

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Davis, proiect pentru oameni și cărți

Michele Weiner

Salvează-ți căsnicia în 7 pași! Soluții unice și remedii împotriva divorțului testate de peste 1 milion de cupluri din întreaga lume /

Michele Weiner Davis ; trad. din lb. engleză: Silvia-Eliza Palade.

București : Herald, 2020

Conține bibliografie. - Index

ISBN 978-973-111-809-3

159.9

Michele Weiner Davis

The Divorce Remedy: The Proven 7-Step Program for Saving Your Marriage

Copyright © 2001 by Michele Weiner Davis

Michele Weiner Davis

SALVEAZĂ-ȚI CĂSNICIA ÎN 7 PAȘI!

Soluții unice și remedii împotriva divorțului testate
de peste 1 milion de cupluri din întreaga lume

Traducere din limba engleză:
SILVIA-ELIZA PALADE

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Introducere	11
Partea I	
CAPCANA DIVORȚULUI	
(1) O evadare nu tocmai grozavă	21
Partea a II-a	
7 PAȘI PENTRU SALVAREA CĂSNICIEI TALE	
(2) Pasul 1 – Pornește la drum cu mintea unui începător	59
(3) Pasul 2 – Asigură-te că știi ce vrei	101
(4) Pasul 3 – Cere ceea ce vrei	113
(5) Pasul 4 – Renunță la strategiile ineficiente	119
(6) Pasul 5 – Experimentează și monitorizează-ți rezultatele	129
(7) Pasul 6 – Evaluează-ți progresele	181
(8) Pasul 7 – Continuă să faci schimbări pozitive	199
(9) Pune totul cap la cap	211
Partea a III-a	
Dileme obișnuite, soluții unice	
(10) Infidelitatea	249
(11) Cum să faci față depresiei prin care trece partenerul tău	299
(12) Cum să faci față situației când partenerul trece printr-o criză a vârstei de mijloc	327
(13) Cum să contracarezi declinul pasiunii	341
(14) Așteaptă-te să se întâmple chiar și imposibilul	381
Bibliografie selectivă	397
Despre autoare	399

Capitolul 1

O evadare nu tocmai grozavă

Cei care sunt nefericiți în căsnicie spun adesea că se simt prinși în capcană. Tânjesc să se elibereze de tensiune, de singurătate, de veșnicele certuri sau de tăcerea asurzitoare, dar se tem că divorțul ar putea să nu fie decizia potrivită. La urma urmelor, ei și-au luat în serios jurămintele făcute în ziua cununiei. Nu încearcă să-și rănească partenerul conjugal. Nu vor să-și rănească copiii. Intră în panică la gândul că ar putea rămâne singuri. Își fac griji în privința banilor. Se tem de necunoscut.

Pe de altă parte, ideea de a trăi într-o căsnicie lipsită de iubire începe să fie resimțită ca un fel de condamnare la moarte. Cu timpul, mulți dintre acești oameni ajung la concluzia că beneficiile divorțului sunt mult mai mari decât beneficiile salvării căsniciei. Ei ajung să-și spună: „Copiii sunt puternici, își vor reveni” sau „Pe termen lung, o să fie mai bine așa pentru toată lumea”. De-abia după ce pornesc pe calea divorțului și încep să-și refacă viața, acești oameni descoperă prețul real pe care l-au plătit pentru așa-numita „libertate”. Din păcate, această descoperire dureroasă vine prea târziu. Ei au căzut deja în capcana divorțului.

Dragă Michele,

Am fost măritată timp de optsprezece ani și am trei copii minunați. Eu am cerut divorțul. În urmă cu șase luni s-a încheiat procesul de divorț. Acum am început să regret pasul făcut.

Nu mi-am închipuit niciodată că o să simt asta, fiindcă ani de zile am fost atât de nefericită în căsnicie. Credeam că, odată ce o să divorțez, o să ne fie mai bine tuturor. La început, chiar *a fost* o ușurare să scap de toate acele certuri. Însă nu aveam cum să prevăd cât de repede se va preschimba sentimentul de ușurare în durere. Îmi este așa de greu să îndur expresia de pe chipul copiilor atunci când vorbesc la telefon cu tatăl lor sau când se întorc din vizitele de la sfârșitul săptămânii.

