

**LIBRIS**

We know  
books

# PĂSTREAZĂ IUBIREA PE CARE O GĂSEȘTI

Ghid pentru persoanele singure

HARVILLE HENDRIX, PH. D.  
HELEN LAKELLY HUNT, PH. D.

Traducere din limba engleză de  
IOANA GRECU

PAGINA DE PSIHLOGIE

## Cuprins

<i>Mulțumiri speciale Laurei Torbet</i> .....	15
<i>Mulțumiri</i> .....	17
<i>Prefață</i> .....	19
<b>Introducere</b> .....	29
Notă personală.....	31
Cum funcționează cartea .....	33

### PARTEA I

## A FI OM, A FI SINGUR

### Capitolul 1

Ce e rău în a fi singur? .....	37
A fi singur: un ritual de trecere neglijat .....	38
Redefinirea statutului de persoană singură.....	41
O cale mai bună.....	42
Niciodată nu e prea târziu să fii singur.....	43
Singur pentru totdeauna .....	45
Trebuie să parcurgem etapa asta.....	48
Problema cu persoanele singure.....	50
Găsește o iubire bună de păstrat .....	53
Misiunea ta: fii pregătit/ă .....	55
Uită de jocul împerecherii .....	56

## Capitolul 2

Ce se petrece <i>cu adevărat</i> în relațiile tale? .....	58
Ce se petrece <i>cu adevărat</i> în relații? .....	59
Pătrunde în inconștient .....	61
Imago, partenerul nostru fantomă .....	62
Prețul ignoranței .....	64
Fă lucrurile altfel .....	67
Exercițiu: Inventarul auto-cunoașterii .....	68
Învăță din relațiile trecute .....	74
Exercițiu: Imago – imaginea de ansamblu .....	76
Exercițiu: Frustrări în relații .....	77
Exercițiu: Relația ta inconștientă .....	80

## Capitolul 3

Călătoria umană .....	82
Călătoria cosmică: dezideratul conectării .....	83
Indiciile conectării noastre .....	84
Vrem acest lucru înapoi .....	88
Călătoria evolutivă: pofta de vitalitate .....	89
Minte nouă, creier vechi .....	89
Motivațiile de bază: siguranța înainte de toate .....	91
Exprimarea vitalității depline .....	94
În căutarea deplinei vitalități .....	97
Nu putem face asta singuri .....	99
Angajamentul față de întregire .....	100

## PARTEA A II-A

### PRIMUL PUZZLE IMAGO: ÎNGRIJIREA ÎN COPILĂRIE

## Capitolul 4

Dureri de creștere: descoperirea rănilor copilăriei .....	105
Căutarea întregirii de-a lungul vieții .....	107
Devino detectiv .....	108
Ritmuri diferite: fire și îngrijire .....	112

Stadiile de dezvoltare: găsierea verigii slabe .....	115
Copilul adult: de ce este important să știm unde ne-am blocat? .....	118
<b>Capitolul 5</b>	
Conectare și explorare:	
obținerea unui conectării sigure .....	122
Conectarea: lupta pentru existență .....	122
Adaptarea la deficitul de îngrijire: mecanisme adaptative .....	125
Copilul care se agață: frica de abandon .....	127
Adultul: agățător .....	128
Copilul detașat: frica de respingere .....	130
Adultul: evitant .....	132
Intermezzo: Minimizatorul și Maximizatorul .....	134
Exercițiu: Am fost rănit/ă în stadiul de atașament? .....	139
Explorarea: povestea de iubire cu lumea .....	141
Copilul care se distanțează: frica de asimilare .....	145
Adultul: distanțator .....	146
Copilul ambivalent: frica de pierdere .....	149
Adultul: urmăritor .....	150
Exercițiu: am fost rănit/ă în stadiul de explorare? .....	152
<b>Capitolul 6</b>	
Identitate și competență: devenirea sinelui .....	154
Identitatea: „Ace(a)sta sunt eu“ .....	154
Copilul rigid: frica de a fi făcut de rușine .....	157
Adultul: controlor rigid .....	159
Copilul invizibil: frica de a fi un sine .....	161
Adultul: difuz supus .....	162
Exercițiu: Am fost rănit/ă în stadiul identității? .....	165
Competența: „Pot să o fac!“ .....	166
Copilul competitiv: frica de eșec/dezaprobară .....	169
Adultul: competitor compulsiv .....	170
Copilul neajutorat/manipulator:	
frica de agresivitate/succes .....	171

