

Libris

Respect pentru oameni și cărți

Cherry Gilchrist

și

Lara Owen

IUBIREA  
ÎNCEPE LA  
40 DE ANI

Traducere din limba engleză de

Mihaela Ivănuș

EDITURA FOR YOU

București, 2017

## *Cuprins*

*Introducere / 5*

Capitolul 1 / Iubirea la vârsta mijlocie / 9

Capitolul 2 / Cele Șapte chei: obiectivele tale  
într-o nouă relație / 35

Capitolul 3 / Căutarea ta: pregătit să începi,  
dar unde să cauți? / 57

Capitolul 4 / Cunoașterea de persoane noi  
prin intermediul internetului / 81

Capitolul 5 / Anunțuri și agenții / 109

Capitolul 6 / Gestionarea strategiei tale / 135

Capitolul 7 / Familiarizarea cu celălalt / 155

Capitolul 8 / Continuarea / 183

Capitolul 9 / Înaintarea în relație / 211

Capitolul 10 / Pe valorile iubirii / 235

*Resurse / 257*

*Mulțumiri / 260*

*Despre autoare / 261*



## Capitolul 1

### *Iubirea la vârsta mijlocie*

**I**ată un subiect uriaș: iubirea romantică. Este atât simplu, cât și complex, în același timp. Știm ce înseamnă, dar cum o putem găsi? Uneori vine din senin, ca un trăsnet predestinat. Cel mai adesea, ea crește în timp, alimentată de grijă, afecțiune, apropiere trupească și atenție.

După supraviețuire, dragostea este cel mai important element în viața umană. Dragostea vine în mai multe forme: putem beneficia de multă susținere și bucurie din iubirea familiei și a copiilor, a animalelor de companie, a muncii, a grădinilor și caselor. Dar pentru cei mai mulți adulți, viața este îmbunătățită semnificativ de dragostea romantică împărtășită cu un alt adult – iubirea care include companie, sex și intimitate.

Acest gen de iubire poate să presupună efort, atât pentru a o găsi, cât și pentru a o păstra, și uneori, la mijlocul vieții, poate părea mai ușor să renunți la căutarea unei relații fericite. Dar, în același timp, știm că viețile noastre sunt mult îmbogățite de romantism și de compania unei persoane iubitoare și, astfel, merită efortul de a căuta să obții aceste lucruri.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, alchimia iubirii se manifestă adesea printr-o blândețe și o deschidere a inimii. Persoanele mai în vârstă pot fi capabile de o calitate a iubirii ce îi poate ocoli pe tineri. Este similară cu iubirea pe care o au oamenii pentru copiii lor mici sau pentru nepoți, care este aproape necondiționată. Dar aici, în loc de iertarea părintelui în scopul educării copilului, găsim acceptarea completă a naturii celui drag, exact așa cum este. Când ești iubit pentru ceea ce ești, fără a fi nevoie să schimbi ceva, este amețitor și, de asemenea, complet eliberator. Astfel, clădirea unei vieți fericite împreună este într-adevăr posibilă.

Iubirea este miraculoasă: ea ne schimbă. Când suntem cu cel pe care îl iubim, facem lucruri pe care nu am crezut niciodată că le-am putea face: ne mutăm în alte țări, vorbim alte limbi, ne facem noi hobby-uri, ne înțelegem cu socrii și cu copiii vitregi și ne ocupăm și de problemele celuilalt pe lângă propriile noastre probleme. De asemenea, suntem profund acceptați și susținuți, adorați atunci când simțim că nu merităm să fim iubiți, îngrijiți atunci când suntem bolnavi.

Pentru că iubirea are această putere de a ne schimba și de a ne transforma viața și pentru că ne poate dărui atât de mult, i se atribuie calități mistice în imaginația noastră colectivă. Acesta este motivul pentru care, de multe ori, așteptăm pasiv ca dragostea să intre în viața ta, ca un bărbat sau o femeie să apară, cu o senzație de inevitabilitate cosmică suficient de puternică pentru a ne împinge într-un angajament. De fapt, așa cum îți vor spune majoritatea oamenilor maturi, relațiile de iubire ce funcționează



pentru ambele părți presupun mult mai multă implicare decât să aștepti pur și simplu ca săgeata lui Cupidon să te nimerească. Este nevoie de eforturi mari și de dorința de a fi acolo în fiecare zi. Pentru asta, e nevoie atât de compatibilitate, cât și de iubire și atracție.

