focalizată și conștiința deschisă, în ceea ce privește nevoile și experiențele sexuale ale bărbaților și femeilor.

Conștiința focalizată/deschisă și exprimarea sexuală

Când au relații sexuale, bărbații tind să sară peste preludiu, pentru a-și atinge scopul, adică orgasmul, în timp ce femeile preferă plăcerea preludiului. Aceste diferențe se manifestă chiar și în fiziologia celor două sexe. Conform datelor statistice, bărbații au nevoie de două-trei minute de stimulare genitală pentru a ajunge la punctul culminant, în timp ce femeile au nevoie, în medie, de 18 minute. Aceste cifre sunt uluitoare: femeia are deci nevoie de un timp de șase ori mai lung (plus atenție) pentru a ajunge la orgasm.

Dacă nu înțelege această diferență, bărbatul poate presupune foarte ușor că partenerei lui nu-i place sexul la fel de mult cum îi place lui. Și, mai important – dacă nu știe că ea are nevoie de un preludiu de șase ori mai lung, atunci nu va fi motivat să i-l ofere. În absența preludiului, ea sigur nu se va bucura la fel de mult de experiență. Atunci când femeia nu se simte împlinită sexual, activitățile sexuale nu i se mai par amuzante și energizante, ele devenind dificile și obositoare pentru amândoi.

Întrucât femeia are o conștiință deschisă, îi trebuie mai mult timp ca să se relaxeze și să se deschidă, pentru a se bucura de sex. Dacă nu înțelege și nu acceptă această diferență, își poate închipui că e ceva în neregulă cu ea. E posibil chiar să creadă că e frigidă sau că nu se poate excita, când ea, de fapt, nu se bucură de preludiul relaxat de care are nevoie.

În multe cazuri, deoarece femeia are nevoie de mai mult timp ca să ajungă la o stimulare intensă, o va mima, pentru a-i oferi bărbatului un sentiment de împlinire și pentru a nu părea ciudată. Acest lucru dă naștere unui cerc vicios. Când femeia pare satisfăcută fără un preludiu suficient, bărbatul primește un mesaj greșit. El crede că face bine ceea ce face și va continua în același fel. În loc să prelungească preludiul, e posibil chiar să-l scurteze. Acesta, cu siguranță, este un subiect delicat, dar, dacă femeia se prefacă sau exagerează în ceea ce

privește plăcerea, e clar că nu va obține ce-și dorește.

Să ajungi la destinație sau să te bucuri de călătorie

Când o femeie se simte copleșită din cauza evenimentelor de peste zi, îi vine mai greu să se relaxeze suficient pentru a ajunge la culminația sexuală. În aceste momente, ea are nevoie să fie mângâiată. Are nevoie de multe îmbrățișări, de afecțiune și de intimitate. Când e ținută în brațe și iubită într-un mod non-sexual, fără ca partenerul să-i ceară nimic, se poate relaxa. Pentru ea, este o experiență divină, asemănătoare cu felul în care se simt bărbații după orgasm.

Este important ca bărbații să înțeleagă această nevoie feminină; în caz contrar, ei nu se vor osteni să-i ofere partenerii acest gen de sprijin iubitor. Atingerea fizică non-sexuală, neorientată pe un scop, este foarte apreciată de femei, lucru pe care bărbații nu-l înțeleg. Atingerea este la fel de importantă pentru femei cum este sexul pentru bărbați.

Asta nu înseamnă că femeilor nu le place sexul. Le place la fel de mult ca bărbaților. Diferența este că, atunci când sunt tensionate, ele se relaxează prin mângâieri și îmbrățișări non-sexuale, în timp ce bărbații, când sunt tensionați, simt impulsul de a intensifica tensiunea printr-o interacțiune sexuală cu scop. Conștiința deschisă vrea să extindă intervalul în care partenerii își oferă plăcere unul altuia; conștiința focalizată vrea să-și atingă scopul într-un mod cât mai eficient posibil.

Deoarece sunt orientați către scop, bărbații își pierd răbdarea, uneori, în timpul preludiului. În anumite cazuri, femeile au nevoie de mult mai mult decât 18 minute de preludiv pentru a avea un orgasm. De fapt, femeia se poate simți satisfăcută de interacțiunea sexuală chiar dacă nu are orgasm. Această experiență non-orgasmică e total diferită de ceea ce-și închipuie bărbații.

Unui bărbat îi vine greu să priceapă cum e posibil ca femeia să se simtă satisfăcută sexual, fără să aibă orgasm. O metodă este să compare sexul non-orgasmic cu o partidă de sex rapidă. Tot așa cum un bărbat se poate simți satisfăcut dacă merge direct la țintă (într-o partidă de doar cinci-zece minute), o

femeie se bucură de călătorie, de drumul în sine. Pentru ea nu este esențial să ajungă la destinație (la orgasm), tot așa cum pentru un bărbat nu este esențială călătoria (preludiul).

Firește, asta nu înseamnă că femeile nu se bucură de orgasm. În general, însă, ele nu savurează pe deplin orgasmul dacă nu savurează mai întâi preludiul. Uneori, nici măcar nu le interesează orgasmul, ci doresc să se bucure de senzualitate și de plăcerea reciprocă. Uneori, e posibil să fie orientate către scop, iar alteori, doar să savureze procesul de apropiere.

Experiența sexuală a bărbatului presupune, la rândul ei, mai multe dorințe. Uneori, îi place s-o ia încet și să-și „ațâțe” partenera. Treptat, tot corpul lui se umple de plăcere și, când ajunge la culminație, trăiește bucuria, senzualitatea și extazul unui orgasm total.

Această experiență deplină e total diferită de o partidă rapidă. În al doilea caz, care presupune doar cinci-zece minute de prelude, scopul bărbatului este să ajungă la orgasm cât mai repede. Cu toate că ambele tipuri de experiențe sunt satisfăcătoare, partidele rapide nu se compară cu savurarea pe deplin a plăcerii sexuale a preludiului. Este ca și cum ați compara mâncarea de la un „împinge-tava” cu cea de la un restaurant de lux. Uneori, o preferăm pe prima; alteori, pe a doua.

Uneori, femeia vrea doar să fie mângâiată. Vrea să fie ținută în brațe, atinsă, și nu ține neapărat să aibă orgasm. Dacă înțelege acest lucru, bărbatul se va simți mulțumit chiar și când partenera lui nu are orgasm. De asemenea, se va simți motivat să creeze ocazii în care partenerii vor doar să se îmbrățișeze și să se mângâie, fără să aibă contact sexual propriu-zis. Acest lucru este foarte important pentru femei.

În mod similar, uneori, bărbatul dorește doar să se elibereze și să se simtă satisfăcut. Pentru bărbați, este important ca, din când în când, să uite de prelude și să se bucure de o partidă de sex rapidă.

Atunci când cei doi își înțeleg unul altuia nevoile, femeia nu se va mai simți presată să se comporte ca o zeiță a sexului ori de câte ori face dragoste cu partenerul ei. El nu-i va cere să aibă orgasm de fiecare dată. Ea nu se va aștepta să savureze întotdeauna o partidă prelungită. În cazul unei partide rapide, femeia nu va mai fi supărată că etapa preludiului a fost sărită dacă știe că, alteori, ea și

partenerul ei vor sta îmbrățișați, iar uneori, când amândoi se vor simți mai echilibrați, se vor bucura de o interacțiune sexuală rafinată.

Nevoile noastre sexuale evoluează în cicluri, asemenea vremii sau fazelor lunii. Aceste cicluri sunt întrerupte de diversele surse de stres din viața cotidiană. O relație sexuală sănătoasă necesită flexibilitate și o acceptare profundă a diferențelor dintre noi.

Logistica preludiului

Întrucât conștiința lor este extinsă și deschisă, femeile se simt lesne distrase ori influențate de mediul înconjurător, mai ales în ceea ce privește propriile nevoi. Când e momentul să se relaxeze și să se bucure, femeia se poate trezi că-și face griji în legătură cu facturile neplătite sau cu siguranța locuinței.

Bărbații trebuie să înțeleagă faptul că, pentru femei, mediul joacă un rol esențial în ceea ce privește procesul sexual. Este extrem de important ca mediul înconjurător să fie unul plăcut. O lumânare aprinsă, un miros plăcut, lumina difuză, muzica în surdină au o influență covârșitoare.

Dacă o femeie vrea să se relaxeze când este extrem de împrăștiată (și rețineți că majoritatea femeilor se simt așa, după câte o zi stresantă), poate fi nevoie ca bărbatul să-i atingă tot corpul ca ea să se adune suficient, cât să se bucure de stimularea directă a zonelor erogene.

Când este obosit, bărbatul se poate simți satisfăcut sexual de o partidă rapidă; o femeie se poate simți la fel de satisfăcută în urma unui masaj plin de iubire al întregului corp. Senzațiile care-i învăluie corpul îi permit să-și regăsească echilibrul.

Înțelegerea celor două tipuri de conștiințe ne ajută să identificăm câteva dintre diferențele dintre bărbați și femei, dar nu decide cum anume ar trebui să facem dragoste. E ceva extrem de personal în stilul de a face dragoste, și nu există un stil anume potrivit pentru toată lumea. Această discuție vă ajută să explorați nevoile partenerului și să fiți mai deschis în ceea ce privește observarea și

acceptarea diferențelor dintre voi.

A trăi în viitor

Conștiința deschisă observă potențialul unei persoane sau al unei situații. Capacitatea de a percepe potențialul cuiva este o calitate extraordinară, dar, dacă se manifestă într-un mod dezechilibrat, poate da naștere la diverse probleme. Când este prea deschisă, o femeie se poate îndrăgosti de potențialul unui bărbat. Dacă-i lipsește concentrarea, ea va reacționa în prezent la lucruri despre care speră să se întâmple în viitor; își imaginează că e fericită acum, deoarece se așteaptă ca nevoile să-i fie împlinite cândva, în viitor.

Desigur, e normal să fii fericit când te aștepti să se întâmple ceva bun. Însă acest lucru devine o problemă când fericirea anticipată ascunde nefericirea din prezent. Unei femei cu conștiința extrem de deschisă îi vine greu să se concentreze suficient în prezent, pentru a simți ceea ce simte acum, când își „împrumută“ fericirea dintr-un viitor incert. E posibil chiar să aibă o relație cu un bărbat pe care nu-l iubește, imaginându-și că, într-o zi, iubirea ei îl va schimba. Își imaginează că el este partenerul ideal. Observând potențialul lui de a fi afectuos, înțelegător etc., începe să se simtă ca și cum el ar fi așa încă de pe acum. Trăiește într-o lume imaginară. Vede ce vrea să vadă, nu ceea ce este.

De exemplu, să presupunem că vi se oferă un cec de un milion de dolari. V-ar entuziasma, nu-i așa? Singura problemă este că trebuie să așteptați o lună să vă intre banii în cont. Chiar dacă aveți de așteptat, însă, probabil că veți fi foarte fericiți și nerăbdători. Într-un mod similar, faptul că aveți o relație cu cineva care promite multe vă poate face foarte fericiți, indiferent de ceea ce aveți în prezent.

Când mergeți acasă cu cecul de un milion de dolari, chiar dacă mai este o lună până când veți încasa banii, vă simțiți ca un milionar. Dacă aveți carduri de credit, probabil că începeți să vă cheltuiți banii înainte să-i primiți pe cei promiși. A trăi în viitor este ca și cum ați număra puii înainte ca ei să eclozeze. S-ar putea să fiți dezamăgiți, mai ales dacă, în cele din urmă, banii nu vă vor intra în cont.

Să vedem ce i s-a întâmplat unui cuplu care-și ducea viața pe baza promisiunilor unui viitor mai bun. Daniel, un scriitor în vârstă de 32 de ani, s-a căsătorit cu Susan, o secretară de 33 de ani. Daniel nu fusese niciodată sigur că voia să se însoare cu Susan. În plus, iubea o altă femeie. Dar Susan avea convingerea fermă că Daniel era bărbatul ideal pentru ea. Chiar își părăsise fostul soț, care era un personaj destul de cunoscut, pentru a fi cu Daniel. I-a spus: „N-am mai cunoscut un bărbat extraordinar ca tine. Știu că suntem destinați unul altuia. Nu pot trăi fără tine. Acum, viața mea este perfectă“.

Mesajul pe care l-a primit Daniel a fost că nu avea cum să dea greș. Nu i-a venit să creadă cât de ușor mergea relația. Susan îl accepta necondiționat. Îl asculta, îl aprecia, era de acord cu el și-i satisfăcea toate dorințele și nevoile.

Susan îl considera partenerul ideal. Era extraordinar de fericită. Vede în el un bărbat care avea să o iubească așa cum visase dintotdeauna. Daniel era bun, atent, demn de încredere, creativ, spiritual și, într-o zi, avea să devină un om de succes. Avea un potențial enorm. Era iubit de toată lumea. Dar, mai presus de orice, avea nevoie de dragostea lui Susan.

Problema era că Susan nu-l iubea pe Daniel. Era îndrăgostită de partenerul ideal, în care credea că avea să se transforme Daniel, dacă-l iubea ea. O altă problemă era că nici Daniel n-o iubea pe ea. Îi plăcea ceea ce primea din această relație; avea nevoie de iubire și-i plăcea să fie iubit.

Viziunea lui Susan în privința potențialului arătat de Daniel era cât se poate de corectă. Daniel avea potențialul de a fi bun, atent, responsabil etc. și, dacă ar fi fost susținut cu iubire, și-ar fi dezvoltat, într-adevăr, aceste calități. Dar Susan nu vedea că Daniel nu era partenerul „potrivit“ pentru ea. Doar își imagina că, dacă ea era femeia care să-l iubească și să-l susțină, el avea să o recompenseze cu iubirea lui, și amândoi aveau să trăiască fericiți până la adânci bătrâneți.

Susan era preocupată să fie „partenera ideală“, iar Daniel era absorbit de faptul că se simțea iubit. Susan avea o imagine despre ce trebuia să facă partenera ideală și se comporta ca atare, hotărâtă să câștige dragostea lui Daniel. Atât de absorbită era de eforturile de a fi o parteneră iubitoare, încât nu-și dădea seama cine era Daniel în realitate.

Pe de altă parte, Daniel n-o iubea cu adevărat pe Susan. Doar îi plăcea felul în care ea se purta cu el. Atâta vreme cât își revărsa toată iubirea și întregul ei

devotament asupra lui, o iubea. Dar, când se simțea tratat necorespunzător, se supăra și nu-și mai arăta afecțiunea, până când Susan nu-și cerea scuze și nu promitea că avea să se schimbe.

În cea mai mare parte a timpului, Susan se simțea de parcă ar fi primit iubirea de care avea nevoie. În realitate, însă, n-o primea. De exemplu, Daniel o ignora în timp ce ea vorbea. În sinea ei, Susan se simțea rănită. Dar, la suprafață, asta n-o deranja, deoarece era convinsă că dacă l-ar fi iubit suficient, el s-ar fi schimbat. Așteptarea ei că, într-o bună zi, avea să primească iubirea lui îi bloca suferința.

Asemenea persoanei care așteaptă cecul de un milion de dolari, Susan aștepta cu deplină credință și cu un surâs devotat pe față. Își exprima, uneori, sentimentele reprimite de nefericire și nemulțumire, prin scurte izbucniri de dezaprobare și ostilitate. Cu timpul, a început, în mod inconștient, să-l modeleze pe Daniel după imaginea ei ideală.

Tensiunea reprimată a început să dea naștere la conflicte. Susan credea că-l iubea pe Daniel, însă el se simțea respins. Primea un mesaj contradictoriu, extrem de derutant. La suprafață, ea era fericită cu el și spunea că erau suflete-pereche. Dar, la nivel subconștient, era nemulțumită de Daniel și căuta să-l controleze și să-l schimbe. Într-un mod subtil, îi spunea ce să facă, îl corecta, îl cicălea și se plângea.

După doi ani de căsnicie, Daniel nu se mai simțea atras de Susan, iar aceasta și-a dat seama că era îndrăgostită de un alt bărbat, de doctorul ei. Acum, el era „partenerul ideal“, cel care primea bucuros tot devotamentul ei. Daniel nu putea să accepte că Susan avea sentimente față de un alt bărbat și, în cele din urmă, au divorțat.

La ședintele de consiliere, Daniel a învățat diferența dintre iubirea adevărată și iubirea condiționată. Și-a dat seama că n-o iubise pe Susan, ci doar îi plăcuse cum se simțea când era adorat de ea. Mai târziu, s-a căsătorit cu o femeie pe care o iubea cu adevărat și, treptat, a învățat să ofere iubire în mod necondiționat.

La rândul ei, Susan a apelat și ea la consiliere, unde a recunoscut obiceiul ei de a se îndrăgosti de potențialul unui bărbat și de a încerca să-i câștige dragostea. A învățat că, prin încercările ei desperate de a dobândi dragostea unui bărbat, nu-i dăruia nimic, ci, de fapt, îl respingea. Eforturile ei de a crea o relație reușită erau contraproductive.

Când o femeie trăiește în propria închipuire, e posibil să pară fericită cu partenerul ei, însă, de fapt, iubește ceea ce ar putea deveni el, nu omul ca atare. Ea nu-și dă seama că bărbatul nu se va schimba câtă vreme primește mesajul că femeia este mulțumită de comportamentul lui.

Avem de-a face cu un paradox aici. După cum am menționat anterior, ca să se schimbe, bărbații au nevoie să se simtă iubiți și acceptați așa cum sunt. A fi acceptat „așa cum este“ nu înseamnă a fi acceptat „așa cum va fi“. Cu siguranță, un bărbat are nevoie de apreciere și acceptare. Pe de altă parte, are nevoie și de păreri sincere, pentru a afla cum anume își poate ajuta partenera să-și satisfacă nevoile. Pentru acest lucru, e nevoie de o comunicare sinceră și plină de iubire, precum și de consecvență în a cere sprijin. Astfel, bărbatul va avea parte cu adevărat de iubire, acceptare și apreciere.

A iubi nu înseamnă să fii mulțumit de tot ce face și spune partenerul. O femeie poate să-și iubească și să-și accepte partenerul, dar, în același timp, să exprime sentimente de frustrare, dezamăgire, îngrijorare, furie, suferință, tristețe și frică. E posibil ca, uneori, să fie foarte fericită; alteori, nu. O parte din ea poate fi foarte furioasă, iar o altă parte se poate bucura foarte mult să fie cu el. Dacă femeia este în contact cu adevăratele ei trăiri și nevoi, în momentele de fericire, sentimentele ei vor fi reale și-l vor influența pe bărbat într-un mod pozitiv. Doar în aceste condiții el va putea răspunde nevoilor ei.

Nici un bărbat nu poate să se dezvolte și să-și realizeze potențialul împreună cu o femeie, dacă aceasta nu trăiește în realitate. Când trăiește în propria imaginație, femeia se poartă cu partenerul ei ca și cum visurile i-ar fi împlinite. Se poartă ca o milionară, dar contul ei bancar scade pe zi ce trece. La nivel inconștient, devine tot mai nemulțumită, frustrată și dezamăgită. În exterior, pare iubitoare și fericită, dar iubirea ei este falsă și se transformă într-un atașament emoțional exagerat.

Bărbatul primește mesaje contradictorii. Pe de-o parte, ea pare foarte fericită cu el; pe de altă parte, el are impresia că nimic din ceea ce face n-o mulțumește. Femeia încearcă în permanență să-l schimbe și să-l modeleze după imaginea ei ideală. El devine tot mai nemulțumit. Nu-i poate răspunde cu adevărat, deoarece ea nu spune adevărul. Nu-i comunică nevoile ei și nu-i spune cum se simte cu nevoile neîmplinite.

La un moment dat, femeia se trezește și observă golul din viața ei. Suferința

devine atât de intensă, încât nu mai poate fi negată. Femeia trece de la euforie la depresie.

Nu e deloc neobișnuit ca o femeie să creadă că are o căsnicie fericită și, după zece ani, să-și dea seama dintr-odată cât de nefericită a fost în realitate. Apoi, își respinge partenerul, pentru că nu-i oferă împlinirea dorită. Ea are impresia că e vina lui, dar nu e corect. Bărbatul se simte șocat când descoperă că partenera lui este atât de nefericită. Spune că e dispus să se schimbe, iar ea se plânge că a obosit să tot încerce să facă relația să meargă.

Oboseala ei este rezultatul anilor în care a încercat să facă relația să meargă, prefăcându-se că mergea. Se străduia să fie drăguță și afectuoasă, dar, în sufletul ei, simțea furie și ostilitate.

Unele femei petrec ani întregi trăind în viitor, negând durerea din prezent, iar altele parcurg cicluri mult mai scurte. Femeia poate trece de la euforie la disperare într-o săptămână, de două ori pe lună sau o dată la 10 sau 20 de ani. Cu cât mai mult refuză să-și recunoască suferința, cu atât se va cufunda mai adânc în depresie când aceasta va ieși la suprafață.

Dacă vrea să aibă parte de mai multă stabilitate, femeia are nevoie de ocazii de a-și exprima sentimentele de nesiguranță și să fie încurajată de soțul sau prietenii ei apropiați. Când e fericită, o persoană extrem de deschisă are impresia că așa se simte întotdeauna. Când se simte rău, i se pare că totul merge prost și că așa va fi întotdeauna.

Pentru a se stabili, femeia trebuie să-și aducă aminte de cât de schimbătoare este realitatea ei. E foarte util să țină un jurnal, în care să-și noteze trăirile, experiențele și impresiile; de asemenea, terapia sau grupurile de sprijin îi pot fi de ajutor.

În majoritatea cazurilor, când o femeie descoperă, dintr-odată, că nevoile ei nu sunt satisfăcute, se simte ca o victimă. Dă vina pe soțul ei, în loc să-și asume responsabilitatea pentru mesajele contradictorii pe care le trimitea tot timpul. Este important de reținut că, atunci când femeia se trezește, ca să-și găsească echilibrul are o nevoie justificată de a face pe victima o vreme. După aceea, se poate strădui să-și asume responsabilitatea.

Asta nu înseamnă că femeia trăia în imaginație doar din vina ei. Tot așa cum femeile trăiesc în viitor, bărbații trăiesc, uneori, în trecut. De exemplu, un bărbat

își face partenera fericită o dată și apoi se așteaptă ca sentimentul ei de împlinire să dureze la nesfârșit. Bărbații fac ceva drăguț și-și imaginează că femeile, apoi, vor fi fericite pentru totdeauna. Odată ce au simțit și au spus „Te iubesc“, au impresia că s-au ocupat de partea de iubire din relație. Se așteaptă ca femeile să știe întotdeauna că sunt iubite.

Și bărbații pot trăi în negare. Din cauza viziunii lor înguste, au tendința să se respingă pe ei înșiși. De asemenea, e posibil să fie nefericiți în relație, fără să știe. Minimalizează importanța problemelor din relație. Asemenea struțului care-și îngroapă capul în nisip, bărbații se „îngroapă“ în muncă și nu recunosc faptul că au probleme în viața amoroasă. Unii se pierd atât de mult în activitatea profesională, încât nici măcar nu știu că au nevoie de iubire și că nu au parte de ea. Nu-și dau seama că, deși suma de bani din contul lor bancar pare să crească, viața lor emoțională e pustie.

Asemenea femeilor, și bărbații pot trăi în viitor. Atunci când sunt bogați și au succes, își imaginează că ei și partenerele lor vor fi fericiți și împliniți. Adevărul dureros este că, în multe cazuri, succesul pune o presiune mai mare asupra relației. După ce „reușesc“, aceste cupluri se confruntă cu problemele pe care le-au ignorat pentru a dobândi succesul.

Tot așa cum, uneori, femeile își dau seama că sunt nefericite, și bărbații pot trece printr-o schimbare, atunci când suferința interioară devine prea intensă. Bărbatul se trezește și-și dă seama că vrea mai mult de la o relație. Din păcate, el crede că trebuie să găsească acel „mai mult“ în altă parte. Nu înțelege că, dacă ar învăța să comunice mai bine, ar putea să vindece suferința și să-și satisfacă nevoile în relația existentă.

Adeseori, impulsul unui cuplu de a divorța nu e decât încercarea de a-și îngropa capul în nisip, negând faptul că problema, de fapt, este în interior și dând vina pe relație. Am văzut sute de cupluri aflate în pragul divorțului care, învățând să comunice mai bine, au reușit să-și creeze o căsnicie mai fericită. Când cineva vrea să divorțeze, îi recomand să ceară ajutor. Dacă partenerii simt că au obosit tot încercând, poate că, pur și simplu, n-au încercat metodele potrivite.

Autoînvinovățirea și învinuirea celorlalți

O altă diferență frecvent întâlnită între bărbați și femei este aceea că femeile tind să dea vina mai întâi pe ele însele, iar bărbații tind să-i învinovățească mai întâi pe alții.

Ori de câte ori apare o problemă, un conflict sau o experiență negativă, femeile au tendința să-și asume prea multă responsabilitate. Ele se consideră, în primul rând, responsabile pe ele însele și doar după aceea își dau seama în ce măsură sunt responsabili și alții. Se judecă extrem de dur, în loc să vadă cum au contribuit alții la problema în cauză. Această autoînvinovățire este un simptom al conștiinței deschise.

Bărbații sunt înclinați să-i acuze pe alții, înainte să-și evalueze propria responsabilitate. Ei devin conștienți imediat de neajunsurile celorlalți și abia mai târziu de ale lor. Tendința de a-i învinovăți pe alții este un simptom al conștiinței focalizate.

Conștiința focalizată vede problemele ca pe niște obstacole în calea obținerii unui anumit rezultat sau a atingerii unui anumit scop. Din această perspectivă, ea tinde să dea vina mai întâi pe orice piedică se ivește în cale.

În schimb, conștiința deschisă vede problemele într-un context mai larg – ca pe niște rezultate care trebuie corectate. Din această perspectivă, femeia vede toate modurile în care ar fi putut să acționeze altfel pentru a obține un rezultat diferit. Prin urmare, se simte responsabilă și-și acceptă vina.

Aceste diferențe fundamentale dau naștere la multă confuzie în relații. Când un bărbat reacționează la o problemă prin învinuire, femeia presupune, în mod greșit, că el s-a gândit deja la propria responsabilitate, așa cum ar fi făcut ea, și concluzia lui finală este că ea e de vină. Prin urmare, învinuirea lui cântărește mult mai greu decât ar trebui. Dacă femeia învață să nu reacționeze defensiv când este învinuită, bărbatul are ocazia să se calmeze și să reflecteze la propria responsabilitate.

Când un bărbat are o stimă de sine redusă, nesiguranța îl împiedică să devină conștient de propria responsabilitate; rămâne blocat în tendința de învinovățire și în convingerea că are dreptate. Femeile nu-și dau seama că atitudinea de superioritate a unui bărbat este, uneori, doar un mecanism de apărare, cu ajutorul căruia își ascunde nesiguranța. Cu cât un bărbat e mai nesigur, cu atât pare mai

încrezător. Femeile nu înțeleg acest lucru deoarece, atunci când sunt nesigure, au tendința să se critice și mai mult, învinuindu-se, în loc să-i învinuiască pe alții.

Când o femeie dă vina pe partener, e posibil ca el să ignore plângerile ei, deoarece presupune că, ulterior, femeia va observa și contribuția ei la problemă, așa cum ar face un bărbat. Adeseori, bărbatul nu ia în serios plângerea întemeiată a femeii, întrucât presupune că dă vina numai pe el, fără să-și asume nici o responsabilitate. El nu-și dă seama că femeia s-a gândit deja la modul în care a contribuit ea la problemă și a făcut tot posibilul pentru a se corecta.

În încheierea acestui capitol, este important să menționăm din nou că nici o persoană nu este exclusiv masculină sau feminină. Fiecare dintre noi reprezintă o combinație unică de focalizare și deschidere. Un bărbat sau o femeie poate să fie exagerat de focalizat(ă) într-un anumit domeniu al vieții, să manifeste un echilibru între deschidere și focalizare într-un alt domeniu și să fie extrem de deschis(ă) într-un al treilea.

Recunoașterea acestor diferențe ne ajută să înțelegem cum și de ce pot fi atât de dificile relațiile cu sexul opus. Această înțelegere ne permite să avem mai multă compasiune față de punctele slabe ale celuilalt și să căutăm cu mai multă claritate soluții la problemele cu care ne confruntăm.

În capitolul următor, vom continua să analizăm diferențele și punctele vulnerabile ale celor două sexe, examinând în ce fel reacționează la stres bărbații și femeile.

5. BĂRBAȚII ȘI FEMEILE REACȚIONEAZĂ DIFERIT LA STRES

Următoarea categorie majoră de diferențe complementare între bărbați și femei este modul de a reacționa la stres. Pe scurt, conștiința masculină reacționează la stres într-un mod obiectiv sau analitic, pe când conștiința feminină se comportă, mai degrabă, într-un mod subiectiv sau emoțional.

Conștiința masculină este preocupată, în primul rând, de ce se întâmplă în lumea exterioară: natura masculină încearcă să reducă stresul schimbând lumea obiectivă. Când e stresat, bărbatul se retrage în mintea lui ca să determine ce e de făcut pentru a diminua stresul.

Conștiința feminină este mai preocupată de lumea subiectivă interioară: încearcă să reducă stresul schimbându-se pe sine. O femeie reacționează la stres printr-un aflux de emoții. Acestea îi permit să-și găsească echilibrul, să-și analizeze atitudinile și să facă schimbări în interiorul ei pentru a diminua stresul. De exemplu, dacă o supără ceva, va căuta să devină mai flexibilă, tolerantă, iertătoare, răbdătoare, înțelegătoare etc. Astfel, stresul scade și femeia începe să se simtă mai bine.

Diferențe fundamentale privind abordarea stresului

În condiții de stres, bărbatul va fi motivat să influențeze ori să controleze mediul înconjurător, conform obiectivelor sale. Când i se întâmplă lucruri nedorite, pentru a păstra controlul, trebuie să analizeze în mod obiectiv cum anume au contribuit acțiunile sale la cele întâmplate și să afle ce poate face pentru a îndrepta situația.

Pentru a înțelege în ce măsură este responsabil de situația creată, bărbatul trebuie, mai întâi, s-o analizeze. Studiază cu mare atenție ce s-a întâmplat în mediul exterior. Acest lucru îi permite să afle cum anume a contribuit el la

problemă. După aceea, își poate folosi judecata obiectivă pentru a vedea ce poate face ca să rezolve problema. În acest fel, bărbatul începe să înțeleagă și să-și accepte responsabilitatea pentru cele întâmplate.

Spre deosebire de bărbat, o femeie stresată va trebui, mai întâi, să se echilibreze, cercetându-și emoțiile. După aceea, poate examina ce s-a întâmplat, de ce și ce e de făcut. Dacă femeia își simte și-și înțelege propriile emoții, gândirea ei va fi deschisă, limpede și flexibilă.

Emoții distructive

A reacționa obiectiv înseamnă a ne detașa, a observa și a analiza ce s-a întâmplat – și de ce. A reacționa subiectiv înseamnă a simți și a analiza răspunsul nostru emoțional la o problemă sau la stres; înseamnă a afla cum suntem influențați de cele întâmplate și din ce motiv.

Când un bărbat reacționează la stres cu latura lui emoțională, feminină, el tinde să-și piardă atitudinea pozitivă. Din cauza emoțiilor negative, poate deveni distructiv, nervos și egocentric. Emoțiile negative nu sunt rele. Ele constituie o parte a procesului de vindecare sau de eliberare de stres. Dar, când un bărbat resimte emoții negative și își pierde obiectivitatea, emoțiile sale devin periculoase și lipsite de iubire. Când bărbatul e furios, i se poate întâmpla foarte ușor să-și piardă controlul și să devină violent, să spargă obiecte sau să spună lucruri dure. Aceasta e latura sa „întunecată“.

Asta nu înseamnă că bărbații nu trebuie să aibă emoții. Dar, dacă bărbatul stresat se lasă cuprins de propriile trăiri înainte de a-și forma o perspectivă obiectivă asupra situației, emoțiile sale vor avea un caracter distructiv. În afară de răutate, răceală, cruzime și violență, el poate prezenta și alte simptome – e posibil să devină nervos, disperat, nehotărât, apatic, predispus la amânare. Principalul simptom e pierderea stăpânirii de sine. Acesta apare întrucât, lăsându-se purtat de emoțiile sale, bărbatul se deconectează de la principala lui sursă de putere – capacitatea de a examina situația în mod obiectiv.

În schimb, o femeie nu-și pierde neapărat emoțiile pozitive atunci când se

înfurie. Sunt șanse mai mari ca ea să-și păstreze atenția și respectul față de celălalt atunci când e furioasă. Chiar dacă simte furie, femeia este capabilă să audă și să înțeleagă punctul de vedere al celuilalt. Când se înfurie, un bărbat poate deveni sfidător și convins că doar el are dreptate, dar pe femeie, furia o poate ajuta să descopere ceea ce merită.

În condiții de stres, cel mai important lucru pe care-l poate face o femeie este să-și exploreze propriile trăiri. Fiind mai subiective, femeile reacționează mai întâi emoțional și abia apoi reușesc să vadă situația într-un mod obiectiv. Ideal ar fi să-și proceseze emoțiile înainte să tragă o concluzie cu privire la ce s-a întâmplat. În cadrul acestui proces, femeia își identifică și-și analizează reacțiile, apoi pune sub semnul întrebării validitatea acestora și-și corectează emoțiile care nu corespund cu felul în care este ea cu adevărat. Dacă femeia devine prea analitică sau obiectivă, fără să țină cont de ceea ce simte, e posibil să adopte o gândire rigidă și să devină dominatoare, încăpățânată, confuză, pretențioasă, meschină, negativistă și frustrată. Aceasta e latura „întunecată” a unei femei.

Un bărbat care nu-și respectă și susține reacțiile obiective va avea, în mod automat, emoții negative și distructive. O femeie care nu-și respectă și susține reacțiile subiective va fi încăpățânată și va avea o gândire rigidă.

Atâta vreme cât femeia este în contact cu propriile emoții și atitudini pozitive, gândirea ei va fi limpede și flexibilă. Atâta vreme cât bărbatul are o gândire și o atitudine pozitivă, el va avea emoții tandre și constructive.

Suntem toți vulnerabili la conflicte

Când e tulburată emoțional, dar își suprimă trăirile, încercând să fie logică și rațională, o femeie este predispusă la numeroase conflicte cu bărbații. În asemenea momente, ea va fi încăpățânată, iar afirmațiile ei vor fi rigide. Pentru un bărbat, acest lucru nu e doar jignitor, ci și amenințător. Îi transmite că nu e loc pentru ideile sale și că punctul lui de vedere diferit nu este apreciat. Deși femeia crede că spusele ei au sens pentru bărbat, acesta se înfurie și-și „varsă” propriile emoții negative.

Pe de altă parte, dacă bărbatul doar își exprimă emoțiile negative, fără să ia în considerare punctul de vedere al partenerei sale într-un mod obiectiv, o poate face pe aceasta să intre în defensivă. Și în acest caz, femeia va tinde să fie rigidă și încăpățânată. Din acest punct de vedere, conflictele reprezintă o situație în care nimeni nu are nimic de câștigat – și ar trebui evitate.

Uneori, în caz de conflict, bărbatul își varsă toate emoțiile negative și apoi se simte mult mai bine, însă femeia se simte distrusă. E posibil ca bărbatul să-și ceară scuze pentru toate lucrurile urâte pe care le-a spus, așteptându-se ca femeia să-l ierte. Dar nu e atât de simplu. Femeia își va aminti pentru multă vreme, probabil, vorbele lui și suferința pe care i-au provocat-o.

În mod similar, dacă femeia devine foarte critică, încăpățânată și autoritară, bărbatul se poate închide în sine pentru zile întregi. În general, el nu-și dă seama ce s-a întâmplat, dar știe că nu vrea să se mai deschidă față de partenera lui. Decide să-și țină gândurile pentru sine.

Atât femeile, cât și bărbații sunt vulnerabili la conflicte, dar nu sunt conștienți de efectele nefaste pe care le pot avea unul asupra celuilalt când se ceartă. Impactul certurilor trebuie luat în serios. Deși nu se lezează fizic una pe cealaltă, cele două părți își provoacă leziuni psihologice, pentru vindecarea cărora e nevoie de timp. Cu cât suntem mai apropiați de cineva, cu atât e mai ușor să fim răniți sau să-l rănim.

Întrucât puterea bărbaților se bazează pe capacitatea lor de a analiza o situație în mod obiectiv, ei nu sunt conștienți de delicatețea și vulnerabilitatea emoțiilor feminine. Identitatea unui bărbat nu se bazează pe emoțiile sale. De aceea, el va ignora emoțiile femeii, considerându-le neimportante, și va pune accentul pe ceea ce consideră el important, adică ideile și convingerile sale. Când e tulburat emoțional, un bărbat nu e capabil să discute în contradictoriu cu femeia fără să-i lezeze sentimentele. În plus, de obicei, bărbații nu-și dau seama de cum anume le rănesc pe femei. Se comportă asemenea elefantului proverbial într-un magazin de porțelanuri.

Un fapt la fel de adevărat, dar mai puțin cunoscut este acela că femeile îi pot răni pe bărbați prin opiniile lor rigide. Un comentariu dezaprobat, precum „ar fi trebuit să“, din partea unei femei supărate sau aflate în defensivă îl poate descuraja enorm pe un bărbat. Acesta se închide în sine, în mod instinctiv. Acum e deschis și atent, iar în clipa următoare adoptă o atitudine rece și ofensatoare. În

acest context, marea diferență dintre bărbați și femei este că bărbații sunt mult mai puțin conștienți că se simt lezați.

