

Bruce Fisher, Ed.D.
Robert Alberti, Ph.D.

RECONSTRUCȚIA

Cum să-ți refaci viața după divorț sau despărțire

Cuvânt-înainte de
VIRGINIA M. SATIR, MSW

Traducere din limba engleză:
IRINA ANCA IONESCU



EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Mulțumiri	11
Cuvânt-înainte	12
Introducere la Ediția a IV-a	15
1. Cărămizile reconstrucției	23
2. Negarea	
„Nu pot să cred că mi se întâmplă mie!”	55
3. Teama	
„Mi-e tare teamă!”	71
4. Adaptarea	
„Dar a funcționat când eram copil!”	83
5. Singurătatea	
„Niciodată nu m-am simțit mai singur(ă)”	103
6. Prietenia	
„Unde au dispărut cu toții?”	111
7. Vinovăție / Respingere	
Cel care părăsește: 1; Cel părăsit: 0	123
8. Suferința	
„Am acest sentiment cumplit că am pierdut ceva”	143
9. Furia	
„Naiba să-l ia de ticălos!”	163
10. Renunțarea	
Desprinderea este dificil de realizat	187

11. Autoaprecierea	
„Poate că totuși nu sunt un om chiar așa de rău!”	197
12. Tranziția	
„Mă trezesc și dau la o parte resturile”	211
13. Sinceritatea	
„Mă ascundeam sub o mască”	235
14. Iubirea	
„M-ar putea iubi cineva cu adevărat?”	249
15. Încrederea	
„Rana mea de iubire începe să se vindece”	265
16. Relaționarea	
„Cultivarea relațiilor mă ajută la reconstrucție”	281
17. Sexualitatea	
„Mă interesează, dar îmi este teamă!”	303
18. Celibatul	
„Vrei să spui că este în ordine?”	325
19. Finalitatea	
„Acum am scopuri pentru viitor”	335
20. Libertatea	
De la crisalidă la fluture	345
ANEXA A: Copiii sunt mai puternici decât crezi	357
Procesul cărămidilor reconstrucției pentru copii	
– Bruce Fisher și Robert Stewart	357
ANEXA B: Separarea pentru vindecare	369
O alternativă a divorțului – Bruce Fisher	369
ANEXA C: Contract pentru separarea pentru vindecare	389
ANEXA D: Cărămizile reconstrucției pentru văduvi	399
Resurse	417

Această carte este dedicată...

...acelor mii de oameni care, în timp ce eu încercam să îi învăț la orele mele să-și reconstruiască viața, au contribuit masiv la ceea ce am scris în această carte;

...copiilor mei, Rob, Todd și Sheila; prin iubirea lor, mi-au adus adesea mai multă realitate în viață și mai multe informații și adevăruri decât eram dispus să aud;

...părinților mei, Bill și Vera, deoarece cu cât înțeleg mai mult viața, familia și pe mine însumi, cu atât apreciez mai mult darurile de viață și de iubire pe care mi le-au dat; și

...soției mele, Nina, care, cu dragostea ei, mi-a dat adesea ceea ce îmi trebuia în loc de ceea ce doream.

În sfârșit, un cuvânt de mulțumire coautorului, redactorului și editorului meu, Bob Alberti, care m-a ajutat s-o elaborez așa cum doream.

Bruce Fisher (1931-1998)

...părinților mei, Carita și Sam, care mi-au arătat - cu mult înainte să dobândesc o instruire formală în psihologie - că divorțul, deși dureros, poate fi o experiență educativă pentru adulți și pentru copii și că putem fi cu toții mai sănătoși și mai fericiți la capătul unei zile; și

...lui Bruce, care ne-a arătat tuturor cum să facem ca acest lucru să devină o realitate.

