

**DR. POLLY
YOUNG-EISENDRATH**

DRAGOSTE ÎNTRE EGALI

**RELAȚIA
CA O CALE
SPIRITUALĂ**

Traducere din limba engleză de
Irina Henegar



Cuprins

Cuvânt-înainte	9
1. Dragostea personală	13
2 A te îndrăgosti și a o lua personal	54
3 Încrederea în relație: angajament, reținere și conținere	88
4 Dialogul: Cum să devenim un martor conștient al vieții celuilalt	122
5 Străzile dragostei	158
6 Dragostea adevărată ca practică spirituală	202
7 Familia, prietenii și căsnicia în secolul XXI	240
Mulțumiri	273
Bibliografie	276

Cuvânt-înainte

Puneți laolaltă înțelepciunea unui terapeut autoreflexiv cu o experiență îndelungată, cunoașterea și compasiunea unui terapeut de cuplu cu o formare psihanalitică și blândețea și curiozitatea unui învățător blând și curios și veți obține acest colaj multicolor numit *Dragoste între egali*. Artizana *acestui* minunat manual de iubire, Polly Young-Eisendrath, ajunge la această conștientizare profundă îmbinând o bogată experiență profesională cu o parte a propriului ei trecut dureros, anume moartea iubirii vieții ei, după o luptă asiduă cu o demență instaurată precoce și apoi găsirea încă o dată a dragostei. Aceste experiențe sunt temperate de o perspectivă complexă asupra dezvoltării minții umane și a modului în care aceasta ajunge să se conecteze cu altele, pe măsură ce observăm cum creșterea fiecăruia este potențată în cadrul legăturii intime. De aici au rezultat o serie de ilustrări sincere, practice și clare ale capacității noastre de a fi alături de celălalt și de a participa la nașterea dragostei în relații.

Indiferent dacă sunteți terapeut de cuplu, dacă faceți parte dintr-un cuplu sau dacă vreți să înțelegeți cum funcționează cuplurile sănătoase, veți găsi în această carte o bogăție de concepte și sfaturi practice prin care puteți atrage sau amplifica dragostea în viața voastră. Unul dintre aceste concepte este proiecția, un proces prin care alcătuim imaginea celuilalt din propriile experiențe trecute și dorințe nesatisfăcute, care ne modelează percepția de moment. Aceste proiecții comune atrag inevitabil sentimentul de dezamăgire, interpretat adesea ca greșeli în relația de cuplu sau incompatibilitate între parteneri. Din contră, dezamăgirea poate genera mai multă intimitate și înțelegere *dacă* învățăm cum funcționează proiecția și cum îi putem elimina influența asupra felului în care percepem viața în aceste importante legături pe care le avem cu un partener.

Dragoste între egali vorbește despre nevoia non-negotiabilă de încredere, o stare de deschidere și grijă clădită pe cele trei concepte esențiale ale angajamentului, reținerii și conținerii. Nu ne identificăm cu partenerul, ci ne onorăm și ne acceptăm diferențele prin angajamentul pe care ni-l luăm față de el, ne reținem prin modul în care comunicăm, calm și precis, și conținem emoțiile și impulsurile noastre extreme. Un astfel de conținător al conexiunii între parteneri poate fi văzut drept un construct fondat în jurul conceptului de integrare, cultivarea diferențelor în timp ce creăm, totodată, legături. Integrarea dă naștere armoniei; împiedicarea ei duce la haos și rigiditate. Prin angajament, reținere și conținere, partenerii într-o relație intimă își acceptă diferențele și se dezvoltă în virtutea lor.

Intimitatea sexuală, atunci când este construită pe această diferențiere individuală, întrupează senzualitatea și erotismul într-o stare integrată de uniune — mai degrabă ca într-o salată de fructe decât ca într-un smoothie. Nu devenim celălalt, ci devenim un „noi“ în uniunea emoțională, o contopire care ne permite să renunțăm la senzația excesiv de diferențiată a unui sine separat și să devenim parte din ceva mai cuprinzător, o parte din dragostea între egali.

