

Dr. Jamie Turndorf

[a-ți adio de la certuri

**Metoda Dr. Love pentru aplanarea conflictelor
și reaprinderea pasiunii în relație**

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU

București, 2017

Introducere

Toate cuplurile își doresc iubire – iubire nesfârșită. Din perspectiva celor mai mulți dintre noi, dragostea este o uniune între minte și inimă ce include atracția fizică, admirația pentru calitățile partenerului, precum și dorința de a împărtăși frumusețea existenței cu tovarășul de viață (a face drumeții, a înota, a privi filme). De asemenea, dragostea presupune angajamentul față de starea de bine, sănătate și fericire a ființei iubite, precum și dorința de îndeplinire a visurilor, nevoilor și cerințelor ambilor parteneri. Nu este nevoie să continui. Știi și tu ce este dragostea...

În cazul în care ești asemenea majorității oamenilor, îți iubeai soțul/soția atunci când i-ai spus „Da!”. De asemenea, ai făgăduit să întreții dragostea „până când moartea ne va despărți”. Ei bine, oare de ce atât de multe cupluri se dezîndrăgostesc? Pentru că, în pofida iubirii fundamentale și a fuziunii emoționale de la începutul relației, iubii sunt, totuși, doi oameni diferiți, ale căror nevoi și dorințe nu corespund întotdeauna în mod desăvârșit. Aceste diferențe conduc adesea la conflict deschis și la certuri, pe orice temă imaginabilă, din orice motiv, mai mult sau mai puțin însemnat.

Divorțul și violența domestică au atins proporții epidemice și, dat fiind că nefericirea conjugală cronică reprezintă, de obicei, un precursor al divorțului și, adesea, al violenței, acum este necesar mai mult decât oricând un program pentru soluționarea conflictelor. Milioane de cupluri conflictuale,

precum și toți aceia care doresc menținerea armoniei în relația de cuplu vor avea beneficii de pe urma programului meu, ușor de aplicat, practic și realist, „cu picioarele pe pământ“, pentru încheierea conflictelor și încetarea certurilor. Căile de ieșire, supapele de siguranță și soluțiile reale sunt strategiile fundamentale de supraviețuire ale unei relații.

Totuși, nu aștepta prea mult pentru a pune aceste instrumente în aplicare – certurile nu fac decât să se agraveze de-a lungul timpului. De unde știi? Sunt cunoscută de majoritatea oamenilor drept Dr. Dragoste și, prin intermediul Centrului meu pentru Comunicare Emoțională și al site-ului „Ask Dr. Love“ [„Întreab-o pe Doctorița Dragoste“], am ajutat milioane de cupluri să-și îmbunătățească relațiile. De altfel, am petrecut 30 de ani în cadrul Centrului derulând cercetări observaționale asupra unor cupluri care sufereau de certuri cronice; iar cercetările mele s-au concretizat într-una dintre primele metode eficiente, cu rezultate demonstrate, pentru încheierea conflictelor și încetarea certurilor, în cazul majorității oamenilor care au aplicat-o. Cartea de față cuprinde elementele esențiale ale programului meu de soluționare a conflictelor și, dacă îți vei acorda timpul necesar pentru a pune în practică principiile mele, vei închide, la rândul tău, ciclul certurilor distructive.

S-ar putea să te întrebi de ce nu deții suficiente cunoștințe cu privire la modul optim de soluționare a conflictelor. Gândește-te la contextul în care s-a produs educația ta formală! La școală, bineînțeles, unde ți s-a predat matematică și limba maternă. Dar cum rămâne cu lecțiile și cursurile despre modul de a face față cu succes unei relații? Pauză. Nimic. Lipsa educației în această sferă are consecințe tragice, mai ales în contextul în care petrecem mai mult timp interacționând cu oameni decât efectuând calcule matematice.

Nu ar fi timpul să mergem la școala iubirii? Ori, mai degrabă, la școala conflictelor, întrucât iubirea și ura sunt

Dr. JAMIE TURNDORF

rude directe, iar dragostea nu poate supraviețui până când nu ne vom fi ocupat de verișoara sa primară, mânia, înfrânând-o și strunind-o cu măiestrie. În realitate, mânia nerezolvată este principalul factor distrugător al dragostei.

Chiar dacă dragostea ta se află pe linia de tragere, dacă ura și mânia ți-au luat ostatice fie căsnicia, fie relația intimă, nu dispera! Contrar convingerilor generale, îți poți reaprinde dragostea la aceeași intensitate din zilele de început ale relației voastre. Dar vei avea mult de lucru. Știu, nu sună prea romantic. Însă a-ți lăsa relația în voia sorții și a sfârși fie cu divorț, fie cu înstrăinare este și mai puțin romantic.

Șcurtă prezentare generală a conținutului cărții

Programul meu de încheiere a certurilor în relația de cuplu începe cu o serie de pași pregătitori sau de Calmare, descriși în primele șapte capitole; aceștia trebuie stăpâniți înainte de a întreprinde orice acțiune în direcția soluționării conflictelor.

La început, explic modul în care certurile înfierbântate creează, la bărbați, un dezechilibru chimic, ce declanșează o reacție involuntară de fugă. Atunci când bărbații se retrag, evitând discuțiile conflictuale, femeile devin tot mai furioase, iar conflictul se agravează. Înțelegerea substratului chimic al conflictului reprezintă primul pas de Calmare.

