

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FISHER, BRUCE **Reconstrucția. Cum să-ți refaci viața după divorț sau despărțire** / Bruce Fisher, Robert Alberti; cuvânt-înainte de Virginia M. Satir, MSW; trad. din lb. engleză: Irina Anca Ionescu.
 București: Herald, 2019

ISBN 978-973-111-552-8

I. Alberti, Robert

II. Anca Irina Ionescu (trad.)

III. Satir, Virginia (pref.)

159.9

Rebuilding: When Your Relationship Ends, 4th Edition,

BRUCE FISHER, ED.D.

ROBERT ALBERTI, PH.D.

Foreword by VIRGINIA M. SATIR, MSW

Copyright 2016 by Bruce Fisher, Ed.D., and Robert Alberti, Ph.D.,
 and New Harbinger Publications,
 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Bruce Fisher, Ed.D.
 Robert Alberti, Ph.D.

RECONSTRUCȚIA

Cum să-ți refaci viața după divorț sau despărțire

Cuvânt-înainte de
 VIRGINIA M. SATIR, MSW

Traducere din limba engleză:
 IRINA ANCA IONESCU



EDITURA  HERALD
 București

Coordonatorul colecției:

Gabriela Deniz

Redactori:

Irina Lazăr

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Viziune grafică:

Diana Șerbănescu

DTP:

Codruț Radu

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2019

CUPRINS

Mulțumiri	11
Cuvânt-înainte	12
Introducere la Ediția a IV-a	15
1. Cărămizile reconstrucției	23
2. Negarea	
„Nu pot să cred că mi se întâmplă mie!”	55
3. Teama	
„Mi-e tare teamă!”	71
4. Adaptarea	
„Dar a funcționat când eram copil!”	83
5. Singurătatea	
„Niciodată nu m-am simțit mai singur(ă)”	103
6. Prietenia	
„Unde au dispărut cu toții?”	111
7. Vinovăție / Respingere	
Cel care părăsește: 1; Cel părăsit: 0	123
8. Suferința	
„Am acest sentiment cumplit că am pierdut ceva”	143
9. Furia	
„Naiba să-l ia de ticălos!”	163
10. Renunțarea	
Desprinderea este dificil de realizat	187

11. Autoaprecierea	
„Poate că totuși nu sunt un om chiar așa de rău!”	197
12. Tranziția	
„Mă trezesc și dau la o parte resturile”	211
13. Sinceritatea	
„Mă ascundeam sub o mască”	235
14. Iubirea	
„M-ar putea iubi cineva cu adevărat?”	249
15. Încrederea	
„Rana mea de iubire începe să se vindece”	265
16. Relaționarea	
„Cultivarea relațiilor mă ajută la reconstrucție”	281
17. Sexualitatea	
„Mă interesează, dar îmi este teamă!”	303
18. Celibatul	
„Vrei să spui că este în ordine?”	325
19. Finalitatea	
„Acum am scopuri pentru viitor”	335
20. Libertatea	
De la crisalidă la fluture	345
ANEXA A: Copiii sunt mai puternici decât crezi	357
Procesul cărămizilor reconstrucției pentru copii – Bruce Fisher și Robert Stewart	357
ANEXA B: Separarea pentru vindecare	369
O alternativă a divorțului – Bruce Fisher	369
ANEXA C: Contract pentru separarea pentru vindecare	389
ANEXA D: Cărămizile reconstrucției pentru văduvi	399
Resurse	417

Această carte este dedicată...

...acelor mii de oameni care, în timp ce eu încercam să îi învăț la orele mele să-și reconstruiască viața, au contribuit masiv la ceea ce am scris în această carte;

...copiilor mei, Rob, Todd și Sheila; prin iubirea lor, mi-au adus adesea mai multă realitate în viață și mai multe informații și adevăruri decât eram dispus să aud;

...părinților mei, Bill și Vera, deoarece cu cât înțeleg mai mult viața, familia și pe mine însumi, cu atât apreciez mai mult darurile de viață și de iubire pe care mi le-au dat; și

...soției mele, Nina, care, cu dragostea ei, mi-a dat adesea ceea ce îmi trebuia în loc de ceea ce doream.

În sfârșit, un cuvânt de mulțumire coautorului, redactorului și editorului meu, Bob Alberti, care m-a ajutat s-o elaborez așa cum doream.

