

**SELF  
HELP**

**DEZVOLTARE PERSONALĂ / FERICIRE**

Cum să trăiești alături de un bărbat  
și să fii fericită

## **COME VIVERE CON UN UOMO E RIUSCIRE AD ESSERE FELICI**

Debora Attanasio, Patrizia D'Agostino

© 2005 E. G. E. s.r.l. Roma

Romanian edition published by arrangement with Eulama International Literary Agency, Roma

## **CUM SĂ TRĂIEȘTI ALĂTURI DE UN BĂRBAT ȘI SĂ FII FERICITĂ**

Debora Attanasio, Patrizia D'Agostino

Copyright © 2015 Editura **ALL EDUCATIONAL**

---

### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ATTANASIO, DEBORA**

**Cum să trăiești alături de un bărbat și să fii fericită /**

Debora Attanasio, Patrizia D'Agostino; trad.: Sorin Mihai

Curt. – București: ALL Educational, 2015

ISBN 978-973-684-878-0

I. D'Agostino, Patrizia

II. Curt, Sorin Mihai (trad.)

159.922.1

---

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL EDUCATIONAL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL EDUCATIONAL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside

Romania, without the written permission of **ALL EDUCATIONAL**,

is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **ALL EDUCATIONAL**.

Editura **ALL EDUCATIONAL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

**www.all.ro**

Redactare: Ioana Văcărescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Elena Georgescu

Design copertă: Alexandru Novac

Debora Attanasio, Patrizia D'Agostino

# Cum să trăiești alături de un bărbat și să fii fericită

Traducere din limba italiană de  
Sorin Mihai Curt





## ***Pentru Greta***

Mulțumiri speciale lui Silvana Pampanini, Sandra Milo,  
Maria Giovanna Elmi, Patrizia de Blanck, La Pina,  
Loredana și Raffaella Lecciso, Cristina Plevani,  
Chiara Sani, Letizia Letza, precum și Laurei Piovani  
pentru amabilitate și disponibilitate.



# Cuprins

<b>Prefață</b>	<b>11</b>
<b>Capitolul I</b>	<b>15</b>
Chestiune de comoditate? .....	15
Chestiune de bani? .....	16
Să îi domesticim? .....	17
Atât timp cât există dragoste, există speranță .....	19
Fișiere împărtășite.....	20
Lista cursurilor .....	22
Teme de aprofundat.....	23
Reality show.....	24
Femeile trăiesc uneori în lumea viselor .....	27
Suntem o marfă .....	28
Încă o mână întinsă de fiii și nepoții din Albion .....	30
Șapte femei pentru fiecare bărbat? .....	33
Ce am vrea să facă bărbații .....	35
Să spunem totul? .....	38
Nu pretind nimic.....	39
Ce femei preferă bărbații .....	41
Un lucru bine făcut .....	43
<b>Capitolul II</b>	<b>45</b>
Tipuri – clasificare .....	45
Bărbatul necioplit .....	47
Homo Geneticus sau Bărbatul-mit .....	53

Homo Geneticus, varianta De Filippis.....	59
<b>Intermezzo nr. 1: Patrizia de Blanck</b> .....	60
Ex-tra Bărbatul .....	61
Frumosul adormit în must .....	64
Bărbatul Distrat .....	66
<b>Intermezzo nr. 2: Chiara Sani</b> .....	69
Bărbatul Catapasmă .....	70
Bărbatul Catapasmă, varianta Delegație .....	75
Bărbatul Delicat (se spală numai în apă rece și fără înălbitor) .....	79
Bărbatul Delicat, varianta „Șmecherul” .....	80
<b>Intermezzo nr. 3: Silvana Pampanini</b> .....	85
Bărbatul Ipohondru .....	86
Bărbatul Bucătar.....	89
Bărbatul Sănătos Paranoic .....	92
<b>Intermezzo nr. 4: Letizia Letza</b> .....	94
Bărbatul Mutant.....	95
Bărbatul Meschin Fumător.....	99
Bărbatul Sportiv Pasiv .....	101
<b>Intermezzo nr. 5: Maria Giovanna Elmi</b> .....	104
Bărbatul activ politic .....	105
Bărbatul Hedonist casnic (sau Narcisist parfumat) .....	108
Bărbatul Anxios .....	112
Bărbatul Metrosexual .....	114
<b>Intermezzo nr. 6: Cristina Plevani</b> .....	119
Bărbatul Perfect.....	120
Eroul romantic.....	123
Bărbatul Peter Pan .....	126
<b>Intermezzo nr. 7: Laura Piovani</b> .....	129
Frumosul din Castilia .....	130
Bărbatul saltea .....	132
Varianta „Care te consolează” .....	132