Bob Alberti

CUVÂNT-ÎNAINTE

Divorțul este, metaforic vorbind, o operație chirurgicală care afectează toate domeniile vieții individului. Am spus adesea că rădăcinile divorțului se află în circumstanțele și speranțele existente în momentul oficierii căsătoriei. Mulți, foarte mulți oameni se căsătoresc crezând că, începând de-atunci, viața lor va fi mai bună. Poate numai un nebun se căsătorește cu gândul că nu va fi așa. Profunzimea dezamăgirii în momentul divorțului va depinde de cât de mare este dorința de a mai obține ceva de la viață sau de cât de pronunțată este nevoia existenței unei alte persoane pentru ca viața aceasta să merite să fie trăită.

Pentru mulți oameni, divorțul este experiența unei rupturi și, înainte de a putea să-și continue viața, trebuie să fie în stare să adune bucățile sparte. Această perioadă include, adesea, sentimente profunde de disperare, de dezamăgire, dorință de răzbunare și de represalii, lipsă de speranță, neputință. Oamenii trebuie să-și dezvolte o cu totul altă orientare pentru viața care va urma. Și au nevoie de timp ca să plângă după idealul pierdut și să-și dea seama că acesta nu se va mai realiza.

Multe cărți despre divorț vorbesc numai despre probleme. Firește, orgoliul este rănit, apare un sentiment de scădere a propriei valori, întrebări persistente și obsedante despre ce a mers prost și multe temeri legate de viitor. Dr. Fisher ne-a oferit un cadru foarte practic și util în care să examinăm perioada de suferință, să analizăm unde ne aflăm și să stabilim direcțiile pentru viitor. Ne oferă îndrumări, pas cu pas, pentru a ajunge să ne putem bucura de viața care urmează după divorț. Această viață este prezentată ca o perioadă în care putem trage învățăminte din trecut, ne putem cunoaște mai bine pe noi înșine și, de asemenea, ne putem dezvolta părți ale personalității care ne erau necunoscute mai înainte. O analogie potrivită ar fi aceea cu perioada de convalescență de după o operație chirurgicală.

Nivelurile emoționale parcurse în timpul divorțului și după aceea seamănă foarte mult cu stadiile prin care trecem după moartea cuiva. La început apare negarea evenimentelor care au avut loc și sentimentul firesc de a dori să ne izolăm de întreaga situație, apoi urmează mânia, când dăm vina pe altcineva pentru nenorocirea noastră. Al treilea nivel este negocierea; este o situație în care dorim să privim în registru și să constatăm că socotelile sunt egale pentru cei implicați. Adesea negocierea înseamnă discuții pentru custodia copiilor și partajul proprietăților în timpul divorțului. Apoi urmează o perioadă de depresie, în care se manifestă din plin ura de sine, autoînvinuirea, precum și sentimentul de eșec. În sfârșit, ajungem să acceptăm situația și să ne acceptăm pe noi înșine. De aici apare speranța pentru ceea ce se poate întâmpla pe viitor.

Cred că Bruce Fisher, prin cartea lui, le dă oamenilor posibilitatea să parcurgă aceste niveluri variate, etapă cu etapă. Este important să acordăm acestei perioade de refacere timpul de care are nevoie, să trezim componente ale eului care au fost paralizate,

refulate sau necunoscute. Ne dorim ca fiecare ființă – în cazul de față, o persoană divorțată – să intre în următoarea etapă a vieții mai degrabă cu gândul la speranță decât la eșec!

Virginia M. Satir, MSW
(Master în Protecție Socială)

Menlo Park, California,
septembrie, 1980

Nota redacției: Virginia Satir (1916–1988) a fost una dintre cei mai iubiți și mai respectați deschizători de drumuri din domeniul terapiei familiei și al cuplului. A fost recunoscută ca fondatoare a teoriei sistemelor familiei. Numeroasele ei cărți, printre care best-sellerul *Arta de a făuri oameni*, au exercitat o influență considerabilă în stabilirea cadrului terapiei familiei și constituie o componentă majoră a bazelor profesiei, așa cum este practică în momentul de față. Doamna Satir a scris acest *Cuvânt-înainte* la prima ediție a cărții *Reconstrucția*.