Bruce Fisher (1931–1998)

...părinților mei, Carita și Sam, care mi-au arătat – cu mult înainte să dobândesc o instruire formală în psihologie – că divorțul, deși dureros, poate fi o experiență educativă pentru adulți și pentru copii și că putem fi cu toții mai sănătoși și mai fericiți la capătul unei zile; și

...lui Bruce, care ne-a arătat tuturor cum să facem ca acest lucru să devină o realitate.

Bob Alberti

instrumentele cele mai valoroase, atunci când constăți că te-ai blocat.

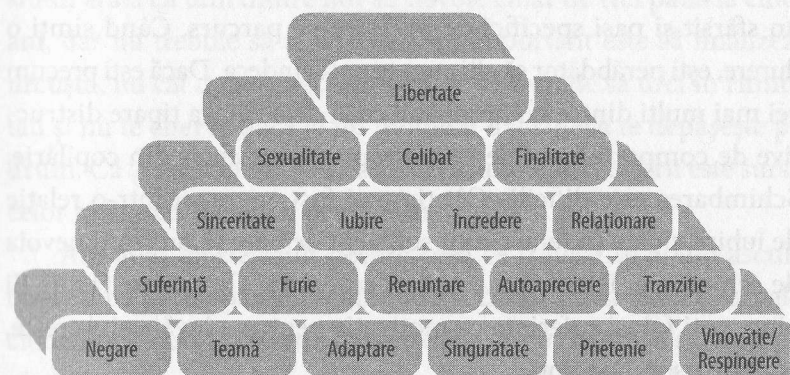
Pentru a începe, găsești aici tot ce îți trebuie. Îți recomand **să citești fiecare capitol** (chiar dacă la început ți se pare că nu se aplică în cazul tău); **ține un jurnal personal** în care să îți notezi evoluția; **răspunde la întrebările „Cum stăm?”** de la sfârșitul fiecărui capitol (fii cinstit(ă) cu tine însuși/însăși!); **evită să te arunci cu capul înainte într-o nouă relație** chiar la începutul procesului; dacă poți, **găsește un Seminar pentru divorț Fisher** (<http://www.rebuilding.org>), înscrie-te și participă activ; și, încă o dată, **acordă-ți tot timpul de care ai nevoie**.

Pregătește-te de drum. Ia cu tine energia, optimismul, speranța în viitor. Renunță la excesul de bagaje. Pune-ți ghetе solide în picioare. Munții Stâncoși din Colorado au jucat un rol important în viața lui Bruce. Munții Sierra Nevada din California au avut un rol similar în viața mea. Iar muntele „Reconstrucției” se înalță în fața ta. Hai să-l urcăm împreună!

Capitolul 1

CĂRĂMIZILE RECONSTRUCȚIEI

Simți probabil durerea profundă provocată de încheierea unei relații de iubire. Există un proces verificat în 19 pași pentru adaptarea la pierderea unei iubiri. Capitolul de față oferă o prezentare generală a cărămidilor reconstrucției din care este format acest proces.



Suferi? Dacă ai încheiat de curând o relație de iubire, cu siguranță că da. Cei care par că nu suferă atunci când relația lor se încheie fie au rezolvat o mare parte din suferința lor, fie sunt pe cale să o simtă. Așa că, haide, recunoaște că suferi. Este firesc, este de așteptat, este sănătos, este în ordine dacă suferi. Durerea este maniera naturii de a ne spune că în noi există ceva care trebuie vindecat, așadar, haide să aducem vindecarea.

Putem să te ajutăm? Noi așa credem. Putem să-ți împărtășim câte ceva din ceea ce am învățat la seminarele de recuperare după divorț, pe care Bruce Fisher le-a ținut timp de peste 25 de ani. Modul în care se dezvoltă acești oameni care participă la seminar timp de 10 săptămâni este remarcabil. Poate, împărtășind câteva dintre aceste idei și o parte din feedbackul pe care l-am primit de la sutele de mii de cititori ai primelor ediții ale cărții de față, te putem ajuta să înveți să faci față durerii.

După divorț urmează un proces de adaptare – cu un început, un sfârșit și pași specifici de învățare pe parcurs. Când simți o durere, ești nerăbdător să afli cum te poți vindeca. Dacă ești precum cei mai mulți dintre noi, probabil că ai deja câteva tipare distructive de comportament de ceva timp – poate chiar din copilărie. Schimbarea este dificilă. Cât timp ai fost angrenat într-o relație de iubire, poate că te-ai simțit suficient de bine să nu simți nevoia de schimbare. Dar acum a apărut suferința. Ce este de făcut? Ei bine, poți folosi suferința ca motivație pentru a învăța și a crește. Nu este ușor. Dar poți.