Adultul: oportunist manipulator.....	171
Exercițiu: Am fost rănit în stadiul de competență? .....	173

### Capitolul 7

Grijă și intimitate: ieșirea în lume.....	175
Grijă: „apartin“ .....	175
Copilul singuratic: frica de ceilalți/ostracizare .....	179
Adultul: singuratic.....	180
Copilul gregar: frica de a fi în nevoie/de a fi singur.....	181
Adultul: îngrijitor de sacrificiu .....	182
Exercițiu: Am fost rănit/ă în stadiul de grijă față de alții? .....	183
Intimitate: „Pot fi apropiat și iubitor“ .....	184
Copilul rebel: frica de a fi controlat .....	185
Adultul: rebel.....	186
Copilul model: frica de a fi diferit.....	187
Adultul: conformist.....	188
Exercițiu: Am fost rănit/ă în stadiul de intimitate? .....	189
Exercițiu: sunt Minimizator sau Maximizator?.....	190
Exercițiu: Identificarea copilului rănit în adult.....	191

### Capitolul 8

Relații traumatizate: moștenirea familiei disfuncționale.....	193
O chestiune de intensitate .....	194
Totul ține de traumă .....	198
Copiii cu PTSD .....	199
De ce sunt afectați doar unii copii?.....	199
Experiență netrăită .....	201
Toate pierderile sunt abuzive.....	204
Abuzul emoțional .....	205
Cine este de vină? .....	207
Este copilul de vină? .....	211
Provii dintr-o familie disfuncțională? .....	213
Cum pot să rup cercul vicios?.....	217

### PARTEA A III-A

## AL DOILEA PUZZLE IMAGO: SOCIALIZAREA ÎN COPILĂRIE

### Capitolul 9

„Pentru binele tău“: mesaje de socializare.....	223
Copilul societății .....	224
Prețul socializării.....	226
Închiderea nucleului energetic .....	227
Înțelegerea mesajului .....	230
Căsătoria-model .....	230
Hărțuiți de propriile credințe .....	233
Plângăciosul și scorpia .....	236
Gândirea.....	237
Emoțiile .....	238
Acțiunea .....	240
Simțurile.....	241
Obiceiurile locale .....	242
Sinele întreg: dispărut în misiune.....	243
Exercițiu: Căsnicia părinților tăi .....	245
Exercițiu: Ce cred eu?.....	248

### Capitolul 10

Recuperarea sinelui pierdut: obiectivul iubirii .....	250
Sinele ascuns .....	250
Sinele pierdut.....	251
Sinele negat .....	253
Sinele fals: umplerea golurilor.....	254
E cineva acasă?.....	255
Mutilat, dar viu .....	255
Îndrăgostirea: ce a fost pierdut este găsit.....	257
Trezirea bestiei adormite .....	259
Asumarea sinelui absent.....	262
Înfruntarea adevărului .....	264
Cum ne reîntregim .....	265
Imaginea de ansamblu .....	266

Exercițiu: Sinele tău ascuns .....	267
Exercițiu: Sinele tău pierdut .....	269
Exercițiu: Sinele tău negat .....	270

### Capitolul 11

Gen și sexualitate: să facem dragoste, nu război .....	273
„Nu faci decât să te plângi“ .....	276
Furtună în psihic: femininul emergent .....	278
<i>Vive la différence</i> .....	281
Diferențe fizice .....	282
Diferențe de dezvoltare .....	283
Hormonii și creierul .....	284
Este cultura de vină? .....	287
Interpretându-ne rolul, ne pierdem sinele .....	290
Asumarea sinelui contrasexual: înotând împotriva curentului .....	293
Nu ești una cu partenerul tău/partenera ta! .....	293
Dialogul este soluția .....	296
Dezvoltarea „celuilalt“ în tine .....	298
Împărtășirea grijii .....	300
Către androginie .....	304
Sexualitatea: eu Tarzan, tu Jane .....	306
Compromisul dintre sex și iubire .....	309
Revendicarea plăcerii sexuale .....	311
Exercițiu: Echilibrul energetic al genului tău .....	314
Exercițiu: Sinele tău sexual .....	316

#### PARTEA A IV-A

### CĂLĂTORIA PARTENERIATULUI

#### Capitolul 12

Imago: rețeta pentru iubire .....	325
Imago: distilarea experienței din copilărie .....	326
Cum funcționează Imago în alegerea partenerului? .....	330
Iluzia iubirii .....	333
Limbajul iubirii .....	334

