



DRAGOSTEA ESTE SUFICIENTĂ...
și alte minciuni despre viața
în doi



Salvează-ți relația înainte să fie prea târziu

JOHN W. JACOBS



EDITURA AMALTEA

Cuprins

Prefață	11
Mulțumiri	27
INTRODUCERE	29
Adevărul despre căsnicia din zilele noastre: analiza celor șapte minciuni	
CAPITOLUL 1	53
Minciună: Este nevoie doar de iubire	
Adevăr: Iubirea într-o căsnicie este condiționată – iubirea nu este suficientă pentru a avea o căsnicie reușită	
CAPITOLUL 2	78
Minciună: Vorbesc încontinuu; soțul meu nu mă ascultă	
Adevăr: Comunicarea eficientă reprezintă mult mai mult decât un dialog deschis	
CAPITOLUL 3	109
Minciună: Oamenii nu se schimbă cu adevărat	
Adevăr: Schimbarea este întotdeauna posibilă, iar schimbările mici au rezultate importante	
CAPITOLUL 4	149
Minciună: Atunci când te căsătorești îți stabilești propriile valori familiale	
Adevăr: Îți aduci familia în căsnicie, oricât de mult te-ai strădui să nu o faci	

CAPITOLUL 5

173

Minciună: Căsnicia în care soții au drepturi egale este mai simplă decât cea tradițională

Adevăr: Negocierea în căsnicia în care soții au drepturi egale este deseori mai dificilă

CAPITOLUL 6

212

Minciună: Copiii consolidează căsnicia

Adevăr: Copiii reprezintă o amenințare serioasă la adresa căsniciei voastre

CAPITOLUL 7

251

Minciună: Revoluția sexuală a făcut sexul de calitate mai accesibil ca oricând

Adevăr: Un întreg circ mediatic este în pat cu voi și vă sabotează căsnicia

Epilog

285

Căsătorii veritabile pentru oameni veritabili

Bibliografie

294

Prefață

Iar atunci când interiorizezi efectiv evenimentul, nu-i așa că marea schimbare din viața ta devine ciudată? Absolut nimic nu se schimbă, în afara faptului că înțelegi lucrurile altfel, că îți este mai puțin teamă și ești mai puțin anxios și, drept urmare, devii mai puternic... Vezi lucrurile mult mai clar și conștientizezi acest fapt. Înțelegi că asta înseamnă, de fapt, dragostea de viață, că acestea sunt chestiunile abordate de cei care dezbate în mod serios problema divinității. Se referă, de fapt, la astfel de momente.

– **Jonathan Franzen, Corecții**

Laura plânge din cauza jignirilor aduse și a neîncrederii acumulate. Acum cinci ani, când ea și Keith și-au rostit jurămintele, ea a crezut cu adevărat în partea „la bine și la rău”. Nu și-ar fi putut imagina că va ajunge în cabinetul unor terapeuți încercând să explice de ce vrea să divorțeze. „Nu mai pot suporta certurile”.

Și Keith s-a săturat. Nu există zi lăsată de la Dumnezeu în care să nu se ia la harță; seara trecută au ajuns să se certe pentru locul unde își vor petrece concediul. „Nu mai este femeia cu care m-am căsătorit”, spuse el.

Laura dădu din cap: „Poate că problema este că sunt *exact* femeia cu care te-ai căsătorit. Poate că problema este că nu mă *mai* iubești”.

„Este absolut fals”, se apără Keith. „Te iubesc. Doar că nu înțeleg de ce ne certăm mereu dacă ne iubim atât de mult.”

* * *

„Simt că sunt folosită”, îmi spuse Marissa. „Don și cu mine am convenit atunci când ne-am căsătorit că vom împărți treburile

gospodărești în mod egal. Muncesc zece ore pe zi, apoi mă târăsc acasă, unde descopăr că Don nu a făcut practic nimic.”

