

Dr. Karl Pillemer

30 de lecții de iubire

SFATURI DESPRE IUBIRE,
RELAȚII ȘI CĂSNICIE
DE LA CEI MAI ÎNȚELEPȚI AMERICANI

Traducere din limba engleză de
Dana Dobre

 ACT și Politon

2021

Publicat prin acordul cu Janis A. Donnaud & Associates, Inc.
prin Graal Literary Agency.
30 Lessons for Loving
Copyright © 2015 by Karl Pillemer
All Rights Reserved.
Originally published by Hudson Street Press/Penguin USA
© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**
Redactor: **Simionescu Ines**
Editor: **Anca Dobre**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PILLEMER, KARL

30 de lecții de iubire / Karl Pillemer; trad.: Dana Dobre. - București:

ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-715-4

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

CUPRINS

NOTĂ DESPRE NUME	9
INTRODUCERE	11
CAPITOLUL 1. Creșterea șanselor:	
lecții pentru găsirea unui partener	27
LECȚIA UNU: Ascultă-ți inima	34
LECȚIA DOI: Ascultă-ți rațiunea	45
LECȚIA TREI: Valorile sunt pe primul loc	58
LECȚIA PATRU: Te căsătorești cu o familie	69
LECȚIA CINCI: Trei semnale de avertizare	76
LECȚIA ȘASE: Cinci secrete pentru a-ți alege partenerul	90
CAPITOLUL 2. Comunicarea este soluția	101
LECȚIA UNU: Vorbiți, vorbiți, vorbiți	107
LECȚIA DOI: Nimeni nu citește gândurile	118
LECȚIA TREI: Ai grijă cum te porți	127
LECȚIA PATRU: Toate la timpul lor	134
LECȚIA CINCI: Trei semne de pericol	144
LECȚIA ȘASE: Cinci secrete pentru o comunicare excepțională	155
CAPITOLUL 3. Cum să depășești perioadele dificile	165
LECȚIA UNU: Copiii: pune relația pe primul loc	171
LECȚIA DOI: Stresul muncă-familie: transformă-ți casa într-un refugiu	178
LECȚIA TREI: Socrii: în relații bune, fără compromisuri	187

LECTȚIA PATRU: Treburile casnice: fiecare să facă ce știe mai bine	199
LECTȚIA CINCI: Banii: Ocupă-te de datorii	208
LECTȚIA ȘASE: Cinci secrete pentru gestionarea stresului	217
 CAPITOLUL 4. Cum să păstrezi scânteia vie	227
LECTȚIA UNU: Gândește la scară mică (și pozitiv)	232
LECTȚIA DOI: Deveniți prieteni	243
LECTȚIA TREI: Sexualitatea – scânteia se schimbă	254
LECTȚIA PATRU: Nu mai purta pică	265
LECTȚIA CINCI: Cere ajutor	272
LECTȚIA ȘASE: Cinci secrete pentru a păstra scânteia vie	280
 CAPITOLUL 5. Cum să gândești ca un expert despre iubire și căsnicie	291
LECTȚIA UNU: Respectați-vă unul pe celălalt	295
LECTȚIA DOI: Fiți o echipă	305
LECTȚIA TREI: Fă-ți timp	315
LECTȚIA PATRU: Distrăți-vă	325
LECTȚIA CINCI: Acceptă-ți partenerul așa cum este	334
ULTIMA LECTȚIE: Pentru tot restul vieții	343
 Mulțumiri	359
ANEXĂ: Cum a fost realizat studiul	365
Note	377

CAPITOLUL 1

Creșterea șanselor: lecții pentru găsirea unui partener

Sfatul meu? Fii foarte atent cu cine te căsătorești. Lucrul cel mai important este să alegi pe cineva care e un candidat bun la căsătorie. Nu poți scoate apă din piatră seacă. Atunci când ești tânăr, poți fi ușor impresionat de modul cum arată o persoană. Dar nu este suficient.

Trebuie să cauți lucruri precum fidelitatea, sinceritatea, grija și simțul umorului. Află care sunt obiectivele pe termen lung ale acelei persoane; ce părere are despre succes, realizări, bani, creșterea copiilor. Orientarea religioasă este importantă, și la fel de important este și ce simte pentru propria familie – pentru mama, tatăl, frații și surorile sale.

Trebuie să te gândești serios cu cine poți trăi efectiv. Dacă tu crezi că ceva este amuzant și cealaltă persoană nu crede asta, atunci aveți o problemă fundamentală. Dacă ești ordonat și cealaltă persoană este leneșă, aveți o problemă chiar de la bun început. Dacă nu îți plac părinții sau familia celeilalte persoane,

ai o mare problemă. Adună-le pe toate, pentru că unele dintre ele sunt destul de importante și necesită o analiză sinceră și corectă și nu te căsătorești cu acea persoană. Mulți oameni se păcălesc singuri spunând în felul următor: „Dar îl iubesc sau o iubesc!”. Îmi pare rău, dar nu este de ajuns.

