

GARY CHAPMAN
SHANNON WARDEN

GHIDUL *unei familii* DURABILE



12 idei
pentru
un cămin
mai fericit

*Vei învăța să ai relații puternice
cu toți cei pe care-i iubești*





OBIECTIV DE RENOVARE A LOCUINȚEI:

Demolează egoismul.

UNEALTĂ:

Apelează la bunătate.



CAPITOLUL 1

APELEAZĂ LA BUNĂTATE

*Spălați rufele în familie...
împreună, vreau să zic!*

#trebuieșărâzi

GARY: La început nu eram atent la nevoile lui Karolyn. Din fericire, ea îmi atrage atenția destul de des.

#Să zicem că sunt mult mai atent acum decât la început!

SHANNON: Copiii mei mă fac mereu atentă când vine vorba despre nevoile lor. Sunt drăguți, dar foarte gălăgioși... și foarte impunători.

#Să zicem că nu mă număr printre oile care îi ajută să adoarmă!

„**ĂSTA E AL MEU**“, „Aici e locul meu“, „Nu facem nici-odată ce vreau eu“.

Auzi frecvent astfel de comentarii în jurul tău? Comentarii care sunt însoțite de o atitudine plină de furie și critică?

Dacă ai răspuns afirmativ la aceste întrebări, nu ești singurul! Comentariile și atitudinile de acest gen sugerează că familia ta, ca multe altele, e egoistă. Și probabil nu ești singurul care își dorește să scape de egoism.

Pentru început, probabil că te-ai săturat să îți cerți copiii pentru că nu și-au strâns jucăriile, că se bat pe locul de la fereastră când mergeți cu mașina sau că vor să mănânce ultimul fursec. Ca majoritatea părinților, vrei doar puțină pace și liniște. Întrebi: „De ce nu vă puteți înțelege ca niște copii normali?“

În plus, vrei ca ei să învețe să fie generoși și să se înțeleagă cu ceilalți. Îți dai seama că acum, și în niciun caz mai târziu, e momentul să îi educi în această direcție.

Să nu uităm că mai sunteți și tu, și partenerul. Fiecare își dorește ca celălalt să se implice mai mult în treburile casnice sau să îi fie susținute mai mult ideile și sentimentele. La urma urmei, curățenia, rufele și facturile nu se vor rezolva singure! Și întrebi: „Am crezut că suntem o echipă. De ce nu mă ajuți?“

Când împarți spațiul, apar imediat probleme. Dacă familia ta împarte o singură baie, știi la ce mă refer... Aștepti să o folosești și uneori trebuie să cedezi locul unui alt membru al familiei. Apoi, mai e problema spațiului îngust sau aproape inexistent de depozitare, ceea ce înseamnă că lucrurile altor persoane se amestecă cu ale tale. Pentru membrii familiei care preferă

spații curate, acest lucru înseamnă că un copil dezordonat – sau un partener – le zădărnicește frecvent eforturile de a face ordine în casă. Sau ce zici despre membrul familiei care stă foarte mult la duș?

Să avem răbdare. Să împărțim un spațiu cu ceilalți. Să protejăm spațiul și lucrurile noastre. Nu e amuzant! Dacă am vorbi despre îmbunătățirea propriu-zisă a locuințelor, cea mai bună idee în acest caz ar fi o renovare a băii. Îmi și imaginez muncitorii îndepărtând un perete, re poziționând dușul sau toaleta și ajustând dulapurile pentru a moderniza și lărgi spațiul.

Similar, egoismul familiei ne face să ne simțim înghesuiți. Nu ne putem atinge lucrurile reciproc, fără să existe o reacție nepotrivită. Suntem criticați pentru că acordăm timp nevoilor noastre. S-ar putea să nu ne înțelegem sau să nu ne ajutăm reciproc, chiar dacă acea intervenție ar ajuta mult la reducerea stresului. Deși problemele care se nasc în urma împărțirii unui spațiu cu un alt membru al familiei sunt enervante, atitudinile egoiste care alimentează reacțiile nepotrivite, criticile și lipsa de înțelegere devin mult mai deranjante.

Desigur, ne așteptăm la egoism din partea copiilor mai mici. De fapt, nu durează foarte mult să își dea seama că nu le place să se bage cineva peste lucrurile lor. Până și adulții continuă să aibă un caracter egoist, chiar dacă au lăsat în urmă copilăria. Cei dragi ne trag

la răspundere pentru egoismul de care dăm dovadă. Suntem conștienți de acest lucru, dar depinde de noi dacă vom rezista sau nu tendințelor egoiste pentru binele vieții de familie.