„Nu e corect”, protestă Don. „Îi spun mereu: «Doar zi-mi ce trebuie să fac și eu voi face acele lucruri». Ei nu-i pasă de faptul că și eu sunt la fel de obosit ca și ea atunci când mă întorc de la muncă”.

* * *

„Mă aflu aici, dar am venit împotriva voinței mele”, mă informă Carlos, cu brațele încrucișate strâns la piept. „Ce rost are să aruncăm banii pe fereastră pe această terapie în care ne dăm replici unii altora când nimic nu are să se schimbe în comportamentul lui Kate?”

„Îți vine să crezi?”, zise Kate întorcându-se spre mine exasperată. „De parcă el ar fi în măsură să vorbească. Sunt multe lucruri pe care el ar trebui să le schimbe în comportament. De ce ar trebui să fiu singura care face compromisuri? Dar poate că are dreptate, poate nu are nici un rost să ne mai chinuim.”

* * *

Deși sunt căsătoriți de doi ani, Ann și Larry au început să perceapă relația dintre ei mai degrabă ca pe o închisoare decât ca pe acea viață minunată pe care și-o imaginaseră împreună și pe care și-o promisese reciproc. „Cred că nu mă mai iubește”, spuse Ann cu lacrimi în ochi. „Este mereu nervos și mă critică în permanență. Tot ceea ce fac pare a fi greșit.”

„Prostii”, răspunse Larry, „te iubesc, dar ești mereu atât de deprimată și nefericită, și nu mai ești interesată de sex.”

„Îl interesează numai sexul”, spuse Ann. Larry își ridică brațele.

„Mă tratează de parcă aș fi un maniac sexual care o adulmecă de fiecare dată când are o necesitate de genul ăsta”, spuse el. „De ce sunt numai eu cel care vrea să facă sex? Ea nu face altceva decât să mă respingă și să îmi spună că se simte grasă și oricum este prea obosită. Este umilitor să fii respins sexual de cineva pe care îl iubești. Vreau să fiu cu cineva care mă iubește.”

Prefață

Ann își dădu ochii peste cap. „Cum aş putea să te doresc când tu pari mai interesat de femeile din catalogul *Victoria's Secret*, numărul din *Sports Illustrated* dedicat costumelor de baie și *Playboy*? Nu pot concura cu ele. Nici chiar revistele pentru femei nu prezintă vreun model care să aibă mai mult de mărimea doi. Iar pe de altă parte, sunt momente când vreau doar să fiu ținută în brațe fără să trebuiască să fac sex.”

„N-ai fi spus același lucru acum doi ani”, zise Larry. „Poate că nu ar fi trebuit să ne căsătorim niciodată.”

* * *

Sally este furioasă deoarece Greg este atât de iresponsabil când vine vorba de bani. A aflat de curând că nu a achitat multe dintre facturile lor lunare de o grămadă de timp, și nu înțelege pe ce se duc banii pe care îi câștigă Greg. „Toți se duc pe plata facturilor”, susținu acesta, „ale tale și ale mele. Nu cumpăr nimic fără ca tu să nu știi.”

„Nu ies la socoteală”, spuse Sally. „Ori de câte ori încercăm să discutăm pe această temă, el se enervează și mă amenință cu divorțul. Nu cred că mai este implicat în relația noastră. Nu mai am încredere în el.”

„Cu cât din salariul tău contribui la plata cheltuielilor comune?”, o întreb eu pe Sally.

„Foarte puțin”, îmi răspunse ea. „Cum aş putea să-i dau lui banii mei când el mă amenință că va intenta divorț? Am nevoie de acei bani pentru a-mi asigura viitorul.”

