

Dr. GARY CHAPMAN (n. 1938) este unul dintre cei mai renumiți consilieri din lume pe probleme de familie. De peste 35 de ani susține conferințe pe teme de mariaj și educație a copiilor în fața unui public numeros. El însuși căsătorit de peste 45 de ani cu Karolyn și tată a doi copii, oferă și ședințe private de consiliere pentru cupluri. Este realizatorul emisiunii radiofonice „A Love Language Minute” și gazda unui program de sâmbăta dimineața intitulat „Building Relationships with Dr. Gary Chapman”, ambele difuzate de peste 400 de posturi de radio din SUA.

A publicat zeci de cărți, dintre care cele mai cunoscute sunt reunite în seria „5 Love Languages”, devenite bestselleruri și extinse ca tematică, astfel încât să întâmpine dificultățile a milioane de cititori, propunând soluții nu doar pentru cuplurile aflate în impas, ci și pentru persoanele singure, pentru adolescenți, copii și părinți.

Deține o diplomă de licență și una de master în antropologie de la Wheaton College și Wake Forest University. A susținut un doctorat la Southwestern Baptist Theological Seminary și a absolvit o serie de cursuri postuniversitare la University of North Carolina și la Duke University. Este pastor asociat în cadrul Calvary Baptist Church Winston-Salem, Carolina de Nord.

GARY CHAPMAN

cum să-ți
IUBEȘTI
partenerul
când vrei să-l
PĂRĂSEȘTI

un ajutor pentru
inimile rănite în
căsnicii dificile

Traducere din engleză de
RĂZVAN NICA

CUPRINS

Introducere. 11

PARTEA ÎNTÂI

Disperarea

CAPITOLUL 1

Pe drumul suferinței. 17

CAPITOLUL 2

De unde să începi: atitudinea și acțiunile 29

CAPITOLUL 3

De ce a făcut asta? 45

PARTEA A DOUA

Soții impasibili

CAPITOLUL 4

Soții iresponsabili. 59

CAPITOLUL 5

Soții obsedați de muncă 79

CAPITOLUL 6

Soții depresivi. 95

PARTEA A TREIA

Soții abuzivi

CAPITOLUL 7	
Soții care vor să te controleze	117
CAPITOLUL 8	
Soții abuzivi verbal	137
CAPITOLUL 9	
Soții abuzivi fizic	152
CAPITOLUL 10	
Soții abuzați/abuzivi sexual	170

PARTEA A PATRA

Soții deconectați

CAPITOLUL 11	
Soții necomunicativi	193
CAPITOLUL 12	
Soții infideli	209
CAPITOLUL 13	
Soții alcoolici/depenenți de droguri	229
CUVÂNT DE ÎNCHEIERE	
Există speranță	247
Mulțumiri	255

Introducere

Era o dimineață rece de sâmbătă. Mă aflam într-o suburbie a orașului Chicago, unde țineam unul dintre seminarele mele, „Căsnicia pe care ți-ai dorit-o întotdeauna“, când am cunoscut-o pe Maria. Tocmai ce făcusem pentru participanți un rezumat al cărții mele, *Încă o șansă. Ce poți face când mariajul tău se destramă**. Îi încurajasem pe cei din public să cumpere câte un exemplar și pentru alți prieteni și cunoștințe divorțate sau despărțite de partenerii lor. Printre ei se afla și Maria, care-și cumpăraseră cartea și o ținea strâns la piept.

„Dr. Chapman, când veți scrie o carte și pentru mine?“ mă întrebă.

„La ce te referi?“

„Adică sunt convinsă că această carte este minunată pentru cei care se gândesc serios să divorțeze, dar persoanele ca mine ce-ar trebui să facă? Nu sunt despărțită de soțul meu. Suntem căsătoriți de șaptesprezece ani. Din motive religioase, niciunul dintre noi nu este de acord cu divorțul. Cu toate astea, avem o căsnicie nefericită. Ne confruntăm cu niște probleme destul de serioase, pe care până acum nu

* Traducere de Ruxandra Comșa, Curtea Veche Publishing, București, 2019. (N. red.)

