

30 DE LECȚII DE IUBIRE

De același autor,
*30 de lecții de viață**

* carte apărută la Editura ACT și Politon în anul 2018

Dr. Karl Pillemer

*30 de lecții
de iubire*

SFATURI DESPRE IUBIRE,
RELAȚII ȘI CĂSNICIE
DE LA CEI MAI ÎNȚELEPȚI AMERICANI

Traducere din limba engleză de
Dana Dobre

 ACT și Politon

2021

Publicat prin acordul cu Janis A. Donnaud & Associates, Inc.
prin Graal Literary Agency.
30 Lessons for Loving
Copyright © 2015 by Karl Pillemer
All Rights Reserved.
Originally published by Hudson Street Press/Penguin USA
© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**
Redactor: **Simionescu Ines**
Editor: **Anca Dobre**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PILLEMER, KARL

30 de lecții de iubire / Karl Pillemer; trad.: Dana Dobre. - București:

ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-715-4

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Pentru Clare

Să ai parte mereu de noi drumuri de explorat

CUPRINS

NOTĂ DESPRE NUME	9
INTRODUCERE	11
CAPITOLUL 1. Creșterea șanselor:	
lecții pentru găsirea unui partener	27
LECȚIA UNU: Ascultă-ți inima	34
LECȚIA DOI: Ascultă-ți rațiunea	45
LECȚIA TREI: Valorile sunt pe primul loc	58
LECȚIA PATRU: Te căsătorești cu o familie	69
LECȚIA CINCI: Trei semnale de avertizare	76
LECȚIA ȘASE: Cinci secrete pentru a-ți alege partenerul	90
CAPITOLUL 2. Comunicarea este soluția	101
LECȚIA UNU: Vorbiți, vorbiți, vorbiți	107
LECȚIA DOI: Nimeni nu citește gândurile	118
LECȚIA TREI: Ai grijă cum te porți	127
LECȚIA PATRU: Toate la timpul lor	134
LECȚIA CINCI: Trei semne de pericol	144
LECȚIA ȘASE: Cinci secrete pentru o comunicare excepțională	155
CAPITOLUL 3. Cum să depășești perioadele dificile	165
LECȚIA UNU: Copiii: pune relația pe primul loc	171
LECȚIA DOI: Stresul muncă-familie: transformă-ți casa într-un refugiu	178
LECȚIA TREI: Socrii: în relații bune, fără compromisuri	187

LECȚIA PATRU: Treburile casnice: fiecare să facă ce știe mai bine	199
LECȚIA CINCI: Banii: Ocupă-te de datorii	208
LECȚIA ȘASE: Cinci secrete pentru gestionarea stresului	217
CAPITOLUL 4. Cum să păstrezi scânteia vie	227
LECȚIA UNU: Gândește la scară mică (și pozitiv)	232
LECȚIA DOI: Deveniți prieteni	243
LECȚIA TREI: Sexualitatea – scânteia se schimbă	254
LECȚIA PATRU: Nu mai purta pică	265
LECȚIA CINCI: Cere ajutor	272
LECȚIA ȘASE: Cinci secrete pentru a păstra scânteia vie	280
CAPITOLUL 5. Cum să gândești ca un expert despre iubire și căsnicie	291
LECȚIA UNU: Respectați-vă unul pe celălalt	295
LECȚIA DOI: Fiți o echipă	305
LECȚIA TREI: Fă-ți timp	315
LECȚIA PATRU: Distrăți-vă	325
LECȚIA CINCI: Acceptă-ți partenerul așa cum este	334
ULTIMA LECȚIE: Pentru tot restul vieții	343
Mulțumiri	359
ANEXĂ: Cum a fost realizat studiul	365
Note	377

NOTĂ DESPRE NUME

Toate numele din această carte sunt pseudonime create de un program care le generează în mod aleatoriu. Orice asemănare cu numele unor persoane reale, în viață sau decedate, este cu totul întâmplătoare. De fapt, dacă îți găsești numele în această carte, poți fi sigur că *nu* despre tine e vorba.

INTRODUCERE

Iubirea și căsnicia generează o mulțime de întrebări în societatea contemporană. Cum știu dacă persoana pe care o iubesc este potrivită pentru mine? Cum putem eu și partenerul meu să comunicăm mai eficient? Cum ar trebui să rezolvăm conflictele care apar în mod inevitabil? Ce ne va ajuta să trecem peste tensiunile previzibile din căsnicie, precum creșterea copiilor, problemele de la serviciu, cele privind banii și socrii? Cum ne păstrăm căsnicia vie și interesantă? Și cea mai importantă întrebare dintre toate: Cum pot două persoane foarte diferite să se unească și să creeze o relație care să dureze o viață?

Am scris această carte pentru a oferi răspunsuri la astfel de întrebări. Mai întâi însă a trebuit să-mi răspund eu însumi la o întrebare.

„O altă carte cu sfaturi despre căsnicie?” Atunci când mi-am propus să realizez acest proiect – care a durat câțiva ani și a presupus interviuri cu sute de oameni –, asta a fost întrebarea pe care mi-au adresat-o unii dintre prietenii și colegii mei profesori. Chiar avem nevoie de un alt volum cu sfaturi practice pentru a reuși să avem o căsnicie fericită? Fiecare librărie are o secțiune întregă dedicată acestui

subiect. Deci, m-au întreat ei, ce poți spera să mai adaugi pe rafturile supraîncărcate cu sfaturi pentru căsnicie?

Există un răspuns cât se poate de convingător la această întrebare – și a venit de la cititori ca tine. Acum câțiva ani, am publicat o carte intitulată *30 Lessons for Living: Tried and True Advice from the Wisest Americans* (*30 de lecții de viață: sfaturi testate și adevărate de la cei mai înțelepți americani*). Pentru acea carte am intervievat peste o mie două sute de persoane în vârstă, punându-le o serie de întrebări cheie despre viață: „Care sunt cele mai importante lecții pe care le-ați învățat de-a lungul vieții? Care sunt valorile și principiile pe care ați vrea să le transmiteți generațiilor viitoare? Ce să facă tinerii ca la sfârșitul vieții să nu aibă regrete?”. Le-am cerut, de asemenea, sfaturi practice pe anumite teme: muncă, creșterea copiilor, îmbătrânire – și căsnicie.

Ultima temă a fost cea care a captat cu adevărat atenția cititorilor. Multe persoane mi-au spus că, după ce au citit sfaturile despre căsnicie, au cumpărat cartea pentru prieteni și membri ai familiei – numai datorită aceluia capitol. Am înțeles că lecțiile vârstnicilor despre iubire și căsnicie i-au ajutat atât pe cei singuri, aflați în căutarea dragostei, cât și pe cei aflați în relații stabile, care încercau să le facă să dureze o viață. Cartea a devenit cadou de nuntă. Unor cupluri chiar le-a venit ideea să organizeze la petrecerea de nuntă un stand inscripționat cu „Oferiți-ne lecția voastră” unde invitații puteau să scrie sfatul lor pentru tinerii căsătoriți.