În fond, toată lumea se confruntă în căsnicie, la un moment dat în viață, cu probleme grave. Cuplurile care vin la mine la cabinet au depășit cu siguranță etapa negării faptului că nu se confruntă cu probleme. Dacă ții această carte în mână, înseamnă că nici tu nu te afli în acea zonă. Oricum, toate cuplurile pe care le-am descris mai înainte – de fapt, aproape toate cuplurile pe care le-am consiliat pe probleme de cuplu – s-au aflat la un moment dat

într-o etapă de negare a *importanței* eforturilor interpersonale și a enormei capacități a forțelor exterioare relației de a determina ruperea mariajului și o stare de nefericire. În fiecare zi oamenii care intră în biroul meu exprimă variații pe aceeași temă: „Soțul meu și-a pierdut controlul – faceți-l bine”, „Nevasta mea mă înnebunește – puteți să o faceți să înceteze?”, „Ne certăm mereu din cele mai stupide lucruri – puteți să ne ajutați să comunicăm mai bine?”

Trăim într-o societate care venerează psihologia individuală. Am fost învățați că psihopatologia individului reprezintă sursa tuturor problemelor noastre; dacă am putea repara problemele emoționale ale partenerului nostru, atunci ne-am putea salva relația. Suntem experți în a da vina unul pe altul. În orice caz, realitatea este că problemele dintr-o căsnicie sunt mai mari decât individul, mai mari chiar decât suma celor doi indivizi. Căsnicia însăși se află sub asediu. Acea instituție socială care a adăpostit timp de sute de generații relațiile stabile intime și de tovarășie, începe să pară fragilă. Pentru mulți a devenit deja un concept desuet.

Dacă vreți o căsnicie mai bună și o relație de o viață, trebuie să înțelegeți trei lucruri esențiale. În primul rând, trebuie să deveniți extrem de conștienți de forțele sociale, istorice și chiar biologice, foarte puternice, care subminează căsnicia, împingând relația dumneavoastră înspre lipsa unui angajament, înstrăinare sau divorț. Numai după ce ați înțeles cât de vulnerabile sunt căsătoriile din ziua de azi, veți fi dispus să învățați deprinderile necesare pentru o relație de succes și să investiți timpul necesar pentru a reuși în acest demers. În al doilea rând, trebuie să fiți perfect conștienți de tendința naturală a cuplurilor de a transforma stresul și anxietatea în rivalitate interpersonală, creând o spirală a conflictului și alienării repetitive, care stă la baza negativismului. Aceasta „ascunde” soluțiile raționale și realiste. În al treilea rând, trebuie să aveți dispoziția și calitățile necesare pentru

a opri această spirală negativă și a o înlocui cu o comunicare eficientă, prin care să vă încurajați unul pe celălalt și, totodată, să faceți schimbări concrete în comportament. Această carte vă va arăta cum să realizați toate cele trei lucruri prezentate mai înainte.

Trăim într-o societate care promovează atât de multe minciuni despre căsătorie, atât de multe neclarități, mituri și basme care ni s-au fixat atât de adânc în minte, încât rareori putem să avem așteptări rezonabile de la o căsnicie. Aceste minciuni și așteptările noastre nerealiste ne pregătesc pentru eșec. Multe dintre ele persistă de generații; altele sunt mai recente – dar toate conspiră pentru a ne limita șansele de a avea un mariaj fericit. Această carte vă va ajuta să identificați aceste minciuni, presărate ca minele de-a lungul călătoriei matrimoniale, astfel încât să puteți să le evitați sau să le dezamorsați înainte ca ele să explodeze.

Pericolele negării

Cei mai mulți dintre noi sunt naivi atunci când vine vorba de problemele apărute în relațiile noastre și în același timp mulți dintre noi vor să rămână în acest stadiu de naivitate, deoarece este prea înspăimântător și copleșitor să admiți lucrurile care sunt într-adevăr necesare pentru a menține o relație de iubire pe parcursul întregii vieți.

Necazul este că dacă evităm anumite lucruri evidente, devenim extrem de vulnerabili la forțe care subminează relația pe care ne-o dorim cel mai mult – o căsnicie fericită. Minciunile despre natura extazului marital ne deschid capcana mulțumirii de sine. Mulțumirea de sine nu ne permite să investim suficient raționament și efort necesare susținerii unei relații pline de satisfacții.

