

CAIET DE LUCRU

Cele 7 arii ale relației

un caiet de completat în doi, despre lucrurile pe care nu vi le-ați spus niciodată în cuvinte

Florentin Iordache

Alături de tine

Înainte de toate

E unsprezece noaptea și vă certați pe o farfurie. A rămas în chiuvetă de dimineață. Vocea urcă, apar cuvinte care n-au nicio legătură cu farfuria, unul dintre voi pleacă în cealaltă cameră și închide ușa încet, ca să nu se trezească cel mic. Și amândoi știți, chiar în timp ce vă certați, că nu despre farfurie e vorba. Doar că niciunul nu are la îndemână cuvântul pentru ce e de fapt.

Am văzut asta în cabinet de nenumărate ori. Vin doi oameni care se iubesc, care au trecut împreună prin lucruri grele, și care se ceartă de luni de zile pe program, pe bani, pe socri, pe telefon. Se ceartă cu o îndârjire care nu se potrivește cu subiectul. Când îi întreb, separat, de ce ai nevoie tu aici, amândoi tac. Nu pentru că n-ar ști. Pentru că n-au spus-o niciodată cu voce tare, nici măcar lor înșiși. Și ce nu e spus în cuvinte iese prin ceartă. Corpul cere oricum, chiar dacă gura tace.

O relație nu e un singur lucru. Are straturi. Te sperii și ai nevoie să fii ținut(ă) într-un fel anume, asta e un strat. Ai nevoie să fii înțeles(ă) când gândești cu voce tare, e alt strat. Mai e felul în care vă încărcați și vă descărcați unul pe celălalt, felul în care vă atingeți, felul în care împărțiți

viața de zi cu zi, ce credeți despre lumea nevăzută, și locul vostru printre ceilalți oameni. Șapte arii. Nu o listă de bifat, ci aceeași legătură privită de la adâncimi diferite.

În fiecare capitol veți răspunde, în fond, la aceeași întrebare, pusă cu alte cuvinte: de ce am nevoie eu aici și ți-am spus-o vreodată cu voce tare? Lupta nu se stinge fiindcă unul obosește și cedează. Cedarea doar mută cearta în altă seară, pe alt subiect. Lupta se așază când fiecare știe exact ce cere celălalt și nu mai trebuie să ghicească.

Caietul ăsta nu rezolvă nimic singur. Nu e magic și nu lucrează în locul vostru. E doar locul unde vă spuneți lucrurile pe care nu vi le-ați spus. Restul îl faceți voi, în bucătărie, la unsprezece noaptea.

Cum folosiți caietul

Formularele din fiecare capitol au două rânduri, unul pentru fiecare dintre voi. Ca să nu vă încurcați, stabiliți acum cine e 1 și cine e 2, și scrieți-vă numele aici:

1 = ... · 2 = ...

Completați fiecare singur, în tăcere. Fără să vă uitați pe răspunsul celuilalt înainte de a-l scrie pe al vostru. Dacă te uiți, deja răspunzi la el, nu la tine, și caietul devine inutil.

O arie pe seară. Nu toate deodată. Sunteți tentați să le dați gata într-un weekend, ca pe un test. Nu faceți asta. Fiecare arie mișcă ceva în corp și are nevoie de o noapte ca să se așeze.

După ce ați scris amândoi, citiți răspunsul celuilalt cu voce tare sau în tăcere, cum vă e mai ușor. Și acum partea grea: nu-l corectați. Nu vă apărați. Nu explicați de ce n-are dreptate, de ce lucrurile n-au stat chiar așa, de ce el sau ea a uitat contextul. Aveți voie cu o singură întrebare: „poți să-mi spui mai mult?” Atât. O puteți repeta de câte ori vreți.

Dacă unul dintre voi refuză să completeze, nu-l forța și nu transforma caietul în încă o acuzație. Completează-l

tu, singur(ă), până la capăt. Vei ști cel puțin ce ceri, iar asta schimbă felul în care ceri. De multe ori celălalt se apropie de caiet abia după ce vede că nu e o capcană. Lasă-l deschis pe masă și taci.

Dacă vă certați în timpul completării, opriți. Nu duceți cearta până la capăt „ca să lămurim acum”. Închideți caietul, mergeți fiecare în treaba lui și reluați a doua zi de unde ați rămas. Nu de la început. De unde ați rămas.

O notă onestă

Sunt terapeut alternativ, nu psiholog acreditat. Caietul ăsta nu e psihoterapie, nu pune diagnostic și nu înlocuiește un cabinet. E o unealtă de vorbit, făcută din ce am văzut lucrând cu oameni.

Și încă ceva, spus limpede fiindcă e important. Dacă între voi există violență, dacă unuia dintre voi îi e frică fizic de celălalt, dacă acasă e abuz, caietul nu e locul potrivit. Acolo nu lipsesc cuvintele, lipsește siguranța. Iar siguranța nu se negociază într-un formular. Caută ajutor specializat, un terapeut, o linie de sprijin, un om din afară. Nu e o rușine și nu înseamnă că ați eșuat. Înseamnă doar că vă trebuie altceva înainte.

1. Aria Emoțională. Vreau să te simt acolo când tremur

E seară în bucătărie. Unul dintre voi stă cu spatele și face ceai, cu umerii strânși în sus, aproape de urechi. Celălalt vede. Își ridică mâna, o duce spre umărul acela și se oprește la doi centimetri de el. Nu atinge. Mâna coboară înapoi pe blat, fără zgomot. Apa fierbe. Vă spuneți ceva despre cana care s-a ciobit, apoi vă culcați. A doua zi nu vorbește nimeni despre secunda aceea, fiindcă în ea nu s-a întâmplat nimic. Și totuși amândoi ați simțit-o cum trece pe lângă voi.

Ce este, de fapt, aria asta

Aria emoțională nu întreabă dacă vă iubiți. Presupun că vă iubiți, altfel n-ați deschide caietul ăsta. Întreabă altceva, mult mai mic și mult mai greu: ce face celălalt, concret, în secunda în care unul dintre voi se sperie.

Aici intră fricile. Momentul în care ți se strânge ceva în piept și nu știi de ce. Vestea proastă la telefon. Privirea celui alt care se schimbă și tu nu înțelegi ce ai făcut. Intră ce ai nevoie să primești în acele secunde ca să știi că nu ești singur/singură în ele: o mână pe umăr, o întrebare, tăcere lângă tine, un om care se așază pe marginea patului și nu pleacă.

Nu intră aici curiozitatea pe vreme bună, conversațiile lungi despre idei, faptul că te întreabă cum a fost ziua. Nu intră nici intensitatea, nici pasiunea, nici dorința. Aici se lucrează exclusiv cu frica și cu ce se întâmplă imediat după ea.

Și mai e o regulă. În aria asta se numește reacția, nu caracterul celuilalt. „Când plângi, tu te ridici și ieși pe balcon” e o reacție. „Ești un om rece” e o sentință. O reacție se poate schimba; o sentință se poate doar apăra.

Ce se știe

Sue Johnson spune lucrul cel mai util pe care l-am auzit despre certuri: aproape nicio ceartă nu e despre subiectul ei. Sub reproșul ridicat, sub „iar ai uitat”, sub ușa trântită, stă o singură întrebare, aceeași de fiecare dată: *ești acolo pentru mine?* Ea numește asta protest. Omul care ridică vocea nu vrea să te distrugă, vrea să te aducă înapoi în cameră.

Iar celălalt, cel care tace și se retrage, nu e indiferent. E copleșit și nu mai găsește drumul înapoi.

Tot ea așază la temelie ceva ce în cultura noastră sună aproape rușinos: nevoia de apropiere nu e slăbiciune de caracter, nu e ceva de care ar trebui să scapi ca să devii

un om întreg. E arhitectura legăturii. Suntem construiți să căutăm pe cineva când ne speriem, și cuplul funcționează în măsura în care celălalt răspunde.

Necazul e că protestul ăsta iese în forme care macină. Gottman aduce partea care mă interesează cel mai mult: forma conversației prezice ruptura mai bine decât subiectul ei. Contează mai puțin despre ce vă certați și mult mai mult cum. Două dintre felurile de a vorbi pe care le-a numit sunt exact ce faceți în secunda de frică: unul se apără, celălalt se face zid. Când se instalează, mănâncă relația chiar și între doi oameni care se iubesc.