INTRODUCERE LA EDIȚIA A IV-A

Dr. Robert E. Alberti

Dacă ai început să citești această carte, încerci probabil să te refaci după o poveste de iubire recent încheiată. Poate că ai fost căsătorit mulți ani sau poate că ai avut o relație care nu a fost oficializată pe calea Bisericii sau a statului. Poate că ai copii sau nu. Poate că tu ai fost cel/cea care a întrerupt relația sau poate ai primit doar un SMS sec. Poate că fostul tău partener (parteneră) a fost un om minunat, dar poate că a fost un ticălos.

Indiferent care a fost povestea ta, acum suferi îngrozitor.

Știm cât de copleșitor poate să pară, dar *vei reuși* să parcurgi procesul dificil și dureros al refacerii după destrămarea unei relații de iubire. Nu este ușor și nu se va produce peste noapte. Dar *poți* s-o faci. Cartea *Reconstrucția. Cum să-ți refaci viața după divorț sau despărțire* îți va arăta cum anume să faci acest lucru, printr-un proces în 19 pași, tot așa cum a ajutat peste un milion de cititori să-și refacă și să-și reconstruiască viețile, după ce au îndurat durerea unui divorț, a unei despărțiri sau a pierderii partenerului iubit.

Auzim mereu și mereu de la bărbații și femeile divorțate care au citit această carte și au parcurs acest proces că le sunt profund recunoscători prietenilor lor care le-au spus: „Ești în divorț? Ai citit *Reconstrucția*?”

Va dura câtva timp

Sigur, poți citi aceste pagini în câteva ore, dar procesul de refacere după divorț este cu totul altceva. Folosește bine această carte, un an sau poate mai mult, atât timp cât este nevoie. Vei face câțiva pași înainte, apoi vei face unul înapoi. Cei mai mulți oameni progresează mai rapid atunci când participă la un seminar de recuperare pe baza cărții (Seminarele de Recuperare după Divorț). Dar, indiferent ce vei face, acordă-ți timpul necesar pentru ceea ce lui Bruce Fisher îi plăcea să numească „procesul divorțului”. Cercetările lui au arătat că acest proces poate să dureze doi ani sau chiar mai mult.

Așteaptă! Cum așa, doi ani? Nu-i așa că nu este ceea ce ai fi vrut să auzi? Adevărul este că în lumea reală nu poți trece de la statutul de căsătorit la acela de divorțat și de persoană complet independentă în câteva săptămâni, nici chiar în câteva luni. Va dura un timp.

Este ca atunci când urci un munte

Când vei porni pe calea recuperării, vei observa chiar de la început că procesul este exact așa cum l-am descris în carte – ca și când ai urca un munte. (Nu trebuie să ne surprindă acest lucru, căci Bruce și-a petrecut cam toată viața în Boulder, Colorado, la poalele Munților Stâncoși.) Este o metaforă foarte potrivită; procesul poate părea lent și anevoios. Și vei constata, probabil, că trebuie să faci anumite „ocoluri” pe drum, așa cum o cărare de munte nu te

duce direct spre vârf. Cei 19 pași sunt prezentați aici în ordinea în care apar adesea – dar nu întotdeauna – în viețile oamenilor. Veai avea parte, probabil, și de recăderi, de prăbușiri și poate că te vei abate câteodată de la drumul corect pe o potecă lăturalnică. Dar nu trebuie să te oprească acest lucru. Fiecare pas conține lecții de viață valoroase, pe care merită să le parcurgi. Acordă-ți tot timpul de care ai nevoie, ca să-ți înțelegi durerea și să-ți refaci capacitatea de a merge înainte.