Varianta „Salteaua elastică” .....	134
Bărbatul Tărăgănător.....	136
Bărbatul Sforăitor .....	139
<b>Intermezzo nr. 8: Loredana și Raffaella Lecciso .....</b>	<b>142</b>
Bărbatul Auto-iertător .....	143
Bărbatul Nehotărât.....	146
Bărbatul Invizibil.....	148
Sub-bărbatul.....	152
Bărbatul Pacoste sexuală.....	154
Bărbatul Pacoste sexuală, varianta „cu cât mai mulți, cu atât mai bine” .....	156
Bărbatul Gay .....	158
<b>Intermezzo nr. 9: Sandra Milo, zisă „Sandrocchia” .....</b>	<b>161</b>
<b>Capitolul III</b>	<b>163</b>
10 reguli pentru a trăi fericite.....	163
<b>Capitolul IV</b>	<b>165</b>
„Tremurați, tremurați, s-au întors vrăjitoarele...” .....	165
Deborah Gorriero .....	166
Roberta Tatafiore .....	167
Doamna Misterioasă.....	168
Fraze celebre ale unor bărbați necunoscuți .....	169
<b>Concluzie</b>	<b>173</b>
Prețul creierului .....	175



# Prefață

Dragi femei, bărbații nu sunt femei! Odată ce ați luat notă de acest concept, ați ajuns deja la jumătatea drumului.

Când mi s-a cerut să scriu această prefață am intrat în panică pentru că, deși am petrecut mult timp cu bărbații, în parte datorită muncii și în parte datorită sentimentelor, nu am avut de rezolvat probleme serioase de conviețuire. Lucrul acesta mi s-a confirmat în timpul unui episod din „Pinocchio”, emisiunea care o moderez în fiecare după-amiază la Radio DeeJay, atunci când o ascultătoare a declarat că pentru ea a fi burlacă înseamnă „a lăsa ușa de la baie deschisă”, iar eu am reflectat cu privire la faptul că închid ușa cu cheia chiar și atunci când sunt singură... Mai mult, pe mine ideea de a face un pic pe gheșa cu bărbatul meu nu mă deranjează, nu mi se pare deloc înjositor, cum consideră multe femei.

Dar după aceea am citit opiniile altor femei intervievate în aceste pagini, care uneori sunt în contrast total între ele, și în cele din urmă am fost convinsă să accept atunci când autoarele m-au asigurat că, din punctul lor de vedere, eu mă situez undeva la mijloc între „tanti” și The Clash<sup>1</sup>.

Cu toate acestea, am decis să continuu ca și cum aș fi fost la radio.

Să începem prin a spune că femeile au probleme de coabitare atunci când pretind să fie înțelese și măsoară respectul prin prisma

---

<sup>1</sup> Formație punk rock din Marea Britanie, care a activat din 1976 până în 1986. (N. tr.)

nivelului de acceptare a regulilor lor. Bărbații, în schimb, atunci când le încalcă, nu o văd ca o lipsă de respect, ci pur și simplu nu știu de ele, nu știu ce trebuie să facă. Deci pe de-o parte sunt femeile, care vor să fie înțelese, de cealaltă parte se află bărbații, care nu vor să fie înțeleși greșit; este nevoie de niște reguli de mijloc, altfel se ajunge întotdeauna ca unii să încalce regulile celorlalți și invers.

(Cum mă descurc până acum?)