Dintre toate motivele enumerate mai sus, această carte importantă este un ghid spiritual, o hartă cu ajutorul căreia putem descoperi un sens și un sentiment de conexiune mai profunde. Acest înțeles, impregnat cu încredere și vulnerabilitate, dă naștere unui scop, în timp ce asistăm la reala devenire a unui „celuilalt“ în deplinătatea sa autentică; sentimentul de conexiune apare din îmbrățișarea unei existențe în care sinele nu mai există separat, ci ca parte a unui întreg intim, unitar. *Dragoste între egali* cuprinde planul spiritual, planul sexual și planul social. Citiți-o și bucurați-vă de această țesătură de claritate și înțelepciune!

Daniel J. Siegel, MD
Fondator al Institutului Mindsight,
autorul cărții *Aware: The Science and
Practice of Presence*

1

Dragostea personală

În cei zeci de ani de lucru ca psihanalist și psiholog specializat în terapie de cuplu, am observat că nu a fost niciodată atât de greu să fim fericiți alături de un partener de viață. În secolul XXI, dragostea intimă și reciprocă între adulți aflați într-o relație stabilă pare din multe puncte de vedere mai problematică și mai nefericită decât ne-am fi imaginat după decade întregi de luptă pentru egalitatea de gen și libertatea sexuală. În același timp, „îndrăgostirea“ a devenit sinonimă cu găsirea cuiva care este „perfect pentru mine“ sau a cuiva cu care „am o chimie“. Mai mult decât oricând, dorințele și sentimentele personale sunt idealuri care ne ghidează în găsirea și păstrarea unui partener. Toate acestea formează natura a ceea ce numesc „dragoste personală“, adică un mod de conviețuire pe care îl luăm personal.

Sigur că nu toate relațiile și căsniciile încep cu îndrăgostirea, dar consensul general pare a fi azi că acest factor reprezintă garanția supremă că aceasta este

„persoana potrivită pentru mine“. Însă îndrăgostirea este echivalentă cu o alunecare într-o proiecție idealizată inconștientă, în care această persoană vă va completa sau va avea grijă de voi, în conformitate cu nevoile sau dorințele voastre. Ca regulă, respectiva persoană nu se va ridica la înălțimea așteptărilor voastre, deoarece este imposibil să găsim doi adulți care să joace perfect acest rol de-a lungul întregii vieți. Inevitabil, la un anumit moment, amândoi veți trăi suferința și umilirea provocate de căderea de pe pedestalul idealizării în hăul dezamăgirii și al luptei pentru putere.

Important este ce faceți *în continuare*. Aveți două opțiuni: să rămâneți într-o relație echivalentă cu o închiisoare din care este imposibil să evadați sau să căutați pe cineva mai „perfect“ pentru nevoile voastre, repetând tiparele mentale de idealizare. Sau puteți sparge aceste tipare alegând o nouă cale spre o mai mare libertate și o iubire mai puternică. Pășind pe această cale, veți înlocui dezamăgirea cu o intimitate genuină și cu o interacțiune vie cu persoana pe care ați ales-o. Iar primul pas este acela de a vă descoperi propriile tendințe de a „crea un dușman“, adică de a găsi un spațiu familiar de depozitare a tot ceea ce nu vă place sau a tot ceea ce refuzați să schimbați la voi înșivă. Cel mai la îndemână astfel de spațiu este întotdeauna o persoană apropiată, un egal care vă cunoaște bine și de către care vă simțiți insultați, trădați, răniți, respinși sau blamați. Aceasta este o persoană dragă, căreia vă simțiți îndreptățiți să-i dați sfaturi și care nu este sub nicio formă un străin.