O femeie poate înțelege cum anume îl rănește pe un bărbat doar cu ajutorul unei cărți precum aceasta. Fără îndoială, el nu-i va spune nimic, fiindcă nici măcar el nu știe. Însă, pentru bărbați, este esențial să înțeleagă ce se întâmplă; astfel, atunci când se închid în sine, au șansa să analizeze situația în mod obiectiv. Când își pierd obiectivitatea, se lasă copleșiți de latura lor întunecată. În schimb, femeile cad pradă laturii lor întunecate atunci când renunță la subiectivitate.

Reacția la stres a bărbaților și a femeilor

Aceste perspective complementare, obiectivitatea și subiectivitatea, constituie două modalități de a reduce stresul. Metoda masculină de a diminua stresul este să schimbe sau să elimine obiectul sau situația care l-a provocat. Metoda feminină este să-și adapteze gândurile, emoțiile sau atitudinea pentru a nu fi afectată, adică să schimbe convingerea sau atitudinea care-i provoacă stres.

Schimbarea comportamentului este metoda masculină de a reduce stresul, adică să amelioreze situația făcând ceva diferit. Metoda feminină este să-și schimbe atitudinea – să amelioreze situația prin iertare, iubire, recunoștință sau toleranță.

Cum își pierd femeile echilibrul

De obicei, într-o relație, o femeie tinde să facă diverse compromisuri și să se adapteze, ca să păstreze armonia și să evite confruntările. La nivel conștient, ea încearcă să se schimbe. După ce a cedat în mod repetat, va începe să aibă resentimente față de bărbat, fiindcă el nu procedează la fel. La un nivel mai puțin conștient, va încerca să-și schimbe partenerul. În acest punct, întreaga lor comunicare devine, într-un fel, manipulativă și foarte dezagreabilă pentru bărbat.

În mod inevitabil, el își va respinge partenera sau se va revolta.

O femeie începe să manipuleze atunci când principalul ei mijloc de a obține lucrul de care are nevoie dă greș. Problema ei este că nimeni n-a învățat-o cum anume să se schimbe ca să obțină ceea ce vrea. Să se schimbe nu înseamnă să renunțe la ea însăși, nici să acționeze într-un anume fel. Ideea nu este să-și schimbe comportamentul și modul de a vorbi, ci atitudinea negativă, adică ostilitatea și neîncrederea. Asta înseamnă să-și elibereze ori purifice emoțiile negative pentru a deveni cea care este cu adevărat. Această autodescoperire poate fi dificilă, dacă femeia nu a învățat cum să-și transforme emoțiile negative. În copilărie, majoritatea fetelor învață doar să-și supprime, să-și nege și să-și reprime sentimentele. Învăță să fie cuminți, drăguțe și binedispuse tot timpul, chiar dacă nu se simt așa în realitate. Suprimându-și trăirile, e posibil să pară mai iubitoare și binedispuse, dar, de fapt, se deconectează de adevăratul lor sine, de „centrul” lor. Pentru a face față stresului în mod eficient, femeia trebuie să se reconecteze la „centrul” respectiv. Dacă rămâne supărată sau „departe de centru” timp îndelungat, aceasta va deveni, în mod inevitabil, manipulativă sau dominatoare.

Cum se schimbă o femeie

O femeie se poate schimba într-un mod foarte firesc pentru a face față stresului. De fapt, ea nu se schimbă, ci devine cea care este deja în realitate. Având o natură subiectivă, femeia se schimbă exprimându-și emoțiile, gândurile și dorințele fără ca acestea să fie desconsiderate. În acest scop, ea are nevoie să fie ascultată cu atenție, înțelegere și respect. Aceste aspecte extrem de importante ale iubirii îi fac bine și o ajută să-și recapete stabilitatea emoțională.

Dacă femeia își ține emoțiile pentru sine, însă, ea pierde, treptat, contactul cu sinele său adevărat; gândirea ei devine superficială și rigidă. Nu mai e capabilă să se adapteze cu iubire și grație la stresul vieții, al muncii și al relațiilor. Încercarea de a-și adapta comportamentul și felul de a vorbi pentru a câștiga iubirea celorlalți o epuizează. Ea va căuta să-i schimbe pe ceilalți pentru a obține iubirea de care are nevoie. Ca urmare, își va pierde capacitatea de a se adapta și a se schimba în condiții de stres. Nu-și va putea păstra o atitudine pozitivă și

iubitoare.

În momentele de stres, o femeie cu stimă de sine scăzută își adaptează mult mai ușor comportamentul și modul de a vorbi, în funcție de ceilalți. Îi vine mult mai greu să se schimbe ori să-și transforme sentimentele. Chiar dacă renunță la imaginea unei persoane iubitoare și generoase, în interior ascunde mormane de resentimente, neîncredere și nemulțumire. Aceste emoții negative îi slăbesc identitatea și-i afectează relațiile.

Cum își pierde bărbații echilibrul

Într-o relație, spre deosebire de femei, bărbații sunt mai întâi obiectivi și după aceea devin subiectivi. Asta înseamnă că, la începutul relației, bărbatul încearcă să amelioreze situația făcându-și partenera fericită atunci când pare să aibă nemulțumiri. Strategia lui instinctivă este să schimbe obiectul: când femeia este nemulțumită, încearcă s-o facă fericită, satisfăcându-i nevoile.

Dacă, însă, începe să aibă impresia că orice ar face e în zadar, bărbatul se dezechilibrează, devine mai subiectiv și atitudinea lui se schimbă. Începe să creadă că numai el are dreptate, este înclinat să judece, poate avea un comportament sfidător, ostil, disprețuitor și sever. Prin urmare, devine slab, nervos, nesigur și pasiv. Își pierde încrederea în sine și nu mai e dispus să-și asume riscuri. E posibil chiar să-și formeze tipare negative pentru a „câștiga” în izbucnirile emoționale și crizele de furie. Odată ce și-a pierdut obiectivitatea, îi vine greu să scape de atitudinea negativă.

Cum se schimbă un bărbat

Datorită faptului că bărbatul are o natură obiectivă, cea mai bună metodă prin care se poate schimba este să observe și să rezolve probleme exterioare. De

exemplu, un bărbat devine mai sensibil și mai iubitor dacă-și dă seama cum sunt răniți sau afectați ceilalți de anumite lucruri pe care el le face sau nu. Când e dispus să-și schimbe comportamentul, devine o persoană mai bună. Rezolvând problema, în mod automat se schimbă pe sine.

Când crede că problema este el însuși (nu comportamentul lui), îi vine foarte greu să se schimbe. În general, o femeie nu observă acest lucru, deoarece, având o natură subiectivă, dacă identifică la ea însăși un lucru care trebuie schimbat, poate iniția schimbarea, pur și simplu, alegând să fie altfel. Un bărbat se schimbă luând decizia de a se comporta diferit. În timp ce conștiința sinelui reprezintă ingredientul fundamental care le permite femeilor să se schimbe, un bărbat are nevoie de conștiința sa obiectivă pentru a se schimba; trebuie să înțeleagă problema din afara lui.

Un bărbat simte impulsul de a se schimba când se simte apreciat și acceptat, dar își dă seama că nu creează rezultatul dorit și că el e responsabil de acest lucru. O femeie reușește să se schimbe după cum dorește atunci când se simte iubită, înțeleasă și în siguranță, dar își dă seama că reacțiile ei emoționale nu constituie expresii autentice ale esenței ei adevărate, adică nu reflectă sinele ei iubitor și responsabil.

Când nu reușește să-și mulțumească partenera, după ce a încercat tot ce credea el că e bine, un bărbat renunță, inevitabil, și acceptă situația în mod pasiv. În loc să-și schimbe comportamentul, își apără acțiunile și dă vina pe parteneră. Acest lucru îl face mai slab. Bărbatul trebuie să înțeleagă în ce fel poate produce o schimbare; atunci se va simți iarăși inspirat și motivat.

Cum îl descurajează femeia pe bărbat, fără să vrea

Când nu reușește să-și satisfacă partenera și s-o facă să se simtă împlinită, în pofida încercărilor sale repetate, un bărbat își schimbă treptat abordarea. Începe să-și nege impulsurile masculine firești. Renunță să mai fie responsabil și hotărât, simțind că orice decizie luată nu va fi suficient de bună. Începe să dezactiveze această latură a lui, deoarece e prea dureros pentru el să facă greșeli pentru care ar putea fi corectat. Încetează să-și mai asume riscuri, deoarece e

foarte neplăcut pentru el să vadă că oamenii pe care-i iubește și care-l cunosc cel mai bine nu-l apreciază, nu-l acceptă ori n-au încredere în el.

Când planurile sale dau greș, iar femeia îi corectează deciziile, fără ca el să-i fi cerut asta, ea îl rănește în mod neintenționat și-l face să devină mai puțin motivat și atent. Bărbatul nu mai e dispus să dea de la el, întrucât i se pare prea dureros să fie corectat. Când femeia îl corectează sau e dezamăgită de el, bărbatul se simte incapabil și lipsit de putere.

Femeile îi corectează pe bărbați deoarece cred că astfel îi vor motiva sau îi vor ajuta să se schimbe. În realitate, singurul lucru care se va întâmpla este că vor deveni mai încăpățânați și rigizi. Femeile n-au habar de cum îi afectează pe bărbați atunci când încearcă să-i „facă mai buni“.

Când un bărbat dă greș, el are nevoie de timp să reflecteze la cele întâmplate și să-și asume treptat responsabilitatea pentru greșeala sa. Din păcate, în asemenea situații, femeia are tendința de a face comentarii jignitoare, precum: „Ți-am spus eu că...“ sau „Ar fi trebuit să...“, de a rosti celebrele cuvinte: „Știi că...“, de a întreba retoric: „De ce n-ai...“ sau de a face o generalizare, precum: „Știu că te simți prost“ (Îmi pare foarte rău pentru tine).

Femeia presupune că aceste feluri de comentarii îl vor determina pe partener să înțeleagă unde a greșit și să-și rețină greșeala. Dar ele nu fac decât să-i stimuleze tendința de a uita și să-l facă și mai plin de sine. Chiar dacă-și recunoaște greșeala, bărbatul va uita lecția pe care ar fi trebuit s-o învețe. Un bărbat își amintește greșelile și învață din ele numai atunci când nu e corectat sau respins din cauza lor. El are nevoie de sprijin pentru a se schimba în bine.

Expresiile mai sus menționate sunt inefficiente, deoarece constituie încercări de a-l ajuta pe bărbat să se simtă ori să se comporte mai bine deși el nu a cerut ajutor. Unul dintre cele mai valoroase lucruri pe care i le puteți spune unui bărbat stresat este: „Ce s-a întâmplat?“ Asta îl ajută să se echilibreze, devenind mai obiectiv. Apoi, dacă și când bărbatul devine mai dispus să vorbească, întrebați-l „de ce“ crede că s-a întâmplat așa.

De ce anume are nevoie un bărbat

Într-o situație stresantă, un bărbat are nevoie de timp pentru a zăbovi asupra gândurilor și emoțiilor sale, până când înțelege ce a făcut și cum ar fi putut să procedeze altfel. Abia atunci se va simți liber să vorbească despre ce s-a întâmplat și de ce. În această etapă, el devine mai responsabil pentru greșelile sale. După aceea, poate face schimbări, fără să-și reprime natura masculină.

Se pare că bărbatul nu recunoaște că ar fi greșit decât dacă descoperă cum ar fi putut face altfel. El e capabil să-și recunoască eroarea când își dă seama că: „Dacă aș fi știut atunci ce știu acum, aș fi procedat altfel“.

De ce anume are nevoie o femeie

Când e supărată, o femeie are nevoie de timp pentru a-și explora trăirile, vorbind despre ele; abia după aceea își revine, redevenind capabilă de iubire, apreciere, acceptare și încredere. Când nu este în stare să-și exploreze emoțiile, ea se simte copleșită, reacționează exagerat, după care se simte epuizată. În asemenea situații, are nevoie de și mai mult timp ca să-și regăsească echilibrul emoțional. Ce ar trebui să-i ofere un bărbat în acel moment: preocuparea și atenția lui, respect față de nevoile ei și înțelegere.

De obicei, când femeia e supărată, bărbatul începe s-o judece și s-o învinovățească. Ea are nevoie să fie ascultată și susținută, fără ca bărbatul să încerce s-o corecteze ori să-i schimbe trăirile. El trebuie să evite în mod conștient să-i dea sfaturi sau să-i spună cum ar trebui să se simtă. Când își dau seama cum le rănesc pe femei în mod involuntar, bărbații încep automat să fie mai atenți și să le trateze cu mai mult respect.

Cum le rănesc bărbații pe femei

Tot așa cum e dificil pentru o femeie să nu-l corecteze pe un bărbat care se poartă iresponsabil și-i trădează încrederea într-un fel sau altul, este foarte greu pentru un bărbat să nu judece o femeie care manifestă emoții negative, considerând-o slabă, nebună, proastă, rea, nesuferită sau egoistă. Din păcate, prin criticile lui, o rănește la un nivel mult mai profund decât își închipuie.

Când e judecată de un bărbat, femeia poate să devină instabilă din punct de vedere emoțional și să se piardă pe ea însăși. Ea începe să preia calitățile negative pe care i le atribuie bărbatul. De exemplu, când el o consideră egoistă și lipsită de iubire, se poate ca ea chiar să devină egoistă și lipsită de iubire. Dacă el o consideră nebună, ea începe să se simtă nebună. În mod similar, atunci când o femeie critică un bărbat, spunându-i ce ar trebui să facă, el adoptă un comportament și mai rigid. Judecata bazată pe resentimente nu are niciodată efecte pozitive.

Când e supărată sau stresată, o femeie are nevoie de timp și sprijin pentru a descoperi cum se poate schimba, ca să manifeste mai multă iubire, acceptare, apreciere și încredere. Acest lucru se întâmplă în mod natural când femeia devine capabilă să-și comunice și analizeze trăirile.

Întrucât nu-și înțeleg reacțiile în condiții de stres și nevoile unice, bărbații și femeile pierd contactul cu sinele lor matur, autentic, și se lasă posedați de latura lor „întunecată”. Trăsăturile lor pozitive sunt umbrite de emoții, convingeri, perspective și atitudini negative.

Laturile noastre întunecate

Dacă un bărbat nu e capabil să se ajute singur sau să obțină sprijinul de care are nevoie în momentele stresante, latura lui întunecată se activează, în mod inevitabil, atunci când el se simte ofensat sau rănit. În mod asemănător, când o femeie nu are parte de sprijinul necesar, latura ei întunecată iese la iveală. În general, latura întunecată a bărbatului se manifestă când acesta își pierde obiectivitatea. În cazul unei femei, acest lucru se întâmplă când femeia își pierde stabilitatea emoțională.

Când nu mai e capabil să privească lucrurile în mod obiectiv, bărbatul începe să se retragă – și, în cele din urmă, să se închidă – în sine, pentru a-și regăsi obiectivitatea. Privind situația în mod obiectiv, bărbatul își acceptă responsabilitatea pentru cele petrecute. În asemenea momente, el își poate acorda libertatea de a fi subiectiv; poate explora în siguranță cum anume a fost afectat (își poate explora emoțiile) și, totodată, poate examina modurile în care se poate schimba.

După cum am discutat mai devreme, dacă un bărbat nu reușește să rămână obiectiv când ies la lumină trăirile sale subiective, acestea vor tinde să reflecte latura lui întunecată. Bărbatul poate să devină nervos, iritabil, crud, nedrept și violent. Dacă se închide în sine, aceste emoții nu mai ies la iveală. Retragerea lui este ca o siguranță, care împiedică supraîncărcarea unui circuit electric.

Adeseori, femeia va încerca să-l facă pe bărbat să spună ce simte, atunci când el are nevoie să tacă și să reflecteze. Femeia habar nu are că, în acest fel, toarnă gaz peste focul reacțiilor negative și întunecate ale bărbatului. Procedează așa în mod instinctiv; datorită naturii ei subiective, știe că, atunci când e supărată și vrea să-și exploreze sentimentele, are nevoie de cineva care s-o stimuleze în acest sens.

Violența masculină

Când se simte rănit, dacă se complace în trăirile sale, înainte să analizeze în mod obiectiv ce s-a întâmplat, de ce s-a întâmplat și ce poate face el în situația respectivă, un bărbat va tinde să manifeste emoții inferioare, într-un mod disproporționat. Reacțiile emoționale în sine nu sunt ceva rău, dar problema este că bărbații sunt înclinați să acționeze pe baza lor.

Probabil cea mai nefericită formă de a acționa, într-o asemenea situație, este răzbunarea. Când e rănit, în general, bărbatul simte impulsul de a se elibera de suferință făcând pe altcineva să sufere. Acesta este un aspect foarte important al subconștientului masculin. Violența constituie adeseori un impuls al subconștientului masculin de a scăpa de suferință și a se simți mai bine. A distruge obiecte sau a răni fizic pe cineva este un mod subconștient de a spune „asta mi-ai făcut tu mie“. Această tendință se diminuează treptat pe măsură ce

bărbații învață să comunice într-un mod mai eficient.

Când e posedat de suferința lui și le provoacă suferință altora, un bărbat își trăiește durerea și o eliberează într-un mod primitiv. Asta înseamnă că el e capabil să vadă, să audă ori să simtă durerea altcuiva, ceea ce reflectă propria durere.

Dick și Lynn erau căsătoriți de doi ani, când el a descoperit că ea avea o relație pe ascuns. Dick a simțit impulsul de a o răni pe Lynn la rândul lui și de a o face să trăiască suferința pe care o resimțea el. Ca s-o pedepsească, a devenit violent. A lovit-o și i-a vorbit urât. În cele din urmă, s-a simțit mai bine și totul a fost iertat. Dick a început să se simtă mai bine atunci când Lynn părea să sufere la fel de mult cum suferise el. Într-un mod primitiv, a simțit că: „Acum îmi înțelege durerea. N-o să mai facă asta“.

În cazuri extreme, un bărbat poate chiar să se bucure de durerea și suferința altcuiva. În filme, vedem adeseori asemenea exemple. Când personajul pozitiv, ai cărui copii au fost uciși, îl ucide la rândul lui pe personajul negativ, toată lumea se bucură. Toți se simt mai bine. Suferința nedreptății este eliberată ca prin magie atunci când personajul negativ suferă și este abuzat. Acest fenomen se întâlnește și în cazul femeilor, dar e mai frecvent în cazul bărbaților.

În esență, cineva se poate bucura de suferința altuia doar dacă se simte profund rănit și nu e capabil să-și vindece rănila într-un mod mai civilizat. Această constatare explică satisfacția misterioasă pe care o trăiește subconștientul masculin atunci când le face rău altora sau se răzbună.

Pacea mondială

Înclinația de a ne elibera de suferință, făcându-l să sufere pe cel care ne-a rănit, stă la originea tuturor războaielor și actelor de violență. Când învață să-și comunice durerea, bărbații devin mai puțin violenți. Pentru asta, însă, e nevoie de un lucru. Pentru a-și comunica suferința, ei trebuie, mai întâi, să fie capabili s-o simtă. Iar pentru a-și simți propria suferință, bărbatul trebuie să-și dezvolte latura feminină.

Ascultând și simțind suferința altora, latura feminină a bărbatului (conștiința subiectivă) se trezește, iar bărbatul devine capabil să-și simtă și să-și comunice propria durere. Apoi, vorbind despre suferința lui, va fi capabil s-o vindece și să-și găsească alinarea, fără să se răzbune.

La seminarele mele despre îmbunătățirea relațiilor, văd bărbați care n-au plâns niciodată cum își deschid sufletul, simțindu-și durerea și eliberându-se de ea. Dacă nu trăiesc experiența de a-i asculta pe alții vorbind despre suferințele lor, într-un mediu în care se simt susținuți și în siguranță, bărbații nu-și pot accesa și vindeca propriile zbateri și suferințe interioare. Tații lor erau străini de propriile emoții și, ca urmare, generația următoare este la fel. În consecință, bărbații rămân captivi într-un cerc vicios, rănind la rândul lor, atunci când sunt răniți. Participarea la seminare sau grupuri, unde se simt în siguranță și susținuți, reprezintă cea mai rapidă și mai eficientă metodă prin care să-și dezvolte această capacitate. Un bărbat are nevoie de mult timp ca să-și cultive capacitatea de a simți, mai ales dacă terapia lui se limitează la consilierea personală. Pe măsură ce devine capabil să simtă mai mult, eficacitatea procesului de consiliere crește spectaculos.

Grupurile de sprijin devin din ce în ce mai populare. Bărbații nu mai simt o nevoie atât de stringentă de a se răzbuna sau a răni pe cineva ca să se simtă eliberați. Transformarea lor treptată, pe lângă faptul că duce la relații mai armonioase, constituie și o bază pentru pacea mondială. Atunci când reușim să păstrăm iubirea și nonviolența în relațiile noastre, reușita noastră în această privință se reflectă la nivelul întregii planete. Din această perspectivă, pacea mondială chiar devine posibilă.

A-i face pe alții să sufere

Când se simte rănit în urma unei interacțiuni, dacă nu e capabil să simtă și să-și comunice suferința (prin urmare, s-o vindece), un bărbat va simți un puternic impuls de a răni la rândul său. El reacționează la un rău cu alt rău. Nu-și poate exprima cu compasiune fermitatea și simțul dreptății. Tendința de a răni are rădăcini adânci.

Când se simte trădat de infidelitatea lui Lynn, Dick vrea s-o rănească și el. Vrea ca ea să sufere, așa cum a suferit el. Acest impuls dă naștere la violență, răzbunare și cruzime. Odată ce Lynn a suferit, ca urmare a răzbunării lui, odată ce-i vede și-i simte durerea, Dick se simte ușurat. Ciclul a luat sfârșit.

Pentru a întrerupe acest cerc al răzbunării și cruzimii, bărbatul trebuie să-și simtă și să-și comunice suferința. Dacă Dick i-ar împărtăși lui Lynn cât de mult suferă, și-ar satisface tendința de a se răzbuna, fără s-o rănească la rândul lui. În loc să provoace suferință, și-ar exprima propria suferință.

Dacă Dick ar fi capabil să-i vorbească despre amărăciunea lui, e foarte posibil ca Lynn să-i răspundă în mod natural – cu empatie și compasiune. Acest răspuns i-ar arăta că suferința lui a fost recunoscută. Când îi simte durerea – ceea ce e foarte posibil, dacă nu este atacată –, Lynn se simte vindecată și e capabilă să ierte. Însă majoritatea bărbaților nu știu cum să-și comunice supărarea într-un mod nonviolent, mai ales dacă au fost răniți în profunzime. Ca să-și dezvolte capacitatea de a-și exprima suferința într-un mod civilizat, un bărbat trebuie să asculte suferințele altora care s-au confruntat cu nedreptăți asemănătoare. În felul acesta, el va fi în stare să simtă, să-și exprime și să-și vindece propria suferință, fără să se răzbune. În consecință, își va dezvolta capacitatea de a înțelege suferința unei femei. Își va dezvolta compasiunea și înțelegerea.

Este important să menționăm că, atunci când un bărbat nu e capabil de compasiune, nu înseamnă că este indiferent față de partenera lui. Când bărbatul se detașează, femeia presupune adesea că lui nu-i pasă de suferința ei. Adevărul este că-i pasă, dar se detașează, fiindcă nu e dispus să-și resimtă propria durere. Această aparentă rezistență nu este un semn de nepăsare, ci un simptom al incapacității lui de a-și resimți propriile emoții.

Când învață să-și asculte și, apoi, să-și resimtă și să-și comunice propria suferință, bărbatul se poate elibera de impulsul inconștient de a provoca suferință la rândul lui. Bărbații care nu reușesc să-și exprime și să-și elibereze durerea subiectivă continuă să le provoace suferință partenerelor pentru a-și alina propria durere.

Agresivitatea pasivă

Unii bărbați care citesc despre această descriere a violenței masculine vor fi de părere că există și excepții. Dar, dacă își analizează comportamentul în profunzime, s-ar putea să descopere că se abțin în diverse moduri de la a-i pedepsi sau a se răzbuna pe alții. E posibil chiar ca răzbunarea să fie mascată de ajutorul dat cuiva, pentru a-i da o lecție. Adeseori, oamenii nu sunt câtuși de puțin conștienți de tendințele lor agresive. Această agresivitate inconștientă se transformă în agresivitate pasivă. În loc să acționeze într-un fel care provoacă suferință, ei provoacă suferință prin lipsa de acțiune.

Câteva exemple de agresivitate pasivă: întârzie, uită, îi lipsește apetitul sexual, este obosit, îi lipsește dorința de a-și împărtăși gândurile și sentimentele, are o atitudine indiferentă, este încăpățânat, e revoltat, judecă pe ascuns, adoptă o atitudine ipocrită, își arată aroganța spirituală, are un sentiment de satisfacție atunci când cineva „rău“ suferă, în loc să simtă compasiune față de suferința celui alt.

Agresivitatea îndreptățită

Un alt mod în care își exprimă bărbații agresivitatea vine din convingerea lor că au dreptate. Un bărbat găsește justificare comportamentului său agresiv dând vina pe altcineva. Într-o relație, se poate să nu mai fie afectuos, să nu mai vrea să facă sex, să nu mai fie bun sau atent ori, poate, să pedepsească direct, prin violență, răutate și agresivitate verbală. La un nivel mai profund, abuzul constă în faptul că bărbatul își consideră partenera responsabilă de comportamentul său negativ și lipsit de iubire.

Cu siguranță, comportamentul lui negativ poate fi înțeles (dacă ne gândim la ceea ce a trăit), dar asta nu-l justifică. Bărbatul simte că este îndreptățit să-și rănească partenera deoarece ea l-a rănit mai întâi. O consideră responsabilă de comportamentul lui negativ și distructiv – și crede că ea merită să fie pedepsită. Dar acest lucru nu e niciodată adevărat. Din două rele, nu poate rezulta ceva bun.

La nivel global, pentru a-și justifica tendința interioară spre violență, bărbații își

imaginează un inamic demn de un asemenea tratament. În realitate, nici o ființă umană nu merită să sufere. Bărbații își justifică violența considerând că aceasta este o soluție, nu o problemă. Atâta vreme cât e percepută în acest fel, violența va persista.

Câtă vreme nu reușesc să-și vindece durerea, bărbații resimt impulsul de a-i face pe alții să sufere pentru a produce o schimbare; continuă să-și justifice violența în mod rațional, considerând-o un rău necesar. În realitate, violența este văzută ca o soluție doar dacă bărbații nu devin capabili să-și resimtă și să-și comunice propria suferință fără să provoace suferință la rândul lor. Ei folosesc vechea metodă (violența), până când vor învăța metode noi (vindecare, o comunicare și o negociere eficiente).

Pacea din relațiile noastre și din lume se bazează pe dezvoltarea laturii noastre feminine. În viitor, deciziile celor puternici vor avea la bază compasiunea față de suferința altora, și nu impulsul inconștient de a pedepsi.

Violența feminină

Firește, și femeile pot fi violente, dar acest lucru se întâmplă, în general, când latura lor feminină a îndurat atâtea suferințe, încât a căpătat accente masculine pentru a se proteja. Violența nu e prima reacție a unei femei. Când femeia este violentă, într-o măsură mai mică sau mai mare, cauza este faptul că se lasă controlată de latura ei masculină.

Femeile, fiind nonviolente prin natura lor, mai curând vor fi supuse violenței decât să manifeste ele însele violență. Când sunt abuzate, prima lor tendință este să-i facă pe alții să se simtă vinovați sau responsabili de suferința lor. Asta le ajută să se simtă mai bine. Tot așa cum latura masculină se simte ușurată dacă provoacă suferință, latura feminină se simte ușurată când îl face pe abuzator să se simtă prost sau să aibă o imagine proastă în ochii celorlalți.

Pentru a-și alina cu adevărat durerea, în primul rând, femeia simte nevoia ca ea să-i fie auzită, împărtășită sau simțită de alții. Are nevoie de compasiune și înțelegere pentru a se elibera de suferință. Atunci când nu reușește să trezească

destulă compasiune, va căuta, în mod inconștient, să obțină simpatie. Strategia folosită de subconștientul feminin este să-i facă pe alții să se simtă vinovați, sperând că aceștia se vor schimba. De asemenea, dând vina pe alții, femeia își dovedește că nu merită să fie abuzată. În loc să amelioreze situația, această strategie îl rănește pe bărbat, care caută apoi să se răzbune.

Pe măsură ce află mai multe, femeile devin tot mai conștiente de modul în care-i abuzează indirect pe bărbați. Cea mai eficientă metodă de a răni un bărbat este să nu-i mai acorzi încredere, acceptare și apreciere, prin învinuiri, îndoieli, critici, resentimente și judecată. Când se răzbună, cultivând trăiri și atitudini negative, femeile nu-și dau seama în ce măsură îi rănesc pe bărbați. E posibil, chiar, să nu fie conștiente că-i rănesc. Într-o relație abuzivă, femeia are impresia că bărbatul este cel care o rănește mai rău, întrucât abuzurile masculine sunt mult mai evidente. O femeie poate proiecta vinovăție asupra partenerului prin simplul ton al vocii, în timp ce bărbatul tinde să o abuzeze pe femeie într-un mod direct.

După cum am spus mai devreme, când psihicul feminin este abuzat și femeia nu e capabilă să vorbească despre suferința ei și să fie auzită, ea se simte vinovată și nedemnă de iubire. În mod inconștient, caută să se elibereze de vinovăție, demonstrând că alții sunt vinovați sau responsabili de suferința ei. Ca urmare, suferă ceva mai puțin, însă doar pe moment. Nu s-a produs o vindecare autentică.

Femeile au tendința de a se victimiza ca să atragă simpatia celorlalți. Uneori, li se pare că nu au dreptul la compasiune decât dacă au fost tratate nedrept sau abuzate. Astfel, victimizându-se, se simt mai demne de iubire, compasiune și sprijin. Când învață să-și comunice suferința fără să dea vina pe partener, femeia poate să renunțe la această atitudine și să aibă parte de compasiunea dorită, fără să mai fie nevoie să se victimizeze sau martirizeze.

În unele cazuri, femeia se va pedepsi de una singură atunci când suferința ei rămâne nevindecată și neauzită. Ea poate face asta într-o măsură mai mică sau mai mare, în foarte multe și diverse moduri. Se poate priva de experiențe care o împlinesc sau poate adopta un comportament autodistructiv. E posibil să se îmbolnăvească ori să se înjosească prin critici, îndoieli și judecăți. Poate să ofere mai mult într-o relație, deși primește mai puțin.

Boala poate fi văzută ca o expresie a suferinței psihologice nevindecate. Sinele se autopedepsește prin intermediul corpului. Din această perspectivă, boala

reprezintă o manifestare a laturii întunecate a sinelui feminin. Tot așa cum latura masculină se răzbună pe exterior, latura feminină se răzbună pe sine însăși.

Într-un sens pozitiv, latura noastră masculină este cea dornică să se pună în slujba altora, iar latura noastră feminină este răspunzătoare de autovindecare și autodezvoltare. Când înțelegem suferința laturii feminine atunci ne vindecăm tendința spre îmbolnăvire și durere.

Din această perspectivă, războaiele și violența constituie expresii ale incapacității bărbatului de a-și vindeca suferința, iar boala și slăbiciunea sunt consecințe ale incapacității femeii de a-și vindeca suferința. Firește, acestea reprezintă niște generalizări foarte vaste. Femeile pot fi violente, și bărbații se pot îmbolnăvi. Dar, în esență, latura noastră masculină este cea care provoacă abuzuri în exteriorul ei, iar latura noastră feminină este responsabilă de abuzurile asupra sinelui.

Discursul interior negativ

Principalul mod în care o femeie își provoacă singură suferință este unul subiectiv – discursul interior negativ. Ca urmare, ea poate decide să se pedepsească în exterior, în mod obiectiv. Cel mai important simptom al discursului interior negativ este sentimentul femeii de a fi lipsită de valoare, neajutorată și demnă de milă. Când i se face milă de sine, femeia își neagă puterea de a-și crea propria viață și-i învinuiește în mod indirect pe alții, confirmându-și astfel neputința.

De exemplu, când se autocompătimește, femeia poate spune: „Nimeni nu mă apreciază; nimeni nu știe cât de mult muncesc și cum mă sacrific“. În acest fel, ea își neagă propriul potențial interior de a fi fericită și a-și îmbunătăți viața. Prin urmare, autocompătimirea este o formă de violență interioară. Tot așa cum violența exterioară, îndreptată împotriva unei persoane, îi limitează acesteia potențialul de a fi fericită, când ne autocompătimim, ne limităm capacitatea de a fi fericiți. Există multe moduri în care ne rănim pe noi înșine prin autocompătimire:

„Biata de mine, dacă partenerul meu n-ar fi atât de rău și indiferent, aş putea fi fericită.“

„Biata de mine, mi-a distrus toată ziua, fiindcă nu m-a sunat.“

„Biata de mine, nu pot face nimic, sunt complet neputincioasă.“

„Biata de mine, n-am făcut acea investiție.“

„Biata de mine, am atâtea de făcut, și nu sunt în stare.“

„Biata de mine, nimeni nu mă iubește; sunt singură și nu-i pasă nimănui de mine.“

„Biata de mine, le ofer atâtea copiilor mei, și nu primesc nimic în schimb.“

„Biata de mine, dăruiesc de ani întregi, și n-am primit nimic.“

„Biata de mine, sunt o persoană atât de iubitoare, însă nu am o relație.“

„Biata de mine, sunt atât de talentată, însă n-am avut parte de ocazii prielnice.“

„Biata de mine, uite că n-am cumpărat locuințe atunci când ar fi trebuit.“

„Biata de mine, ei au bani, și eu n-am.“

„Biata de mine, i-am dăruit cei mai frumoși ani din viața mea, și acum sunt singură, iar el s-a recăsătorit în șase luni.“

„Biata de mine, sunt atât de bună și de nobilă, dar am fost trădată.“

„Biata de mine, lucrez de două ori mai mult, și câștig mai puțin.“

În aceste exemple, ne limităm la experiența nefericirii, negându-ne potențialul de a ne simți bine în legătură cu noi înșine și cu viața noastră. Capacitatea noastră de a iubi și a ne simți recunoscători e restricționată. În plus, când ni se face milă de noi înșine, îi învinovățim pe alții în mod indirect. Victima sau martirul nu-și dă seama că, atunci când se autocompătimește, e posibil să primească mai multă iubire, dar se cufundă și mai adânc în tiparul victimei.

Când vor învăța să-și comunice suferința fără să se victimizeze și să aibă resentimente, primind astfel compasiunea de care au nevoie, femeile se vor elibera treptat de tendința spre autocompătimire. Când vor învăța să-și comunice suferința, să asculte și să înțeleagă suferința altora, bărbații se vor elibera treptat de tendința spre răutate sau violență. Când are parte de înțelegerea, iubirea și sprijinul dorit, o persoană poate renunța la toate aceste tipare profunde și inconștiente, într-un mod aproape miraculos. Am asistat de multe ori la asemenea transformări în timpul seminarelor mele de la sfârșit de săptămână.

Cu cât ne înțelegem mai bine reacțiile și nevoile diferite în condiții de stres, cu atât sunt șanse mai mari ca relațiile noastre – și lumea întreagă – să fie mai bune. Învățând să asculte emoțiile femeilor, bărbații devin mai conștienți de propriile emoții; încep să simtă mai multă compasiune, înțelegere și respect față de femei. Când femeile ajung să simtă această compasiune, ele devin capabile să se dăruiască mai mult și să-și vindece rănilor, având parte de mai multă iubire, încredere, acceptare, iertare, recunoștință, apreciere și emancipare.

Dacă învățăm să avem grijă de noi înșine în momentele de stres, în loc să-i cerem partenerului să se ocupe de noi, ne eliberăm de tendința de a-i face pe alții răspunzători pentru starea noastră. Astfel, putem trăi experiența extraordinară de a ne simți responsabili să fim tot ceea ce putem fi și de a-i susține pe cei dragi, mai ales în clipele dificile.

Pe scurt, în condiții de stres, un bărbat are nevoie de timp și spațiu pentru a găsi soluții obiective (un comportament pozitiv), iar o femeie are nevoie de timp și atenție pentru a găsi soluții subiective (o atitudine pozitivă). Când cineva nu reușește să-și ofere sprijinul de care are nevoie, riscă să devină posedat de latura lui întunecată. Ca să evităm tendințele negative ale laturii noastre întunecate, este esențial să recunoaștem simptomele distincte ale stresului accentuat.

În capitolul următor, vom analiza diferitele simptome ale stresului la bărbați, respectiv la femei. Înțelegerea acestor diferențe ne ajută să ne susținem unii pe alții în situațiile stresante. Când ne recunoaștem simptomele de stres, suntem mai bine pregătiți să ne regăsim echilibrul.

6. SIMPTOMELE STRESULUI

La bărbați, întâlnim trei simptome majore ale stresului. Este important să știm să le recunoaștem, întrucât femeile au tendința să le ia personal și să presupună că situația e mai gravă decât în realitate. Cele trei simptome sunt următoarele: retragerea, bombănitul și închiderea în sine. Când se întâmplă așa ceva, femeia simte că nu este iubită și se teme că relația nu merge bine. O interpretare corectă a simptomelor de mai sus i-ar permite să se relaxeze și să-și ajute partenerul să treacă peste momentele stresante, regăsindu-și echilibrul.

În mod similar, la femei există trei indicii majore ale stresului, pe care bărbații tind să le ia personal și să le interpreteze greșit. Acestea sunt: sentimentul de a fi copleșită, tendința de a reacționa exagerat și epuizarea. Când o femeie este supărată, în loc s-o sprijine, bărbatul, de obicei, se supără și el, ceea ce agravează situația. Dacă învață să recunoască simptomele stresului la femei și să le interpreteze corect, bărbații pot să se relaxeze și să-și ajute partenerele.

Mai întâi, vom analiza cele trei simptome ale stresului întâlnite frecvent la bărbați, apoi pe cele specifice femeilor.