Iar cuplurile care rezistă, spune tot el, își cunosc unul altuia lumea interioară — știu de ce se sperie celălalt și ce îl liniștește, fiindcă li s-a spus, în cuvinte.

De ce nu se spune, atunci? Rușinea ne face să tăcem exact atunci când ar fi contat să vorbim. Brené Brown arată că nevoia nespusă nu se simte ca o cerere legitimă, ci ca un defect personal. Nu-ți spui „am nevoie să mă ții de mână”. Îți spui „ce e în neregulă cu mine de am nevoie de asta”. Și fără cuvinte precise pentru ce simți, nevoia rămâne nespusă fiindcă nu e nici măcar numită. Nu poți cere ceva ce n-ai numit niciodată nici pentru tine.

Deci: cearta e un protest de apropiere, protestul iese tocmai în formele care mănâncă relația, iar formele astea apar fiindcă nevoia e trăită ca defect, nu ca cerere. Acasă, asta înseamnă un singur lucru de făcut. Doi oameni devin un loc sigur unul pentru altul abia când își fac înțelegeri explicite: cine ce face, concret, în secunda în care unul dintre ei se sperie. Nu se deduc din iubire; se stabilesc. Stan Tatkin le pune la temelia cuplului.

Unde se rupe

Se rupe fără scandal. Ăsta e lucrul care înșală.

Am întâlnit un cuplu care venise la mine pentru bani. Se certau de luni de zile pe cheltuieli, pe un card, pe o sumă. Am ajuns la o dimineață de acum câțiva ani, când ea a primit un rezultat medical la telefon, iar el s-a ridicat și s-a dus la muncă. El îmi zicea, sincer: „nu știam ce să fac, credeam că are nevoie de liniște”. Ea a auzit altceva. Ea a auzit: *ești singură în asta*. Nu i-a spus niciodată. A pus-o deoparte și de atunci se certau pe card.

Așa arată ruptura în aria emoțională. Unul întinde mâna și se oprește la doi centimetri, fiindcă nu știe dacă e primit. Celălalt vede mâna care nu vine și își confirmă că nu merită atins. Amândoi tăceți. Amândoi credeți că

problema e altundeva: că nu mai aveți timp, că a apărut copilul, că v-ați schimbat.

Nu v-ați schimbat. Ați încetat să mai cereți. Iar când ceri prin reproș, în loc de mână primești apărare, și atunci ceri mai tare, și celălalt se face zid, și de acolo mai e puțin până la disprețul acela mic din colțul gurii.

Ce se schimbă

Nu-ți promit că n-o să mai doară. Frica tot o să vină, la fel de urât, la ore la fel de nepotrivite.

Se schimbă altceva. Când i-ai spus celuilalt, cu voce tare, ce anume îți trebuie în secunda aia, el nu mai trebuie să ghicească. Cei mai mulți oameni pe care i-am văzut în cabinet nu erau reci. Erau blocați, fiindcă nu știau dacă gestul lor face bine sau strică, și în îndoiala aia n-au făcut nimic. Un om care știe ce să facă, face.

Se schimbă și dinspre tine. O să știi să numești ce simți, și asta scoate din discuție cea mai obositoare parte a certurilor: dovedirea intenției. Nu mai ai de dovedit că el e rece. Ai doar de spus: când te ridici și pleci în cealaltă cameră, rămân cu senzația că am făcut ceva de neiertat.

Și mai e ceva. Secunda aceea din bucătărie, dacă e spusă, încetează să mai fie o rană. Devine o informație.

Actul

Nu ceri să fii iubit/iubită. Ceri să știi, în secunda aia, că nu ești singur/singură.

Nu completați formularul ca să demonstrați ceva. Îl completați ca să dați celuilalt manualul de utilizare al fricii voastre, pe care nu l-a avut niciodată.

Scrieți fiecare separat, pe hârtia lui. Fără să vă uitați unul la altul, fără să vă corectați din mers. Scrieți în reacții concrete, nu în adjective: nu „să fii mai atent”, ci „să te așezi lângă mine și să nu spui nimic”. Dacă vă vine să scrieți ce face celălalt greșit, opriți-vă și întoarceți fraza spre voi: de ce am nevoie eu aici.

EXERCİIU

Înainte să scrieți ceva, faceți asta acum, amândoi în același timp, în treizeci de secunde. Puneți-vă fiecare o palmă pe stern, acolo unde se strânge când vă speriați. Apăsăți puțin. Respirați amândoi

de trei ori, cu expirația mai lungă decât inspirația. Apoi spuneți, tot amândoi deodată, cu voce tare: „aici mă strânge când mă sperii”. Nu explicați nimic după. Luați pixul.

DE COMPLETAT ÎN DOI

Completați fiecare pe foaia lui, în tăcere, fără să vă consultați.

Am nevoie să mă simt în siguranță când...

1

2

Am nevoie să fiu ascultat(ă) în felul...

1

2

Mă liniștește când tu...

1

2

Mă rănește când...

1

2

În conflict am nevoie de...

1

2

Îmi doresc să vorbim despre emoțiile noastre... (cât de des, în ce fel)

1

2

Schimbați foile și citiți în tăcere, până la capăt. Prima regulă: nu răspundeți. Nu explicați de ce ați făcut ce ați făcut, nu spuneți „dar atunci eu credeam că”. Apărarea vine automat și strică tot. A doua regulă: din foaia celuilalt alegeți un singur rând, cel mai ușor pentru voi, și spuneți doar atât, cu voce tare: „am citit. Rândul ăsta îl pot face.” Restul rămâne pe masă. Mai aveți șase arii de traversat.

2. Aria Mentală. Mintea mea are nevoie de asta de la tine

Vii acasă cu ceva de la muncă. Ceva care încă îți arde sub coaste: o nedreptate mărunță, o vorbă spusă pe hol care ți-a rămas în gât. Începi să povestești. Celălalt spune „aha”. Corect, exact la timp. Cu ochii în telefon. Și tu, fără să hotărăști asta, scurtezi. Sari peste mijloc. Terminii povestea la jumătate, cu o glumă, ca și cum n-ar fi fost mare lucru. A doua zi nu o mai reiești. Peste o lună nu mai știi nici tu de ce te ardea atunci.

Despre ce e, de fapt, aria asta

Aria mentală se măsoară în atenție și în curiozitate, în zilele obișnuite, cele fără nimic special în ele. Mai știi ce îl frământă pe celălalt acum, luna asta, nu cine era când v-ați cunoscut? Mai pui întrebări la care nu cunoști deja răspunsul?

Aici intră felul în care vă ascultați. Întrebările pe care le-ați lăsat să cadă. Tiparul discuției. Și limbajul: cuvintele pe care le aveți sau nu le aveți pentru ceea ce vă trece prin cap.

Ce nu intră aici: consolarea. Aria emoțională cere să fii ținut(ă) în brațe când te doare. Aria mentală cere

altceva, mai puțin dramatic și mai ușor de ratat. Cere interes. Cere ca cineva să vrea să afle ce e în capul tău, nu să te liniștească.

Harta care se învechește

Ai în cap o hartă a omului de lângă tine: ce îl irită acum, de ce se teme luna asta, ce l-a bucurat săptămâna trecută. Harta nu se desenează o dată. Se actualizează sau se învechește, fiindcă omul de lângă tine nu mai e cel de la început. Gottman și Silver îi spun harta iubirii și arată că se ține vie doar prin întrebări.

Ca să ceri reactualizarea hărții îți trebuie cuvinte. Fără cuvinte pentru ce ți se întâmplă, trăirea rămâne o ceață, iar ce nu poate fi numit nu poate fi cerut, spune Brené Brown. Tu nu i-ai cerut niciodată să fie curios/curioasă în legătură cu tine, fiindcă nu ai avut cuvântul.

Unde se rupe

Cearta de suprafață sună previzibil: „nu mă ascuți niciodată”. Răspunsul e la fel de previzibil: „ba te ascult, ai zis că...” și urmează repovestirea exactă a ce ai spus. Amândoi aveți dreptate. Celălalt chiar a auzit cuvintele. Tu chiar nu ai fost ascultat(ă). Fiindcă cererea nu era despre informație. Era despre interes.