În relațiile noastre cele mai intime, în care binele nostru depinde de alții, pare a fi imposibil să ne învingem impulsul de a arunca vina pe celălalt sau de a ne

ponegri pe noi înșine atunci când speranțele și idealurile ne sunt sfărâmate. În cei zeci de ani în care am practicat psihologia analitică (jungiană) și psihoterapia de cuplu, ca și în cei în care am practicat budismul (cu precădere Zen și Vipassana), am ajuns la concluzia că nevoia prezentă de „dragoste între egali“ (voi analiza conceptul în cele ce urmează) necesită abilități noi și o anumită înțelepciune pentru a face tranziția de la îndrăgostire la dragostea adevărată și intimitatea durabilă. Această combinație de abilități și înțelepciune este rezultatul întâlnirii a două tradiții contemplative diferite: psihanaliza și budismul. Prima ne învață cum să descoperim proiecțiile pe care le-am făcut (inconștient și neintenționat) asupra unei persoane apropiate, dar și în ce măsură ne-am identificat cu proiecțiile acelei persoane asupra noastră. Psihanaliza ne direcționează atenția către spațiul intersubiectiv sau interpersonal *dintre* doi oameni. Pe de altă parte, budismul ne dezvăluie interdependența noastră profundă și radicală, modurile în care ne ridicăm împreună cu alte ființe și ne ghidează atenția cu precădere spre *interiorul* experienței noastre subiective. Ambele practici însă ne învață cum să fim atenți la poveștile pe care ni le spunem despre „sine“ și despre „celălalt“.

Învingând impulsul de a transforma persoana iubită în dușman și conștientizându-vă sentimentele și dorințele, începeți să cunoașteți și să aveți compasiune pentru aplecarea umană spre iubirea aproapei: astfel, sunteți un pic mai aproape de înțelegerea inconștientului și a interdependenței voastre profunde. După cum vom vedea, dragostea între egali presupune dezvoltarea psihologică și spirituală a celor care simt

chemarea ei. Nimeni nu este pregătit pentru acest tip de dragoste, deoarece până acum nu a existat acest concept. Prin urmare, abia acum începem să înțelegem cum să iubim pe cineva care ne este egal, pe care l-am ales să ne fie alături, să ne fie prieten și martor, care să ne cunoască, să ne vadă, să ne simtă și să ne accepte pe deplin. De vreme ce am dorit și am inventat acest tip de „dragoste adevărată“, noi, oamenii, trebuie să ne ridicăm la înălțimea exigențelor pe care ni le impune.

Această carte vă va învăța cum să vă dezvoltați abilitățile și să dobândiți înțelepciunea necesară în momentul în care 1) deveniți conștienți de „factorii creatori de dușmani“ prezenți în fiecare dintre noi; 2) dobândiți compasiunea pentru acești factori care sunt prezenți în toți oamenii; 3) creați un spațiu conștient, de prezență, între neprețuitul vostru „sine“ și asupritorul „celălalt“ pe care îl creați împreună în toate relațiile. Odată ce ați învățat să faceți toate acestea la un nivel satisfăcător în relațiile cu cei apropiați care vă sunt egali și pe care vreți să-i iubiți — partenerul de cuplu, frații și surorile, copiii adulți sau părinții —, veți fi în stare a păși în lumea largă, știind perfect cum să lucrați cu voi înșivă, pentru a vă putea menține respectul și demnitatea (față de voi și de ceilalți) în orice conflict și indiferent de circumstanțe. Dragostea personală vă va fi profesor, iar eu vă voi arăta drumul.

Natura iubirii în secolul XXI ne-a deschis ochii spre o nouă paradigmă culturală și socială, în cadrul căreia putem învăța cum să gestionăm conflictul între dragoste și ură, dominare și supunere, abandon și autoprotecție, fără a ne crea dușmani. Dacă nu învățăm să ne dezvoltăm și să creștem conform acestei paradigme, vom fi

învinși de dorințele noastre narcisice de a găsi „dragostea perfectă“. Am scris această carte din credința că relațiile de cuplu în ziua de azi reprezintă o provocare stringentă și vitală pentru stabilitatea familiilor și a vieților noastre. Mi-aș dori ca această provocare să ducă la o cunoaștere superioară, și nu la eșecul iubirii.