Aproape toți cei care scriu despre relații par să presupună – și vor ca voi să credeți – că dacă nu aveți o relație fericită este numai vina voastră și că puteți și trebuie să o „reparați”. Mulți terapeuți

bine intenționați încep terapia cu această presupunere absurdă. Adevărul este tocmai contrariul. Cele mai multe dintre lucrurile care destramă căsnicia nu sunt determinate în primă fază de probleme personale de natură emoțională, ci de forțe exterioare pe care nu le înțelegem. Când încep problemele, dăm vina unii pe alții pentru nemulțumirile noastre și presupunem că celălalt se va schimba și va face astfel încât să ne fie nouă mai bine. În mod regretabil, nu dorim să recunoaștem că anumite forțe distructive ne afectează în continuare, lovind în relațiile noastre. Nu ar trebui să vă eschivați niciodată de responsabilitățile căsniciei, dar în același timp apare și problema asumării a prea multor responsabilități, și asta deoarece majoritatea dintre noi nu cunoaște suficiente lucruri despre instituția căsătoriei pentru a putea soluționa în mod constructiv problemele inerente. Acest lucru este extrem de dificil de acceptat, în special din cauza faptului că mare parte a celor căsătoriți se consideră experți în ale mariajului. Realitatea este că ați fost crescut cu anumite convingeri despre căsătorie și care sunt în mod evident false, iar aceste prejudecăți conștiente și inconștiente sunt în mare parte responsabile pentru numeroasele probleme cu care vă confrunțați. Drept consecință, rareori veți putea să vă rezolvați problemele maritale prin simpla analiză amănunțită a acestora. De asemenea, trebuie să înțelegeți forțele care au schimbat însăși natura căsătoriei. Trebuie să vă înțelegeți căsnicia pornind de la o analiză a forțelor exterioare înspre cele interioare.

Majoritatea cărților despre căsătorie se concentrează foarte puțin asupra motivelor care determină problemele serioase cu care se confruntă cuplurile și dedică un spațiu amplu unor exerciții simple cu care cititorii își pot îmbunătăți relațiile. Această carte vă va oferi speranța că în cazul în care vă luați angajamentul să depuneți un efort considerabil, dumneavoastră și partenerul dumneavoastră de viață veți avea o căsnicie care să vă aducă satisfacții în mod constant. Aceasta este ceea ce majoritatea dintre noi vrea să audă.

Din păcate, efortul nu este suficient. Trebuie să avem tăria să acceptăm faptul că nici o muncă titanică nu va salva o căsnicie care aduce mult prea multe insatisfacții, este prea distructivă sau prea goală, sau este una în care v-ați căsătorit cu persoana nepotrivită din motive greșite. Cei care promovează mituri maritale nerealiste fac căsătoria mai dificilă pentru noi toți. Nici o căsnicie nu este ușoară. Dacă ne așteptăm ca prin simplul act al căsătoriei să trăim fericiți până la adânci bătrâneți – și mulți oameni se așteaptă la acest lucru – atunci vom continua să ne angajăm în căsnicie fără a avea o strategie de a rezolva problemele inerente acesteia. Ne vom simți neîmpliniți, rușinați și nesiguri de ceea ce avem de făcut atunci când apar dificultățile.

Aproape toate cărțile despre căsnicie sunt scrise pentru femei și sunt citite exclusiv de ele. Femeile, singure, nu pot rezolva problemele de cuplu, și nici nu este corect față de ele să avem asemenea așteptări. Bărbații trebuie și ei implicați, și ei trebuie să contribuie. Datorită experienței de treizeci de ani în consilierea de cuplu, nu pot crede că bărbații și femeile provin de pe planete diferite, că doar femeile construiesc relații și drept urmare ele trebuie să depună tot efortul pentru a face o căsnicie să funcționeze. Pe parcursul scrierii acestei cărți, am făcut un efort important pentru a prezenta perspectivele masculine și pe cele feminine. Sper ca atât femeile, cât și bărbații să considere că această carte are un rol informativ, este utilă și plină de compasiune. Mesajul meu nu este îndulcit, dar citind această carte este ca și cum v-ați fi făcut un plan de bătaie foarte bun: aveți mai multe șanse de câștig dacă știți cu ce aveți de-a face și anticipați punctele forte ale adversarului.