#### Cuprins

Beneficiile iluziei .....	336
Iubirea: anestezicul naturii .....	337
Nu există iubire în amor .....	338
De ce este important să înțelegem și să modificăm Imago-ul? .....	339
Demascarea Imago-ului .....	340
Exercițiu: Demascarea Imago-ului .....	340
Exercițiu: Frustrările copilăriei .....	343
Exercițiu: Obiectivul inconștient din copilăria ta .....	344

#### Capitolul 13

Parteneriat: călătoria către conștiință .....	346
Relația inconștientă .....	347
Când moare iubirea: traiectoria relației inconștiente .....	349
Trece și asta .....	352
David și Sarah .....	355
Deznodământul luptei pentru putere .....	359
Ieșirea din impas: sfârșitul negocierii .....	361
A deveni conștient: punctul de cotitură al călătoriei .....	363
Asumarea propriilor proiecții .....	366
Angajamentul față de vindecare .....	370
Căsătoria conștientă .....	371
Caracteristicile unei relații conștiente .....	375

#### PARTEA A V-A

### CUM SĂ FII SINGUR, DAR CONȘTIENT

#### Capitolul 14

De la înțelegere la integrare: strategii de bază pentru schimbare .....	381
Începe acum .....	382
Care-i graba? .....	383
E greu să te trezești .....	385
Capitularea în fața schimbării .....	387
Ura de sine: piedica .....	390
Crearea unui mediu pentru schimbare .....	392

Beneficiile terapiei de grup .....	392
Întâlnirile utilitare.....	394
Când te îndrăgostești.....	399
„Vai, cât te-ai schimbat!“.....	401

### Capitolul 15

Competențe noi, comportament nou:

pași pentru întregirea sinelui.....	403
Exercițiu: Obiectivul meu de întregire.....	406
Exercițiu: Crearea unui refugiu de siguranță.....	407
Recuperează-ți vitalitatea.....	410
Exercițiu: Coeficientul tău de vitalitate .....	412
Exercițiu: Surse de vitalitate.....	413
Exercițiu: Activități de vitalitate .....	415
Exercițiu: Obiectivul meu de vitalitate.....	419
Exercițiu: Asumarea și schimbarea comportamentelor negative.....	422
Exercițiu: Arta Dialogului Intențional.....	424
Exercițiu: Reținerea proiecțiilor .....	428
Exercițiu: Solicități de schimbare a comportamentului ...	431

### Capitolul 16

Iubirea adevărată: paradisul regăsit .....	436
Siguranța înainte de toate.....	439
Fără obligații .....	441
Bune intenții .....	446
Marele concept al naturii .....	449

<i>Bibliografie</i> .....	455
<i>Despre autori</i> .....	459
<i>Resurse suplimentare</i> .....	461

## Mulțumiri speciale Laurei Torbet

Doresc să-mi exprim profunda apreciere față de Laura Torbet. Laura este un autor respectat și un editor și scriitor desăvârșit. Lucrând cu ea în ultimele 18 luni, am ajuns să o cunosc atât ca persoană, cât și ca artist. Este inteligentă, plină de resurse, răbdătoare, neobosită și bine organizată. Are inițiativă și este complet responsabilă – dar și amuzantă. A fost extrem de satisfăcător și instructiv să lucrez cu ea.

Aș vrea să subliniez în mod special cât îi sunt de îndatorat. Laura este responsabilă pentru conceptul, organizarea și fluxul acestei lucrări. Pornind de la câteva proiecte de capitole și notițe și înfrumusețându-le cu ore întregi de interviuri și conversații înregistrate, ea m-a ajutat să dau naștere acestei cărți îndelung gândite. Îi apreciez în special răbdarea față de numeroasele adăugiri de idei și procese pe care le-am făcut pe parcurs, răbdarea cu care a refăcut capitolele ca să încorporeze ideile apărute și numeroasele revizuirii necesare. Fără expertiza ei ca scriitoare, dedicarea față de proiect și entuziasmul ei, cartea ar fi rămas încă mult timp nescrisă.

Mulțumesc, Laura.