Prima reacție masculină la stres: retragerea

Prima reacție a unui bărbat care trece prin momente stresante este să se retragă și să se detașeze de situație. Când e stresat, bărbatul are tendința să-și nege sentimentele și suferința; el se retrage, în mod automat. În ansamblu, asta înseamnă că încetează să mai comunice. N-are chef să stea de vorbă. În mod inevitabil, partenera lui crede că problema e legată de ea, fără să-și dea seama că bărbatul se retrage, fiindcă acesta e modul lui de a face față stresului. Ea presupune că problema este mult mai gravă – are impresia că el n-o mai iubește. E ușor de înțeles, deoarece, în cazul ei, retragerea ar indica resentimente față de partener, lipsă de atenție și preocupare. Pentru ea, nu e firesc să se simtă mai puțin preocupată de cei dragi când trece prin momente stresante. Dimpotrivă, cu

cât e mai stresată, cu atât e mai preocupată de binele celor din jur. Detașarea pe care o manifestă bărbatul în asemenea momente e derutantă pentru femeie și, firește, foarte greu de înțeles.

Bărbatul nu observă suferința celorlalți, tot așa cum nu e conștient de propria suferință. Nu simte compasiune. Minimalizează importanța problemelor din jur. Când ceilalți au nevoie de empatia lui, el se izolează în mod automat pentru a nu-și simți propria durere. Se poartă de parcă totul ar fi în regulă; însă, deoarece își reprimă sentimentele, devine distant și se retrage. Respinge orice formă de comunicare intimă sau orice încercare de ajutor. O femeie trebuie să înțeleagă: atunci când e distant sau retras, bărbatul se luptă să țină piept trăirilor dureroase. Orice încercare din partea ei de a-l ajuta va fi întâmpinată prin rezistență sau respingere.

De exemplu, când Bill nu reușește să rezolve o problemă de la serviciu, pare preocupat și distant întrucât aceasta e prima lui reacție în condiții de stres. Când începe să se retragă, soția lui, Mary, crede că are legătură cu ea și presupune că el n-o mai iubește. În realitate, el ține la ea în continuare, dar afecțiunea lui este umbrită de nevoia de a se izola.

A doua reacție masculină la stres: bombănitul

Orice tentativă de a-i schimba dispoziția îl poate irita pe Bill. Dacă nu se eliberează de stres și nu-și regăsește echilibrul, lucrurile se înrăutățesc. Devine prost-dispus și morocănos, mai ales dacă Mary, soția lui, încearcă să-l înveselească sau să creeze mai multă intimitate. Orice efort al ei de a-l schimba sau rugămințile pe care i le adresează vor fi întâmpinate cu bombăneli și rezistență.

Străduindu-se să reziste încercărilor lui Mary de a-l schimba sau ajuta, Bill devine și mai nervos. Nimic nu-l entuziasmează ori binedispune. Când se află în această stare, nici nu-și dă seama de cât de intimidantă, amenințătoare și ostilă este atitudinea lui.

Dacă e rugat să facă ceva, se prea poate să-și manifeste nemulțumirea prin

mormăieli, bombăneli și boscorodeli. În general, femeia crede că aceste mormăieli înseamnă că bărbatul nu e dispus s-o ajute. Dar nu-i adevărat.

În condiții de stres, bărbatul se concentrează și mai tare asupra problemei cu care se confruntă. Dacă el își concentrează atenția pe un scop și este întrerupt de rugămintea de a face un lucru care n-are legătură cu scopul lui, se va împotrivi. Această împotrivire se manifestă sub formă de bombăneli.

De exemplu, Bill se relaxează pe canapea cu o revistă în mână. Scopul lui este să citească un articol. Văzând că nu este ocupat, soția lui îl roagă să scoată afară gunoiul. Bill reacționează de parcă rugămintea ei ar constitui o întrerupere și o intruziune majoră.

Mary nu-i înțelege reacția, deoarece femeilor le vine mult mai ușor să treacă de la un lucru la altul. Bărbații, însă, tind să se concentreze pe o singură sarcină sau activitate. Abia după ce au terminat se pot concentra pe altceva. De aceea, bărbatul are tendința să protesteze atunci când este întrerupt cu o rugămintă. Cu cât i se pare mai stresant să-și schimbe direcția, cu atât mai mult se va împotrivi.

Bombănelile lui constituie, de fapt, un simptom al dorinței sale de a fi de ajutor. Dacă nu bombăne deloc, ci rămâne tăcut, înseamnă că se gândește dacă să dea curs rugăminții sau nu. Dacă bombăne, înseamnă că e dispus să ajute, dar opune rezistență. Această rezistență este cât se poate de firească în cazul bărbaților stresați.

Rezistența masculină este legată de o diferență fiziologică extrem de importantă între bărbați și femei. La femei, corpul calos din creier este mai dezvoltat. Corpul calos reprezintă o structură de țesut conjunctiv, care unește cele două emisfere cerebrale. Conform unor descoperiri recente, datorită corpului calos mai dezvoltat, femeile sunt capabile să acceseze mai rapid și mai ușor diferite părți ale creierului. Prin urmare, ele pot trece cu mai multă ușurință de la o activitate la alta.

O femeie bombăne când i se adresează o rugămintă doar dacă are impresia că este folosită în mod nedrept. Bombănelile ei nu prea au legătură cu schimbarea direcției. Un bărbat stresat bombăne fiindcă i se cere să schimbe direcția. Va bombăni chiar dacă cererea i se pare îndreptățită. Va bombăni chiar dacă e dispus să facă ce i se cere. Bombănelile sunt felul lui de a schimba direcția.

În general, femeile se simt intimidat de bărbații aflați în această situație. Se tem

să le ceară ajutorul pentru că simt împotrivirea lor. Femeia presupune că rugămintea ei i s-ar părea bărbatului incorectă sau nepotrivită, și acesta se va supăra pe ea, întrucât așa ar reacționa ea în aceeași situație. Când îi cereți ajutorul unei femei și ea opune rezistență, înseamnă că rugămintea i se pare incorectă și că se supără pe voi. Dacă ar face lucrul care i se cere, ar fi și mai supărată. Femeile cred că bombănelile bărbatului au aceeași semnificație ca bombănelile lor.

În timp ce scriam acest capitol, soția mea a intrat în birou și mi-a spus, într-un mod aproape jucăuș: „Întreruperi, întreruperi. Am nevoie de atenția ta pentru o clipă. Pot să-ți fac programare la medic luni la 6 sau miercuri la 11. Când preferi?” Am simțit că mă împotriveam din răspunderi întreruperii ei. Mi-am acoperit fața cu mâinile, cu un oftat de frustrare, apoi am schimbat direcția. Am observat că ea îmi accepta frustrarea. O interpreta corect, fără s-o ia personal. De aceea, putea să-și exprime rugămintea într-un mod lejer și jucăuș, ba chiar să anticipeze reacția mea de iritare. Enervarea mi-a trecut la fel de repede cum apăruse.

Mai există un motiv pentru care o femeie interpretează greșit bombănelile unui bărbat. Când acesta reacționează cu iritare la o rugămintă, ea presupune că el îi transmite că scorul în relație este inegal. Motivul este că femeile au tendința să țină evidența. Se pricep de minune să ofere, dar la fel de bine să țină socoteala a ceea ce primesc înapoi.

Femeia are un talent uimitor de a continua să ofere, cu zâmbetul pe buze, chiar și când scorul este de 20 la 0. Când scorul devine 30 la 0 (în opinia ei), începe să bombăne, așa cum fac bărbații. Femeia nu-și dă seama că, atunci când un bărbat se plânge, asta n-are nici o legătură cu ea sau cu scorul din relație. În loc să riște să primească bombăneli, preferă să nu ceară ajutorul – și să mai marcheze un punct pe tabela de scor.

Arta feminină de a cere

Pentru a obține sprijin din partea unui bărbat, femeia trebuie să învețe să ceară. Dacă nu cere, nu i se va da. Femeile presupun că, dacă vor continua să ofere din

ce în ce mai mult, partenerii lor se vor simți, cu siguranță, mai generoși și le vor oferi, la rândul lor. Firește, dacă dai de la tine, ai mai multe șanse să primești, dar mai important este să înveți arta de a cere direct, fără să ordoni, fără să faci aluzie în mod subtil la nevoile tale.

Femeile se tem să ceară. Bombănelile bărbaților le intimidează. Femeia nu se teme doar că nu va obține sprijinul dorit, ci și că situația se va înrăutăți, dacă bărbatul o ajută, iar după aceea va avea și mai multe resentimente. Ea nu știe că, dacă-i cere ajutorul și el i-l oferă bombănind, după scurt timp își va reveni; nu va începe să bombăne și mai rău.

Când Bill își îndeplinește noul obiectiv (acela de a duce gunoiul), starea lui se îmbunătățește. Dacă soția îl apreciază când revine în casă, bombănelile sunt de domeniul trecutului și probabil că se simte mai bine decât înainte.

Această idee le e străină femeilor, întrucât, dacă ele ar fi într-o stare în care simt nevoia să bombăne și ar răspunde unei noi cereri, după ce și-ar atinge scopul, s-ar simți cu atât mai obosite și mai supărate. Femeile proiectează propria realitate asupra bărbaților. Se tem să ceară ajutor, fiindcă își închipuie că ei s-ar simți mai rău după aceea și ar bombăni și mai tare.

Pentru a rezolva această problemă, femeia trebuie să exerseze: să-i ceară ajutorul partenerului, oferindu-i acestuia și posibilitatea de a refuza. A oferi cuiva posibilitatea de a spune „nu“ este un aspect esențial al artei de a cere.

În lipsa acestei acceptări și deschideri, o cerere sau o rugămintă poate deveni o poruncă, o obligație. Cine cere fără deschidere poate agrava situația.

Dacă bărbatul refuză s-o ajute, și femeia nu-l judecă, acest lucru nu va trece neobservat. Bărbatul va fi mai dispus s-o ajute data viitoare. În cel mai rău caz, dacă-i cere ajutorul în mod deschis, îi transmite bărbatului măcar faptul că scorul începe să devină inegal. Îi dă de știre că are nevoie de el, dar că nu-l critică, nici nu-l judecă. Îi transmite că ea își amână cu grație satisfacerea propriilor nevoi, pentru a le satisface pe ale lui, dar dorește în continuare ajutorul lui. Îi oferă noi ocazii de a o ajuta și de a-i face viața mai ușoară.

Majoritatea femeilor, însă, procedează exact pe dos. Nu cer ajutor, dar în secret îi poartă pică bărbatului, fiindcă nu le ajută. Apoi, când scorul este de 20 la 0, îi cer ajutorul, iar, dacă el se împotrivește, reacționează ostil: „Cum îndrăznește să protesteze, când eu am făcut atâtea pentru el, în timp ce el stătea degeaba?“

Chiar și când îi cere bărbatului sprijinul, fiindcă se așteaptă la bombăneli, tonul femeii este dur și, ca urmare, cererea ei sună ca un ordin, nu ca o rugămintă. Pentru un bărbat e greu să răspundă la un ordin sau la o învinuire. El vrea să ofere de bunăvoie, nu fiindcă se simte obligat.

Această analiză le ajută pe femei să înțeleagă de ce bărbații par să fie leneși în relații. Adeseori, un bărbat presupune că scorul este egal, întrucât femeia continuă să ofere, fără să primească nimic în schimb. El nu-și imaginează că scorul este de 20 la 0, când ea dăruiește în continuare, cu zâmbetul pe buze. La urma urmei, dacă un bărbat crede că oferă mai mult decât primește, are tendința să înceteze imediat, până când scorul redevine egal.

Un alt lucru de care trebuie să țină cont femeile, când au de-a face cu bombănelile bărbaților, este să le ceară sprijinul și apoi să tacă. Nu e cazul să enumere toate motivele pentru care el ar „trebui” să facă lucrul respectiv sau să susțină că e rândul lui sau să spună că ele au făcut deja lucrul acela de douăzeci de ori. Cereți, și apoi tăceți. Aceasta e pauza care conține toate posibilitățile.

Lăsați-l să bombăne, în timp ce se îmbracă și iese, trântind ușa. După ce a ieșit, simțiți apreciere față de iubirea și sprijinul lui. Când se întoarce, lăsați-l să fie eroul care v-a salvat de pericol. Data viitoare, va bombăni mai puțin, iar, în cele din urmă, vă va ajuta cu bucurie, deoarece îl apreciați atât de mult. Dacă-i acceptați cu iubire latura morocănoasă, va renunța la ea.

A treia reacție masculină la stres: închiderea în sine

Dacă Bill se simte și mai stresat, în cele din urmă, se va închide complet în sine. Este ca și cum toate emoțiile sale ar dispărea într-o clipă. Devine rece și nu mai simte nimic.

Aceasta este o reacție automată. Femeile n-o înțeleg corect, deoarece ele se închid în sine în mod voluntar. Femeia crede că, atunci când bărbatul se închide în sine, o pedepsește pe nedrept pe ea. Își închipuie că el poate controla această reacție. În realitate, bărbatul se închide automat în sine, atunci când începe să devină conștient de existența unor emoții dureroase. Este un mecanism de

apărare, asupra căruia nu are nici un control. Când se închide în sine, bărbatul nu vrea decât să aibă mai mult spațiu la dispoziție, dar femeia interpretează reacția lui ca pe o declarație de respingere totală.

În tradiția amerindienilor, când un războinic era supărat, se retrăgea în peștera lui și nimeni nu trebuia să-l deranjeze. Toți știau că bărbații stresați simt nevoia să fie singuri. Războinicul trebuia să se cufunde în sine și să reflecteze la problema care-l deranja. Femeia lui era avertizată că, dacă alerga după el, avea să fie pârjolită de dragonul care trăia în peșteră. Războinicul ieșea din nou la lumină când era pregătit.

Când un bărbat se închide în sine este un semn că nu trebuie să încercați să-l ajutați în nici un fel. Oferiți-i spațiu și înțelegeți că el se ocupă în liniște de suferința și frustrarea lui. Apreciați faptul că vrea să-și rezolve problema. Aveți încredere că dispune de resursele necesare pentru a se ocupa de ea. Lăsați-l în pace. Indienii vorbeau despre dragon fiindcă, atunci când un bărbat se închide în sine și este provocat, iese la iveală latura sa întunecată.

De ce se închid în sine bărbații

Majoritatea bărbaților reacționează la stresul puternic blocându-și emoțiile și privind situația în mod obiectiv. Chiar dacă latura feminină a unui bărbat este extrem de dezvoltată în numeroase domenii ale vieții, atunci când e stresat, cel mai probabil, bărbatul se va retrage în sine și va încerca să-și dea seama de ce s-a întâmplat. În asemenea momente, el are nevoie să reflecteze. Întreaga lui conștiință se contractă și se concentrează pe problema respectivă. Apoi, bărbatul încearcă să se detașeze de reacțiile emoționale. Modul obiectiv de a privi lucrurile îi permite să-și revină.

Întrucât natura unui bărbat este, în esență, masculină, pentru a combate stresul, el trebuie să se retragă și să petreacă un timp în singurătate. Detașarea îl ajută să devină mai puternic. Nu e momentul potrivit pentru a-și analiza reacțiile emoționale. Dezechilibrul din clipele de stres îl împiedică să-și proceseze trăirile. În condiții de stres, pentru majoritatea bărbaților, prima reacție este să se deconecteze de la emoții, pentru a cerceta în mod obiectiv cele întâmplate.

Femeia se simte în pericol când bărbatul se retrage, deoarece ea se închide în sine doar atunci când este atât de supărată, încât vrea să respingă pe cineva. Nu e cazul bărbaților. Aceștia se închid în sine automat, ca reacție la stres, spre deosebire de femei, care se închid în sine în urma unei decizii conștiente. Femeia se închide în sine doar după ce a renunțat la o persoană. Dacă a fost rănită de cineva în mod repetat și și-a pierdut orice urmă de încredere și acceptare a persoanei respective, ia decizia conștientă de a se detașa de propriile trăiri. Femeile nu-și dau seama de faptul că un bărbat se detașează pentru a-și regăsi echilibrul și a evita asaltul „emoțiilor negative“.

Un bărbat are capacitatea de a se închide complet într-o clipă. În schimb, o femeie se închide treptat. În cazul ei, avem de-a face cu un proces treptat de construire a unui zid de resentimente, acumulate cărămidă cu cărămidă. În cele din urmă, când zidul e gata, femeia alege să se închidă în sine pentru a se proteja de un nou abuz.

Bărbatul se poate redeschide într-o clipă, la fel de repede cum s-a închis. În general, acest lucru nu-i inspiră încredere unei femei. Ea presupune că bărbatul doar se prefacă că se simte mai bine. O femeie nu se poate închide și deschide atât de repede. Odată ce s-a închis în sine, ea trebuie să parcurgă un proces de vindecare îndelungat pentru a se deschide din nou. Când un bărbat se închide în sine, de obicei are nevoie, pur și simplu, de spațiu, după care se poate redeschide rapid.

Dacă femeia încearcă să-l facă să vorbească în asemenea perioade, îi pune la încercare latura întunecată. Dacă-l întreabă cum se simte, într-un moment în care emoțiile lui sunt blocate, poate să dea de bucluc. Atunci când e supărat, bărbatul are tendința să intre în „bârlogul“ lui, ca să se liniștească și să clarifice situația.

După ce s-a „ars“ de câteva ori, femeia se teme și mai mult de bărbat când acesta se închide în sine. Ea nu-și dă seama că dragonul apare doar dacă bărbatul este scos afară din bârlog, deși nu este încă pregătit.

Bărbații trebuie să înțeleagă un lucru: de vreme ce nu se închid în sine la fel ca ei, femeile interpretează greșit acest fenomen și presupun că au dat de bucluc. Ele își închipuie că problema e mult mai gravă, decât în realitate. Prin urmare, e bine ca bărbatul s-o liniștească, spunându-i că, dacă se închide în sine, până la urmă va reveni și va vorbi despre problema lui.

Le sugerez bărbaților ca, atunci când „intră în bârlog“, să le spună partenerelor: „Am nevoie de puțin timp ca să mă gândesc. O să revin, și atunci o să stăm de vorbă“. La început, pot să spună doar: „Am nevoie de puțin timp ca să mă gândesc și o să mă întorc“. Să adauge: „Și atunci o să stăm de vorbă“, în asemenea momente, constituie deja un angajament enorm, contrar naturii masculine. Pe măsură ce bărbații devin mai echilibrați, le vine mai ușor să vorbească despre ce i-a supărat.

Când bărbatul se redeschide, e posibil să n-aibă nimic de spus, fiindcă și-a dat seama că nici nu avea de ce să fie supărat. Înțelege că a reacționat exagerat sau a perceput ceva în mod greșit și că totul e bine acum. În majoritatea cazurilor, când un bărbat spune că totul e bine, după ce revine din bârlogul său, femeia trebuie să aibă încredere în el și să se relaxeze.

Femeile și stresul

Când e stresat, bărbatul tinde să se retragă în mintea sa pentru a se reconecta cu sinele lui autentic și a-și găsi echilibrul. În schimb, o femeie stresată simte nevoia să-și trăiască emoțiile pentru a se reconecta cu ea însăși. Dacă nu reușește să-și proceseze emoțiile, se va dezechilibra în continuare și se va confrunta cu trei răspunsuri frecvente la stres: senzația de copleșire, tendința de a reacționa exagerat și epuizarea. Într-un fel, acestea reprezintă echivalentele feminine ale reacțiilor masculine la stres.

Este esențial ca bărbatul să învețe să interpreteze corect reacția femeii la stres. Altminteri, va avea tendința s-o învinovățească și să se apere în mod inutil. Când reacțiile noastre la stres sunt interpretate greșit, ne pierdem și mai mult echilibrul.

Prima reacție feminină la stres: sentimentul de copleșire

În condiții de stres, subconștientul feminin începe să resimtă și mai multe emoții. Dacă nu este obișnuită să fie în contact cu atâtea trăiri, femeia se dezechilibrează și nu mai reușește să facă distincție între propriile emoții și emoțiile celorlalți. Simte un impuls interior de a reacționa nu doar față de trăirile proprii, ci și față de trăirile și nevoile partenerului și ale altor oameni. Începe să se simtă copleșită, ca și cum ar avea prea multe de făcut și nu se poate odihni, până când nu termină „totul“. Se simte trasă în multe direcții diferite.

Întrucât își neagă propriile nevoi în favoarea dorințelor partenerului și ale altora, senzația de copleșire se adâncește. Oferă în continuare, dar nu-și face timp să primească ori să-și ofere ei înseși. E posibil chiar să se supună în mod compulsiv nevoilor celorlalți. Nu-i poate refuza până când nu devine complet epuizată.

O femeie aflată în această stare își pierde capacitatea de a ordona, în funcție de priorități, diversele presiuni și responsabilități cu care se confruntă. Îi vine din ce în ce mai greu să distingă între nevoile proprii și nevoile celorlalți. Are impresia că totul e la fel de important, așa că nu știe ce să facă mai întâi: să plătească facturile, să curețe sub pat, să ude plantele, să împăturească tricourile partenerului, să dea telefoane, să se pregătească pentru o ieșire în oraș, să se intereseze în legătură cu picnicul de săptămâna viitoare sau să plimbe câinele prietenei.

Să vedem un exemplu. Mary se simte copleșită, și Bill o roagă, pe un ton nevinovat, să dea un telefon din partea lui, un telefon care nu e foarte important pentru el. (Bill s-a obișnuit s-o roage pe Mary să facă diverse mărunțișuri, care „nu sunt foarte importante“, fiindcă ea, de obicei, acceptă cu zâmbetul pe buze.) Dacă i-ar spune: „Îmi pare rău, nu am timp“, totul ar fi în regulă. Bill ar da el însuși telefonul și n-ar face un caz din asta. Chiar s-ar interesa dacă nu o poate ajuta cu ceva. Din păcate, atunci când Mary se simte copleșită, nu acesta e răspunsul pe care-l dă în mod automat.

De îndată ce Bill își exprimă rugămintea, ea răspunde pe un ton frustrat și neajutorat: „Nu pot acum, trebuie să pregătesc cina. Deja am prea multe de făcut. Trebuie s-o sun pe profesoara Juliei, trebuie să schimb scutecele copilului, trebuie să curăț mizeria asta, să sortez facturile, să termin de spălat rufe, iar diseară mergem la film. Am atâtea pe cap... Pur și simplu, nu pot“.

Într-o clipă, Bill îi răspunde reacției ei la stres cu propria reacție la stres. Se retrage și se detașează. Îi vine greu să se așeze din nou pe canapea și să se uite la televizor fără să se detașeze de propriile emoții și de legătura cu Mary.

În loc s-o ajute pe Mary, este supărat pe ea. Dar supărarea lui are alte motive decât își închipuie ea. Este supărat fiindcă Mary nu i-a cerut ajutorul mai devreme. Este supărat pe ea fiindcă-l face să se simtă prost (sau, în limbaj marțian, fiindcă îl deprimă sau îl descurajează).

În realitate, ea nu l-a descurajat. El s-a descurajat singur, fiindcă i-a interpretat greșit starea. Adevărul este, însă, că Bill se simte deprimat. E supărat fiindcă are impresia că a dezamăgit-o, într-un fel sau altul, pe Mary. Când ea e fericită, Bill simte că asta i se datorează lui, dar, când e nefericită, are impresia că a dat-o în bară. Se simte ca și cum el ar fi adus-o în starea în care este sau ca și cum ar fi trebuit să-i prevină respectiva stare. Nu-și dă seama că starea în care se află Mary n-are nici o legătură cu el.

I se pare că ea îl învinovățește că n-o susține îndeajuns. În timp ce Mary se plânge de toate lucrurile pe care trebuie să le facă, el presupune că-i reproșează lui că n-o ajută mai mult și așteaptă prea multe de la ea. Însă intenția ei nu este asta.

Când un bărbat „se retrage“, femeia înțelege că lui nu-i pasă de ea. În realitate, pur și simplu, are grijă de el însuși. În mod similar, atunci când o femeie se simte copleșită, ea nu încearcă să spună nimic, ci doar are grijă de ea însăși. Încearcă să-și exprime emoțiile pentru a fi înțeleasă. Acest lucru o ajută să se simtă mai echilibrată și mai puțin copleșită.

Ce se întâmplă cu bărbatul când femeia se simte copleșită

Când o femeie se simte copleșită, bărbatul are tendința să se retragă și să se detașeze de ea pentru a se elibera de sentimentele de culpabilitate pe care i le trezește. Se simte vinovat de starea ei de nefericire și neputință. Are impresia că

a greșit cu ceva față de ea, dar nu știe cum să-i spună asta fără să se simtă umilit.

Nu-i spune că e frustrat fiindcă ea este foarte nemulțumită, și el vrea să fie fericită. Nu-i spune că e dezamăgit fiindcă nu a ajutat-o mai mult. Nu-i spune că și face griji pentru ea și că nu vrea ca ea să se simtă singură și lipsită de sprijin. Nu-i spune: „Înțeleg cât îți e de greu“. Nu o îmbrățișează și nu-i spune: „Te iubesc, haide să vorbim despre asta“.

El simte toate aceste lucruri, dar nu i le spune, fiindcă nu știe cum – și nu știe dacă ar trebui să-i spună. Păcat! Deoarece nu înțelege de ce are ea nevoie în acel moment și fiindcă n-a învățat să-și comunice trăirile, se retrage în mod automat. Ironia este că ea își închipuie exact contrariul. Are impresia că lui nu-i pasă de ea. În sinea lui, el e nefericit fiindcă ea e nefericită, dar în exterior se poartă de parcă totul ar fi în regulă. În tot acest timp, rezistența lui față de ea crește. Prin urmare, ea se simte și mai abandonată, supărată și neputincioasă.

Faptul că o femeie care se simte copleșită își revarsă problemele asupra celor din jur, ca și cum ar fi niște crize majore, explică de ce bărbații tind să interpreteze greșit acest gen de stare și să se simtă vinovați. Bărbatul nu vorbește despre starea lui și-și concentrează întreaga supărare asupra unei probleme „importante“. El enumeră o sumedenie de probleme doar dacă învinovățește pe cineva pentru ele. Din acest motiv, presupune că femeia care procedează astfel dă vina pe el. Când se retrage, femeia începe, într-adevăr, să-l învinovățească pentru că este atât de rece și insensibil. Iată un alt exemplu privind modul în care presupunerile noastre greșite devin profeții care se împlinesc de la sine. Astfel, doi oameni care se iubesc foarte mult, dar nu înțeleg că sunt diferiți pot ajunge, în scurt timp, la ostilitate, lipsă de încredere și conflicte.

Când se simte copleșită, o femeie are nevoie să fie ascultată de partener. Pentru a o ajuta să-și regăsească echilibrul, e suficient ca el s-o asculte și să-i înțeleagă frustrarea. Din păcate, bărbatul crede că femeia îi cere să rectifice situația. În general, aude câteva dintre problemele ei, apoi încearcă să-i ofere soluții, presupunând că, dacă acestea sunt bune, ea se va simți mai bine.

Bărbatul se așteaptă la asta, întrucât, atunci când el e supărat și descoperă o soluție bună la problema lui, de obicei, se simte imediat mai bine. Când femeia continuă să fie supărată și să enumere probleme, bărbatul începe să se simtă respins și neputincios.

Din această perspectivă, pare aproape imposibil s-o mulțumească. Rareori e fericită și pare să-i ceară mai mult decât este el în stare să-i ofere. Chiar dacă dorește s-o ajute, nu prea îi vine, fiindcă se simte învinovățit și acuzat că n-a ajutat-o deja. În general, Bill își pierde răbdarea cu Mary atunci când aceasta e copleșită. Are impresia că se plânge și se autocompătimește. Ar dori să-i spună: „Nu-ți mai face atâtea griji. Te superi degeaba. Nu trebuie să faci totul. Nu e chiar atât de important. Nu poți fi fericită, pur și simplu? Nu e chiar atât de greu. Mereu ai prea multe de făcut“. Însă aceste cuvinte nu fac decât să înrăutățească situația, fiindcă Mary nu are nevoie de predici când se simte copleșită. Are nevoie de înțelegere și compasiune.

Pentru a obține sprijinul dorit, ea trebuie să înțeleagă faptul că Bill îi interpretează greșit starea, simțindu-se învinuit și respins. Poate să-i ceară ajutorul, dar trebuie să-l avertizeze că se simte copleșită și că nu e vina lui.

Aceste câteva cuvinte pot însemna enorm pentru un bărbat: NU E VINA TA. Femeia poate spune: „Îmi pare rău dacă-ți dau impresia că te învinuiesc. Te asigur că nu e vina ta“.

După ce o ascultă o vreme, bărbatul trebuie să reziste tentației de a-i oferi soluții și să înțeleagă bine că nu de asta are ea nevoie. Deja este în curs de vindecare, deși dă impresia că se plânge. Atitudinea ei se schimbă automat, dacă este ascultată. O anumită frază rostită de el poate fi de mare ajutor; după ce o ascultă o vreme, îi poate spune: „Pur și simplu, nu știu cum reușești“. Firește, această formulă se poate întoarce împotriva lui, dacă nu e rostită cu sinceritate.

Cum primește femeia ceea ce are nevoie

Pentru o femeie care se simte copleșită, este aproape imposibil să primească de la un bărbat lucrurile de care are nevoie – ca el să-i înțeleagă suferința și disconfortul, ca ea să-și exploreze și împărtășească temerile, fără să fie învinuită pentru ele –, dacă nu-i amintește că nu e vina lui și că-i apreciază ajutorul. Unei femei aflate într-o asemenea stare îi vine greu să primească ajutor, deoarece, atunci când spune ce simte, interlocutorul va avea impresia că ea dă vina pe el.

În general, însă, dacă o ascultă o altă femeie, aceasta o va înțelege imediat. Din acest motiv, este important ca femeile să apeleze una la alta și să nu se bazeze doar pe partenerii lor. Este foarte bine ca bărbatul să învețe să înțeleagă pe deplin ce se întâmplă cu o femeie copleșită. Dar, până atunci, în momentele dificile, ar trebui ca femeia să le ceară ajutorul prietenelor ei.

A doua reacție feminină la stres: exagerarea

Când femeia se simte copleșită, a doua reacție se declanșează în mod natural. Încep să se acumuleze tulburări emoționale, care dau naștere unui răspuns exagerat în raport cu situația. Întrucât femeii nu-i e clar de ce e supărată, se prea poate să confunde cauza cu efectul. Dacă e stresată, fiindcă a avut o zi obositoare, plină de evenimente neplăcute, și vine soțul ei, s-ar putea să uite cauza stresului și să se poarte ca și cum soțul ar fi principala cauză a supărării ei. Într-un fel, toată povara acelei zile cade asupra bărbatului.

În cele din urmă, vorbind despre toate celelalte lucruri care o deranjează, femeia începe să se elibereze de stres. Dar, până atunci, dă impresia că lucrul despre care vorbește este singurul motiv al supărării ei. În aparență, îl învinovățește și-l pedepsește pe partenerul ei

Când se află într-o asemenea stare, femeia tinde să spună lucruri iraționale, nedrepte, imprevizibile și ilogice – lucruri pe care ulterior le uită sau pe care nu voia, de fapt, să le spună. Câteva minute mai târziu, e posibil chiar să râdă de cele întâmplate. La fel reacționează și bărbatul în condiții de stres. Se enervează și începe să bombăne, dar, dacă nu i se opune rezistență și nu este învinovățit, îi trece repede. Tot așa cum o femeie trebuie să învețe să ceară ajutor și să ignore bombănelile, bărbatul trebuie s-o întrebe pe femeie cum se simte și s-o asculte, fără să ia personal ce spune ea, fără să se apere, fără să-i ofere soluții și fără s-o întrerupă cu corecturi, explicații și predici.

Chiar dacă ea, în aparență, îl consideră pe el responsabil de supărarea ei, nu asta intenționează. Ea caută să-și dea seama de ce anume o tulbură. Nu îi e clar ce o deranjează și în ce măsură este vina partenerului sau dacă sunt implicate alte surse.

Denise are 38 de ani și este mamă a trei copii. Lucrează în contabilitate. Soțul ei, Randy, este arhitect. Într-o zi, Randy s-a întors acasă cu 15 minute mai târziu decât de obicei. Când a intrat, soția lui era rece și tăcută. A întrebat-o: „E gata masa? Sunt mort de foame“.

Ea i-a trântit mâncarea pe masă, spunându-i: „Uite aici. E arsă“.

În sinea lui, Randy s-a simțit furios și indignat. „Cum îndrăznește să se supere pe mine fiindcă am întârziat doar 15 minute? Înțeleg să fie puțin nemulțumită, dar nici chiar așa.“ S-a ridicat de pe scaun, a tras câteva înjurături și s-a dus să mănânce în altă parte. Denise s-a simțit foarte descumpănită de răspunsul lui Randy la reacția ei disproporționată. Când femeile reacționează exagerat, bărbații se simt pedepsiți și-și spun: „Dacă tot voi fi pedepsit pentru c-am făcut ceva rău, măcar să fac răul până la capăt“. Apoi comit o faptă pe măsura pedepsei primite. Le tratează pe femei într-un mod corespunzător față de reacțiile lor disproporționate.

Impulsul interior de a pedepsi o femeie, tratând-o într-un mod care ar stârni, în mod garantat, o reacție negativă din partea ei poate conduce la probleme majore în relație. Când bărbatul înțelege că femeia nu-i varsă în cap toată supărarea ei în mod intenționat și că, atunci când reacționează exagerat, o deranjează multe alte lucruri, el nu mai ia situația personal. Își dă seama că soția lui nu e supărată fiindcă el s-a întors mai târziu. În realitate, probabil c-a avut o zi lungă și obositoare ea însăși, iar el a venit acasă la sfârșitul acelei zile. În sfârșit, soția are cu cine să vorbească – și toate se revarsă asupra lui.

Să vedem ce i s-a întâmplat, de fapt, lui Denise în ziua aceea. Încercând să facă un bilanț, și-a dat seama că-i lipseau unele date. A presupus că vinovatul era soțul ei distrat. În acel moment, o supăra mai mult lipsa informațiilor necesare decât faptul că Randy era cu capul în nori. Asta a fost prima ei supărare; s-o clasificăm ca având 20 de grade.

Peste o jumătate de oră, în timp ce-și făcea un ceai în bucătărie, a observat că fiica ei, Katherine, uitase să-și ia pachetul cu masa de prânz. Acum, Denise se confrunta cu încă o sursă de stres. Oare trebuia să-i ducă mâncarea la școală sau s-o lase flămândă? Să presupunem că a fost o supărare de 10 grade, ceea ce, împreună cu supărarea precedentă, însuma 30 de grade.

Acest fenomen poartă numele de acumulare a încărcăturii emoționale. Nu li se

întâmplă doar femeilor care sunt contabile, ci tuturor femeilor care au reacții exagerate în condiții de stres. Aceasta este explicația rațională a unei reacții care, în ochii bărbaților, pare extrem de irațională și de nedreaptă.

Să vedem ce i s-a mai întâmplat lui Denise în acea zi. După ce a reflectat puțin, a decis să-i ducă mâncarea lui Katherine. S-a urcat în mașină, care, însă, nu pornea. Bateria era moartă. Cineva lăsase portiera mașinii deschisă toată noaptea. Acum avea un nou stres, să spunem de 30 de grade. Dar având în vedere și problemele precedente, deja se acumulaseră 60 de grade. Închipuiți-vă, pentru o clipă, cum ar fi fost dacă fiica ei, Katherine, ar fi sunat acasă tocmai atunci și ar fi rugat-o pe Denise să-i ducă mâncarea. Ce fel de răspuns ar fi primit? În locul unei supărări de 10 grade, ceea ce simțea Denise inițial în legătură cu mâncarea uitată acasă, Katherine ar fi fost ținta unei supărări de 60 de grade. Din fericire pentru ea, n-a sunat.

Denise s-a dus înapoi în bucătărie să sune la service ca să vină cineva să-i încarce bateria. Înainte să intre în casă, și-a luat corespondența din cutia poștală. În timp ce suna la service, a observat o scrisoare de la bancă. A deschis-o și a găsit o atenționare privind o descoperire de cont. În mod normal, asta i-ar fi provocat o supărare de 30 de grade. Dar în ziua aceea, s-a cumulat cu supărările precedente, transformându-se într-o supărare de 90 de grade. În timp ce suna la service, ceea ce în mod normal îi provoca un sentiment de frustrare și jenă de 30 de grade, Denise avea deja o supărare de 90 de grade.

Imaginați-vă ce s-ar fi întâmplat dacă Randy ar fi sunat acasă tocmai atunci, pentru a-i spune că uitase să scrie un anumit cec. Supărarea ei avea deja 90 de grade, nu 20, ca la început. În loc să fie doar ușor frustrată de neatenția lui Randy, ar fi fost supărată rău pe el, considerându-l iresponsabil, neatent și un idiot imatur. Din fericire, nici Randy n-a sunat.

După ce a încheiat convorbirea umilitoare, Denise s-a îndreptat către dulapul din bucătărie. În timp ce-și căuta rezerva secretă de fursecuri, a văzut niște urme de excremente de șoarece pe raftul din bucătărie. A început să țipe, cuprinsă de frustrare și furie. Trebuie menționat că Randy încerca deja de trei săptămâni să prindă vinovatul. Într-o altă zi, când Denise n-ar fi fost așa de supărată, descoperirea unui șoarece în bucătărie ar fi însemnat o supărare de 15 grade. Dar acum erau deja $15 + 90 = 105$ grade.

Cu siguranță, dacă ar fi observat cineva reacția lui Denise la vederea

excrementelor de șoarece, i s-ar fi părut total irațională. Dar având în vedere evenimentele anterioare, reacția ei era ușor de înțeles. Atunci când o femeie reacționează exagerat are nevoie tocmai de această înțelegere.