Având o doză puternică de realism, această carte poate fi dureroasă. Dacă vă aflați în această situație, îmi cer scuze. În orice caz, dacă veți avea tăria de a îndura alături de mine și veți medita la mesajul cărții, deși s-ar putea vă îngrijoreze sau să vă sperie uneori, sunt convins că în final veți deveni mai puternici și mai bine pregătiți pentru a face față problemelor voastre de

cuplu. A munci pentru a avea o căsnicie reușită este similar cu a vă lua angajamentul de a face exerciții fizice în mod regulat. Trebuie să aveți un program bun de fitness, să îi înțelegeți importanța pentru viața și viitorul vostru și să vă țineți de el chiar dacă la un moment dat considerați că nu mai este nevoie sau nu aveți chef. Să nu deveniți niciodată leneși sau prea încrezători atunci când vine vorba de partenerul de viață. Reprezintă sărutul morții pentru căsnicii. Contez pe curajul și hotărârea voastră de a înfrunta faptele pe care vi le voi împărtăși, după care să faceți ceea ce trebuie pentru ca mariajul vostru să devină mai puternic.

Călătoria unui terapeut de cuplu

De ce am atâta încredere în cititorii mei? Deoarece, pe scurt, abordarea directă, clară și onestă mi-a fost de folos atât mie, cât și pacienților mei. În ultimii treizeci de ani am lucrat în domeniul psihiatriei, având propriul meu cabinet în New York. La începutul rezidențiatului în psihiatrie, în 1970, pe care l-am făcut la Colegiul Medical „Albert Einstein”, psihanaliza era paradigma dominantă în materie de tratament. Cei mai străluciți profesori pe care i-am avut au fost educați în spiritul acestui curent, iar mulți dintre ei credeau că până și misterele schizofreniei puteau fi dezlegate folosind beneficiile unei terapii pur psihanalitice.

După terminarea rezidențiatului m-am angajat la cel mai vechi și mai conservator institut psihanalitic din New York. Bazându-mă pe educația mea am devenit directorul programului „Pacienți internați ambulatoriu și Ajutor psihiatric de urgență” la Centrul Medical Montefiore din Bronx; după câțiva ani am fost avansat ca director al programului pentru Rezidenții în Psihiatrie la același centru medical.

Viața mea s-a schimbat în ziua în care șeful secției de terapie psihiatrică a familiei, dr. Harry Mendelsohn, s-a oferit să îmi ofere câteva lecții practice legate de terapia familială, în

eventualitatea în care aş fi vrut să acord o importanță mai mare acestei discipline în programa rezidențiatului. Sub supravegherea lui am început să tratez cupluri în loc de indivizi, la cabinetul meu particular.

După un an sau doi, mi-am schimbat modul de gândire pur psihanalitic, adoptând un mod de gândire sistemic. Altfel spus, nu m-am mai concentrat asupra a ceea ce se întâmplă în mintea unei persoane, ci pe ce se petrece între oameni și modul în care comportamentul unui individ îi afectează pe cei din jurul său. În teoria psihanalitică, ești ceea ce consideri tu că ești; convingerile tale conștiente și inconștiente, modelate încă din timpul experiențelor din copilărie, reprezintă creații primare ale propriei tale lumi. În teoria sistemelor familiale, ceea ce crezi sau simți se presupune a fi puternic influențat de interacțiunile pe care le ai cu toată lumea și cu tot ceea ce te înconjoară, în special de sistemele „biologice”, de familie, de comunitatea din care faci parte, de societatea căreia îi aparții, de cultura și de sistemul religios pe care l-ai interiorizat. Toate aceste sisteme cărora le aparții nu numai că au avut o influență asupra ta în trecut, dar continuă să te afecteze și în prezent, și au un efect extrem de important asupra sistemului intim, familial, asupra căsătoriei tale. În același mod, ai o influență puternică asupra membrilor tuturor sistemelor cu care interacționezi, în principal asupra partenerului tău de viață. Scopul unui terapeut este de a te ajuta să devii un om matur și de succes – cineva care este în același timp individ și membru care se simte bine și este integrat sistemelor cărora le aparține. Ca individ matur din punct de vedere emoțional, poți trăi ca parte a numeroase sisteme, putând să fii tu însuși în compania celorlalți, fiind de acord cu ei fără a-ți pierde personalitatea, dezaprobandu-i fără a deveni obraznic sau excesiv de înspăimântat de refuz. Teoria sistemică aplicată cuplurilor oferă soluții practice problemelor maritale și îi ajută pe oameni să își întărească sentimentul identității individuale în timp ce fortifică legătura maritală.

