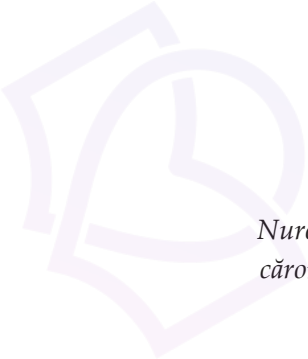


Yvon Dallaire

**SECRETUL  
FEMEILOR  
FERICITE**



*Nurorii mele, Caroline, și nepoatei mele, Léa,  
cărora le doresc să fie fericite cu bărbații aleși*

BOOKZONE

# Preambul

## Abordarea psihosexuală aplicată cuplurilor

Cartea de față este a doua dintr-o trilogie dedicată cuplului:

1. *Secretul cuplurilor fericite. Cum depășim crizele și conflictele din cuplu*<sup>1</sup>.

2. *Secretul femeilor fericite. Cum să te iubească bărbatul pe care îl iubești*<sup>2</sup>.

3. *Secretul bărbaților fericiți. Bărbatul, dragostea și cuplul*<sup>3</sup>.

Prima carte analizează dinamicile conjugale din perspectiva unui cuplu fericit pe termen lung. Cea de-a doua le prezintă femeilor informațiile și atitudinile necesare pentru a face din cuplul lor unul reușit pe termen lung. Cea de-a treia are același subiect, dar se adresează bărbaților.

Conceptele dezvoltate în aceste tratate de fericire conjugală constituie rezultatul celor treizeci de ani de terapie în care autorul a consiliat mii de cupluri. Cărțile reprezintă, de

---

<sup>1</sup> Titlul original: *Qui sont ces couples heureux? Surmonter les crises et les conflits du couple.* (n.tr.)

<sup>2</sup> Titlul original: *Qui sont ces femmes heureuses? La femme, l'amour et le couple.* (n.tr.)

<sup>3</sup> Titlul original: *Qui sont ces hommes heureux? L'homme, l'amour et le couple.* (n.tr.)

asemenea, sinteza cercetărilor și a teoriilor referitoare la noua psihologie diferențială a sexelor. Ele se inspiră, în principal, din următoarele abordări:

- teoria cuplurilor fericite elaborată de John Gottman și echipa sa;
- neurobiologia fericirii a lui Stephan Klein;
- principiile inteligenței emoționale formulate de Daniel Goleman și echipa sa;
- abordarea sistemică concepută de Gregory Bateson;
- teoria rațional-emoțională a lui Albert Ellis;
- ipotezele psihologiei evoluționiste formulate de John Tooby și Leda Cosmides;
- recentele descoperiri din domeniul neuropsihologiei, ce descriu influența creierului asupra comportamentului uman.

Sinteza abordărilor enumerate mai sus a dat naștere conceptului de abordare psihosexuală aplicată cuplurilor (AP-SAC). Această abordare elaborată de autor ia în considerare elementele fundamentale ale naturii umane, bărbătești sau femeiești, și influența culturii în constituirea personalității, masculine ori feminine, a fiecărui individ.

În esență, abordarea psihosexuală aplicată cuplurilor se bazează pe două postulate: primul pornește de la principiul potrivit căruia, odată devenit adult, fiecare om – femeie sau bărbat – este 100% responsabil de viața lui, de acțiunile lui și de reacțiile față de partener. Al doilea principiu pune accent pe importanța inteligenței emoționale care le permite celor doi parteneri să țină seama de propriile emoții, fără a-și lăsa însă emoțiile negative să domine asupra celor pozitive care îi leagă de partener.

Sperăm ca lectura acestei cărți să vă fie de ajutor în găsirea intimității, armoniei, angajamentului și iubirii în cuplu, înlesnind astfel realizarea tuturor proiectelor în ceea ce privește viața în doi.

## Prefață

# Secretul fericirii

Dragi cititoare,

A alege să fii o femeie fericită nu este atât de simplu precum pare. Totuși, această opțiune reprezintă un mod de a fi care se învață, cu condiția să lucrăm mereu în acest sens, să lucrăm încontinuu, iar și iar. Prin încercări și greșeli, prin eșecuri și succese, pas cu pas, zi de zi. Fericirea astfel dobândită este atât de puternică, atât de serenă și atât de liniștitoare încât efortul necesar cuceririi ei merită depus cât mai rapid posibil. Soții noștri, actuali sau viitori, la fel și anturajul, vor fi primii care vor beneficia de această stare de fapt... după noi înșine, desigur.

O femeie fericită în dragoste este, în principiu, o persoană care nu-i constrânge pe ceilalți, ci e disponibilă, binedispusă, îngrijită și autonomă din toate punctele de vedere. Este femeia perfectă.

