

KATHERINE WOODWARD THOMAS este terapeut de cuplu și familie. A colaborat la elaborarea unor cursuri online de dezvoltare personală al căror succes răsunător se datorează rezultatelor pozitive obținute de cei care le-au urmat: Calling in „The One” („Chemarea alesului”) și Feminine Power („Puterea feminină”). Este creatoarea programului în cinci pași intitulat Conscious Uncoupling („Despărțirea conștientă”), care poate fi accesat, de asemenea, online (www.ConsciousUncouplingFreeCourse.com). Cartea *Despărțirea conștientă: 5 pași pentru a trăi fericit chiar și după divorț* prezintă principiile și strategiile specifice acestui program.

Autoarea este, de asemenea, formator în terapie de cuplu și familie pentru cei care doresc să aplice metodele promovate de ea. Susține numeroase cursuri atât pentru specialiști, cât și pentru publicul larg pentru a face cunoscute rezultatele muncii sale. Articole despre activitatea ei au fost publicate în *The New York Times*, *Time Magazine*, *The Wall Street Journal*, *The Washington Post*, *The London Times*, *People Magazine*, *Women's Health*.

KATHERINE WOODWARD THOMAS

Despărțirea con-ști-en-tă

*5 pași pentru a trăi fericit
chiar și după divorț*

Traducere din engleză de
MIHAELA RĂILEANU

Tatăl Nostru 214
 Taylor, Barbara Brown 99
 teoria atașamentului 267
 terapie prin artă 147
 Terențiu (poet) 40
 Thich Nhat Hanh 118
 Thomas, Kit 73
 „Time Heals Everything“
 (Herman) 51
 tiparele relațiilor:
 convingeri fundamentale
 63–66
 dependența de iubire
 38–40, 58–59,
 140–141, 263
 despărțirea 161–196
 transformare 17, 79–80,
 86–87, 92–93, 99–100
 Tizon, Robert 69
 Tolle, Eckhart 138
 Tragedii 40, 221–222
Trauma and Recovery
 (Herman) 101
 tristețe 51–52, 56, 63, 254, 270
 Trungpa, Chögyam 132
 tulburarea de doliu complexă
 și persistentă 52

U
 Ulay 287

V
 valori, esențiale:
 diferențe între 12., 223
 schimbări în privința
 86–88, 105, 255–256
 sinceritatea ca 278–279
 viață autentică 246
 Valentine's Day 288

Veneția 30–33
 viața de familie:
 copiii și 12, 61, 168
 după divorț 14, 66–67,
 207–209, 258–260, 302
 familii binucleare și
 268–269
 vindecare 50–53, 100–101,
 161–196, 255, 298
 violență domestică 87
vision board 260
 vitalitate sexuală 35–36

W
 Walker, Alice 144
 Ward, J.R. 27
 Warhol, Andy 52
 Wevorce 74
When Things Fall Apart
 (Chödrön) 131
 Wilber, Ken 225
 Williamson, Marianne
 213, 238
 Wyman, Jane 280

Y
 „You Oughta Know“
 (Morissette și Ballard) 42
Your brain at Work
 (Rock) 248

Z
 Zach, Miles și Emma 226–228
 Zachary 142
 Zammit, Claire 111, 128, 172,
 219, 230
 Zampino, Thomas 273
 Ziua Recunoștinței 209,
 254, 266

Cuprins

Introducere
 De partea greșită a dragostei 7

PARTEA ÎNTÂI

O cale mai bună de urmat în cazul despărțirii

Capitolul 1
 Rușinea, vina și eșecul în iubire 23

Capitolul 2
 Despărțirile amare, sfârșiturile neplăcute
 și arta de a trăi *nefericiți* până la adânci bătrâneți 38