Probabil că ai descoperit deja că există tone de cărți despre cum să faci față unui divorț. Majoritatea se referă la aspectele juridice, financiare, parentale și la custodia copiilor, la cum să găsești o nouă iubire. *Reconstrucția* prezintă o nouă abordare. Scopul nostru este să te ajutăm să faci față problemelor emoționale aproape inevitabile, cu care te vei confrunta atunci când vei încerca să-ți refaci viața după această ruptură majoră.

Cartea începe cu o trecere în revistă a procesului, urmată de sfaturi pentru primele luni, când vei cunoaște probabil niveluri severe de depresie, mânie, singurătate – întunericul de dinainte de ivirea zorilor. Pe măsura trecerii timpului, te vom ajuta să te eliberezi de bagajul pe care îl cari după tine din trecut. Când vei începe să-ți recunoști propria putere și valoare, vei putea risca din nou să ai încredere în alții și îți vei deschide sufletul spre o nouă relație. În cele din urmă, dacă vei continua ascensiunea, vei descoperi o viață plină de sens și de libertate. Probabil că procesul nu va fi lipsit de asperități, dar de-a lungul întregului drum, această călăuză înțelegătoare va fi lângă tine atunci când vei avea nevoie de sprijin.

Dacă citești cartea în timp ce participi la un seminar Fisher pentru cei divorțați, vei avea un program adaptat pentru tine și vei învăța foarte mult din discuțiile cu ceilalți membri ai grupului. Dacă citești cartea de unul singur, poți să-ți stabilești singur ritmul și să-ți

canalizezi atenția spre ceea ce se întâmplă în viața ta în momentul respectiv. Oricum, probabil că vei reciti anumite pasaje care sunt importante pentru tine, în timp ce urci muntele.

Cum a luat naștere această carte

Bruce Fisher era un „băiat de la țară, din Iowa” (cuvintele lui) care, după colegiu, a devenit ofițer de probațiune și a lucrat cu delincvenți adolescenți. Această experiență l-a îndemnat să studieze pentru a afla mai mult despre forțele emoționale care au impact în viețile oamenilor. Apoi un divorț i-a schimbat orientarea studiilor și a carierei. A început să învețe mai mult despre modul în care oamenii fac față divorțului, și această activitate l-a condus spre elaborarea unui grafic – un fel de „teste” – pentru a examina acest proces. Cercetările efectuate cu prima versiune a Scalei Fisher de Adaptare după Divorț au identificat 15 pași fundamentali (ulterior 19), care au loc cu o consecvență remarcabilă (deși nu întotdeauna în aceeași ordine) în viața oamenilor, atunci când trec prin suferința emoțională care însoțește, de regulă, un divorț. Puteți folosi versiunea online a Scalei Fisher de Adaptare după Divorț: <http://www.rebuilding.org/assessment>.

Pe măsură ce tiparul descoperit s-a materializat într-un seminar, călăuzindu-i pe alții pe parcursul procesului de recuperare după divorț, Fisher a început să-și prezinte ideile și experiențele sub forma unei cărți. Volumul său, publicat în regie proprie, intitulat *When Your Relationship Ends*, a ajuns să-mi fie cunoscut în 1980, în calitate mea de redactor și editor la Impact Publishers (fiind și eu terapeut autorizat). Împreună cu Bruce Fisher am lucrat timp de un an pentru a elabora o versiune comercială a cărții, care a fost publicată de Impact Publishers în 1981, cu titlul *Rebuilding When*

Your Relationship Ends. Bruce a început să-i formeze și pe alții, arătându-le cum să folosească modelul său și să conducă seminare, iar acest program de zece săptămâni a luat amploare în Statele Unite și în străinătate.