Eu nu cred în stereotipurile cu privire la bărbați; în opinia mea, acestea au fost inventate de către femei. Dacă observai, bărbații care trăiesc singuri sunt mai ordonați față de perioada când conviețuiesc cu o femeie. Dacă sunt dezordonați, sunt dezordonați în aceeași măsură în care sunt și femeile care trăiesc singure. Mesajele sunt clare: capacul de la WC a rămas ridicat? Este modul lor de a spune „lubito, eu exist”. Rugămintea de a-i spăla ceșcuța de cafea rămasă solitară în chiuveta de la bucătărie este doar un mod de a manifesta interesul pentru tine. Dacă tu răspunzi: „Bine iubitele, merg imediat să o spăl” poți fi sigură că te va considera femeia perfectă. Contradicția ia naștere atunci când începem să facem spontan lucruri pentru el de bună voie și apoi, în momentul primei confruntări, i le reproșăm, iar el poate răspunde logic: „Dar eu nu ți le-am cerut”. E mult mai bine să alternăm activitățile: într-o zi fac curățenie eu, în următoarea zi faci tu curățenie, iar dacă se întâmplă să fac eu curățenie două zile la rând, tu măcar să te prezinți cu un buchet de flori!

Bărbații noștri ne consideră mamele lor și pretind ca noi să facem aceleași lucruri pe care le fac ele? Sărăcuții, ei măsoară dragostea gândindu-se „Mama mă iubește și îmi spală șosetele. Tu de ce nu faci la fel?” Pe mine nu mă sperie comparația cu „soacra”, dimpotrivă. Mama mea nu a fost o mamă tradițională și poate că ceea ce vreau eu de la el este de fapt chiar prezența mamei lui, care face toate lucrurile foarte bine, ca în spoturile publicitare, pentru a mă bucura și eu puțin de ele.

Hai să continuăm cu exemplele: unele doamne consideră jenant să facă toate „treburile de femeie” în fața bărbatului lor, cum ar fi depilatul, vopsitul părului și altele. Dacă îndrăznesc să o facă sunt

luate oarecum în derâdere, bărbații zicând că vopseaua miroase urât, și se enervează. Și în acest caz problema este a noastră: femeile au nevoie de o întreagă serie de lucruri care le înfrumusețează; bărbații nu se prea înfrumusețează; în cel mai rău caz, se bărbieresc. Femeile ar dori să fie considerate „născute perfecte”, iar vopsitul părului și depilatul în fața bărbatului lor este recunoașterea faptului că nu sunt perfecte. Bărbații nici nu se gândesc la așa ceva. Dimpotrivă, ei dramatizează mai puțin ca noi; ar putea spune „Ce urât miroase vopseaua!” și cu asta basta. (Dar, între noi fie vorba, dacă există ceva ce miroase mai puternic decât vopseaua de păr, să-mi spuneți și mie!)

Într-un cuvânt, drage femei, bărbații nu sunt femei! Asta-i tot.

Ca încheiere, aș adăuga și „Atenție, fetelor!”.

Atenție, fetelor, deoarece bărbații încep să facă curățenie mai bine decât noi și să aibă un sistem de gestionare a casei mai eficient. O fac cu mai puțină plăcere, pentru ei nu e în aceeași măsură instinctiv, dar o fac mai bine. A ne întoarce acasă și a găsi totul curat și ordonat de către bărbații noștri este o „greutate” pe termen lung, fiindcă ne răpește plăcerea de a ne certa, de a ne lamenta și de a deveni patetice. Fără a pune la socoteală faptul că (trebuie neapărat să o spunem), bărbatul casnic este, într-adevăr, un pic sexy...

**La Pina<sup>2</sup>**

---

<sup>2</sup> Cântăreață de rap renumită în Italia.



# Capitolul I

Premisă: bărbați fără defecte nu există,  
iar dacă există, cu siguranță i-au suflat altele.

## CHESTIUNE DE COMODITATE?

Dacă ne-ar fi plăcut paradisul, am fi rămas acolo; cu aceasta suntem toate de acord, nu există niciun dubiu. Însă am pierdut paradisul și încă ne întrebăm dacă a meritat. Totodată, se știe că noi, femeile, nu suntem mulțumite niciodată.