În timp ce prezentam avantajele unui astfel de sistem de gândire pacienților mei, eu însumi treceam printr-un divorț, fapt care mi-a suscitat interesul de a înțelege modalitatea în care ne alegem un partener de viață și ce anume transformă o căsnicie într-una de succes. Totodată, am devenit conștient pe propria piele de neliniștea emoțională a unui divorț precum și de inevitabilitatea acestuia, care apare în mod frecvent. Combinația acestor experiențe a determinat apariția unui interes profesional care durează de o viață în domeniul relațiilor și al căsniciei; în anul 1990 am decis să mă dedic activității mele de la cabinetul particular, încorporând perspectivele mele psihanalitice și despre familie.

Această carte reprezintă produsul „distilat” a ceea ce am învățat lucrând cu sute de cupluri și indivizi. Nu reprezintă un raport al unui studiu științific asupra căsătoriei. Oricum, acolo unde a fost posibil, am încercat să comentez rezultatele unor studii relevante obținute de alți cercetători în domeniu.

Toți pacienții mei vor să își îmbunătățească relațiile pe care le au cu persoanele importante din viața lor. Văd oameni singuri care vor să fie implicați în relații și oameni căsătoriți care vor ca relațiile să se îmbunătățească ori să se termine. Toate persoanele abătute pe care le întâlnesc sunt supărate din cauza calității relațiilor pe care le au. Chiar și atunci când îi consult pe pacienții mei individual, mă gândesc la efectele pe care le au asupra altor persoane din jurul lor și la felul în care alții îi afectează pe ei. Ca adept al teoriei sistemice, mă gândesc întotdeauna în timpul ședințelor terapeutice la două sau mai multe persoane, chiar dacă doar unul dintre ei se află în biroul meu.

Un nou proiect al căsătoriei

Toate familiile și toți indivizii cu care am lucrat în ultimele trei decenii mi-au oferit o perspectivă unică. Am ajuns să accept nefericirea, lipsa satisfacțiilor maritale și divorțul ca parte a eșafodajului vieții moderne. Va fi întotdeauna la fel. Deși rata

Prefață

căsătoriilor și divorțurilor s-ar putea să fluctueze de-a lungul timpului, oamenii vor dori să se căsătorească și vor fi obligați să divorțeze. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să încercăm să îi formăm mai bine și să îi pregătim pentru căsătorie pe cei care sunt pe cale de a-și uni destinele, să-i ajutăm pe cei căsătoriți să construiască relații mai fructuoase și să reducem la minim chinurile și consecințele nefericite ale celor care aleg să divorțeze. Până acum ne descurcăm destul de greu la toate trei capitolele. Vor exista mereu căsătorii de durată, care aduc satisfacții, dar vor exista, de asemenea, și oameni care nu vor reuși să atingă aceste standarde.