Am văzut în cabinet cupluri care știau unul despre celălalt fiecare obicei: cum bea cafeaua, în ce ordine își pune hainele, ce zi din săptămână îi strică dispoziția. Le-am cerut apoi să-mi spună ce l-a speriat pe celălalt în ultima lună. Tăcere. Nu fiindcă n-ar fi vrut, ci fiindcă nu mai întrebaseră de mult, iar celălalt încetase să se mai ofere.

Ce îngheață harta are un nume la Gottman: zidul de piatră. Omul e prezent fizic și absent în rest. Un „aha” pus exact la timp, o mână care mai dă un scroll în timp ce capul dă din cap. Nimeni nu ridică vocea, așa că nimeni nu reclamă nimic.

Tiparul care se repetă arată așa: unul povestește tot mai puțin, celălalt observă tot mai târziu. Apoi vine ziua în care cel care s-a retras spune ceva mare, ceva greu, iar celălalt rămâne cu gura căscată: „de unde până unde, nu mi-ai spus nimic”. Ba i-ai spus. De zeci de ori, pe jumătate, cu o glumă la final.

Îmi spun că n-au timp, că e o perioadă. Nu e asta. Niciunul n-a spus vreodată cu voce tare de ce are nevoie în capul lui.

Ce se schimbă

Nu-ți promit că o să vă ascultați perfect. Nimeni nu ascultă perfect și nici nu e nevoie. Dar se schimbă ceva concret în casă.

Când îi spui „când îți povestesc ceva de la muncă, am nevoie să mă întrebi ce am simțit, nu ce urmează să fac”, îi dai un lucru pe care nu îl avea: instrucțiunea. Oamenii nu ghicesc. Oamenii dau ce știu ei că e bine, iar ce știe celălalt că e bine e adesea o soluție, când tu voiai o întrebare.

Începi să auzi întrebări la care nu știi imediat răspunsul. „Ce te-a frământat azi?” e o întrebare mică ce deschide o ușă mare. Iar când răspunsul tău e ascultat până la capăt, povestea nu se mai scurtează singură. Rămâne întreagă. Cu timpul, o spui din nou.

O să vă certați în continuare, dar altfel. O să apară fraza „stai, nu asta cer” în locul trântirii ușii. Asta e tot progresul.

**Nu te pierde cine nu te mai iubește.
Te pierde cine a încetat să te mai
întrebe.**

Actul

Acum vă spuneți în scris ce cere mintea fiecăruia. Nu ce vă lipsește la celălalt. Ce aveți voi nevoie. Dacă simțiți nevoia să explicați de ce scrieți ceva, scrieți explicația tot acolo, nu o roștiți acum.

EXERCİIU

Înainte de a scrie orice, faceți asta acum. Puneți amândoi telefoanele cu ecranul în jos, la doi pași distanță de voi, nu în mână și nu în buzunar. Apoi unul dintre voi întreabă: „Ce te-a frământat azi și nu mi-ai spus?” Cel care a întrebat nu comentează, nu dă soluții, nu povestește ziua lui. Ascultă până la ultimul cuvânt și spune „mulțumesc”. Atât. Apoi luați pixul.

DE COMPLETAT ÎN DOI

Completați fiecare pe pagina lui, cu propoziții întregi, fără să vă citiți răspunsurile pe parcurs.

Am nevoie să înțelegi despre mine că...

1 _____

2 _____

Când îți explic ceva, îmi doresc să...

1

2

Valorile importante pentru mine sunt...

1

2

Ne putem conecta mai bine mental dacă tu...

1

2

Mă deranjează mental când...

1

2

După ce ați scris amândoi, schimbați rolurile de la exercițiu: acum întreabă celălalt și ascultă cel care a întrebat prima dată. Apoi faceți schimb de caiete și citiți în tăcere, până la capăt, fără să întrerupeți și fără să vă apărați. Nu ai voie să spui „dar nu e adevărat” și nici „păi și tu”. Ai voie o singură propoziție când termini de citit:

„Ce ai vrea să te întreb mai des?” Ce-ți răspunde acolo e
ce ai de făcut săptămâna asta.

3. Aria Energetică. Ce se schimbă în aer când intri pe uşă

Cheia intră în broască şi tu, din bucătărie, ai aflat deja totul. Nu din cuvinte. Din felul în care s-a închis uşa. Dacă s-a închis moale, mai pui o farfurie pe masă şi continui ce făceai. Dacă a plesnit scurt, ceva din tine se strânge cu un pas înaintea ta: umerii urcă un centimetru, respiraţia se mută sus în piept, vocea ta îţi iese din gât deja potrivită, cu jumătate de ton mai jos. Corpul tău a făcut calculul singur, cum îl face de ani buni, fără să te întrebe.

Iar dincolo de uşă, cu puţin înainte, celălalt opriş motorul şi rămăsese în maşină. Nu se uita la nimic. Aduna aer ca să aibă cu ce intra. A urcat scările repetându-şi în cap să nu sune obosit, a căutat cheia mai mult decât trebuia, şi în secunda în care a împins uşa nu mai ştia dacă a împins-o prea tare. Îşi pune cheile pe masă şi n-are cum să ştie că, până să spună „bună”, camera s-a rearanjat în jurul lui.

Ce este aria asta

Aria Energetică se ocupă de cât de tare vă spuneți lucrurile. De repede sau încet. De cine dă tonul serii și cine se acordează după el, fără să fi cerut nimeni asta cu voce tare.

Aici intră tempoul vostru: unul intră în casă cu motorul turat și vrea să povestească tot, celălalt are nevoie de douăzeci de minute de nimic ca să existe iar. Aici intră zgomotul: cât suportă fiecare, televizor, muzică, întrebări, copii, telefon. Aici intră pornirea și oprirea: cine se aprinde în trei secunde și cine se închide ca un oblon. Și, mai ales, aici intră singurătatea necesară: cât timp singur/singură îi trebuie unuia ca să se poată întoarce întreg la celălalt.

Nu intră atingerea. Nu intră dorința, nici pielea. Aia are camera ei. Aici vorbim despre presiunea din cameră *înainte* de orice atingere. Despre aerul în care mâna aia ar urma să se întindă. Pentru că o mână întinsă într-un aer greșit ajunge la celălalt ca o cerere în plus.

Practic: aici negociați ritm, nu vină.

Ce se știe

Ce se întâmplă la ușă se întâmplă înainte de orice gând. Corpul citește tonul, tempoul, tensiunea de pe față celuilalt și răspunde la ele cu mult înainte ca mintea să

apuce să formuleze ceva. Doi oameni care trăiesc împreună se reglează unul pe altul la un nivel mai vechi decât conversația, spune Stan Tatkin, și tocmai de aceea insistă pe înțelegeri spuse pe față și convenite între ei, nu ghicite. Ce rămâne neconvenit se strânge în tăcere și capătă întotdeauna aceeași formă: „ar fi trebuit să știi”.

În casă, asta arată banal. Unul cere mai mult, mai aproape, mai repede. Celălalt se dă un pas la o parte. Sună a dispută despre volum, dar dedesubt stă o singură întrebare, pe care Sue Johnson o aude sub aproape orice ceartă de cuplu: ești acolo pentru mine? Sub „de ce ești mereu obosit?” stă exact asta. Sub „lasă-mă puțin în pace” stă, de cele mai multe ori, „nu pot să fiu acolo pentru tine dacă mă pierd pe mine”. Nevoia de apropiere e o foame ca oricare alta. Și nevoia de spațiu e tot o foame: unii se întorc întregi la tine abia după ce au stat o vreme singuri într-o cameră.

Aici cele două se leagă. Unul cere apropiere ca să se liniștească. Celălalt cere spațiu pentru exact același lucru. Amândoi vor același final. Merg spre el în direcții opuse, și fiecare citește mișcarea celuilalt ca pe o respingere.

Apoi mai e forma certei, care spune despre voi mai mult decât motivul ei; John Gottman a măsurat tocmai asta, iar cele patru feluri pe care le numește ucigașe pentru un cuplu, critica, disprețul, defensiva și zidul de piatră, sunt toate patru fenomene *energetice*. Critica e o intensitate revărsată peste marginile subiectului. Disprețul e o înălțime de ton. Defensiva e un corp în gardă. Zidul de piatră, retragerea completă, e ce face un om când sistemul lui nu mai suportă presiunea din cameră. E siguranța care sare când tensiunea trece de ce suportă firul.