În asemenea momente, e peste puterile ei să gândească la rece că e supărată doar în proporție de 15 grade în privința șoarecelui, de 10 grade în privința mesei de prânz a lui Katherine, de 20 de grade în privința datelor incomplete pentru bilanț, de 30 de grade în privința bateriei mașinii și de 30 de grade în privința scrisorii de la bancă. Totul explodează într-o reacție de 105 grade. Dacă este capabil să înțeleagă acest proces, bărbatul va fi mai puțin afectat de reacția femeii.

Să vedem ce s-a întâmplat în continuare în ziua aceea fatidică în care Denise i-a trântit lui Randy mâncarea pe masă.

După ce trimisul service-ului i-a încărcat bateria, Denise s-a urcat în mașină. Pe drum, și-a dat seama că uitase acasă mâncarea pentru Katherine. S-a întors, a parcat mașina și a dat fuga în casă. Când s-a întors la mașină, iar nu pornea. Bateria era din nou descărcată. Mai devreme, același lucru îi provocase o supărare de 30 de grade. De astă-dată, era vorba despre $105 + 30 = 135$ de grade. Denise se simțea extrem de prost fiindcă era nevoită să sune din nou la service. A îndurat cu greu întrebarea interlocutorului: „Nu tot dumneavoastră ați sunat acum 45 de minute?” Într-o altă zi, s-ar fi simțit puțin jenată și ar fi glumit pe seama asta. Dar, cum acumulasă deja o supărare de 135 de grade, era o problemă majoră.

Epuizată din cauza tumultului interior, Denise s-a îndreptat spre dormitor ca să se întindă puțin, în așteptarea celui de-al doilea vehicul de la service. A închis ochii și a trăit câteva clipe de pace. Dar când s-a ridicat să-și ia un pahar cu apă, a văzut pe podea o altă dâră de excremente de șoarece. Până atunci, nu mai văzuse așa ceva decât în bucătărie. Excrementele, care până atunci reprezentau o supărare de 15 grade, deveniseră o calamitate de 150 de grade.

Denise a intrat în panică. Tot felul de lucruri îi treceau prin minte: oare câți șoareci erau, de fapt? Cum intrau în casă? Ce fel de boli purtau? Erau și în camerele copiilor? Se urcau pe copii când aceștia dormeau? Nu cumva erau și alte creaturi în preajmă? În loc să fie doar puțin speriată de o invazie a șoarecilor, acum era supărată la culme. Inutil să mai spunem că nu a reușit să se relaxeze ca să se bucure de puțină odihnă.

Odată bateria încărcată, Denise era mai hotărâtă ca oricând să-i ducă lui Katherine mâncarea la școală. Mai avea doar zece minute la dispoziție să ajungă acolo până la pauza de prânz. Pe drum, a rămas blocată în trafic cinci minute, din cauza unor reparații la șosea. În general, o asemenea întârziere minoră ar fi însemnat o supărare de 10 grade sau de 30, poate, dacă se grăbea. Dar, în ziua aceea, vorbim despre 30 plus 150, adică 180 de grade.

Când a ajuns la școală, Katherine plecase deja să ia masa cu niște colegi. Un drum degeaba de zece minute până la școală ar fi însemnat, în mod normal, o supărare de 20 de grade. De astă-dată, totalul s-a ridicat la 200 grade.

Acum, trebuia să-și ia fetița de trei ani de la grădiniță. Susie s-a văitat tot drumul până acasă că voia să meargă la înot, dar Denise i-a explicat, în repetate rânduri, că era prea frig. Susie și-a ales tocmai ziua aceea ca să facă o criză de isterie. Așa sunt copiii. Simt acumularea de emoții explozive, drept care și reacționează în consecință. Susie a fost foarte plângăcioasă toată ziua. Majoritatea mamelor ar reacționa la așa ceva printr-o supărare de 20 de grade. În cazul lui Denise, deja era vorba despre 220 de grade. A început să regrete ziua în care și-a dorit copii.

Era hotărâtă să facă și ceva bun, așa încât a ales să gătească ceva deosebit pentru soțul ei, Randy. Gătitul a fost deosebit de frustrant, fiindcă micuța Susie tot trăgea de ea și-i solicita atenția. Cum Randy n-a ajuns acasă la timp, Denise a lăsat somonul în cuptor, la cald. Apoi s-a ocupat de Susie. Când s-a întors Randy, și-a amintit de somon. S-a repezit spre cuptor și a descoperit că mâncarea se arse.

Randy a observat ca soția lui era rece și tăcută. A întrebat-o: „E gata masa? Sunt mort de foame“.

Într-o zi obișnuită, dacă Denise n-ar fi acumulat atâtea supărări, întârzierea de 15 minute a lui Randy n-ar fi însemnat mare lucru – poate o nemulțumire de 15 grade. Dar în ziua aceea, cele 15 grade s-au adunat cu cele 220 dinainte, ceea ce însemna 235 de grade. Denise era furioasă foc. Dacă, în clipa aceea, Katherine ar fi intrat în cameră, Denise ar fi fost supărată în proporție de 235 de grade pe ea. Dacă ar fi văzut poza unui șoarece, ar fi fost supărată în proporție de 235 de grade în legătură cu invazia șoarecilor.

Când Randy a întrebat-o dacă era gata masa, reacția interioară a lui Denise a fost următoarea: „Asta e tot ce ai să-mi spui? După tot ce am făcut pentru tine? Ai

întârziat. Nici măcar n-ai sunat. Nici măcar nu m-ai salutat, nu m-ai întrebat ce mai fac. Ești foarte egoist, nu-ți pasă decât de tine. Te urăsc. Puțin îmi pasă dacă ești mort de foame. Sper să mori“. Atât era de supărată, încât nici nu știa ce să spună. A rămas rece și tăcută. Pur și simplu, a trântit mâncarea pe masă, spunând: „Uite-aici. E arsă“. Privirea și tonul vocii ei erau cât se poate de grăitoare. Îi transmiteau lui Randy toate cele 235 de grade de supărare.

Reacția lui Randy a fost să se înfurie în proporție de 235 de grade. Și-a spus, indignat: „Cum îndrăznește să se supere pe mine, când am întârziat doar 15 minute? Aș înțelege dacă ar fi puțin supărată, dar nici chiar așa“. S-a ridicat, a tras câteva înjurături și s-a dus să mănânce în oraș. Spumega de furie: „O să plătească pentru asta“.

Lucrul de care un bărbat nu-și dă seama în această situație este că femeia a plătit deja. S-a stresat toată ziua. Acum, avea nevoie de puțină compasiune pentru problemele cu care se confruntase. În loc să presupună că soția îl pedepsea și în loc să intre în defensivă, bărbatul trebuia să se detașeze puțin, să respire adânc de câteva ori și să încerce să se relaxeze. După aceea, trebuia să procedeze cu atenție, încercând să manifeste empatie față de femeie, dar fără să încerce s-o corecteze, să-i ofere soluții ori să se apere.

Tehnica: „Și ce s-a mai întâmplat?“

Ce-i poate spune bărbatul partenerii, eventual ținând-o în brațe, este: „Cum te simți?“ sau „Văd că ești supărată. Ce s-a întâmplat?“ După ce o ascultă o vreme, când ea se oprește din vorbit, în loc să-i răspundă enumerând tot felul de motive pentru care n-ar trebui să fie atât de supărată, el ar face bine să-și amintească formula magică: „Și ce altceva te mai supără?“ Sau o poate întreba, pur și simplu, în mod repetat: „Și ce s-a mai întâmplat?“, poate spune „Continuă“ sau „Spune-mi mai multe“, după care s-o asculte în continuare.

Prin aceste întrebări, partenerul îi comunică femeii că-i pasă de ea și că vrea s-o înțeleagă. În plus, o frază precum: „Și ce s-a mai întâmplat?“ o ajută să nu se piardă, în timp ce se concentrează pe o singură sursă a supărării. Aceste întrebări îi transmit femeii că suferința ei e credibilă, și exact de asta are cea mai mare

nevoie. Ascultătorul îi înțelege starea cu adevărat, resimțind empatie și compasiune. Întrucât femeia se simte auzită și înțeleasă, supărarea ei scade în intensitate. E posibil chiar să înceapă să râdă și ea de ziua groaznică pe care a avut-o.

Când folosește această tehnică, bărbatul trebuie să aibă grijă să pună întrebări doar dacă-și ascultă partenera cu adevărat. Trebuie să țină cont de toleranța lui la nemulțumiri. Dacă nu e în stare să asculte mai mult de două minute fără să se simtă frustrat, să se înfurie și să intre în defensivă, atunci nu trebuie să continue să întrebe: „Și ce s-a mai întâmplat?” E mai bine să se retragă și să se detașeze puțin. Trebuie să se străduiască să fie amabil și să spună ceva de genul: „Știu că ești supărată, dar am nevoie de timp ca să mă gândesc la ce ai spus. După aceea, o să mai stăm de vorbă”. În intervalul de tăcere care urmează, ca să-i fie mai ușor, poate să-și reamintească de faptul că nu trebuie să se simtă vinovat pentru supărarea ei. E bine să-și repete că intenția ei nu este să-l învinovățească.

Dacă nu a ajuns încă în punctul de frustrare maximă, poate încerca și alte două metode. Poate întreba: „Te ajută dacă te ascult?” Dacă ea îi răspunde: „Da, apreciez asta”, atunci poate continua s-o asculte. Chiar și un dram de apreciere îl poate ajuta enorm pe un bărbat.

O altă variantă este să spună: „Știu că ești supărată și vreau să te ajut. Însă, după o vreme, încep să am impresia că dai vina pe mine. Vrei să spui că e vina mea?”

În general, partenera va răspunde, surprinsă: „Nu, nu asta vreau să spun”. După aceea, el poate răspunde: „Mulțumesc. Spune-mi mai multe”.

Un bărbat care știe aceste lucruri e capabil să-și asculte partenera, s-o înțeleagă cu adevărat și să simtă din ce în ce mai multă compasiune pentru ea. Când practică ascultarea, ultimul lucru pe care ar trebui să-l încerce este să-i explice partenerei de ce nu este el responsabil pentru suferința ei. În acest caz, mintea partenerei începe să caute tot felul de motive pentru care el ar putea fi la originea supărării ei, ceea ce ar conduce la ceartă. În timp ce ascultă, bărbatul trebuie să adopte în mod conștient o atitudine bazată pe dorința de a explora sau investiga situația, fără să dea explicații. Treaba lui nu este să se apere, ci să-i ofere partenerei ocazia de a se elibera de tensiune. Când femeia se simte auzită, fără să fie învinuită sau judecată, atitudinea ei se schimbă în mod automat, devenind mai echilibrată, mai înțelegătoare și mai iubitoare.

În mod similar, când o femeie învață să nu-l învinovățească pe bărbat și să nu-l judece fiindcă bombăne (echivalentul masculin al reacției exagertă), el încetează în mod automat cu bombănelile, întrucât a reușit să-i facă pe plac femeii. Dacă femeia îl critică pe bărbat fiindcă bombăne, el își va justifica nemulțumirile, după care va continua cu bombănelile. Când femeia reacționează exagerat și bărbatul se apără, desconsiderându-i astfel sentimentele, ea va reacționa și mai puternic la lipsa lui de sprijin. Dacă, în mod normal, acest lucru i-ar provoca o supărare de 30 de grade, într-o zi îngrozitoare (precum cea a lui Denise), supărarea ar ajunge la 265 de grade.

Evitați să spuneți: „Da, dar...”

Când se simte copleșită sau reacționează exagerat, o femeie devine adesea confuză. În această stare de confuzie, are tendința să pună întrebări. Bărbatul nu se simte neapărat învinovățit, dar are impresia că partenera îi cere o soluție. Presupune că ea se așteaptă ca el s-o facă să se simtă mai bine, răspunzându-i la întrebări. Femeia e supărată și începe să vorbească despre ce o deranjează; bărbatul o ascultă maximum două minute, după care capătă impresia că-i înțelege problema și vine cu o soluție.

În realitate, femeia caută doar să înțeleagă ce s-a întâmplat. Oricât de bună ar fi soluția partenerului, ea va spune: „Da, dar...” și va continua să vorbească despre ce o supără. Acest lucru e frustrant pentru bărbat, întrucât el presupune că, odată ce i-a oferit o soluție la problema ei, femeia ar trebui să se simtă mai bine. Firește, asta e valabil în cazul bărbaților, nu și al femeilor.

Bărbatul trebuie să știe că, atunci când e supărată, femeia nu se va simți mai bine decât după ce a vorbit despre supărarea ei. Ea nu vrea soluții și nici nu e capabilă să le aprecieze. Unui bărbat îi vine greu să înțeleagă acest lucru fiindcă, în general, el își expune problemele, când cere ajutor, pentru a găsi o soluție. Dacă i oferă cineva o soluție bună, se simte excelent. Dacă femeia nu se simte excelent atunci când el îi oferă o soluție, i se pare că ea îl respinge. Se supără fiindcă ea nu-i apreciază inteligența.

O altă diferență între bărbați și femei explică de ce mulți bărbați au ideea greșită

că femeile sunt incompetente. În general, când vorbește despre o problemă, un bărbat spune lucruri la care a reflectat pe îndelete, înainte să le exprime cu voce tare. A spune ce-l deranjează înseamnă, pentru el, a recunoaște că se simte depășit de problema respectivă. Îi vine greu să recunoască asta fiindcă, dacă i-ar oferi cineva o soluție simplă, s-ar simți jenat. E posibil să se simtă foarte prost.

Când o femeie începe să vorbească despre ce o deranjează, poate avea nevoie să povestească preț de 10–15 minute, pentru a-și da seama ce o supără în realitate. Apoi se va simți mai bine. Își va regăsi echilibrul, ceea ce-i va permite să caute o soluție. Din acest motiv, o femeie enumeră fără jenă o listă întreagă de probleme, fără să se simtă prost că n-a găsit încă soluții. După ce ascultă dezvoltările femeii, de obicei, bărbatul începe să-și formeze două concluzii total greșite.

Cum interpretează bărbatul ce povestește femeia

Prima presupunere greșită pe care o face un bărbat, când o femeie îi enumeră o listă lungă de lucruri care o deranjează, este că trebuie să fie total incompetentă, de vreme ce nu găsește soluțiile acestor „probleme banale”. Bărbatul presupune că gradul de supărare al femeii indică frustrarea pe care o simte aceasta când încearcă să rezolve o anumită problemă. În realitate, gradul de supărare al femeii care vorbește despre o problemă nu are prea mare legătură cu capacitatea ei de a o rezolva, ci cu stresul acumulat. Intensitatea supărării indică nevoia femeii de a limpezi lucrurile.

A doua presupunere falsă a bărbatului este că femeia nu poate fi fericită până când nu-și rezolvă toate problemele. Întrucât ține la ea, vrea s-o facă fericită și crede că, pentru asta, e necesar să-i rezolve el problemele. Crede că, atunci când vorbește despre problemele ei, femeia îl roagă să i le rezolve. Lista ei nesfârșită de nemulțumiri și dificultăți i se pare o serie de cereri, plângeri și critici. Se simte atacat, ca și cum ea i-ar spune că el e răspunzător de ceea ce o deranjează.

În timp ce-i ascultă problemele, bărbatul se simte frustrat, deoarece știe că nu le poate rezolva pe toate. Atunci, ajunge la concluzia că femeia are prea multe probleme. O învinovățește pentru asta, deși tot ce-i trebuie ei, pentru a fi fericită, este să fie auzită și înțeleasă. Bărbatul ia totul personal.

Când stresul femeii sporește, conștiința ei se lărgeste și începe să vadă mai multe potențiale probleme. Acesta e motivul pentru care femeile tind să-și facă griji în legătură cu atâtea lucruri.

Bărbații își fac la fel de multe griji, dar, după cum am văzut, ei tind să se concentreze pe o singură problemă pe rând. Tot așa cum o femeie asociază supărarea acumulată cu numărul tot mai mare de probleme externe, bărbatul își concentrează toată supărarea acumulată asupra unei probleme, minimalizând importanța unor alte lucruri din viața lui. Când se concentrează pe o anumită problemă, pare să fie total indiferent față de altele. Dacă, însă, e deranjat din starea aceasta de concentrare intensă el se supără: începe să bombăne, să se plângă, să opună rezistență și să se înfurie.

Femeia face două presupuneri greșite în legătură cu felul cum reacționează un bărbat la stres. Crede că bărbatului nu-i pasă de ea sau de nevoile ei ori crede că n-o iubește. De asemenea, ajunge la concluzia că el nu-i satisface nevoile, fiindcă nu i se par credibile. După ce bombăne o vreme, bărbatul își amintește că ea merită ajutorul lui și vrea să i-l ofere. În mod similar, după ce are o reacție exagerată, femeia își dă seama că nu partenerul ei e de vină.

Cum pot face față ambele sexe reacțiilor exagerate

Când reacționează exagerat, femeia își revine repede dacă partenerul dă dovadă de înțelegere și empatie față de stresul și lupta ei interioară, în loc s-o judece. Metoda cea mai bună este s-o îmbrățișeze. Femeile simt nevoia să fie atinse și îmbrățișate. Este unul dintre cele mai eficiente moduri în care bărbatul își poate arăta sprijinul. Adeseori, un bărbat nu știe ce să facă sau să spună. Acesta e fie semnalul să respire profund, să se relaxeze și să simtă iubirea din interiorul lui, fie momentul să-și îmbrățișeze partenera în liniște. În mod similar, dacă o femeie îi oferă bărbatului „spațiu“ suficient ca să bombăne în voie, el își va reveni mai repede. În același timp, ar trebui ca ea să-i dea ocazia să devină eroul ei. De multe ori, femeile vor să-i ceară ajutorul partenerului, dar nu i-l cer, deoarece se tem să nu fie refuzate. Astfel, îl mențin în postura tipului rău, egoist și nepăsător.

În mod similar, când înțelege o femeie, un bărbat trebuie să-i ofere ocazia de a se

simți specială, prețuită și iubită. Din când în când, poate să facă și să spună lucruri care o ajută pe ea să se simtă în acest fel. În timp ce femeia îi vorbește despre supărarea ei, partenerul poate folosi expresii încurajatoare, precum: „Ai dreptul să te simți astfel“ sau „E bine că simți...“ sau „Ai dreptul să faci asta“. Pe lângă înțelegere, femeia are nevoie de „validarea“ emoțiilor ei, de empatie, atenție și compasiune. A „valida“ emoțiile cuiva poate fi interpretat ca fiind totuna cu „a înțelege și respecta“.

Femeia simte nevoia să-și împărtășească emoțiile și gândurile, tot așa cum bărbatul simte nevoia să intre în „bârlog“ și să reflecteze. În felul acesta, el identifică rapid problema și caută apoi o soluție. Când găsește o soluție, începe să se simtă mai bine. În schimb, femeia trebuie să-și dea seama de ce simte mai întâi și după aceea să descopere de ce e supărată. În loc să caute o soluție, ea analizează posibilele legături dintre ceea ce simte și ce i s-a întâmplat.

Tot așa cum un bărbat încearcă multe potențiale soluții la problema sa, femeia explorează multe legături potențiale între emoțiile ei și evenimentele din jur, până când găsește una (sau mai multe) care se potrivește. Conștiința ei se extinde și trece în revistă toate evenimentele exterioare care par să aibă legătură cu supărarea ei. Când percepe cu claritate relația ei cu mediul înconjurător, își poate asuma responsabilitatea pentru ceea ce simte. În momentul acela, își dă seama că nu e nimeni vinovat pentru ce trăiește ea. Prin urmare, își poate transforma emoțiile negative în emoții pozitive.

În timp ce femeia vorbește ca să descopere ceea ce simte, dacă încearcă să-i rezolve problemele, bărbatul va avea impresia că nimic n-o mulțumește și, în plus, o va împiedica să-și regăsească echilibrul.

Cum sunt induși în eroare bărbații

Principalul lucru care-i induce în eroare pe bărbați când încearcă să ajute o femeie care are o reacție disproporționată este faptul că, atunci când e supărată, femeia pune o sumedenie de întrebări:

„De ce crezi că se poartă așa șeful meu?”

„Eu de unde era să știu?”

„De ce nu înțelege că încerc s-o ajut?”

„Oare ce am de făcut?”

„Oare de ce mă simt atât de supărată?”

„Ce-ar trebui să fac în această situație?”

Auzind asemenea întrebări, în mod firesc, bărbatul crede că femeia dorește o explicație sau o soluție. În realitate, ea are nevoie de înțelegerea sau empatia lui tăcută pentru a analiza sau descoperi ce se petrece în interiorul ei. De obicei, când aud această idee, bărbații ripostează frustrați: „Dacă nu trebuie să-i rezolv problemele, atunci ce am de făcut?” În general, răspunsul la această întrebare este evident pentru femei, dar nu și pentru bărbați.

Pentru un bărbat poate fi foarte dificil să asculte fără să „facă” nimic, mai ales atunci când i se pun întrebări. Iată câteva moduri în care bărbatul poate transforma ascultarea pasivă în ceva mai „activ”:

1. Ia decizia de a-i acorda femeii întreaga lui atenție.

2. Caută să nu spună nimic din ce ar putea semăna cu o soluție.

3. Încuviințează din cap.

4. O încurajează pe femeie prin răspunsuri de genul: „Îhî“, „Aha“ sau „Spune-mi mai multe“.

5. Folosește cuvântul „Înțeleg“; avertisment: nu-l folosiți prea des, altminteri îi veți da impresia că o tratați cu condescendență. E posibil să-și spună: „Cum adică mă înțelege, când eu știu că n-am ajuns încă la esența problemei?“

6. Evită să pună întrebări; trebuie să presupună că femeia pune întrebări retorice pentru a evidenția anumite aspecte, nu pentru a cere o soluție; dacă insistă să primească un răspuns, nu spuneți nimic precis, ci lucruri de genul: „Nu sunt sigur“, „Am nevoie de timp ca să mă gândesc la asta“ sau „Nu știu ce să-ți spun“; cu siguranță, e bine să puneți întrebări și să răspundeți la ele, dar, când femeia este supărată, e preferabil să rămâneți în postura de ascultător și să căutați s-o înțelegeți, în loc să-i dați explicații și soluții.

Dacă bărbatul încearcă să „rezolve“ supărarea partenerei, n-o ajută cu nimic, doar o împiedică să-și urmeze procesul natural de analiză. Când îi oferă soluții, se așteaptă ca ea să se simtă mai bine, iar, dacă asta nu se întâmplă, începe să bombăne și s-o critice, fiindcă e supărată. Când ea spune: „Da, dar...“, ca răspuns la soluțiile lui, el se simte respins.

În realitate, partenera nu-i respinge ideile sau soluțiile, ci, pur și simplu, spune: „Încă mai simt nevoia să fiu supărată: n-am ajuns la problema reală. Vreau să fii în continuare alături de mine și să nu te aștepti să mă simt mai bine imediat“.

Bărbatul nu aude acest mesaj, deoarece crede că știe deja care e problema reală.

Atunci când partenera nu e de acord, se simte frustrat. Ceea ce-l descumpănește este faptul că, deși are dreptate în legătură cu motivul supărării, nu e de nici un folos să i-l spună. Ea trebuie să descopere singură ce anume o nemulțumește.

Adevărul este că, atunci când e supărată și confuză, femeia trebuie să-și regăsească echilibrul. Nimeni nu poate face asta în locul ei. Însă o poate ajuta să aibă un ascultător atent și înțelegător, care să joace rolul unei plăci de rezonanță. În sens literal, o placă de rezonanță este un disc subțire de lemn, introdus într-un instrument muzical, având rolul de a-i spori rezonanța. Când jucăm rolul unei plăci de rezonanță, vorbitorul devine mai conștient de propria persoană, ceea ce-i permite să manifeste mai multă iubire și acceptare atunci când își pierde echilibrul. Pe femeie o ajută enorm să vorbească despre ea însăși, pentru a-și regăsi echilibrul emoțional. Este o treabă foarte dificilă, mai ales dacă bărbatul nu înțelege că femeia nu caută soluții și că, în acel moment, nici n-ar fi în stare să le aprecieze.

Când se simte copleșită și supărarea ei crește până la punctul în care-i provoacă reacții disproporționate, dacă femeia nu obține sprijinul necesar, apare cea de-a treia reacție la stres – epuizarea.

A treia reacție feminină la stres: epuizarea

Când e supărată și copleșită, Denise se poate prăbuși într-o clipă, complet epuizată. Se simte lipsită de orice speranță, gata să se dea bătută. Prin această reacție, ea cere, de fapt, ajutorul. Din păcate, mesajul pe care-l aud ceilalți – mai ales bărbații – este că n-au reușit să-i ofere sprijin și că, orice ar face, va fi în zadar.

Principalul simptom al celei de-a treia reacții la stres este că femeia începe să se simtă extrem de obosită, stoarsă de ultimul strop de energie. Până în acest punct, ar putea da impresia că are situația sub control, dar apoi, aproape instantaneu, pare să fie total epuizată, neputincioasă, nervoasă și nefericită.

Bărbatul se simte în pericol întrucât, pentru el, e foarte dureros să vadă că nu a reușit s-o facă fericită. El nu-și dă seama că epuizarea este o consecință

inevitabilă a faptului că femeia și-a pierdut echilibrul. Trebuie să înțeleagă faptul că nu e vina lui. De asemenea, trebuie să-și dea seama că acest lucru se va întâmpla din nou și din nou, oricât i-ar oferi el, fiindcă asta e natura umană.

Femeia se simte epuizată, la fel cum bărbații se închid în ei înșiși când sunt stresați. Și, tot așa cum femeile interpretează greșit acest fenomen și-l percep ca pe o amenințare, bărbații interpretează greșit epuizarea femeii și se simt în pericol când au de-a face cu ea. Tot așa cum un bărbat poate să se deschidă instantaneu, după ce s-a închis în sine, femeia își poate regăsi energia și atitudinea pozitivă, imediat după un puseu de epuizare.

O manieră de a înțelege epuizarea femeii este ca bărbatul să-și închipuie că fiziologia lui masculină este echipată cu un regulator de presiune, care-l avertizează, când oferă mai mult decât primește. Îi transmite că e cazul să se odihnească și să aibă grijă de el pentru a preveni epuizarea. Însă femeile nu au asemenea regulatoare de presiune. Cu cât se simt mai stresate, cu atât mai mult uită de ele însele. Soluția este să-și regăsească echilibrul, simțindu-se auzite și susținute. În sens practic, femeia are nevoie de puțin ajutor.

În asemenea momente, femeia vrea să simtă că nu e singură. Majoritatea bărbaților văd în asta o amenințare teribilă. Bărbatul observă povara pe care o poartă femeia și presupune că, pentru a o ajuta să se simtă mai bine, trebuie să-i preia el acea povară. Crede că femeia nu mai are energie pentru a-și îndeplini responsabilitățile. Este o greșeală imensă. În realitate, femeia, pur și simplu, a ajuns la capătul puterilor. Bărbatul o poate ajuta să se simtă mult mai bine, preluând temporar câteva dintre responsabilitățile ei, pe care ulterior i le va înapoia.

Când ajunge la capătul puterilor, femeia pare complet stoarsă de vlagă și neajutorată. În realitate, ea încă mai are energie, doar că se simte deconectată de ea însăși, având impresia că nu se descurcă singură cu ce „trebuie“ să facă. Are nevoie de ajutor pentru a se reconecta la resursele proprii de energie.

Picătura care umple paharul

Femeile se prăbușesc atunci când ajung la limită. Factorul care duce la prăbușire poate fi asemănat cu picătura care face paharul să dea pe dinafară. Dacă bărbatul este în stare s-o asculte pe femeie câtă vreme ea îi povestește despre toată presiunea pe care o resimte și poverile pe care le poartă, după care se oferă să preia câteva dintre ele, o ajută enorm. E posibil ca ea să nu se simtă mai bine imediat, dar va aprecia foarte mult ajutorul bărbatului și-și va reveni mult mai repede față de ce-și imaginează el.

În general, un bărbat ezită să ajute o femeie epuizată, deoarece presupune că singura cale de a face asta este să identifice și apoi să se ocupe de sarcinile cele mai dificile, ceea ce va fi foarte neplăcut pentru el. Dar lucrurile nu stau așa. Bărbatul poate să preia doar sarcinile care i se par cele mai simple. Pentru femeie acest lucru va fi suficient ca să-și regăsească energia. Când este epuizată, toate treburile i se par la fel de grele. Ea are, pur și simplu, nevoie de cineva care să-i preia o parte din poveri. Nu are nevoie, însă, de o atitudine ostilă față de neputința ei. Dacă bărbatul înțelege că nu trebuie să se ocupe de toate problemele femeii ca s-o ajute, îi va fi mult mai ușor să-i ofere sprijinul, fără să simtă ostilitate.

Se știe prea bine că, atunci când au de-a face cu o femeie epuizată, bărbații au obiceiul să-i țină predici despre faptul că nu trebuie să muncească atât:

„Faci prea multe.“

„Relaxează-te, îți faci prea multe griji.“

„Asta nu este așa de important.“

„Nu e grav dacă întârziem.“

„Asta nu e responsabilitatea ta.“

„Nu trebuie să faci asta.“

„Viața nu e atât de grea.“

„Haide, zâmbește.“

Aceste sfaturi nu numai că nu sunt de ajutor, ci pot chiar să înrăutățească situația. Femeia se va simți rănită, la fel cum bărbatul se simte rănit când aude: „Ți-am spus eu“ sau truisme precum: „Așa se întâmplă dacă nu facem planuri din timp“, după ce a făcut o greșală. Uneori, pentru un bărbat este aproape imposibil să asculte o femeie epuizată și să-i răspundă cu iubire. La urma urmei, el presupune că ea îl învinovățește și/sau se așteaptă ca el să-i rezolve toate problemele. Dacă și el e stresat, se poate foarte bine să se închidă imediat în sine.

Iată de ce este esențial ca femeile să aibă mai multe surse de sprijin. E nerealist din partea lor să se aștepte ca partenerul să le ofere tot sprijinul de care au nevoie, mai ales când se confruntă cu diferite reacții la stres. În acest scop, bărbatul ar trebui să fie mereu echilibrat, ceea ce e puțin probabil să se întâmple.

Adeseori, doi oameni sunt atrași unul de celălalt deoarece au același nivel de suferință interioară. Atunci când ea reacționează, se întâmplă la fel și cu el. Când el se închide în sine, ea se simte epuizată; când ea devine copleșită, el se retrage și se detașează. În asemenea momente, Denise ar trebui să-și asume responsabilitatea de a-și regăsi echilibrul fie singură, fie cu ajutorul altora. Odată ce s-a reechilibrat, îl poate ajuta pe Randy – dacă mai e nevoie. În mod similar, poate fi Randy cel care-și regăsește primul echilibrul, după care va avea tăria necesară pentru a o susține pe Denise – dacă mai e cazul.

O relație sănătoasă

Nu am descris atât de detaliat reacțiile diferite la stres ale bărbaților și femeilor pentru a le găsi scuze partenerilor de cuplu și relație, ci pentru a nu le mai interpreta reacțiile la modul personal. După cum am văzut în repetate rânduri, dacă nu cunoaștem aceste diferențe, e foarte posibil să înrăutățim foarte mult lucrurile, în pofida bunelor noastre intenții.

Uneori, trebuie să ne aducem aminte că, atunci când relația noastră se bazează pe iubire adevărată, ne vedem pe noi înșine în partener. Datorită acestui sentiment de conexiune și unitate, atunci când îl ajutăm pe celălalt să-și satisfacă nevoile, suntem ajutați la rândul nostru. Când dăruim cu inima deschisă (sau cu iubire adevărată), viața este o desfătare. Când relația nu ne aduce bucurie, nu prea știm ce înseamnă iubirea pentru noi. Când ne vine greu să iubim, înseamnă că-i cerem partenerului să ne facă fericiți. Foarte mulți confundă iubirea cu nevoia. Presupunem că a fi iubit înseamnă ca partenerul să-ți satisfacă nevoile. De fapt, într-o relație sănătoasă, cei doi parteneri se „vindecă” unul pe celălalt.

Adevărata bucurie a unei relații intime speciale, în care partenerii sunt devotați, constă în ocazia de a trăi împreună clipele frumoase și de a-i oferi ajutor partenerului, la nevoie. Dacă sunteți într-o situație dificilă, și partenerul nu vă ajută, puteți presupune că nu vă poate susține în mod activ, fiindcă îi vine și lui la fel de greu.

E nerealist să căutăm parteneri intimi care să ne salveze atunci când ne pierdem echilibrul. Uneori, acest lucru e posibil, dar nu trebuie să depindem de ei. Când ne așteptăm ca alții să ne salveze sau să ne schimbe, nu facem decât să le îngreunăm sarcina.

Înțelegerea modurilor diferite în care bărbații și femeile reacționează la stres ne oferă o metodă constructivă de a ne vindeca pe noi înșine sau de a cere ajutorul altora. În plus, odată ce ne regăsim echilibrul, vom ști care sunt strategiile corecte prin care ne putem susține partenerul la nevoie. În Capitolul 7, vom cerceta cum ne putem regăsi echilibrul și cum să ne exprimăm întregul potențial prin dezvoltarea ambelor laturi ale noastre – cea feminină și cea masculină.

7. Găsirea echilibrului

Până acum, am analizat felul cum influențează latura noastră masculină și cea feminină modul în care ne percepem pe noi înșine și pe ceilalți, precum și reacția noastră la stres. Când suntem capabili să ne identificăm cele două laturi, ne vine mai ușor să ne găsim echilibrul. Simpla conștientizare a faptului că ne-am „îndepărtat de centru” ne ajută să ne îndreptăm spre o stare mai echilibrată. Indiferent dacă sunteți bărbat sau femeie, pentru a vă bucura de mai multă iubire și împlinire în toate domeniile vieții, trebuie să vă echilibrați latura masculină și latura feminină.

Când bărbații și femeile reușesc să găsească un echilibru între conștiința focalizată și conștiința deschisă, creativitatea lor înflorește. Dacă devin capabili să se ocupe în egală măsură de activitățile profesionale și de relațiile lor, împlinirea și succesul sunt garantate. Când trăiesc deopotrivă cu mintea și cu inima, se pot conecta la cei din jur cu iubire și cu o atitudine pozitivă.

Cum putem obține echilibrul? Trebuie să ne înțelegem, să ne acceptăm, să ne apreciem și să ne respectăm ambele laturi – și cea masculină, și cea feminină. În mod ideal, acest lucru se petrece astfel: când un băiat își dezvoltă energia masculină, energia lui feminină are, la rândul ei, spațiul necesar pentru a se manifesta spontan. El pendulează firesc între latura masculină și cea feminină. Când ajunge la vârsta adultă, are libertatea de a-și exprima ambele laturi. Energia lui feminină susține, în armonie cu energia lui masculină, tot ceea ce face și ce este.

De exemplu, întrucât Billy a crescut într-un mediu ideal, a văzut de nenumărate ori cum tatăl lui o susținea pe mama sa. Prin exemplul tatălui, a învățat să respecte feminitatea. Când mama lui era stresată, copleșită, epuizată sau reacționa exagerat, tatăl răspundea cu compasiune, înțelegere și respect, nu cu indiferență și critici. O îmbrățișa și o asculta. Prin urmare, Billy a învățat să-și asculte propriile emoții feminine. Putea să-și dezvolte și să-și exprime în siguranță ambele laturi. De exemplu, nu era judecat dacă plângea sau își manifesta emoțiile. Nu numai că mama îl ținea în brațe, dar și tatăl îl îmbrățișa și-i înțelegea sentimentele. Se simțea mândru de el atât pentru calitățile lui masculine, legate de competență și eficiență, cât și în privința calităților lui

feminine, legate de iubire și bunăvoință. În plus, știa că, pentru a-și susține fiul, era necesar să facă lucruri împreună. Își făcea timp ca să-l învețe diverse sporturi și alte hobby-uri, îl lua cu el la întâlniri și-i aprecia activitățile. Nu-i cerea să aibă succes, ci se bucura de realizările lui și manifesta empatie în momentele grele.

Într-un mediu ideal, un băiat este apreciat pentru calitățile lui masculine și respectat pentru calitățile lui feminine. Când manifestă respect față de mediu și bunăvoință față de ceilalți, părinții îl apreciază. Iar dacă are impulsuri masculine egocentriste, mama lui nu va considera că e ceva în neregulă cu el. Nu e văzut ca un om rău, iar dacă face un lucru nepotrivit, este iertat. Băieții cu o latură masculină foarte dezvoltată tind să fie răutăcioși și au nevoie de multă acceptare și iertare.

În mod ideal, mama învață câtă încredere și cât spațiu să-i ofere lui Billy și când e cazul să preia controlul. Îi respectă nevoia de a fi independent și de a-și crea propria viață. Are convingerea că băiatul trebuie să-și învețe singur lecțiile, știind că, dacă-l protejează excesiv, va deveni un om slab, lipsit de încredere în sine. Acceptă că este altfel decât ea și-l apreciază pentru tot ceea ce face. Îi permite să ia decizii și să se simtă important. Îi cere ajutorul într-un mod respectuos, nu dezaprobându-l și învinovățindu-l. Crede în el și are încredere în procesul lui de dezvoltare. Și, cel mai important, Billy vede că mama lui îl iubește pe tatăl său. Prin urmare, calitățile lui masculine au șanse mari să iasă la lumină și să se dezvolte. Nu e nevoie să-și ceară scuze pentru ceea ce este ori să se respingă pe el însuși pentru a câștiga iubirea mamei sale. Poate să-și exploreze în siguranță tendințele agresive, afirmându-se și asumându-și riscuri. Nu-l judecă nimeni dacă este egoist, retras, morocănos sau iritabil. Mai presus de toate, nu trebuie să fie altfel decât tatăl lui pentru a fi iubit de mamă. Își permite să-și manifeste masculinitatea, întrucât vede că mama îl iubește și-l apreciază pe tatăl lui, care reprezintă partea lui masculină.