## Introducere

Nu-ți cunosc istoria personală, dar bănuiesc că, la fel ca majorității adulților singuri din această țară, nu ți-e străină durerea și deziluzia unei iubiri care a mers prost. Poate că-ți dorești foarte mult să te îndrăgostești și să te căsătorești, dar se pare că nu întâlnești persoana potrivită. Sau, atunci când o faci, relația nu durează: fie că iubirea nu ți-e împărtășită, fie persoana pe care o iubești nu vrea să-și pună pirostriile. Poate că ești divorțat/ă – și probabil că nu pentru prima oară. Sau ești despărțit/ă, prins/ă în încurcăturile emoționale și financiare ale împărțirii rămășițelor – și copiilor – unei căsătorii care a eșuat. Ca homosexual sau lesbiană, este posibil să-ți fie greu să pui bazele și să menții o relație serioasă, într-o societate care nu recunoaște căsătoria non-heterosexuală. Dacă ești văduv/ă, nu-ți poți imagina cum să găsești din nou iubirea, dacă asta înseamnă să mergi în baruri pentru persoane singure sau să publici anunțuri matrimoniale.

Poate că viața ta amoroasă a fost o serie de aventuri de o noapte – sau de trei nopți: ori partenerii nu sunt potriviți, ori tu nu ești potrivit/ă, dar rezultatul este același: treci la următoarea aventură. Poate că ai ajuns în punctul în care ieși la întâlniri doar ca să ai cu cine să mergi la film sau să dormi, dar se pare că nu te îndrăgostești niciodată sau te plictisești

repede, iar ideea de a rămâne într-o relație este înfricoșătoare. În cazul în care acum ești într-o relație, poate te întrebi dacă va dura, dar deja observi că partenerul sau partenera ta nu este persoana care ai crezut; este de așteptat ca relația să se încheie în curând, iar tu vei fi din nou singur/ă.

Pentru persoanele singure din ziua de azi, spectrul experiențelor este larg, dar confuzia și disperarea cu privire la găsierea unei iubiri durabile sunt profunde. Căsătoria și angajamentul par deopotrivă evazive și primejdioase, cu un uriaș potențial de suferință și inimi frânate. Nu este surprinzător faptul că multe persoane singure ajung să caute cu frenezie un partener, orice partener. Altele, prea descurajate ca să mai încerce, renunță la căutarea unei iubiri durabile și, ca niște animale rănite, se retrag în peșterile lor să-și lingă rănilile. Profită la maximum de viața lor de celibatari, de serviciu și de prieteni, de casă și de hobby-uri, resemnându-se cu aventuri ocazionale sau fără nicio relație. Îi compătimeșc, fiindcă are sens să simtă că următoarea relație nu va fi foarte diferită de ultima și că poate le va fi mai bine singuri. Și totuși... cei mai mulți dintre noi încă nutresc visul unei iubiri durabile. Încă mai sperăm că ni se va întâmpla și nouă.

Cred că acest vis este posibil pentru aproape oricine alege să îl urmeze – indiferent dacă nu ai fost căsătorit/ă niciodată, ești divorțat/ă sau văduv/ă, homosexual sau lesbiană, tânăr/ă sau în vârstă – și cred că împlinirea lui este vitală pentru întregirea noastră. Scopul cărții *Păstrează iubirea pe care o găsești* este de a-ți arăta cum îți poți împlini acest vis. [notă: simt nevoia să menționez că, deși cea mai mare parte a textului din această carte se referă și la persoanele singure homosexuale, și sper că homosexualii și lesbienele le vor găsi utile, ele se adresează mai direct persoanelor singure heterosexuale].

### **Notă personală**

De peste zece ani lucrez cu cupluri cu căsnicii cu probleme. Este adesea o muncă descurajantă și sfâșietoare. Partenerii sunt furioși, decepționați și îndurerăți. Se simt trădați de partenerii lor – și de iubirea însăși. Prinși într-un vârtej de emoții intense și comportamente înrădăcinate, ei nu înțeleg cum s-a evaporat bucuria lor, cum s-a transformat iubirea în praf. Și eu sunt adesea descurajat, pentru că știu că au multe de învățat ca să-și vindece căsniciile – despre ei înșiși și despre relații. Dar prea adesea sunt copleșiți de conflictele lor de zi cu zi și este prea târziu și prea greu – indiferent cât de mult își doresc să îndrepte lucrurile – pentru procesul lung și anevoios de reeducare și reîndrăgostire.