De ce este atât de greu să iubim în secolul XXI

Înainte de a învăța cum să iubim în contextul de azi, trebuie să aruncăm o privire asupra tradițiilor apuse. Căsătoria s-a transformat într-un timp relativ scurt dintr-o promisiune de fidelitate impersonală și un angajament de a fi aproape „la bine și la rău, până când moartea ne va despărți“, menit să conserve familia și proprietatea, într-un jurământ personal și temporar precum „atâta vreme cât îmi va satisface nevoile“. Această schimbare de direcție a creat o anumită anxietate și un sentiment de semiobligăție pentru unii oameni ca să iasă dintr-o relație în care partenerul nu le mai reflectă imaginea și valorile, așa cum o făcea odată. „Cum aș putea eu să fiu cu cineva ca *el/ea*?“

Mai mult, deoarece ierarhiile nu mai sunt considerate un ideal în ziua de azi, relațiile noastre tind spre egalitate, reciprocitate și dorințe personale. Egalitatea, mutualitatea, reciprocitatea¹ și dorința sunt factori

¹ Cum această asociere de termeni va mai apărea pe parcursul cărții, e necesară o precizare: deși la prima vedere mutualitatea și reciprocitatea par sinonime, ele nu sunt. Reciprocitatea implică o datorie morală: tu mi-ai oferit, iar eu îți ofer la rândul meu și mă aștept ca tu să-mi oferi din nou. Reciprocitatea are la

perturbatori într-un parteneriat sau o familie, din pricina nevoii constante de negociere în jurul nevoilor și de gestionare a conflictelor de la zi la zi, uneori și de la oră la oră. Aceste negocieri frecvente și repetitive necesită o serie de abilități emoționale și de comunicare și pe care majoritatea dintre noi nu le posedă. Conflictele zilnice mărunte în care ne angajăm pot deveni epuizante și descurajante, deoarece nu se ajunge niciodată la o soluție. Aceste conflicte (chiar și cele mai inofensive precum „în ce culoare să zugrăvim bucătăria?“) au potențialul de a submina angajamentul pe care ni l-am luat față de partener, prin aceea că putem ajunge desul de repede în situația în care ne gândim serios dacă putem trăi alături de „cineva care este așa“. Mai presus de toate, omul (*Homo sapiens*) are tendința nefericită și involuntară de a se simți pur și simplu mai comod și mai în largul lui într-o relație ierarhică, în care un individ pare să dețină controlul. Astfel, raportul de putere este clar pentru toată lumea, chiar dacă el se bazează pe oprimare sau chiar pe abuz.

Dar, în lumea de azi, probabil credeți că nu vă mai doriți ierarhie în viața personală. Probabil vreți să fiți egali cu partenerii voștri. Vreți pe cineva care să vă

bază termenul latin *reciprocare* (o circulație continuă, ca în cazul respirației). Pe rând, partenerii își sunt fiecare creditor și debitor. În ceea ce privește mutualitatea, aceasta provine din termenul latin *mutuus*, care înseamnă a veni în același timp din ambele părți. Astfel, în timp ce reciprocitatea poate fi descrisă ca o morală a obligației sociale, mutualitatea poate fi descrisă ca o moralitate a dreptului conferit prin lege. Sursă: D. Pessers, *The Normative Foundations of Legal Orders: A Balance Between Reciprocity and Mutuality*, În *Netherland Journal of Legal Philosophy*, 2014, <https://doi.org/10.5553/NJLP/.000005>. (N. r.)

respecte, să fie prezent în relație, să vă aibă mereu în gând, să vă găsească atrăgători și să aibă grijă de voi. Acestea sunt exigențele dragostei personale.