– Jennifer, 82 de ani, căsătorită de cincizeci și nouă de ani

Mă aflu într-un bistro elegant din centrul cartierului Manhattan cu cinci femei de aproximativ 25 de ani. Fetele astea care luaseră cina cu mine aveau cariere promițătoare în publicitate, cercetare medicală, psihologie și servicii umane. Acopereau toată gama de tipologii de relații: independentă, la începutul unei relații, implicată într-o relație, dar având îndoieli și „aproape logodită”. În schimbul celor mai bune brânzeturi preparate manual din New York, am căutat să obțin răspunsul lor la întrebarea care a lansat această carte: Ce vor tinerii să știe despre căsătorie și menținerea unei căsnicii de la americanii cu cele mai îndelungate vieți conjugale? Aveam planificat să intervievez sute de oameni, dintre care unii fuseseră căsătoriți o perioadă de două ori mai lungă decât vârsta invitatelor mele. Și trebuia să știu: Ce ar trebui să îi întreb pe vârstnici?

Alt loc, alt moment, altă cină. Mă aflu în subsolul unuiu dintre barurile studentești cele mai pline de viață din orașul meu, numit după un criminal în serie celebru din secolul al XIX-lea. Alături de mine se aflau opt studenți,

membri ai unei frății; ne înfruptam din mormane de pâine cu brânză și usturoi, burgeri și cartofi prăjiți. Un membru curajos al frăției respective acceptase „Provocarea burgerului monstru”, mâncând în mai puțin de treizeci de minute un cheesburger cu șuncă de mai bine de jumătate de kilogram și o porție uriașă de cartofi prăjiți cu brânză (și câștigase un tricou pentru asta).

Am întrebat ambele grupuri următorul lucru: „La ce întrebări despre relații, iubire și căsătorie ați vrea neapărat să vi se răspundă?”. Mă așteptam ca răspunsurile bărbaților să fie total diferite de cele ale femeilor, dar, spre surprinderea mea, ambele grupuri au avut o singură întrebare arzătoare. (Am aflat din alte discuții că și persoanele singure de treizeci de ani, de patruzeci de ani și chiar mai în vârstă erau frământate de problema respectivă.) Prin urmare, s-a numărat printre primele întrebări pe care le-am adresat celor câteva sute dintre cei mai vârstnici americani:

„De unde știi sigur dacă o persoană este potrivită pentru mine?”

În cadrul interviurilor am insistat pe această temă. Le-am cerut vârstnicilor să dea cât mai multe detalii despre cum poate cineva îndrăgostit să fie sigur că acel bărbat sau acea femeie este cel sau cea cu care vor să își petreacă toată viața. Există anumite semne, o formulă infailibilă, o soluție magică pentru a ști că am găsit-o pe dna Ideală sau pe dl Ideal? După tot acel efort și nenumărate ore de interviu, care a fost răspunsul definitiv la această întrebare? Hmm, păi, vezi tu, adevărul este că...

Nu ai de unde să știi.

Exact. Aproape 100% dintre experți au căzut de acord în privința acestui aspect: Nu poți fi niciodată absolut sigur că ai găsit persoana potrivită. De fapt, cele mai obișnuite răspunsuri la această întrebare – de unde știi că ai găsit persoana potrivită cu care să te căsătorești? – au fost formulate în felul următor:

Nu ai de unde să știi.

Nu poți fi 100% sigur.

Trebuie să riști.

Nu cred că poți să îți dai seama.

Poți afla vreodată?

Și atunci la ce concluzie ajungem în legătură cu alegerea partenerului? Ne luăm cu mâinile de cap? Din fericire, după cum vei vedea în acest capitol, vârstnicii au de fapt o mulțime de sfaturi prețioase despre găsirea partenerului potrivit. Mai mult, cred că cea mai bună modalitate de a avea o căsnicie fericită toată viața este să fii foarte atent la alegerea pe care o faci. Dacă nu există, prin urmare, nicio certitudine în alegerea partenerului, atunci cum ar trebui să procedezi?

Am găsit un mentor în persoana lui Roxanne Colon, 86 de ani, pe care am intervievat-o la un centru comunitar din partea de sud a Bronx-ului. În timp ce stăteam de vorbă înainte să începă interviul, am aflat că lui Roxanne îi place să joace ocazional jocuri de noroc – trebuia să terminăm la timp interviul deoarece mergea la bingo („Nu sunt decât 20 de dolari”, m-a asigurat ea). A fost prima dintre experți care mi-a dat soluția la dilema „nu ai de unde să știi sigur”. Roxanne, la fel ca alți vârstnici, a fost de acord că este

imposibil să știi sigur dacă ai făcut o alegere bună. După aceea mi-a spus, însă, ceva foarte edificator:

Știi, pentru mine căsnicia este ca un joc de noroc. Te căsătorești și, atunci când iese bine, înseamnă că ai câștigat. Când nu iese bine, înseamnă că ai pierdut și divorțezi. Așa am privit-o eu. Câteodată începutul este frumos și apoi, știi tu, joci la ruletă și dacă câștigi, câștigi – sau, dacă nu, te trezești brusc că ai pierdut.