Sutele de experți în comunicare, pe care i-a format Bruce în cariera sa de peste 30 de ani, i-au furnizat dovezi prețioase asupra modului în care funcționa acest proces pentru membrii grupurilor lor. Rezultatele obținute – experiențele a zeci de mii de participanți la seminare – au oferit baza perfecționării continue a modelului și a cărții aferente. În 1998, când Bruce a murit prematur de cancer, modelul lui pentru „refacerea vieții” fusese extins de la 15 la 19 pași, iar cartea ajunsese să fie reeditată de trei ori, în aproape un milion de exemplare, și tradusă în mai multe limbi; de asemenea, pe baza ei se organizaseră sute de seminare în centre comunitare, în biserici, clinici, cabinete de terapie și în case particulare din întreaga lume.

Dar nu numai experiența personală a cititorilor și a participanților la seminar afirmă valoarea acestui proces în viețile lor. Zeci de cercetări și studii au fost efectuate de profesori, absolvenți de facultate și terapeuți, cele mai multe dintre ele fiind publicate în reviste de specialitate. Aceste studii arată că majoritatea participanților la seminare, care au recurs la modelul cărții, au făcut progrese semnificative în recâștigarea respectului de sine, în acceptarea divorțului ca atare, au început să aibă din nou speranțe pentru viitor, să renunțe la relația care s-a încheiat, să se împace cu sentimentele de furie și să-și formeze un nou mediu social. Așadar, *Reconstrucția* conține o abordare bine elaborată, bazată pe dovezi, verificată, și nu este doar o altă carte de „psihologie populară”.

Relațiile sunt în schimbare

Știm că în ziua de astăzi relațiile sunt foarte variate. Căsătoria tradițională și-a pierdut o parte din popularitate; mai puțini tineri se căsătoresc, iar cei care o fac așteaptă ceva mai mult înainte de a face acest pas. Cei mai mulți oameni divorțați se recăsătoresc, dar nici cel de-al doilea mariaj nu durează mai mult decât primul. Barierele etnice și religioase sunt adesea rupte și cuplurile caută o fericire care transcende aceste obstacole tradiționale. Foști preoți se căsătoresc. Atributul „celibatar” nu mai este peiorativ la vârsta mijlocie. Soții „trofeu” se întâlnesc la fel de frecvent ca și soțiile „trofeu”, din moment ce vârsta nu mai reprezintă un impediment, ca altădată.

Nu știm prea multe despre divorțurile din rândul cuplurilor de același sex, deoarece Curtea Supremă a SUA a legalizat căsătoria între persoane de același sex abia în 2015. Deși unii continuă să le considere rezultatul unui păcat, aceste cupluri au devenit banale și trebuie să ne obișnuim cu toții cu această realitate. Chiar dacă *Reconstrucția* nu se ocupă în mod explicit de divorțul dintre cei de același sex, știm că parteneriatele dintre aceștia se rup și ele (există statistici care indică cifre similare cu cele ale cuplurilor heterosexuale) și considerăm că procesul de refacere este, în esență, același. Când istoria ne va oferi avantajul unor informații mai complexe cu privire la separările cuplurilor de același sex, s-ar putea să descoperim unele diferențe notabile. Până atunci, considerăm că lucrarea de față este o resursă valoroasă pentru toți cei care trec prin experiența dureroasă a rupturii unei relații, indiferent de orientarea sau de identitatea lor sexuală. Știm cu toții că asemănările dintre noi sunt mult mai mari decât diferențele.

Multe dintre elementele procesului de refacere a vieții se ocupă și de durerea provocată de moartea partenerului. Cartea nu se ocupă în profunzime de această criză personală, dar am constatat de mult că etapele reconstrucției apar de cele mai multe ori și pe calea pe care trebuie s-o parcurgă văduvii și văduvele. Un capitol special a fost elaborat pentru și împreună cu participanți văduvi/văduve la seminar și materialul a fost adăugat la această ediție (v. Anexa D). Ne exprimăm toată compasiunea pentru ei și suntem convinși că vor găsi o oarecare alinare în aceste pagini, în procesul de refacere a vieții. Am încercat să includem cât mai multe aspecte în *Reconstrucția*, dar facem apel la înțelegerea voastră, dacă nu veți găsi în carte exact forma de relație de iubire pe care ați trăit-o. Veți constata că procesul funcționează oricum!