Capitolul 3
 O nouă șansă: despărțirea conștientă 56

Capitolul 4
 Cum și când să urmezi acest program 77

PARTEA A DOUA

Cei cinci pași ai despărțirii conștiente

Pasul 1
 Găsește-ți libertatea emoțională 99

Pasul 2
 Revendică-ți puterea și viața 136

Pasul 3
 Schimbă tiparul, vindecă-ți inima 161

Pasul 4	
Fii un alchimist al dragostei.....	197
Pasul 5	
Creează-ți o viață fericită <i>chiar și după divorț</i>	243
<i>Post-scriptum</i>	
Evoluția dragostei	295
<i>Crezul despărțirii conștiente</i>	301
<i>Mulțumiri</i>	305
<i>Resurse online</i>	309
<i>Note</i>	317
<i>Bibliografie</i>	329
<i>Indice</i>	341

KATHERINE WOODWARD

THOMAS este terapeut de cuplu și familie. Este creatoarea programului în cinci pași intitulat Conscious Uncoupling („Despărțirea conștientă”), prin care mii de cupluri din întreaga lume au reușit să depășească într-un mod civilizată și benefic trauma despărțirii.



PARTEA ÎNTÂI

O CALE MAI BUNĂ
DE URMAT ÎN CAZUL
DESPĂRȚIRII

CAPITOLUL 1

Rușinea, vina și eșecul în iubire

Noi, cei care am trăit-o, știm că dragostea romantică este o situație în care pur și simplu cazi și din care ieși de-a bușilea.

MARTHA BECK

Parte din suferința care urmează unei despărțiri e cauzată de faptul că *așteptările* legate de relația noastră nu au devenit *realitate*. Să nu-ți împlinești visul de a trăi fericit mereu, ideal la care aspirăm cu toții, este considerat un eșec teribil și s-ar putea să crezi că nu îți vei mai reveni niciodată după ce ai trăit așa ceva. Te temi că nu vei depăși nici șocul, nici regretele și nici rușinea îndurate.

Oricât de tristă am fost după ce am pus capăt căsniciei mele, trebuie să mărturisesc că suferința a fost și mai mare pentru că a trebuit să fac public acest lucru. Există o narațiune colectivă despre cum ar trebui să funcționeze dragostea romantică și este chiar una simplă. Ea spune cam așa: dacă durează, atunci e reală; dacă nu durează, n-a existat. Fie așa stau lucrurile, fie cineva a dat-o serios în bară.

Declarând public faptul că Mark și cu mine ne despărțim, am observat o reacție de devalorizare automată fie a întregii noastre relații, fie a unuia dintre noi, fie a amândurora.

Respect Aproape că puteam auzi gândurile oamenilor. Nu le exprimașu deschis, firește, ci în încăperile minții lor, care nu sunt niciodată așa de intime cum ne place să credem. „Hmm, a fost o treabă nesperioasă încă de la început“ sau „Hmm, niciodată nu am crezut că e ceva de capul lui“ (sau „al ei“, depinde cu cine discutăm). Era suficient pentru a mă face să-mi doresc să stau în casă, în vârful patului, îmbrăcată în pijamaua mea confortabilă de flanel, nefăcând nimic altceva decât să mănânc unt de arahide din borcan în vreme ce mă uit la filme clasice. Pelicule în care, la sfârșit, fata întâlnește băiatul dorit și... da, ai ghicit, trăiesc toți fericiți până la adânci bătrâneți.

Cei mai mulți dintre noi credem că adevărata dragoste durează o viață, mai ales atunci când doi parteneri își jură credință în fața prietenilor și a rudelor. Formula „până când moartea ne va despărți“³ face parte din ceremonia căsătoriei de când a apărut în Cartea de Rugăciuni Obștești, în 1549, și poate chiar mai dinainte. De la vechea tradiție indiană care obliga femeile să se arunce în flăcările rugului funerar al soțului mort și până la practica legării picioarelor tinerele fete din China pentru a nu putea fugi de lângă bărbații lor, ideea căsătoriei există... ei bine, din vremuri imemorabile.