Pașii procesului de adaptare sunt aranjați sub forma unei piramide de „cărămizi ale reconstrucției”, simbolizând un munte. *Reconstrucția* înseamnă să urci acest munte, iar pentru cei mai mulți dintre noi este o călătorie grea. Unii oameni nu au suficientă forță fizică și sufletească pentru a ajunge până în vârf: se opresc

undeva pe potecă. Unii dintre noi se lasă seduși și intră în altă relație de iubire, înainte să tragă toate învățămintele din suferința trecută. Și aceștia renunță înainte de a ajunge pe culme și nu au parte de priveliștea minunată a vieții care se dezvăluie când urci un munte. Unii se retrag la adăpostul unei peșteri, în propria lor lume mică, și privesc cum totul trece pe lângă ei – alt grup care nu ajunge niciodată în vârf. Și, din păcate, câțiva optează pentru autodistrugere, sărind de pe prima stâncă ce le apare pe potecă.

Dă-ne voie să te asigurăm că urcușul merită osteneala! Răspлата care te așteaptă în vârf este pe măsura efortului făcut.

Cât durează să urci muntele? Studiile efectuate cu ajutorul Scalei Fisher de Adaptare după Divorț arată că, în medie, ai nevoie de un an ca să ajungi dincolo de linia copacilor (dincolo de stadiile cu adevărat dureroase, negative, ale urcușului) și ceva mai mult ca să atingi vârful. Unii vor urca mai repede, alții mai încet. Unele studii arată că unii dintre noi au nevoie chiar de trei până la cinci ani, dar nu trebuie să te descurajezi, important este să finalizezi urcușul, nu cât durează el. Ține minte că trebuie să urci în ritmul tău și nu te enerva dacă la un moment dat cineva te depășește pe drum. Ca și viața însăși, procesul urcușului și al creșterii este sursa celor mai mari beneficii pentru tine!

Am aflat foarte mult despre ceea ce trăiești tu acum ascultându-i pe participanții la seminare și citind sutele de scrisori ale cititorilor. Uneori, oamenii mă întreabă: „Ai tras cumva cu urechea săptămâna trecută când am stat de vorbă cu fostul soț / fosta soție? Cum de ai știut ce se întâmplă?”

Ei bine, deși fiecare dintre noi este un individ cu experiențe unice, urmăm cu toții tipare similare, atunci când încheiem o relație. Când vorbim despre „tipare”, vei constata probabil că lucrurile seamănă destul de mult ce ceea ce trăiești și tu chiar acum.

Aceste tipare sunt similare nu numai pentru încheierea unei relații de iubire, ci și pentru încheierea oricărei crize care se produce în viața ta. Frank, un participant la seminar, spune că a trecut prin aceleași etape când a renunțat la preoție în cadrul Bisericii Catolice. Nancy a simțit același lucru când a fost concediată, iar Betty, când a rămas văduvă. Poate că una dintre cele mai importante calități pe care ni le putem dezvolta este capacitatea de adaptare la criză. Probabil că în viața noastră vor fi mai multe crize și, dacă vom învăța cum să scurtăm perioada de suferință, vom dobândi o experiență valoroasă.

În capitolul de față, vom descrie pe scurt poteca pe care trebuie să urcăm spre vârful muntelui. În capitolele următoare, vom continua să învățăm cum „să urcăm” cu adevărat muntele, din punct de vedere emoțional. Îți sugerăm să începi să ții un jurnal chiar acum, pentru ca urcușul să capete mai mult sens. După ce vei termina călătoria, poți să recitești jurnalul pentru a dobândi o perspectivă mai bună asupra schimbărilor și a evoluției tale din timpul urcușului. (Vom spune mai multe despre acest jurnal la sfârșitul capitolului.)

Modelul „cărămizilor reconstrucției” prezintă grafic (vezi mai sus) cele 19 sentimente și atitudini specifice, aranjate sub formă de piramidă, pentru a simboliza muntele pe care trebuie să-l urci. Procesul de adaptare poate fi la fel de greu ca urcușul pe un munte. La început, sarcina este copleșitoare. De unde să începi? Cum să urci? Poate ai nevoie de o călăuză sau de o hartă pentru ascensiunea pe acest munte dificil? Cărămizile reconstrucției sunt tocmai ghidul și harta, întocmite de alții care au străbătut deja această potecă. Pe măsură ce vei urca, vei descoperi că este posibilă o uriașă creștere personală, în pofida traumei emoționale pe care ai trăit-o la încheierea relației.