Câteva cuvinte despre cuvinte

Pe tot parcursul cărții există referiri frecvente la programul de grup pentru refacere după divorț, creat de Bruce. Am încercat să-l numim în mod consecvent „Seminarul pentru Divorț Fisher”, dar va fi numit și „Cursul de zece săptămâni”, „Seminarul Fisher pentru Divorț și Dezvoltare personală”, „Cursul de recuperare”, „Seminarul Fisher”, alteleori pur și simplu „Cursul” – diverse denumiri, dar același lucru.

Ajutor!

Uneori poate că vei simți nevoia unui ajutor suplimentar. Este de dorit să ceri ajutorul unui terapeut profesionist autorizat, dacă atingi niveluri înalte de anxietate, depresie sau mânie. Da, în final va trebui să parcurgi singur întregul proces, dar, la fel ca în cazul oricărui proiect dificil, vei face treaba cea mai bună dacă vei utiliza instrumentele potrivite. Sprijinul profesionist poate fi unul dintre

instrumentele cele mai valoroase, atunci când constăți că te-ai blocat.

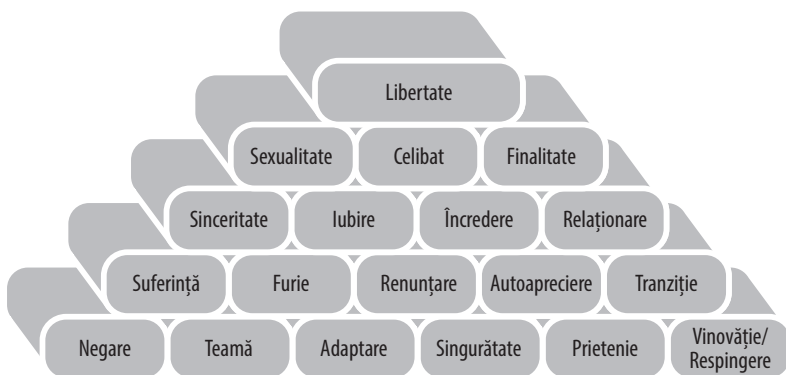
Pentru a începe, găsești aici tot ce îți trebuie. Îți recomand **să citești fiecare capitol** (chiar dacă la început ți se pare că nu se aplică în cazul tău); **ține un jurnal personal** în care să îți notezi evoluția; **raspunde la întrebările „Cum stăm?”** de la sfârșitul fiecărui capitol (fi cinstit(ă) cu tine însuși/însăși!); **evită să te arunci cu capul înainte într-o nouă relație** chiar la începutul procesului; dacă poți, **găsește un Seminar pentru divorț Fisher** (<http://www.rebuilding.org>), înscrie-te și participă activ; și, încă o dată, **acordă-ți tot timpul de care ai nevoie**.

Pregătește-te de drum. Ia cu tine energia, optimismul, speranța în viitor. Renunță la excesul de bagaje. Pune-ți ghete solide în picioare. Munții Stâncoși din Colorado au jucat un rol important în viața lui Bruce. Munții Sierra Nevada din California au avut un rol similar în viața mea. Iar muntele „Reconstrucției” se înalță în fața ta. Hai să-l urcăm împreună!

Capitolul 1

CĂRĂMIZILE RECONSTRUCȚIEI

Simți probabil durerea profundă provocată de încheierea unei relații de iubire. Există un proces verificat în 19 pași pentru adaptarea la pierderea unei iubiri. Capitolul de față oferă o prezentare generală a cărămizilor reconstrucției din care este format acest proces.



Suferi? Dacă ai încheiat de curând o relație de iubire, cu siguranță că da. Cei care par că nu suferă atunci când relația lor se încheie fie au rezolvat o mare parte din suferința lor, fie sunt pe cale să o simtă. Așa că, haide, recunoaște că suferi. Este firesc, este de așteptat, este sănătos, este în ordine dacă suferi. Durerea este maniera naturii de a ne spune că în noi există ceva care trebuie vindecat, așadar, haide să aducem vindecarea.

