

Michele Weiner Davis

SALVEAZĂ-ȚI CĂSNICIA ÎN 7 PAȘI!

Soluții unice și remedii împotriva divorțului testate
de peste 1 milion de cupluri din întreaga lume

Traducere din limba engleză:
SILVIA-ELIZA PALADE

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Introducere	11
-------------	----

Partea I **CAPCANA DIVORȚULUI**

(1) O evadare nu tocmai grozavă	21
---------------------------------	----

Partea a II-a **7 PAȘI PENTRU SALVAREA CĂSNICIEI TALE**

(2) Pasul 1 – Pornește la drum cu mintea unui începător	59
(3) Pasul 2 – Asigură-te că știi ce vrei	101
(4) Pasul 3 – Cere ceea ce vrei	113
(5) Pasul 4 – Renunță la strategiile ineficiente	119
(6) Pasul 5 – Experimentează și monitorizează-ți rezultatele	129
(7) Pasul 6 – Evaluează-ți progresele	181
(8) Pasul 7 – Continuă să faci schimbări pozitive	199
(9) Pune totul cap la cap	211

Partea a III-a **Dileme obișnuite, soluții unice**

(10) Infidelitatea	249
(11) Cum să faci față depresiei prin care trece partenerul tău	299
(12) Cum să faci față situației când partenerul trece printr-o criză a vârstei de mijloc	327
(13) Cum să contracarezi declinul pasiunii	341
(14) Așteaptă-te să se întâmple chiar și imposibilul	381

Bibliografie selectivă	397
Despre autoare	399

Pentru Danielle și Zachary:

Această carte vă este dedicată vouă, minunaților noștri copii. Tatăl vostru și cu mine credem în sfințenia căsătoriei și în importanța legăturilor familiale trainice. Sperăm că amândoi veți lua aminte la aceste lecții, căci ele vă vor îmbogăți viața; sunt lecții izvorâte din iubire.

Vă iubim nespus de mult.

Pentru Jim:

Îți mulțumesc din adâncul sufletului pentru trei dintre cele mai de preț daruri: iubirea ta, devotamentul tău și copiii noștri.

Introducere

„Te iubesc, dar nu mai sunt îndrăgostit de tine.” „Ne-am căsătorit din motivele greșite.” „Nu mai simt nicio atracție față de tine.” „De ce nu poți să accepți că pur și simplu am făcut o greșeală?” „*Nu* relația mea extraconjugală *e* motivul pentru care nu merge bine căsnicia noastră.” „De fapt, nu te-am iubit cu adevărat niciodată.” „E timpul să le spunem copiilor că ne despărțim.”

Îți sună familiar? Dacă da, ai toată compasiunea mea. Nimic nu este mai dureros decât sentimentul că iubirea îți scapă printre degete. Te trezești dimineața cu o durere mare în suflet. Te simți dezorientat și năuc. Nu mai contează nimic altceva. Viața ta, gândurile tale, sentimentele tale, întreaga ta ființă gravitează în jurul acestei probleme: nu te mai iubește partenerul conjugal¹. Cum a fost posibil așa ceva? Unde s-a greșit? Nu ați făgăduit amândoi să vă iubiți, să vă respectați și să fiți alături unul de celălalt la bine și la rău, în suferință și în sănătate, în sărăcie și în bogăție, până când moartea vă va despărți? Ce s-a întâmplat cu speranțele pe care le aveți pentru viitor?