În anul 2001, Centrul Național de Statistică Medicală publica rezultatele unui studiu în materie, relevând faptul că 20% dintre căsătoriile încheiate pentru prima dată s-au finalizat în primii cinci ani, 33% în zece ani și 50% în douăzeci de ani¹. Epoca lui „o dată în viață” pare că a apus.²

Datele statistice înregistrate referitoare la durata celei de-a doua căsătorii sunt încă și mai pesimiste. Două treimi dintre acestea se termină cu divorț, durata lor fiind mai mică decât în cazul primei căsătorii³. În realitate, relațiile maritale de lungă durată sunt probabil și mai desuete decât sugerează aceste statistici, deoarece numeroase cupluri se separă fără a divorța în mod legal. Mai există și căsătorii care sunt „moarte din punct de vedere emoțional”. În aceste căsătorii „ofilite” soții continuă să locuiască împreună, dar se înstrăinează emoțional. Unele dintre aceste cupluri acceptă în mod deschis să locuiască împreună pentru binele copiilor sau din motive economice, sau chiar de dragul aparențelor, în timp ce își trăiesc viața separat. Alte cupluri adoptă acest stil de viață fără a face o înțelegere fățișă în acest sens, însă cu clauze nerostite similare, deseori unul dintre parteneri având o relație extraconjugală.

Există, de asemenea, căsnicii fără viață emoțională, în care unul dintre parteneri este nefericit sau extrem de nemulțumit,

dar nu exteriorizează aceste sentimente. În cele din urmă, majoritatea căsniciilor de acest gen suferă o implozie atunci când soțul nemulțumit anunță pe neașteptat și aparent fără motiv „Vreau să divorțăm!”. În multe dintre ele, unul dintre soți a ajuns pe nesimțite „în vârful stâncii”. Această sintagmă se bazează pe un joc pe care îl practic împreună cu copiii mei și care constă în de a ne urca cu toții într-un pat și apoi încercăm să ne împingem jos din pat. Deși ne-am putea afla deja în situația în care unul dintre soți să fie mai mult jos din pat, acesta mai poate fi salvat dacă celălalt partener de viață ajunge la timp la el. Dar dacă cineva ajunge prea târziu, lucrurile iau o turnură gravă, iar căderea pe podea este inevitabilă. La fel se întâmplă și în cazul căsătoriei. Oamenii încearcă să își mențină relațiile chiar dacă pentru ei acesta este un lucru îngrozitor. Își amintesc jurămintele făcute; își amintesc cât de mult și-au iubit la început soții. Doresc ca mariajul lor să se „însănătoșească” chiar dacă nu știu cum să facă acest lucru. Cert e că odată ce ai fost forțat să îți depășești limitele, apare un punct din care nu te mai poți întoarce.

Este uimitor cât de ușor putem să acceptăm o situație disperată, încercând să nu renunțăm la ea. Vestea bună este că dacă celălalt soț reușește să vadă problema, această perseverență va oferi cuplului o perioadă mai mare pentru a rezolva chestiunile cu care se confruntă. Vestea proastă este că odată ce unul dintre partenerii de viață a „ajuns în vârful stâncii”, de obicei nu se mai poate face nimic pentru a-l determina să se întoarcă.

În pofida statisticilor pesimiste legate de rata divorțului și a separărilor, 85-90% dintre americani se căsătoresc cel puțin o dată. În contradicție cu creșterea popularității contractelor prenuptiale și a referirilor cinice la „căsătorii de început”, majoritatea dintre noi dorește să se căsătorească, iar mariajul să fie pentru totdeauna. Tânjim după relația care să ne aducă satisfacții permanente. Vrem să ne trezim în fiecare dimineață alături de

sufletul nostru pereche. Cei mai mulți dintre noi am fost crescuți să credem acest lucru și ne comportăm de parcă relația perfectă se află undeva și ne așteaptă, că foarte mulți au găsit-o deja, că nu putem fi fericiți altfel, iar dacă nu am găsit-o, sau și mai rău, o pierdem, suntem ratați, ca oameni.