Putem să te ajutăm? Noi așa credem. Putem să-ți împărtășim câte ceva din ceea ce am învățat la seminarele de recuperare după divorț, pe care Bruce Fisher le-a ținut timp de peste 25 de ani. Modul în care se dezvoltă acești oameni care participă la seminar timp de 10 săptămâni este remarcabil. Poate, împărtășind câteva dintre aceste idei și o parte din feedbackul pe care l-am primit de la sutele de mii de cititori ai primelor ediții ale cărții de față, te putem ajuta să înveți să faci față durerii.

După divorț urmează un proces de adaptare – cu un început, un sfârșit și pași specifici de învățare pe parcurs. Când simți o durere, ești nerăbdător să afli cum te poți vindeca. Dacă ești precum cei mai mulți dintre noi, probabil că ai deja câteva tipare distructive de comportament de ceva timp – poate chiar din copilărie. Schimbarea este dificilă. Cât timp ai fost angrenat într-o relație de iubire, poate că te-ai simțit suficient de bine să nu simți nevoia de schimbare. Dar acum a apărut suferința. Ce este de făcut? Ei bine, poți folosi suferința ca motivație pentru a învăța și a crește. Nu este ușor. Dar poți.

Pașii procesului de adaptare sunt aranjați sub forma unei piramide de „cărămizi ale reconstrucției”, simbolizând un munte. *Reconstrucția* înseamnă să urci acest munte, iar pentru cei mai mulți dintre noi este o călătorie grea. Unii oameni nu au suficientă forță fizică și sufletească pentru a ajunge până în vârf: se opresc

undeva pe potecă. Unii dintre noi se lasă seduși și intră în altă relație de iubire, înainte să tragă toate învățămintele din suferința trecută. Și aceștia renunță înainte de a ajunge pe culme și nu au parte de priveliștea minunată a vieții care se dezvăluie când urci un munte. Unii se retrag la adăpostul unei peșteri, în propria lor lume mică, și privesc cum totul trece pe lângă ei – alt grup care nu ajunge niciodată în vârf. Și, din păcate, câțiva optează pentru autodistrugere, sărind de pe prima stâncă ce le apare pe potecă.

Dă-ne voie să te asigurăm că urcușul merită osteneala! Răsplata care te așteaptă în vârf este pe măsura efortului făcut.

Cât durează să urci muntele? Studiile efectuate cu ajutorul Scalei Fisher de Adaptare după Divorț arată că, în medie, ai nevoie de un an ca să ajungi dincolo de linia copacilor (dincolo de stadiile cu adevărat dureroase, negative, ale urcușului) și ceva mai mult ca să atingi vârful. Unii vor urca mai repede, alții mai încet. Unele studii arată că unii dintre noi au nevoie chiar de trei până la cinci ani, dar nu trebuie să te descurajezi, important este să finalizezi urcușul, nu cât durează el. Ține minte că trebuie să urci în ritmul tău și nu te enerva dacă la un moment dat cineva te depășește pe drum. Ca și viața însăși, procesul urcușului și al creșterii este sursa celor mai mari beneficii pentru tine!

Am aflat foarte mult despre ceea ce trăiești tu acum ascultându-i pe participanții la seminare și citind sutele de scrisori ale cititorilor. Uneori, oamenii mă întreabă: „Ai tras cumva cu urechea săptămâna trecută când am stat de vorbă cu fostul soț / fosta soție? Cum de ai știut ce se întâmplă?”

Ei bine, deși fiecare dintre noi este un individ cu experiențe unice, urmăm cu toții tipare similare, atunci când încheiem o relație. Când vorbim despre „tipare”, vei constata probabil că lucrurile seamănă destul de mult ce ceea ce trăiești și tu chiar acum.