Noi chiar evaluăm valoarea căsătoriilor noastre pe baza duratei petrecute împreună, fiecare piatră de hotar aniversară depășind-o pe precedentă în ierarhia darurilor. Tinichea pentru zece ani, argint pentru douăzeci și cinci, aur pentru cincizeci. Chiar acum când scriu asta mă întreb ce obiect de tinichea i-am luat lui Mark: un breloc drăguț, poate, sau o pereche de butoni eleganți? Cu ani în urmă, cu mult înainte de a mă căsători cu Mark, îmi amintesc că, într-o noapte, stăteam tolănită pe o canapea, citind

articole pentru programul de masterat în psihologie clinică pe care îl urmăream și am fost surprinsă de ceea ce un respectat psiholog spunea despre căsniciile îndelungate: „Nu sărbători legătura dintre doi oameni care sunt căsătoriți de cincizeci de ani decât atunci când înțelegi cum le-a transformat sufletele acea relație.“ Înainte de acel moment, nu mai auzisem pe nimeni să susțină ceva care ar fi putut umbri idealul longevității, considerat cel mai bun mijloc de a stabili valoarea unei relații intime.

Acest fapt ne reamintește narațiunea colectivă cu privire la sfârșitul iubirii: *dacă o relație romantică se termină dintr-un alt motiv decât acela că unul sau ambii parteneri au murit, presupunem că ea a fost un eșec.*

Ce povești de dragoste putem da ca exemplu pentru a arăta că „fericiți până la adânci bătrâneți“ poate însemna o despărțire atentă, onorabilă și o dragoste împărtășită, care a evoluat de-a lungul timpului și a fost binecuvântată și lăudată de toți? O despărțire în care niciuna dintre părți nu a fost învinovățită sau făcută de rușine și în care ambele persoane și-au păstrat demnitatea și au fost respectate pentru tot ce și-au dăruit una alteia și comunității, ca rezultat al relației lor?

Ce mai e de spus?

Eșecul este doar un alt cuvânt pentru viața reală.

MARGARET ATWOOD

Într-o cultură care pleacă de la ideea că *despărțirea* este un sinonim pentru *eșec*, este greu să nu cazi în dizgrație când

Respect iubirea ajunge la sfârșit. Să te simți dezonorat și umilit este partea normală a durerii despărțirii, cu atât mai mult dacă tu ești cel părăsit. Cu toate acestea, pierderea iubirii este o încercare suficient de grea pentru inimă și fără să-i adaugi pierderea statutului social și rușinea care o pot însoți.

În sens original, cuvântul *shame*⁴ (rușine) însemna „a acoperi”, ceea ce trimite la nevoia de a te izola și de a te ascunde de ochii lumii. Așa s-a întâmplat, într-adevăr, în cazul unei foste cliente de-ale mele, Leslie, al cărei soț, după numai șapte luni de căsnicie, și-a dat seama că a făcut o greșală teribilă însurându-se cu ea. În timpul unei plimbări de dimineață pe care o făceau împreună, în apropierea casei lor din Hollywood Hills, el a anunțat-o că o părăsește și că se întoarce acasă, în Anglia. Năucită și abia fiind în stare să vorbească, ea a găsit totuși puterea să formuleze câteva întrebări ca să fie în stare să înțeleagă ce-i spunea el. Avea o altă relație? Nu. Îi era dor de Anglia? Nu. Era nemulțumit de relația lor sexuală? Nu. Pur și simplu, nu-i plăcea postura de om căsătorit. Nu se putea să-i dea un răspuns mai devastator. Rușinea a copleșit-o. Era convinsă că nu a fost deloc o soție bună. I-ar fi fost imposibil oricui să o iubească din moment ce propriul soț o respingea în acel fel.

Rușinea își ia puterea din faptul că e de nerostit.

BRENÉ BROWN

A început să se îngrijoreze obsesiv: „Ce va spune lumea?“, „Cum voi suporta umilința de a fi singură din nou?“ Din cauza rușinii, nu a fost capabilă să spună nimănui ce se

întâmplase. În loc să-și cheme în ajutor prietenii pentru a o susține, n-a mai răspuns la telefon. În loc să-și roage membrii familiei să rămână cu ea până avea să se obișnuiască cu pierderea, a tras draperiile și a devenit o însingurată, izolându-se luni întregi pentru ca nimeni să n-o vadă și să nu afle despre rușinea de a fi fost respinsă de propriul soț. Chiar în perioadele în care avem cel mai mult nevoie de sprijin și de oameni în jurul nostru, ne ascundem sub cuverturi, roși pe interior de sentimentul de inadecvare socială.