¹ Pe tot parcursul cărții, am folosit termenul generic „partener conjugal”, cu sensul de soț/soție. (*N. trad.*)

Dacă ai luat în mână această carte, ai făcut-o pentru un motiv cât se poate de întemeiat. Înseamnă că, deși mărturisirea partenerului tău conjugal cu privire la destrămarea căsniciei te-a bulversat profund, totuși refuzi să accepți că relația voastră este condamnată la moarte. Ai toată admirația mea. Tu știi că nu prin divorț se rezolvă problemele de cuplu. Ești mai sigur¹ ca oricând, indiferent de cât de greu îți este în acest moment, că lucrurile se pot îndrepta. Și, mai presus de orice, știi că merită pe deplin să lupți pentru salvarea căsniciei. Problema e că partenerul tău conjugal încă nu știe acest lucru. Și probabil că ceea ce ai încercat să faci până acum pentru a-ți convinge partenerul conjugal nu prea a dat roade. De aceea ai luat în mână această carte. Vrei să-ți salvezi căsnicia, însă nu prea știi cum să procedezi în continuare.

Sperând că vei găsi răspunsuri la problemele tale de cuplu, ai căutat mult pe Internet, ai citit articole în reviste și aproape că ți-ai mutat domiciliul la librăria din cartier. Însă, din nefericire, strădania ta de a găsi soluții nu a fost încununată de succes. Dacă pentru cei care au căsnicii relativ stabile, ce necesită doar unele mici îmbunătățiri, există o cantitate imensă de informații, cei care se află în pragul divorțului beneficiază de foarte puține instrumente practice și necontaminate de jargonul psihologic. Te rogi să vină acea zi, într-un viitor nu prea îndepărtat, când rezolvarea problemelor relativ obișnuite de cuplu să fie principala ta preocupare. Însă, deocamdată, tu ai de înfruntat obstacole mult mai mari. Trebuie să-ți salvezi căsnicia. Iar eu te voi ajuta să faci asta. Dar, mai întâi, dă-mi voie să mă prezint.

De douăzeci de ani mă ocup de terapia de cuplu și sunt specializată în a ajuta cuplurile să-și mențină căsnicia. Însă nu a fost dintotdeauna așa. La începutul carierei mele, asemenea multor

¹ Pe tot parcursul cărții, am făcut acordul la masculin singular atunci când apar referiri la cititorul generic, mai precis la unul dintre partenerii conjugali. (*N. trad.*)

terapeuți, și eu credeam că, dacă oamenii sunt nefericiți în căsnicie, ar fi mai bine să se despartă. La urma urmelor, îmi ziceam eu, viața e scurtă și cu toții avem dreptul să fim fericiți. Însă, în curând aveam să descopăr adevărul despre divorț. Și anume că divorțul nu aduce în mod necesar fericirea. De fapt, în majoritatea cazurilor, divorțul mai degrabă creează probleme decât să le rezolve.

Odată ce mi-am dat seama de acest lucru și mi l-am asumat pe deplin, am încetat să mai am o atitudine neutră în legătură cu beneficiile salvării căsniciei și cu capcanele divorțului. Am devenit o apărătoare înflăcărată a căsniciei. Am încetat să mai pretind că suferința provocată de divorț este doar una temporară. Am devenit din ce în ce mai hotărâtă să-i ajut pe oameni să-și salveze căsnicia și familia. Mi-am concentrat toată energia în conceperea unei metode prin care să-i ajut pe partenerii conjugali să se îndrăgostească din nou unul de celălalt. Și am reușit. Am creat *Divorce Busting program* („Programul de combatere a divorțului”), o metodă care mi-a permis să ajut mii de cupluri să-și refacă legătura de iubire, chiar și cupluri ale căror căsnicii le-aș fi considerat odinioară moarte încă din fașă.

Atunci am înțeles că trebuie să răspândesc vestea cea bună așa că am scris bestsellerul meu, *Divorce Busting*. Iar această carte chiar a salvat o mulțime de căsnicii. Ce binecuvântare minunată a fost munca mea! Iată una dintre mărturiile:

Dragă Michele,

Eu și soțul meu am trecut printr-o perioadă foarte grea în ultimii ani. Avem doi copii, în vârstă de 4, respectiv 6 ani. Nu cu mult timp în urmă ne aflam pe punctul de a ne despărți și chiar de a divorța. Am descoperit cartea ta, iar acum sunt plină de speranță în legătură cu căsnicia mea. Descopăr acum că lucrurile pe care le consideram imposibil de rezolvat sunt, de fapt, probleme de comunicare între mine și soțul meu. Folosesc tehnicile pe care le-am găsit în cartea *Divorce Busting* ca să-mi

salvez căsnicia. Sunt uimită de faptul că schimbând doar câteva tipuri de interacțiuni între mine și soțul meu am creat de fapt o SUBSTANȚIALĂ transformare în relația noastră de cuplu.