Și aici întâlnirile proactive pot obține rezultate mai bune decât cele întâmplătoare. Printr-o căutare conștientă și definindu-te clar pe tine și obiectivele tale, multiplici șansele de a întâlni pe cineva care să fie o alegere bună pentru tine.

### *Toleranță și iertare*

E cât se poate de realist să înțelegi faptul că rareori ești capabil de iubire necondiționată tot timpul. Cei mai mulți dintre noi au momente de iritare sau frustrare în legătură cu un aspect al partenerului și al vieții sale.

A fi capabil să suporti necazuri inevitabile și să depășești propriul sentiment de disconfort sunt aptitudini ce se pot dezvolta în perioada vârstei mijlocii și mai departe. Este un element de maturitate să devii mai tolerant față de slăbiciunile altuia, la fel cum putem deveni mai toleranți cu ale noastre.

Acest lucru ne conduce în mod natural pe teritoriul iertării. Capacitatea de a-l ierta cu adevărat pe altul este direct legată de capacitatea de a ne ierta pe noi înșine. Asta înseamnă să recunoaștem cu sinceritate momentele când suntem insensibili sau egoiști și apoi să depășim ranchiuna față de celălalt, altminteri ne pierdem încrederea în noi înșine.

## Maturizarea în cadrul unei relații

De asemenea, intrăm în relații ca să evoluăm și să ne schimbăm, să fim modificați pozitiv prin influența partenerului nostru și datorită relației în sine. Această dorință de a evolua poate fi o parte din ceea ce ne atrage la o altă persoană – simțim că un aspect al personalității și al comportamentului său este mai bine dezvoltat decât al nostru.

Facem schimb de însușiri. El o învață disciplina, ea îl învață spontaneitatea, de exemplu. Unul dintre parteneri este extravagant, celălalt prea cumpătat – împreună ajung la un echilibru în modul în care se raportează la bani și cheltuieli. Mare parte din toate acestea se întâmplă inconștient, dar aducerea acestei părți în conștient este un factor transformator în ceea ce privește armonia relației.

Defectul de care ne plângem la un partener poate fi un atribut pe care l-am putea folosi mai mult pentru noi înșine. Sau poate fi ceva ce trebuie să rezolve fiecare și pe care să-l depășească; și ei au fost atrași spre noi, astfel încât îi ajutăm să facă asta. În relațiile potrivite, există posibilitatea ca ambii parteneri să învețe unul de la celălalt și să se dezvolte în acest mod.

### *Compatibilitate profundă*

Când suntem tineri, ne gândim la compatibilitate în termeni evidenți: să fim atrași de aspectul fizic, să facem aceleași lucruri împreună, să ne placă aceleași tipuri de modă, politică, prieteni, subculturi. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, descoperim adesea



că acea compatibilitate profundă este ceva mai subtil, o chestiune de suflet mai degrabă decât de substanță.

Cu ceva noroc, avem deja acest lucru în primul nostru partener, în parteneriatul nostru inițial pe termen lung sau căsătorie. Dar pentru mulți dintre noi, nevoia de o conexiune la nivel de suflet (ce apare de multe ori ca necesitate la vârsta de mijloc) descoperă lipsurile din aceste relații timpurii. Rezultă divorțul, iar apoi ne confruntăm cu dorința de a înțelege cine suntem acum, de ce anume avem nevoie acum și ce înseamnă, de fapt, compatibilitatea la 45, 55 și 65 de ani.

Termenul de „suflet pereche“ este adesea folosit în zilele noastre ca un indicator pentru iubirea adevărată. Dar compatibilitatea profundă este oare același lucru cu ideea de suflet pereche? Poate, dar, oarecum surprinzător având în vedere folosirea frecventă a acestui termen în mass-media și pe site-urile matrimoniale, majoritatea oamenilor cu care am vorbit nu au pus prea mult accent pe ideea de suflete pereche. Mult mai frecventă a fost ideea că o relație reușește pentru că oamenilor le place să fie împreună unul cu celălalt, se simt profund confortabil împreună și își doresc relația suficient de mult pentru a lucra la întreținerea ei.