Una dintre problemele rușinii este aceea că, de fapt, nu te face mai mic, mai tăcut sau mai puțin vizibil. Dar așa te simți.

J.R. WARD

Așa cum precizează fosta profesoară de la Universitatea Columbia și antropolog cultural Ruth Benedict, rușinea este deosebită de vină⁵ prin aceea că ultima este mai degrabă ceea ce simțim atunci când nu respectăm valorile noastre de bază, deranjați fiind de faptul că *am făcut* ceva ce este fundamental rău. Rușinea este ceea ce simțim când încălcăm norme externe și așteptări⁶ pe care societatea ni le impune, ajungând să credem că *noi* suntem fundamental răi. Când suntem vulnerabili la judecățile negative ale celorlalți, deoarece credem că aceștia evaluează pe ascuns „defectele” noastre, chiar dacă fac asta întotdeauna într-un mod blând și cu multă compasiune, putem cu ușurință aluneca într-o mare adâncă și întunecată de rușine.

Așteptarea a fost numită „rădăcina tuturor suferințelor” și, cu siguranță, așteptările înșelate sunt adesea rădăcina confuziei și a haosului interior, pentru că mintea noastră își pierde stabilitatea atunci când realitatea nu se potrivește cu felul în care credeam că vor evolua lucrurile. La fel cum ne-am simți, desigur, dacă ne-am rătăci într-o pădure, fără nicio potecă pe care s-o apucăm, devenind dezorientați și chiar paralizați de panică, fiindcă nu știm ce să facem ca să găsim drumul care ne-ar duce înapoi la adăpost. Creierul nostru funcționează optim atunci când putem prezice evenimente viitoare cu acuratețe și, de aceea, suntem înclinați să creăm povești și modele culturale care ne permit să fim predictibili.⁷ Să trăim fericiți până la adânci bătrâneți este un astfel de model colectiv, care ne oferă predictibilitate și siguranță în viață și care respectă standardele armoniei în societate.

În studiile ei de la Institutul de Neuroleadership⁸, buna mea prietenă, doctorul neurolog Karey Pohn, a descoperit că, atunci când așteptările corespund realității, creierul nostru primește drept recompensă un val sănătos de dopamină. Ne simțim bine în momentele în care viața se potrivește cu viziunea noastră despre ceea ce credem că poate sau ar trebui să se întâmple. Așadar, când așteptările nu ni se împlinesc, nivelul stresului crește vertiginos, iar creierul se simte amenințat. În aceste cazuri, cortizolul este produs în exces, sistemul imunitar nu mai funcționează așa cum ar trebui, iar creierul limbic – cu un rol esențial în reglarea emoțiilor – intră în starea de „luptă sau fugi”, pe măsură ce nivelurile de dopamină și ocitocină se prăbușesc, iar noi ne simțim din ce în ce mai rău.

A fost odată ca niciodată o vreme când oamenii trăiau fericiți până la adânci bătrâneți

În sinea mea, am fost mereu un mic antropolog amator. Ca atare, mă voi raporta întotdeauna la experiența mea într-un mod impersonal. Cu alte cuvinte, sunt propriul meu cobai, iar gândurile, presupunerile, sentimentele și tendințele personale îmi servesc adesea ca informații despre cum ne simțim noi, oamenii, în anumite situații. Prin urmare, îți poți închipui cât de curioasă am devenit după ce am trăit sentimente copleșitoare de inferioritate și rușine în timp ce mariajul meu se apropia de sfârșit. La început, am avut sentimentul intens că sunt expusă și neprotejată după ce mi-am scos de pe deget verigheta și am învățat să-mi continui viața fără ea. Adesea, aveam impulsul de a-mi băga mâna în buzunar pentru a-mi ascunde vulnerabilitatea. Am mai observat, spun asta cu amărăciune, că mă simțeam inferioară celor care păreau fericiți în relațiile lor și că mi-era teamă că alții s-ar fi putut uita de sus la mine pentru că eram din nou singură.