Însă ceea ce mă surprinde cel mai mult este faptul că mă trezesc gândindu-mă tot timpul la fostul meu soț. Nu e nici pe departe soțul perfect, dar acum îmi dau seama că așa fi putut să mă străduiesc mai mult să învăț cum să trec peste lucrurile care mă iritau sau mă răneau. Acum mă apasă gândul că divorțul meu a distrus nu doar o căsnicie, ci și o familie.

Joan

Dragă Michele,

Mă simt ca un idiot ca îți scriu, dar nu știu cui altcuiva să mă adresez. După douăzeci și patru de ani de căsnicie, i-am spus soției mele că vreau să divorțăm. Mă simțeam de multă vreme destul de nefericit. Dorințele noastre sexuale erau complet incompatibile. Ori de câte ori mă apropiam de soția mea, ea nu părea să aibă niciodată chef. La început, am crezut că greșesc eu cu ceva, dar, după o vreme, m-am săturat de toate scuzele ei.

Apoi am cunoscut la serviciu o femeie mai tânără care mă respecta și care părea să fie atrasă de mine. Deși nu m-am gândit niciodată că o să fiu genul de bărbat care să aibă o aven-

tură extraconjugală, după ce am petrecut multe ore împreună cu ea lucrând până seara târziu pentru diferite proiecte de serviciu, tentația a devenit mult prea mare. Cu toate că soția mea bănuia ceva, am ținut secretă această legătură.

Până la urmă, mi-am dat seama că nu mai pot să trăiesc în această minciună, așa că am depus cererea de divorț. Soția mea a suferit enorm. M-a implorat să nu divorțez. A încercat să găsească o explicație plauzibilă pentru sentimentele mele – insistând că trec printr-o criză a vârstei de mijloc sau că sunt deprimat. Cu toate astea, eu de-abia așteptam să fiu liber. Oricum, căsnicia noastră murise demult, iar copiii aveau să se descurce, asta era convingerea mea.

Divorțul s-a încheiat acum un an, timp în care am făcut câteva descoperiri dureroase. Nu a trecut mult până să se stingă pasiunea mea pentru cealaltă femeie. A început să mi se facă dor de soția mea, însă ea și-a construit o nouă viață, iar eu nu fac parte din această poveste.

Dacă ai putea să-mi oferi vreo sugestie, îți voi fi pe veci îndatorat.

Mark

Mark și Joan nu sunt cazuri izolate. Capcana divorțului seduce peste un milion de persoane în fiecare an. Ea promite pace și liniște. Oferă un nou început, o a doua șansă la dragoste, mulțumire sufletească și descoperirea de sine. Le creează oamenilor iluzia că, dacă ies pe ușă afară, în felul acesta elimină problemele aparent insurmontabile ale vieții. Atunci când ești profund nefericit și te afli în pragul disperării, e greu să rezisti ispitei acestor aparente garanții. Însă ai toate motivele să îți se pară așa. Dacă tu sau cineva drag ție aveți în vedere opțiunea divorțului, veți dori să știți ce am aflat eu în ceea ce privește adevărul despre divorț.

Lucrarea mea oferă o privire de ansamblu asupra lucrurilor care se petrec în viața oamenilor după momentul divorțului. Am

văzut durerea intensă și disperarea care persistă ani de zile. Am văzut situații în care fiecare aniversare a unei zile de naștere, fiecare sărbătoare sau moment festiv s-a transformat în reamintirea dureroasă a unui divorț. Am văzut cum se declanșează evenimente dureroase și neprevăzute ca, de pildă, respingerea totală de către copii a părintelui care a solicitat divorțul. Cunosc copii care, chiar și mulți ani după ce părinții lor au divorțat și s-au recăsătorit, încă mai întreabă dacă Mami și Tati se vor mai împăca vreodată.

Acum, după trei decenii de experiment social care a dus la o rată din ce în ce mai crescută de divorțuri și la căsnicii ușor de aruncat la gunoi, știu că nu se mai pune problema ca oamenii să-și apere căsnicia fiindcă *pot*, ci se pune problema ca oamenii să facă acest lucru fiindcă așa *trebuie*. Divorțul nu miroase a bine! De ce? Descoperirile recente cu privire la efectele pe termen lung ale divorțului sunt cât se poate de concludente.