CAPITOLUL 1

Pe drumul suferinței

Mii de cupluri au probleme în căsnicie. Poate că faci parte dintr-un asemenea cuplu, iar autobiografia ta s-ar putea intitula *Cum să te afunzi într-o căsnicie nefericită*. Poate ești căsătorit de cinci ani, poate de douăzeci și cinci. Te-ai căsătorit având aceleași visuri și speranțe ca noi toți. Nu ți-ai dorit nicio secundă să fii nefericit; ba chiar erai convins că mariajul tău va fi extraordinar. Poate erai fericit înainte de-a face pasul cel mare și te așteptai ca viața după căsătorie să devină și mai frumoasă. Poate ai ajuns la altar având în spate o istorie personală tumultoasă, dar cu speranța că vei descoperi un nou sens al vieții în căsnicie și că te vei simți împlinit în sfârșit.

În toate situațiile de mai sus, ambii soți s-au așteptat ca drumul lor împreună după căsătorie să fie unul ascendent, iar viața să le fie mai dulce de atunci încolo.

Tu ai trecut totuși de la suișurile inițiale ale nunții la coborâșurile traiului împreună. Poate că, pe parcurs, ai mai avut parte de câteva clipe înălțătoare și două-trei popasuri în care ți-ai contemplat optimist viitorul, dar de la un punct încolo priveliștea aceea frumoasă parcă s-a transformat într-un miraj, iar urcușul vostru a devenit o cădere în gol. Și așa ai

Respect pentru oameni și cărți

ajuns să orbecăi singur pe drumul suferinței, al deznădejdiei și-al frustrării. Ești prins într-o căsnicie ratată.

Probabil că nu-ți dorești câtuși de puțin să divorțezi. Pe mulți dintre cei ca tine, convingerile religioase îi împiedică să ia în considerare această variantă. Pe unii, copiii sunt cei care îi rețin în căsnicie, iar alții reușesc să se bucure de suficiente momente de fericire și sprijin alături de partener pentru a-și păstra vie speranța într-o căsnicie mai reușită. Speri cu adevărat că situația voastră se va îmbunătăți. Mulți știu deja că au încercat să rezolve problemele care păreau să le macine căsnicia și, prin urmare, au început să fie descurajați când nu vedeau îmbunătățiri. Dacă ai mers la terapie de cuplu, probabil că rezultatele se lasă așteptate. Dacă ai citit cărți, ai senzația că doar tu le-ai citit și ți-ai dori ca soțul sau soția să afle și el/ea ce spune autorul și să-și dorească să se schimbe. Unii deja au purtat cel puțin o discuție serioasă cu partenerii pe un ton calm, dar direct. Aceștia, în schimb, au preferat să tacă. Alții, în momente de disperare, au ajuns să țipe unii la ceilalți. Suferința trebuie să fi fost atât de puternică, încât n-ai putut s-o exprimi decât în acel mod. Uneori, strigătele tale disperate după ajutor au dat naștere unui contraatac din partea partenerului, alteori, el a bătut în retragere și s-a izolat.

Deja problemele cu care voi și alte cupluri ați ajuns să vă confrunțați nu mai pot fi rezolvate cu simple discuții amabile și nici să vă mai faceți promisiuni deșarte nu are rost. Sunt probleme care s-au adunat și care, la fel ca un cancer, vă macină căsnicia. Ele diferă de la cuplu la cuplu, dar toate au rădăcini adânci și la fel de dureroase.

În următoarele pagini, vei intra în culisele cabinetului meu de terapie și vei afla confesiunile soților și soțiilor care mi-au

trecut pragul și care mi-au descris situațiile dureroase în care se aflau. De asemenea, îți voi împărtăși câteva dintre mărturiile persoanelor care participă la seminarele pe care le țin prin țară. Pentru a le proteja identitatea, numele lor și anumite detalii de natură personală au fost schimbate. Te rog să mă crezi că încă există speranță și pentru căsnicia ta.