Nu am dat greș, pur și simplu am găsit 10 000 de idei care nu funcționează.

THOMAS A. EDISON

Deși mintea mea se revolta împotriva unei asemenea idei, odată ce am redevenit singură, am avut impresia, la nivel emoțional, că mi-am pierdut statutul de dinainte. Experiența de profesor, care ghidase mulți învățăcei de-a lungul timpului, m-a ajutat să înțeleg ce mi se întâmpla și nu m-am raportat la aceste sentimente ca la o patologie

personală, ci mai degrabă ca la o situație împărtășită colectiv. Vulnerabilitatea emoțională provocată de o despărțire se poate simți ca un zgâriat de unghii pe suprafața unei table de scris, mai ales dacă ești o persoană sensibilă, așa cum suntem cei mai mulți dintre noi.

M-am trezit într-o aventură de genul Nancy Drew, având misiunea de a descoperi sursa acestor idealuri colective care ne țin prizonieri pe mulți dintre noi și pe care eu și milioane de alți oameni am eșuat să le împlinim.

Am început chiar cu sintagma „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”.⁹ După o căutare rapidă pe internet am aflat că, în urmă cu câteva sute de ani, „au trăit fericiți până la adânci bătrâneți” era o formulă folosită la finalul unor istorisiri, atunci când oamenii dintr-o comunitate stăteau în jurul unui foc de tabără depănând povești la ceas târziu în nopțe. Au existat, de asemenea, numeroase variațiuni pe această temă. În Persia, la sfârșitul poveștilor se făcea anunțul: „Această poveste s-a terminat, dar multe altele vor urma” – un precursor al suspansului pe care orice amator al serialelor de televiziune de astăzi îl cunoaște și îl apreciază atât de mult. În Norvegia, se folosește această formulă abil construită: „Și dacă n-ar fi murit, or mai trăi și astăzi.” Dar expresia mea preferată vine de la evrei: „Și au trăit în fericire și lux până în ziua de azi”, și așa închei și eu o poveste.

Făcând cercetări mai amănunțite, am descoperit că ideile din basmele cu zâne pot fi găsite în toată literatura indiană, chineză, greacă, ebraică și romană, aceste povești devenind foarte populare la finalul secolului al XVI-lea, în Veneția.¹⁰ Nu ai știut că visul tău de a trăi fericit pentru totdeauna în brațele persoanei iubite își are originea

în poveștile romantice italiene depănate în gondolele care pluteau pe canalele Veneției? Ele erau diferite de cele mai cunoscute povești din folclorul de astăzi și erau inundate de magia care împlinea dorințe, personajele lor trăiau numeroase aventuri și totul se sfârșea mereu cu găsirea bunăstării și a adevăratei iubiri.

Și așa am ajuns să mă întreb: de ce atunci? Cum se trăia la Veneția în ultimii ani ai secolului al XVI-lea de s-au creat condițiile în care mitul „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți” a prins rapid rădăcini, a început să înflorească și să prospere? Atât de mult, încât această nouă aspirație în dragoste îi va influența pe majoritatea celor care vor căuta dragostea, peste tot în lume, și asta într-un interval destul de scurt? Vorbim de o perioadă de aproximativ patru sute de ani în care această idee și-a pus amprenta asupra lumii noastre. Dacă ne raportăm la evoluția umană, patru sute de ani au valoarea unui sughiț. Înaintea acestei perioade, căsătoria nu presupunea *iubire*. Nici *fericire*. Era și atunci ceva pentru totdeauna, da – dar era așa pentru că implica pământ, meșteșuguri, comerț, putere, lucruri la care nu puteai renunța prea ușor. În acele vremuri, căsătoria era strâns legată de supraviețuire și de nevoia profund umană de a fi protejat.