Iar ce lipsește aproape întotdeauna e harta. Cei mai mulți oameni au harta subiectelor celuilalt: ce mănâncă, ce-l enervează la muncă, cu cine nu se înțelege. Foarte puțini au harta ritmului. Habar n-ai la ce oră din seară i se termină bateria și ce se întâmplă în corpul lui în minutul dinainte de a se închide.

Unde se rupe

Se rupe ca ceartă despre orice altceva. Despre televizor dat prea tare. Despre „nu-mi răspunzi când îți vorbesc”. Despre cine pleacă primul de la masă. Despre telefonul din mână.

Tiparul e mereu același. Unul vine cu intensitate, fiindcă intensitatea e felul lui de a spune că ține la tine. Celălalt

se retrage, fiindcă retragerea e felul lui de a nu strica ceva. Primul citește retragerea ca pe indiferență și crește volumul. Al doilea citește volumul ca pe un pericol și se închide mai adânc. Amândoi cred că problema e caracterul celuilalt. Unul zice „ești rece”. Celălalt zice „ești prea mult”. Niciunul nu spune propoziția adevărată: *ritmul tău mă dă peste cap și nu știu cum să-ți cer altul fără să te jignesc*.

Am văzut în cabinet un cuplu care se certa de trei ani, după cum credeau ei, pe curățenie. Când i-am pus să descrie ora exactă a fiecărei certe, amândoi au spus același interval: între șapte și opt seara. El intra în casă gol pe dinăuntru și avea nevoie de douăzeci de minute de tăcere. Ea era singură de la trei după-amiaza și avea nevoie de om, imediat. Nu se certau pe vase. Se certau pe minutele alea douăzeci, pe care nimeni nu le ceruse vreodată cu voce tare.

Ce se schimbă

Temperamentul rămâne. Rămâi cine ești. Cel care se aprinde repede o să se aprindă în continuare repede, cel care are nevoie de aer o să aibă în continuare nevoie de aer. Nu-ți promit că n-o să mai fie seri în care ușa se închide urât.

Ce se poate muta e altceva. Când spui, calm și dinainte, „am nevoie de douăzeci de minute și pe urmă sunt al tău / a ta”, retragerea ta capătă un nume și o durată. Celălalt nu mai are ce interpreta. Și când spui „când te închizi fără să-mi zici nimic, eu rămân singură cu spaima”, îi arăți ce se întâmplă în tine, în loc să-i ceri să fie altfel.

Astea două sunt tot. Un anunț și o mărturisire. Cu ele, cearta n-o să mai aibă pe ce să se aprindă la fel de repede, fiindcă nu mai aveți de apărat cine are dreptate despre volum. Aveți de acordat două ritmuri.

O să știți să numiți ce simțiți înainte să vă loviți unul de altul. Atât.

În casă nu se ceartă doi oameni, se ceartă două ritmuri care n-au fost prezentate niciodată unul altuia.

Actul

Luați o foaie fiecare, în aceeași seară, la aceeași oră, și scrieți separat. Fără să comentați, fără să vă uitați unul în foaia celuilalt. Fiecare răspunde despre *e*/, nu despre celălalt. Dacă îți vine să scrii „mă descarcă atunci când

tu ești nesuferit”, oprește-te și caută faptul: ce ton, la ce oră, în ce cameră.

EXERCİIU

Înainte să scrii ceva, pune-ți o palmă pe piept și una pe burtă și stai treizeci de secunde cu ochii pe celălalt, fără să vorbești. Observă unde ți-a ajuns respirația: sus, în piept, sau jos, în burtă. Aia e temperatura ta reală în camera asta, acum. Ține minte unde ți-a ajuns respirația și scrie de acolo.

DE COMPLETAT ÎN DOI

Completați fiecare pentru sine, în scris, fără să vă consultați.

Am nevoie să simt prezența ta în felul...

1 _____

2 _____

Îmi doresc să fii energia care... (care conduce, care cuprinde, blândă, hotărâtă)

1 _____

2 _____

Mă încarcă atunci când tu...

1

2

Mă descarcă atunci când...

1

2

**În momentele grele am nevoie de energia ta...
(fermă, calmă, jucăușă, tandră)**

1

2

Îmi doresc ca între noi să existe...

1

2

După ce ați terminat amândoi, schimbați foile și citiți în tăcere, până la capăt, fără să vă opriți la ce vă doare. Nu răspundeți în seara asta. Singurul lucru pe care aveți voie să-l spuneți după citire este o întrebare care începe cu „când”, nu una care începe cu „de ce”. „De ce” cere o

apărare. „Când” cere un fapt. Din fapte se face un ritm comun.

4. Aria Fizică și Sexuală. Cine se întoarce primul în pat

Stingi lumina. Te întorci cu fața la perete, celălalt se întoarce spre peretele lui, și între voi rămâne o palmă de cearșaf rece. Niciunul nu doarme. Auzi că respirația de lângă tine n-are ritmul somnului. Și aștepți. Aștepți să se întoarcă el sau ea primul, fiindcă dacă te întorci tu, și mâna ta ajunge pe șoldul celuilalt, și nu se întâmplă nimic, atunci ai cerut și ai fost refuzat(ă) — iar asta doare mai tare decât o noapte în care n-ai cerut nimic. Așa că stai. Dimineată o să spuneți amândoi că erați oboșiți.

Numele

Aria asta nu e despre cât de des. E despre două lucruri diferite pe care aproape toate cuplurile le amestecă până nu mai pot vorbi despre niciunul.

Primul e atingerea. Mâna pe ceafă când treci pe lângă celălalt în bucătărie. Piciorul lipit de piciorul lui pe canapea. Îmbrățișarea care nu duce nicăieri și nu vrea să ducă nicăieri. Al doilea e sexul. Nu doar actul, ci și

cine îl cere, cum sună când e refuzat și tot ce n-ați spus niciodată despre el.

Când atingerea dispare complet din afara dormitorului, orice atingere devine o cerere. Și atunci celălalt începe să se ferească de mâna ta pe umăr, fiindcă a învățat că mâna pe umăr are o continuare. Așa ajung doi oameni care se iubesc să nu se mai atingă deloc, ca să nu fie nevoiți să spună nu.

În aria asta intră cum se cere și cum se refuză. Și rubrica cea mai grea, cea pe care o completează cel din urmă: ce n-ai cerut niciodată fiindcă ți-a fost rușine.

Nu intră aici protecția. Ea se cere în aria emoțională, cea în care vorbiți despre siguranță, și se cere cu alte cuvinte. Acolo ceri să fii ținut(ă) în siguranță. Aici ceri să fii dorit(ă). Sunt două nevoi diferite și, dacă le ceri la fel, una o s-o sufoce pe cealaltă.

Ce se știe

Există o tensiune pe care majoritatea cuplurilor o trăiesc fără s-o poată numi, iar Esther Perel o spune direct: apropierea care liniștește nu e aceeași cu apropierea care aprinde. Cu cât devii mai previzibil(ă), mai știut(ă) pe de rost, cu atât ești mai în siguranță și cu atât mai puțin ești obiectul dorinței celuilalt. Dorința

are nevoie de o distanță de la care să te poată privi, iar cuplurile care fac totul împreună și nu mai au nimic nespus între ele se trezesc cu o prietenie caldă și un pat mort, fiindcă au făcut prea bine un singur lucru.

Peste tensiunea asta se așază cearta pe care o auzi cel mai des. Când unul se retrage și celălalt insistă, pare că vă certați pe cât de des. Nu e. E un protest, arată Sue Johnson, și întrebarea din spatele lui e: „Mai contez pentru tine?”. Cel care cere prea des cere adesea o confirmare, nu un act. Cel care se retrage se apără de senzația că e testat(ă) și găsit(ă) insuficient(ă). Unul cere distanța de la care să fie dorit(ă), celălalt cere apropierea de la care să fie liniștit(ă), amândoi vorbesc despre frecvență și niciunul nu vorbește despre frică.

Și aici ajungem la rubrica cea mai grea, cea pe care o completează cel din urmă. Ca să ceri ceva în zona asta, trebuie să te expui exact acolo unde ești cel mai puțin apărat(ă), iar rușinea, spune Brené Brown, nu-ți zice „nu cere”. Îți spune că nevoia ta e un defect. Că dacă ai vrea mai mult, ai fi vulgar(ă). Că dacă ai vrea mai puțin, ai fi rece. Că dacă ai vrea altfel, ar fi ceva stricat în tine. Un om care crede că nevoia lui e un defect nu negociază. Se ascunde.