Am observat acest lucru în prima mea căsnicie. Deși eu însumi eram consilier pastoral, anii de terapie și cele mai bune intenții nu reușeau să o pună din nou pe picioare. Acum accept că ingredientele unei iubiri durabile au rămas un mister pentru noi și pentru profesioniștii cu care am lucrat; pur și simplu, nu aveam informațiile și abilitățile vitale pentru a asigura supraviețuirea parteneriatului nostru. Eșecul acelei căsnicii, pe care am încercat atât de mult să o salvăm, m-a îndurerat, determinându-mă să-mi dedic studiile și viața profesională descoperirii adevăratei naturi și scopului profund al relațiilor. În acea perioadă am dezvoltat teoriile și practica terapiei relaționale Imago ce stau la baza acestei cărți. Acum, din fericire, sunt într-o căsnicie care funcționează foarte diferit, dar uneori mă întreb ce s-ar fi întâmplat *dacă aș fi știut atunci ce știu acum despre relații*, nu numai pentru mine, ci și pentru cuplurile pe care le-am consiliat cu rezultate atât de frustrante.

Acel sentiment de „dacă aș fi...” m-a inspirat să scriu *Păstrează iubirea pe care o găsești*. Indiferent de trecutul tău, indiferent de inima ta frântă, cred că, în calitate de persoană

singură, ai un avantaj față de cei care sunt căsătoriți și încercă să-și rezolve problemele în plină criză și suferință zilnică. Te afli într-o poziție ideală pentru a afla ce trebuie să știi și ce poți face pentru a-ți îmbunătăți considerabil șansele de a găsi și păstra iubirea. Nu intenționez să-ți reduc îndoiala și angoasele, dar consider că ești norocos/norocoasă să trăiești singur/ă într-o cultură care îți oferă mijloacele și oportunitatea de a te cunoaște pe tine și nevoile tale, de a învăța cum să trăiești pe cont propriu, de a trăi experiențe diferite cu sexul, relațiile și carierele, înainte de a te căsători. Nu numai asta, dar dacă nu reușești de prima dată, ai dreptul la a doua, și chiar a treia și a patra șansă pentru a reuși.

Această carte nu se aseamănă cu celelalte cărți dedicate persoanelor singure. Nu te învață cum să prinzi partenerul perfect, pentru că partenerul perfect este un mit. Și cu siguranță nu este nici despre avantajele de a fi singur/ă, pentru că, deși îi/le respect pe cei/cele care aleg să rămână singuri/singure în aceste vremuri dificile, nu cred că te poți dezvolta și deveni o ființă întregă decât într-o relație asumată. Această carte este despre *relații*; în special, este despre ce poți face *acum*, ca persoană singură, să te pregătești pentru o iubire durabilă.

Cred în puterea transformatoare a iubirii. Și cred că aproape oricine, indiferent cât de descurajat este de eșecurile din trecut sau cât de tulbure este istoria sa, poate găsi și păstra iubirea. În 1988, am scris o carte intitulată *Primește iubirea pe care o dorești. Ghid pentru cupluri*, care se referea la repararea relațiilor deteriorate. *Păstrează iubirea pe care o găsești* este despre *prevenire*. O mare parte din suferințele din iubire ar putea fi evitate dacă am amâna căsătoria până când am învăța ce înseamnă cu adevărat relațiile și până când am descoperi minele terestre ascunse, pe care le aducem în parteneriatele noastre. Cred că vei descoperi că programul descris în această

carte deschide ușa către creștere și schimbare, precum și către conștientizarea potențialului extraordinar de vindecare și fericire inerent unei căsnicii moderne din iubire.

Cu toate acestea, nu am niciun leac rapid pentru depresia relației tale. S-ar putea ca mesajul acestei cărți să fie uneori descurajant, pentru că, deși sunt idealist în ceea ce privește iubirea, sunt dur în privința mecanismului care o face să funcționeze. Dar te asigur că, dacă vei munci, vei vedea rezultate. Te vei cunoaște mai bine, vei înțelege ce înseamnă cu adevărat relațiile și vei putea lucra la lucrurile din tine care trebuie schimbate pentru a avea parteneriatul la care tânjești. Vei fi capabil/ă să ieși din tiparele repetitive ale relațiilor din trecut; vei schimba tipologia persoanelor de care ești atras/ă (și care, în cele din urmă, te frustrează); și vei fi într-o poziție mai bună să atragi pe cineva dispus/ă și capabil/ă să facă efort pentru a obține o iubire profundă și durabilă. Severitatea conflictelor partenoriale va fi mai redusă și vei avea instrumentele necesare pentru a face față mai eficient conflictelor care apar.