În repetate rânduri, cititorii cărții *30 Lessons for Living* mi-au spus: „Capitolul acela nu a fost suficient – de ce nu scrieți o carte cu sfaturile vârstnicilor despre iubire, relații

și căsnicie?”. Le voi fi veșnic recunoscător pentru insistență, deoarece m-a condus către o nouă călătorie fascinantă. Ții în mână rodul căutărilor mele: un ghid practic de la cei mai înțelepți americani pentru a găsi partenerul potrivit, pentru a pune bazele unei relații de durată și pentru a păstra scânteia vie toată viața.

În societatea contemporană, căutarea iubirii și a relațiilor de durată a devenit complexă și dificilă. Normele schimbătoare cu privire la căsnicie și apariția site-urilor de socializare au făcut mai derutantă găsirea unei perechi și hotărârea de a te implica serios într-o relație. Din nevoia noastră de a găsi sfaturi despre relații, apelăm la librării și la Internet. Și eu am procedat astfel și am fost dezamăgit. Sfaturile disponibile ajung adesea la noi sub forma psihologiei populare sau a cărților scrise de celebrități despre ceea ce, în opinia lor, a făcut să funcționeze atât de bine minunata lor căsnicie.

Cu cât am citit mai atent aceste cărți, cu atât am simțit mai puternic că lipsea ceva: vocea experienței trăite. M-am întrebat: Oare nu am putea să învățăm de la oamenii care au navigat pe apele agitate ale căsniciei și au ajuns la capătul călătoriei? De ce să nu mergem direct la sursă – americanii cei mai în vârstă care au o vastă experiență a iubirii și a relațiilor serioase? Eram sigur că pot să adun acea înțelepciune în mod sistematic și să o transpun în sfaturi practice pentru persoanele care încearcă să se căsătorească și să aibă o căsnicie fericită într-o lume nesigură și dificilă.

Atunci când sunt întrebat ce anume mă îndreptățeste pe mine să scriu o carte cu sfaturi pentru căsnicie, răspunsul meu, pe jumătate în glumă, este: „Poate că nu știu prea multe despre căsnicie – dar cunosc o mulțime de oameni

foarte înțelepți care știu”. Pentru această carte am efectuat cel mai amplu studiu realizat vreodată, bazat pe interviuri detaliate luate oamenilor cu căsnicii foarte îndelungate – sute de persoane care au avut o singură relație timp de treizeci, patruzeci, cincizeci de ani și chiar mai mult. Nu eram interesat doar de câteva povești; am vrut în schimb să profit de pe urma „înțelepciunii maselor”, adunând sfaturi despre iubire și relații de la un eșantion foarte mare și variat de vârstnici căsătoriți de mult timp.

Nu m-am oprit însă acolo. Și asta deoarece una dintre problemele pe care le-am observat la cărțile cu sfaturi pentru căsnicie este aceea că au tendința să se concentreze fie pe aspectele cele mai bune, fie pe aspectele cele mai rele – dar nu pe ambele. Unii autori au selectat cupluri care au căsnicii îndelungate și „reușite” și au emis ipoteze cu privire la ceea ce le face atât de fericite. Alți scriitori (de obicei consilieri matrimoniali) își scriu cărțile pornind de la problemele cu care vin la ei cuplurile nefericite. Însă pentru a oferi cele mai bune sfaturi este nevoie de întreaga gamă a experiențelor de căsnicie, de la partenerii extaziați, care au fost fericiți timp de o jumătate de secol, și până la persoana care a ajuns singură și nefericită după un șir lung de căsnicii și divorțuri.

Pentru a surprinde gama aceasta de experiențe, am creat *Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie*. Folosind metode de cercetare specifice științelor sociale, am adunat un grup de peste 700 de americani în vârstă care au fost intervievați detaliat. (Metodele sunt descrise amănunțit în anexa acestei cărți.) Un eșantion a fost constituit din persoane care sunt căsătorite de foarte mult timp. Cum mulți oameni foarte în vârstă sunt văduvi, am inclus și un eșantion de

vârstnici care au avut căsnicii îndelungate, dar al căror partener a murit. A rezultat o durată medie a căsniciilor de patruzeci și trei de ani; cea mai lungă căsnicie a fost a unei femei în vârstă de o sută de ani care a fost căsătorită cu soțul ei de nouăzeci și opt de ani timp de șaptezeci și șase de ani. Am încercat să aflu de la aceste două grupuri de oameni răspunsuri la întrebările: „Cum ați reușit? Ce v-a ajutat să transformați în realitate promisiunea «până când moartea ne va despărți?»”

Asta este însă doar o parte a poveștii – deoarece unele dintre cele mai bune sfaturi vin din partea unor oameni a căror viață *nu* s-a derulat conform așteptărilor. Raportându-mă la propria experiență, îmi dau seama că am învățat la fel de mult din greșeli și eșecuri ca și din succese. Din acest motiv, i-am inclus și pe cei ale căror căsnicii au fost nefericite și dificile. Unii dintre ei au divorțat, pe când alții au rămas decenii întregi în relații nefericite. În cartea aceasta, vei avea de învățat de la acești vârstnici care au apucat-o pe un drum greșit și au luat decizii proaste. Au fost dornici să își spună poveștile, în speranța că alți oameni ar putea să evite greșelile pe care le-au făcut ei.

Nu numai că m-am străduit să-i includ atât pe vârstnicii cu căsnicii reușite, cât și pe cei cu căsnicii eșuate, dar am încercat să obțin un eșantion reprezentativ și din alte puncte de vedere. Între cei 700 de intervievați se numără cupluri și persoane foarte diferite din punct de vedere al rasei, grupului etnic, statutului economic, orientării sexuale și religiei. Niciun studiu nu îi poate cuprinde integral pe toți americanii vârstnici, dar *Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie* reușește acest lucru într-o foarte mare măsură. Aceasta nu este o carte bazată pe experiențele unui grup restrâns

și select de persoane, aici vei găsi sfaturi care provin dintr-o mulțime de căsnicii bune și rele ale unor oameni diferiți, exact ca în realitate.

De ce să le cerem sfaturi despre iubire și căsnicie celor mai vârstnici americani

După ce a fost publicată cartea *30 Lessons for Living*, am apărut în emisiunea de televiziune *NewsHour* de pe *PBS*. O săptămână sau două mai târziu, am primit un mesaj din partea lui Edward, profesor universitar din New England. Mi-a scris că volumul meu „face presupunerea că tinerii au mai multe de învățat de la cei în vârstă decât invers”. Și întreba: „De unde știți că vârstnicii sunt adevărații experți când vine vorba de o viață împlinită?”. La fel ca Edward, și tu te-ai putea întreba: De ce să stau să ascult sfaturi de la bătrâni despre cum să îmi trăiesc viața?