După ce am început să am mai multă răbdare cu soțul meu atunci când el este prost dispus și să-i ofer mai mult spațiu pentru el însuși, am observat că a început să stea din ce în ce mai puțin retras în vizuina lui și să petreacă mai mult timp cu familia. În ultima vreme, ne-am arătat unul altuia mai multă dragoste și mai mult respect decât am făcut-o în ultimii doi ani. Am reușit chiar și să facem dragoste din nou. Îți mulțumesc din suflet, Michele, că m-ai ajutat să nu mă dau bătută. Toți prietenii îmi ziceau să-l părăsesc, însă tu mi-ai dat speranță și înțelegere...

Îi mulțumesc lui Dumnezeu că m-a ajutat să găsesc iubirea și sprijinul de care aveam nevoie ca să-mi salvez căsnicia! Dumnezeu să te binecuvânteze!

Scrisurile de felul acesta mă fac să fiu atât de dedicată muncii mele. Însă nu este unicul motiv pentru care sunt pasionată de ceea ce fac. Mai sunt și motive de ordin personal.

Provin dintr-o familie foarte înstărită. Locuiam într-o casă minunată. Îmi iubeam părinții și pe cei doi frați ai mei. Tata era om de afaceri, iar mama casnică. Petreceam sărbătorile împreună cu rudele noastre și ne bucuram întotdeauna de mese îmbelșugate și delicioase. Învățam bine, aveam o mulțime de prieteni și mergeam în vacanțe de neuitat. Părinții mei nu se certau niciodată.

Apoi, într-o bună zi, pe când eu eram în ultimul an de liceu, mama ne-a chemat la o discuție de familie și ne-a anunțat intenția ei de a divorța de tata, după douăzeci și trei de ani de căsnicie. „Sunt nefericită de multă vreme, ne-a mărturisit ea, și sunt gata să fac pasul decisiv”. Cu aceste cuvinte, viața mea de familie s-a sfârșit pentru totdeauna.

După mulți ani, am întrebat-o pe mama cum de s-a hotărât să divorțeze de tata. Dat fiind că se simțea nefericită în căsnicie, s-a adresat unui terapeut. După câțiva ani de consultații săptămânale, terapeutul a sfătuit-o pe mama să divorțeze, întrucât considera că diferențele dintre mama și tata erau ireconciliabile. I-a spus mamei mele că divorțul o va ajuta să se regăsească pe sine. Pentru mama, acest imbold a fost suficient.

Divorțul părinților mei a fost unul dintre cele mai semnificative evenimente din viața mea. Deși divorțul lor s-a desfășurat în termeni amiabili, pentru mine a fost un moment devastator. Tocmai mă pregăteam să părăsesc casa părintească pentru a merge la facultate, ceea ce reprezintă o perioadă dificilă de tranziție, chiar și în condiții familiale normale. Doar că eu părăseam cuibul tocmai în clipa când el se destrăma. Părinții mei erau atât de copleșiți de propria lor suferință și dezorientare, încât am fost nevoită să mă bazez pe propriile forțe pentru a depăși momentul.

Astăzi, deși am o familie absolut minunată, o carieră extraordinară și prieteni iubitori, pot să înțeleg foarte ușor de ce mulți oameni, indiferent de vârstă pe care o aveau atunci când părinții lor au divorțat, consideră că acel eveniment le-a lăsat „o rană adâncă în suflet”. Lucrul cel mai cumplit legat de divorț este acela că distruge nu doar relații, ci și familii. Încă mai am ceva durere în glas atunci când vorbesc cu frații mei... și au trecut aproape treizeci de ani de atunci!