Unde se rupe

În cabinet, cearta sună mereu la fel. „Nu mai facem niciodată nimic.” „Tu numai aia vrei.” Doi oameni certându-se pe o cifră pe care n-o rostește nimeni, dar pe care o țin amândoi în cap.

Sub asta e o contabilitate tăcută. Unul numără de câte ori a inițiat și a fost refuzat, și de la un punct încolo nu mai inițiază, nu din supărare, ci ca să nu mai piardă. Celălalt numără de câte ori a spus da fără să vrea, și de la un punct încolo trupul lui se închide înainte să apuce mintea să decidă ceva.

Apoi apare refuzul fără formă. Un „sunt obosit(ă)”, un spate întors, o baie în care intri prea mult timp. Refuzul ăsta nu e citit de celălalt ca un nu pentru diseară. E citit ca un nu pentru el, ca persoană. Și un om care primește destule nu-uri fără formă încetează să mai ceară — și, în același timp, încetează să mai și dea.

Am întâlnit un cuplu care nu mai făcuse dragoste de aproape un an și era convins că problema e libidoul. Abia târziu a spus ea: nu suporta să fie atinsă imediat cum se băga în pat, fiindcă avea nevoie de un timp de trecere de la mamă la femeie. I se părea o mofturoșenie. El citise fiecare tresărire ca dezgust față de el.

Ce se schimbă

Nu-ți promit că, dacă vă spuneți asta, o să vă doriți la fel de des. Ritmurile sunt diferite și rămân diferite. Nu-ți promit nici că n-o să mai fie stânjeneală. O să fie.

Se schimbă altceva. Un nu poate fi spus întreg, cu tot cu ce vine după el, și încetează să mai fie un verdict. „Nu în seara asta, dar vino lângă mine” e o propoziție care nu rănește pe nimeni și pe care aproape nimeni n-o rostește. Atingerea se desparte de cerere, și atunci mâna pe ceafă redevine mână pe ceafă. Și lucrul cel mai greu, cel care ți-a stat în gât ani întregi, iese din categoria „defectul meu” și intră în categoria „ce am cerut”. Doar mutarea asta scade presiunea destul de mult să puteți vorbi.

Actul

**Refuzul are nevoie de o formă.
Altfel, orice „nu” din pat se aude ca
„nu tu”.**

Scii separat, în altă cameră. Nu te uiți în caietul celuilalt până nu terminați amândoi. Scrie concret. „Mai multă tandrețe” nu înseamnă nimic. „Să mă ții de mână când

mergem pe stradă” înseamnă ceva ce se poate face mâine.

EXERCİȚIU

Înainte să scrii ceva, lasă caietul jos. Stați față în față. Pune-i palma pe stern și cere-i să-și pună palma pe sternul tău. Nu vorbiți. Stați așa cam treizeci de secunde, cât țin trei respirații lungi, și simte sub palmă că omul de lângă tine e viu. Dacă celălalt nu vrea să fie atins acum, nu insista: rămâneți față în față și respirați împreună, cu mâinile în poală. Apoi luați caietul.

DE COMPLETAT ÎN DOI

Completează fiecare rubrică singur(ă), cu exemple concrete, nu cu generalități.

Am nevoie să mă simt dorit(ă) prin...

1

2

Îmi place când tu...

1

2

Limitele mele sunt...

1

2

Mi-ar plăcea să explorăm...

1

2

Ritmul meu este...

1

2

Mă blochează sexual când...

1

2

Mă deschide sexual când...

1

2

După ce ați scris amândoi, citiți cu voce tare, pe rând, câte o rubrică. Cel care ascultă nu răspunde, nu explică, nu spune „dar eu credeam că”. Spune un singur lucru la final: „am auzit”. Dacă simți că te împingi în spătar ca să nu sari cu apărarea, e semn bun, înseamnă că ai auzit ceva adevărat. Puneți caietul deoparte și reveniți la el peste o săptămână. Nu se decide nimic în seara asta.

5. Aria practică. Cine ține lista în cap

Ai pus sacoșa pe masă și ai început să scoți din ea. Iaurtul în ușa frigiderului, conservele sus, pâinea în coș. Din camera de alături se aude televizorul prin ușa întredeschisă, și celălalt nu a făcut nimic rău. Ți-a zis chiar „ce bine că ai luat, mulțumesc”. Și ți s-a strâns ceva în gât, exact în momentul în care ți-a mulțumit, ceva ce nu se poate rosti fără să sune meschin. Fiindcă tu nu ai adus doar cumpărăturile. Tu ai ținut minte că se termină detergentul. Tu ai știut că mâine e ultima zi pentru factură. Lista aia trăiește în capul tău, iar în capul tău nu se uită nimeni niciodată.

Ce este aria practică

Cine știe când expiră asigurarea. Cine simte, cu o zi înainte, că nu mai e mâncare în casă. Cine face planul, cine îl reface când se strică, cine sună.

Banii, orele, treburile, cele douăzeci de decizii mici pe săptămână care se iau fără ședință. Și sub toate astea, munca de a ține minte, care nu apare pe nicio listă fiindcă nu are formă.

Aici nu împărțim corvezile. Împărțitul corvezilor e ușor și, de obicei, nu rezolvă nimic. Aici facem vizibil ce duce fiecare fără să se vadă și scriem înțelegerile pe față, cu nume, cu zile și cu ore, ca să nu mai fie nevoie să ghicească nimeni.

Aria asta se deosebește de toate celelalte prin ceva rar: are răspunsuri verificabile. Nu poți verifica dacă joi dimineață ai simțit că cineva te vede. Poți verifica cine a dus copilul la doctor. Tocmai de-asta e și cea mai înșelătoare. Pare că e despre logistică, dar e despre singurătatea din propria ta casă.

Ce se știe

În capul listei cu ce omoară o legătură nu stă cearta, ci disprețul. Așa îl descriu Gottman și Silver, iar disprețul nu apare din senin. Se hrănește din lucruri mici, netrase la lumină, care s-au adunat lună după lună. Nu contează pe ce vă certați. Contează cum. Poți schimba de o sută de ori subiectul, dar dacă forma rămâne critică și defensivă, ajungeți în același loc de fiecare dată.

Tot de la ei vine ideea de hartă a iubirii: cunoașterea concretă a lumii celuilalt, ce îl apasă, ce are pe cap săptămâna asta. Un cuplu care nu-și cunoaște harta se ceartă pe farfurii și crede că despre farfurii e vorba.

Harta e ce știi tu despre el. Înțelegerea explicită, pe care Tatkin o pune în centru, e ce ați scris amândoi despre el, ca fiecare să știe pe ce se poate baza. Sună a birocrație și e, de fapt, siguranță. Unde nimic nu e spus clar, fiecare improvizează și fiecare presupune, iar presupunerile nu se ceartă niciodată direct, se ceartă prin ton.

Ce nu se negociază conștient devine resentiment tăcut, și Tatkin insistă pe momentul negocierii: înainte. Înainte, cât încă e vorba despre o sarcină. Nu după. După, nu mai negociezi o sarcină, negociezi o rană.

A cere e vulnerabil, iar vulnerabilitatea are un preț de intrare pe care mulți refuză să-l plătească. De asta tăcem exact atunci când ar fi contat să vorbim, spune Brown. Sub refuz stă rușinea: nevoia nespusă nu se simte ca o cerere legitimă, se simte ca un defect personal. „Dacă ar ține la mine, ar vedea singur.” „Dacă cer, înseamnă că am pretenții.” Așa se face că cine duce mai mult e adesea cine cere mai puțin, și nimeni din afară nu are cum să ghicească asta.

Fără cuvinte precise, nevoia rămâne nespusă fiindcă nu e nici măcar numită. Brown ține mult la asta. Nu poți cere „să nu mai duc eu tot ce ține casa asta”, pentru că fraza asta nu ți-a trecut niciodată prin gură.

Nu spui fiindcă ți-e rușine. Nu se scrie nimic pe față. Și ce nu s-a spus se strânge undeva în tine până iese pe altă ușă, sub formă de dispreț.