În prima ediție a cărții, publicată în 1981, Bruce a descris numai 15 cărămizi ale reconstrucției. După aceea a lucrat cu mii de oameni care au parcurs procesul divorțului și a mai adăugat alte 4 cărămizi, revizuindu-le și pe primele 15. Bruce Fisher a fost recunoscător celor ale căror vieți s-au intersectat cu viața lui, în urma scrierii acestei cărți și prin intermediul cursurilor. A învățat mult de la ei și în aceste pagini vom împărtăși și experiențele lor. Pe tot parcursul cărții, vei găsi modalități specifice de a lucra cu fiecare cărămidă a reconstrucției, în așa fel încât aceasta să nu fie un pietroi de care să te împiedici. (Probabil că te-ai împiedicat deja destul până acum!) Oamenii semnalează adesea că pot să identifice imediat cărămizile de care au nevoie. Alții nu pot să identifice o cărămidă-problemă, deoarece și-au îngropat adânc în suflet sentimentele și atitudinile legate de ea. În consecință, într-un punct mai înalt al urcușului, pot să descopere și să exploreze cărămizile reconstrucției peste care au trecut la început cu vederea. Cathy, asistent voluntar la unul dintre seminare, a identificat brusc una în timpul unui curs de seară: „Am rămas tot timpul prinsă în vinovăție/respingere fără să-mi dau seama!”

Săptămâna următoare a remarcat un progres considerabil, datorită faptului că identificase problema.

Restul acestui capitol prezintă o „introducere” pe poteca urcușului, prezentând cărămizile pe care le vom întâlni în ascensiunea spre în vârful muntelui. Pornind de jos, vom întâlni *negarea* și *teama*, două cărămizi dureroase de care ne împiedicăm și care apar chiar la începutul procesului de adaptare. Aceste sentimente pot fi copleșitoare și s-ar putea să devii reticent la gândul ascensiunii.

Negare

Negarea: „Nu pot să cred că mi se întâmplă mie!”

Vestea cea bună este că noi, oamenii, avem un mecanism minunat care ne împiedică să ne lăsăm copleșiți. Durerea care este prea mare pentru a-i face față este pusă în „sacul negării” și ținută acolo până când devenim suficient de puternici pentru a ne-o simți și a învăța din ea.

Vestea cea proastă este că unii dintre noi rămân atât de mult în negare, încât devin reticenți la gândul de a accepta să-și refacă viața: ascensiunea pe munte. Sunt multe motive pentru acest lucru. Unii nu sunt capabili să-și dea seama și să identifice de ce anume suferă și au dificultăți în adaptarea la schimbări de orice fel. Aceștia trebuie să învețe că numai „ceea ce putem simți putem vindeca”. Alții au o părere atât de proastă despre ei înșiși, încât nu cred că sunt capabili să urce muntele, iar alții simt o frică atât de mare, încât le este frică de ascensiunea pe munte. Dar tu? Ce sentimente se află în spatele negării tale? Nona vorbea șovăielnic despre ideea de a frecventa un curs de 10 săptămâni și, în cele din urmă, a putut să-și descrie ezitățile: „Dacă merg la un seminar de divorț, înseamnă că toată căsnicia mea s-a terminat, dar încă nu vreau să fac acest lucru”.

Negare

Teamă

Teama: „Mi-e tare teamă!”

Ai mers vreodată iarna prin viscol? Vântul suflă atât de tare, că ai impresia că urlă. Ninsoarea este atât de deasă, de nu vezi la câțiva pași în față. Dacă nu găsești un adăpost, te simți în pericol – și chiar

poate fi adevărat. Este o experiență terifiantă. Spaiemele prin care treci la începutul separării sunt ca un viscol. Unde să te ascunzi? Cum să-ți găsești drumul? Preferi să nu urci muntele, căci până și aici, la baza lui, te simți copleșit(ă). Cum să ajungi sus, când ești convins(ă) că poteca va deveni mai întunecoasă, mai amenințătoare, mai înfricoșătoare? Vrei să te ascunzi, să găsești brațele cuiva în care să te adăpostești și să fugi de furtuna înspăimântătoare.