După aceea, prezint în linii generale cele mai frecvente teme de conflict, descriu factorii ce determină transformarea conflictului în certuri fățișe și te ajut să stabilești dacă relația voastră suferă de ostilități scăpate de sub control. Apoi, identific Capcanele Certurilor (tipare și comportamente relaționale disfuncționale), precum și strategiile defectuoase de soluționare a conflictelor, care încing climatul relației și care trebuie eliminate.

Continui prin a demonstra că disputele sexuale decurg din trei factori determinanți: eșecul unui bărbat în îndeplinirea nevoilor emoționale ale partenerei sale, lipsa de înțelegere a diferențelor dintre sexualitatea masculină și cea feminină, precum și implicarea aspectelor nonsexuale în arena sexuală. Îți voi clarifica apoi modul de soluționare a conflictelor sexuale în funcție de fiecare dintre aceste trei cauze.

După aceea, îți demonstrez că cicatricile vechi, din copilărie, alimentează certurile din relația de cuplu. Te ajut să identifici aceste răni timpurii și te îndrum înspre vindecarea lor prin intermediul relației.

După lămurirea faptului că membrii unui cuplu aflat în dificultate au tendința de a-și distorsiona reciproc mesajele transmise, ceea ce afectează comunicarea, îți voi desluși modul în care să-ți antrenezi mintea cu scopul de a lupta *în favoarea* ta, nu *împotriva* ta. Soluționarea conflictelor nu se poate produce până ce distorsiunile nu vor fi fost eliminate.

Ultimul capitol pregătitor oferă tehnici specifice de Control al Climatului, ce vor accelera temperarea și ameliorarea interacțiunilor.

Cea de-a doua parte a cărții prezintă programul meu certificat, cu rezultate sigure, de soluționare a conflictelor. Te învăț modul de stăpânire, cu măiestrie, a abilităților esențiale de ascultare, modul de identificare și de soluționare a chestiunilor ce nu sunt negociabile și, în cele din urmă, modul de soluționare a conflictelor prin intermediul procesului de negociere.

Nu este necesar să îți urez noroc la începutul acestei călătorii alături de mine întrucât succesul nu depinde de noroc, ci decurge din asimilarea tehnicilor simple, descrise în această carte, precum și din punerea lor în practică în fiecare zi. Oamenii cu care am lucrat și care mi-au urmat programul se bucură, la ora actuală, de relații fericite și împlinite. Acum este rândul tău!

Capitolul 1

Înțelegerea substratului chimic al certurilor

Soțul tău tocmai ți-a dus la cunoștință că intenționează să plece la sfârșitul săptămânii într-o excursie cu pluta, pe ape repezi de munte, alături de prietenii lui. Zâmbește cu încântare copilărească, etalând un set complet de dinți strălucitori, pe care te abții să nu-i izbești cu pumnul. Doar l-ai rugat, în repetate rânduri, să se sfătuiască și cu tine înainte de a face planuri. Bineînțeles că a uitat – un caz evident de flatulență cerebrală. Ei bine, și de data asta te găsești în situația de a-i spune cât de supărată ești. Deodată, ochii încep să îi sticlească și devine surd toacă. Nu îți acordă atenție și, prin urmare, te înfierbânți și sporești presiunea asupra lui. Niciun folos. În loc să înțeleagă ceea ce te irită, el se menține ferm pe poziție. Această atitudine te deranjează și mai mult; prin urmare, ți se intensifică temperatura termostatului emoțional. Însă, înainte de a reuși să termini, el îți întoarce spatele și părăsește încăperea, iar tu vorbești în deșert.

Ei bine, acum chiar te înfurii la culme. Așadar, îl urmărești până în camera de zi, unde îl găsești privind în gol, cu maxilarul încleștat. Îl cicălești, te tânguiești, te plângi și țipi, însă el nu-ți acordă nici urmă de atenție.

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere</i>	12
Capitolul 1. Înțelegerea substratului chimic al certurilor	16
Capitolul 2. Câmpul de luptă al relației. Identifică și evaluează conflictele pe Scara Richter a Certurilor!	26
Capitolul 3. Zona de interdicție a izbucnirilor de furie. Cum să elimini Capcanele Certurilor și tacticile defectuoase de soluționare a conflictelor	45
Capitolul 4. Lupta pentru superioritate sau Ofensiva din Ardeni. Războiul Sexului	75
Capitolul 5. Cicatrice din bătălii. Modul în care rănilor din copilărie declanșează conflictul relațional cronic. Metode de vindecare	89
Capitolul 6. Minte poate să-ți fie cel mai mare dușman. Antrenează-ți mintea să lupte în favoarea ta, nu împotriva	121
Capitolul 7. Securea de luptă. Modul în care femeile pot folosi tehnicile de control al climatului pentru a pune capăt certurilor	130

Capitolul 8. Ascultarea strigătului de luptă. Ciulește-ți urechile pentru a soluționa conflictele!	167
Capitolul 9. În permisie. Cum decizi ce nu este negociabil	197
Capitolul 10. Tratatul de pace. Cum negociezi un contract	215
Cuvânt de încheiere. Declararea unui armistițiu permanent	255
<i>Bibliografie</i>	258
<i>Mulțumiri</i>	264
<i>Despre autoare</i>	265