Auzim tot timpul astfel de lucruri în ședințele de terapie. Aproape toată lumea ar vrea să aibă o familie mai puțin egoistă, mai amabilă și mai atentă. Înainte să rezolvăm problema, trebuie să validăm sentimentele, deoarece e o parte importantă a renovării – să recunoaștem pur și simplu că gândurile și sentimentele membrilor familiei contează. Apoi ne vom petrece timpul vorbind despre așteptările personale, definind egoismul și felul în care ne afectează relațiile de familie.

O parte a acelor discuții despre renovarea locuinței înseamnă să lucrez cu indivizii pentru a-i îndemna să vadă că nu toate gândurile și sentimentele „egoiste” sunt rele. Gândurile și sentimentele reprezintă uneori

**Nu toate
gândurile și
sentimentele
„egoiste”
sunt rele.**

dorințe legitime de a primi atenție sau ajutor. La urma urmei, un copil nu este egoist în cel mai rău sens al cuvântului, ci e doar un om mic și necăjit pentru că trebuie să împartă jucăria preferată. Sau un soț care a lucrat din greu în gospodărie, ca la finalul zilei să aibă timp să urmărească la TV echipa preferată de fotbal. Nu e neapărat egoist pentru că dedică puțin timp propriilor interese.

Chiar dacă înțelegerea e o unealtă importantă a renovării familiale, în acest capitol, principala unealtă pe care te încurajez să o pui în cutia cu unelte e bunătatea și, mai precis, atenția îndreptată asupra nevoilor familiei.

De ce bunătatea?

Ai fost amabil de-a lungul vieții, așa că știi ce este bunătatea. Bunătatea înseamnă să te asiguri că soțul/soția are în frigider untul de arahide preferat în locul unei versiuni mai ieftine pe care ai prefera să o cumperi. Bunătatea înseamnă să îți ascuți partenerul sau copilul atunci când ai prefera să citești o revistă sau să tragi un pui de somn. Înseamnă să renunți la emisiunea preferată despre recondiționarea locuințelor și să petreci timp cu copilul care vrea să se uite la desene animate.

Chiar și tu ai beneficiat de bunătatea celorlalți, deci știi cum e când soțul/soția îți trimite mesaje ca să vadă cum te descurci, când copilul își strânge jucăriile ca să îți facă o surpriză când te întorci de la serviciu și când familia se poartă frumos de ziua ta.

De ce ești bun? De ce a contat atenția pe care ți-au oferit-o ceilalți? Cred că răspunsul e același pentru ambele întrebări – atenția îi face pe oameni să vadă că nevoile lor contează. Vrem ca cei dragi să știe că nevoile lor contează și vrem să știm că nevoile noastre contează pentru ei. Egoismul, pe de altă parte,

are efectul opus – le spune celorlalți că nevoile noastre sunt mai presus de ale lor. Așa cum nicio locuință nu e perfectă, nici căminul perfect nu există. Suntem oameni, așa că de-a lungul vieții ne așteptăm la mai puțin egoism, iar cu cât mai puțin egoism și mai multă bunătate, cu atât mai bine.



FĂ-ȚI PLANUL

Când ne renovăm casa, indiferent dacă o facem noi sau un specialist, ne imaginăm, și apoi desenăm digital sau pe hârtie cum va arăta rezultatul pe care ni-l dorim. Încurajez familiile să facă același lucru cu planurile sau „schițele“ de îmbunătățire a vieții căminului. Probabil știi deja care sunt lucrurile pe care nu le vrei. Dar *ce* vrei?

În ce fel veți fi mai atenți unii cu alții în viitor? Cum ar arăta viața, dacă tu și restul familiei ați fi mai atenți unul cu celălalt? Te încurajez să te gândești bine la câteva obiective și să discuți cu familia despre ele. S-ar putea să fie curioși și încurajați de dorința ta de a-i implica într-un proiect de îmbunătățire a vieții de familie. De asemenea, ei îți pot oferi informații utile despre cum să scăzi egoismul și să vă sporiți atenția. E înțelept să inițiezi astfel de discuții cu familia în timpul cinei, înainte de culcare sau în alte momente

pașnice, când ai parte de toată atenția. Acest lucru e, în general, mult mai eficient decât să încerci să discuți și să stabilești obiectivele familiei în momente acaparate de stres și conflicte.

Ai putea începe prin a-i cere fiecărui membru al familiei să facă o listă cu nemulțumirile celor din jur. Poate că mama s-a plâns că Brent nu își pune jucăriile în dulap când termină joaca. Nemulțumirea scoate la iveală un subiect față de care Brent ar trebui să fie mai atent.