Tot așa, în mod ideal, o fată își dezvoltă energia feminină și, din copilărie până la o vârstă adultă, își descoperă inclusiv energia masculină, lăsând-o să se exprime pe deplin. Astfel, energia ei masculină o va susține în ceea ce este și ce face.

De exemplu, întrucât Sharron a crescut într-un mediu ideal, a observat de multe ori cum mama sa îl sprijinea pe tatăl ei. Prin exemplul mamei, a învățat să aibă încredere în latura ei masculină și s-o aprecieze. Își permite să-și exprime feminitatea în moduri pe care le-a observat la mama ei. Când tatăl era stresat, retras, morocănos sau închis în sine, Sharron vedea că mama continua să-l

iubească și să-l accepte pe tatăl ei, privindu-l cu încredere și apreciere.

Mama sa nu avea resentimente, era fermă, dar știa să ierte. Astfel, Sharron a învățat cum să-și satisfacă nevoile și dorințele într-o relație, fără să recurgă la manipulare. A văzut că mama îl aprecia pe tatăl ei pentru toate modurile în care contribuia la starea de bine a familiei lor. Prin urmare, a învățat să-și folosească propria putere masculină pentru a contribui la viața altora și a o îmbogăți.

Crescând, Sharron simțea că-și putea explora și dezvolta în siguranță atât latura feminină, cât și pe cea masculină. Nu avea să fie considerată mai puțin feminină dacă urma să-și propună scopuri mărețe. Dacă era bună la matematică, era apreciată pentru asta. Dacă era fermă, precocă sau pretențioasă, era admirată pentru tăria și voința ei. Cu toate acestea, când se simțea sensibilă sau vulnerabilă, primea susținere și afecțiune. Mama ei îi acorda tot timpul necesar, vorbindu-i, ascultând-o și încurajând-o. Nu se aștepta de la ea să devină „matură” încă din copilărie, ci o lăsa să se dezvolte în propriul ritm. De asemenea, o învăța pe Sharron să-i respecte limitele, respectându-și limitele proprii. Mama ei nu era o martiră. A învățat-o pe Sharron cum să ceară ceea ce voia și cum să-și exprime emoțiile când era supărată. Astfel, Sharron a rămas mereu în contact cu propriile trăiri și a învățat să aibă încredere în ele.

Într-un mediu ideal, o fată e respectată pentru blândețea ei feminină și admirată pentru tăria ei masculină. Când e fermă, creativă și agresivă, este recunoscută și prețuită. Când este iubitoare, bună, dulce și drăguță, este adorată și lăudată. Dar este iubită și când nu manifestă bunătate. Nu se simte obligată să fie tot timpul binevoitoare sau fericită. Dacă e sensibilă și vulnerabilă, nimeni nu o judecă și n-o îndeamnă să se maturizeze. Ea simte că-și poate exprima furia, că poate să plângă sau să-i fie frică, dacă e cazul. Știe că părinții ei o acceptă, indiferent dacă este altruistă sau egoistă.

Lui Sharron, tatăl ideal îi respectă emoțiile, vulnerabilitatea și nevoile. Știe că e normal să fie altfel decât el și respectă diferențele dintre ei. Cu toate acestea, când ies la iveală calitățile ei masculine, este alături de ea ca să se joace, s-o învețe și să se implice împreună cu ea în diverse activități. Îi pune întrebări care-i arată ei că este interesat de ceea ce face și cum se simte ea. Tot așa cum a învățat să-i ofere daruri soției sale, din când în când o surprinde pe Sharron cu mici cadouri. Acest lucru o face să se simtă specială. Prin urmare, e conștientă de propria valoare. Nu simte nevoia să dețină controlul, ci e dornică să-și ofere dragostea.

Tatăl ei înțelege că fetele au o tendință puternică de a se autoînvinovăți și, ca urmare, are o grijă deosebită să fie atent ori să-și ceară iertare atunci când greșeste ori o supără în vreun fel. Astfel, o ajută să se respecte. În prezența tatălui său, Sharon se simte liberă să-și exprime emoțiile, părerile și dorințele. Când vorbește, el îi oferă atenție. Când se simte copleșită și reacționează exagerat, el n-o umilește; știe cum să asculte și s-o încurajeze, fără să încerce s-o corecteze. Sharron își permite să fie drăguță și atrăgătoare. Nu-i e jenă să ceară ajutor. Tatăl ei știe cum să impună limite și, totodată, s-o facă să se simtă valoroasă.

Cel mai important este că Sharron vede că tatăl o iubește pe mama ei. Învăță că a fi feminină înseamnă a fi demnă de iubire. Prin urmare, sinele ei feminin se poate dezvolta în siguranță. Nu simte nevoia să se ascundă, să se respingă ori să se prefacă a fi altcineva. De asemenea, nu simte nevoia să se schimbe ca să câștige dragostea tatălui. O vede pe mama sa fiind ea însăși, iubită așa cum e de către tatăl ei. Aceasta este o experiență foarte importantă. Nu trebuie să fie altfel decât mama ei pentru a fi iubită de tată. Are încredere în feminitatea ei, întrucât vede că tatăl ei o iubește și o respectă pe mama sa, care reprezintă partea ei feminină.

Copiii crescuți într-un asemenea mediu plin de iubire și respect au ocazia de a-și dezvolta deopotrivă latura masculină și pe cea feminină. Interacțiunea echilibrată dintre energiile masculină și feminină se va reflecta ulterior în toate aspectele vieții lor. Acest lucru le va permite să-și împlinească în mai mare măsură potențialul uman. În special, acest echilibru interior se reflectă în capacitatea de a avea relații armonioase, benefice pentru toți cei implicați.

Influența reprimării

Firește, foarte puțini dintre noi au șansa de a crește într-un asemenea mediu ideal. De fiecare dată când Billy își vedea mama respingându-l pe tatăl lui avea de ales: „Să-l resping pe tata și, atunci, să resping acea parte din mine care este asemenea lui sau s-o resping pe mama și să resping acea parte din mine care este asemenea ei?”

În plus, de fiecare dată când e respins ori i se opune rezistență, Billy are o altă alegere de făcut: „Aleg să mă resping pe mine însumi sau aleg să pierd iubirea?” Când tatăl se înfurie și țipă la fiica lui, Sharron, oare ea își dă seama că el are un comportament nepotrivit sau presupune că e ceva în neregulă cu ea și c-ar trebui să semene mai mult cu el pentru a se proteja? Oare Billy își respinge partea masculină fiindcă tatăl o rănește pe mama lui? Oare Sharron își respinge partea feminină văzând cât de slabă și neajutorată este mama ei?

Acestea sunt doar câteva exemple care ne arată cum ne modelează copilăria noastră. Fiecare dintre noi reprimă sau neagă o parte din el însuși pentru a supraviețui, a se simți în siguranță, a fi liber și a fi iubit. Astfel, împiedicăm diferite aspecte ale laturilor noastre masculine, respectiv feminine, să se dezvolte în mod natural. Dacă, în copilărie, latura lui masculină nu este iubită, apreciată, acceptată și considerată demnă de încredere, e posibil ca Billy să-și reprime masculinitatea pentru a dobândi dragostea mamei lui. În acest caz, sunt șanse ca el să-și dezvolte mai mult calitățile feminine. Dar, dacă la școală colegii își bat joc de el sau dacă începe să se simtă respins de tatăl său, e posibil să nege unele aspecte ale laturii sale feminine. În general, băieții fluctuează de la normal și echilibrat la peste măsură de sensibil (sau amabil) și apoi la macho (sau indiferent).

În ceea ce privește fetele, unele aspecte ale lor se maturizează în mod echilibrat, în timp ce altele sunt respinse. O fată care-și reprimă latura feminină devine mai masculină sau peste măsură de responsabilă. Acest lucru îi poate conferi foarte multă putere, dar cu prețul sentimentului de a fi deconectată de la sinele ei real. Are impresia că nu se cunoaște pe ea însăși, simțind un gol interior sau o lipsă de împlinire. Apoi, dacă-și respinge și latura masculină, se va confrunta, în plus, cu sentimente de slăbiciune și deznădejde. Va deveni extrem de vulnerabilă față de ceilalți și peste măsură de dependentă. E posibil să simtă că nu e în stare să-și poarte singură de grijă. În multe privințe, are impresia că este încă o fetiță, incapabilă să se afirme.

Dacă un băiat își reprimă masculinitatea, calitățile lui masculine rămân nedevelopate. Când, la vârsta adultă, alege să-și trezească aceste calități, trebuie să admită că e nevoie de timp pentru a le transforma într-un comportament adecvat. De exemplu, când este agresiv și sparge lucruri, băiețelul învață treptat să fie mai respectuos. Dacă agresivitatea lui este reprimată ani întregi și iese la iveală la vârsta adultă, e necesar s-o canalizeze într-un mod corespunzător.

În mod similar, dacă o fetiță crește prea repede și-și asumă rolul de mamă, deoarece mama ei e disfuncțională sau absentă, se poate ca, la vârsta adultă, fetița neajutorată și nevoia ei de afecțiune să iasă la iveală. Acesta e prețul pe care-l are de plătit pentru a-și vindeca rănilor din trecut și a deveni o ființă completă. Din fericire, este un fenomen temporar, care poate să reapară, dar dispare treptat. Dacă femeia este capabilă să iubească și să accepte acea parte neajutorată din ea, o poate integra în conștiința ei, ceea ce-i permite să se întregască.

Este important de reținut că reprimăm adesea, în mod selectiv, diverse aspecte ale masculinității și feminității noastre. De aceea, când parcurge exemplele din această carte despre tendințele masculine și feminine, un bărbat poate rezona cu multe dintre exemplele masculine, dar și cu unele dintre cele feminine; și cu femeile se poate întâmpla ceva similar.

Presupuneri sexiste

Din păcate, întrucât n-am avut parte de modele clare de masculinitate sau feminitate, adeseori nu știm prea bine cine suntem. În consecință, de vreme ce n-am fost învățați cum să echilibrăm și să ne exprimăm energiile masculine și feminine, cădem victime presupunerilor sexiste despre noi și despre alții. Aceste presupuneri ne împiedică să ne exprimăm întregul potențial. Încercând să ne conformăm, suprimăm anumite părți din noi.

Iată șapte presupuneri sexiste frecvent întâlnite (și greșite):

1. Femeile sunt iubitoare, bărbații sunt lipsiți de suflet.
2. Femeile sunt iraționale, bărbații sunt inteligenți.

3. Femeile îi susțin pe ceilalți, bărbații sunt distructivi.

4. Femeile sunt slabe, bărbații sunt puternici.

5. Femeile sunt supuse, bărbații sunt dominatori.

6. Femeile sunt dependente, bărbații sunt independenți.

7. Rolul unei persoane este predeterminat de sexul ei.

Aceste convingeri sexiste generale dau naștere la mii de alte presupuneri incorecte specifice, cum ar fi: „Bărbatul trebuie să meargă la serviciu, femeia să stea acasă“ sau „Femeile sunt asistente medicale mai bune, bărbații sunt medici mai buni“.

Aceste șapte categorii de discriminare sexuală sunt importante, deoarece ne limitează în mod direct potențialul, care, în realitate, transcende diferențele sexuale manifeste. Cu siguranță, sexul influențează modul în care ne exprimăm potențialul, dar în nici un caz nu determină de ce anume suntem în stare.

Adevăratul nostru potențial interior transcende diferențele sexuale. Fiecare dintre noi poate fi:

1. orientat pe un scop;

2. inteligent;

3. creativ;

4. iubitor;

5. puternic;

6. hotărât;

7. independent.

Fiecare dintre noi posedă o combinație unică de calități umane esențiale. În mod firesc, fiecare persoană are limitările ei, dar aceste limitări nu sunt determinate de sexul ei. Este o mare greșeală să presupunem că sexul ne determină capacitatea de a iubi, de a manifesta putere sau de a înțelege lumea. O asemenea atitudine pune oamenii în categorii imaginare și ne împiedică să exprimăm pe deplin ceea ce suntem și ce putem face.

Adevărata semnificație a egalității

Bărbații și femeile sunt egali; în ultimă instanță, esența sau spiritul lor este același. Toți bărbații și toate femeile sunt înzestrați cu inteligență și cu inimi capabile de iubire. Însă modul în care ne dezvoltăm și ne exprimăm potențialul individual diferă de la o persoană la alta.

Puterea noastră cea mai mare este aceea de a iubi și a ne susține unul pe altul. Fiecare persoană este unică și are de oferit ceva special. Din păcate, presupunem că, pentru a fi egali, trebuie să fim precum ceilalți. Respectând și apreciind diferențele dintre noi, ne oferim șansa de a înflori pe deplin și a ne descoperi adevăratele talente. În realitate, cu toții suntem diferiți și interdependenți. Recunoașterea acestei interdependențe ne permite să ne exprimăm întreaga putere.

Fiecare dintre noi are menirea sa. Cu cât ne înțelegem și ne acceptăm mai mult energiile masculine și feminine, cu atât vom fi mai capabili să descoperim cine suntem și de ce suntem în stare. Pentru a scoate la lumină această comoară sacră, e necesar să explorăm energiile masculine și feminine din interiorul nostru. Această explorare conduce la o înțelegere mai profundă, care ne ajută să dobândim mai multă stimă de sine, valoare, încredere, fericire și pace. În lipsa ei, poate fi foarte dificil să ne iubim pe noi înșine și pe alții. Uneori, chiar și când încercăm să ne ajutăm pe noi înșine sau pe alții, fără să ne dăm seama, ne sabotăm.

8. De ce femeile NU se simt iubite

Femeile se plâng adesea că nu se simt iubite, în timp ce partenerii lor n-au idee despre ce e vorba sau cum ar putea să schimbe situația. De obicei, bărbatul întreabă: „Cum e posibil să nu se simtă iubită? După tot ce am făcut pentru ea?” Apoi, se apucă să enumere tot ce face pentru a-și susține familia – câștigă bani în fiecare lună, se străduiește să-și facă afacerea să meargă, se duce la film cu soția în mod regulat etc. Pur și simplu, nu înțelege de ce ea nu se simte iubită.

Să vedem un exemplu care arată că diferențele dintre bărbați și femei pot conduce la această confuzie.

Conștiința masculină și cea feminină

John, un antrenor de fotbal, are tendința să se concentreze pe un singur scop pe rând. E conștient de toți factorii care contribuie la scopul său, însă, deoarece se concentrează pe un singur lucru, într-un mod tipic masculin, nu mai e conștient de oamenii și împrejurările din viața lui care nu sunt direct legate de scopul pe care-l urmărește. Câmpul conștiinței sale este limitat la distanța sau calea dintre el și lucrul pe care se concentrează. În cea mai mare parte a timpului, tot ceea ce contează e scopul lui.

Când își mută atenția de la un scop la altul, conștiința lui se schimbă dramatic, absorbind informațiile necesare pentru îndeplinirea noului scop. Conștiința lui este redirectionată, însă rămâne îndreptată într-un singur punct. Întrucât John nu și-a echilibrat latura masculină și cea feminină (conștiința focalizată și conștiința deschisă), fiecare schimbare a obiectului asupra căruia se concentrează înseamnă că nu mai e conștient decât de noul său scop. E posibil chiar să uite ce făcea cu o clipă înainte, dacă lucrul respectiv nu avea nici o legătură cu noua sa destinație.

Felul în care John își percepe propria valoare e determinat de măsura în care se

apropie de scopul pe care și l-a propus. De fapt, însuși sentimentul propriei identități derivă din influența pe care o are asupra mediului înconjurător. El se identifică doar cu acțiunile sale, cu ceea ce face. Se poate spune că, atâta vreme cât face un lucru, rămâne în contact cu el însuși.

În schimb, Pam, soția lui John, datorită conștiinței sale feminine, ia în calcul imaginea de ansamblu. Dacă e conștientă de scopul lui John, vede nu doar scopul respectiv, ci și legătura dintre acesta și ea sau alte persoane cunoscute. În mod automat, e preocupată de modul în care scopul acestuia poate influența relația dintre ei și relația cu copiii lor. De asemenea, o preocupă foarte mult impactul pe care l-ar putea avea scopul respectiv asupra sănătății lui John. Își dă seama, într-o oarecare măsură, și de ce se va întâmpla dacă John reușește să-și atingă scopul sau dacă dă greș. Lui John, conștiința focalizată nu-i permite să vadă toate aceste consecințe din prima. Este preocupat, în primul rând, să-și atingă scopul; ea, în schimb, vede toate posibilele consecințe ale acestui lucru.

Conștiința ei deschisă îi permite să vadă, în orice situație, o sumedenie de posibilități. Însă, cum nu înțelege conștiința focalizată a lui John, trage concluzia pripită că lui nu-i pasă de ea sau de familie atunci când ia o decizie fără să țină cont de felul în care i-ar putea influența decizia lui pe ceilalți. Știe că ea ar ține cont de familie, în primul rând, pentru că-o iubește. Prin urmare, presupune, în mod greșit, că John nu-și iubește familia.

Atunci când munca lui este viața ei

În fiecare an, la jumătatea lunii august, John începe să-și pregătească echipa de fotbal pentru sezonul de toamnă. În prima parte a anului școlar petrece ore în plus cu echipa sa pe teren, acasă urmărind înregistrări cu prestațiile echipei și chiar dându-i meditații jucătorului care e pe cale să rămână corigent la algebră.

După încheierea sezonului de fotbal, John își petrece o parte din timpul de după ore urmărind alte evenimente sportive ale echipelor de liceeni și juniori cu speranța de a descoperi o potențială vedetă pentru anul următor. La începutul vacanței de vară, în sfârșit, John se poate relaxa. Dar, după câteva săptămâni, noul sezon redevine principala sa preocupare.

Având în vedere cât de implicat este în ceea ce face, sunt șanse ca John să aibă o echipă câștigătoare. Liceul va fi mulțumit de el și, în cele din urmă, va încheia un contract permanent, ceea ce-i va asigura un venit pentru mulți ani de acum încolo.

Între timp, Pam își petrece timpul acasă, crescându-i pe copii și încercând să-l sprijine pe John în scopul lui de a avea o echipă de fotbal câștigătoare. Îi pregătește în fiecare dimineață un mic dejun cald, ca să aibă multă energie; John mănâncă pe fugă și pleacă la școală. Apoi, Pam merge la cumpărături, alegând cu grijă alimentele preferate ale lui John, și-i pregătește cina în fiecare seară. (Adeseori, întârzie la masă fiindcă antrenamentul durează mai mult decât era de așteptat.) Pam are grijă ca, atunci când John se întoarce acasă, copiii să fie cuminiți, pentru ca soțul ei să se poată bucura de pace și liniște. De asemenea, stabilește ca discuțiile despre familie să aibă loc atunci când lui îi merg bine treburile.

Pam are grijă ca John să aibă întotdeauna haine curate și călcate, neuitând să scoată, în măsura posibilului, toate petele de iarbă. Îl ascultă atunci când el îi vorbește despre problemele pe care le are cu diverși jucători și adeseori îl ajută să înțeleagă în ce fel să se poarte cu un membru mai recalcitrant al echipei. Asistă la toate meciurile. De fapt, acestea sunt singurele ocazii în care ies împreună.

Cum contribuie amândoi la problemă

După cum era de așteptat, în cele din urmă, în căsnicia lor apar probleme. La prima vedere, John pare să fie cel care greșește, dar adevărul este că fiecare dintre ei se lasă condus de propria energie. John nu înțelege problema, iar Pam nu are habar că modul în care abordează problema nu face decât să înrăutățească lucrurile.

De-a lungul timpului, Pam a uitat de ea însăși și de nevoile ei; este supărată, fiindcă John nu e receptiv sau nu ține cont de ele. Acesta este atât de concentrat pe scopul lui de a câștiga meciuri de fotbal, încât nici măcar nu știe că are o problemă în relația cu soția lui, iar când descoperă care e realitatea, n-o înțelege.

Habar n-are că nevoile soției nu sunt satisfăcute – în parte și fiindcă ea nu le comunică. Pam are impresia că și-a exprimat nevoile, dar, din păcate, a făcut asta într-un mod pe care John nu l-a înțeles.

Când John se implică în noul sezon, Pam încearcă să fie cât mai iubitoare și înțelegătoare. După o vreme, văzând că el nu pare să observe sau să aprecieze sacrificiile ei, se supără. Începe să se plângă de tot ce nu face John prin casă. Uneori, el îi spune că nu trebuie să-și facă atâtea griji, alteori promite că va face câte ceva, după care uită. Din când în când, ea îi sugerează moduri în care ar putea petrece mai mult timp cu copiii. El încuviințează din cap, cu un aer distrat, sau spune că totul va fi bine.

Pam nu se simte iubită pentru că John nu răspunde la nevoile ei. Întâi reacționează străduindu-se și mai tare să înțeleagă și să-i îndeplinească nevoile acestuia. Dar el abia dacă observă, pentru că, pur și simplu, nu-i stă în fire să observe nimic din ce nu face parte din scopul său.

În cele din urmă, Pam nu mai suportă și răbufnește, spunându-i lui John că nu se simte deloc iubită. El se apără, subliniind cât de mult muncește pentru familia lui. Dacă ea continuă, el îi dezaprobă total sentimentele, spunându-i că reacționează exagerat și că este irațională.

Cum ne exprimăm emoțiile negative cu iubire

Pam nu înțelege că, încercând să-l iubească, să-l înțeleagă și să-l sprijine pe John, și-a reprimat propriile sentimente de furie, frustrare, tristețe, dezamăgire, frică și îngrijorare. Acestea s-au tot acumulat în sufletul ei până când, în cele din urmă, le-a revărsat asupra lui John, cu o atitudine de respingere, ca și cum i-ar fi spus: „Eu am făcut o mulțime de lucruri, iar tu n-ai făcut nimic în schimb. Eu te iubesc, dar tu nu mă iubești“.

Nimeni n-a învățat-o pe Pam cum să-și exprime emoțiile negative cu iubire. Ea oscilează între două extreme: fie își reprimă emoțiile negative pentru a fi iubitoare, fie renunță la iubire, devenind ostilă, și-și exprimă emoțiile negative.

Nici una dintre aceste formule nu funcționează. Pentru a răspunde nevoilor și problemelor lui Pam, John trebuie să înțeleagă felul în care se simte ea în realitate. Dacă Pam are o atitudine lipsită de iubire sau de încredere, ostilă sau neînțelegătoare, John nu asimilează ceea ce-i spune ea. Dacă se prefacă a fi iubitoare, fericită și înțelegătoare, tot degeaba, fiindcă John presupune că totul e în regulă și se concentrează în continuare pe munca lui.

Pam trebuie să învețe să-și împărtășească emoțiile negative înainte ca ele să se acumuleze, iar John trebuie să învețe să-i asculte sentimentele. Când comunicarea verbală nu funcționează, puteți încerca mesajele scrise. Cea mai bună metodă de a învăța să vă comunicați sentimentele ostile cu iubire este să le așterneți pe hârtie și apoi să i le citiți partenerului.

În Capitolul 13, voi descrie o tehnică de exprimare a sentimentelor în scris care vă permite să vă comunicați experiențele și nevoile cu iubire. Dacă nici scrisul nu funcționează, o altă variantă este să cereți ajutorul unui consilier.

Dacă John nu-și face timp s-o asculte și s-o sprijine și dacă Pam nu învață să-și împărtășească emoțiile și nevoile fără supărare, John se va împotrivi, în continuare, oricărei încercări a ei de a comunica.

Cum se poate schimba Pam

Pam nu se va simți iubită atâta vreme cât nu va înțelege că este responsabilitatea ei să-și comunice emoțiile, dorințele și nevoile. Și-i va fi aproape imposibil să-și asume această responsabilitate dacă nu va înțelege că un bărbat se poartă cu totul altfel decât o femeie, din cauza conștiinței sale focalizate.

Întrucât conștiința ei deschisă o motivează să fie atentă la nevoile celor dragi, Pam nu înțelege cum e posibil ca John să uite de ea, dacă o iubește cu adevărat. Pentru ea, a iubi pe cineva înseamnă a se implica total în satisfacerea nevoilor acelei persoane. Când John nu-i răspunde așa cum s-ar aștepta, ea ajunge la concluzia că n-o iubește.

Când nu se simte iubită, în loc să-și comunice emoțiile, dorințele și nevoile, mai

întâi caută să devină demnă de iubire. Încearcă să-i ofere mai mult soțului ei și să-și reprime emoțiile negative. A oferi mai mult nu este o problemă în sine. Oricând e bine să dăruiești. Problema lui Pam este că nu știe să primească. Cu cât oferă mai mult, fără a primi nimic în schimb, cu atât devine mai puțin receptivă.

Pam crede că este puternică și independentă. Dar, când receptivitatea ei scade, John începe să fie mai puțin atras ori interesat de ea. Când Pam dăruiește, fără să fie receptivă (feminină), ea devine treptat mai dură, pierzându-și calitățile feminine care l-au atras inițial pe John. Când își reprimă emoțiile, se îndepărtează treptat de sentimentele ei firești de iubire, bucurie, încredere și recunoștință. Iar John, fiind atât de concentrat pe munca sa, nici măcar nu observă schimbarea.

Ce simptome pot căuta și ce măsuri pot lua femeile

Iată câteva semnale de avertizare care le pot ajuta pe femei să-și dea seama că relația lor este în pericol:

1. Partenerul uită în mod repetat să facă diverse lucruri pentru voi.
2. Vă simțiți jenate să-i cereți ajutorul.
3. Partenerul face ceva pentru voi, dar simțiți că nu e suficient.
4. Nu îndrăzniți să vă manifestați supărarea și vă ascundeți sentimentele.

5. Vă supărați în legătură cu diverse mărunțișuri și evitați problemele reale.
6. Partenerul nu pare să fie atras de voi cu aceeași pasiune, iar vouă nu vă pasă.
7. Sunteți supărate, fiindcă oferiți mai mult decât el.
8. Credeți că, dacă s-ar schimba, ați fi fericite.
9. Vă simțiți vinovate sau neînsemnate, fiindcă nu sunteți fericite.

Majoritatea femeilor s-au confruntat cu simptomele de mai sus într-un moment sau altul al relației lor cu un bărbat. Este cât se poate de natural să simtă așa ceva, mai ales dacă nu înțeleg diferențele dintre bărbați și femei.

Iată câteva sugestii pentru a combate aceste simptome:

1. Acceptați că partenerul este altfel decât voi și învățați să-i cereți ajutorul.
2. Când sunteți supărate, exprimați-vă supărarea, dar căutați s-o „împachetați” în sentimente pozitive de încredere, acceptare și apreciere.
3. Când vă comunicați emoțiile, aveți grijă să-i spuneți partenerului că nu-l învinovați și că apreciați faptul că vă ascultă.

4. Când sunteți supărate, vorbiți cu prietenele sau exersați tehnica scrisorii emoțiilor (Capitolul 13) pentru a ierta; pe urmă, exprimați-vă sentimentele cu o atitudine mai înțelegătoare.
5. Învățați să cereți ajutor și să acceptați un eventual refuz; oferiți-i partenerului ocazia să vă sprijine în modul lui.
6. Apreciați ceea ce face pentru voi; nu luați nimic de bun.
7. Aveți grijă de voi, înainte de a avea grijă de el; dacă sunteți obosite sau stresate, nu vă martirizați, oferind mai mult; oferiți mai puțin, pentru ca partenerul să știe că aveți nevoie de mai mult sprijin.
8. Când vă face propuneri cu privire la susținerea relației – „Haide să luăm masa în oraș” sau „Haide să mergem împreună în vacanță”, aveți mare grijă să nu-i corectați, criticați sau „îmbunătățiți” ideile.
9. Alăturați-vă unui grup de sprijin pentru femei sau creați un asemenea grup; întâlniți-vă săptămânal, dacă e posibil, citiți împreună secțiuni din această carte și povestiți ce experiențe ați avut folosind noile informații.
10. Împrieteniți-vă cu cineva care are o relație bună și vorbiți cu acea persoană; dacă nu vă găsiți o prietenă, căutați un mentor sau un terapeut care să vă ajute.
11. Citiți și discutați despre secțiuni din această carte cu partenerul vostru; aflați care sunt ideile și reacțiile lui și străduiți-vă să le acceptați; spuneți-i ce simțiți ca

să vă înțeleagă mai bine.

Cum se poate schimba John

John se poate schimba doar dacă înțelege nevoile lui Pam. În primul rând, trebuie să-și dea seama că ea are nevoie de ajutorul lui pentru a-și explora sentimentele. Trebuie să respecte faptul că Pam are nevoi, dar nu e conștientă de ele. Treaba lui este s-o ajute să descopere de ce are nevoie. În acest fel, se va simți motivat, în mod natural, să contribuie mai mult la relație.

Problema bărbaților este că, în general, nu sunt conștienți de faptul că și-au pierdut interesul. Știu doar că sunt mai interesați de munca lor sau de distracție decât de relație. Iată câteva semnale de avertizare care-i ajută pe bărbați să-și dea seama că relația lor este în pericol:

1. Deveniți atât de preocupați de munca voastră, încât uitați în mod repetat să cumpărați lucruri pe care i-ați promis partenerei că i le veți aduce de la magazin.
2. Îi promiteți partenerei că veți repara diverse lucruri prin casă, după care vă lăsați absorbiți de proiecte proprii.
3. Nu înțelegeți sentimentele partenerei și-i spuneți cum ar trebui și cum n-ar trebui să se simtă.
4. Vă întrebați de ce partenera se supără atât de rău în legătură cu diverse mărunțișuri.

5. Adeseori constatați că vă ascultați doar pe jumătate partenera sau copiii, fiindcă vă preocupă o problemă de la lucru sau vă distrage atenția televizorul.

6. Vă pierdeți răbdarea foarte ușor sau încetați să mai fiți atenți când partenera începe să vorbească.

7. Nu mai sunteți atrași cu aceeași pasiune de parteneră când faceți sex.

Probabil că nu există vreun bărbat care să nu fi avut aceste simptome, probabil de mai multe ori. Fiecare dintre ele constituie un exemplu de conștiință focalizată – care, de fapt, nu e ceva rău. Fără concentrare, nu putem face nimic, însă, în situațiile de mai sus, e vorba despre o focalizare exagerată, care-l împiedică pe bărbat să fie conștient de nevoile celorlalți. Focalizarea devine ceva negativ atunci când nu este echilibrată prin deschidere. Când recunoaște semnele focalizării excesive, bărbatul poate să-și „deschidă” conștiința, ascultându-și partenera. Unii bărbați, dacă se concentrează prea tare, nici măcar nu concep să-și facă timp ca să asculte sentimentele partenerei. Stresul acesta poate fi evitat, dacă bărbatul își încurajează partenera să-și aștearnă trăirile pe hârtie, după care planifică un moment potrivit în care s-o asculte.

Momente de intimitate planificate

Scopul acestora este ca bărbatul să-i asculte sentimentele partenerei și să-i înțeleagă nevoile. În cazul lui John, cea mai bună metodă este să citească scrisoarea lui Pam cu voce tare. Această activitate este deosebit de eficientă, dacă Pam învață să-și exprime emoțiile negative într-un mod plin de iubire, lipsit de resentimente. Pam nu numai că-și va nota emoțiile, ci va scrie și o scurtă scrisoare de răspuns, pe baza a ceea ce ar vrea să audă de la John. Acest lucru o ajută să intre în contact cu propriile trăiri, iar pe John îl ajută să afle de ce anume

are nevoie Pam. Astfel, acesta va fi capabil să-i răspundă cu afecțiune, grijă și respect.

În timp ce el învață să asculte și ea învață să vorbească despre trăirile ei, amândoi devin mai echilibrați. Cu timpul, vor ajunge să comunice mai bine, fără să se bazeze numai pe scrisori și pe momente planificate. John va dobândi capacitatea de a se detașa de problemele profesionale când se va relaxa și va petrece timp cu soția lui. Pam va învăța să-și comunice deschis emoțiile, nevoile, dorințele și preferințele, fără a fi critică sau autoritară.

Unul dintre cele mai importante moduri în care o cititoare a acestei cărți poate beneficia de mai mult sprijin este să devină conștientă de care sunt nevoile ei cu adevărat. Dacă are o relație, poate să sublinieze lucrurile care o privesc pe ea în această carte, apoi să-și roage partenerul să citească și să procedeze la fel, pentru ca fiecare dintre ei să înțeleagă mai bine nevoile celuilalt. O altă metodă de a asimila aceste informații și a vă simți inspirați de noul mod de a înțelege diferențele dintre sexe este să ascultați seria mea de materiale audio, intitulată „Secrets of Successful Relationships“.

În capitolul următor, vom analiza o serie de modalități prin care o femeie se poate simți iubită și susținută.

9. Arta relațiilor împlinite

Bărbații presupun că, odată ce femeia se simte împlinită, așa trebuie să rămână. Odată ce ei și-au dovedit iubirea, femeia va ști întotdeauna că este iubită, fără să mai fie nevoie să i se reamintească acest lucru. Din punct de vedere masculin, aceasta este o atitudine perfect acceptabilă.

Femeilor, însă, le vine greu s-o accepte. Pur și simplu, nu corespunde realității lor interioare. Femeia simte nevoia să i se reamintească în mod repetat că este înțeleasă, deosebită și demnă de iubire. Bărbații au o nevoie similară, care, însă, le e satisfăcută în principal prin muncă. În schimb, femeile au nevoie de apreciere în relațiile personale.

Când bărbatul dă greș pe plan profesional, începe să se îndoiască de sine. În mod similar, când este ignorată de soțul ei, o femeie începe să aibă îndoieli cu privire la propria valoare. Are nevoie în permanență de semne, simboluri și asigurări verbale că este iubită. Și bărbații simt nevoia de încurajare prin relații, dar nu sunt conștienți de ea câtă vreme au o relație. Faptul în sine de a avea o relație le confirmă competența. Când partenera lui e fericită, bărbatul va tinde să se simtă apreciat; în schimb, femeia are nevoie de manifestări directe de atenție și afecțiune.

Un bărbat care are o relație nu-și face griji că va fi respins decât atunci când acest lucru se întâmplă efectiv. Nu simte nevoia constantă de a fi apreciat, deoarece reușitele pe plan profesional și social îi satisfac această nevoie. Prin urmare, nu-i stă în fire să satisfacă nevoia constantă de apreciere a femeii.

Gândirea lui focalizată decurge în felul următor: „Chiar dacă zilele astea sunt ocupat cu munca, ea ar trebui să știe c-o iubesc, și astăzi, și mâine, și întotdeauna, în afara cazului în care-i spun altceva“. Pentru o femeie, acest lucru este la fel de absurd cum sunt următoarele comentarii pentru un bărbat: „Chiar dacă e falit și n-are de lucru, trebuie să știe că se va îmbogăți din nou, fiindcă a fost bogat înainte ca afacerea să dea faliment“ sau „Deși astăzi a ieșit pe ultimul loc, trebuie să știe că este un învingător, fiindcă la un moment dat a câștigat un turneu de tenis“.

Cu siguranță, eșecurile unui bărbat îl provoacă pe acesta să-și recunoască valoarea, independent de reușitele sale, dar la fel de adevărat este că, dacă, în urma unui eșec, are un succes și mai mare, sentimentul valorii personale crește. După ce afacerea lui a dat faliment, bărbatul trebuie să se adune și să încerce din nou. Când începe să-i meargă bine, încrederea lui în sine înflorește. Acest lucru poate fi asemănat cu dezvoltarea musculară: în urma ruperii fibrelor musculare, mușchii se refac mai puternici. În mod similar, după ce depășește o serie de obstacole, bărbatul capabil s-o ia de la început va avea mai multă stimă de sine.

Respectul de sine al unei femei este pus la încercare când partenerul ei se retrage sau o ignoră o vreme. Pentru femeie, această experiență dureroasă este o ocazie de a se stabili din punct de vedere emoțional și de a-și înțelege propria valoare, independent de iubirea partenerului. La fel de important este, însă, ca sentimentele ei de nesiguranță să fie urmate de încurajare și sprijin primite de la partener. Încurajarea este necesară pentru a-i întări și aprofunda încrederea în sine și sentimentul propriei valori.

Dacă, însă, femeia își învinovățește partenerul, după cum e de așteptat, el i se va împotrivi și nu-i va oferi încurajarea dorită. În Capitolul 13, voi prezenta tehnica scrisorii de dragoste, o metodă de a-i cere sprijinul partenerului, fără a-l ofensa.

Încurajarea verbală

Femeia simte nevoia să i se confirme zilnic, sub o formă sau alta, că este iubită. Mai exact, partenerul trebuie să-i spună lucruri precum: „Te iubesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc...” În esență, există un singur mod de a spune acest lucru – și trebuie spus în mod repetat.

Uneori, bărbatul renunță să mai spună „te iubesc”, deoarece vrea să fie original. El își închipuie că femeia se va plictisi să audă mereu același lucru. Dar a spune „te iubesc” nu e niciodată o greșală. De fapt, este un mod de a-și ajuta partenera să simtă dragostea lui. Poate că bărbatul o iubește, dar, dacă nu-i spune, ea nu simte. Pentru a înțelege mai clar acest lucru, bărbatul poate compara „te iubesc” cu un cuvânt pe care nu se satură niciodată să-l audă – „mulțumesc”. Un bărbat rareori se plictisește să audă „mulțumesc”, după ce ajută pe cineva.

Un alt cuvânt foarte încurajator pentru o femeie este: „Înțeleg“. Dacă (și numai dacă) un bărbat chiar înțelege, este foarte util să spună acest lucru cu voce tare. Când bărbatul spune „Înțeleg“, femeia este sigură că a fost auzită. O expresie complementară pe care bărbații o apreciază este: „Are sens“. Când aude că un lucru „are sens“, bărbatul se simte susținut.