Mary a telefonat de mai multe ori ca să se înscrie la seminar, dar ziua inaugurării cursului sosea și trecea fără ea. Am aflat că se ascundea în apartamentul ei pustiu, din care nu ieșea decât din când în când, până la magazinul de unde își cumpăra alimentele. Mary dorea să se ascundă de furtună, de spaiemele ei. Era copleșită de spaimă; ideea de a veni la seara inaugurală a cursului despre divorț i se părea mult prea înfricoșătoare.

Cum faci față temerilor tale? Ce faci când descoperi spaiemele care te-au paralizat? Poți găsi curajul de a le înfrunta, ca să fii gata să urci muntele? Fiecare teamă pe care o depășești îți va da puterea și curajul să continui călătoria prin viață.

Negare

Teamă

Adaptare

Adaptarea: „Dar mergea pe când eram copil!”

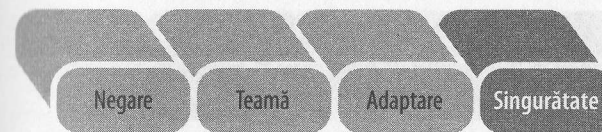
Fiecare dintre noi are multe părți sănătoase: curiozitate, creativitate, spirit de inventivitate, sentimentul propriei valori, mânie sănătoasă. Pe parcursul anilor de creștere, laturile noastre pozitive nu sunt întotdeauna încurajate de familie, școală, comunitatea religioasă sau sunt afectate de alte influențe, cum ar fi filmele, cărțile, revistele. Adesea toate acestea duc la stres, traumă, lipsă de iubire și alte obstacole în calea unei dezvoltări sănătoase.

Oamenii care nu sunt capabili să-și înfrunte temerile pentru a se lăsa în voia nevoilor lor de îndrumare, atenție și iubire vor găsi modalitățile de adaptare, dar nu toate comportamentele adaptive sunt sănătoase. Faptul că devii hiperprotector față de alții, perfecționist, că încerci tot timpul să te faci plăcut de oameni sau dezvolti o „nevoie de a plăcea” constituie exemple de reacții adaptive. Comportamentele adaptive nesănătoase, care sunt dezvoltate excesiv, te dezechilibrează și poți încerca să-ți refaci echilibrul cu o altă persoană. De exemplu, dacă sunt tipul exagerat de responsabil, s-ar putea să cauți un partener de iubire mai puțin responsabil. Dacă persoana pe care o găsești nu este suficient de iresponsabilă, o vei forma ca să devină cu adevărat iresponsabilă! Aceasta mă conduce la „polarizarea” responsabilității. Devin din în ce mai responsabil, cealaltă persoană devine de în ce mai puțin responsabilă. Această polarizare este adesea fatală pentru succesul unei relații de iubire și este un fel special de codependență. Jill a spus-o clar: „Am patru copii, sunt căsătorită cu cel mai mare”.

Nu-i place să poarte toată responsabilitatea, adică să țină evidența contului bancar și să plătească facturile. În loc să dea vina pe Jack pentru că nu este în stare să țină cheltuielile sub control, ea trebuie să înțeleagă că o relație este un sistem și, atât timp cât ea este suprarresponsabilă, există șanse ca Jack să fie subresponsabil.

Comportamentul adaptiv pe care l-ai învățat pe când erai copil nu va duce întotdeauna la relații sănătoase în viața de adult. Oare te ajută acest lucru să înțelegi de ce trebuie să urci muntele?

Următoarele câteva cărămizi ale reconstrucției reprezintă „capcanele divorțului”: *singurătatea, pierderea prieteniei, vinovăția și respingerea, durerea, mânia și renunțarea*. Aceste cărămizi implică sentimente dificile și momente foarte grele. Va dura ceva timp până să le parcurgi și să te simți bine din nou.



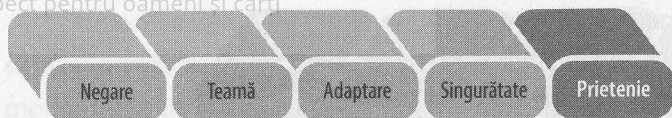
Singurătatea: „Nu m-am simțit niciodată așa de singur(ă)”

Când se încheie o relație, trăim probabil sentimentul celei mai mari singurătăți pe care am cunoscut-o vreodată. Multe obiceiuri cotidiene trebuie să fie acum schimbate, dacă partenerul tău a plecat. În timp ce formați un cuplu, se poate ca partenerul tău să fi petrecut timp și separat, dar era în continuare inclus în relație, chiar și atunci când nu era fizic prezent. Când relația se încheie, partenerul nu mai este aici deloc. Dintr-odată ești absolut singur(ă).