Prea tipic, prea concentrate asupra aspectului nostru fizic, mereu ocupate cu evaluarea capacității noastre de seducție, nu am fi vrut să ne privim de plăcerea înăscută de a fi intime mai mult decât este permis cu acel șmecher care alerga toată ziua în Eden prin fața noastră cu accesoriile în aer, și iată rezultatul. Pe scurt, pierderea păcii eterne în schimbul instigării la acte obscene într-un loc sacru.

S-o spunem pe șleau, pentru femeii paradisul era plictisitor: nu aveam pentru cine să gătim, nu aveam niciun scutec de schimbat și nici măcar un amărât de vecin cu care să ne certăm. Nu trebuia să căutăm locuri de parcare, nu trebuia să facem cumpărături sau să spălăm vasele, nu aveam nici măcar oaspeți de primit, de la care să primim complimente pentru friptura bine făcută; nici măcar un instalator pe care să-l chemăm atunci când chiuveta se înfundă cu păr.

Ce viață ar fi fost aceea? O viață plictisitoare; dintre numeroasele caracteristici misterioase ale femeilor, doar două au fost până acum demonstrate științific: pasiunea pentru jonglarea cu cât mai multe activități și predispoziția pentru reclamații. Nimic nu îi place mai mult unei femei decât să-și țină ocupate simultan brațele, picioarele

și capul, în cinci activități separate, a se complăcea cu gândul că este indispensabilă și, în sfârșit, de a se lamenta pentru că este constrânsă să existe.

Cui îi convine conviețuirea? Fiți atente să nu cădeți în capcana bărbaților care repetă întruna: „Voi, femeile, sunteți cele care doriți să vă căsătoriți”, îndepărtând astfel obținerea obiectivului mult râvnit și acesta devenind un trofeu neprețuit. Probabil că dorința de căsătorie sau de simplă conviețuire este operațiunea de marketing cea mai potrivită pe care șarlatanul a pus-o în funcțiune vreodată, iar datele istorice o confirmă. Înainte de apariția sufragiilor, care acordă femeilor dreptul la vot, și a așa-numitei egalități a drepturilor, femeia din structura socială și din afara zidurilor casei a contat puțin sau deloc. În cazul în care ea putea avea un cuvânt de spus, a fost ascunsă în spatele unui om mare sau în interiorul propriei familii, în care multe decizii legate de educația copiilor erau luate fără știrea soțului, cu complicitatea copiilor. Nu mai vorbim de religie, în care chiar și astăzi le este interzis femeilor să avanseze ierarhic; nu din motive legate de hărțuire sau prejudecată, ci pur și simplu pentru că nu este prevăzută în cutume. Astfel, în trecut, multe femei au apelat la vrăjitorie pentru că, cel puțin în „domeniul” concurenței, aveau ceva de spus.

Acestea fiind zise, cum se poate crede că o instituție importantă, precum căsătoria, ar putea fi impusă de o categorie de persoane atât de puțin influente?

## CHESTIUNE DE BANI?

Ați mai auzit vorbindu-se de bestsellerul american *The Rules*?

Este vorba de un mic manual, pe care spectatoarele serialului „Totul despre sex” îl cunosc bine, prin intermediul citatelor continue ale lui Charlotte, și al cărui titlu, tradus, înseamnă literalmente „regulile”. În carte, cele două autoare împart o serie de sfaturi (de fapt, adevărate avertizări) al căror scop este de a ajuta cititoarele să găsească un soț genial, bogat și foarte îndrăgostit, care să nu îndrăznească să le înșele sau să le părăsească pentru secretara de 20 de



ani. Judecând după uriașul succes de vânzare și publicarea ulterioară al unui a doilea volum, drept completare, precum și după vibrantul pamflet stilat realizat de o psihanalistă indignată, care a încercat în zadar să demonteze teoriile prezentate, s-ar crede că femeile americane au într-adevăr probleme serioase.

*The Rules* a iscat, bineînțeles, protestele feministelor, a fost considerat cinic, a fost acuzat că împinge femeile către prefăcătorie și manipulare. „Fie că vă place sau nu, acesta este sistemul cel mai eficient prin care să te căsătorești cu un bărbat”, se apăra una dintre autoare, care a devenit mai înțelegătoare câțiva ani mai târziu, când a trebuit să semneze documentele divorțului ei. Însă având în vedere că una dintre regulile fundamentale ale cărții este cea care interzice femeilor, fără excepție, să le mărturisească iubiților că au citit-o și pentru ea, cea care a scris-o, ar fi fost puțin cam greu să ascundă acest lucru, a fost probabil victima propriului succes.