Suna destul de negativist, așa că i-am spus și ei acest lucru. A râs și m-a întrebat dacă obișnuiam să pariez. I-am mărturisit că îmi place și mie să merg la cazinou de câteva ori pe an. A ridicat din sprâncene și m-a întrebat: „Păi, și nu încerci să îți crești șansele?”. După care a continuat:

În regulă, deci ești de acord că o căsnicie este un joc de noroc; nu poți să te asiguri că lucrurile sunt perfecte. Poți să îți crești însă șansele prin modul în care alegi pe cineva. Știi tu, valorile pe care le ai, cum vă respectați unul pe celălalt. Studiază persoana înainte să te căsătorești și pune întrebările dificile. După cum am zis, căsătoria este un joc de noroc. Și la fel ca într-un joc de noroc, încerci să îți crești șansele.

Totul a devenit clar dintr-odată. Mi-am adus aminte de o seară petrecută la cazinou cu prietenul meu Peter. S-a folosit de ocazie pentru a-mi explica regulile misterioase ale pariurilor și strategiile jocului de zaruri. Se pare că există un pariu la zaruri numit „pariu gratuit” care îți permite să îți crești șansele de a câștiga – cel puțin la acest

pariu. Am învățat că ar trebui să accepți mereu pariul, dar mulți oameni nu o fac deoarece nu sunt conștienți de beneficii. Concluzia era clară: nu există nicio certitudine într-un joc de noroc precum zarurile, dar orice jucător inteligent face tot posibilul pentru a-și crește șansele, alegând cu atenție pariurile. Exact asta te îndeamnă vârstnicii să faci atunci când îți alegi un partener.

Ai învățat vreodată un cuvânt nou și după aceea să ți se pară că îl vezi scris sau îl auzi peste tot? După ce mi-a deschis ochii Roxanne Colon, mi-am dat seama că mulți experți susțineau același lucru. Așa cum mi-a zis și Karen Hopkins, 67 de ani: „E ca la aruncarea zarurilor. Chiar n-ai de unde să știi, dar poți să intuiești dacă persoana este potrivită pentru tine cunoscând-o mai bine. Comunicând cu ea și curtând-o, ar trebui să afli aceste informații”. Sau Arthur Fields, 72 de ani, care a remarcat: „N-ai de unde să știi sigur; e un pariu. Însă dacă vă întâlniți de câteva luni, vă înțelegeți bine, sunteți compatibili și aveți interese similare, ai șanse destul de mari”.

Iată deci la ce se reduce totul și despre ce este vorba în acest capitol: *creșterea șanselor*. Sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți crește șansele de a avea o căsnicie bună, dar singurul moment în care ai șansa respectivă este înainte să spui „da”. Experții, după cum vom vedea în capitolul 5, cred că încercarea de a-ți schimba partenerul după căsătorie este un pariu foarte prost. Cu cât cheltui mai mult timp și mai multe eforturi pentru a face alegerea potrivită, cu atât cresc șansele unei căsnicii fericite. Ascultă sfatul Patriciei Rannoch, 83 de ani, în această privință:

Sinceră să fiu, nici în ziua în care mergi la altar nu ești sigur. Am un fiu necăsătorit și îmi pune și el aceste întrebări. I-am zis: „Chiar nu ai cum să ai o certitudine de sută la sută că aceasta este persoana potrivită”. Câteodată trebuie să riști, înțelegi? Așa că riști. Dar riscă fiind informat! Trebuie să încercați să vă cunoașteți cât mai mult unul pe celălalt.

În acest capitol, experții îți oferă sfaturi despre cum să îți asumi un „risc” mai asumat – adică să îți crești șansele. Ei încep cu lecții care te ajută să înțelegi ce înseamnă să „ai încredere în inima ta” și să „ascuți ce-ți spune mintea” – și insistă că trebuie să le faci pe amândouă. Scot în evidență trei semnale de avertizare esențiale care se declanșează când o persoană este total „nepotrivită” și subliniază cât de important este să vă asigurați că aveți aceleași valori. Iar în încheiere vom afla de la cei mai bătrâni și mai înțelepți americani cinci „secrete cunoscute de ei” pentru a-ți alege corect persoana potrivită pentru toată viața.