Indicatorul principal al durabilității unei relații în perioada vârstei mijlocii este compatibilitatea reală, fie că există sau nu senzația de suflete pereche. Ceea ce contează sunt interesele comune, un vis comun pentru viitor și dorința reciprocă de a face compromisuri, în scopul de a crea o viață armonioasă și fericită împreună.

## Curajul de a iubi din nou

Mulți dintre noi ne trezim la vârsta mijlocie fără un partener, dintr-o varietate de motive. Poate că nu am avut niciodată o legătură pe termen lung; poate suntem văduvi; cel mai probabil, însă, în această etapă a vieții suntem divorțați. În Marea Britanie, durata medie a căsniciei cuplurilor care divorțează este de 11,5 ani, ceea ce înseamnă că mulți dintre noi vom fi în căutarea unui nou partener după 40 de ani. Vârsta medie pentru divorț este de 43 ani pentru bărbați și 40 pentru femei. Dintre toate căsătoriile noi, 40% implică cel puțin un partener care a mai fost căsătorit.

Și nu e de mirare, având în vedere că s-ar putea ca a doua căsătorie să dureze mai mult decât prima. În țările cele mai dezvoltate, speranța de viață este de 80-85 de ani pentru femei și de 75 pentru bărbați și mulți dintre noi vom trăi mai mult decât atât. Acum, limita de 40 de ani a fost împinsă la 60, care nu mai reprezintă poarta de acces spre bătrânețe. Mulți oameni rămân în formă și își păstrează aspectul tineresc mult timp după 60 de ani, iar în prezent, ideea că sexul și intimitatea își pierd locul în viața noastră odată ce am ajuns la vârsta mijlocie nu mai este valabilă. Deci, în mare, nu mai credem că suntem „pe panta descendentă“ din punct de vedere romantic, după vârsta de 40 sau de 50 de ani. Nu mai credem în ideea că ar fi nedemn sau nepotrivit să ne îndrăgostim la vârsta mijlocie. Dar ne confruntăm cu două provocări importante: cum să găsim un partener nou și cum să rezolvăm problemele complexe ce pot apărea într-o nouă relație din această etapă de viață. Aceste probleme duale – căutarea și realitatea – par uneori descurajante.



„Mulți oameni spun: „Oare unde să cunosc eu pe cineva?“ sau „Toți ăia buni sunt luați“ sau „Dar copiii mei? Cum pot să-mi dau întâlniri în fața lor?“. Atunci, dacă și când întâlnești pe cineva cu care îți dorești să faci un angajament, trebuie să te confrunți cu programe deja încărcate și să le faci cunoștință familiilor deja formate. Cei fără copii trebuie să aibă de-a face cu copii vitregi care apar brusc în viața lor și cu familii complet dezvoltate care au propria cultură, obiceiuri și idei preconcepțute. Poate fi destul de dificil să-ți construiești o viață nouă cu o persoană, ca să nu mai vorbim de o întregă familie.

Deci, există provocări atât în a găsi pe cineva, cât și în navigarea prin stadiile incipiente. Dar nu te îngrijora: poți găsi un partener dacă ai voința și perseverența de a continua să cauți. Și apoi, odată ce ai cunoscut pe cineva cu care simți că poți avea un parteneriat iubitor, relația poate funcționa – repet, dacă ai voință și perseverență și dacă lucrați împreună pentru a vă dezvolta relația. Relațiile au aceleași cerințe ca orice lucru pe care merită să-l faci: practica, dorința de a învăța și dăruirea fac diferența.

Și merită, pentru că toți oamenii simt nevoia de a iubi și de a fi iubiți. Iată câteva povești ale unor oameni care au avut succes în găsirea și întemeierea unei noi relații funcționale după 40 de ani. Vei continua să-i întâlnești pe acești oameni pe parcursul întregii cărți, pe măsură ce poveștile lor, ale noastre și ale altor oameni pe care i-am întâlnit pe drum vor ilustra calea iubirii de la vârsta mijlocie. (Cu excepția Larei, a lui Cherry și a partenerului ei Robert, numele și detaliile de identificare din carte au fost modificate pentru a proteja intimitatea celor implicați.)