În Italia traducerea cărții *The Rules* nu a avut același succes, probabil deoarece pentru șmecherele italiene aduce puțin cu descoperirea apei calde; nu putem afirma că deținem secretul fericirii, dar e greu de acceptat că două doamne de peste ocean trebuie să ne amintească ceea ce mama și bunica ne spuneau mereu.

De asemenea, în lista de treizeci și cinci de „perle de înțelepciune”, care au fost adunate (și numerotate ca parfumurile Chanel), există una care vorbește despre adevărul sacru. Este vorba de regula cunoscută sub numele de „Nr. 18”, care condamnă fără drept de apel: „Nu te aștepta ca un bărbat să se schimbe sau ca tu să îl poți schimba”. Este aproape o Evanghelie. Dar noi nu ne descurajăm încă.

## SĂ ÎI DOMESTICIM?

Să lăsăm la o parte *The Rules*, dat fiind faptul că dacă citiți acest nou manual înseamnă că ați „achiziționat” deja un amărât de bărbat fără a avea nevoie de sfaturi. Nu are importanță dacă sunteți căsătorite sau doar conviețuiți cu el. Foarte curând vă veți da seama că a avea în casă una dintre aceste creaturi cu structura mentală simplă este ca

o rețrare a momentelor în care ați ținut în brațe pentru prima dată un cățeluș sau o pisicuță abandonată: drăgălași, dar cu necesitățile lor obligatorii.

Atenuând extremismul din *Love Trainer* – romanul lui Julie Llewellyn, care compară bărbații cu câinii care necesită dresaj –, este adevărat că i-ați certat și i-ați lovit la funduleț pe cățeeii care v-au ros pantofii sau și-au aranjat unghiile pe picioarele mesei și i-ați lăudat și premiat atunci când au învățat să se prezinte la chemarea voastră. Dar lucrurile nu stau chiar așa cu un bărbat.

Domesticirea unui bărbat nu e atât de simplă precum educarea unei pisicuțe care trebuie să meargă la litieră când are nevoie; dacă încercăm să pedepsim, să certăm sau doar să ne lamentăm în legătură cu bărbatul nostru, foarte curând va fi el cel care va bombăni că femeia îl stresează, susținut de un cor de prieteni solidari și empatici. Apoi într-o dimineață vă va spune că ați ajuns să vorbiți exact ca mama lui care, de fiecare dată când venea soțul ei (tatăl lui, deci) de la serviciu, îi prezenta o întreagă listă de plângeri despre faptul că toată ziua nu a făcut altceva decât să se lupte cu pantalonul pătat, cu șosetele și chiloții împrăștiați prin dormitor și baie, cu urmele lăsate în seara anterioară de paharul umed pe marginea măsuței de cafea, cea primită cadou de nuntă de la mătușa. Printre altele, unul dintre lucrurile cele mai frustrante în cazul muncilor casnice, în general, este faptul că dacă sunt făcute nu le observă nimeni, iar dacă sunt omise primești o grămadă de plângeri. Mai ales dacă după nouă luni de sarcină dați naștere unui băiețel, o clonă a individului pe care l-ați ales ca partener, și vă aflați în dezavantaj, ca și cum arbitrul ar fi ridicat un cartonaș roșu echipei voastre.

Chiar dacă vă iubește, reacția partenerului față de plângeri va fi aceeași. Va ridica un zid invizibil, izolat fonic, între voi; în opinia sa, va avea nobila intenție de a salva relația, deoarece singurele lui opțiuni sunt a vă ignora și a vă părăsi (a treia variantă, cea de a vă înțelege și a vă mulțumi, nu va fi luată în considerare), sporindu-vă enervarea.

Nici el nu ar greși în totalitate: există un tip de femeie plângăcioasă, care trebuie să se lamenteze, găsește orice scuză pentru a o

face și nu există nicio modalitate de a mulțumi. Dar este vorba despre o categorie specială.