Unde se rupe

Se rupe într-o marți seara, la ceva minuscul. Un vas nespălat. O întrebare pusă pe alt ton. Și reacția pare cu totul disproporționată, fiindcă nu e la vasul ăla, e la toate cele dinainte, adunate fără martori.

Am văzut în cabinet un cuplu care venise, spuneau ei, „din cauza banilor”. Am întrebat ce anume, concret. Nu era nicio datorie. Nu era niciun scandal. Era că unul dintre ei știa mereu cât e în cont și celălalt niciodată. Iar cel care știa nu se simțea responsabil, se simțea singur. Nu voia bani. Voia să nu mai fie singurul adult treaz în casa aia.

Tiparul are aceeași formă de fiecare dată. Unul duce logistica în cap și crede că e evident cât duce. Nu e evident. Munca de a ține minte e invizibilă prin definiție, iar când merge bine, nu se vede deloc. Celălalt, la rândul lui, chiar face lucruri, dar face ce i se cere, când i se cere, și se simte tratat ca un angajat în propria casă. Amândoi au dreptate și amândoi tac. Unul tace fiindcă i-e rușine să ceară. Celălalt tace fiindcă orice ar spune

iese ca o scuză, și mai bine tace decât să pară că se apără.

Și atunci apare lista de plângeri fără destinatar. O ții în cap, o repeți în mașină, o spui prietenilor. Numai persoanei în cauză nu i-o spui, sau i-o spui abia când ai ajuns la capăt, sub formă de reproș. Atunci nu mai e o cerere. E o sentință.

Ce se schimbă

Nu-ți promit că o să vă placă să spălați rufe. Nu se rezolvă din empatie și nu dispare oboseala. Ce dispare e altceva: senzația că duci tot și că nimeni nu vede.

Când scrieți pe hârtie cine face ce și când, se întâmplă un lucru simplu și puțin dezamăgitor. Cearta pierde combustibil. Nu mai ai de dovedit că muncești mai mult, fiindcă e scris. Nu mai ai de ghicit, fiindcă e scris. Iar când cineva nu-și face partea, nu mai e o dovadă că nu te iubește, e doar o înțelegere care trebuie reasezată.

Cel care ținea lista în cap descoperă că poate lăsa lucruri jos și că lumea nu se prăbușește. Iar celălalt descoperă că, dacă preia o zonă întreagă pe cap propriu, nu doar execuția, primește ceva ce nu primise până atunci: încrederea că poate conduce ceva.

Actul

Zece rânduri, cinci minute. Fiecare scrie pe foaia lui zece lucruri care s-au făcut în casa asta săptămâna trecută, inclusiv cele mici și rușinos de mărunte. În dreptul fiecăruia, un singur nume: cine l-a ținut minte, nu cine l-a executat. Cât scrieți, nu comentați. Abia după ce ați terminat amândoi, treceți la formular.

Munca pe care nimeni nu o vede se plătește oricum, doar că se plătește în tăcere și cu dobândă.

EXERCİIU

Înainte să scrii ceva, oprește-te. Adu-ți aminte un lucru concret pe care celălalt l-a făcut în ultimele zile fără să i se ceară. Un lucru mic. Spune-l cu voce tare, exact, fără „dar” după el. Apoi taci jumătate de minut și abia pe urmă luați pixul.

DE COMPLETAT ÎN DOI

Completați fiecare pe foaia lui, fără să vă uitați unul la altul până nu ați terminat amândoi.

Am nevoie să împărțim sarcinile așa...

1

2

Mă ajută când tu preiei...

1

2

Mă sufocă atunci când...

1

2

Programul nostru ideal ar fi...

1

2

În zilele aglomerate am nevoie ca tu...

1

2

Rolul meu în logistică vreau să fie...

1

2

După ce ați terminat, schimbați foile și citiți în tăcere, până la capăt, fără să vă apărați și fără să explicați nimic pe parcurs. Nu e o listă de acuzații, chiar dacă unele rânduri o să te ardă. Când ridici ochii, spune un singur lucru: care rând al celuilalt te-a surprins. Nu care ți s-a părut nedrept. Care te-a surprins. De acolo începeți.

6. Aria Spirituală. Noi doi mergem undeva sau doar durăm

Drum lung, noapte, autostradă aproape goală. Radioul e închis de o jumătate de oră și niciunul dintre voi nu l-a pornit la loc. La un moment dat, unul întreabă cu o voce prea ușoară: „noi unde mergem?”. Celălalt se uită la ceasul de bord și zice că mai e benzină vreo sută de kilometri și că oprim la prima. Și acceptați amândoi traducerea asta. Vă prefaceți, cu o eleganță pe care ați exersat-o ani la rând, că a fost o întrebare despre drum. Restul drumului e liniște. O liniște care nu odihnește pe nimeni.

Ce este aria asta

Aria spirituală nu vă cere să credeți la fel. Vă cere să știți în ce crede celălalt și ce l-ar rupe dacă i l-ați lua.

Aici intră patru lucruri. Pentru ce sunteți împreună, dincolo de faptul că v-ați obișnuit unul cu altul. Ce e sacru pentru fiecare, adică lucrul care nu se calcă oricât de urât ați vorbi într-o seară proastă. Cum stați față de pierdere, față de boală, față de moarte, fiindcă ele vin și nu întreabă dacă ați apucat să vorbiți despre ele. Și ce

visează fiecare dintre voi separat, ce ar vrea pentru viața lui chiar dacă celălalt n-ar fi în ea.

Aria practică împarte săptămâna. Aria asta numește direcția. Acolo stabiliți cine duce copilul, cine plătește, cine gătește joi. Aici spuneți încotro. Poți avea o săptămână împărțită impecabil și să nu știi unde duce. Multe cupluri au un calendar pus la punct și niciun răspuns la întrebarea din mașină.

Ce se știe

Esther Perel observă că cerem astăzi de la un singur om tot ce îi cerea altădată unei comunități întregi: apartenență, continuitate, sens, un martor al vieții tale. Vrem ca persoana de lângă noi să fie și adăpost, și orizont. Iar aceeași apropiere care liniștește poate să stingă dorința. Un cuplu care s-a mulțumit numai cu adăpostul, numai cu confortul de a dura, simte lipsa cu mult înainte să o poată numi. Îi zice plictiseală, fiindcă așa se simte în piept, deși ce lipsește de fapt e direcția.

Tocmai fiindcă îi cerem atât de mult unui singur om, ce ne promitem unul altuia nu mai poate rămâne subînțeles. Stan Tatkin vorbește despre înțelegerile explicite dintre doi oameni: ce ne promitem, ce nu ne facem niciodată unul altuia, ce se întâmplă când unul dintre noi cade. Spuse pe față, înțelegerile astea fac din

relație un loc sigur. Nespuse, ele nu dispar. Se transformă în așteptări, iar așteptarea neîmplinită se strânge tăcut în resentiment.

Numai că exact asta e cel mai greu de rostit, și Brené Brown arată de ce. Ca să spui ce vrei să însemne viața ta, trebuie să te arăți fără nicio acoperire, în fața unui om care poate să te asculte cu o sprânceană ridicată sau să râdă. Rușinea ne face să tăcem fix în momentul în care ar fi contat să vorbim, fiindcă nevoia nespusă se simte ca un defect personal, nu ca o cerere legitimă. Cine spune primul „aș vrea să facem ceva care contează” riscă să rămână singur/singură cu propoziția în aer. Iar Sue Johnson arată ce se întâmplă cu o cerere care nu se rostește: nu se stinge, iese pe altundeva. Vă certați pe bani, pe socri, pe mutare, cu o înrâncenare care nu se potrivește cu obiectul, fiindcă sub ceartă stă o întrebare pe care niciunul n-o pune direct: ești acolo pentru mine?

Unde se rupe

Nu se rupe cu scandal. Se rupe cu bună-cuviință.

Primul tipar: cearta se mută pe obiecte. Vă certați pe mutare, pe cursul care costă, pe cât stați la ai lui, pe unde faceți sărbătorile, pe încă un copil sau nu. Fiecare ceartă are argumente bune și niciuna nu se termină.

Nu se termină fiindcă subiectul nu e subiectul. Sub el stă altceva: mergem în aceeași direcție sau doar împărțim aceeași bucătărie?