Acum, când ești pe punctul să înveți despre iubire și căsnicie de la cei mai vârstnici americani, cred că este o întrebare importantă și validă. Iată trei motive pentru care înțelepciunea americanilor în vârstă reprezintă o sursă de sfaturi de o importanță unică.

Perspectiva de la sfârșitul vieții este unică și valoroasă

În cei peste 1,5 milioane de ani de când există omenirea pe pământ, numai în ultimii aproximativ o sută de ani oamenii au apelat la *altcineva* decât la cea mai vârstnică persoană din anturajul lor pentru a obține soluții la problemele vieții. Antropologii ne spun că, în vremurile preistorice,

înțelepciunea acumulată a vârstnicilor a reprezentat secretul supraviețuirii rasei umane. Vârstnicii erau sursa unor experiențe trăite și testate, adevărații „înțelepți” la care membrii grupului apelau în momentele de criză.

Prin urmare, este un lucru firesc pentru ființele umane să ceară sfatul celor în vârstă. În zilele noastre, s-ar putea să nu apelăm la vârstnici pentru sfaturi despre ultima aplicație apărută sau pentru a afla noutăți despre celebritatea adolescentă a momentului, însă, pentru marile întrebări ale vieții – și mai ales pentru cele legate de iubire și căsnicie – putem profita de această tradiție seculară de a le cere sfatul.

Este adevărat că în societatea actuală au avut loc schimbări de percepție a relațiilor serioase și a căsniciei. Cea mai notabilă este faptul că mulți oameni locuiesc împreună înainte de căsătorie și majoritatea nu așteaptă până după nuntă pentru a avea prima experiență sexuală. În trecut, se întâmpla mai des ca femeile să nu meargă la muncă până când nu creșteau copiii. Ai putea întreba, prin urmare: Este cu adevărat relevant sfatul vârstnicilor pentru tinerii care se străduiesc să își creeze relații de durată în lumea întâlnirilor pe Internet, a legăturilor sexuale temporare, a căsniciilor de scurtă durată între persoane foarte tinere și a cuplurilor în care ambii parteneri au o carieră?

Răspunsul este un *da* răsunător. La fel ca în epocile trecute, membrii cei mai în vârstă ai societății noastre au un avantaj în comparație cu noi, ceilalți: *Ei și-au trăit viața*. De-a lungul anilor, experiențele lor în căsnicie și în afara ei au dus la formarea unui izvor de înțelepciune, la o viziune comună asupra iubirii și asupra interpretării nuanțelor și contururilor ei. Îmi imaginez că, într-un fel sau altul,

majoritatea cititorilor încearcă să își creeze sau să consolideze o relație. Poate cauți o relație, poate ești la începutul uneia, poate ai deja o relație serioasă, poate ești la vârsta mijlocie încercând să găsești un echilibru între muncă și familie sau poate ești în perioada de după ce copiii au plecat de acasă.

Ceea ce au vârstnicii și tinerii nu, este ceva foarte special: perspectiva de la sfârșitul vieții. Pentru ei nu mai este un mister cum va decurge viața lor – acest lucru deja s-a întâmplat. Știu ce s-a ales de așteptările și speranțele lor din tinerețe, ce bariere și obstacole le-a ridicat viața pe parcurs și, în unele cazuri, cum este atunci când se încheie o relație. Vastul rezervor al experienței de viață duce la un mod special de reflectare asupra iubirii și căsniciei – unul care poate să îți îmbogățească viața și să îți îmbunătățească relația.

Vârstnicii Americii reprezintă o generație unică și extraordinară

Persoanele trecute de 70 de ani au trăit experiențe pe care mulți dintre noi, americanii mai tineri, putem doar să ni le imaginăm. Viața lor a presupus adesea ceea ce psihologii numesc „situații-limită extreme”. Acestea sunt situații care trebuie înfruntate conștient, dând dovadă de curaj și hotărâre, și care ne împing până la limita rezistenței – situații precum boala, eșecul, oprimarea, pierderea cuiva sau a ceva, sărăcia lucie și riscul de a muri în război. Exact aceste experiențe de viață duc la înțelepciune. Vârstnicii Americii au acest gen de înțelepciune într-o măsură mai mare decât noi, ceilalți, pentru că, în medie, au trecut prin mult mai

multe situații-limită extreme. Având o astfel de perspectivă tinerii își pot privi viața într-o lumină nouă.

Prin urmare, vârstnicii reprezintă surse incomensurabile de lecții despre iubire, relații și căsnicie, iar sfatul lor este deosebit de relevant în prezent. Multe cupluri din ziua de astăzi suferă încă de pe urma efectelor recentului declin economic. Cine poate oferi sfaturi mai bune decât oamenii a căror viață a fost distrusă de Marea Criză Economică? Țara noastră a fost implicată în războaie pe plan extern timp de mai bine de un deceniu; nu ar trebui să învățăm cum să facem față de la veteranii noștri din cel de-al Doilea Război Mondial și din Războiul din Coreea, precum și de la soțiile lor? În caz contrar, ratăm unele dintre cele mai bune surse de sfaturi practice despre dragoste și căsnicie care ne sunt la îndemână.

Vârstnicii au trecut prin fiecare bucurie și fiecare problemă care pot apărea în dragoste și în căsnicie

Vârstnicii au trecut prin toate problemele și traumele conjugale care nu îi lasă pe tineri să doarmă noaptea. Cu toții au avut de-a face cu probleme de sănătate – ale lor sau ale partenerului. Au suferit din cauza problemelor copiilor cu școala, relațiilor sexuale, băuturilor alcoolice și abuzului de substanțe nepermise și câteodată au avut probleme și cu legea. Unele cupluri au trecut prin cel mai negru coșmar al oricărui părinte – boala și moartea unuia dintre copii. Traversând vremuri dificile din punct de vedere economic, mulți au trăit experiența pierderii slujbei și a unei sărăcii care este aproape de neimaginat în Statele Unite în prezent. Femeile s-au confruntat cu discriminarea sexuală, iar vârstnicii dintr-o minoritate au avut uneori de suferit

din cauza unui rasism brutal. În plus, cunosc din proprie experiență faptul că jurământul „până când moartea ne va despărți” se aplică, de fapt, numai unuia dintre membrii cuplului. Unii vârstnici și-au pierdut partenerul iubit – și au învățat cum să-și continue viața.

Ei vin cu astfel de cunoștințe profunde și personale despre fiecare problemă conjugală cu care se confruntă un cuplu. Cititorii, de la cei aflați la vârsta adolescenței și până la generația Baby Boomers* și chiar la cei de după, vor descoperi că vârstnicii oferă o perspectivă nouă și adesea surprinzătoare – una pe care poți începe să o folosești începând de astăzi, indiferent dacă ești în căutarea unui partener sau te întrebi cum să menții scânteia vie după zeci de ani.