În plan personal, am luat hotărârea că voi face tot ce îmi stă în putere pentru ca propria mea căsnicie să fie cu adevărat trainică. Eu și Jim, soțul meu, suntem împreună din 1973. Avem o relație minunată de iubire și de prietenie. Îl ador pe soțul meu și, în cea mai mare parte a timpului, cred că și el ar spune același lucru despre mine. Ceea ce nu înseamnă că nu avem și noi suferințele și coborâșurile noastre. Le avem cu prisosință, dar suntem hotărâți să le depășim și să ajungem cu bine la liman. Ceea ce și facem. Ne

împăcăm, râdem și ne iubim. Căsnicia noastră se îmbunătățește de la un an la altul. Am învățat o mulțime de lucruri despre cum să faci să funcționeze bine o relație datorită hotărârii mele de a evita divorțul cu orice preț și de a le oferi copiilor noștri darul de a crește alături de ambii părinți.

După cum se vede, divorțul părinților mei m-a făcut să cred în sfințenia căsătoriei. Sunt convinsă că, doar dacă nu te afli într-o relație absolut disfuncțională – o relație în care să existe abuz fizic, dependență de droguri sau infidelitate cronică –, în care partenerul tău conjugal să nu fie dispus să se schimbe, atunci ar fi mai bine să încerci să-ți rezolvi problemele decât să divorțezi. Datorită convingerii mele, m-am străduit întreaga viață să-i ajut pe oameni să evite calea divorțului.

Tocmai din acest motiv am scris cartea de față. Vreau ca salvarea căsniciei să nu se mai facă pe băjbăite, pornind de la presupuneri. Și, spre deosebire de cartea mea, *Divorce Busting*, în care fără să vreau am lăsat unor cititori falsa impresie că ei trebuie să găsească un terapeut ca mine care să-i ajute să-și salveze căsnicia, acum îți voi arăta cum să devii propriul tău expert în problemele de cuplu... rapid! Am extras cele mai bune și mai eficiente idei din cartea mea anterioară și le-am prezentat sub forma unor pași pe care îi poți parcurge pentru a-ți repune pe picioare căsnicia. În plus, am beneficiat de întrebările extraordinare pe care mi le-au adresat mii de cititori în legătură cu aplicarea ideilor mele în situația concretă și unică a fiecăruia dintre ei. Acest lucru m-a determinat să prezint programul *Divorce Busting* într-o formă mult mai clară și mai aplicată, pe parcursul a șapte pași care vor constitui harta de care ai nevoie pentru a-ți salva căsnicia.

Și, dacă până acum ai străbătut de unul singur drumul către salvarea căsniciei, iată că în acest moment lucrurile se vor schimba. Chiar dacă nu ne-am întâlnit niciodată, vei fi surprins să afli cât de bine te cunosc și cât de bine cunosc problemele cu care te confrunți.

Când vei termina de citit această carte, ți se va părea că ne cunoaștem de-o viață! Vei citi despre blocaje în comunicare, alienare emoțională, „sindromul soției predispuse la divorț”, depresie, infidelitate, dependența de Internet, criza vârstei de mijloc, probleme sexuale și multe altele. Vei trage cu urechea la încercările prin care au trecut alții, la fel ca tine. Și, lucrul cel mai de preț, vei putea să savurezi, cuvânt cu cuvânt, extraordinarele povești de succes ale celor care au trecut peste problemele lor în căsnicie și și-au recâștigat iubirea.