Mă întreb, în lumina acestor date statistice, dacă genul acesta de sentimente, oricât de răspândite ar fi ele, nu sunt cumva stupide? Iar dacă sunt stupide, cum putem renunța la ele devenind mai deschiși la realitățile vieții contemporane. Prin ce mijloace vom putea avea o căsătorie stabilă, dacă nu acceptăm în primul rând faptul că relațiile maritale sunt, prin natura lor, înțesate de dificultăți și situații care le fac vulnerabile, că de multe ori nu sunt aducătoare de satisfacții pentru ambele părți, așa cum speram să fie? Mai mult, dacă acceptăm realitatea acestor fapte, cum ne vom construi un plan de căsătorie pentru viitor care să ne ajute să o înțelegem și să o protejăm? Sunt convins că există foarte multe lucruri pe care le putem face pentru a îmbunătăți structura și rezultatele căsătoriei noastre. Trebuie să creăm relații mai profunde, care să aducă mai multe satisfacții.

Principala provocare a căsătoriei constă în a reuși să menținem o relație bazată pe respect și iubire, în timp ce descoperim și învățăm să ne trăim viața ținând cont de diferențele existente între noi și soții noștri. Soții trebuie să parcurgă și să negocieze toate plăcerile și capcanele vieții, păstrând în același timp iubirea și atitudinea pozitivă a unuia față de celălalt. Pentru mulți dintre noi acest lucru nu e ușor realizabil.

Cred că primul pas în a îmbunătăți lucrurile este să acceptăm că trăim într-o perioadă istorică de transformări sociale majore și că aceste transformări afectează foarte mult instituția căsătoriei. Fiecare cuplu în parte trebuie să înțeleagă efectele pe care aceste schimbări le au asupra capacității noastre de a ne menține căsnicia și de a învăța cum să le facem față. Înțeleg că există printre cititorii mei și persoane care nu sunt de acord cu cele spuse mai înainte,

care vor pretinde, negând total realitatea din jur, că viețile noastre nu s-au schimbat, iar dacă mariajul ca instituție se destramă, acest lucru se datorează pur și simplu faptului că am devenit egoiști și iresponsabili. Cei care gândesc așa preferă să arate cu degetul, de exemplu mamele care muncesc sunt considerate a fi motivul principal al decăderii căsnicie. Aceștia cred că persoanele care se comportă iresponsabil provoacă instabilitatea căsnicie. Ei mai cred că dacă astfel de persoane sunt obligate să își schimbe comportamentul negativ sau sunt protejate de consecințele sale negative, prin descurajarea divorțului, instituind o procedură greoaie, instituția căsătoriei poate fi salvată. Acest mod de a gândi este neîntemeiat. Într-o societate liberă, singura cale prin care căsnicia poate fi salvată este aceea de a o face mai atractivă pentru cei implicați.

Structura și procedura căsătoriei se schimbă, iar noi am rămas cu mult în urmă în ceea ce privește analiza consecințelor schimbării. Vreau să înțelegeți de ce căsnicia a devenit atât de vulnerabilă. Odată ce deveniți conștienți de forțele care vă slăbesc legătura maritală și care au determinat așteptări nerealiste de la ea veți fi mult mai pregătiți pentru a învăța cum să vă întăriți relațiile în pofida acestora.

Instrucțiuni de folosire a cărții

În introducere voi trece în revistă forțele istorice, sociologice și biologice extrem de importante care au transformat în mod radical procesul căsătoriei, făcându-l mult mai vulnerabil disoluției decât în orice altă epocă. Voi explica felul în care această transformare culturală a încurajat indivizii să adere la ceea ce eu numesc cele șapte minciuni ale căsătoriei. În următoarele șapte capitole voi dezbate în detaliu fiecare dintre aceste minciuni și voi prezenta modalități concrete prin care puteți preveni sau înlătura influența dăunătoare a acestora. Pe parcurs voi pune

Prefață

accentul pe cazurile cuplurilor care mi s-au adresat, împreună sau separat, pentru a le ajuta.

Primul pas în schimbarea unor convingeri și comportamente care ne subminează relațiile este reprezentat de conștientizarea acestora.