Aceste tipare sunt similare nu numai pentru încheierea unei relații de iubire, ci și pentru încheierea oricărei crize care se produce în viața ta. Frank, un participant la seminar, spune că a trecut prin aceleași etape când a renunțat la preoție în cadrul Bisericii Catolice. Nancy a simțit același lucru când a fost concediată, iar Betty, când a rămas văduvă. Poate că una dintre cele mai importante calități pe care ni le putem dezvolta este capacitatea de adaptare la criză. Probabil că în viața noastră vor fi mai multe crize și, dacă vom învăța cum să scurtăm perioada de suferință, vom dobândi o experiență valoroasă.

În capitolul de față, vom descrie pe scurt poteca pe care trebuie să urcăm spre vârful muntelui. În capitolele următoare, vom continua să învățăm cum „să urcăm” cu adevărat muntele, din punct de vedere emoțional. Îți sugerăm să începi să ții un jurnal chiar acum, pentru ca urcușul să capete mai mult sens. După ce vei termina călătoria, poți să recitești jurnalul pentru a dobândi o perspectivă mai bună asupra schimbărilor și a evoluției tale din timpul urcușului. (Vom spune mai multe despre acest jurnal la sfârșitul capitolului.)

Modelul „cărămizilor reconstrucției” prezintă grafic (vezi mai sus) cele 19 sentimente și atitudini specifice, aranjate sub formă de piramidă, pentru a simboliza muntele pe care trebuie să-l urci. Procesul de adaptare poate fi la fel de greu ca urcușul pe un munte. La început, sarcina este copleșitoare. De unde să începi? Cum să urci? Poate ai nevoie de o călăuză sau de o hartă pentru ascensiunea pe acest munte dificil? Cărămizile reconstrucției sunt tocmai ghidul și harta, întocmite de alții care au străbătut deja această potecă. Pe măsură ce vei urca, vei descoperi că este posibilă o uriașă creștere personală, în pofida traumei emoționale pe care ai trăit-o la încheierea relației.

În prima ediție a cărții, publicată în 1981, Bruce a descris numai 15 cărămizi ale reconstrucției. După aceea a lucrat cu mii de oameni care au parcurs procesul divorțului și a mai adăugat alte 4 cărămizi, revizuindu-le și pe primele 15. Bruce Fisher a fost recunoscător celor ale căror vieți s-au intersectat cu viața lui, în urma scrierii acestei cărți și prin intermediul cursurilor. A învățat mult de la ei și în aceste pagini vom împărtăși și experiențele lor. Pe tot parcursul cărții, vei găsi modalități specifice de a lucra cu fiecare cărămidă a reconstrucției, în așa fel încât aceasta să nu fie un pietroi de care să te împiedici. (Probabil că te-ai împiedicat deja destul până acum!) Oamenii semnalează adesea că pot să identifice imediat cărămizile de care au nevoie. Alții nu pot să identifice o cărămidă-problemă, deoarece și-au îngropat adânc în suflet sentimentele și atitudinile legate de ea. În consecință, într-un punct mai înalt al urcușului, pot să descopere și să exploreze cărămizile reconstrucției peste care au trecut la început cu vederea. Cathy, asistent voluntar la unul dintre seminare, a identificat brusc una în timpul unui curs de seară: „Am rămas tot timpul prinsă în vinovăție/respingere fără să-mi dau seama!”

Săptămâna următoare a remarcat un progres considerabil, datorită faptului că identificase problema.

Restul acestui capitol prezintă o „introducere” pe poteca urcușului, prezentând cărămizile pe care le vom întâlni în ascensiunea spre în vârful muntelui. Pornind de jos, vom întâlni *negarea* și *teama*, două cărămizi dureroase de care ne împiedicăm și care apar chiar la începutul procesului de adaptare. Aceste sentimente pot fi copleșitoare și s-ar putea să devii reticent la gândul ascensiunii.