Speranță chiar și pentru cei disperați

În această carte, voi vorbi despre cum să gestionezi situația dacă ai o soție sau un soț iresponsabil sau care, dimpotrivă, este dependent de muncă, dacă ai un partener care încearcă să te controleze, cu care nu poți comunica eficient, care te abuzează verbal, fizic sau chiar sexual, care te-a înșelat sau care trece printr-o depresie, un soț alcoolic sau dependent de droguri. Pentru toate aceste cazuri – și nu numai – există soluții prin care să-ți salvezi căsnicia.

Nu-mi fac iluzii că pot oferi o formulă magică prin care toate căsniciile se pot vindeca, însă cred cu tărie, pornind de la experiența mea de terapeut, de la cercetări și de la niște principii sănătoase de viață, că și cele mai urâte și conflictuale căsnicii pot fi salvate.

Cred că în toate căsniciile cu probleme, unul dintre parteneri, poate chiar ambii, pot urma niște pași care au potențialul de-a schimba climatul relației lor. La momentul potrivit, soții pot găsi răspunsuri pentru problemele lor. Pentru cele mai multe dintre cupluri, salvarea vine nu doar în urma propriilor eforturi, ci și cu ajutorul comunității religioase sau terapeutice din orașul lor. Repet: chiar și pentru cele mai șubrede căsnicii există soluții de durată.

Ești cumva prizonierul miturilor?

În primul și-n primul rând, trebuie să-ți analizezi cu atenție credințele generale de viață, iar asta face parte din ceea ce eu numesc *trăirea adevărată*. Trăirea adevărată începe prin a identifica miturile care te-au ținut prizonier până acum, apoi prin a le accepta pentru ceea ce sunt ele în realitate, adică mituri, și nu adevăruri. Te poți elibera de ele pe măsură ce începi să-ți bazezi acțiunile pe adevăruri, și nu pe mituri.

Trăirea adevărată înseamnă să-ți asumi răspunderea pentru propriile gânduri, sentimente și acțiuni. Când trăiești cu adevărat, trebuie să-ți cântărești sincer viața și să încetezi să mai arunci vina pe alții pentru propria nefericire. Citește afirmațiile de mai jos și răspunde la fiecare, cât mai sincer cu putință, cu *adevărat* sau *fals*.

1. Mediul îmi influențează felul în care gândesc.
2. Oamenii nu se pot schimba niciodată.
3. Dacă mă aflu într-o căsnicie nereușită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viața, fie închei acea căsnicie.
4. Există situații fără ieșire, iar a mea este una dintre ele.

Dacă ai răspuns cu „adevărat“ la oricare dintre cele de mai sus, citește în continuare. Toate cele patru afirmații sunt false și, din nefericire, mulți oameni care se află în căsnicii dificile își bazează întreaga viață pe aceste mituri destul de răspândite.

Cei care s-au regăsit în oricare dintre cele patru mituri de mai sus își vor baza deciziile de viață pe ele, astfel încât acțiunile lor vor contribui la problemele din căsnicie în loc să

le rezolve. Să analizăm pe rând ce se întâmplă dacă urmăm vreunul dintre ele.

Mitul numărul unu. Mediul îmi influențează felul în care gândesc. În zilele noastre, este foarte vehiculată teoria conform căreia toți suntem victimele mediului în care trăim. Acest mit e cel mai des exprimat prin următoarele afirmații:

„Dacă am crescut într-o familie iubitoare și care mă susține, voi fi la rândul meu o persoană iubitoare, care îi susține pe cei din jur.“

„Dacă am crescut într-o familie disfuncțională, atunci la rândul meu voi avea relații disfuncționale.“

„Dacă sunt căsătorită cu un soț alcoolic, voi duce o viață nefericită.“

„Starea mea emoțională depinde de acțiunile soțului meu.“

Perspectiva aceasta ne face să ne simțim complet neajutorați atunci când ne aflăm într-un mediu ostil. Alimentează sentimente de zădărnici și neputință și, de multe ori, duce la depresie. Duce la formarea unei mentalități de victimă, care pe unii îi face să îmbrățișeze concluzia: „Viața mea este un chin și singura speranță rămâne divorțul sau moartea soțului/soției mele.“ Mulți ajung să viseze cu ochii deschiși la oricare dintre aceste scenarii.