Prin urmare, deși probabil că te simți destul de deprimat, ai toate motivele să ieși din această stare chiar acum. Nu le știu eu chiar pe toate, dar știu destul de multe despre salvarea căsniciei. Nu degeaba mă numesc oamenii „salvatoarea de căsnicii”. Îți voi oferi sfaturile de care ai nevoie pentru a-ți repune pe picioare căsnicia. Te voi ajuta să-ți redobândești încrederea în tine, în partenerul tău conjugal care nu vrea să coopereze, precum și în căsnicia ta. Așadar, nu-ți mai face griji. Apucă-te de citit. Continuă să te rogi. Și haide să înveți tot ce trebuie să știi pentru a-ți salva căsnicia.

Partea I

Capcana divorțului

Capitolul 1

O evadare nu tocmai grozavă

Cei care sunt nefericiți în căsnicie spun adesea că se simt prinși în capcană. Tânjesc să se elibereze de tensiune, de singurătate, de veșnicele certuri sau de tăcerea asurzitoare, dar se tem că divorțul ar putea să nu fie decizia potrivită. La urma urmelor, ei și-au luat în serios jurămintele făcute în ziua cununiei. Nu încearcă să-și rănească partenerul conjugal. Nu vor să-și rănească copiii. Intră în panică la gândul că ar putea rămâne singuri. Își fac griji în privința banilor. Se tem de necunoscut.

Pe de altă parte, ideea de a trăi într-o căsnicie lipsită de iubire începe să fie resimțită ca un fel de condamnare la moarte. Cu timpul, mulți dintre acești oameni ajung la concluzia că beneficiile divorțului sunt mult mai mari decât beneficiile salvării căsniciei. Ei ajung să-și spună: „Copiii sunt puternici, își vor reveni” sau „Pe termen lung, o să fie mai bine așa pentru toată lumea”. De-abia după ce pornesc pe calea divorțului și încep să-și refacă viața, acești oameni descoperă prețul real pe care l-au plătit pentru așa-numita „libertate”. Din păcate, această descoperire dureroasă vine prea târziu. Ei au căzut deja în capcana divorțului.

Dragă Michele,

Am fost măritată timp de optsprezece ani și am trei copii minunați. Eu am cerut divorțul. În urmă cu șase luni s-a încheiat procesul de divorț. Acum am început să regret pasul făcut.

Nu mi-am închipuit niciodată că o să simt asta, fiindcă ani de zile am fost atât de nefericită în căsnicie. Credeam că, odată ce o să divorțez, o să ne fie mai bine tuturor. La început, chiar *a fost* o ușurare să scap de toate acele certuri. Însă nu aveam cum să prevăd cât de repede se va preschimba sentimentul de ușurare în durere. Îmi este așa de greu să îndur expresia de pe chipul copiilor atunci când vorbesc la telefon cu tatăl lor sau când se întorc din vizitele de la sfârșitul săptămânii.

Însă ceea ce mă surprinde cel mai mult este faptul că mă trezesc gândindu-mă tot timpul la fostul meu soț. Nu e nici pe departe soțul perfect, dar acum îmi dau seama că aș fi putut să mă străduiesc mai mult să învăț cum să trec peste lucrurile care mă iritau sau mă răneau. Acum mă apasă gândul că divorțul meu a distrus nu doar o căsnicie, ci și o familie.

Joan

Dragă Michele,

Mă simt ca un idiot ca îți scriu, dar nu știu cui altcuiva să mă adresez. După douăzeci și patru de ani de căsnicie, i-am spus soției mele că vreau să divorțăm. Mă simțeam de multă vreme destul de nefericit. Dorințele noastre sexuale erau complet incompatibile. Ori de câte ori mă apropiam de soția mea, ea nu părea să aibă niciodată chef. La început, am crezut că greșesc eu cu ceva, dar, după o vreme, m-am saturat de toate scuzele ei.

Apoi am cunoscut la serviciu o femeie mai tânără care mă respecta și care părea să fie atrasă de mine. Deși nu m-am gândit niciodată că o să fiu genul de bărbat care să aibă o aven-

tură extraconjugală, după ce am petrecut multe ore împreună cu ea lucrând până seara târziu pentru diferite proiecte de serviciu, tentația a devenit mult prea mare. Cu toate că soția mea bănuia ceva, am ținut secretă această legătură.