Dacă, în schimb, faceți parte din acea categorie care judecă legitim propriile acțiuni, vă veți gândi că nu mai există speranță. Dacă nu vrem să rămânem tăcute, ne vine rândul să ne resemnăm și să ținem sub control, în mod fericit, o prezență invadatoare și copleșitoare (care, repetăm, se poate multiplica, dacă veți avea ocazia de a naște alte exemplare de același sex) în stare să aducă într-o nanosecundă transformări demne de trecerea unei gloate de vizigoți prin ambientul proaspăt aranjat de voi, cu multă osteneală.

Unicele excepții de la această perspectivă sunt căsătoria cu un Bărbat Perfect (vezi în cele ce urmează), sau cu un bărbat atât de bogat încât să-și permită delegarea tuturor activităților unei menajere cu normă întreagă; vă va rămâne (doar) să susțineți greutatea întregii serii de drăgălășenii pe fond psihologic, de care niciun bărbat nu se poate lipsi.

## ATÂT TIMP CÂT EXISTĂ DRAGOSTE, EXISTĂ SPERANȚĂ

Lucrurile nu stau neapărat așa: trebuie să existe o metodă de a da o altă traiectorie căsniciei, iar pentru a o pune în practică trebuie să cerem ajutor psihologiei analitice. Acesteia trebuie să-i dedici o recapitulare rapidă, sau chiar o primă abordare, în cazul în care nu ai mai avut de-a face cu Freud și confracții lui.

Începând cu perioada prenatală, ființa umană răspunde stimulilor externi; primii experimenter ai psihologiei au remarcat că, în prezența gălăgiei deranjante, până și fătul se mișcă în pântecul matern. Ca experiment, înaintea gălăgiei deranjante a fost indusă o vibrație, care, de una singură, nu producea nicio reacție fătului. După mai multe încercări, fătul începea să se agite chiar și la o singură vibrație, acesta prevăzând că ar fi urmată de acel zgomot neplăcut. Astfel, din cauza stimulilor continui și a asociației pe care o

facem, se modifică permanent comportamentul nostru în funcție de principiul numit în mod obișnuit „învățare”.

La vârsta adultă lucrurile nu se schimbă prea mult: dacă cineva vă stropește cu apă pe față de două sau trei ori, precedând gestul cu sunetul unui clopoțel, a patra oară veți închide automat ochii imediat ce auziți sunetul. Pe scurt, vorbim despre așa-numitele reflexe condiționate.

Pavlov, psihologul rus care în ceea ce privește studiul reflexelor condiționate ne-a sufocat ani de zile, s-a dedicat experimentelor folosind un câine pe post de cobai. Dacă punem în gura prietenului nostru patruped o bucată de carne, acestuia i se va mări nivelul de salivă datorită unui răspuns necondiționat înăscut. Iar dacă noi îl facem să asculte în prealabil același sunet înainte de a-i oferi mult râvnita bucată de carne, după repetarea de câteva ori a secvenței sunet-carne-salivă, câinele va scurta timpul și va începe să saliveze din momentul în care va auzi sunetul. Același lucru l-ați observat probabil la pisica voastră, care, chiar și atunci când nu îi este foame, aleargă să vă deranjeze mieunând de fiecare dată când aude sunetul ușii frigiderului, în care aceasta știe că se găsește castronul cu neprețuitul pate din carne de păun și pasăre-liră.

În modul cel mai simplu posibil, putem spune că am creat un „obicei”.

Asta dorim, de fapt, să realizăm cu partenerul nostru: să dobândească obiceiuri (indiferent că ar fi sălbatic, exigent sau distrat), fără să observe că se află într-o fază de dresaj intensiv. Nu avem sub nicio formă intenția de a compara bărbații noștri iubiți cu animalele domestice, dar dacă metoda funcționează cu aproape toate organismele multicelulare și cu mamiferele, de ce să ne facem atâtea scrupule inutile?

## FIȘIERE ÎMPĂRTĂȘITE

Asupra anumitor aspecte bătălia este pierdută din start: fotbalul, în Italia și într-o mare parte din restul lumii, face parte din