Cu siguranță că mediul în care trăiești te influențează, dar nu te condiționează în întregime. În loc să te complaci în postura de victimă, poți alege să depășești obstacolele mediului din care provii, fie că acele obstacole înseamnă lipsa vederii

Respect pentru oameni și cărți

(Helen Keller*), poliomielită (Franklin Roosevelt**), rasism (și aici aș putea oferi mult prea multe exemple grăitoare), un părinte alcoolic ale cărui abuzuri te-au afectat pe termen lung, până în punctul în care căsnicia ta are de suferit din cauza asta. Poate că mediul din care provii te influențează, dar asta nu înseamnă că toată viața și mariajul îți sunt pecetluite de mediu.

Mitul numărul doi. Oamenii nu se schimbă niciodată.

Conform acestui mit, odată ajunși la maturitate, oamenii nu-și mai schimbă trăsăturile de caracter, iar tiparele comportamentale rămân bătute în cuie. Cei ce cred în acest mit susțin că, în cazul în care partenerul s-a comportat într-un anumit fel un timp îndelungat, va continua să facă la fel și-n viitor.

Astfel, o soție presupune că soțul ei, care a făcut sex cu mai multe femei înainte să o cunoască și a înșelat-o după ce s-au căsătorit, e dependent de acest tip de comportament și nu se va putea schimba. Un soț crede, la rândul lui, că dacă soția a cheltuit bani în mod iresponsabil în ultimii cincisprezece ani de căsnicie, va rămâne la fel de iresponsabilă financiar până la sfârșitul vieții.

Dacă ești de acord cu acest mit, vei ajunge să-ți pierzi orice speranță în redresarea căsniciei și-ți vei întări impresia că, orice-ai face pentru relația ta, e inutil. Eu te invit să intri în orice bibliotecă și să răsfoiești biografiile unor oameni care și-au schimbat viața și comportamentul la 180 de grade. În

* Helen Adams Keller (1880–1968) a fost o scriitoare fără auz și nevăzătoare nord-americană. (N. red.)

** Franklin Delano Roosevelt (1882–1945) a fost cel de-al treizeci și doilea președinte al Statelor Unite ale Americii. (N. red.)

prima parte a vieții sale, Sfântul Augustin prețuia plăcerile și credea că nu se va putea elibera niciodată de dorințe. La rândul lui, Charles Colson a avut o revelație în închisoare, în timp ce-și ispășea pedeapsa pentru Afacerea Watergate, și a ajuns să fondeze o agenție internațională care oferă îndrumare spirituală celor încarcerati.

Oamenii se pot schimba și, de multe ori, aceste schimbări sunt uluitoare.

Mitul numărul trei. Dacă mă aflu într-o căsnicie nereușită, am doar două variante: fie mă împac cu ideea că voi fi nefericit toată viața, fie închei acea căsnicie.

Cei care cred în acest mit își limitează orizontul la două opțiuni la fel de nefericite și devin prizonierii propriei alegeri. Mii de oameni se leagă singuri de mâini și de picioare alegând să creadă în mitul opțiunilor limitate.

Shannon și David credeau amândoi în acest mit. De cincisprezece ani, se chinuiau într-o căsnicie nefericită și se gândeau cu jind la divorț, dar după șase luni de terapie de cuplu cu mine, David mi-a spus: „La început, plecam de la ședințele dumneavoastră furios și clocotind de ură pentru Shannon, dar azi mi-am dat seama ce soție minunată am.“ La rândul ei, Shannon m-a privit zâmbind și mi-a spus: „Dr. Chapman, nu-mi închipuiam că pot ajunge să-l iubesc din nou și că am putea avea parte de căsnicia pe care o avem astăzi.“ Este evident că Shannon și David au reușit să spargă barierele mitului. Asta înseamnă că și tu poți. Nu te lăsa orbit de gândul că, având o căsnicie nefericită, îți rămân doar două soluții. Nu te împăca nici cu nefericirea, nici cu divorțul.