Acest tip de dragoste diferă de romantism și de legăturile biologice de atașament. Dragostea personală este mult mai solicitantă și mai dificilă decât atașamentul securizant sau decât legăturile formate în jurul comportamentului reproducător, deoarece ea presupune traiul zilnic alături de un partener și asumarea unei multitudini de roluri în viața cotidiană, printr-o profundă înțelegere psihologică și chiar prin abilități spirituale¹, care sunt nefamiliare și pot părea împovărătoare. Atașamentul și biologia nu joacă decât un rol minor în dragostea personală. Conviețuirea și cooperarea în soluționarea problemelor alături de un partener care ar trebui să ne fie cel mai bun prieten, copărinte, partener sexual și poate partener de afaceri, într-o relație reciprocă și mutuală, reprezintă un demers revoluționar în care nu mai putem apela nici la vechile arhetipuri și mituri și nici la actualele modele neurologice și biologice.

În ziua de azi, „căsătoria“ — în sensul larg al cuvântului, adică angajamentul de a participa la crearea și susținerea unei relații de lungă durată — presupune îndrăgostirea de un străin și începerea unei relații în care promitem să nu-l dominăm, să nu îl controlăm și să nu-i înșelăm încrederea. În plus, pentru ca relația să reziste, trebuie să rămânem fideli nouă înșine, adică să ne respectăm nevoile și valorile. După cum vom vedea, dragostea personală încalcă toate regulile pe care

¹ Abilități asociate cu starea de bine, mulțumirea, succesul, calmul interior, satisfacția, compasiunea, gratitudinea, iertarea etc. (N. r.)

căsnicia le-a urmat secole de-a rândul. Marea noutate este că acest tip de dragoste presupune crearea unui spațiu emoțional și mental în care ambii parteneri sunt liberi să crească și să se dezvolte din punct de vedere psihologic și spiritual. Iar acest proces începe cu dezamăgirea cauzată de dispariția pasiunii inițiale.

Deși deziluzia anunță dispariția pasiunii inițiale, ea reprezintă un pas esențial pe drumul dinspre dragostea personală și romantică spre o intimitate constantă. Iată o idee revoluționară: actul îndrăgostirii este, de fapt, o alunecare în propriul inconștient, iar singura cale de a ieși de acolo este să descoperiți proiecțiile pe care le-ați făcut asupra celuilalt — atât idealizându-l, cât și fiind dezamăgiți de el. Prin natura sa, proiecția vă creează impresia că acele caracteristici personale pe care le considerați indezirabile (fie prin idealizare, fie prin devalorizare) se află, de fapt, în celălalt. Veți fi absolut convinși că această percepție este în mod obiectiv adevărată. Cu toate acestea, dezamăgirea reprezintă un pas esențial spre dragoste, deoarece vă oferă ocazia, pentru prima oară, să luați seama de proiecțiile voastre, odată ce relația s-a degradat, iar partenerul a devenit o persoană indezirabilă față de care trebuie să vă apărați.

Pasul următor este să vă creați o imagine mai complexă a celuilalt și a voastră personal, care să includă anxietățile, percepțiile și dorințele proiectate. În realitate, această persoană nu vă poate satisface toate dorințele (poate nici măcar majoritatea lor) și nu vă poate fi prieten în orice situație imaginabilă. Acceptarea repetată a acestui fapt, într-un mod care nu blochează intimitatea și prietenia dintre voi, reprezintă un

angajament continuu. Retragera proiecțiilor este un proces interminabil. El presupune o deschidere psihologică în virtutea căreia vă redescoperiți în permanență partenerul și vă priviți pe voi înșivă cu alți ochi.

Ca dragostea personală să se transforme în ceea ce eu numesc „dragoste adevărată” — o combinație irezistibilă de realitate și dorință —, trebuie să înlocuiți dezamăgirea cu prietenia, antagonismul cu parteneriatul, să ne vedem partenerul ca pe un „prietin intim”, și nu ca pe un „dușman intim”. În consecință, trebuie să creați (și să acceptați) o *image de sine* mult mai complexă — analizându-vă istoricul și vulnerabilitățile —, deoarece ea este responsabilă pentru toate idealizările și dezamăgirile noastre.