Pentru a te ajuta să găsești idei prin care să le captezi celorlalți atenția, permite-mi să îți împărtășesc câteva povești ale celor cu care eu sau Shannon am lucrat de-a lungul timpului.

O mamă i-a spus lui Shannon: „Copiii mei se ceartă tot timpul. Nu sunt mai egoiști decât adolescenții obișnuiți, dar mi-aș dori să vorbească despre problemele lor și să se înțeleagă mai bine.“

Shannon i-a amintit mamei că e un obiectiv realist să te înțelegi sau să ai mai puține conflicte. Unii părinți nu își doresc deloc conflicte. Ceea ce este imposibil! Ar trebui să muncim ca să avem mai puține conflicte, nu să le eliminăm. Te vom învăța practic cum să rezolvi conflictele în capitolul 4.

**Ar trebui să muncim
ca să avem mai
puține conflicte, nu
să le eliminăm.**

O altă mamă mi-a spus că s-a săturat să își certe copiii atunci când are nevoie de ajutorul lor în casă. Planurile ei de îmbunătățire a căminului presupuneau ca toți copiii să își dorească să facă treburi în casă, nu să le reamintească ea sau soțul ei. Pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să le comunicăm care sunt consecințele atunci când nu ne ascultă. Fă o listă a sarcinilor pentru fiecare copil și a consecințelor pe care le va suporta dacă nu termină treburile la timp. Pune apoi în aplicare consecințele. Laudă-ți copiii atunci când își termină treburile în timp util.

Iată o idee pe care multe cupluri au găsit-o utilă. Trebuie să încercați ca în fiecare săptămână să comunicați despre ceva care v-ar face viața mai ușoară. Înainte de asta, spune-i partenerului două lucruri pe care le apreciezi referitor la el. Apoi roagă-l să îndeplinească sarcina respectivă. Observă că spun „roagă“, și nu „cere“! Îi oferi informații. E alegerea lui să ia sau nu în considerare solicitarea ta. Odată ce începeți să faceți modificări ca să vă mulțumiți unul pe celălalt, viața de familie se va îmbunătăți.



FĂ-O TU ÎNSUȚI

Probabil ai mai auzit expresia „fă-o tu însuți“, prescurtată în mod normal cu DIY*. Când vine vorba despre renovarea locuințelor, DIY înseamnă că în loc să chemi un profesionist, termini singur un proiect.

Pentru mine și Shannon, DIY capătă un sens nou. Da, familiile trebuie să muncească singure. Nu putem merge din casă în casă pentru a salva căminele oamenilor. DIY înseamnă, mai presus de a face ceva pe cont propriu, că trebuie să modelezi comportamentul membrilor familiei. Trebuie să o faci tu însuți. În acest caz, dacă vrei ca partenerul și copiii să fie mult mai atenți la nevoile celorlalți, trebuie, în primul rând, să fii atent la nevoile lor.

Aici e partea grea. De cele mai multe ori, vorbim despre cât de egoiști și neatenți sunt partenerul sau copiii noștri, și de-abia apoi ne observăm egoismul și lipsa de atenție. E un obicei care trebuie schimbat, dacă vrem să avem o familie durabilă și sănătoasă.

Când vine vorba despre bunătate, un început bun ar fi să fii mai conștient de tine. Urmărește interacțiunea ta cu cei dragi. Observă momentele în care ești neglijent și efectele pe care le are asta asupra familiei.

* Prescurtarea din engleză pentru *do it yourself*. (N. trad.)

*Dacă treci printr-o perioadă dificilă
și nu te înțelegi cu cei dragi,
aceasta este cartea care te va ajuta
să depășești cu brio situația.*

Ca orice mare proiect de renovare a locuinței, și familia ta are nevoie de câteva idei care să o transforme în căminul la care ai visat. Cu ajutorul acestui ghid în 12 pași simpli, GARY CHAPMAN și SHANNON WARDEN îți oferă o parte importantă din munca lor de consiliere matrimonială. Vei afla treptat că nicio relație nu este perfectă, dar că există metode prin care să îți îmbunătățești comunicarea cu cei dragi.

Prin stilul limpede, cald și sincer care i-a consacrat, cei doi autori construiesc schița unei familii durabile și fericite. Fiecare capitol te va purta cu un pas mai aproape de cele mai importante calități ale familiei tale: bunătatea și recunoștința, iubirea și compromisul, capacitatea de a ierta și de a avea din nou încredere, nivelul de compasiune și de răbdare, toate încununate de metafore insolite și distractive, care să te facă să reții pe loc aceste sfaturi pentru o viață mai bună.