Al doilea tipar: visul mutat pe ascuns. Unul dintre voi a lăsat ceva deoparte. O meserie, un oraș, o formă de credință, o idee despre cum ar fi vrut să trăiască. A lăsat-o „pentru familie” și n-a spus-o niciodată în cuvinte. Am întâlnit în cabinet oameni care țineau socoteala asta de ani, ca pe o factură nescrisă, fără să știe că o țin. Se vede în lucruri mici. O răceală care apare din senin. Un „lasă, nu contează” spus des. Un vis ținut sub tăcere nu stă cuminte acolo unde l-ai pus; iese ca distanță.

Al treilea tipar: cuplul care nu se ceartă deloc. Politicos, funcțional, cu plan de vacanță. Am stat de vorbă separat cu doi oameni de felul ăsta. El mi-a spus „ne înțelegem bine”. Ea mi-a spus „ne înțelegem bine”. Amândoi s-au uitat în podea când au spus-o. Când i-am întrebat pentru ce sunt împreună, mi-au dat o listă de motive practice, corectă din primul până în ultimul rând.

Ce se schimbă

Nu-ți promit că, după ce vorbești despre asta, o să vreți aceleași lucruri. Sunt cupluri care descoperă tocmai aici

că vor lucruri diferite. Nu e partea plăcută a caietului ăstuia. E partea adevărată.

Ce se schimbă e altceva, și e mai mult decât pare. Când îți spui în cuvinte ce e sacru pentru tine, celălalt încetează să mai calce acolo din neatenție. Cele mai multe răni în aria asta nu sunt răutăți. Sunt oameni care calcă pe ceva ce nu știau că e sfânt.

Visul rostit încetează să mai fie factură. Poate fi negociat, amânat cu o dată, împărțit în bucăți, susținut. Un vis tăcut nu poate decât să se adune.

Și cearta își schimbă mărimea. Când știți amândoi încotro mergeți, discuția despre mutare rămâne o discuție despre mutare. Nu se mai pune toată relația la cântar de fiecare dată.

Un cuplu care nu știe încotro merge nu se oprește. Merge mai departe, doar că separat.

Actul

Vorbiți despre asta când nu e nimic în joc. Nu în mijlocul unei certe, nu la înmormântare, nu în noaptea aia din mașină. Alegeți o oră liniștită, cu telefoanele în altă cameră.

EXERCIȚIU

Luați fiecare o bucată de hârtie. Scrieți pe ea un singur cuvânt: lucrul care, dacă vi l-ar lua cineva, v-ar rupe. Un cuvânt, fără explicații, în treizeci de secunde, fără să vă gândiți frumos. Împăturiți hârtia și puneți-o pe masă, între voi, cu scrisul în jos. Nu o deschideți.

DE COMPLETAT ÎN DOI

Completează singur/singură, cu pixul, fără să te uiți la ce scrie celălalt.

Cred că ne-am întâlnit pentru...

1 _____

2 _____

Îmi doresc ca relația noastră să creeze...

1 _____

2 _____

Vreau să avem ritualul nostru...

1 _____

2 _____

Pentru mine iubirea înseamnă...

1

2

În momentele grele am nevoie de tine să...

1

2

Viziunea mea de cuplu pe termen lung este...

1

2

EXERCİȚIU

Abia acum, după ce ați completat amândoi formularul, deschideți hârtiile împăturite. Așa se face restul:

- Citiți cu voce tare. Întâi cuvântul de pe hârtie, apoi formularul. Ce citești în gând poți nega mai târziu. Ce ai auzit rostit de omul tău rămâne.

- Cel care ascultă nu răspunde. Nu explică, nu corectează, nu spune „păi și eu am vrut asta, doar că”.
- Cel care ascultă repetă cu cuvintele lui ce a auzit. Celălalt confirmă sau îndreaptă, până iese exact.
- Abia după ce fiecare s-a auzit spus corect de celălalt aveți voie să vorbiți despre ce faceți cu asta.

Dacă simți că te aperi, e semn bun. Ai ajuns exact acolo unde nu se vorbise până acum. Dacă unul refuză să scrie, nu insista și nu-l acuza; scrie tu, citește-i tu, și lasă-i ziua lui, fiindcă refuzul e frică, nu dispreț. Dacă cele două cuvinte de pe hârtii se bat cap în cap, nu rezolvați nimic în seara aia; puneți hârtiile la vedere, undeva unde le vedeți amândoi, și reveniți peste o săptămână, cu capul limpede. Dacă cineva plânge și se oprește, opriți amândoi. Stați aproape, fără să reparați și fără să comentați. Ce s-a spus deja lucrează și în tăcere.

7. Aria Socială. De partea cui ești când mai sunt și alții în cameră

Vă urcați în mașină după masa de la părinții lui. Portiera se închide și nu mai spune nimeni nimic. La masă s-a răs pe seama ta — o glumă despre cum gătești, despre cum conduci, despre cine pe cine a luat de fapt. Și el a răs. N-a răs urât. A răs ca să nu strice atmosfera. A răs fiindcă erau ai lui la masă și era mai simplu. Acum drumul spre casă se face cu amândouă privirile în parbriz și cu radioul dat mai tare decât trebuie. Nu spui nimic, fiindcă ce ai avea de spus sună mărunț cu voce tare: *n-ai spus nimic pentru mine*.

Ce este aria asta

Aria socială e tot ce se întâmplă cu voi doi când mai e cineva în cameră. Cine intră în cercul vostru și cine rămâne afară. Ce se spune despre relația voastră în fața altora și ce rămâne între voi. Cât loc au părinții, copiii, prietenii, foștii, colegii, ecranele. Cum vă apărați unul pe altul când cineva calcă strâmb și dacă vă apărați.

Nu intră aici cearta pe bani cu socrii, nici cine spală vasele când vine lumea. Alea sunt alte arii; se joacă doar

de față cu lume. Aici e altceva: **de partea cui ești când se uită lumea**. E singura arie care are martori. Celelalte șase se joacă între voi doi, cu ușa închisă. Asta se joacă în lume, iar ce se întâmplă în lume se întoarce acasă și amuțește tocmai nevoia care trebuia spusă.

Ce se știe

Tăcerea din mașină vine dintr-o înțelegere care n-a fost făcută niciodată: cine cui îi e primul, în public și în privat, înaintea mamelor, a prietenilor, a șefilor. Tatkin numește asta bula cuplului, un aranjament practic în care voi doi sunteți garanția reciprocă. Dacă cineva mă atacă, tu ești de partea mea; dacă am greșit, îmi spui în mașină, nu la masă. Înțelegerile astea trebuie negociate cu voce tare, altfel devin resentiment tăcut. Cuplurile care n-au negociat nimic nu sunt cupluri fără reguli. Sunt cupluri cu reguli pe care fiecare le crede evidente și pe care celălalt nu le-a auzit niciodată.

Și tăcerea are un motiv. Rușinea nu strigă. Rușinea amuțește. Când te face cineva mic în fața altora, primul lucru care se închide e gura, iar al doilea e cererea. Brown arată cum rușinea se travestește în defect personal: nu gândești „am nevoie să mă aperi”, gândești „sunt genul de om de care se râde”. Prima e o

cerere, se poate spune. A doua e o sentință, se poate doar duce. Rușinea trăiește în ascunziș și moare rostită.

În seara aia nu se întâmplă nimic. El a râs, tu ai tăcut, ați ajuns acasă și v-ați culcat cu spatele. Rămâne însă o crăpătură. Perel numește lucrul care intră mai târziu prin ea: nevoia de a fi văzut, de a fi cineva în ochii cuiva. Nu pleacă nimeni nicăieri. Doar că, într-o zi, te privește altcineva exact cum voiai să te privească cel de lângă tine, iar lucrul acela ajunge să conteze mult mai mult decât ar trebui.

Granițele cu ceilalți nu sunt despre ceilalți. Sunt despre cât de sigur e locul dintre voi doi.

Unde se rupe

Rareori arată ca o ceartă despre graniță. Arată așa:

Ea zice că soacra „se bagă”. El zice că ea „e susceptibilă”. Se ceartă trei ore despre soacră și niciunul nu spune fraza reală: *când mama ta comentează, tu te uiți în farfurie și eu rămân singură în camera aia.*

Sau: el nu mai vrea să meargă la ieșirile cu prietenii ei. Ea îl acuză că e antisocial. El se închide și mai tare. Nimeni nu spune că acolo, între ei, se vorbește despre el la persoana a treia, cu un zâmbet, iar el nu are cum să răspundă fără să pară că n-are umor.