Respect **Jessica și Evan** trăiesc într-o suburbie a orașului Melbourne, în Australia. S-au întâlnit prin Match.com și s-au căsătorit doi ani mai târziu. Ambii au până în 50 de ani, sunt independenți, fiecare cu propria mică afacere. Fiul lui Evan, Justin, locuiește cu ei timp de cinci zile la fiecare două săptămâni. Jessica a avut două relații anterioare pe termen lung cu parteneri dominanți; Evan a fost căsătorit cu mama lui Justin, o femeie mult mai tânără, cu tulburări psihologice. Împreună, Jessica și Evan au fost ușurați să constate că, în sfârșit, este posibilă o relație profund intimă și fericită.

**Adrian și Valerie** trăiesc în zona rurală a orașului Dorset și, respectiv, în cea urbană a orașului Birmingham. Povestea lor este una neobișnuită, pentru că Adrian a fost călugăr budist celibatar timp de aproape două decenii înainte de a reveni la viața laică. Unul dintre motivele pentru care a părăsit ordinul monahal a fost că a simțit că nu se dezvoltă sau nu se maturizează mai mult și a vrut să-și câștige propria existență și să aibă o relație serioasă cu o femeie. Câțiva ani mai târziu, el încă nu întâlnise pe nimeni cu care să simtă că poate trăi tot restul vieții. Un prieten i-a recomandat dharmamatch.com ca un loc unde ar putea cunoaște o persoană cu aceleași principii și, când s-a uitat prima dată pe site, a zărit profilul Valeriei și a avut imediat un sentiment foarte bun despre ea. Ea este profesor de artă și are doi fii adolescenți, care își petrec jumătate din timp cu tatăl lor (fostul soț al Valeriei), care locuiește în apropiere. Amândoi pe la 50 și ceva de ani, Adrian și Valerie au o relație de un an, tocmai s-au logodit și au un plan pe termen lung, potrivit căruia se vor muta împreună odată ce fiul mai mic al Valeriei va termina școala.



**Peter și Anna** locuiesc în Paris și s-au întâlnit prin intermediul serviciului. El avea 48 de ani și ea, 19. Peter divorțase cu zece ani în urmă, după o primă căsătorie problematică și fără copii. El nu-și revenise din punct de vedere emoțional, întâlnindu-se ulterior cu un număr de femei, dar fără să simtă că este capabil să se implice mai mult. Nu era fericit cu stilul de viață de celibatar și știa că își dorește o parteneră. S-a simțit foarte atras de Anna, dar a fost precaut din cauza diferenței de vârstă. Neobișnuit de matură pentru vârsta pe care o avea, ea a fost convinsă încă de la început că el este bărbatul visurilor ei. Au așteptat un an înainte de a se implica în această legătură, până când au fost siguri că sentimentele pe care le au unul pentru celălalt sunt reale. Destul de repede, Anna a rămas însărcinată, așa că s-au căsătorit și acum sunt fericiții părinți ai unui băiețel. În ciuda îndoielilor inițiale ale lui Peter, ei sunt foarte mulțumiți împreună și el îi este recunoscător Annei pentru stăruința ei calmă în fața îndoielilor lui.

**Hannah și Hugh** locuiesc împreună în Reading, unde Hannah administrează o afacere de familie și Hugh predă la un colegiu local. Plănuiesc să se căsătorească în curând. Ei sunt acum în vârstă de aproximativ 50 de ani și amândoi au fost căsătoriți și au copii. După ce au divorțat, fiecare a căutat asiduu pe site-uri de internet și a avut o mulțime de întâlniri, înainte de a se întâlni prin Guardian Soulmates. Au descoperit că a fi autentic reprezintă o mare parte din căutările lor individuale pentru a găsi un partener. Spiritualitatea și dezvoltarea personală sunt foarte importante pentru ei, iar pentru a-și susține relația și