De aceea (așa cum am procedat și în *30 Lessons for Living*), îmi denumesc respondenții printr-un termen special. În loc să am dileme în privința denumirii persoanelor în vârstă (de la banalul „seniori” la detestabilul „persoane în etate”), îi numesc „experți” pe tot parcursul cărții. Motivul ar trebui să fie clar deja: îi consider a fi adevărați *experți ai vieții*. Poate că am uitat asta în societatea noastră în care există discriminare pe criteriul vârstei, iar grupele de vârstă înaintată sunt segregate, dar atunci când vine vorba de iubire și căsnicie, vârstnicii noștri sunt într-adevăr experți: nu mă refer la experți științifici sau profesionali. Ei reprezintă depozite neprețuite de experiență de viață. Așteaptă doar să fie întrebați – și eu i-am întrebat.

* termen preluat din limba engleză care se referă la o persoană născută între anii 1946 și 1964

Ce se găsește în această carte – și ce nu se găsește

În cartea aceasta mă bazez pe informații adunate prin folosirea metodelor specifice științelor sociale. Esența Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie o reprezintă un sondaj la scară mare realizat pe aproximativ 700 de persoane în vârstă (de peste 65 de ani) din Statele Unite. În cadrul acestui sondaj național s-au efectuat interviuri detaliate folosindu-se întrebări cu final deschis care au fost înregistrate, transcrise, codificate și analizate prin metode sociologice calitative (vezi anexa pentru mai multe informații). Aceste date au fost completate și din alte surse, incluzând anumite grupuri și chestionare de autoevaluare.

Toate interviurile au început cu întrebarea: „Gândindu-vă retrospectiv la viața dumneavoastră, care sunt cele mai importante lecții pe care credeți că le-ați învățat despre căsnicie? O modalitate de a vă gândi la acest lucru ar fi următoarea: Dacă un tânăr ar veni la dumneavoastră și v-ar cere sfatul despre cum să aibă o căsnicie fericită, care ar fi acel sfat?”. Pentru restul interviului, au fost adresate întrebări specifice referitoare la mai multe aspecte, inclusiv sfaturi pentru alegerea unui partener; sugestii despre cum să faci față factorilor de stres care afectează un cuplu; idei pentru a ajuta un cuplu tânăr care se gândește să se despartă; rolul intimității într-o relație (și cum se schimbă ea); și valorile și principiile fundamentale în căsnicie.

Calitatea și profunzimea interviurilor m-au uimit. Deși mulți respondenți fuseseră contactați aleatoriu de o persoană necunoscută, ei și-au deschis inima și mintea, oferind sfaturi de o înțelepciune profundă. Au vorbit despre iubire,

despre frustrare, au vorbit despre răsplată și, da, au vorbit liber chiar și despre relațiile sexuale. Pentru mine a fost o provocare herculeană să cuprind toate aceste sfaturi într-un singur volum – mă înfior când mă gândesc câte cuvinte înțelepte au fost sacrificate în „etapa de tăiere”, deoarece o carte nu poate cântări aproape un kilogram și jumătate.

Rezultatul este un volum cu sfaturi despre care cred că este unic. Din sutele de ore de interviuri și miile de pagini transcrise, a ieșit la iveală un set de 30 de lecții de iubire. Cartea este organizată în patru capitole care urmăresc etape-cheie în dezvoltarea unei relații serioase – găsirea partenerului potrivit; învățarea comunicării și abordării conflictului; gestionarea factorilor de stres; menținerea vie a „scânteii” de-a lungul anilor – la care se adaugă un capitol final care prezintă principiile fundamentale ale vârstnicilor pentru a avea relații îndelungate și satisfăcătoare.

Fiecare capitol conține șase lecții care transmit sfaturile celor vârstnici. Capitolele nu se concentrează pe generalizări și platitudini. În schimb, trec direct la esența înțelepciunii vârstnicilor, oferind recomandări precise, idei inventive, semnale de avertizare și strategii. M-am concentrat pe tot parcursul cărții asupra unor sfaturi practice pe care cititorii le pot *folosi*, nu la care doar să reflecteze. De fapt, primele patru capitole se încheie cu o lecție despre „secretele” pe care le dețin vârstnicii – sfaturi concrete pe care le poți aplica imediat. Toate capitolele sunt bogat ilustrate prin exemple date de acești experți fascinanți și lecțiile lor despre iubire.

Iată ce *nu* este această carte. Sunt un mare admirator al „abordărilor bazate pe dovezi” pentru îmbunătățirea vieții conjugale și de familie. Există programe, tratamente și metode care se bazează pe cercetare și care au fost testate

prin studii riguroase, randomizate și controlate. Cărțile unor sociologi celebri precum John Gottman și Howard Markman reprezintă un exemplu excelent al acestei abordări – și este una pe care o susțin din toată inima. Alte cărți se axează pe rezultatele studiilor de cercetare și ale experimentelor din diferite domenii, oferind sfaturi bazate pe astfel de dovezi empirice. Și această abordare este demnă de toată lauda.

În *30 de lecții de iubire*, vei găsi ceva diferit. Sfaturile de aici vin direct de la oameni în vârstă care și-au trăit viața și au reflectat pe marginea temelor iubirii, romantismului și relațiilor serioase pe termen lung. Gândește-te la materialul pe care ești gata să îl citești ca și cum i-ai pune întrebări unui vârstnic înțelept și de încredere. Un critic al cărții *30 de lecții de iubire* a sugerat că e ca și cum te-ai afla într-o încăpere cu o mie de bunici, toți oferindu-ți sfatul lor. Ideea acestui volum este aceeași: că persoane reale, în carne și oase, cu o experiență semnificativă – „experții” – reprezintă surse extraordinare de sfaturi pentru relații. Bineînțeles că nicio informație din această carte nu ar trebui confundată cu opiniile psihologilor sau ale medicilor – pentru asta trebuie să cauți un specialist pentru consultații individuale.

Notă despre terminologie

Vei vedea că folosesc pe parcursul acestei cărți termenii „căsnicie”, „partener”, „soț” și „soție”. Este ceva la care m-am gândit mult pentru că în Statele Unite există cinci milioane de cupluri care trăiesc în concubinaj. Pentru unele dintre aceste persoane, mutatul împreună a reprezentat un angajament foarte serios, similar cu căsătoria din punctul lor de vedere. Mai mult, deși un număr din ce în ce mai mare

de state permit căsătoria partenerilor de același sex, altele le refuză acest drept. Cartea include și interviuri cu cupluri formate din persoane de același sex, care sunt împreună de mult timp (ale căror sfaturi, trebuie să fac această observație, sunt practic imposibil de deosebit de cele ale cuplurilor heterosexuale) și pentru care căsătoria a devenit doar recent o opțiune sau încă nici nu este.