Sau: stați pe canapea, el se uită în telefon și tu spui ceva de două ori. Mai e cineva în cameră tot timpul, în palma fiecăruia. Nu e nevoie de foști și de socri ca să te simți al doilea.

Tiparul se repetă fiindcă amândoi rezolvă altceva. Unul se luptă să nu-și piardă familia de origine. Celălalt se luptă să nu fie singur în ea. Amândoi au dreptate și amândoi pierd.

Am întâlnit un cuplu la cabinet care venise pentru „problema cu părinții lui”. Am stat un ceas până când ea a spus, aproape scuzându-se, că nu vrea să-i taie pe părinți din viața lor. Voia doar să știe, când intră pe ușa aia, că el se uită întâi la ea. Atât. Trei ani de tensiune și cererea încăpea într-o propoziție pe care n-o rostise fiindcă îi părea prea mică pentru cât o durea.

Ce se schimbă

Nu se schimbă socrii. Nu pleacă foștii din memoria nimănui și nu dispar telefoanele de pe masă. Nu-ți promit că n-o să mai fie mese incomode.

Se schimbă altceva. Când vă spuneți în cuvinte ce anume nu se negociază cu nimeni din afară, momentul incomod nu mai e o probă de loialitate. Devine o situație pe care o aveți amândoi de gestionat. Se

schimbă și ce faceți în mașină după: în loc de tăcere, o frază. „Am râs și eu, și n-ar fi trebuit.” Fraza aia închide crăpătura înainte să se lățească.

Și mai e ceva. O să știți să numiți ce simțiți în momentul ăla, în timp real, nu peste trei zile într-o ceartă despre cu totul altceva. Nu se mai adună la fel de repede.

Nu ceilalți intră între voi. Intră tăcerea de după.

EXERCİȚIU

Înainte de formular, treizeci de secunde: fiecare se gândește la un moment, unul singur, în care a fost lume de față și s-a simțit singur lângă celălalt. Nu-l povestiți încă. Spuneți cu voce tare, pe rând, doar locul: „la masa de Crăciun”, „la ieșirea cu Andrei”, „în mașină, aseară”. Doar locul, nimic altceva. Apoi treceți la formular.

DE COMPLETAT ÎN DOI

Completați fiecare pe foaia lui, fără să vă uitați unul la răspunsurile celuilalt până nu terminați amândoi.

Am nevoie ca relația noastră să fie protejată de...

1

2

Îmi doresc limite clare cu... (prieteni, familie, foști)

1

2

În public vreau să ne comportăm...

1

2

Mă deranjează când...

1

2

Mă simt apropiat(ă) de tine când suntem cu alți oameni și tu...

1

2

Când terminați, schimbați foile și citiți în tăcere, până la capăt, fără să comentați pe parcurs. O să vă vină să explicați: „păi n-a fost așa”, „exagerezi”. Nu explicați. Ce ați citit e o hartă a locurilor în care celălalt s-a simțit descoperit. Apoi fiecare alege un singur lucru din foaia celuilalt și spune, simplu, cum ar arăta data viitoare: ce faceți, concret, când se întâmplă iar. Un lucru. Din lucrul ăla mic se face locul în care nevoia poate fi spusă cu voce tare.

După ce ați completat tot

Închideți caietul. Nu-l puneți pe raft.

Ce aveți acum nu e un diagnostic. E o fotografie: șapte arii, o zi anume, doi oameni care au scris ce simt în loc să ghicească ce simte celălalt. Atât. Și nu e puțin.

Începeți simplu. Citiți-vă răspunsurile cu voce tare, pe rând, fără să comentați până nu s-a terminat de citit. O să vă vină să vă apărați de la a treia frază. Lăsați-o să treacă. Ascultarea fără apărare e jumătate din lucrul pe care îl aveți de făcut.

Apoi alegeți o singură arie. Una. Cea care v-a strâns în piept când ați scris la ea. Din ea, un singur lucru concret pe care îl faceți săptămâna asta, ceva atât de mic încât să vă fie rușine să nu-l faceți. Șapte arii deodată nu se schimbă. Una, da.

Puneți caietul într-un sertar și scrieți-vă în telefon o dată, peste jumătate de an. Atunci îl scoateți și răspundeți din nou, cu alt pix, ca să vedeți unde se calcă scrisul nou peste cel vechi. Nu ștergeți nimic. Răspunsurile se schimbă, iar diferența dintre ele vă spune mai mult decât oricare dintre ele luate separat.

Acum partea pe care nu vreau să v-o îndulcesc. Nu tot ce a ieșit din caietul ăsta se rezolvă între voi doi. Unele lucruri sunt mai bătrâne decât relația voastră: au intrat în voi înainte să vă cunoașteți și nu vă aparțin amândurora. Am întâlnit în cabinet un cuplu care se învinovăța de ani pentru o rană pe care unul dintre ei o adusese de acasă, întreagă, cu tot cu tăcerea din care venea. Când vedeți că reveniți a treia oară în același loc și de fiecare dată ieșiți mai obosiți, nu insistați singuri. A cere ajutor nu e o înfrângere; e felul în care recunoașteți că v-ați lovit de ceva care are nevoie de un al treilea om în cameră.

Și încă ceva. Nu vă promit că, după ce ați scris tot, o să vă înțelegeți. O să știți însă mult mai limpede unde nu vă înțelegeți, iar acolo se poate lucra.

Ce ați scris se schimbă; faptul că v-ați așezat unul lângă altul ca să scrieți, nu.

Lecturi

Caietul ăsta se sprijină pe oameni care au studiat cuplul o viață întreagă. Dacă vrei să mergi la sursă:

- **John M. Gottman** — *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert* (1999). Cei patru călăreți ai rupturii (critica, disprețul, defensivă, zidul de piatră) și „harta iubirii” — cunoașterea lumii interioare a partenerului ca fundație a cuplului.

- **John M. Gottman** — *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last* (1994). Forma conversației (tiparul certei) prezice ruptura mai bine decât subiectul ei.

- **Sue Johnson** — *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love* (2008). Traduce cearta de suprafață în protest de atașament: sub reproș stă „ești acolo pentru mine?”.

- **Sue Johnson** — *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships* (2013). Cadrul larg al atașamentului adult: nevoia de apropiere nu e slăbiciune, ci arhitectura legăturii.

- **Esther Perel** — *Mating in Captivity: Reconciling the Erotic and the Domestic* (2006). Tensiunea siguranță–dorință: aceeași apropiere care liniștește poate stinge dorința.

- **Esther Perel** — *The State of Affairs: Rethinking Infidelity* (2017). Infidelitatea ca simptom al unor nevoi nerostite ani la rând, nu doar ca trădare.

- **Stan Tatkin** — *Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship* (2011). „Bula cuplului”: înțelegerile explicite dintre parteneri care fac relația un loc sigur, unde nevoia poate fi spusă fără frică de abandon.

- **Stan Tatkin** — *We Do: Saying Yes to a Relationship of Depth, True Connection, and Enduring Love* (2018). Contractul relațional conștient: ce trebuie negociat pe față înainte să devină resentiment tăcut.

- **Brené Brown** — *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (2012). Vulnerabilitatea ca preț de

intrare pentru a cere ce ai nevoie; rușinea ne face să tăcem exact când conta să vorbim.

- **Brené Brown** — *I Thought It Was Just Me (But It Isn't): Making the Journey from „What Will People Think?” to „I Am Enough”*. Anatomia rușinii și a izolării: nevoia nespunsă se simte ca defect personal, nu ca cerere legitimă.
-

- **Brené Brown** — *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience* (2021). Vocabular precis pentru emoții — cuvintele fără de care nevoia rămâne nespunsă fiindcă nu e nici măcar numită.
-

Dă mai departe

Dacă ceva din paginile astea v-a apropiat, nu-l țineți doar pentru voi. Trimiteți-l unui cuplu care se ceartă de ani de zile pe aceleași lucruri mici. Uneori tot ce lipsește e un loc unde să-și scrie, în sfârșit, de ce au nevoie.



Florentin Iordache — Alături de tine

Dacă vrei să afli ce mai fac eu în lume: www.florentiniordache.ro