Simboluri ale iubirii

O femeie are nevoie de simboluri ale iubirii. De exemplu, când un bărbat îi aduce flori, acest gest îi confirmă că frumusețea și feminitatea ei sunt extrem de apreciate. Femeile trebuie să primească flori în mod regulat. Pentru o femeie, florile constituie un simbol al iubirii bărbatului. Când îi oferă flori, iubirea lui capătă o formă concretă. Din păcate, uneori, bărbatul presupune că femeia se va sătura de flori și, ca urmare, încetează să i le mai dăruiască.

Cadourile, oricât de impresionante sau de mărunte, îndeplinesc un rol romantic foarte important. Ele îi transmit femeii că este o persoană deosebită. Femeia se simte specială când partenerul o tratează într-un fel special. A oferi cadouri este un mod prin care este respectată nevoia femeii de a fi apreciată.

Bilețelele reprezintă și ele simboluri ale dragostei. Ele îi amintesc femeii că este iubită. Nu e nevoie să fie originale, nici măcar creative. E suficient să transmită același lucru fundamental, iar și iar. Atâta vreme cât exprimă sentimentele bărbatului, bilețelele sunt eficiente. Iată câteva exemple: „Te iubesc. Mi-e dor de tine. Ești bucuria vieții mele. Vreau doar să-ți spun că mi-ești dragă“. Uneori, bărbatul poate cumpăra o felicitare frumoasă sau amuzantă. Astfel de fraze pot fi scrise pe felicitări ce însoțesc un mic cadou sau o floare. Când vreți să-i oferiți o felicitare partenerei, încercați să-i faceți o surpriză, ascunzând-o într-un loc neașteptat. Un asemenea gest face minuni. O variantă o constituie apelurile telefonice surpriză, doar pentru a-i spune: „Te iubesc“. Mulți bărbați fac acest lucru în mod instinctiv la începutul relației, dar, după o vreme, încetează, deoarece presupun că gestul lor este perimat sau nu mai e necesar.

Când semnele de iubire dispar

Adeseori, femeia încetează să se simtă iubită deoarece partenerul ei nu-i mai oferă aceeași atenție ca la începutul relației. Când calitatea atenției se schimbă, deoarece nu-i înțelege prea bine pe bărbați, femeia presupune că partenerul nu este fericit cu ea și nu-i pasă de ea. Calitatea atenției este cel mai important semn de iubire.

Iată un exemplu: când Phil și Ann au venit la o ședință de consiliere, ea s-a plâns că el n-o mai iubește. Pentru Phil, însă, vorbele ei n-aveau nici un sens. Știa c-o iubea și se simțea îngrozitor de frustrat. După ce am discutat o vreme, Phil a înțeles că, atunci când Ann spunea: „Nu mă iubești“, de fapt, voia să spună: „Nu-mi mai acorzi aceeași atenție ca până acum“. El voia să afle mai multe, așa c-am rugat-o pe Ann să închidă ochii și să-și aducă aminte în ce fel o făcea să se simtă dragostea lui Phil. Și-a analizat sentimentele, apoi a spus încet: „Mă făcea să mă simt plină de căldură, mă făcea să mă simt iubită, specială, fericită, calmă, liniștită, jucăușă, liberă, acceptată, observată, dorită, protejată, împlinită...“ I-am cerut să continue și a adăugat: „...blândă, delicată, iubitoare, vulnerabilă, încrezătoare, dornică să ofer apreciere“.

Apoi am întrebat-o: „Pentru ce ești cel mai mult recunoscătoare când te simți în acest fel?“

Ann a spus: „Mă simt recunoscătoare fiindcă sunt iubită și prețuită; mă simt recunoscătoare pentru că sunt o parte importantă din viața lui Phil; mă simt recunoscătoare când mă tratează cu respect, când face eforturi ca să mă încurajeze, când mă ascultă și mă face să mă simt auzită, când îmi propune noi activități și aventuri“. „Mă simt recunoscătoare când observă că simt nevoia să vorbim și mă întreabă cum mă simt și mă ascultă. Mă simt recunoscătoare când pot să-i împărtășesc tristețea mea, și el mă ține în brațe, mă face să mă simt mult mai bine. Mă simt recunoscătoare când observă că am o haină sau o coafură nouă și o apreciază. Mă simt recunoscătoare când vrea să fie cu mine. Mă simt recunoscătoare când mă surprinde cu mici cadouri sau bilețele. Mă simt recunoscătoare dacă mă sună când e plecat și-mi dă numărul lui. Mă simt recunoscătoare ori de câte ori îmi anticipează nevoile. Atunci am încredere că ține, într-adevăr, la mine, mă sprijină și nu se gândește doar la el.“

Phil asculta, și-i curgeau lacrimile pe față. Când Ann a terminat, i-a răspuns: „În timp ce vorbeai, mi-am amintit de unele dintre cele mai fericite clipe ale noastre și mi-am dat seama de cum s-au schimbat lucrurile de-a lungul anilor. Până acum, pur și simplu, n-am observat“. Și-a îmbrățișat soția și i-a spus: „Și mie mi-a fost dor de tine“.

Până atunci, Phil fusese atât de concentrat pe alte lucruri, încât uitase cât de bine și de apreciat îl făcea să se simtă faptul că Ann avea nevoie de el. Și-a dat seama de cât de importantă era dragostea ei pentru el și și-a amintit cât de specială și de importantă era soția lui, de fapt.

În ziua aceea, Phil a înțeles că soția lui nu era irațională când nu se simțea iubită; acesta era un semnal important că nu primea ceea ce simțea nevoia să primească. De-acum, Phil știe că, atunci când nevoile lui Ann sunt neglijate, iubirea lor deosebită riscă să se piardă.

Dacă un bărbat nu rămâne în contact cu sentimentele partenerei, amândoi vor uita ce este important. Probabil că ea nu va ști exact de ce are nevoie, dar va începe să-i poarte pică partenerului. Va simți că-i lipsește ceva, deși nu știe precis ce anume.

Când un bărbat e dispus să audă nevoile unei femei, amândoi au de câștigat. Ann a aflat că trebuia să-i transmită lui Phil cât de important era el pentru ea. Tot auzind cum o făcea să se simtă iubirea lui, Phil a devenit mai motivat s-o sprijine. Faptul că Ann și-a exprimat recunoștința l-a făcut să se simtă apreciat, acceptat și capabil să schimbe lucrurile.

Lucrurile mărunte înseamnă foarte mult

Înainte să-mi dau seama de faptul că femeile au o altfel de conștiință decât a bărbaților, nu înțelegeam de ce soția mea se supăra când uitam ceea ce mie mi se păreau lucruri mărunte – cum ar fi să aduc acasă un ziar, să iau hainele de la curățat, să repar geamul, să vopsesc dulapul din bucătărie ori să-i spun că eram invitați la o petrecere. În acest context, lucruri importante ar fi să câștig bani, să spun adevărul, să fiu monogam, să fiu disponibil în caz de urgență, să plătesc

ipoteca etc.

Din când în când, ea se enerva dacă uitam ceva, spunându-mi adesea că nu se simțea iubită. Eu mă întrebam cum era posibil să interpreteze în acest fel faptul că uitam să iau un ziar.

În cele din urmă, am înțeles că, din punctul ei de vedere, faptul că țineam cont de lucrurile mărunte era o expresie a iubirii mele. Acele „lucruri mărunte“ aveau legătură directă cu ea, întrucât reprezentau nevoile ei. Când uitam de ele, ea interpreta, în mod automat, gestul meu ca pe o lipsă de atenție și preocupare față de ea. Considerându-le neimportante, o făceam pe ea să se simtă neimportantă.

Când un bărbat ignoră un lucru pe care o femeie îl consideră important, ea se simte ignorată. Am descoperit că a fi preocupat și responsabil de lucrurile mărunte era o modalitate semnificativă de a-mi exprima iubirea față de soția mea și de a o încuraja. Având în vedere că ea este cea mai importantă persoană din viața mea, odată ce am înțeles valoarea „lucrurilor mărunte“, am început să acord atenție în mod automat dorințelor ei. De fapt, odată ce am înțeles că aceasta era o nevoie legitimă a partenerei mele, am devenit capabil să-mi utilizez gândirea focalizată masculină pentru a rezolva problema.

Când mi-am dat seama de cum era soția mea afectată de obiceiurile mele de profesor distrat, am înțeles cum se simțea ea când uitam de lucrurile mărunte. N-am mai simțit impulsul de a-i spune că nu e cazul să se supere așa de rău. Pe de altă parte, ea a înțeles tendința mea masculină spre concentrare și nu se mai simte atât de afectată când uit.

Dacă bărbații ar ști cât de importante sunt pentru femei „lucrurile mărunte“, multe dintre ele ar fi mai fericite. Unele femei se jonează să le spună soților cât de mult contează pentru ele aceste lucruri. Dacă faceți efortul, însă, de a vă aminti „lucrurile mărunte“ de care are nevoie partenera, veți vedea că relația voastră va fi mult mai bună.

Cum își poate stimula un bărbat creativitatea

Încurajarea partenerei nu este singurul motiv pentru care e bine să ținem cont de lucrurile mărunte. Când am început să fiu mai atent la dorințele și preferințele soției mele, am descoperit că a mă ocupa de lucrurile mărunte îmi oferă adesea impulsul necesar pentru a face alte lucruri pe care le amân. Asemenea schimbări de direcție îmi permit să nu mă mai concentrez atât de mult pe unele activități care mă epuizează.

Schimbarea direcției, totodată, este o tehnică foarte eficientă de rezolvare a problemelor. După ce v-ați concentrat mult pe o problemă, dacă vă redirijați temporar atenția către altceva, mai puțin solicitant – cum ar fi unul dintre „lucrurile mărunte” de care are nevoie partenera voastră –, acest lucru îi oferă minții inconștiente ocazia de a rezolva problema inițială. E foarte posibil ca soluția să apară în conștiința voastră când nici măcar nu vă gândiți la problemă.

Femeile adoră să se simtă speciale

Femeile adoră când bărbații din viața lor le fac să se simtă speciale. Am aflat asta într-un mod dureros, atunci când soția mea și cu mine am dat prima noastră mare petrecere în familie. M-am dus la birou, iar Bonnie s-a ocupat de pregătiri. Când m-am întors acasă, eram tare mândru de mine, fiindcă-mi amintisem să iau camera video. Deși era important pentru mine să filmez petrecerile în familie, aș fi putut uita foarte ușor de camera video, fiind absorbit de problemele de la lucru.

Când am ajuns acasă, toată lumea era deja prezentă. M-am dus direct în camera de zi ca să pregătesc camera și luminile. În acest răstimp, copiii au venit în fugă să mă salute. Treptat, toți membrii familiei au ajuns în camera de zi. Ne-am îmbrățișat și am schimbat câteva cuvinte, în timp ce eu continuam să pregătesc echipamentul video.

Când am terminat, m-am dus la bucătărie să-mi salut soția. Firește, mă așteptam ca Bonnie să fie încântată, fiindcă nu doar că-mi amintisem de cameră, ci și făcusem toate pregătirile pentru a filma. Însă ea era distantă și rezervată. Se pare că se așteptase ca mai întâi s-o salut pe ea și abia după aceea să instalez echipamentul; când colo, a fost ultima persoană cu care am vorbit. Am fost

surprins, întrucât, din punctul meu de vedere masculin, dacă voia să mă vadă, putea să vină oricând în camera de zi. Când, în sfârșit, am avut ocazia să stăm de vorbă, mi-a spus că se simțise rănită, fiindcă i se păruse c-o ignorasem. Și-ar fi dorit să vin acasă, să merg direct la ea și s-o îmbrățișez, să-i salut pe ceilalți și abia apoi să instalez echipamentul de filmat. Dar, pentru că mă ocupasem mai întâi de echipament, n-am făcut-o să se simtă specială. Din punctul ei de vedere, faptul că mă concentrasem pe camera video însemna că aceasta era mai importantă decât ea sau decât oaspeții noștri.

Logica romantică

Firește, dacă aș fi intrat în defensivă, mi-aș fi spus că soția mea era nerezonabilă și-mi cerea prea mult. Dar, dintr-un punct de vedere romantic, spusele ei aveau sens. Îmi plăcea mult că Bonnie sau copiii erau încântați când mă vedeau. Asta mă facea să mă simt special. De ce să nu trăiască și ea același sentiment?

Mi-am dat seama cât de important este pentru femei să fie considerate speciale de către bărbați. De fapt, femeile nu știu cât sunt de deosebite, dacă nu le spunem și nu le demonstrăm acest lucru. Întrucât o femeie vede multe posibilități, își poate imagina că o cameră video sau un alt obiect este mai important pentru un bărbat decât ea. Un bărbat, însă, nu-și închipuie niciodată că soția lui s-ar putea simți în acest fel. La urma urmei, el știe c-o iubește, prin urmare presupune că știe și ea. În realitate, lucrurile nu stau așa: femeii trebuie să i se spună că este iubită, în mod repetat.

Când am înțeles această diferență dintre bărbați și femei, mi-am dat seama și c-ar fi ușor s-o fac pe soția mea să se simtă specială, așa cum simțea ea nevoia. Până în ziua de azi, ori de câte ori mă întorc acasă, primul lucru pe care-l fac este s-o caut pe Bonnie, s-o sărut și s-o îmbrățișez, după care s-o întreb cum a fost ziua respectivă pentru ea.

Când asistă la seminarele mele despre relații, mai întâi mă duc la ea și o îmbrățișez, chiar dacă sunt oameni care așteaptă să stea de vorbă cu mine. Mai demult, le acordam prioritate celor care mă așteptau – la urma urmei, era timpul lor, iar cu soția mea puteam vorbi oricând. Această atitudine nu e câtuși de puțin

romantică și o face pe femeie să se simtă lipsită de importanță.

Formula simplă de a face o femeie să se simtă specială este următoarea: acordați-i prioritate și tratați-o cu mai multă atenție. N-o lăsați la urmă. O femeie nu se satură niciodată să vadă și să audă că bărbatul ei o iubește.

Un secret pentru a face femeia să se simtă iubită

Poate cel mai important mod în care un bărbat poate face o femeie să se simtă iubită este exact contrariul a ceea ce cred majoritatea bărbaților. Foarte mulți bărbați au convingerea, în subconștient, că, dacă nu se plânge de relație, partenera lor se simte iubită și prețuită. La urma urmei, dacă femeia nu se plânge de el, bărbatul se simte apreciat. Nu înțelege că, atunci când se poartă de parcă totul ar fi în regulă, partenera lui își închipuie că relația lor nu este importantă pentru el, ceea ce o face să se simtă ca și cum ea n-ar fi importantă pentru el.

În general, un bărbat are tendința să se supere și să-și facă griji în legătură cu problemele profesionale. Când vine acasă, încă se mai gândește la ce s-a întâmplat la lucru. Partenera lui primește mesajul că munca este mai importantă pentru el decât ea. Dacă bărbatul învață să-și identifice frustrările, dezamăgirile și grijile în privința relației, îi va comunica femeii că este importantă, apreciată și necesară. Prin urmare, iată unul dintre secretele pentru a face o femeie să se simtă iubită: femeia se simte mai importantă dacă sprijinul ei emoțional este recunoscut, dorit și apreciat.

Jean, în vârstă de 36 de ani, se plângea în permanență că nu era apreciată de soțul ei, Paul, un medic de succes în vârstă de 43 de ani. Deși Paul era susținătorul tradițional al familiei, Jean nu era femeia casnică tradițională. Paul era supărat fiindcă doar el câștiga bani, iar soția lui nu era dispusă să se ocupe de îndatoririle casnice.

Când am întrebat-o de ce, Jean mi-a răspuns: „Nu-mi place să fiu servitoarea lui. Când vine acasă, nu face decât să se plângă, fiindcă n-am grijă de el și de casă. Îmi tot spune că el muncește din greu și vrea ca eu să fac un efort similar. N-am nimic împotrivă să ofer mai mult, dar, indiferent de cât de mult îi dau, el nu mă

apreciază. Nu face decât să mă critice sau să scoată în evidență ce n-am făcut. Mă doare când văd că mă consideră servitoarea lui“.

Paul mi-a explicat că nu voia decât ca locuința să fie curată și masa gata când venea acasă. Pe un ton frustrat, mi-a spus: „Are nevoie de numai două ore ca să mă facă fericit. Nu trebuie decât să se ocupe de curățenie și să pregătească cina. În rest, e liberă să facă ce vrea. Nu-i cer decât două ore de muncă“.

Auzind aceste vorbe, Jean a răspuns: „Sunt furioasă fiindcă mă face să mă simt de parcă sunt doar o servitoare pentru el“. Paul habar n-avea că-i crea soției sale această impresie. Jean auzea din spusele lui că el nu voia de la ea decât să se ocupe de treburile casnice. Pe de altă parte, el credea că-i spunea: „Te prețuiesc atât de mult încât nu-ți cer decât două ore de muncă pe zi“.

L-am întrebat pe Paul de ce era atât de important pentru el ca locuința să fie curată și masa gata. Mi-a răspuns cu emoție în glas: „Asta ar însemna că apreciază cu adevărat cât de mult muncesc pentru noi amândoi. De multe ori, spune că pentru ea nu contează banii. Asta mă face să cred că muncesc degeaba. Încerc să ne asigur un viitor, iar ea crede că nu-mi pasă decât de mine. E dureros să văd că nu mă apreciază. Dacă, atunci când vin acasă, aș vedea că mă iubește și că apreciază ceea ce fac pentru ea, aș simți că viața chiar merită trăită. Altminteri, încep să am resentimente față de ea. Simt nevoia să mă aprecieze pentru tot ceea ce fac pentru ea. Fără această apreciere, devin extrem de critic“.

În timp ce asculta, chipul lui Jean a început să strălucească din cauza lacrimilor care-i curgeau pe obraji. Pentru prima oară, simțea cât de important era pentru Paul sprijinul ei emoțional. A înțeles că, dacă-i gătea, nu era doar bucătăreasa lui. Era un mod de a-l face să se simtă apreciat pentru eforturile sale de a-și susține familia pe plan financiar. Auzind câtă nevoie avea Paul de aprecierea ei, Jean și-a dat seama că era o parte importantă din viața lui.

În urma acestei interacțiuni profunde, Jean a reușit să renunțe complet la resentimente și să-și îndeplinească rolul de gospodină cu bucurie – și să-și vadă de celelalte activități care o interesau. Paul și-a dat seama că, arătându-i că avea nevoie de mai mult sprijin emoțional din partea ei, și nu doar de munca ei, o putea face pe Jean să se simtă mai apreciată și mai iubită.

Acest lucru e dificil pentru majoritatea bărbaților, fiindcă, în general, ei nu sunt conștienți de ceea ce le trebuie cu adevărat într-o relație. Ca să ajute o femeie să

se simtă iubită și prețuită, bărbatul trebuie să-i vorbească despre frustrarea și dezamăgirea lui atunci când nu primește aprecierea și susținerea emoțională de care are nevoie. Acest lucru îi permite femeii să se simtă mai importantă și, totodată, îi transmite cum anume să-și susțină partenerul într-un mod mai eficient. Când un bărbat învață să-și comunice nevoile emoționale, stima de sine a femeii crește, iar ea se simte inspirată să dăruiască mai mult.

După cum am văzut, unul dintre principalele motive pentru care femeile nu se simt iubite este acela că bărbații nu știu să le ofere instinctiv lucrul de care au nevoie și nici nu sunt capabili să spună de ce au ei nevoie. În capitolul următor, vom explora mai detaliat principalele noastre nevoi emoționale.

10. Cum să oferim și să primim sprijin emoțional

Regulile care guvernează relațiile împlinite se schimbă odată cu societatea. Datorită progreselor politice, tehnologice și științifice, pentru cea mai mare parte a omenirii, preocuparea imediată pentru supraviețuire și siguranță nu mai constituie o prioritate. Bărbații și femeile nu mai au nevoie în principal unii de alții în primul rând pentru a-și asigura supraviețuirea și siguranța fizică. În ziua de azi, ei creează relații nu doar pentru a-și susține reciproc nevoile de ordin fizic, ci și pentru a-și satisface nevoile psihologice sau emoționale.

Când nevoile fizice legate de supraviețuire și siguranță sunt satisfăcute, relațiile capătă o nouă orientare; nevoile emoționale devin mai importante și, în consecință, apar noi probleme și conflicte. Aceste conflicte se nasc deoarece oamenii devin conștienți de o serie de nevoi cu totul noi. Într-un fel, se poate spune că nevoile emoționale devin mai presante. Existau și înainte, dar în fundal. Acum, ajungând în prim-plan, nevoile psihologice joacă un rol esențial în succesul relațiilor noastre.

De exemplu, e posibil ca membrii unui cuplu să se înțeleagă de minune într-o perioadă în care au dificultăți financiare. Lupta se duce între ei doi și lumea întreagă. În cele din urmă, ajung la un nivel mai ridicat de stabilitate financiară. În loc să aibă parte de liniște și împlinire, cei doi parteneri se confruntă cu nemulțumiri și conflicte. Lupta a luat sfârșit în lumea exterioară, dar s-a mutat acasă.

Mike avea 22 de ani când s-a căsătorit cu Ellen, în vârstă de 26. Timp de opt ani, cei doi au fost relativ mulțumiți de căsnicia lor. La început, erau amândoi săraci. Ellen lucra ca însoțitoare de zbor pentru a-l susține pe Mike, care mergea la Facultatea de Drept. Erau vremuri grele, dar pline de iubire, distracție și tandrețe. Cei doi nu păreau să aibă probleme în relație. Erau ca o echipă care lupta pentru a-și asigura supraviețuirea și siguranța. Își puteau ignora foarte ușor problemele, deoarece își imaginau că, într-o zi, lucrurile s-ar fi schimbat.

Opt ani mai târziu, Mike era un avocat apreciat și bine plătit, iar Ellen era mama a doi copii. În relația lor, totul părea să meargă bine; era, însă, doar o iluzie. Odată ce nevoile lor materiale au fost satisfăcute, amândoi au început să observe

cât de nemulțumiți erau unul de celălalt. Mike nu mai era interesat sau atras de soția lui. Ellen se prefăcea că totul era în regulă. La trei luni după ce s-au mutat într-o casă splendidă cu patru dormitoare, Mike s-a îndrăgostit de secretara lui.

Când Ellen a descoperit ce se întâmplase, au venit amândoi la consiliere. Și-a dat seama că era la fel de nemulțumită ca soțul ei. După ce au muncit din greu la relația lor, au reușit s-o repună pe picioare. Mike și Ellen au avut noroc. Multe cupluri nu cer ajutor, ci, pur și simplu, divorțează.

Când o relație bazată pe satisfacerea nevoilor fizice se transformă într-o relație orientată pe satisfacerea nevoilor emoționale, partenerii trebuie să știe că este inevitabil să apară noi probleme. Vechile moduri de a se raporta unul la celălalt nu le mai aduc satisfacție sau împlinire.

Deoarece sunt, în general, mai conștiente de nevoile lor emoționale, femeile sunt primele care se simt neîmplinite. Bărbatul începe, la rândul lui, să se simtă nemulțumit, ca reacție la insatisfacția partenerei. Pe măsură ce dobândește mai mult succes, suportă tot mai greu insatisfacția ei, întrucât crede că ea are mai puține motive fizice să fie nemulțumită. Crede că, de vreme ce situația lor materială s-a îmbunătățit, femeia s-ar cuveni să fie mai fericită.

În realitate, odată ce au ajuns la un anumit nivel de stabilitate financiară, ies la iveală nevoi emoționale care solicită neîncetat sprijinul și atenția bărbatului. El tinde să se împotrivească, întrucât crede că și-a terminat treaba odată ce a dobândit prosperitate financiară. Nici unul dintre ei nu e fericit, și fiecare dintre ei tinde să dea vina pe celălalt. Una dintre cele mai mari probleme este că amândoi sunt supărați fiindcă se confruntă cu aceste dificultăți.

Noile probleme nu pot fi evitate. Dacă amândoi înțeleg și acceptă acest lucru, nu se vor mai învinovăți unul pe celălalt atât de mult. Nu vor mai pune la îndoială relația lor, ci vechiul lor mod de a comunica. În loc să-și caute alți parteneri, își pot canaliza energiile către dezvoltarea capacității de a oferi și primi sprijin emoțional.

Cum oferim sprijin emoțional

Este mult mai ușor să oferim sprijin emoțional autentic atunci când am avut parte de acest sprijin în copilărie. De asemenea, este mai ușor să corectăm o situație în care nu ne sunt satisfăcute nevoile, dacă știm de ce fel de sprijin avem nevoie. Oamenii se confruntă cu dificultăți cronice în relații, deoarece nu au avut experiențe concrete cu privire la ce e posibil și le lipsește un model de relație bazată pe iubire și susținere. Dacă părinții lor aveau o relație disfuncțională, de unde să știe ce înseamnă a oferi sprijin emoțional?

De exemplu, dacă o persoană a fost ignorată sau înjosită în copilărie, îi vine greu să atragă atenție și respect la o vârstă adultă. Întrucât i-a lipsit experiența de a fi respectată pentru ceea ce este, s-ar putea să pretindă respect într-un mod autoritar, ceea ce-i îndepărtează pe ceilalți. Alteori, se respinge pe ea însăși pentru a dobândi respectul dorit. În ambele cazuri, problema este că nu știe să primească sprijin, chiar dacă reușește să-l obțină. Se pare că niciodată nu i se pare suficient.

Gail, o agentă de vânzări de 42 de ani, și-a dat seama, într-o dimineață de vacanță, că era total nefericită, nemulțumită de viața și de relația ei. Se simțea singură și goală pe dinăuntru. Simțea că nimeni n-o iubise, respectase ori apreciasse vreodată cu adevărat.

Cu ajutorul unor ședințe de consiliere, Glen, soțul ei, a făcut tot posibilul pentru a o sprijini și convinge că era importantă și iubită. Eu i-am asistat și am observat că el o iubea foarte mult, dar ea nu era în stare să accepte iubirea lui. Am descoperit, de asemenea, că el, fără să vrea, făcea aproape imposibilă o comunicare sinceră.

Gail a spus: „Văd că încercă din greu să-mi facă plăcere. Mă simt chiar vinovată că nu apreciez tot ce face pentru mine. Nu știu de ce nimic nu pare să fie suficient. Dar, când vorbesc, el, de fapt, nu mă aude. Nu mă vede așa cum sunt. Nu cred că mă iubește cu adevărat“.

A respirat adânc și a început să plângă, copleșită de emoții puternice: „Nimeni nu mă iubește. Nimeni nu m-a iubit vreodată. Singura persoană care m-a iubit a fost tatăl meu, care a murit când aveam șapte ani“. Pentru prima dată după foarte mult timp, Gail a început să se deschidă și să-i vorbească lui Glen despre suferința ei interioară. A constatat cu uimire că el n-a respins-o. Pe măsură ce a învățat să vorbească din suflet, nu doar să se plângă, soțul ei a reușit s-o audă și să-i răspundă cu înțelegere și compasiune profundă. Cu puțin ajutor, Gail a

început să-și dezvăluie sentimentele de nesiguranță, tristețe și chiar furie. Era ceva total nou pentru ea, care era obișnuită să țină totul în interior și să dea impresia unei persoane drăguțe și iubitoare.

Când și-a expus această latură mai puțin plăcută, Glen i-a răspuns cu și mai multă iubire. Gail s-a simțit derutată și a întrebat: „Cum poți iubi această parte din mine? Întotdeauna mi-ai spus cât de mult îți place că sunt puternică, bună și independentă“.

„Chiar îmi place acea parte din tine“, i-a spus Glen. „Dar îmi place și această latură caldă și vulnerabilă. Mă face să mă simt dorit și important pentru tine. Însă n-aș vrea să fii tot timpul așa. Îmi place și latura ta puternică.“

Gail i-a răspuns: „Nu știu ce să cred... Dacă o să te sature de mine la un moment dat? De unde să știu cum să fiu ca să mă iubești?“

Cuprinzându-i cu blândețe mâinile într-ale lui, Glen s-a aplecat spre ea și, cu lacrimi de iubire în ochi, i-a spus: „Te iubesc așa cum ești. Te iubesc atunci când ești fericită și te iubesc atunci când ești tristă. Cel mai mult te iubesc atunci când ești tu, pur și simplu. Când încerci să pari fericită, deși nu ești, atunci nu ești tu. Mi-e greu să te iubesc cu toată inima când nu ești tu cu adevărat. Îmi place această latură caldă, blândă și vulnerabilă a ta“.

Gail a zâmbit și a răspuns: „Îmi place această latură caldă, atentă și înțelegătoare a ta. Pentru prima dată, mă simt iubită cu adevărat. Aș putea spune că-mi place cine sunt“.

A reușit să simtă cu adevărat iubirea lui Glen, deoarece, pentru prima dată, s-a deschis cu adevărat față de el. Când se prefăcea că era altcineva, nu ea, ci masca ei primea iubirea lui Glen. Cu cât latura ei puternică era apreciată mai mult, cu atât Gail credea mai mult că latura ei vulnerabilă era slabă și de neacceptat.

Odată ce s-a dezvăluit pe sine în întregime, așa cum era în realitate, Gail a reușit să primească iubirea pe care o merita. Asumându-și responsabilitatea să fie ea însăși, de a-și împărtăși sentimentele fără ostilitate, a atras sprijinul emoțional al lui Glen către părțile ei profunde, ascunse, care aveau cea mai mare nevoie de dragostea lui. Primind sprijinul lui emoțional, a început să-și iubească ambele laturi. Odată ce și-a regăsit respectul de sine, Gail a început să aprecieze și să aibă încredere în iubirea lui Glen. A învățat să-i comunice nevoile ei emoționale și să-i ceară ajutorul. Pe măsură ce el a învățat să-i ofere lucrul de care avea

nevoie, ea a aflat de ce anume avea el nevoie. Acest proces decurge mult mai ușor, dacă avem o idee clară în privința sprijinului de care avem nevoie, precum și despre nevoile partenerului.

Cele șapte atitudini pozitive

Există șapte atitudini sau nevoi emoționale care joacă un rol esențial în reușita unei relații de cuplu: iubirea, grija față de celălalt, înțelegerea, respectul, aprecierea, acceptarea și încrederea. Toate aceste atitudini sunt prezente, în diverse proporții, atunci când o persoană simte că are parte de sprijin emoțional. Când nevoile noastre emoționale primare sunt satisfăcute, trăim în mod firesc sentimente pozitive, precum împlinirea, fericirea, pacea sufletească, recunoștința, mulțumirea, entuziasmul și încrederea.

Iubirea. Este o atitudine care duce la conexiune, unire și împărtășire. Ea îi transmite celuilalt, fără a-l judeca sau evalua: „Poate că suntem diferiți, dar ne și asemănăm. Mă văd pe mine în tine și te văd pe tine în mine“. La nivel mental, iubirea se exprimă prin înțelegere. Este conștientizarea felului în care gândirea noastră seamănă cu a celuilalt. La nivel emoțional, iubirea se exprimă prin empatie. Este conștientizarea faptului că am simțit sau simțim și noi la fel: „Îți înțeleg sentimentele; și eu am trăit aceleași emoții“. La nivel fizic, iubirea se exprimă prin atingere.

Grija față de celălalt. Când ne pasă de cineva, ne simțim responsabili de satisfacerea nevoilor acelei persoane. Binele celuilalt este foarte important pentru noi. De asemenea, problemele sale ne afectează. Cu cât suntem mai preocupați de binele cuiva, cu atât suntem mai motivați să-i satisfacem nevoile sau să-l susținem. De asemenea, a-ți păsa de cineva înseamnă a recunoaște ce este important pentru el. Grija noastră îi confirmă că este o persoană deosebită.

Înțelegerea. Când cineva are o atitudine înțelegătoare, înseamnă că acceptă semnificația unei afirmații, emoții sau situații. Nu presupune că știe deja toate răspunsurile. Pentru a înțelege, pornim de la faptul că nu știm, ne formăm o idee pe baza a ceea ce auzim și apoi confirmăm ceea ce ni s-a comunicat. Grație unei atitudini înțelegătoare, putem vedea lumea prin ochii altcuiva. O asemenea atitudine transmite: „Înainte să te judec, voi privi lumea din perspectiva ta“.

Respectul. Presupune să recunoaștem drepturile, dorințele și nevoile celui alt. Ne supunem dorințelor și nevoilor lui, nu din frică, ci pentru că le acceptăm validitatea. A trata pe cineva cu respect înseamnă a-i recunoaște valoarea și importanța ca persoană, precum și nevoile sale. Este o atitudine care ne motivează să-l servim pe celălalt, întrucât merită.

Aprecierea. O atitudine de apreciere față de cineva înseamnă a recunoaște valoarea eforturilor sale ori a comportamentului său. Înseamnă a recunoaște că acestea ne-au îmbogățit, au contribuit la starea noastră de bine. Aprecierea este reacția firească la sprijinul pe care-l primim. Ne inspiră să le dăruim celorlalți, la rândul nostru, cu un sentiment de bucurie și împlinire. Ne permite să recunoaștem că am beneficiat de darul ce ni s-a oferit.

Acceptarea. Când acceptăm pe cineva, înseamnă că primim de bunăvoie ființa sau comportamentul său. Nu-l respingem, ci afirmăm că-l primim pe celălalt cu bucurie. Acceptarea este însoțită de un sentiment de recunoștință față de ce am primit. Nu constituie o atitudine pasivă, neglijentă sau cu vagi tente de dezaprobare. A accepta o persoană înseamnă a confirma că este suficient de bună pentru noi. Nu înseamnă că nu credem că poate deveni mai bună, ci arată că nu încercăm s-o schimbăm. Acceptarea este atitudinea care ne permite să le iertăm altora greșelile.

Încrederea. A avea încredere în cineva înseamnă a-i recunoaște calități ca onestitatea, integritatea, sinceritatea și faptul că e demn de încredere și corect. Când încrederea lipsește, oamenii se grăbesc să tragă concluzii negative și

greșite cu privire la intențiile unei persoane. Când cineva ne jignește, încrederea ne spune că trebuie să existe o explicație pentru ce s-a întâmplat. Încrederea se dezvoltă într-o relație când fiecare dintre parteneri își dă seama că intenția celuilalt nu a fost aceea de a-l răni. A-ți aborda partenerul cu încredere înseamnă a avea convingerea că este capabil și dispus să te sprijine.

Nevoi masculine și nevoi feminine

Aspectul cel mai interesant, în ceea ce privește nevoile emoționale primare, este că unele dintre ele sunt mai importante decât altele, în funcție de sex.

Iubirea, prima dintre cele șapte nevoi, este la fel de importantă pentru bărbați și pentru femei. Importanța celorlalte șase nevoi emoționale variază. Latura masculină a unei persoane are nevoie, în principal, să fie acceptată, apreciată și să i se acorde încredere, iar latura feminină are nevoie de înțelegere, grijă și respect.

Întrucât bărbații și femeile nu înțeleg că principalele lor nevoi sunt diferite, și ei, și ele fac o greșală extrem de frecventă: îi oferă partenerului ceea ce și-ar dori ei să primească, presupunând că partenerul își dorește același lucru. Iar când partenerul nu le răspunde în același mod, sunt șocați.

De exemplu, în multe cazuri, când o femeie se va comporta față de partenerul ei cu multă grijă și înțelegere, acesta va avea impresia că ea n-are încredere în el. Femeia îi dăruiește aceste lucruri deoarece ele reprezintă principalele ei nevoi. Presupune că partenerul se va bucura de atitudinea ei grijulie și-i va răspunde la fel. Însă el are o atitudine neutră sau chiar interpretează sprijinul ei ca fiind sufocant și supărător. Când pe bărbat îl deranjează comportamentul ei grijuliu, femeia se simte nedumerită și confuză.

Pe de altă parte, e posibil ca un bărbat să-i ofere partenerei atâta acceptare și încredere, încât aceasta să presupună că nu-i pasă de ea. Bărbatul procedează astfel, deoarece el are nevoie, în primul rând, de acceptare și încredere din partea femeii. Dacă aceasta se supără, e posibil ca el să-i ofere spațiu ca să se calmeze, și s-o ignore complet. Din perspectiva lui, îi oferă acceptare și încredere. Are

încredere că ea poate rezolva problema singură și o acceptă, fiindcă nu încearcă să schimbe nimic. Însă femeia interpretează acest lucru drept respingere și abandon. Simte că bărbatul nu e câtuși de puțin preocupat de ea.

În ambele exemple de mai sus, întrucât nu și-au înțeles pe deplin nevoile diferite, cei doi parteneri n-au reușit să se susțină unul pe altul, deși nu numai că făceau eforturi în acest sens, ci chiar credeau că procedează cum trebuie.

Acestea sunt niște informații extrem de interesante. Dacă le înțelegem în profunzime, ne permit să înțelegem de ce nu primim sprijinul de care avem nevoie de la partenerul nostru. Sunt atâtea persoane care susțin că oferă foarte mult în relația lor, însă partenerul nu le dă nimic în schimb! Este adevărat, oferă, dar nu neapărat lucrul de care partenerul are nevoie. Atunci când dăruim cu adevărat, cel care primește ne va dăruir cu bucurie, la rândul său. Este ceva cât se poate de firesc – ceea ce dăm primim înapoi. „Dăruiește și vei primi“ este promisiunea oricărei relații.

Principalul motiv pentru care această regulă de aur nu se aplică întotdeauna, în relațiile noastre, este că nu-i oferim neapărat partenerului lucrul de care are nevoie. Ambele părți au impresia că oferă, însă nimeni nu primește nimic. Prin urmare, amândoi rămân în postura de victimă.

Pentru a deveni conștienți de puterea noastră de a crea lucrul de care avem nevoie, trebuie să acceptăm că, atunci când nu primim, înseamnă că nu oferim. Sau, mai exact, nu-i oferim partenerului lucrul de care are nevoie. Pentru a primi mai mult în relațiile noastre, va trebui să învățăm cum să nu dăruim ceea ce ne dorim noi, ci ceea ce-și dorește partenerul. Când reușim să-i satisfacem nevoile, acesta va răspunde în mod spontan, susținându-ne la rândul său.