### **Cum funcționează cartea**

*Păstrează iubirea pe care o găsești* este structurată în cinci secțiuni. Prima parte analizează cine suntem ca persoane singure și ca ființe umane, ce ne dorim de la viață și cum pot constitui relațiile noastre calea către împlinirea celor mai profunde dorințe ale noastre.

Scopul Părților a II-a și a III-a este de a ne reeduca cu privire la noi înșine, de a arăta cum ne-au adus experiențele copilăriei acolo unde ne aflăm astăzi. Partea a II-a vorbește despre modul în care am fost hrăniți. Partea a III-a se referă la socializarea noastră. Deoarece modul în care am fost socializați cu privire la gen și sexualitate are o influență atât de puternică asupra relațiilor noastre, am dedicat un capitol întreg acestui subiect. Pe măsură ce citești aceste secțiuni și

completezi exercițiile, va deveni clar modul în care experiențele tale particulare din copilărie au trasat cursul pe care îl urmezi acum. Vei vedea că persoana de care ne îndrăgostim și modul în care ne comportăm în relațiile noastre sunt o consecință directă a ceea ce s-a întâmplat înainte.

Dinamica parteneriatului este subiectul Părții a IV-a, care începe cu descoperirea tipului de partener pentru care te-a pregătit copilăria ta să te îndrăgostești. Cel mai probabil, descrierea a ceea ce eu numesc relația „inconștientă” ți se va părea foarte cunoscută, de la începutul ei romantic în mister și bucurie, trecând prin lungul asediu al deziluziei și furiei, al luptei și dezamăgirii, și până la sfârșitul ei în mister și durere. Într-o notă mai plină de speranță, vom trasa cursul tipului de relație intențională, cu adevărat intimă, pe care ne-o dorim, o relație „conștientă”, în care cuplurile înțeleg și acceptă provocarea de a păstra iubirea pe care o găsesc.

Partea a V-a este secțiunea „cu șuruburi și piulițe”, un curs intensiv de formare în care exersezi abilitățile și lucrezi la schimbările de comportament necesare pentru a deveni o „persoană singură conștientă”, care se pregătește să devină un partener conștient. În ultimul capitol îți ofer în avanpremieră premiul pentru munca grea depusă într-o relație conștientă: iubirea adevărată.

Iubirea e dificilă – viața e dificilă –, însă este singurul joc disponibil. Este un joc cu miză ridicată, dat fiind faptul că modul în care joci determină modul în care vei prospera și te vei dezvolta. Ar fi bine să înveți să-l joci cât mai bine posibil, cât mai curând posibil. Cred că *Păstrează iubirea pe care o găsești* îți spune ce trebuie să știi pentru a face asta.

## Partea I

# A FI OM, A FI SINGUR

## Capitolul 1

**Ce e rău în a fi singur?**

*Tot ceea ce trăiește, nu trăiește nici singur,  
nici pentru sine.*

WILLIAM BLAKE

Pentru prima dată în istoria noastră culturală, a fi singur este considerat de către unele persoane a fi stilul de viață preferat. Este ușor de înțeles de ce. Celibatarii lipsiți de griji se plimbă prin reclamele la cola cu parteneri adorabili, purtând haine grozave, distrându-se de minune. Fără îndoială, au cariere interesante și apartamente dotate cu cele mai noi aparate și echipamente audio de ultimă generație. După ce iau masa în restaurante la modă, se întorc acasă și fac sex sălbatic (bineînțeles!) – și nu există copii sau rufe murdare de care să se ocupe.

Un scenariu atrăgător... dar imaginea nu este completă. Am auzit povești destul de diferite de la persoanele singure care au participat la atelierile mele, dintre care multe trecuseră prin viața de burlac de mai multe ori. Veniseră pentru că viața de burlac – chiar dacă includea haine frumoase și întâlniri de vis – nu îi făcea fericiți și se întrebau dacă nu există mai mult în viață, dacă vor găsi vreodată pe cineva pe care să îi iubească cu adevărat, care să îi iubească la rândul lor și cu care să trăiască fericiți până la adânci bătrâneți.