Nu te împăca nici cu nefericirea, nici cu divorțul.

Mitul numărul patru. Există situații fără ieșire, iar a mea este una dintre ele. Cei care acceptă acest mit își spun că e posibil ca alții să fi găsit soluții la problemele lor, dar în cazul lor nu se mai poate face nimic. Suferința este prea profundă, iar răul făcut nu mai poate fi reparat. Nu mai există nicio speranță. Acest mod de-a gândi îi duce pe unii la depresie și, uneori, chiar la sinucidere.

O ascultam cu lacrimi în ochi pe Lisa, o mamă de treizeci și cinci de ani, povestind cum în copilărie fusese martoră la uciderea mamei de către tatăl ei, după care acesta se împușcase. Lisa avea doar zece ani când a asistat la această tragedie. Cu siguranță că tatăl ei crezuse că se află într-o situație fără ieșire.

Poate că ani întregi cauți soluții pentru problemele din căsnicia ta. Probabil simți că nimic din ceea ce-ai încercat n-a dat rezultate. E posibil să-ți fi spus și cei din jur că nu mai există speranțe pentru voi. Tu să nu crezi asta. Întotdeauna există speranță.

În această carte, voi analiza natura problemelor cu care se confruntă acele cupluri căsătorite și profund nefericite și te încurajez să depășești aceste mituri pentru a te concentra pe vindecarea relației voastre, în loc să te afunzi perpetuu în amărăciune. Mai întâi, îți propun să ne oprim puțin asupra unei abordări destul de populare în ultima vreme printre cuplurile căsătorite, anume încheierea căsniciei prin divorț.

De ce să nu renunți?

Sunt sigur că ai auzit și tu de „societatea de consum“. Cumpărăm mâncare ambalată în cutii cochete, pe care apoi le aruncăm. Mașinile și aparatura pe care le folosim se învechesc și în doar câțiva ani sunt considerate depășite. Vindem piese de mobilier la mâna a doua nu pentru că nu-și mai îndeplinesc rolul, ci pentru că nu mai sunt la modă. Ba chiar și la o sarcină ajungem să renunțăm. Rămânem în relații de afaceri atât timp cât sunt profitabile. Nu e de mirare, deci, că societatea a devenit foarte deschisă la încheierea căsniciilor aflate „pe butuci“. Dacă nu mai ești fericit lângă partener, iar relația voastră a ajuns într-un punct de cumpănă, e mult mai ușor să ieși din acea relație și s-o iei de la capăt.

Sincer, mi-aș dori să pot recomanda și eu divorțul cuplurilor care iau legătura cu mine. Când aud și la cabinet, și la seminarele pe care le țin mărturiile dureroase ale unor oameni care chiar suferă din cauza căsniciilor, și eu am tendința să le spun: „Fugi, fugi cât vezi cu ochii. Scapă de ratatul sau ratata alături de care ai nimerit și vezi-ți de viață!“ Eu, unul, așa aș proceda dacă aș cumpăra un pachet prost de acțiuni. Aș scăpa de el înainte să-i scadă prețul și mai mult. Numai că un soț nu e un pachet de acțiuni. Soțul tău este un om – o persoană cu emoții, personalitate, dorințe și frustrări proprii; este o persoană de care la un moment dat te-ai simțit extrem de atrasă, pentru care ai avut sentimente frumoase și căreia ai vrut să-i dăruiești toată grija ta. Amândoi ați fost atât de absorbiți unul de celălalt, încât ați depus un jurământ să vă petreceți viața împreună „până când moartea vă va despărți“, iar acum deja aveți o istorie împreună, poate chiar un copil.