Prin urmare, succesul gestului nostru e determinat de disponibilitatea partenerului de a ne oferi la rândul lui. Dacă partenerul rămâne impasibil la darurile noastre, în loc să-l criticăm, fiindcă nu ne apreciază, trebuie să ne asumăm responsabilitatea și să căutăm noi moduri de a dăruir.

Pentru majoritatea oamenilor, a dăruir este ca și cum ar introduce bani într-un automat dintr-o parcare. Ei se supără fiindcă automatul acceptă doar monede, nu și bancnote. Pentru a-i oferi partenerului lucrul de care are nevoie, trebuie să îmbrăcăm darul nostru în forma potrivită. Când îi oferim ceva inutil, suntem asemenea unui om de afaceri care se plânge că nimeni nu-i cumpără produsele,

în loc să afle de ce au nevoie clienții cu adevărat și să le ofere lucrul respectiv.

Pe scurt, una dintre principalele cauze ale frustrării și resentimentelor în relații este aceea că bărbații tind să le ofere în mod automat femeilor ceea ce le trebuie lor, iar femeile tind să le ofere bărbaților ceea ce ar aprecia ele cel mai mult. Sper ca acesta să fie unul dintre cele mai importante lucruri pe care le veți reține din cartea de față. Aplicarea acestor informații a avut drept rezultat îmbunătățirea spectaculoasă a nenumărate relații, practic, peste noapte. În capitolul următor, vom explora în profunzime diferențele dintre principalele nevoi emoționale ale femeilor și ale bărbaților.

11. Nevoile emoționale primare

Toți bărbații și toate femeile au în egală măsură nevoie de dragoste. Dar, în ceea ce privește celelalte șase nevoi emoționale primare, trei sunt specifice mai cu seamă bărbaților, celelalte trei – femeilor. În majoritatea cazurilor, conflictele și nemulțumirile din relații sunt rezultatul incapacității noastre de a satisface aceste nevoi fundamentale. Când nevoile nu ne sunt satisfăcute, suferim și dăm vina pe partener pentru suferința noastră.

Cel mai adesea, un bărbat se simte rănit, ofensat sau epuizat atunci când partenera lui nu apreciază, nu acceptă sau nu are încredere în motivele, abilitățile, gândirea, deciziile și comportamentul lui. Întrucât bărbații tind să se identifice cu ceea ce fac, atunci când observă că acțiunile lor nu sunt apreciate, acceptate sau considerate demne de încredere, vor manifesta simptomele faptului că s-au simțit răniți, jigniți sau supărați. În sinea lor, încep să se îndoiască de propriile competențe.

O femeie are nevoie, în principal, de înțelegere, respect și grijă din partea partenerului. Este cel mai predispusă la suferință atunci când sentimentele ei nu sunt respectate, înțelese sau nu primesc atenția necesară. Când nu e respectată de cineva drag, de obicei, începe să se îndoiască de valoarea și de drepturile ei.

Nevoia universală de a fi iubit

Cea mai importantă dintre cele șapte nevoi emoționale primare este nevoia de dragoste. A iubi pe cineva înseamnă a recunoaște valoarea acelei persoane. Când iubim pe cineva, îl ajutăm să devină conștient de propria bunătate interioară. Este ca și cum persoana respectivă n-ar ști cât e de importantă, până când nu se privește în oglinda iubirii noastre și se vede pe sine. Când suntem „văzuți” cu iubire, devenim conștienți de propria valoare. Acest lucru ne permite să ne cunoaștem și să ne iubim mai mult.

Pe măsură ce ne dezvoltăm această autoconștientizare pozitivă, devenim mai puțin dependenți de modul în care ne văd ceilalți. Însă nevoia de a fi iubiți rămâne, la fel ca nevoia de supraviețuire fizică. Treptat, nevoia de iubire începe să fie umbrită de nevoia de a contribui la viața celorlalți, tot așa cum, într-o fază mai timpurie, nevoia de supraviețuire fizică și siguranța cedează locul nevoii de a fi iubit.

Iubirea este un sentiment care ne conectează cu ceilalți. Ea spune: „Ești ca o parte din mine“. Când iubește o femeie, un bărbat e capabil să simtă și să se conecteze cu valoarea propriei sale laturi feminine. Când este iubit la rândul său, devine conștient de valoarea laturii sale masculine. În mod similar, când o femeie iubește un bărbat, recunoaște și simte valoarea laturii sale masculine. Când este iubită de el, intră în contact și cu valoarea propriei laturi feminine.

Dăruind și primind iubire, bărbații și femeile au ocazia să se iubească deplin pe ei înșiși, precum și să devină conștienți de valoarea lor interioară. Acest lucru le permite să se simtă întregi, compleți.

Iubirea este o atitudine prin care acceptăm pe altcineva, la fel cum ne-am accepta pe noi. Ea hrănește și susține. Când simțim iubire cu adevărat, în noi se naște dorința altruistă de a contribui la binele persoanei iubite.

Prin iubire, simțim legătura cu noi înșine și cu ceilalți. Când suntem iubiți, realizăm cine suntem cu adevărat. Devenim conștienți de valoarea noastră și simțim că suntem „suficient de buni“. Când suntem iubiți, ne vine mai ușor să fim noi înșine.

Oferirea darului iubirii

În copilărie, toți le oferim darul iubirii părinților noștri și tuturor celor pe care-i întâlnim. Îi privim cu uimire, văzând doar frumusețea și bunătatea lor sufletească. Îi vedem ca pe niște ființe extraordinare, cu siguranță demne de tot ceea ce le putem dăruia. Dacă ei ne iubesc la rândul lor, atunci vom fi capabili să ne iubim și noi. Este ca și cum Dumnezeu ne-ar dăruia capacitatea de a iubi pe cineva din exterior, dar avem nevoie de părinții noștri care să reflecte această

iubire, pentru a ne putea iubi pe noi înșine.

Din păcate, dacă nu suntem iubiți la rândul nostru, începem să respingem unele părți din noi. În general, respingem, negăm și apoi ne schimbăm pentru a câștiga iubirea și acceptarea părinților noștri; devenim altcineva pentru a fi iubiți. Atunci când renunțăm la unele părți din noi, ne vine greu să iubim aspectele similare din ceilalți. Ne vine greu, de asemenea, să primim iubire.

Pentru a primi iubirea pe care o merităm, trebuie să riscăm să fim iar noi înșine în contextul unei relații de iubire. Pe măsură ce devenim mai capabili să primim iubire, începe să ne fie mai ușor să ne dăruim și să ne atingem potențialul.

Nevoia femeilor de a fi îngrijite

Relațiile constituie un proces în care oferim, primim și împărtășim în permanență. Succesul unei relații se bazează pe capacitatea noastră de a dăruia. Însă aceasta e direct legată de capacitatea noastră de a primi. Nu putem să dăruim fără oprire, dacă nu primim în același timp. Pentru a primi, trebuie să ne simțim demni de susținere. Pentru a simți că merităm să fim susținuți, trebuie să fie cineva care să ne susțină.

Este esențial ca partenerii noștri să răspundă nevoilor noastre și să fie preocupați de ele. Nevoia de a fi susținuți este nevoia de a avea pe cineva care să răspundă nevoilor noastre cum poate mai bine. Grijă celuilalt ne permite să ne deschidem și să avem încredere că suntem persoane deosebite, care au dreptul să primească sprijin.

Femeile sunt deosebit de sensibile la grija – sau lipsa ei – din partea partenerului. E posibil ca bărbatul să-și ducă partenera în al nouălea cer, după care s-o lase să se prăbușească în iad. Când un bărbat e preocupat de binele unei femei, ea are încredere că nevoile ei sunt întemeiate, nu egoiste. Dar, când femeia este într-o relație sau într-un mediu care n-o susține, îi vine foarte greu să-și afirme nevoile fără să se simtă vinovată fiindcă e prea egoistă. Se poate considera slabă și nedemnă să-și împărtășească emoțiile și nevoile.

Bărbații se raportează altfel la grijă. Când un bărbat are o relație cu o femeie excesiv de protectoare, e posibil să devină slab și dependent. Treptat, ea își asumă rolul de mamă, iar el începe să se poarte precum un copil răsfățat și obraznic. E posibil să oscileze între dependență și resentimente față de iubirea ei sufocantă, exagerat de protectoare.

Întrucât femeile sunt atât de conștiente de nevoia lor de a fi îngrijite și protejate, le vine mai ușor să-i susțină și să-i protejeze pe alții. Bărbații trebuie să facă eforturi mult mai mari pentru a-și dezvolta această atitudine. Pe măsură ce explorăm cele șapte nevoi emoționale primare, vom vedea că atât femeile, cât și bărbații oferă cu ușurință lucrul de care au ei înșiși nevoie, însă trebuie să muncească pentru a satisface nevoile sexului opus. Cu cât înțelegem acest concept mai bine, cu atât mai multă înțelegere, toleranță și iertare vom avea față de partener atunci când nu ne satisface nevoile emoționale. Vom accepta că, deși nouă ne este ușor să dăruim ceva, e posibil ca pentru alții să fie mai dificil.

Nevoia femeilor de a fi înțelese

Pentru a ne înțelege pe deplin, este esențial să fim înțeleși de ceilalți. Cu cât spunem mai multe despre noi, cu atât avem șansa de a ne cunoaște mai bine. Pentru a ne cunoaște propriile nevoi, gânduri și emoții, trebuie să le comunicăm astfel încât să fie pe deplin înțelese de celălalt. A înțelege înseamnă a împărtăși sau a accepta gândurile și emoțiile celuilalt, chiar dacă sunt foarte diferite de ale noastre.

A înțelege înseamnă a aproba punctul de vedere al celuilalt, în loc să-l judecăm. Înseamnă să fim dispuși să descoperim de ce el vede și simte lumea în felul lui, în loc să-i explicăm de ce ar trebui s-o vadă altfel.

Subliniez din nou că nevoia de înțelegere este esențială pentru femei. Când un bărbat nu dedică timp și atenție înțelegerii emoțiilor și nevoilor unei femei, aceasta poate deveni confuză și va avea tendința să reacționeze exagerat. Când femeia se deschide în fața lui, dacă bărbatul așteaptă în mod pasiv, sperând să termine repede, nu face decât să-i amplifice confuzia sau supărarea.

Când o femeie este supărată și confuză, iar bărbatul începe s-o judece, considerând-o irațională sau nebună, e foarte posibil ca femeia să înceapă să se îndoiască de sănătatea ei mintală. Se prea poate ca multe femei să fi ajuns în spitale de psihiatrie, doar fiindcă partenerii lor n-au fost în stare să le înțeleagă și să le accepte sentimentele negative.

Este interesant de menționat că, până și în dicționar, boala mintală este definită drept un comportament care nu e bazat pe gândirea logică, rațională. Conform acestei definiții, aproape toate femeile ar trebui considerate nebune! Pentru o femeie, e cât se poate de normal și natural să acționeze pe baza trăirilor ei instinctive, intuitive, și nu neapărat pe baza proceselor de gândire logică și rațională.

De exemplu, o femeie decide să aibă un copil nu numai fiindcă a cântărit argumentele pro și contra, ajungând la concluzia că este o idee bună. Chiar dacă i se pare o idee bună, decizia ei este susținută de sentimentul că a sosit momentul să devină mamă. E posibil ca femeia, bazându-se pe intuiția ei, să facă anumite lucruri, fiindcă simte că așa e bine, iar ulterior să descopere că existau și niște motive întemeiate.

În schimb, bărbații tind să ia decizii bazate pe logică și rațiune. Ulterior, e posibil să se asigure și că se simt bine în legătură cu ce au decis. Nici logica bărbatului, nici intuiția femeii nu sunt infailibile. Însă ambele reprezintă niște modalități valide prin care aceștia cunosc și decid.

Când încearcă să fie asemenea bărbaților și să pună mai mult preț pe logică decât pe emoții, femeile tind să devină frustrate și confuze, mai ales dacă sunt supărate și presate să ia o decizie. În general, când se simte confuză, femeia încearcă să facă o alegere. E mai bine să-și relaxeze mintea și să-și analizeze trăirile. Apoi, poate lua o decizie bazată pe intuiție.

Într-un mod similar, dar complementar, bărbații trebuie să reflecteze la problemă înainte de a lua o decizie. Cei care iau decizii mai curând pe baza emoțiilor decât a gândirii au tendința să fie nehotărâți și să amâne lucrurile. Ei trebuie să învețe să lase emoțiile deoparte și să-și folosească mai mult mintea. Pentru bărbat, unul dintre beneficiile ascultării unei femei (odată ce deprinde această artă) este că învață să-și lase deoparte propriile emoții și să-și utilizeze gândirea pentru a înțelege bine ce simte femeia și de ce. Indiferent dacă sunteți bărbat sau femeie, modul ideal de a lua decizii este să găsiți un echilibru între minte și emoții. Când

un bărbat „ascultă pentru a înțelege“, el se echilibrează în mod automat; femeia devine mai echilibrată când vorbește și este înțeleasă. Acest lucru devine posibil doar atunci când bărbații învață limbajul femeilor, iar femeile învață să vorbească într-un mod pe care bărbații îl aud. Tehnica scrisorii emoțiilor (vezi Capitolul 13) le învață pe femei să-și comunice trăirile într-un mod inteligibil pentru bărbați. De asemenea, scrisul ne ajută să înțelegem ce simțim, în lipsa unui ascultător.

În ultimă instanță, a fi înțeleși este esențial pentru latura noastră feminină. Ne permite să ne descoperim adevărul interior și să renunțăm la emoțiile negative, descoperindu-le, în schimb, pe cele pozitive. Învățând să comunicăm cu o atitudine pozitivă, plină de iubire, putem cultiva înțelegerea de care avem nevoie pentru a rezolva sau, și mai bine, a evita conflictele într-o relație.

Nevoia femeilor de a fi respectate

Când îi vorbim partenerului despre noi, este esențial să ne păstrăm sentimentul propriei identități. A ne respecta partenerul înseamnă să nu încercăm să-l schimbăm sau să-l manipulăm, ci să-l ajutăm să fie el însuși și să-i susținem drepturile. A respecta pe cineva înseamnă a nu-i neglija nevoile, dorințele, valorile și drepturile. Respectul înseamnă să ne ținem promisiunile și să ne onorăm angajamentele. Înseamnă să-l socotim pe celălalt la fel de important ca noi – uneori, chiar mai important.

Nevoia de a fi respectați este nevoia de a fi noi înșine într-o relație, fără să renunțăm la cine suntem. Când cineva se simte respectat, nu are impresia că trebuie să-și câștige drepturile; nu se simte lipsit de valoare. Nevoia de respect e nevoia de corectitudine, precum și recunoașterea faptului că ai aceleași drepturi ca și celălalt. A respecta o persoană înseamnă a recunoaște că merită sprijin, fără să fie nevoită să-l câștige.

Datorită naturii lor expansive, femeile sunt deosebit de sensibile la nevoia de respect. E dificil pentru o femeie să-și păstreze sentimentul propriei identități, atunci când iubește un bărbat. Simte nevoia ca el să-i reamintească în mod constant de drepturile și valoarea ei. Când bărbatul n-o respectă așa cum este sau

nu-i respectă drepturile, femeia devine brusc nesigură de drepturile și valoarea ei. Cu cât este mai atașată emoțional de bărbat, cu atât depinde mai mult de respectul lui. Dacă bărbatul nu respectă nevoile, sentimentele și drepturile femeii, în cele din urmă, ea se va închide față de el pentru a putea fi din nou ea însăși. În această etapă, este cât se poate de normal să-și piardă interesul sexual. Când are relații sexuale cu un bărbat, femeia este foarte sensibilă la nivelul de respect pe care i-l arată acesta.

De obicei, bărbații nu sunt prea conștienți de nevoia femeilor de a fi respectate, întrucât ei reacționează cu totul altfel la lipsa de respect. Când o femeie nu e respectată, tinde să ofere mai mult, pentru a-și dovedi valoarea. În schimb, bărbații au tendința să se considere nedreptățiți și să ceară mai mult decât li se cuvine. E posibil chiar să ofere mai puțin, până când primesc ceea ce merită.

Din păcate, în copilărie, toți eram peste măsură de vulnerabili la capacitatea părinților noștri de a ne respecta. Dacă nu ne respectau nevoile, nici măcar nu știam ce meritam. Fetele sunt deosebit de influențate de respectul pe care i-l acordă tatăl mamei lor și de măsura în care mama își respectă propria persoană.

După cum am spus înainte, adeseori, bărbații se simt chiar mai demni de respect atunci când alții nu-i respectă. În anumite împrejurări, e posibil să devină agresivi pentru a câștiga respectul dorit. De exemplu, majoritatea certurilor izbucnesc atunci când bărbatul nu se simte respectat. De asemenea, este interesant să comparăm acest concept cu instruirea militară (care, deși vremurile se schimbă, e destinată, în principal, tot soldaților de sex bărbătesc). Într-o tabără de instrucție, soldații sunt înjosiți în mod sistematic. Acest lucru le stimulează agresivitatea, ca să demonstreze că sunt demni de respect. Soldații își propun să câștige respectul dorit, obținând performanțe mai bune. Treptat, încep să se simtă demni de respect și apreciere.

În cazul bărbaților, prima reacție la lipsa de respect constă într-o atitudine agresivă și dominatoare, iar la femei – într-o atitudine de supunere. O femeie este cel mai predispusă la această reacție atunci când are o relație cu bărbatul pe care-l iubește. Când începe să aibă resentimente față de partener, deoarece nu se simte respectată, e posibil ca rolurile să se schimbe. Pentru a compensa, din supusă, femeia devine dominatoare și autoritară, iar bărbatul devine pasiv și dependent.

Nevoia bărbaților de a fi apreciați

Nevoia primară de apreciere este, în general, confundată cu nevoia de respect. A aprecia o persoană înseamnă a recunoaște că faptele sau modul ei de a se exprima ne oferă valoare, ne e de folos. Pe de altă parte, respectul constituie o confirmare a propriilor noastre nevoi, sentimente, valori și drepturi. Aprecierea este un act de evaluare, și respectul – unul de aprobare.

Când suntem apreciați, înseamnă că valoarea acțiunilor, intențiilor, rezultatelor și deciziilor noastre – în esență, valoarea noastră personală, utilitatea și importanța noastră – a fost primită. Aprecierea îi comunică bărbatului că acțiunile lui au servit unui scop. Dacă se simte apreciat, va fi mult mai dispus să exploreze și să înțeleagă de ce a dat greș.

În lipsa aprecierii, o persoană începe să simtă că nu e suficient de bună și este incapabilă să primească sprijin. În lipsa respectului, persoana are impresia că nu merită să primească sprijin.

Aprecierea ne permite să credem că intențiile, deciziile și acțiunile noastre sunt valoroase. Este un sprijin necesar, care ne inspiră să repetăm un lucru care funcționează sau ne motivează să schimbăm ceea ce nu merge. Chiar și atunci când nu reușim să obținem rezultatele dorite, în ceea ce am făcut există ceva ce poate fi apreciat.

În lipsa unei aprecieri suficiente, ne pierdem dorința de a dăruir. Când un bărbat nu reușește să-și atingă scopul, dacă nu simte că acțiunile lui au avut vreo valoare, s-ar putea să se dea bătut. Sau e posibil să aibă reacția opusă și să persevereze, până când începe să fie apreciat.

Bărbații sunt deosebit de vulnerabili la nevoia de apreciere. Când nu este apreciat, bărbatul își pierde motivația și devine pasiv, leneș, slab, dependent, nesigur și predispus la amânare.

O femeie care nu este apreciată reacționează cu totul altfel. Ea devine și mai motivată să câștige apreciere. Când partenerul o ignoră, primul ei impuls este să se străduiască și mai mult să-i facă plăcere. Așteptându-se ca bărbatul să procedeze la fel, nu știe ce să creadă când el nu depune eforturi mai mari, pentru

a câștiga apreciere. Prin urmare, presupune că n-o iubește. Când nu primește suficient de la un bărbat, e posibil să-l manipuleze ca el să-i ofere mai mult, în mod conștient sau inconștient, abținându-se de la a-l aprecia. Iar când el oferă, în schimb, și mai puțin, femeia se simte confuză și supărată.

Când o femeie critică comportamentul unui bărbat, n-are idee cât de mult îi afectează lui acest lucru puterea personală. Răspunsul bărbatului la lipsa de apreciere este echivalent cu ce simte o femeie când bărbatul o judecă sau îi desconsideră emoțiile, nevoile, dorințele și drepturile. Prin urmare, când femeia începe să-i critice comportamentul bărbatului, să-i corecteze modul de gândire, să-i pună la îndoială deciziile și să-și manifeste nemulțumirea față de ceea ce primește de la el, bărbatul își pierde puterea. Îi răspunde cu critici înjositoare și cu lipsă de respect – și se îndepărtează de ea. Puterea miraculoasă pe care i-o oferă aprecierea ei dispare.

În schimb, când un bărbat este apreciat de o femeie, nimic nu-l poate opri. A fi apreciat este principala sa nevoie. Aprecieră îi transmite că este capabil să facă o schimbare: își măsoară valoarea prin capacitatea lui de a schimba în bine viețile celorlalți. Aprecieră devine un combustibil care-i motivează toate acțiunile. Chiar dacă nu reușește să-și rezolve problemele profesionale, dacă-l întâmpină acasă o soție recunoscătoare și fericită, bărbatul se eliberează mai ușor de stresul de la serviciu.

Cel mai puternic impuls al unui bărbat este dorința de a-i face plăcere unei femei. Dorința respectivă îi dă putere. Ea se manifestă, în primul rând, ca dorință sexuală. Ulterior, când devine capabil să combine dorința cu iubirea, respectul, înțelegerea și grija față de o femeie, bărbatul devine și mai puternic. Iar când este apreciat pe plan fizic, mental, emoțional și spiritual, puterea sa este la nivelul maxim.

Când o femeie caută apreciere

O femeie greșește când caută apreciere pentru a înțelege că are dreptul la susținere. Oricât de mult ar oferi, ea merită să fie respectată și prețuită pentru ceea ce este. Adeseori, când încearcă să câștige apreciere, femeia își neglijează

propriile nevoi.

De exemplu, face multe sacrificii în munca ei, apoi spune că e supărată fiindcă nu primește aprecieri. În realitate, e supărată fiindcă oferă foarte mult și nu e susținută sau respectată. Când nu primește respect, chiar dacă oamenii o apreciază, nu va fi suficient. Firește, femeia are nevoie și merită să fie apreciată pentru munca ei, la fel ca un bărbat, dar are mai multă nevoie de respect, pentru a-și susține latura feminină.

Mai ales în relațiile personale, valorile, nevoile, intuiția, emoțiile și dorințele femeii trebuie respectate. De multe ori, o femeie este puternică la locul de muncă și se consideră demnă de respect, dar, când se îndrăgostește de un bărbat care n-o bagă în seamă, începe să creadă că nu merită mai mult sprijin. Acesta este un semn că latura ei feminină nu primește suficientă dragoste. În primul rând, trebuie să-și satisfacă nevoile primare de înțelegere, validare și respect. Învățând să fie feminină și să-și satisfacă nevoile feminine, va descoperi că poate avea și mai mult succes la lucru.

Prin natura ei, o femeie este capabilă să-și descopere adevărata valoare și demnitate mai curând prin ceea ce „este” decât prin ceea ce „face”. Dacă este iubitoare, înțelegătoare, dornică să ofere apreciere, respectuoasă și preocupată de binele celorlalți, câștigă respect și-și dezvoltă feminitatea. Cultivând atitudini pozitive, își manifestă puterea feminină – puterea de a atrage sprijinul pe care-l dorește. Această putere, combinată cu puterea ei masculină de a obține rezultate, îi permite să aibă mai mult succes la locul de muncă.

Când o femeie și-a dezvoltat mai mult latura masculină decât pe cea feminină, acest lucru va trezi o anumită rezistență la majoritatea bărbaților. Ei nu se vor grăbi să-i ofere sprijin. Cea mai profundă dorință a unui bărbat este aceea de a împlini o femeie. Se simte în siguranță atunci când știe că poate influența pozitiv viața femeii. Când aceasta pare să fie prea independentă, bărbatul are impresia că nu poate face nimic pentru a o ajuta sau mulțumi. S-ar putea să se simtă jignit, fiindcă ea n-are încredere în dorința lui de a o susține, și amenințat, deoarece nu poate deveni eroul ei. Dacă femeia poate birui singură dragonul, atunci cavalerul în armură strălucitoare n-are nici un rost.

Când o femeie se arată capabilă să-și echilibreze energia feminină și energia masculină, bărbații sunt mult mai dispuși s-o sprijine, s-o ajute și să colaboreze cu ea. Unele femei au o grație deosebită, care le oferă puterea de a-i atrage pe

alții în slujba lor. Și bărbații care au găsit un echilibru între latura lor masculină și cea feminină pot obține acest tip de sprijin.

Femeile își dezvoltă cel mai ușor latura feminină în relațiile personale, nu în cele profesionale. Când își folosește, apoi, calitățile feminine la locul de muncă, unde concurează cu bărbați pentru apreciere, aceștia o vor percepe drept mai puțin amenințătoare.

De asemenea, dezvoltarea laturii sale feminine îi permite femeii să-și cultive respectul de sine și să nu devină o martiră. Când încearcă să-și dovedească valoarea prin ceea ce face (din dorința de a fi apreciată), femeia își epuizează forțele și nu se simte niciodată demnă cu adevărat de respect sau susținere. Chiar dacă afirmă că are dreptul la respect, o face pe un ton ostil, înverșunat și autoritar. Dar, grație calităților ființei sale, exprimate printr-o atitudine plină de iubire, prezența ei poate trezi în partenerul ei căldură, respect și dorința de a o servi.

În acest caz, „dorința ei este poruncă“ pentru el. Însă nu e nevoie să-i poruncească, fiindcă bărbatul va fi dornic s-o ajute și să-i facă pe plac. Femeia lipsită de grație simte nevoia de a-i porunci bărbatului, ceea ce duce la conflicte și lupte pentru putere. În capitolele următoare, vom analiza mai detaliat cum își poate dezvolta femeia puterea de „a fi“.

Când o femeie caută în mod activ să fie apreciată într-o relație, se luptă, în mod inconștient, cu bărbatul ei pentru ocazia de a fi de ajutor. În aceste condiții, bărbatul se retrage, deoarece nu obține combustibilul de care are nevoie, adică aprecierea ei. Când femeia dorește să fie apreciată, bărbatul începe să se simtă epuizat. În majoritatea cazurilor, e posibil să fie foarte recunoscător pentru serviciile pe care i le aduce, dar eforturile ei de a-i câștiga aprecierea îl fac leneș. Dacă ea încearcă să câștige diplome de merit, el se mulțumește să se relaxeze și să nu facă nimic.

Asta nu înseamnă că femeia nu trebuie să-l servească niciodată pe bărbat prin ceea ce face. Dar, când oferă prin acțiunile ei, nu trebuie să ceară apreciere. Este important să-și servească partenerul din dorința de a-și exprima aprecierea față de el, nu ca să câștige aprecierea lui. În mod inconștient, când nu se simt înțelese, respectate și susținute, femeile oferă având anumite așteptări. Nu înțeleg că o femeie își câștigă dreptul de a-i fi îndeplinite dorințele atunci când apreciază cu adevărat ceea ce face un bărbat.

Nevoia bărbaților de a fi acceptați

Când un bărbat este „acceptat“, înseamnă că acțiunile lui sunt primite cu bucurie. Această atitudine cultivă încrederea bărbatului în capacitățile sale. Când acțiunile lui sunt acceptate în mod necondiționat, bărbatul se simte liber să exploreze modalități de a și le perfecționa. Din acest motiv, acceptarea constituie baza schimbărilor comportamentale în relații.

Nevoia de acceptare este deosebit de importantă pentru bărbați. Uneori, femeia pare să-l accepte pe bărbat în funcție de potențialul său, dar asta nu înseamnă o acceptare autentică. Femeia așteaptă ziua în care bărbatul se va schimba, gândindu-se că atunci va putea să-l accepte. Însă bărbații trebuie acceptați așa cum sunt în prezent, nu așa cum vor fi mâine. Un bărbat tinde să devină încăpățânat și rezistent la schimbare atunci când simte că nu este acceptat.

Când o femeie nu acceptă un bărbat, simte dorința de a-l schimba. Are tendința să-i ofere sugestii care-l vor ajuta să se schimbe, chiar dacă el nu i-a cerut acest lucru. Unii bărbați sunt deschiși la sugestii, dacă le-au solicitat, însă, de obicei, bărbatul se simte neacceptat când femeia este preocupată să-l schimbe sau să-l ajute să „devină mai bun“. Ea își închipuie că, dacă vrea să-l ajute, înseamnă că-i respectă nevoile; însă bărbatul se simte nerespectat, manipulat și neacceptat. În aceste condiții, el se împotrivește schimbării, în mod conștient sau inconștient.

Bărbatul este motivat să se schimbe când aude și înțelege sentimentele și nevoile femeii. Când vede că încercările lui de a o ajuta sunt bine-venite și apreciate, se simte inspirat să-i împlinească dorințele. Acceptarea ei îi transmite că, dacă dă greș, nu va fi criticat, iar eforturile sale vor fi întâmpinate cu recunoștință.

Când este acceptat de partenera lui, bărbatul are încredere că e capabil să-i facă plăcere și s-o mulțumească, fără să fie nevoie să schimbe nimic. Prin urmare, va fi mai dispus să-i ofere partenerei respectul și înțelegerea pe care le merită. Majoritatea femeilor nu cunosc acest secret despre bărbați. Ele cred că, pentru a-i motiva să se schimbe, trebuie să se plângă, să-i cicălească sau să-i critice.

Dacă simte că imperfecțiunile sale nu sunt acceptate, bărbatul poate avea nevoie

de zile întregi pentru a reveni la sinele lui adevărat, capabil să ofere. Unul dintre modurile lui de a se răzbuna, conștient sau inconștient, pe neacceptarea partenerei sale este tocmai repetarea comportamentului care-i displace acesteia.

O femeie nu înțelege acest lucru deoarece, atunci când comportamentul ei nu este acceptat, una dintre primele ei reacții este să-l schimbe sau să-l îmbunătățească. În această privință, femeile stau mult mai bine decât bărbații; ele îi pot asculta vorbindu-le despre moduri de a-și îmbunătăți comportamentul, fără a se împotrivi, a se apăra sau a se simți lezate. Firește, și un bărbat poate primi reacții de la o femeie, însă, pentru el, este important să aibă o părere bună despre el însuși și să fie dispus să-și asculte partenera. În cazul lui, criticile sau sfaturile nesolicitate sunt rareori eficiente.

Un bărbat este sensibil la părerile critice doar atunci când simte nevoia de a fi acceptat; dacă deja se simte acceptat, le primește fără probleme.

Nevoia bărbaților de a li se acorda încredere

A avea încredere în cineva înseamnă a fi ferm convins de capacitatea, onestitatea, integritatea și sinceritatea persoanei respective. Nevoia ca partenerul să ne acorde încredere e totuna cu nevoia ca el să recunoască faptul că suntem persoane „bune” – integre, am putea spune. Dacă lipsește încrederea, oamenii se grăbesc să tragă concluzii negative greșite cu privire la intenția unei persoane; în schimb, când au încredere în cineva, nu se îndoiesc de bunele sale intenții. Dacă s-a întâmplat ceva neplăcut, ne gândim că trebuie să fi existat un motiv întemeiat. Într-o relație, încrederea sporește atunci când fiecare dintre cei doi recunoaște că partenerul său nu are intenția să-l rănească, ci caută doar să-i fie de ajutor.

Încrederea constituie a treia nevoie primară a unui bărbat. Când îi cere sprijinul bărbatului în care are încredere, femeia știe că o poate ajuta și că asta va face. În schimb, dacă-i cere ajutorul, fără să aibă încredere în el, înseamnă că-l respinge, fără să-i fi dat măcar o șansă. Când simte că nu i se acordă încredere, bărbatul începe automat să se retragă. Lipsa încrederii îl împiedică să răspundă, jignindu-l și, totodată, rănindu-l.

Încrederea femeii în bărbat este ceea ce-l atrage spre ea. Când are încredere într-un bărbat, o femeie este capabilă să scoată tot ce e mai bun din el. Firește, dacă-l consideră perfect, o va dezamăgi. Dar, dacă are încredere că o poate ajuta și că asta va face, el primește mesajul că este important și suficient de bun pentru a fi acceptat și apreciat. Încrederea femeii în el îi permite să devină din ce în ce mai bun. Datorită încrederii și iubirii ei, bărbatul se va simți susținut să-și pună în valoare puterile, capacitățile, aptitudinile și talentele.

Când partenerul n-o susține, încrederea îi permite femeii să presupună că trebuie să existe un motiv logic și că, atunci când îi va comunica nevoile ei, el îi va răspunde cum știe mai bine.

Când are încredere într-un bărbat, o femeie simte că-i poate împărtăși emoțiile ei vulnerabile. Dacă partenerul este, într-adevăr, demn de încrederea ei, acest lucru îl va ajuta s-o susțină în momentele delicate. De asemenea, o femeie care are încredere în bărbatul ei intuiește în ce măsură o poate susține acesta și nu-i cere sau așteaptă mai mult de la el. Este capabilă să aprecieze și să accepte ceea ce primește. Nu-și destăinuie cu naivitate vulnerabilitățile oricui. În același timp, nu-și ascunde sentimentele față de cei cu adevărat demni de încredere.

Lipsa de încredere poate provoca mari dificultăți în comunicare. Să presupunem că o femeie nu are încredere să-i comunice unui bărbat emoțiile ei delicate. Dacă decide să încerce marea cu degetul, împărtășindu-i o versiune diluată a acelor emoții, bărbatul va simți neîncrederea ei și se va retrage. Prin urmare, femeia ajunge la concluzia: „De vreme ce chiar și puținul pe care i l-am spus l-a făcut să se îndepărteze, îmi pare foarte bine că nu i-am spus tot“. Dacă ar fi fost mai sinceră, el ar fi fost mai receptiv.

Sunt situații în care bărbatul nu e descurajat de lipsa de încredere a femeii, mai ales la începutul unei relații; dar, în general, un bărbat se retrage atunci când femeia nu-i mai acordă încrederea pe care i-o dăruise inițial. Dacă femeia nu are încredere în bărbat la început, acest lucru constituie o provocare pentru el. Dacă n-a gustat niciodată nectarul încrederii, va face eforturi persistente pentru a-și dovedi valoarea. Dar, odată ce femeia s-a deschis față de el și i-a dăruit încrederea ei deplină, după care, în urma unei dezamăgiri, începe să aibă îndoieli, bărbatul va simți că i s-a luat ceva. Într-un mod indirect, va fi rănit emoțional.

De multe ori, o femeie nu-și destăinuie sentimentele deoarece se teme că

partenerul ei nu este cu adevărat interesat de ele. Își justifică lipsa de comunicare fabricând o scuză pentru el, dar, în sinea ei, se îndoiește că bărbatul se va arăta preocupat de ceea ce simte ea. În cele din urmă, e posibil să-și nege propriile nevoi, crezând că astfel evită să fie respinsă. În realitate, a construit un zid între ea și partener.

Când o femeie nu are încredere în bunele intenții ale unui bărbat și nu-i oferă șansa de a fi din nou cavalerul ei în armură strălucitoare, îl împiedică să fie atras de ea. De fapt, strălucirea de încredere din ochii unei femei este cea care-l scoate din egocentrismul lui și-l inspiră să răspundă nevoilor ei.

Este responsabilitatea femeii să descopere, iar și iar, acea latură a ei care oferă încredere. Însă bărbații trebuie să-și asume și ei o parte din responsabilitate, câștigându-i încrederea femeii. Dacă rănește o femeie, fără să-și ceară scuze, un bărbat ridică între ei niște ziduri. În majoritatea cazurilor, bărbatul nu-și dă seama de cât de importante sunt compasiunea sau scuzele. Femeia este cea care trebuie să-i comunice bărbatului ce vrea să audă.

Cu toate că nevoile primare ale unui bărbat sunt iubirea, aprecierea, acceptarea și încrederea, are nevoie și de celelalte trei, doar că acestea sunt pe locul al doilea pentru el. În mod similar, principalele nevoi ale unei femei sunt iubirea, respectul, înțelegerea și grija, dar ea simte nevoia și de apreciere, acceptare și încredere.

Pentru a recapitula, nevoile masculine și nevoile feminine sunt redată în continuare:

■

Nevoi primare masculine	Nevoi primare feminine
-------------------------	------------------------

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Să fie iubit. | 1. Să fie iubită. |
| 2. Să fie acceptat. | 2. Să fie îngrijită. |
| 3. Să fie apreciat. | 3. Să fie înțeleasă. |
| 4. Să inspire încredere. | 4. Să fie respectată. |

■

Nu avem cu toții doar nevoi primare, ci și firi primare și secundare. Firea primară a unui bărbat este să satisfacă nevoile primare ale unei femei. Firea primară a unei femei este să satisfacă nevoile primare ale unui bărbat.

Când un bărbat cultivă grijă, înțelegerea și respectul, este capabil să susțină o femeie. Când o femeie își cultivă natura feminină, este în măsură să susțină un bărbat.

12. Secretul Firilor complementare

Bărbații și femeile se dezvoltă și se exprimă în moduri diferite. Pe măsură ce se maturizează și puterea lui personală crește, bărbatul își dezvoltă, în principal, calitățile care-i permit să-i înțeleagă, să-i respecte și să-i susțină pe ceilalți. Dacă înainte era rezervat, calculat, egocentric și distant, acum devine prezent cu adevărat, afectuos și uman. Pe măsură ce se maturizează și-și descoperă puterea personală, femeia începe să-și exprime în mai mare măsură tendința de a-i accepta pe ceilalți, de a-i aprecia și a le acorda încredere. Trece de la manipulare la încurajare, de la agitație și confuzie la grație și fluiditate.