Folosesc însă termenul „căsnicie” din două motive simple. În primul rând, exprimarea reflectă sfatul majorității experților, pentru că foarte puțini s-au aflat în relații de concubinaj pe termen lung. Vârstnicii au vorbit în principal despre căsnicie, iar cartea se bazează pe ceea ce mi-au spus ei. Celălalt motiv are de-a face mai mult cu stilul decât cu conținutul. Mă tem că ai fi tentat să lași baltă această carte dacă ar trebui să citești pentru a douăzecea oară expresiile „în căsnicie și în alte relații serioase” și „soți, soții sau parteneri de cuplu”.

Cu toate acestea, cu puținele excepții în care sfatul experților se referă în mod specific la aspectele formale și legale ale căsniciei, lecțiile se aplică și cuplurilor aflate în concubinaj care consideră că au un parteneriat serios. În funcție de situația ta, ar trebui să iei recomandările pentru „căsnicie” ca pe niște sfaturi pentru „o relație serioasă” și să nu eziți să înlocuești în mintea ta cuvântul „partener” cu „soț/soție”. Majoritatea cuplurilor aflate în relație de concubinaj din cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au afirmat că și-au considerat relația ca fiind similară unei căsătorii legale. Lumea relațiilor serioase s-a lărgit în ultimele decenii, dar se aplică încă regulile fundamentale. Cred că vei fi de acord cu acest lucru atunci când vom trece la „lecțiile despre iubire”.

*30 de lecții
de iubire*

CAPITOLUL 1

Creșterea șanselor: lecții pentru găsirea unui partener

Sfatul meu? Fii foarte atent cu cine te căsătorești. Lucrul cel mai important este să alegi pe cineva care e un candidat bun la căsătorie. Nu poți scoate apă din piatră seacă. Atunci când ești tânăr, poți fi ușor impresionat de modul cum arată o persoană. Dar nu este suficient.

Trebuie să cauți lucruri precum fidelitatea, sinceritatea, grija și simțul umorului. Află care sunt obiectivele pe termen lung ale acelei persoane; ce părere are despre succes, realizări, bani, creșterea copiilor. Orientarea religioasă este importantă, și la fel de important este și ce simte pentru propria familie – pentru mama, tatăl, frații și surorile sale.

Trebuie să te gândești serios cu cine poți trăi efectiv. Dacă tu crezi că ceva este amuzant și cealaltă persoană nu crede asta, atunci aveți o problemă fundamentală. Dacă ești ordonat și cealaltă persoană este leneșă, aveți o problemă chiar de la bun început. Dacă nu îți plac părinții sau familia celeilalte persoane,

ai o mare problemă. Adună-le pe toate, pentru că unele dintre ele sunt destul de importante și necesită o analiză sinceră și corectă și nu te căsătorești cu acea persoană. Mulți oameni se păcălesc singuri spunând în felul următor: „Dar îl iubesc sau o iubesc!”. Îmi pare rău, dar nu este de ajuns.

– Jennifer, 82 de ani, căsătorită de cincizeci și nouă de ani

Mă aflam într-un bistro elegant din centrul cartierului Manhattan cu cinci femei de aproximativ 25 de ani. Fetele aste care luaseră cina cu mine aveau cariere promițătoare în publicitate, cercetare medicală, psihologie și servicii umane. Acopereau toată gama de tipologii de relații: independentă, la începutul unei relații, implicată într-o relație, dar având îndoieli și „aproape logodită”. În schimbul celor mai bune brânzeturi preparate manual din New York, am căutat să obțin răspunsul lor la întrebarea care a lansat această carte: Ce vor tinerii să știe despre căsătorie și menținerea unei căsnicii de la americanii cu cele mai îndelungate vieți conjugale? Aveam planificat să intervievez sute de oameni, dintre care unii fuseseră căsătoriți o perioadă de două ori mai lungă decât vârsta invitatelor mele. Și trebuia să știu: Ce ar trebui să îi întreb pe vârstnici?

Alt loc, alt moment, altă cină. Mă aflam în subsolul unuia dintre barurile studentești cele mai pline de viață din orașul meu, numit după un criminal în serie celebru din secolul al XIX-lea. Alături de mine se aflau opt studenți,

membri ai unei frății; ne înfruptam din mormane de pâine cu brânză și usturoi, burgeri și cartofi prăjiți. Un membru curajos al frăției respective acceptase „Provocarea burgerului monstru”, mâncând în mai puțin de treizeci de minute un cheesburger cu șuncă de mai bine de jumătate de kilogram și o porție uriașă de cartofi prăjiți cu brânză (și câștigase un tricou pentru asta).

Am întrebat ambele grupuri următorul lucru: „La ce întrebări despre relații, iubire și căsătorie ați vrea neapărat să vi se răspundă?”. Mă așteptam ca răspunsurile bărbaților să fie total diferite de cele ale femeilor, dar, spre surprinderea mea, ambele grupuri au avut o singură întrebare arzătoare. (Am aflat din alte discuții că și persoanele singure de treizeci de ani, de patruzeci de ani și chiar mai în vârstă erau frământate de problema respectivă.) Prin urmare, s-a numărat printre primele întrebări pe care le-am adresat celor câteva sute dintre cei mai vârstnici americani:

„De unde știi sigur dacă o persoană este potrivită pentru mine?”

În cadrul interviurilor am insistat pe această temă. Le-am cerut vârstnicilor să dea cât mai multe detalii despre cum poate cineva îndrăgostit să fie sigur că acel bărbat sau acea femeie este cel sau cea cu care vor să își petreacă toată viața. Există anumite semne, o formulă infailibilă, o soluție magică pentru a ști că am găsit-o pe dna Ideală sau pe dl Ideal? După tot acel efort și nenumărate ore de interviu, care a fost răspunsul definitiv la această întrebare? Hmm, păi, vezi tu, adevărul este că...

Nu ai de unde să știi.

Exact. Aproape 100% dintre experți au căzut de acord în privința acestui aspect: Nu poți fi niciodată absolut sigur că ai găsit persoana potrivită. De fapt, cele mai obișnuite răspunsuri la această întrebare – de unde știi că ai găsit persoana potrivită cu care să te căsătorești? – au fost formulate în felul următor:

Nu ai de unde să știi.

Nu poți fi 100% sigur.

Trebuie să riști.

Nu cred că poți să îți dai seama.

Poți afla vreodată?