De cele mai multe ori, mecanismele de apărare împotriva suferinței cauzate de dezamăgire împiedică reluarea legăturii intime odată ce partenerii și-au devenit dușmani. Ambii își cooptează prietenii și familiile în judecarea partenerului subminat, catalogându-l drept „alcoolic”, „dependent”, „bipolar” sau „cu capul în nori”. Odată puse aceste etichete, se ajunge la strângerea de dovezi și de acuze pe care reclamantul le folosește în pledarea „adevărului” său. Prin urmare, agresivitatea renegată și sentimentul de superioritate morală a victimei amplifică multe dintre conflictele cotidiene, prin introducerea „dovezilor” că celălalt este defect sau rău intenționat. Pe de altă parte, dragostea adevărată vă obligă să trăiți dezamăgirea fără să vă pierdeți încrederea și speranța că vă veți regăsi prietenul cel mai bun, în ciuda unor perioade temporare de confuzie, descurajare și suferință. Din păcate, majoritatea cuplurilor stabile se împotmolesc, își pierd încrederea și încep să

se simtă încorsetate la momentul apariției deziluziei ca mecanism de apărare. Aici este punctul în care căsniciile tradiționale se dezechilibrează și pornesc Războiul Sexelor. Această carte se dorește a fi un ghid pe drumul de la dezamăgire la dragostea adevărată.

Dragostea și căsătoria

Practica actuală de a alege liber un partener de viață a cauzat o revoluție de catifea. Din momentul în care căsătoria a devenit o instituție legală, în Europa secolului al XII-lea, până acum 50 de ani, practicile noastre sociale și religioase au dictat ca partenerii conjugali să fie fideli unui contract și unei instituții, și nu unei relații *personale*. Scopul căsniciei era procrearea și creșterea copiilor și transmiterea averii și a altor resurse din generație în generație. Căsătoriile aranjate au reprezentat norma până în secolul al XVIII-lea și încă dăinuie în unele societăți care susțin ierarhia în relațiile domestice. În vremea în care căsătoria era în esență un aranjament financiar, iar dreptul de proprietate al bărbatului (numele său de familie se transmitea din generație în generație) făcea parte din piața culturală extinsă, scopul ei nu era plăcerea în sine și nici nu avea componenta actuală de „dezvoltare personală“.

Modelul patriarhal de căsnicie presupune o ierarhie a puterii: unul ia deciziile, pe care altul le respectă. În funcție de natura societății, fie bărbatul ia deciziile în casă și în afara ei, fie bărbatul este responsabil pentru deciziile din afara casei, pe când femeia are ultimul cuvânt în treburile domestice. Partenerii nu sunt

încurajați — uneori chiar li se interzice — să ia decizii în comun sau să manifeste un interes semnificativ unul față de celălalt.

Explicația este simplă: dacă sunt prea preocupați unul de celălalt, ar putea ignora protejarea resurselor familiale sau îngrijirea celor mici. Soții nu au relații sexuale decât cu scopul reproducerii, și nicidecum pentru intensificarea intimității sau a obținerii plăcerii reciproce de dragul plăcerii. Asta nu înseamnă că legăturile sexuale în scopul reproducerii nu pot crea plăcere, sentimentul de conexiune sau chiar intimitatea în aceste condiții, însă reciprocitatea și mutualitatea nu sunt presupuse sau nici măcar încurajate. Un context în care realitățile politice, sociale și economice reprezintă pilonii culturali ai căsniciei, acesta poate susține nașterea sau destrămarea imperiilor (a se vedea cazul regelui Henry al VIII-lea al Angliei). O căsnicie construită în jurul dragostei personale și atracției dintre parteneri reprezintă o amenințare reală. În afara căsniciei, acestea sunt mai tolerabile. Dragostea romantică și relațiile sexuale în afara căsătoriei au fost întotdeauna apanajul celor bogați și descurcăreți. Abia la finele secolului al XVIII-lea idealurile romantice și perspectiva dragostei au pătruns în imaginarul societății occidentale. În loc de a urmări dragostea romantică în afara căsătoriei, oamenii au început să și-o dorească în interiorul acesteia. Conceptul de alegere a unui partener în funcție de gradul de atractivitate s-a născut în poezie, filosofie și artă, iar mai târziu, spre finele secolului al XIX-lea, în rândul populației din Occident începuse să se răspândească ideea că alegerea unui partener era un *drept* individual, indiferent de mediul din care proveneau