Nimeni nu-și părăsește soțul sau soția cu aceeași ușurință cu care vinde un pachet prost de acțiuni, într-adevăr. Dacă vorbești cu cei care au ales să divorțeze, vei afla că înainte de asta au existat lupte interioare luni întregi și întreaga experiență le-a lăsat un gust extrem de amar și-o amintire dureroasă.

Kristin a ajuns la mine la cabinet la doi ani după ce-a divorțat de Dave. „Am avut o căsnicie urâtă“, mi-a spus, „dar divorțul a fost și mai urât. Practic, acum am aceleași responsabilități pe care le aveam și când eram căsătoriți, doar că am și mai puțin timp liber, și mai puțini bani. Când eram împreună, lucram cu jumătate de normă să ajut și eu cu cheltuielile. Acum lucrez cu normă întreagă, ceea ce înseamnă că îmi rămâne mai puțin timp pentru fete. Când ajung acasă, sunt mai tot timpul nervoasă și mă trezesc că mă rățoiesc la ele când nu înțeleg din prima ce le spun.“ Mii de alte mame divorțate se află în situația lui Kristin. Pentru ele, divorțul nu s-a dovedit a fi varianta cea mai ușoară. Uneori, stresul de-a răspunde singure nevoilor fizice și emoționale ale copiilor devine copleșitor. Nu toți cei care divorțază se lovesc de aceleași greutăți. Cu toate acestea, cu toții recunosc faptul că adaptarea la o viață nouă este extrem de dureroasă, chiar și atunci când se recăsătoresc.

Michael era tot numai un zâmbet când mi-a spus: „În sfârșit am cunoscut iubirea vieții mele. În iunie ne vom căsători și sunt extrem de fericit. Are doi copii minunați, pe care îi ador. În timpul divorțului nu mi-aș fi putut închipui că voi mai putea fi vreodată fericit lângă o altă persoană. În sfârșit am senzația că viața mea reintră pe un făgaș normal.“ Michael era divorțat de trei ani când purtam această discuție cu el. Cu toate astea, cam la șase luni de la noua căsătorie, a revenit la mine la cabinet plângându-se de faptul că nu reușea să se

înțelegea cu Kelly și cu cei doi copii ai ei. „Mă simt ca un intrus în familia lor“, mi-a spus. „Îi pune mereu pe copii pe primul loc. Dacă încerc să mă impun în fața lor, le ia apărarea în defavoarea mea. Nu mă lasă să cheltuiesc niciun ban fără acordul ei. Nu cred că am fost în viața mea mai nefericit. Nu-mi dau seama cum am ajuns în punctul ăsta.“ Michael se confruntă cu integrarea într-o familie nouă.

Ce putem spune despre copiii ai căror părinți divorțază? Jen Abbas, autoarea cărții *Generation Ex*, care provine la rândul său dintr-o familie destrămată, din părinți cu mai multe divorțuri la activ, mărturisește:

„Când am ajuns la maturitate și-am reușit să-mi câștig mult râvnita independență, am fost uimită să descopăr faptul că divorțurile părinților mei mă afectau din ce în ce *mai mult* pe măsură ce trecea timpul, în loc să fie invers. Chiar dacă, din punct de vedere profesional și academic totul evolua bine, în viața personală deveneam tot mai nesigură pe abilitățile mele emoționale. În timp ce majoritatea prietenilor mei începuseră să se căsătorească, eu mă îndoiam din ce în ce mai tare de capacitatea mea de a putea crea și de a putea rămâne în relații intime, în special într-o căsnicie. Mi-am dat seama de faptul că fostele mariaje și divorțuri prin care trecuseră părinții mei îmi influențaseră relațiile și îmi zdruncinaseră încrederea în oameni. Ideea de iubire aproape că mă paraliza, fiindcă, deși mi-o doream foarte mult, mă înspăimânta.“*

* Jen Abbas, *Generation Ex: Adult Children of Divorce and the Healing of Our Pain*, Editura Family Life, Little Rock, Arkansas, 2006, p. 1. (N. a.)