Și atunci la ce concluzie ajungem în legătură cu alegerea partenerului? Ne luăm cu mâinile de cap? Din fericire, după cum vei vedea în acest capitol, vârstnicii au de fapt o mulțime de sfaturi prețioase despre găsirea partenerului potrivit. Mai mult, cred că cea mai bună modalitate de a avea o căsnicie fericită toată viața este să fii foarte atent la alegerea pe care o faci. Dacă nu există, prin urmare, nicio certitudine în alegerea partenerului, atunci cum ar trebui să procedezi?

Am găsit un mentor în persoana lui Roxanne Colon, 86 de ani, pe care am intervievat-o la un centru comunitar din partea de sud a Bronx-ului. În timp ce stăteam de vorbă înainte să înceapă interviul, am aflat că lui Roxanne îi place să joace ocazional jocuri de noroc – trebuia să terminăm la timp interviul deoarece mergea la bingo („Nu sunt decât 20 de dolari”, m-a asigurat ea). A fost prima dintre experți care mi-a dat soluția la dilema „nu ai de unde să știi sigur”. Roxanne, la fel ca alți vârstnici, a fost de acord că este

imposibil să știi sigur dacă ai făcut o alegere bună. După aceea mi-a spus, însă, ceva foarte edificator:

Știi, pentru mine căsnicia este ca un joc de noroc. Te căsătorești și, atunci când iese bine, înseamnă că ai câștigat. Când nu iese bine, înseamnă că ai pierdut și divorțezi. Așa am privit-o eu. Câteodată începutul este frumos și apoi, știi tu, joci la ruletă și dacă câștigi, câștigi – sau, dacă nu, te trezești brusc că ai pierdut.

Suna destul de negativist, așa că i-am spus și ei acest lucru. A râs și m-a întrebat dacă obișnuiam să pariez. I-am mărturisit că îmi place și mie să merg la cazinou de câteva ori pe an. A ridicat din sprâncene și m-a întrebat: „Păi, și nu încerci să îți crești șansele?”. După care a continuat:

În regulă, deci ești de acord că o căsnicie este un joc de noroc; nu poți să te asiguri că lucrurile sunt perfecte. Poți să îți crești însă șansele prin modul în care alegi pe cineva. Știi tu, valorile pe care le ai, cum vă respectați unul pe celălalt. Studiază persoana înainte să te căsătorești și pune întrebările dificile. După cum am zis, căsătoria este un joc de noroc. Și la fel ca într-un joc de noroc, încerci să îți crești șansele.

Totul a devenit clar dintr-odată. Mi-am adus aminte de o seară petrecută la cazinou cu prietenul meu Peter. S-a folosit de ocazie pentru a-mi explica regulile misterioase ale pariurilor și strategiile jocului de zaruri. Se pare că există un pariu la zaruri numit „pariu gratuit” care îți permite să îți crești șansele de a câștiga – cel puțin la acest

pariu. Am învățat că ar trebui să accepți mereu pariul, dar mulți oameni nu o fac deoarece nu sunt conștienți de beneficii. Concluzia era clară: nu există nicio certitudine într-un joc de noroc precum zarurile, dar orice jucător inteligent face tot posibilul pentru a-și crește șansele, alegând cu atenție pariurile. Exact asta te îndeamnă vârstnicii să faci atunci când îți alegi un partener.

Ai învățat vreodată un cuvânt nou și după aceea să îți se pară că îl vezi scris sau îl auzi peste tot? După ce mi-a deschis ochii Roxanne Colon, mi-am dat seama că mulți experți susțineau același lucru. Așa cum mi-a zis și Karen Hopkins, 67 de ani: „E ca la aruncarea zarurilor. Chiar n-ai de unde să știi, dar poți să intuiești dacă persoana este potrivită pentru tine cunoscând-o mai bine. Comunicând cu ea și curtând-o, ar trebui să afli aceste informații”. Sau Arthur Fields, 72 de ani, care a remarcat: „N-ai de unde să știi sigur; e un pariu. Însă dacă vă întâlniți de câteva luni, vă înțelegeți bine, sunteți compatibili și aveți interese similare, ai șanse destul de mari”.

Iată deci la ce se reduce totul și despre ce este vorba în acest capitol: *creșterea șanselor*. Sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți crește șansele de a avea o căsnicie bună, dar singurul moment în care ai șansa respectivă este înainte să spui „da”. Experții, după cum vom vedea în capitolul 5, cred că încercarea de a-ți schimba partenerul după căsătorie este un pariu foarte prost. Cu cât cheltui mai mult timp și mai multe eforturi pentru a face alegerea potrivită, cu atât cresc șansele unei căsnicii fericite. Ascultă sfatul Patriciei Rannoch, 83 de ani, în această privință:

Sinceră să fiu, nici în ziua în care mergi la altar nu ești sigur. Am un fiu necăsătorit și îmi pune și el aceste întrebări. I-am zis: „Chiar nu ai cum să ai o certitudine de sută la sută că aceasta este persoana potrivită”. Câteodată trebuie să riști, înțelegi? Așa că riști. Dar riscă fiind informat! Trebuie să încercați să vă cunoașteți cât mai mult unul pe celălalt.

În acest capitol, experții îți oferă sfaturi despre cum să îți asumi un „risc” mai asumat – adică să îți crești șansele. Ei încep cu lecții care te ajută să înțelegi ce înseamnă să „ai încredere în inima ta” și să „ascuți ce-ți spune mintea” – și insistă că trebuie să le faci pe amândouă. Scot în evidență trei semnale de avertizare esențiale care se declanșează când o persoană este total „nepotrivită” și subliniază cât de important este să vă asigurați că aveți aceleași valori. Iar în încheiere vom afla de la cei mai bătrâni și mai înțelepți americani cinci „secrete cunoscute de ei” pentru a-ți alege corect persoana potrivită pentru toată viața.

LECTȚIA UNU

Ascultă-ți inima

Când eram copil, schimbul de felicitări de Sf. Valentin, pe 14 februarie, era foarte important. Cumpăram de la magazinul Benjamin Franklin 5 & 10 un pachet de felicitări cu mici mesaje, pe care le ofeream fiecărui coleg de clasă (nu era permisă excluderea copiilor de care nu îți plăcea!). Pe fiecare felicitare era desenată o inimă roșie simbolică (ce nu are, evident, nicio legătură cu organul propriu zis). Adesea felicitarea era însoțită de câteva dintre acele bomboane aproape necomestibile, în formă de inimă, inscripționate cu mesaje de genul „Fii a mea” și „Admirator secret”. Încă de la grădiniță am înțeles că inima era sălașul iubirii. Nimeni nu știe prea bine care este originea acestui simbol, dar discutăm și acum despre iubire ca despre o „problemă a inimii”, vorbim despre inimi frânte și descriem pe cineva ca fiind un „cuceritor de inimi”.

Experții folosesc exact acest gen de limbaj în alegerea unui partener. Atunci când li se adresează întrebarea: „De unde știi dacă o persoană este potrivită pentru tine?”, am auzit în repetate rânduri idei și expresii ce reflectă acest răspuns:

Ascultă-ți inima.