Când bărbații și femeile învață să-și dezvolte firile complementare într-un mod echilibrat, iubirea și armonia în relații, precum și creșterea dinamică sunt garantate. Atunci când bărbatul știe să manifeste grijă, înțelegere și respect, satisface în mod automat nevoile fundamentale ale femeii. Când femeia învață să accepte, să aprecieze și să aibă încredere, satisface în mod automat nevoile fundamentale ale unui bărbat. Învățând să se susțină cât mai eficient unul pe altul, cei doi își cultivă acele atitudini care le permit să se maturizeze și să-și sporească puterea personală. Să examinăm cele trei seturi de firi complementare.

Grija și încrederea

Când un bărbat începe să manifeste mai multă grijă față de partenera lui, o ajută să capete mai multă încredere în el. Când o femeie începe să aibă mai multă încredere în bărbat, îl ajută să devină mai atent la ea. Adeseori, bărbatul este mult mai dispus să-și susțină partenera, decât își închipuie aceasta. Dar, când reacțiile ei îi transmit că e nedemn de încrederea ei sau când se poartă cu el ca și cum ar fi un dușman, bărbatul încetează să mai fie preocupat de binele ei. Iar atitudinea lui indiferentă îi confirmă femeii că avea dreptate.

Uneori, bărbatul dă impresia că este prea obosit pentru a se interesa de sau

implica în satisfacerea nevoilor altcuiva. Însă aceasta este o idee greșită. Bărbatul nu este obosit, ci indiferent, iar, ca urmare, nu are energia necesară. Energia, creativitatea și puterea izvorăsc din interes. Când un bărbat începe să devină mai interesat de ceva, descoperă în sine resurse noi de energie și vitalitate. Când este indiferent, obosește și-și pierde ușor motivația. De exemplu, dacă nu i se acordă încredere într-o relație, se simte secătuit de energie și de putere. E posibil să se simtă însuflețit la locul de muncă, unde oamenii se bazează pe el și au încredere în talentele sale; dar, când se întoarce acasă, se simte epuizat.

Dacă-l percepeți pe un bărbat ca pe un „erou“, se va simți energizat; dacă-l considerați un dușman sau o problemă, își va pierde interesul. Când este considerat „o problemă“, un bărbat nu poate deveni soluția și nici nu este motivat să fie de ajutor. Dacă femeia învață să aibă încredere în el, în loc să tragă niște concluzii pripite și greșite, constată că bărbatul devine mai atent și o susține mai mult.

Unul dintre motivele pentru care un bărbat poate fi atât de atent, de grijuliu și de interesat la începutul unei relații este că femeia îl privește cu încredere și admirație. Într-un fel, încrederea femeii îi oferă puterea să manifeste mai multă grijă față de ea. Femeia „extrage“ din el această putere. Are încredere în el la început, deoarece încă n-a fost dezamăgită de acesta.

Această încredere îi dă putere, dar nu-l face să fie perfect. În mod inevitabil, o va dezamăgi, iar ea va începe să se îndoiască de el. Pe măsură ce neîncrederea ei crește, preocuparea lui scade. Un bărbat indiferent are o capacitate foarte redusă de a oferi și tinde să fie egocentric. E posibil să aibă rezerve mari de energie pentru el însuși, dar, când încearcă să se implice într-o relație, obosește ușor. Trebuie să învețe să fie mai puțin preocupat de propria persoană și mai atent la partenera sa. O femeie care are încredere în el și-l iubește poate face minuni în ceea ce privește puterea lui.

Pentru un bărbat nu-i deloc ușor să devină mai grijuliu. E nevoie de timp și de sprijin. Din păcate, femeile își pierd repede răbdarea și nu tolerează tendința bărbatului de a fi indiferent, întrucât firea fundamentală a unei femei este total diferită de a lui. Femeilor le vine foarte ușor să fie grijulii cu ceilalți; aceasta nu e lecția lor principală.

Problema cu care se confruntă femeile în relații este să aibă încredere și, când

sunt dezamăgite, să fie capabile să accepte, să aprecieze și să-și regăsească încrederea. Fetele învață din copilărie să le poarte altora de grijă, în timp ce băieții învață să-și asume riscuri. Pentru o femeie este dificil să învețe să aibă încredere, tot așa cum unui bărbat îi vine greu să învețe să-i pese de alții.

Când o femeie a fost dezamăgită în mod repetat într-o relație, tinde să devină neîncredătoare. În plus, nu are încredere în iubirea unui bărbat pentru ea, când el pare indiferent la tulburările ei emoționale. În mod similar, un bărbat ajunge nepăsător atunci când femeia nu are încredere în el sau eforturile lui în relație nu sunt apreciate. Dacă simte că partenera se îndoiește de capacitatea lui de a o face fericită, renunță foarte repede să mai fie preocupat de fericirea ei.

Aceste două firi primare – grija și încrederea – sunt, în esență, complementare. Acest lucru explică un scenariu frecvent întâlnit, cu mama care-și face griji în legătură cu zece lucruri deodată și tatăl care stă tolănit pe canapea de parcă totul ar fi în regulă. Mama este preocupată mult prea mult, ceea ce-i provoacă îngrijorare; tatăl are excesiv de multă încredere și acceptă totul, devenind pasiv.

Din cauza grijii exagerate, mama poate deveni excesiv de precaută sau neîncredătoare. E posibil să-și protejeze în mod excesiv copiii. Pe de altă parte, în numele încrederii, tatăl poate deveni nepăsător. E posibil să aibă prea multă încredere și să presupună, în mod greșit, că nu-i nici o problemă. În acest caz, el nu e suficient de grijuliu, iar fiicele lui înțeleg din asta că nu-i pasă de ele.

Dificultatea unui bărbat de a manifesta grijă și cea a unei femei de a avea încredere pot crea numeroase probleme, dacă aceste tendințe naturale nu sunt acceptate și înțelese pe deplin. De obicei, într-o relație, bărbatul se poartă de parcă nu i-ar păsa, iar femeia presupune imediat că n-o mai iubește. Deoarece ea nu are încredere în dragostea lui, el începe să fie și mai indiferent. Prin urmare, neîncrederea ei crește, nepăsarea lui crește, iar, cu timpul, dragostea lor începe să se ofilească.

Dacă partenerii sunt conștienți de diferențele dintre ei, relația lor are șanse să evolueze, în loc să rămână captivă într-un cerc vicios. În loc să ne limiteze, relațiile ne pot ajuta să ne dezvoltăm puterile creative.

Dacă dă dovadă de responsabilitate și grijă, bărbatul satisface nevoia fundamentală a femeii. Ca urmare, ea îl va aprecia profund. Pe măsură ce se bazează tot mai mult pe sprijinul lui, încrederea ei sporește. Astfel, nevoia de

apreciere și nevoia de încredere a bărbatului sunt împlinite, iar el se va simți inspirat s-o susțină și mai mult. Încrederea ei profundă și nevoia de a fi cu el îi permit să-i ofere mai mult, încurajându-l să fie și mai atent cu ea. Pe măsură ce femeia primește tot mai mult sprijin, capacitatea ei de a se relaxa și a avea încredere crește, ceea ce-i dezvoltă creativitatea.

Pentru a crea o asemenea relație, femeia trebuie să știe cât e de greu pentru un bărbat să fie grijuliu față de ea, când reacțiile ei îi transmit că nu e demn de încredere. În mod similar, când femeia cunoaște diferențele dintre bărbați și femei, îi vine mai ușor să interpreze corect nepăsarea bărbatului. Îl acceptă și-l iartă mai ușor atunci când uită diverse lucruri sau nu se gândește la lucruri care îi vin ei în minte în mod automat.

La rândul său, un bărbat conștient de aceste diferențe acceptă mai ușor nevoia permanentă a femeii de a fi încurajată. În loc s-o critice, își dă seama că încurajările constituie un mod foarte important de a o sprijini în dezvoltarea ei personală și de a o ajuta să fie fericită.

Cunoscând aceste lucruri, e mai ușor să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile nevoi. În primul rând, dacă partenerul unei femei pare nepăsător, aceasta nu trebuie să creadă, în mod automat, că acest lucru are legătură cu ea. În mod similar, dacă o femeie vrea să fie încurajată, partenerul ei nu trebuie să fie frustrat din această cauză.

În plus, vom înțelege cum putem primi mai mult într-o relație. În loc să ne plângem de ceea ce nu primim, putem să ne concentrăm pe ceea ce nu-i oferim partenerului. Dacă dăruim mai mult, șansele de a primi cresc simțitor.

Înțelegerea și acceptarea

Bărbatul îi poate oferi femeii mai multă susținere dacă se exprimă într-un mod care-i arată că o înțelege. În acest fel, va beneficia, la rândul lui, de sprijin, deoarece, cu cât femeia se simte mai înțeleasă, cu atât va fi mai dispusă să-l accepte și să-i fie recunoscătoare. Când este înțelegător, bărbatul o ajută să fie mai echilibrată și capabilă să-l accepte așa cum este.

Dacă femeia cultivă acceptarea, într-un mod aproape miraculos, bărbatul începe să-și schimbe comportamentul deoarece îi înțelege nevoile tot mai bine.

Adevărul secret este că bărbații ar fi mult mai motivați să-și sprijine partenerele dacă ar înțelege realitatea unei femei. Cu timpul, când devine capabil să înțeleagă cu adevărat sentimentele și nevoile femeii, bărbatul face schimbări majore în comportamentul său, care-i permit să construiască o relație reciproc satisfăcătoare. Pe măsură ce învață „să comunice pentru a înțelege“, și nu pentru a corecta sau rezolva probleme, ajunge să stăpânească arta ascultării. La început, va trebui să reziste, în mod conștient, tentației de a găsi nod în papură emoțiilor partenerei. În acest scop, trebuie să înțeleagă faptul că ea nu-i cere soluții, nici s-o ajute să se simtă mai bine. Îi cere doar să înțeleagă prin ce trece. Vrea ca el să-i înțeleagă supărarea.

Când știe că partenerul ei n-a auzit-o, o femeie simte impulsul să-l schimbe sau să-l manipuleze. Dar, dacă a fost auzită, poate să se relaxeze și să aibă încredere că situația nu e chiar atât de gravă precum pare. De asemenea, devine capabilă să aprecieze lucrurile bune, în loc să-și facă griji cu privire la ce nu merge. Când se simte înțeleasă, poate accepta lucrurile așa cum sunt, știind că nu e singură.

Adeseori, bărbații se concentrează atât de intens pe preocupările lor, încât nu par să observe problemele de zi cu zi, care trebuie rezolvate treptat. Dacă bărbatul le ignoră, femeia se va simți copleșită de ele. Se crede responsabilă pentru rezolvarea lor, doar fiindcă le observă; și simte presiunea de a le rezolva ea însăși, dacă vede că partenerul ei nu le bagă în seamă. Este singură, cu o grămadă de probleme pe cap, și simte nevoia să vorbească despre această povară. Uneori, bărbatul o poate ajuta să se simtă mult mai bine, prin simplul fapt că o ascultă și înțelege presiunea la care e supusă.

Când este supărată, o femeie nu-i cere partenerului să-i rezolve toate problemele pentru a-l accepta și aprecia. Însă, văzându-i supărarea, partenerul poate crede că-i cere soluții la problemele ei pentru a se simți mai bine. La urma urmei, când e supărat în legătură cu o problemă, în general, un bărbat nu se simte mai bine până când n-o rezolvă sau, cel puțin, planifică o soluție concretă. Presupune că femeile sunt la fel. Însă ele nu vor soluții imediate, dacă se simt auzite.

Femeile au o capacitate incredibilă de a accepta imperfecțiunea și defectele, dacă sentimentele lor sunt exprimate, auzite și aprobate pe deplin. Pentru un bărbat, faptul că o femeie îi acceptă imperfecțiunile poate fi una dintre cele mai plăcute și energizante experiențe. Majoritatea bărbaților nici nu știu că pot obține acest

tip de sprijin de la o femeie.

Îmi voi aminti întotdeauna ziua în care mi-am dus mama să viziteze orașul Los Angeles. Nu prea cunoșteam străzile și, la un moment dat, m-am rătăcit complet. Pe mama n-a deranjat-o deloc acest lucru, și aproape că nu observa, fiindcă se bucura de peisaj. Într-o clipă, am observat că s-a întâmplat ceva cu totul deosebit. M-am simțit ca și cum aș fi fost izbăvit de o pedeapsă cu închisoarea. Am simțit libertatea și lejeritatea interioară de a fi acceptat pe deplin.

Pe vremea aceea, în relația mea intimă, eram obișnuit să fiu privit cu dezaprobare ori de câte ori păream distrat. Pe de altă parte, drumul acela cu mama a fost o experiență atât de profundă în ceea ce privește acceptarea, încât am decis atunci, în glumă, să testez orice femeie cu care mă gândeam să mă căsătoresc, pentru a vedea cum reacționează dacă mă rătăcesc.

Învățând să-și cultive acceptarea interioară, femeia va ști că bărbatul ei va fi mai motivat și mai capabil s-o audă și s-o înțeleagă. Când femeile învață să-și accepte partenerii, fără să încerce să-i schimbe, încet, dar sigur, aceștia vor înțelege mai bine și nevoile lor specifice și vor fi dornici să le ofere mai mult. Iar când bărbații vor învăța să le înțeleagă pe femei, vor simți incredibila capacitate a acestora de a le ierta greșelile și a-i accepta așa cum sunt.

Respectul și aprecierea

Când învață să respecte drepturile femeii, recunoscându-i egalitatea în cadrul relației, bărbatul se simte mai apreciat de ea pentru ceea ce-i oferă. Ca să-i respecte drepturile unei femei, bărbatul trebuie să respecte diferențele dintre ei. Femeia are dreptul să fie imperfectă și să reacționeze, uneori, exagerat, acest lucru neconstituind o ofensă majoră la adresa bărbatului. A o respecta înseamnă a ști că, uneori, se simte copleșită sau confuză și că, în aceste situații, merită să fie ajutată.

A-i respecta drepturile presupune, printre altele, a-i cere părerea în privința deciziilor care o influențează într-un mod semnificativ. De exemplu, bărbatul îi poate pune o întrebare simplă, precum: „E în regulă pentru tine?” sau „Aș vrea

să știu ce crezi despre asta“ sau „Eu cred c-ar trebui să facem asta, ție cum ți-ar plăcea?“

Ori de câte ori apare o neînțelegere, din respect pentru partenera lui, bărbatul trebuie să recunoască nevoia de a continua discuția, până când se ajunge la o soluție în care amândoi au de câștigat.

Pentru a respecta o femeie, bărbatul trebuie să-i descopere nevoile și, în măsura posibilului, să caute să le anticipeze, fără să aștepte întotdeauna ca ea să-i ceară ajutorul.

De asemenea, a respecta o femeie înseamnă a o ajuta să-și împlinească visurile și aspirațiile. Din respect, bărbatul recunoaște și susține nevoia femeii de a se simți valoroasă, specială și îndreptățită să se afirme pe sine și să-și exprime sentimentele.

A se simți specială este una dintre cele mai importante nevoi ale unei femei. A face o femeie să se simtă specială constituie esența romantismului. De exemplu, când își surprinde soția cu o floare adusă în dar, bărbatul îi respectă și-i prețuiește feminitatea.

Devotamentul și monogamia sexuală constituie, probabil, cele mai importante moduri în care un bărbat respectă feminitatea. Devotamentul îi demonstrează femeii că joacă un rol deosebit în viața bărbatului. Monogamia sexuală garantează faptul că partenerii au în comun ceva special și prețios pentru amândoi.

Când se simte respectată, femeia se poate relaxa. Nu mai face eforturi pentru a dovedi că este egala bărbatului, ci se simte astfel în mod automat. N-o mai preocupă să primească aprecieri pentru ceea ce face, ci este liberă să-și aprecieze și prețuiască bărbatul, precum și toate gesturile lui de a-i face viața mai ușoară. Nu mai oferă pentru a primi ceva în schimb: fiecare dar din partea ei devine o expresie a recunoștinței și a aprecierii ei.

Pentru o femeie, a aprecia un bărbat înseamnă a face tot ce-i stă în puteri pentru a-i ușura viața, la rândul ei. Femeia creează un mediu plăcut și liniștit, unde bărbatul are ocazia să se simtă important, prețuit, special și capabil s-o facă fericită.

Când o femeie apreciază un bărbat, îl dorește din punct de vedere sexual și are

grijă să fie atrăgătoare pentru el. Într-un fel, îl tratează ca pe un oaspete regal, venit în vizită la palatul ei.

Pentru că-l apreciază, ea se ocupă de emoțiile ei, ca să aibă întotdeauna o stare de spirit pozitivă, în măsura posibilului. Se străduiește să-i comunice emoțiile și nevoile ei, înainte de a acumula resentimente. Îi transmite că, atunci când e supărată sau copleșită, nu e vina lui.

Pentru o femeie, a aprecia un bărbat înseamnă a se bucura cu adevărat de faptul că bărbatul respectiv face parte din viața ei. Înseamnă a se abține de la păreri critice, cu excepția cazului în care partenerul îi cere acest lucru. De fapt, a aprecia un bărbat înseamnă a primi ajutorul lui pentru a nu ajunge la epuizare.

Beneficiile iubirii

Învățând să ne cultivăm natura fundamentală, vom fi capabili să oferim și să primim mai mult sprijin în relațiile noastre. Deși, în cartea de față, ne-am concentrat asupra relațiilor romantice, aceste principii sunt valabile în cazul tuturor relațiilor – profesionale, familiale și de prietenie. Înțelegerea naturii complementare a sprijinului emoțional ne permite să avem parte de mai multă susținere. Dacă vrem mai multă încredere, trebuie să fim mai preocupați de alții. Dacă vrem ca alții să manifeste mai multă grijă față de noi, trebuie să avem suficientă încredere pentru a le cere ajutorul. Când un bărbat nu obține sprijinul dorit, prima întrebare pe care ar trebui să și-o pună este cum poate arăta mai multă grijă, empatie, înțelegere, apreciere, respect, atenție și compasiune. Aceste șapte calități, curcubeul firii sale fundamentale, izvorăsc din cele trei calități primare despre care am vorbit mai devreme – grija, înțelegerea și respectul.

Un aspect important este ca un bărbat care-și dezvoltă aceste trăsături, pe lângă faptul că-și va putea susține mai bine partenera, va beneficia de ele în mod direct. Exprimându-și aceste calități și cultivându-le, alături de programarea sa masculină de bază, va deveni mai echilibrat și mai puternic. Metoda cea mai eficientă prin care un bărbat poate să se elibereze de stres și să-și găsească adevărata putere este să acționeze, să gândească și să decidă cu o atitudine bazată pe grijă, înțelegere și respect.

Uneori, pentru ca un bărbat să se simtă bine, este suficient să facă un gest care arată respect față de nevoile celorlalți. Dar dacă acționează fără respect, atunci nu va avea o influență pozitivă. Prin urmare, se va simți mai puțin inspirat să ofere și să-i servească pe alții. Iar dacă se servește numai pe sine, nu va fi niciodată mulțumit pe deplin.

Un bărbat trebuie să aibă un scop, o direcție sau o cauză pe care s-o servească. Atunci când nu-l mai preocupă nimic, energia lui începe să se epuizeze. Conform unor prizonieri de război, ceea ce le-a dat putere, pentru a supraviețui, a fost gândul la cei dragi. Când unui bărbat nu-i mai pasă de nimic, viața lui devine goală și lipsită de direcție.

În plus, viața lui devine foarte plictisitoare. Ca să se elibereze, pentru moment, de plictiseală, e posibil să se implice în activități riscante: curse automobilistice, escalade, încălcarea tabuurilor sociale, încălcarea legii, jocuri de noroc, investiții cu risc ridicat etc. Când este pe care să-și piardă viața, urcând pe munte, să-și piardă toți banii sau libertatea, bărbatului începe, dintr-odată, să-i pese de viața lui, de banii sau de libertatea lui. În asemenea moment simte un flux enorm de adrenalină, similar celui cauzat de consumul de droguri. Din păcate, acest sentiment de fericire este doar o iluzie trecătoare, după care bărbatul se simte și mai plictisit, deprimat și nemulțumit. Pentru a dobândi fericirea durabilă, trebuie să cultive relații și să-și dezvolte capacitatea de a le fi de ajutor altora.

Un bărbat care cultivă relații de iubire nu e nevoit să-și asume riscuri mari sau să intre în situații dramatice pentru a se simți viu. Când ascultă și înțelege trăirile celorlalți, devine mai conștient de nevoile lor diferite, și în el se naște dorința de a fi de ajutor. Faptul de a-i servi pe ceilalți, de a le respecta nevoile îi oferă sentimentul că e suficient de bun, că nu trebuie să intre în competiție cu alții pentru a dovedi că e mai valoros decât ei, că nu e nevoie să aibă mai mult și să facă mai mult decât alții.

Dacă e căsătorit, bărbatul are ocazia să facă și mai multe. Când are o relație specială, partenera și familia lui îl preocupă mai mult decât oricine și orice altcineva. Această preocupare îi permite să dăruiască din plin și să fie mai motivat. În schimb, o căsnicie nefericită îi răpește puterea în egală măsură.

Într-un mod similar, când o femeie își iubește bărbatul, manifestând apreciere, acceptare și încredere, amândoi au de câștigat. Încrederea îi permite să intre în legătură cu sursa ei interioară de putere și stimă de sine. Acceptarea îi permite să

se relaxeze și să-și cultive atitudinile pozitive. Aprecierea o ajută să se deschidă și să primească abundența pe care o merită. Prin încredere, acceptare și apreciere, femeia dobândește puterea de a se bucura pe deplin de viața ei.

Când o femeie face eforturi să se elibereze de emoțiile negative, pentru a cultiva o atitudine pozitivă și plină de iubire, nu numai că va avea parte de sprijinul celorlalți, ci, totodată, se va reconecta la ea însăși. Oferind iubire în pofida dificultăților, va începe să exprime întregul spectru de sentimente pozitive, care-l susțin pe un bărbat. Acestea sunt încrederea, aprobarea, acceptarea, recunoașterea, aprecierea și admirația. Când o femeie cultivă aceste atitudini, bărbatul se simte binecuvântat de dragostea ei. La rândul ei, femeia înflorește și devine capabilă să-și manifeste adevărata esență.

Provocarea relațiilor

Când învățăm să lucrăm cu diferențele dintre noi, e necesar să ne iubim și să dăruim în mod necondiționat. Studiind și aplicând cu conștiinciozitate principiile din această carte, ne sporim șansele la fericire și împlinire, construind, totodată, o lume mai bună pentru copiii noștri. Creăm premisele pentru ca boala, abuzul și corupția să dispară din societate și din lume.

Cred că lumea în care trăim poate deveni mai bună, dacă relațiile noastre devin mai bune. În fiecare zi, constat cum informațiile din această carte transformă viețile unor oameni care altfel n-ar putea avea relații de iubire adevărată. Văd cum oamenii renunță la protecție și apărare, învățând să comunice pentru a-și rezolva problemele. Ce e și mai important – înțelepciunea din această carte mi-a transformat propria viață; m-a ajutat să-mi iubesc mai mult soția și familia; în același timp, mi-a permis să devin mai conștient de aspectele sociale. Acest lucru îmi dă speranță.

Nu ne putem aștepta ca țările să renunțe la mijloacele lor de apărare, atâta vreme cât menținem mijloace psihologice de apărare în relațiile noastre. Nu ne putem aștepta ca liderii noștri să pună capăt războaielor, dacă nu suntem capabili să ne rezolvăm conflictele din propriile familii. Nu ne putem aștepta ca diversele națiuni să aibă încredere unele în altele, când noi nu avem încredere în membrii

famiiliilor noastre. Nu ne putem aștepta la pace globală, până când nu învățăm să trăim în pace la noi acasă.

Există, însă, speranțe pentru lumea în care trăim, deoarece oamenii încep să creeze pace în relațiile și în casele lor.

Există speranțe, deoarece pacea mondială începe acasă.

Pacea mondială începe cu noi.

13. Tehnica scrisorii emoțiilor

Tehnica de față este, probabil, cel mai important lucru pe care-l puteți face pentru a avea o relație de iubire fericită și durabilă. Ea vă învață să vă eliberați de ostilitate și de alte emoții negative, pentru a reveni la iubire, înțelegere și iertare. A salvat mii de căsnicii și a ajutat multe persoane să divorțeze într-o manieră mai pașnică și armonioasă.

De când a fost publicată, în 1984, în cartea mea *What You Feel, You Can Heal*, tehnica scrisorii emoțiilor a fost inclusă, sub alte forme, în alte trei cărți de mare succes ale altor autori și este utilizată de numeroși terapeuți, grupuri de dezvoltare personală, programe în 12 pași, grupuri religioase, cursuri de consiliere pentru liceeni și sute de alte grupuri de sprijin. Ea constituie metoda supremă de procesare și transformare a emoțiilor negative în emoții pozitive.

Pe scurt, scrisoarea emoțiilor cuprinde două părți. Prima parte presupune să așterneți pe hârtie adevărul complet despre ceea ce simțiți, imaginându-vă că sunteți auzit și înțeles. A doua parte presupune să compuneți un răspuns plin de iubire la această scrisoare. În scrisoarea de răspuns, vă imaginați că persoana căreia i-ați scris vă răspunde cu inima deschisă. Exprimați emoțiile și confirmările pe care vreți să le primiți.

Scopul unei scrisori a emoțiilor

Rolul acestei scrisori este să vă extindeți conștiința, să creați emoții pozitive, fără să fie nevoie să vă reprimăți emoțiile negative. Ea vă permite să vă deschideți inima.

Când compuneți scrisoarea, aveți ocazia să folosiți toate strategiile din această carte. Indiferent de cât de multe știți despre ce înseamnă o relație bună, dacă inima voastră este rănită, vă vine greu să oferiți iubire și susținere.

Scrisoarea emoțiilor vă oferă sprijinul de care aveți nevoie atunci când partenerul nu vi-l poate oferi. În timp ce o scrieți, aveți ocazia să vă ascultați pe voi înșivă cu iubire, atenție și înțelegere. Dacă nu sunteți dispuși să vă acordați timpul necesar pentru a vă asculta propriile emoții, nu vă puteți aștepta să facă alții acest lucru pentru voi. Când simțiți nevoia de sprijin emoțional, și aceasta rămâne nesatisfăcută, este un semn că trebuie să vi-l oferiți singuri, cu ajutorul unei asemenea scrisori.

Scopul unei scrisori a emoțiilor nu este să vă revărsați resentimentele, judecățile și criticile asupra partenerului. Nu o scrieți pentru a încerca să-l schimbați sau să-l corectați, nici pentru a-i scoate în evidență defectele. Dacă o folosiți în acest fel, nu va funcționa. Scrisoarea are efect doar dacă scopul ei este să simțiți mai multă iubire.

Ce efecte are o scrisoare a emoțiilor

Când partenerul nu aude ceea ce simțiți, este esențial ca măcar voi să auziți. Apoi, după ce v-ați exprimat trăirile, este esențial să vă imaginați răspunsul de care aveți nevoie, pentru a vă simți susținuți și auziți. Compunerea unei scrisori a emoțiilor vă ajută să înlăturați obstacolele care vă împiedică să dăruiti și să primiți iubire. Când trăiți și explorați întreaga paletă de emoții, negativismul este eliberat de la sine.

În timp ce compuneți scrisoarea de răspuns, mintea subconștientă are ocazia să simtă și să audă sprijinul pe care-l merită. Când vă asumați responsabilitatea de a exprima ceea ce simțiți nevoia să auziți, vă deschideți inima pentru a simți și accepta sprijinul care există deja. De asemenea, scrisoarea de răspuns îi permite destinatarului scrisorii emoțiilor să știe de ce anume aveți nevoie de la el.

Structura exactă a scrisorii vă ajută să trăiți și să simțiți emoții la un nivel profund. În timp ce scrieți, conștiința voastră se extinde spontan, până când descoperiți emoțiile pozitive care sunt întotdeauna prezente, dar adesea rămân ascunse.

Ori de câte ori sunteți supărați sau tulburați, conștiința voastră se concentrează

asupra aspectelor negative ale situației. Dar, dacă vă explorați emoțiile negative, conștiința începe să se extindă și să perceapă și partea bună a lucrurilor. Dintr-odată, vă eliberați de strânsoarea emoțiilor negative. Deveniți conștienți că există o mulțime de emoții pozitive.

Pentru a realiza procesul acesta de purificare și transformare, trebuie să conștientizați patru niveluri de emoții negative. După aceea, veți putea resimți emoțiile pozitive, care erau blocate de negativism. Astfel, după ce așterneți pe hârtie cele patru niveluri ale supărării, încheiați scrisoarea la al cincilea nivel – al iubirii. În timp ce vă notați emoțiile, deveniți mai conștienți de ele, ceea ce vă permite să vă eliberați de ele pe deplin. Cele cinci niveluri sunt următoarele:

Nivelul 1: Furie

Nivelul 3: Frică

Nivelul 2: Tristețe

Nivelul 4: Remușcare

Nivelul 5: Iubire și alte atitudini pozitive

Cu ajutorul acestei hărți emoționale, puteți să vă explorați în profunzime emoțiile negative și să le redescoperiți pe cele pozitive, de care uitați atât de ușor în momentele stresante. Odată ce ați terminat scrisoarea emoțiilor, compuneți o scrisoare de răspuns. În aceasta, vă veți exprima iertarea, înțelegerea, recunoașterea, iubirea și recunoștința. Scrieți ce aveți nevoie să auziți, ce vă face să vă simțiți bine și ce credeți că v-ar spune celălalt, dacă v-ar auzi și v-ar

răspunde cu inima deschisă.

Cum să compuneți o scrisoare a emoțiilor

Notați emoțiile de la un anumit nivel și, în mod firesc, conștiința voastră va trece la emoțiile de la nivelul următor. Începeți prin a vă exprima sentimentele de furie. Continuați să scrieți la nivelul întâi, atâta vreme cât simțiți furie. La un moment dat, veți observa că nu mai sunteți atât de înverșunați. Atunci, sunteți pregătiți să explorați sentimentele de la nivelul doi.

Notați-vă sentimentele de tristețe. În timp ce analizați din plin nivelul al doilea, percepția voastră se va schimba din nou și veți ajunge să trăiți cele mai profunde și mai vulnerabile emoții de la nivelul al treilea. Notați-vă emoțiile de frică. În timp ce vă așterneți pe hârtie trăirile de la primele trei niveluri, e posibil ca ele să devină mai intense. Este un semn că vă eliberați de ele și are loc purificarea.

Dintr-odată, veți începe să simțiți responsabilitate. În acel moment, treceți la nivelul al patrulea. Notați-vă sentimentele de remușcare și regret. Acest lucru vă permite să vă detașați într-un mod foarte eficient de orice emoții negative. În sufletul vostru, va apărea un val de emoții pozitive.

În acel moment, probabil că vă veți simți mult mai bine. Cu toate acestea, e vital să vă notați sentimentele pozitive. Exprimați iubire, apreciere, respect, înțelegere, acceptare, grijă și încredere. Când vă așterneți emoțiile pozitive pe hârtie, ele durează mai mult. De fiecare dată când compuneți o scrisoare a emoțiilor, vă sporiți capacitatea de a vă păstra o atitudine pozitivă, mai ales în momentele stresante.

În timp ce scrieți, imaginați-vă că vă împărtășiți sentimentele cuiva care vă ascultă cu adevărat și e dispus să vă sprijine. Dacă sunteți supărați pe cineva, îi puteți adresa scrisoarea persoanei respective. Rețineți, însă, că nu faceți decât să-i comunicați sentimentele voastre; nu încercați să-i spuneți nimic despre el sau ea. Nu criticați persoana respectivă. Pur și simplu, spuneți-i ce simțiți, ca să vă înțeleagă mai bine și să știe cum să vă sprijine.

O scrisoare a emoțiilor vă va fi de ajutor, chiar dacă nu i-o dați destinatarului. Dacă acesta nu vă înțelege trăirile, scrieți-i, dar nu-i dați scrisoarea. Gestul în sine vă va ajuta să vă simțiți mai bine. Desigur, efectele sunt mult mai profunde când și dacă vă puteți împărtăși trăirile persoanei căreia îi scrieți, dar, dacă aceasta nu vă poate asculta cu iubire și înțelegere, citirea scrisorii nu va face decât să vă tulbure pe amândoi.

Pentru a descoperi mai ușor întreaga paletă de emoții trăite, formatul scrisorii cuprinde expresii introductive la fiecare nivel. Notați expresia introductivă și apoi completați fraza. Această tehnică vă permite să vă dați mai clar seama de ce simțiți. Expresiile introductive sunt deosebit de utile atunci când nu prea știți cum să vă exprimați trăirile. Ele stimulează emoțiile să iasă la suprafață și, totodată, vă conduc la niveluri de trăire din ce în ce mai profunde. Puteți folosi aceeași expresie la fiecare nivel sau le puteți folosi pe toate. Alegeți-le pe cele care vă ajută cel mai mult să vă exprimați emoțiile. Majoritatea sunt la persoana I, ceea ce vă permite să rămâneți în contact cu ce simțiți.

Ori de câte ori sunteți supărați, luați câteva foi de hârtie și un pix și începeți să scrieți. Exprimarea emoțiilor în scris vă ajută întotdeauna să vă stabiliți din punct de vedere emoțional. Folosirea formatului de mai jos vă permite să vă regăsiți rapid echilibrul și emoțiile pozitive.

Formatul scrisorii emoțiilor

Dragă _____,

Îți scriu această scrisoare pentru a mă elibera de resentimente și emoții negative, precum și pentru a descoperi și exprima emoțiile pozitive pe care le meriți. De asemenea, îți scriu pentru a-ți cere sprijinul, fără să-ți impun acest lucru.

Nivelul 1: Furie

Nu-mi place...

Mă supără...

Mă simt frustrat/ă...

Mă enervează...

Mă simt furios/oasă...

Vreau...

Nivelul 2: Tristețe

Mă doare...

Mă simt dezamăgit/ă...

Mă simt trist/ă...

Mă simt nefericit/ă...

Aș vrea...

Nivelul 3: Frică

E dureros...

Sunt îngrijorat/ă...

Mi-e frică...

Mă tem că...

Am nevoie de...

Nivelul 4: Remușcare și regret

Îmi cer iertare...

Mi-e jenă...

Îmi pare rău...

Mi-e rușine...

Vreau să...

Nivelul 5: Iubire, înțelegere, recunoștință și iertare

Îmi place...

Apreciez...

Îmi dau seama...

Iert...

Aș vrea...

Am încredere că...

Cu drag,

Când vă vine greu să simțiți iubire, este momentul să scrieți o scrisoare a emoțiilor. Formatul de mai sus vă va ajuta să vă procesați pe deplin emoțiile negative și să aduceți la suprafață adevăratele sentimente de iubire din sufletul vostru.

Oferiți-vă timp să explorați fiecare nivel. Chiar dacă, la început, nu găsiți emoțiile de la nivelul respectiv, respirați profund, relaxați-vă și căutați-le. Încercați să petreceți același interval de timp la fiecare nivel. Uneori, când emoțiile de la un nivel par să lipsească, nivelul respectiv trebuie explorat cel mai mult.

În general, compunerea unei scrisori a emoțiilor durează cam 20 de minute. Acordați în jur de patru minute fiecăruia dintre cele cinci niveluri. Nu vă faceți griji în ceea ce privește ortografia sau punctuația. Continuați să simțiți emoția, în timp ce o așternați pe hârtie. Ori de câte ori vă blocați, începeți să notați expresia introductivă. Apoi, scrieți orice emoție sau gând vă trece prin cap, chiar dacă nu sunt legate de expresia introductivă sau de persoana căreia îi scrieți. Scrisoarea emoțiilor este un instrument care vă ajută să vă deschideți inima. Cu ajutorul ei, vă veți dezvolta treptat capacitatea de a trăi tot timpul cu inima deschisă.

Scrisoarea de răspuns

După ce ați încheiat scrisoarea emoțiilor, mai zăboviți câteva minute pentru a scrie un răspuns. În multe cazuri, acest interval este cel care vă aduce vindecarea. Formulând un răspuns, vă oferiți iubirea de care aveți nevoie. Ne supărăm, în general, fiindcă îi spunem sinelui nostru emoțional că suntem abuzați într-un fel sau altul. A scrie o scrisoare de răspuns înseamnă a-i spune acestui sine ce merită să audă.

După ce compunem scrisoarea emoțiilor, sinele nostru emoțional este larg deschis către lucruri pozitive. O scrisoare de răspuns ne permite să ne asumăm responsabilitatea pentru a exprima iubirea și sprijinul pe care-l merităm. Scrisoarea de răspuns trebuie să cuprindă următoarele:

1. Scuze exprimate într-un mod care vă face să vă simțiți auziți și susținuți.
2. Afirmatii pline de înțelegere, care exprimă căldură și compasiune pentru sentimentele voastre.
3. Afirmatii pline de iubire, în care sunteți lăudați, apreciați și care exprimă conștientizarea lucrurilor pe care le meritați.
4. Orice altceva simțiți nevoia să auziți pentru a vă simți bine.

Pe lângă faptul că este o metodă bună de a vă asuma responsabilitatea pentru propria stare emoțională, scrisoarea de răspuns le transmite oamenilor din viața voastră de ce fel de susținere aveți nevoie. Pe parcursul acestei cărți, am analizat cât de diferiți sunt oamenii, deci probabil că de-acum știți că ar fi nerealist să vă așteptați ca persoanele apropiate să știe cuvintele potrivite. Când îi adresați partenerului o scrisoare de răspuns, îi oferiți ocazia de a-și exprima iubirea și sprijinul în modul cel mai eficient pentru voi.

Prefață

Introducere

Introducere