Bineînțeles, eu nu sunt perfectă și nici vouă n-o să vă ceară nimeni să fiți așa. Va trebui să fiți indulgente față de propria persoană și față de partener dacă vă doriți să fiți fericite. Eu nu sunt perfectă, dar sunt o femeie fericită alături de autorul acestei cărți, de Yvon, care nici el nu este perfect. Am ezitat îndelung înainte de a accepta cererea bărbatului vieții mele de a

scrie această prefață. Până la urmă, am cedat... din dragoste, aș îndrăzni să spun.

Pentru mine, fericirea în doi se rezumă la următoarele cuvinte: când femeia trăiește cu un bărbat încrezător, agreabil, tandru, fără prea mulți *gărgăuni*, bărbatul respectiv merită să fie considerat ca atare, în entitatea și identitatea lui.

Vreau să navighez împreună cu bărbatul meu, știind că fiecare dintre noi are mâna pe cârmă și soarele în inimă. Da, uneori se iscă furtuni, busolele se dau peste cap în toiul vijeliei, dar dorința de a menține vasul nevătămat îl păstrează pe linia de plutire și în direcția cea bună.

Niciodată nu e prea târziu pentru a alege să fim fericite...

**Renée Bérubé**

Soția autorului (din anul 1982)

## Cuvânt înainte

# Satisfacția conjugală

Înainte de a începe lectura acestei cărți, vă invit să accesați site-ul <http://www.yvondallaire.com> și să răspundeți la cele douăzeci și cinci de întrebări incluse în testul de evaluare a nivelului satisfacției conjugale. Veți putea astfel să determinați sursele de satisfacție și de insatisfacție ale cuplului actual (sau anterior) și să le păstrați în minte pe tot parcursul lecturii.

Procedând în felul acesta, veți fi mai sensibile și mai atente la ceea ce va trebui să modificați în privința atitudinilor și cunoștințelor legate de relația conjugală. Veți afla, de asemenea, care sunt eforturile pe care ar fi bine să le depuneți pentru a vă îmbunătăți gradul de satisfacție conjugală și, în consecință, pe acela al partenerului.

Cuvintele și sfaturile pe care le veți găsi în cartea de față sintetizează: 1. diverse studii recente realizate de numeroase echipe de cercetători asupra cuplurilor fericite pe termen lung; 2. cunoștințele și expertiza dezvoltate în decursul terapiei conjugale pe care am efectuat-o, în calitatea mea de psiholog, de-a lungul a treizeci de ani; 3. rezultatul celor treizeci și șapte de ani ai vieții mele de cuplu, dintre care ultimii douăzeci și șapte petrecuți cu actuala mea parteneră.

Vă doresc o lectură excelentă și multă fericire în doi, fericire pe care o știu posibilă dincolo de conflictele adesea irezolubile și de crizele inevitabile ale vieții de cuplu. În ciuda acestor conflicte și crize, cuplul reprezintă încă, și astăzi, cel mai bun stil de viață și cea mai mare garanție pentru fericire, cu condiția ca dragostea și buna-credința să fie însoțite de cunoștințele și de eforturile necesare pentru a reuși.

**Yvon Dallaire**

Psiholog



# Introducere

## Cui îi este adresată această carte?

Cartea de față se adresează tuturor femeilor dezamăgite de evoluția cuplului lor. Tuturor acelor care se gândesc serios la o despărțire temporară sau la un divorț. Femeilor care, după ce au simțit că și-au găsit bărbatul visat, și-au dat seama destul de repede că acesta are defecte pe care refuză să și le recunoască sau să și le reconsidere. Tuturor femeilor care au impresia că numai ele se implică în cuplul lor.

Această carte se adresează oricărei femei care crede că ar fi mai fericită dacă partenerul ei ar fi mai romantic și mai spontan, mai puțin preocupat de sex și mai senzual; dacă bărbatul ei s-ar ocupa mai mult de ea și de copii decât de munca, de prietenii sau de hobby-urile lui; dacă ar ține seama de nevoile și de dorințele ei; dacă ar asculta și ar comunica mai bine și mai mult; dacă nu ar petrece atâta timp în fața televizorului sau a computerului; dacă ar face mai multe lucruri împreună cu ea; dacă ar participa mai mult la treburile casnice, dacă n-ar trebui să i se spună tot timpul ce să facă sau să nu mai facă, dacă ar fi mai preocupat de igiena lui corporală, dacă... dacă... dacă...

Cartea de față se adresează, evident, tuturor acelor femei care au suferit eșecuri sentimentale în mod repetat și care, dezamăgite de viața în doi, ajung să creadă că e mai bine să rămână singure decât să se implice într-o relație cu un bărbat care se va sătura de ele sau viceversa. Tuturor acelor care, după o perioadă pasională de câteva luni sau câțiva ani, descoperă că bărbatul lor nu e cel pe care și l-au imaginat și că prezența lui le agasează din ce în ce mai mult.