Experții cred în iubire. Deși s-ar putea crede că unii dintre cei mai în vârstă respondenți s-au căsătorit din cauza presiunilor familiei, a obligației religioase sau a așteptărilor sociale, nu au existat divergențe între grupele de vârstă în legătură cu afirmația că iubirea este condiția sine qua non a căsniciei. Când m-am uitat peste răspunsurile la întrebarea: „Ce sfat i-ați da unui tânăr pentru alegerea unui partener?”, primul răspuns a fost: „Să fie îndrăgostit”.

Astfel, Andy Brewer, 94 de ani, a făcut această afirmație hotărâtă: „Iubire. Iar iubirea înseamnă să te străduiești în fiecare zi să menții viu focul dragostei”. Bob May, unul dintre cei mai tineri experți, la cei 65 de ani ai săi, a oferit o părere asemănătoare: „Mă căsătoresc cu tine pentru că te iubesc și numai cu această condiție. Acesta este motivul pentru care voi rămâne cu tine – pentru că te iubesc”. Indiferent dacă privești în urmă cu treizeci sau cu șaptezeci de ani, experții consideră dintotdeauna că iubirea profundă este secretul alegerii unui partener. După cum a spus Sean Cooper, 69 de ani:

Idea este să nu vă iubiți pentru avere sau bani. Trebuie să vă iubiți pur și simplu. Simți asta în inima ta. Nu îți pasă dacă îmbătrânește, se îmbolnăvește sau face riduri. Nu îți pasă de nimic altceva, decât de persoana respectivă. O iubești. Și nu te prefaci că o iubești pentru ceea ce îți oferă; nu te prefaci că o iubești pentru că are bani. Trebuie doar să o iubești pentru că este persoana cu care ai vrea să îți petreci tot restul vieții.

Iubirea este, așadar, esența alegerii unui partener. Dar este o informație într-adevăr utilă? După cum mă aștept să te întrebi și tu acum, m-am întreat și eu: Cum ajută această observație pe cineva care încearcă să își deslușească sentimentele complicate pentru o altă persoană? Trebuie să recunosc că, în cultura noastră, recomandarea iubirii ca o condiție a căsătoriei este similară cu încercarea de a demonstra că cerul este albastru. Aveam nevoie de mai mult din partea vârstnicilor, dacă voiau să mă ajute să răspund la întrebarea pe care mi-o puseseră tinerele care munceau, studenții din frății și persoanele singure de toate vârstele: „De unde știi că persoana aceasta este potrivită pentru mine?”.

Mă bucur să-ți spun că, cu ajutorul experților, am aflat care e secretul pentru „a-ți asculta inima”. Și nu este doar o idee nedefinită a dragostei. Dimpotrivă, când iei decizia serioasă de a merge mai departe, experții mi-au spus că trebuie să te asiguri de un anumit lucru: *dacă* ești îndrăgostit. Prezența sau absența acestui sentiment este instrumentul de diagnostic de care ai nevoie pentru a decide dacă „ar trebui să rămâi sau să pleci?”.

Fii atent la sentimentul că ești „îndrăgostit”

Când te afli în căutarea unui partener, aproape toți experții au descris apariția unui „sentiment puternic că totul este așa cum trebuie”, o convingere intuitivă și aproape imposibil de descris că ai făcut alegerea potrivită. Spune-i cum vrei – o scânteie, o intuiție, un sentiment instinctiv –, dar ei sunt de părere că nu ar trebui să te implicii într-o relație în absența lui. Asta înseamnă să îți ascuți inima.

Sunt de acord, acea senzație profundă că persoana respectivă este potrivită pentru tine pare vagă și chiar un pic mistică, iar vârstnicii întâmpină adesea dificultăți în a exprima în cuvinte acest criteriu extrem de important în alegerea unui partener. Pentru experți, însă, acel sentiment inefabil, aparte prezice o căsnicie reușită și ne avertizează în termeni și mai convingători în privința consecințelor absenței sentimentului că ești îndrăgostit: *Nu te căsătorești niciodată în absența lui.*

Mentorul meu în această privință a fost Delores Neal. Delores și soțul ei, Dave, amândoi în vârstă de 93 de ani, s-au căsătorit pe 14 februarie 1940. De fapt – și-au sărbătorit recent cea de a șaptezeci și patra aniversare a căsătoriei de Sf. Valentin. Amândoi sunt încă foarte sănătoși și activi, iar viața lor lungă împreună, mi-au spus ei, este cea mai mare avere pe care o au. Delores a fost cea care m-a făcut pentru prima oară atent la natura esențială a sentimentului că ești îndrăgostit.

I-am adresat întrebarea principală pe care au ridicat-o tinerii cu care m-am consultat: De unde a știut că Dave era potrivit pentru ea? Preț de un minut a rămas pe gânduri și mi-am dat seama că s-a întors în timp, delectându-se cu amintirea primelor zile în care a fost curtată. Când a revenit din nou în prezent, mi-a spus:

Îmi aduc aminte că atunci când mă întâlneam cu Dave și mă uitam la el, simțeam ceva. N-aș ști cum să explic exact sentimentul, însă, când mă uitam la el, îl simțeam. Și încă ceva: atunci când ne aflam într-o încăpere împreună cu foarte mulți oameni, se uita la mine, eu mă uitam la el și exista o legătură între noi.

Exista pur și simplu ceva... E drept că Dave a fost un bărbat arătos, dar nu despre asta era vorba. Era ceva ce simțeam profund – ceva ce nu mai simțisem cu nicio altă persoană cu care ieșisem înainte. Așa că un rol fundamental îl are încrederea în instinctele tale.

În repetate rânduri, experții au descris în mod asemănător „sentimentul de a fi îndrăgostit”. Cel mai remarcabil a fost faptul că au folosit o exprimare aproape identică; a variat foarte puțin de la o persoană la alta. Când au fost întrebați de unde au știut că partenerul lor este „alesul”, își căutau adesea cuvintele și ajungeau apoi să se refere la acest sentiment special. Senzația respectivă presupune o convingere din ce în ce mai copleșitoare că totul este așa cum trebuie, dar care nu are în cele din urmă o explicație pur rațională. Potrivit lui Lan Tung, 88 de ani:

Cred că dacă nimerești într-adevăr omul potrivit, trebuie să simți asta. Când nimerești omul potrivit, atunci vei avea sentimentul că el este alesul. Bineînțeles, pe măsură ce te apropii și ajungi să-l cunoști mai bine pe celălalt, uneori s-ar putea să ajungi să exclami: „O, sentimentul meu este un pic deplasat”, dar trebuie să ai de la început acel sentiment. După aceea poți să mergi mai departe.