- Cu excepția cazurilor în care există conflicte violente în sânul familiei – iar majoritatea familiilor *nu* se supun acestui criteriu – este spre binele copiilor ca părinții să rămână împreună.
- Copiii au mai multe șanse să termine școala și să evite probleme precum sarcina la vârsta adolescenței, dependența de droguri și delincvența juvenilă. De asemenea, există o mai mare probabilitate ca și ei să aibă căsnicii durabile.
- Chiar dacă unul dintre părinți este mai fericit în urma divorțului, nu există așa-numitul „efect de cascadă”. Copiii continuă să sufere indiferent de ceea ce simte părintele respectiv.
- Bărbații însurați sunt tați mai buni. Există mai multe șanse ca ei să-și îndrume mai bine copiii, să le ofere un bun exemplu de urmat, precum și sprijin financiar.
- Căsătoria este bună pentru majoritatea adulților. În comparație cu oamenii necăsătoriți, văduvi sau divorțați, oamenii căsătoriți sunt mai sănătoși, au o viață sexuală mai bună,

sunt mai puțin angrenați în activități de mare risc, cum ar fi abuzul de droguri, trăiesc mai mult și sunt mai fericiți!

- Rata de apariție a depresiei este de trei ori mai mare la femeile care divorțează o dată și de patru ori mai mare la femeile care divorțează de două ori, față de femeile care nu au divorțat niciodată.
- Un sondaj efectuat pe un eșantion de peste 8 600 de adulți a dezvăluit procentajul celor care se simțeau singuri. Iată rezultatele legate de starea civilă și procentul care indică gradul de singurătate:
 - Căsătoriți – 4,6%
 - Necăsătoriți (nici măcar o singură dată) – 14,5%
 - Divorțați – 20,4%
 - Văduvi – 20,6%
 - Despărțiți – 29,6%
- Cei care au căsnicii sănătoase tind să fie angajați mai buni și mai productivi. Bărbații însurați lipsesc mai rar de la serviciu.
- Divorțul crește costul multor programe de sănătate publică și de asistență socială. În familiile monoparentale, copiii sunt adesea crescuți în sărăcie sau din ajutoare sociale.
- După divorț, nivelul de viață al unei mame care își crește singură copilul scade aproape întotdeauna în mod semnificativ.
- 50% dintre cuplurile aflate la prima căsnicie ajung să divorțeze, în timp ce, dintre cuplurile aflate la a doua căsnicie, 60% ajung să divorțeze.

Mulți dintre cei care se gândesc să divorțeze spun că și-ar dori să aibă un glob de cristal cu ajutorul căruia să-și poată ghici viitorul. De fapt, globul de cristal se află aici, la dispoziția noastră. Grație studiilor efectuate, putem deveni „clarvăzători”. Însă mulți oameni preferă să ignore sau să desconsidere aceste adevăruri fiindcă au fost induși în eroare și au ajuns să creadă că divorțul reprezintă

soluția pentru o căsnicie nefericită. Dar cum se perpetuează miturile despre divorț?

Capcana divorțului este o conspirație puternică, imposibil de văzut cu ochiul liber. Asemenea monoxidului de carbon (ucigașul inodor), capcana divorțului exercită o influență insidioasă, invadându-ți gândurile fără să-ți dai seama. Care sunt forțele din spatele capcanei divorțului?

Membrii familiei și prietenii bine intenționați

Deși pare ciudat, unii dintre oamenii cei mai apropiați de tine și care îți sunt cei mai dragi sunt o parte a problemei. Ceea ce nu înseamnă că ei nu sunt animați de cele mai bune intenții în ceea ce te privește. Sigur că sunt. Ei te iubesc și nu pot îndura să te vadă suferind. Ei te cunosc mai bine decât oricine și știu cât de mult meriți să fii fericit. Grija lor față de tine este sinceră. Atunci de ce spun eu că cei dragi pot să te îndrume greșit?