unul sau celălalt. Pe scurt, îndrăgostirea devenise un motiv sau un imbold pentru oameni, indiferent de clasă, religie, orientare sexuală sau proveniență, să se căsătorească și să-și petreacă viața împreună. Din păcate, acest ideal se afla în dezacord și nu coincidea cu fundamentele religioase, sociale și legale ale unei instituții precum căsătoria, al cărei scop fusese mereu conservarea resurselor și a identității familiale de-a lungul generațiilor.

Alegerea soțului sau a soției de către un vârstnic precum un părinte sau un bunic reprezenta garanția că urma să te căsătorești cu un partener „potrivit“ din același trib (același mediu religios sau social) care deținea un capital social și financiar adecvat. Îndrăgostirea — cauzată de arbitrarul săgeții lui Cupidon — nu are ce căuta în căsătoria tradițională. După cum susține sociologul Stephanie Coontz în cartea sa *Marriage: A History: How Love Conquered Marriage*,

Când a apărut ideea că dragostea ar trebui să fie motorul căsătoriei, iar tovarășia scopul ei, criticii vremii și-au exprimat îngrijorarea că aceleași valori care au amplificat satisfacția oamenilor în căsătorie ca relație vor fi responsabile pentru degradarea stabilității ei ca instituție.

Fără îndoială, căsătoriile bazate pe dragoste sunt mai fragile. Ca angajament sau legătură strânsă, căsătoria nu a fost niciodată atât de instabilă ca în zilele noastre: în medie, 50% dintre persoanele aflate la prima căsnicie și aproximativ 65% dintre cei care se recăsătoresc ajung să divorțeze. Căsătoria nici nu mai pretinde că oferă un mediu stabil pentru creșterea copiilor.

În viața familiilor, cel mai adesea cuplurile se destramă 1) înainte ca micuții să înceapă școala sau 2) după ce copiii au plecat de acasă. În primul caz, presiunea de a coopera, de a lua decizii comune și de a împărți sarcinile domestice crește față de perioada premergătoare nașterii copiilor. Nevoile imperioase ale bebelușilor sau ale copiilor preșcolari pot agrava sau intensifica astfel conflictele dintre parteneri, mai ales dacă ambii lucrează, au cariere sau se confruntă cu dificultăți financiare. Cu toate acestea, odată ce copiii sunt pe picioarele lor, părinții sunt eliberați de presiunea de a rămâne împreună, ceea ce creează un spațiu de reflecție asupra dinamicii cuplului. Atunci când căsnicia se destramă după o perioadă îndelungată, partenerii — cu precădere femeile — pot suferi pierderi financiare devastatoare. Ca psihoterapeut, lucrez adesea cu femei mai în vârstă care se trezesc pe cont propriu după mulți ani în care au pus pe primul plan „nevoile altora” și suferă de singurătate sau simt că au eșuat în viață. În unele țări europene, din ce în ce mai multe cupluri aleg să nu se mai căsătorească pentru a-și crește copiii, conștienți fiind că legătura conjugală are peste 50% șanse să se destrame după nașterea copiilor — prin urmare, ce rost mai are să ne supunem restricțiilor căsniciei când putem prezice că ea nu va supraviețui?

În anumite aspecte, viața oamenilor era mai simplă pe vremea când scopul căsătoriei era creșterea copiilor, păstrarea și sporirea averii și respectarea regulilor. Dacă aveai nevoie de dragoste sau de pasiune, puteai opta să le cauți în afara căsniciei sau, dacă nu era posibil, tot ce îți rămânea era să-ți îngropi dorințele în varii adicții ori pur și simplu să-ți ignori dorul de fericire. În ziua de