Cartea aceasta se adresează tuturor femeilor care sunt convinse că partenerul lor se teme să se angajeze într-o viață de cuplu, că e doar un adolescent întârziat, că refuză să-și asume responsabilitățile, că e incapabil de o comunicare adevărată și se prefacă că nu înțelege. Cartea de față se adresează femeii care e convinsă că ar putea fi cu mult mai fericită dacă bărbatul ei ar vrea să facă un efort.

Această carte nu se adresează femeilor care sunt convinse că au dreptate sau care se prezintă drept permanente victime ale unor mașinațiuni masculine. Cartea nu se adresează nici acelor care au acumulat ranchiună, care își consideră partenerul responsabil de frustrările lor trecute, prezente și viitoare și, drept urmare, sunt incapabile să ierte și să evolueze.

Bineînțeles, bărbații au și ei propria lor responsabilitate în reușita sau nereușita unui proiect conjugal. Subiectul acesta este tratat în cartea *Qui sont ces hommes heureux?*<sup>4</sup> Pentru moment, mă adresez femeilor de bună-credință care vor să-și asume întru totul responsabilitatea pentru fericirea lor personală și conjugală. Fiindcă, în realitate, cartea de față se adresează femeilor responsabile care doresc cu adevărat să se ocupe de cuplul lor pentru a-l face să devină o reușită deplină. Nu vreau, mai ales, să mă adresez femeilor care au impresia că

---

<sup>4</sup> „Secretul bărbaților fericiți“.

fericirea lor depinde de părerea celorlalți, care cred că bărbatul real trebuie să corespundă „bărbatului – suflet pereche“, cel care nu poate exista decât în mintea lor; e vorba despre acele femei care se declară victime ale bărbaților pentru că nu-l găsesc pe acel bărbat imaginar.

După ce veți verifica dacă merită să investiți în cuplul pe care îl formați (primul capitol), vă voi învăța ce anume înseamnă un bărbat sănătos (capitolul doi), cum funcționează el în mod normal (capitolul trei), concesiile pe care trebuie să le faceți pentru a obține totul din partea unui bărbat (capitolul patru), așteptările masculine pe care trebuie să le respectați cu orice preț (capitolul cinci), nevoile conjugale fundamentale ale bărbaților (capitolul șase) și, în final, cum să seduceți un bărbat și să-l păstrați alături pentru totdeauna, dacă acesta este obiectivul pe care vi l-ați propus (capitolul șapte). Pe tot parcursul acestor capitole, vă voi dezvălui strategii care și-au dovedit eficacitatea pentru a vă ajuta să fiți mai fericite pe termen lung cu un bărbat, indiferent care este cel ales. Punerea în practică a acestor recomandări ar trebui să vă permită să obțineți afecțiunea, comunicarea, transparența, susținerea și implicarea de care orice femeie are nevoie ca să i se dăruiască pe deplin bărbatului vieții ei și să fie fericită.

Sper că această carte va fi utilă unui număr mult mai mare de femei – și de bărbați – decât al celor care ajung la mine în cabinet pentru consiliere și că va permite creșterea procentului de cupluri fericite pe termen lung.

Lectură plăcută!

***Nu vă întrebați ce anume poate face partenerul vostru pentru a ameliora situația, ci întrebați-vă ce puteți face VOI.***

# Capitolul 1

## Implicarea sau neimplicarea în cuplu

Majoritatea cuplurilor evoluează în patru mari etape: seducție, fuziune, competiție și despărțire. Totuși, unele dintre ele reușesc să împartă puterea și să fie fericite pe termen lung, în ciuda dificultăților inerente vieții în doi. În „Secretul cuplurilor fericite”<sup>5</sup>, am prezentat caracteristicile unor asemenea relații. Doamnelor, permiteți-mi ca în cartea de față să vă spun ce anume trebuie să știți, să faceți și să încetați să mai faceți pentru a găsi intimitatea, pasiunea, armonia și angajamentul alături de un bărbat.

Parcă aud reacția unora: „De ce avem impresia că, întotdeauna, femeile sunt cele care trebuie să facă totul pentru ca un cuplu să funcționeze?”, „De ce bărbații nu se implică și ei?”, „De ce sunt ei atât de defensivi atunci când li se spune ce anume ar trebui să schimbe sau să facă pentru ca amândoi să fim mai fericiți?”. Acesta este genul de întrebări pe care mi le pun femeile după conferințele mele publice. Întrebările lor sunt legitime, dar parțiale și părtinitoare.

---

<sup>5</sup> Editura Philobia, 2016.