Sfătuitorul părtinitor

Atunci când le împărtășești celor dragi faptul că te simți nefericit, ceea ce aud ei este partea *ta* de adevăr, exclusiv partea ta. Chiar dacă sentimentele tale în legătură cu partenerul tău conjugal și căsnicia voastră sunt perfect valabile, totuși ele sunt părtinitoare. Ca să nu mai spun că, dacă partenerul tău conjugal ar lua parte la discuție, relatarea despre căsnicia voastră ar lua o cu totul altă turnură. Însă celor care te iubesc nu le pasă de obiectivitate; ei vor ca tu să te simți mai bine. Deși acest lucru este perfect logic, rezultatul final este acela că cei cărora te confesezi îți oferă sfaturi care pot să-ți schimbe radical viața, fără ca ei să dețină datele complete ale problemei. Dacă le urmezi sfaturile, este posibil să provoci o fisură și mai adâncă în căsnicia ta. Iată un exemplu în acest sens.

Sue era profund nefericită în căsnicie; simțea că ea și soțul ei, Jeff, se înstrăinaseră complet unul de celalalt. Sue s-a hotărât să discute despre asta cu sora ei, Ann. Sue i-a spus Annei că este foarte supărată din pricina modului în care s-au schimbat lucrurile în căsnicia ei. Atunci când s-a căsătorit cu Jeff, i-a explicat ea, se iubeau la nebunie. Făceau totul împreună, stăteau de vorbă ore întregi, petreceau împreună weekendurile într-un mod atât de plăcut, iar relația sexuală era nemaipomenită. Erau cei mai buni prieteni. În timp ce depăna aceste amintiri, Sue plângea. Văzând cât de mult suferă Sue, sora ei a încercat să-i ofere alinare și a rugat-o să-i spună mai multe despre ce anume o face să fie nefericită. Printre lacrimi, Sue a început să povestească.

Sue simțea că Jeff nu mai era bărbatul cu care se măritase ea. Lucra mult peste program, iar atunci când se afla acasă, nu părea deloc interesat să discute cu ea sau să-și petreacă timpul împreună cu ea. La sfârșit de săptămână, se ocupa de proiectele de serviciu sau urmărirea programele de sport la televizor. Când Sue i-a vorbit despre ce simțea ea, Jeff i-a răspuns cu răceală: „De ce mă cicălești tot timpul?” Sue a încercat să-i explice lui Jeff cât de mult suferă din pricina nepăsării lui, dar Jeff părea să se îndepărteze și mai mult de ea.

Indiferența lui Jeff față de sentimentele ei o supăra pe Sue și o făcea să se simtă rănită. A încetat să mai fie binevoitoare cu Jeff, a încetat să mai încerce să discute cu el și chiar a refuzat să mai aibă relații intime cu el. Acum, pe lângă faptul că era distant, Jeff devenise cărcotaș și antipatic, nu pierdea nicio ocazie să spună sau să facă ceva care să-i rănească sentimentele soției sale. Sue nu putea să înțeleagă cum a fost posibil ca Jeff să devină așa un „nemernic”, cu atât mai mult cu cât tot ceea ce ea își dorea era să aibă o relație mai apropiată.

Când a auzit cele relatate de sora sa, Ann i-a luat imediat apărra: „Nu pot să cred că se poartă în halul ăsta! Nu mai e bărbatul pe care îl știam eu. Ce crezi că se întâmplă cu el?” În următoarea jumătate de oră, cele două surori au făcut tot felul de speculații în

legătură cu posibilele cauze ale comportamentului urât pe care Jeff îl afișa – o aventură extraconjugală, o depresie, o criză a vârstei de mijloc sau poate doar genele proaste moștenite de la tatăl său. Deși nu erau sigure în legătură cu adevăratul motiv pentru care Jeff se transformase în bărbatul nesuferit pe care îl descriesese Sue, ele au ajuns la concluzia că Jeff era vinovat de nefericirea lui Sue. Ann a consolat-o pe Sue. A îmbrățișat-o și i-a spus că „poate să conteze pe ea ori de câte ori o să fie nevoie.” Ann i-a oferit lui Sue și câteva sugestii – să apeleze la un specialist, să-i dea lui Jeff un ultimatum, o despărțire de probă –, iar Sue i-a spus că o să ia în considerare sugestiile ei, iar apoi i-a mulțumit pentru sprijinul și înțelegerea ei. Se simțea cu mult mai bine.