Până la urmă, mi-am dat seama că nu mai pot să trăiesc în această minciună, așa că am depus cererea de divorț. Soția mea a suferit enorm. M-a implorat să nu divorțez. A încercat să găsească o explicație plauzibilă pentru sentimentele mele – insistând că trec printr-o criză a vârstei de mijloc sau că sunt deprimat. Cu toate astea, eu de-abia așteptam să fiu liber. Oricum, căsnicia noastră murise demult, iar copiii aveau să se descurce, asta era convingerea mea.

Divorțul s-a încheiat acum un an, timp în care am făcut câteva descoperiri dureroase. Nu a trecut mult până să se stingă pasiunea mea pentru cealaltă femeie. A început să mi se facă dor de soția mea, însă ea și-a construit o nouă viață, iar eu nu fac parte din această poveste.

Dacă ai putea să-mi oferi vreo sugestie, îți voi fi pe veci îndatorat.

Mark

Mark și Joan nu sunt cazuri izolate. Capcana divorțului seduce peste un milion de persoane în fiecare an. Ea promite pace și liniște. Oferă un nou început, o a doua șansă la dragoste, mulțumire sufletească și descoperirea de sine. Le creează oamenilor iluzia că, dacă ies pe ușă afară, în felul acesta elimină problemele aparent insurmontabile ale vieții. Atunci când ești profund nefericit și te afli în pragul disperării, e greu să rezisti ispitei acestor aparente garanții. Însă ai toate motivele să ți se pară așa. Dacă tu sau cineva drag ție aveți în vedere opțiunea divorțului, veți dori să știți ce am aflat eu în ceea ce privește adevărul despre divorț.

Lucrarea mea oferă o privire de ansamblu asupra lucrurilor care se petrec în viața oamenilor după momentul divorțului. Am

văzut durerea intensă și disperarea care persistă ani de zile. Am văzut situații în care fiecare aniversare a unei zile de naștere, fiecare sărbătoare sau moment festiv s-a transformat în reamintirea dureroasă a unui divorț. Am văzut cum se declanșează evenimente dureroase și neprevăzute ca, de pildă, respingerea totală de către copii a părintelui care a solicitat divorțul. Cunoscoam copii care, chiar și mulți ani după ce părinții lor au divorțat și s-au recăsătorit, încă mai întreabă dacă Mami și Tati se vor mai împăca vreodată.

Acum, după trei decenii de experiment social care a dus la o rată din ce în ce mai crescută de divorțuri și la căsnicii ușor de aruncat la gunoi, știu că nu se mai pune problema ca oamenii să-și apere căsnicia fiindcă *pot*, ci se pune problema ca oamenii să facă acest lucru fiindcă așa *trebuie*. Divorțul nu miroase a bine! De ce? Descoperirile recente cu privire la efectele pe termen lung ale divorțului sunt cât se poate de concludente.

- Cu excepția cazurilor în care există conflicte violente în sânul familiei – iar majoritatea familiilor *nu* se supun acestui criteriu – este spre binele copiilor ca părinții să rămână împreună.
- Copiii au mai multe șanse să termine școala și să evite probleme precum sarcina la vârsta adolescenței, dependența de droguri și delincvența juvenilă. De asemenea, există o mai mare probabilitate ca și ei să aibă căsnicii durabile.
- Chiar dacă unul dintre părinți este mai fericit în urma divorțului, nu există așa-numitul „efect de cascadă”. Copiii continuă să sufere indiferent de ceea ce simte părintele respectiv.
- Bărbații însurați sunt tați mai buni. Există mai multe șanse ca ei să-și îndrume mai bine copiii, să le ofere un bun exemplu de urmat, precum și sprijin financiar.