LECȚIA UNU

Ascultă-ți inima

Când eram copil, schimbul de felicitări de Sf. Valentin, pe 14 februarie, era foarte important. Cumpăram de la magazinul Benjamin Franklin 5 & 10 un pachet de felicitări cu mici mesaje, pe care le ofeream fiecărui coleg de clasă (nu era permisă excluderea copiilor de care nu îți plăcea!). Pe fiecare felicitare era desenată o inimă roșie simbolică (ce nu are, evident, nicio legătură cu organul propriu zis). Adesea felicitarea era însoțită de câteva dintre acele bomboane aproape necomestibile, în formă de inimă, inscripționate cu mesaje de genul „Fii a mea” și „Admirator secret”. Încă de la grădiniță am înțeles că inima era sălașul iubirii. Nimeni nu știe prea bine care este originea acestui simbol, dar discutăm și acum despre iubire ca despre o „problemă a inimii”, vorbim despre inimi frânte și descriem pe cineva ca fiind un „cuceritor de inimi”.

Experții folosesc exact acest gen de limbaj în alegerea unui partener. Atunci când li se adresează întrebarea: „De unde știi dacă o persoană este potrivită pentru tine?”, am auzit în repetate rânduri idei și expresii ce reflectă acest răspuns:

Ascultă-ți inima.

Experții cred în iubire. Deși s-ar putea crede că unii dintre cei mai în vârstă respondenți s-au căsătorit din cauza presiunilor familiei, a obligației religioase sau a așteptărilor sociale, nu au existat divergențe între grupele de vârstă în legătură cu afirmația că iubirea este condiția sine qua non a căsniciei. Când m-am uitat peste răspunsurile la întrebarea: „Ce sfat i-ați da unui tânăr pentru alegerea unui partener?”, primul răspuns a fost: „Să fie îndrăgostit”.

Astfel, Andy Brewer, 94 de ani, a făcut această afirmație hotărâtă: „Iubire. Iar iubirea înseamnă să te străduiești în fiecare zi să menții viu focul dragostei”. Bob May, unul dintre cei mai tineri experți, la cei 65 de ani ai săi, a oferit o părere asemănătoare: „Mă căsătoresc cu tine pentru că te iubesc și numai cu această condiție. Acesta este motivul pentru care voi rămâne cu tine – pentru că te iubesc”. Indiferent dacă privești în urmă cu treizeci sau cu șaptezeci de ani, experții consideră dintotdeauna că iubirea profundă este secretul alegerii unui partener. După cum a spus Sean Cooper, 69 de ani:

Ideea este să nu vă iubiți pentru avere sau bani. Trebuie să vă iubiți pur și simplu. Simți asta în inima ta. Nu îți pasă dacă îmbătrânește, se îmbolnăvește sau face riduri. Nu îți pasă de nimic altceva, decât de persoana respectivă. O iubești. Și nu te prefaci că o iubești pentru ceea ce îți oferă; nu te prefaci că o iubești pentru că are bani. Trebuie doar să o iubești pentru că este persoana cu care ai vrea să îți petreci tot restul vieții.

Iubirea este, așadar, esența alegerii unui partener. Dar este o informație într-adevăr utilă? După cum mă aștept să te întrebi și tu acum, m-am întrebat și eu: Cum ajută această observație pe cineva care încearcă să își deslușească sentimentele complicate pentru o altă persoană? Trebuie să recunosc că, în cultura noastră, recomandarea iubirii ca o condiție a căsătoriei este similară cu încercarea de a demonstra că cerul este albastru. Aveam nevoie de mai mult din partea vârstnicilor, dacă voiau să mă ajute să răspund la întrebarea pe care mi-o puseseră tinerele care munceau, studenții din frății și persoanele singure de toate vârstele: *„De unde știu că persoana aceasta este potrivită pentru mine?”*.

Mă bucur să-ți spun că, cu ajutorul experților, am aflat care e secretul pentru „a-ți asculta inima”. Și nu este doar o idee nedefinită a dragostei. Dimpotrivă, când iei decizia serioasă de a merge mai departe, experții mi-au spus că trebuie să te asiguri de un anumit lucru: *dacă ești îndrăgostit*. Prezența sau absența acestui sentiment este instrumentul de diagnostic de care ai nevoie pentru a decide dacă „ar trebui să rămâi sau să pleci?”.

Fii atent la sentimentul că ești „îndrăgostit”

Când te afli în căutarea unui partener, aproape toți experții au descris apariția unui „sentiment puternic că totul este așa cum trebuie”, o convingere intuitivă și aproape imposibil de descris că ai făcut alegerea potrivită. Spune-i cum vrei – o scânteie, o intuiție, un sentiment instinctiv –, dar ei sunt de părere că nu ar trebui să te implici într-o relație în absența lui. Asta înseamnă să îți ascuți inima.