Sue a urmat sfatul Annei și i-a dat lui Jeff un ultimatum. „Ori te schimbi, ori plec eu”, l-a avertizat ea. Însă Jeff a devenit și mai distant. În săptămânile care au urmat, Sue a găsit alinare în compania Annei. Sue se plângea, Ann o compătinea. Deși Sue considera reacția Annei ca o confirmare a faptului că avea dreptate, totuși acest lucru nu o ajuta prea mult să găsească soluții pentru problemele ei. Pe măsură ce timpul trecea și situația nu se îmbunătățea, disperarea lui Sue creștea tot mai mult, la fel ca și hotărârea Annei de a-și încuraja sora să divorțeze. „Ai încercat tot ce ai putut”, i-a spus Ann. „E timpul să faci pasul decisiv.”

Nu este greu de înțeles cum a ajuns Ann la această concluzie. Sue pare să fie soția care se luptă pentru salvarea căsniciei, în vreme ce Jeff este bărbatul nepăsător și neiubitor. Dar acum, hai să tragem cu urechea la discuțiile lui Jeff cu John, prietenul lui de-o viață. Jeff este un bărbat foarte retras și, cu toate că rareori își deschide sufletul față de prieteni și familie, situația nefericită a căsniciei lui l-a determinat să discute cu John.

I-a spus lui John că este foarte supărat pe Sue, fiindcă ea îl cicălește încontinuu. Nimic din ceea ce făcea el nu părea să fie bun. Îl roagă să o ajute cu ce e de făcut în bucătărie, dar atunci când el

face curățenie, singurul comentariu pe care îl aude din gura ei este: „Nu pot să cred cât de neglijent ai așezat vesela în mașina de spălat” sau „Ai uitat să ștergi blatul”. Jeff nu primea niciodată din partea ei cuvinte de laudă, ci numai reproșuri. De aceea, după o vreme, s-a lăsat pur și simplu păgubaș.

Cum și John era bărbat însurat, știa foarte bine că problemele în cuplu nu apar peste noapte. De aceea l-a întrebat pe Jeff în legătură cu circumstanțele care au dus la starea de fapt din prezent. Jeff simțea că Sue nu mai este de mult femeia cu care s-a însurat. „Când ne-am cunoscut, mă simțeam așa de bine în compania ei. Mergeam împreună la meciuri, luam masa în oraș, ne întâlneam cu prietenii și aveam preocupări comune. Jucam golf și tenis, ne plimbam tot timpul cu bicicleta. Amândurora ne plăcea în aer liber.” Dar Sue a încetat să mai fie interesată de activitățile lor comune. Părea mai interesată de serviciul ei, de mersul la biserică, de prietenele ei, de vorbitul la telefon și de mersul la cumpărături. Uneori vorbea la telefon toată seara cu prietenele ei sau cu mama ei! „Dar cea mai mare schimbare care s-a petrecut cu Sue, a mărturisit Jeff, este faptul că nu mai vrea să facem dragoste, iar asta se întâmplă de foarte multă vreme. Asta mă deranjează cel mai mult.”

Jeff a continuat să explice cât de jignit și supărat se simte din cauza faptului că Sue îl respinge în permanență. „Nu știu ce se întâmplă cu ea. Îi plăcea așa de mult să facem dragoste. M-am mândrit întotdeauna cu faptul că eram atât de bine conectați din punct de vedere fizic. Dar acum nu are chef niciodată. Ba o doare capul, ba e supărată pe mine, ba e prea ocupată, ba e acea perioadă a lunii...” I-a spus lui John că indiferența lui Sue a început să-l enerveze. A recunoscut că e irascibil și că îi dă replici tăioase lui Sue destul de des. El spera că, la un moment dat, Sue, femeia cu care se înțelegea cândva atât de bine, va fi din nou plină de afecțiune față de el. Din păcate, nu s-a ales decât cu critici.