Originea nefericită a iubirii ideale

În încercarea de a înțelege cum s-au născut așteptările noastre legate de iubirea romantică, am descoperit două condiții de viață extreme¹¹ care i-au influențat pe venețienii din acele timpuri. Prima era speranța de viață mai mică de 40 de ani. Asta nu înseamnă că toți oamenii mureau când împlineau 40 de ani. Mulți oameni ajungeau

și la 50, 60 sau 70. Totuși, pe atunci, cea mai mare parte a populației europene – 60 la sută mai exact – murea înainte de a împlini vârsta de 16 ani.

Uau! Nu știu dacă te poți pune în papucii locuitorilor Veneției de acum patru sute de ani, pentru a încerca să îți imaginezi măcar amărăciunea și durerea provocate de faptul că jumătate dintre copiii lor veniți pe lume, jumătate dintre copiii prietenilor și vecinilor lor, jumătate dintre copiii copiilor lor, jumătate dintre prietenii copiilor lor erau condamnați să moară înainte de a avea măcar ocazia să crească. După ce am făcut o pauză destul de lungă pentru a înțelege emoțional acest lucru, am devenit conștientă de un alt sens al expresiei „și au trăit *toți* fericiți până la adânci bătrâneți“, unul la care nu mă gândisem niciodată. Într-o lume în care copiii aveau o șansă atât de mică de a supraviețui, era probabil o idee nemaipomenită să încurajezi părinții să rămână împreună la bine și la rău, ca să le ofere copiilor cele mai bune condiții de trai.

În al doilea rând, un alt lucru a cărui descoperire mi s-a părut importantă se referă la structura claselor sociale din acele vremuri, care era rigidă și opresivă. Deși exista o clasă nobiliară înfloritoare în Veneția acelei perioade, majoritatea locuitorilor erau săraci, iar realitățile economice nu le dădeau aproape deloc speranțe muncitorilor că-și vor îmbunătăți cândva condițiile de viață. Acest sentiment de zădărnici a fost probabil întărit de o lege, intrată în vigoare în anii 1520, care le interzicea celor din nobilitate să se căsătorească cu persoane având alt statut social. Amintiți-vă că totul se petrecea înaintea apariției „căsătoriei din dragoste“, când mariajul avea legătură numai cu păstrarea averii. Problemele economice și legile rigide i-au determinat pe oamenii săraci din Veneția să se simtă de-a

dreptul încarcerării în circumstanțele vieților lor, neavând nicio posibilitate de a scăpa din lanțurile penuriei.

Din fericire, în perioada postrenascentistă, chiar și cei săraci erau educați și erau capabili să se refugieze în cărțile care le ofereau escapade într-o existență fantezistă. Cum am putea să-i învinovățim că au devenit consumatorii poveștilor imaginate de bărbatul care este considerat creatorul acestei noi forme de literatură, scriitorul și editorul italian Giovanni Francesco Straparola¹²? Deși la început erau mai puțin rafinate decât le vor face francezii un secol mai târziu, basmele ofereau un răgaz magic, încântător și romantic. La finalul lor, eroul și eroina puteau spera să aibă o viață mai bună și toate personajele ajungeau să trăiască fericiți într-o țară îndepărtată (pentru că, ne amintim, asta nu se putea întâmpla în Veneția, date fiind legile care împiedicau căsătoria dintre un nobil și un om de rând).

Am fost căsătorită de trei ori și fiecare căsnicie a fost un succes.

MARGARET MEAD

Am descoperit cu entuziasm solul fertil în care au crescut poveștile pentru a deveni o parte atât de dragă a culturii noastre. Am fost inspirată de spiritul neîmblânzit al venețienilor, care au refuzat să se lase învinși de circumstanțele opresive în care trăiau. Am început chiar să consider mitul „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți“ un punct de plecare al unei dezvoltări a potențialului uman, fiindcă încuraja oamenii să nu se lase descurajați