Gândul că *singurătatea de moment se va extinde pentru totdeauna* este copleșitor. Ai impresia că nu vei mai cunoaște niciodată o relație de iubire. Este posibil să ai copii care locuiesc cu tine și rude în apropiere, dar singurătatea este cumva mai mare decât toate sentimentele calde transmise de cei care te iubesc. Vei scăpa vreodată de acest sentiment de pustietate? Vei putea vreodată să te simți bine singur(ă)?

John se găsea adesea în postura actorului care interpretează scena din bar. Apoi și-a dat seama și a decis: „Am fugit de adevăr și am încercat să-mi înec sentimentele de singurătate. Cred că am să încerc să stau singur acasă și să scriu în jurnal, ca să văd ce pot să aflu despre mine însumi”.

A început să-și schimbe sentimentele negative de singurătate într-o bucurie a faptului de a fi singur.



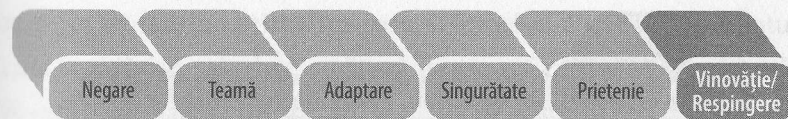
Prietenia: „Unde au dispărut cu toții?”

După cum ți-ai dat seama, cărămizile reconstrucției aflate la începutul procesului de refacere au tendința să fie foarte dureroase. Din acest motiv, ai mai mare nevoie de prieteni ca să te ajute și să faci față suferinței emoționale. Din păcate, pierzi mulți prieteni atunci când ești într-un proces de divorț, problemă care îi afectează în mod special pe aceia care s-au separat deja fizic de partenerul lor. Problema este agravată și mai mult de evitarea contactelor sociale, din cauza suferinței emoționale și a temerii de respingere. Divorțul îi amenință și pe prieteni, căci îi face să se simtă stingheriți în preajma partenerilor care se separă.

Betty spune că vechiul grup de cupluri în care se afla a avut o petrecere săptămâna trecută, dar ea și fostul ei prieten nu au fost invitați. „M-am simțit jignită și furioasă. Ce și-au închipuit, că am să mă apuc să-l seduc pe vreunul dintre soți?”

Relațiile sociale trebuie să fie construite în jurul prietenilor care vă înțeleg durerea emoțională, fără a vă respinge. Este important să te străduiești să reții câțiva prieteni vechi și să găsești alții noi, care să te sprijine și să te asculte.

În zilele noastre este așa de ușor să stabilești legături online cu alții, încât este tentant să lași telefonul mobil sau laptopul să înlocuiască întâlnirea față în față cu celălalt. Internetul este o resursă admirabilă pentru foarte multe lucruri, dar vă recomandăm să nu lăsați SMS-urile, Twitter-ul sau Facebook-ul să vă izoleze de contactul personal cu prietenii.



Vinovăție/Respingere: Cel care părăsește 1; cel părăsit 0

Ai mai auzit de acești termeni până acum? Cine a avut experiența încheierii unei relații de iubire nu are nevoie de definiții pentru aceste cuvinte. De regulă, una dintre persoane poartă mai multă răspundere pentru decizia de încheiere a relației. Această persoană este cea care părăsește relația. Partenerul mai reticent în fața despărțirii este cel părăsit. Cei care își părăsesc partenerul se simt de cele mai multe ori vinovați, pentru că i-au provocat suferință persoanei cândva iubite. Celui părăsit îi vine greu să admită că a fost respins.

Procesul de adaptare este diferit în cazul celui care părăsește și în al celui părăsit, deoarece comportamentul celui care părăsește este dominat în mare măsură de sentimente de vinovăție, iar al celui părăsit, de respingere. Înainte să discutăm această chestiune la seminarul nostru, Dick susținea că relația lui se încheiase prin acceptare reciprocă. S-a dus acasă și s-a mai gândit, iar în cele din urmă a recunoscut că el fusese cel părăsit. La început a fost foarte furios, apoi a început să-și recunoască sentimentele de respingere și a admis că trebuie să rezolve această problemă înainte de a continua urcușul.