Oare de ce se întâmplă asta? De ce majoritatea persoanelor singure încă doresc să se căsătorească, când în societatea noastră, în sfârșit, este posibil să trăiești o viață bună singur/ă, să trăiești cu un amant sau o amantă, să faci sex cu numeroși

parteneri sau chiar să ai copii în afara căsătoriei, când căsătoria pare adesea doar primul pas spre divorț? Și de ce, de altfel, cei divorțați sau văduvi sunt atât de nerăbdători să se reînroleze? Pentru mine, răspunsul este foarte simplu: avem o dorință inconștientă de parteneriat, care este esențială pentru împlinirea noastră; fără acest parteneriat, nu ne putem simți niciodată întregi. În această carte vreau să-ți arăt de ce dorința noastră pentru o relație asumată este atât de puternică. Ți voi explica de ce nu ai avut o astfel de relație (sau de ce au eșuat încercările anterioare) și cum o poți avea. Dar mai întâi vreau să vorbesc despre problemele cu care se confruntă persoanele singure astăzi. În special, vreau să abordez lipsa generalizată de înțelegere a scopului profund al relațiilor, care, după părerea mea, se află în centrul confuziei și durerii resimțite atât de acut de persoanele singure din ziua de azi.

### A fi singur: un ritual de trecere neglijat

Se pot spune multe în favoarea vieții de burlac, iar un redactor de reclame din New York, în vârstă de 30 de ani, o spune bine:

„M-am simțit foarte bine de când am venit în oraș, după absolvire. La început, am locuit într-o cameră din Greenwich Village, împreună cu fostul meu coleg de cameră din facultate; ne descurcam cu salariile noastre de început. Am învățat să ne călcăm cămășile și am gătit pe un aragaz cu două ochiuri. Seara, mergeam la spectacolele locale gratuite și la lecturile de poezie și mâncam gratuit la barurile locale când era «Happy Hour». Am cunoscut tot felul de oameni, mulți dintre ei destul de ciudați pentru standardele universitare din Midwest. Acum am propriul meu apartament, într-o clădire înaltă din Upper East Side, cu o bucătărie modernă – am chiar și cuptor cu microunde. Am avut multe relații, cu multe femei, de obicei nimic serios, cu excepția uneia, cu care am locuit împreună aproape doi ani (și care mi-a frânt inima). Am fost de două ori în Europa, iar anul

trecut am traversat Canada campând și făcând autostopul. Studiez *t'ai chi* de doi ani și fac terapie de un an. Mi-e groază să mă căsătoresc – nu mi se pare că văd multe căsnicii grozave –, dar am observat că încep să-mi pierd interesul de a avea pe cineva cu care să ies în oraș sâmbăta seara, sau chiar o altă aventură sexuală – și nu credeam că voi spune asta vreodată. Prietena mea și cu mine ne pregătim să ne mutăm împreună, iar acum simt că ar fi timpul să ne așezăm la casa noastră.“

Aș spune că acest tânăr a avut o viață de burlac ideală. Perioada sa de burlăcie a fost o *etapă*, nu un scop în sine. Deși a fost o perioadă de independență relativ liberă, el a trebuit să se ocupe de viața de zi cu zi și să fie responsabil pentru propria sa bunăstare. Timpul și banii îi aparțin și a făcut propriile alegeri cu privire la carieră, prieteni și călătorii. A avut tot felul de experiențe cu diferite stiluri de viață, sex și întâlniri și și-a descoperit noi interese și hobby-uri. A avut multe aventuri când era tânăr și, de-a lungul timpului, a avut diverse relații cu femei, dintre care cel puțin una a fost un aranjament de viață relativ serios. Au fost momente bune și rele. El și-a stabilit o identitate separată de matricea colectivă/familială din care s-a ivit. Prin toate acestea, și-a dezvoltat un puternic sentiment referitor la cine este el, ce vrea și cum să obțină. Mi se pare că anii de burlăcie i-au oferit educație, experiență și un mod conștient de a privi lumea. Este pregătit să meargă mai departe fără regrete.

Aș vrea să pot spune că povestea acestui bărbat este tipică. Din nefericire, multe persoane singure ratează această oportunitate valoroasă de independență și autocunoaștere. Nu este surprinzător, pentru că, în ciuda libertăților, alegerilor și posibilităților pe care le au astăzi, mulți dintre ei nu au nicio idee despre cum să profite la maximum de anii de burlăcie. Dar cum ar putea să știe? Până nu demult, nu exista noțiunea de a fi singur/ă, așa cum o știm noi – era doar o punte între