Experții au oferit clarificări suplimentare despre ce înseamnă „sentimentul” în cauză. O dovadă clară că sentimentul există este senzația că ai vrea să îți petreci toată viața cu acea persoană. După cum l-a descris Dave Nelson, 64 de ani:

Apoi ajungi la întrebarea: „Bun, atunci de unde știi când să mă căsătoresc?” Nu știi dacă știi vreodată cu adevărat, dar *poți* să te bazezi pe ce îți spune intuiția despre relația respectivă pentru a te întreba: „Poți să te vezi împreună cu această persoană pentru tot restul vieții?” Și la un moment dat becuțelul se va aprinde și vei spune: „Păi, da, pot să mă văd”. S-ar putea să nu știi de ce, însă poți să te vezi cumva. De unde știi că este persoana potrivită? Dacă ai acel sentiment, dacă te poți vedea împreună cu ea pentru tot restul vieții, probabil mai bine de atât nu vei ști niciodată.

Bryant Walker, 65 de ani, a avut ceva de adăugat la această idee, remarcând că, deși „o viață întreagă” ar putea să îți se pară de neconceput, „sentimentul” presupune senzația că nu va exista un sfârșit al relației:

Relațiile mele anterioare au fost bune fără excepție, dar în cazul tuturor am simțit că va exista un punct final. Știi tu, un punct-limită. Prin urmare, mi s-a părut logic să le pun capăt până la urmă, însă după aceea am început o relație cu o femeie și mi-am dat seama după trei luni că pur și simplu nu simțeam acel punct final. Pentru a mă asigura că nu mă înșel, am continuat relația încă doi ani, am locuit împreună în ultimul an și tot nu am simțit vreo finalitate iminentă undeva în viitor. Este un sentiment pe care l-am avut. Așa că ne-am căsătorit în 1979, suntem încă împreună, ne bucurăm unul de compania celuilalt și o iubesc la fel de mult astăzi ca în 1979.

Poate și mai important decât sentimentul că ești îndrăgostit este sentimentul opus; hai să îi zicem sentimentul că „ceva nu e cum trebuie”. Mulți experți au descris și acest sentiment în termeni aproape similari: ca pe o senzație viscerală, intuitivă, supărătoare că relația nu este așa cum trebuie. Ar putea fi atât de slabă încât să fii nevoit să îți cercetezi cu atenție sentimentele pentru a o identifica. Însă experții îți spun din experiența lor – tragică, uneori – că dacă ignori această senzație o faci pe propria răspundere.

Un exemplu viu și amar al acestei lecții dure a venit din partea lui Kathy Andrews, 78 de ani. Kathy a fost căsătorită cu Ben timp de douăzeci de ani, până când și-a făcut curaj și a luat hotărârea de a divorța de el. După treisprezece ani în care a fost singură, l-a întâlnit pe al doilea soț și s-a căsătorit cu el – a rezultat o căsnicie foarte fericită, care a durat douăzeci și cinci de ani.

Kathy a dus o viață cumpătată. Hotărâtă să înțeleagă motivul eșecului primei sale căsnicii, a apelat pentru mult timp la servicii de consiliere. Foarte impresionată de rezultatele pozitive, s-a apucat să studieze și și-a luat o diplomă de master în asistență socială, devenind consilier în ultima parte a carierei sale. Deoarece în relația sa cu Ben a întâmpinat mari dificultăți, a știut cum să procedeze în a doua căsnicie, abordând direct problemele și lucrând cu soțul ei pentru a le rezolva. Atât personal, cât și profesional, Kathy poate fi numită un adevărat expert în arta căsniciei.

Când i-am cerut sfaturi despre cum pot oamenii să evite problemele de care s-a lovit ea în prima căsnicie, mi-a spus că totul se rezumă la acest sentiment că ceva nu este cum trebuie. Și-a spus povestea nerăbdătoare ca tinerii să învețe ceva din ea:

Nu a fost o căsnicie bună. El, deși avea o profesie prin care ajuta oamenii, era foarte abuziv din punct de vedere emoțional și verbal. A fost dat afară de la mai multe slujbe din cauza felului său de a fi, iar după divorț a mai trecut prin câteva căsnicii. Tot ce vreau să spun este că nu m-am descurcat prea bine atunci când mi-am ales primul soț.

După ce m-am căsătorit cu el, am privit retrospectiv și am identificat câteva semnale de avertizare pe care eram prea imatură ca să le observ pe atunci – aveam 19 ani când m-am căsătorit cu el. Am presupus pur și simplu că va fi mult mai bun decât s-a dovedit a fi. Atunci când ne întâlneam, bineînțeles că ne distram, altminteri nu m-aș fi căsătorit cu el. Erau lucruri care îmi plăceau la el. Era admirat de mulți oameni.

Numai că a existat o avertizare căreia ar fi trebuit să îi dau atenție și sper că tinerii vor asculta cu luare-aminte. Iată care este – am avut un fel de premoniție sumbră undeva în adâncul sufletului. Un sentiment instinctiv că, de fapt, nu eram îndrăgostită cu adevărat de el și că era o greșeală. A fost un semnal de avertizare. Pe atunci însă nu eram destul de înțeleaptă ca să îmi dau seama. Nu l-am luat în seamă.

Kathy s-a oprit și pentru o clipă am stat așa, într-o tăcere plăcută. Am simțit că aprecia că se ivise ocazia de a-și analiza la un nivel profund viața conjugală. A privit gânditoare, ca și cum uitase că sunt acolo, și mi-a spus o poveste ruptă parcă dintr-un film – puteam să îmi imaginez limpede scena.

La facultate aveam un ritual. Era perceput de noi toți ca ceva pozitiv și se dorea a fi o modalitate prin care colegii să-și împărtășească bucuria. Atunci când un băiat se logodea, ceilalți băieți îl aruncau în fântâna arteziană a școlii. Pentru fete, era diferit; le târau în cadă și le băgau în apă.

Venise rândul meu și bineînțeles că multe alte fete abia așteptau să le vină și lor rândul; erau mândre că vor avea un soț și le plăcea, presupun, faptul că era posibil ca celelalte să le invidieze. Iar în cazul meu, ei bine, eu mă logodeam cu cineva pe care îl admira toată lumea. Știam că ar trebui să fiu fericită și entuziasmată, însă atunci când au venit să mă bage în cada cu apă, am simțit o senzație de gol în stomac.

Kathy a făcut atunci ceva ce nu pot descrie exact în cuvinte. Mi-a spus: „Eram – am simțit că ceva nu e chiar așa cum trebuie”. După o mică pauză, ea a scos un sunet, pe jumătate suspin, pe jumătate geamăt, care mi-a dat senzația că ceva nu era așa cum trebuie și pe care nu l-am uitat niciodată. Era premoniția înăbușită că făcea o greșală cumplită. A continuat: „Este un sentiment greu de descris. Era un sentiment care spunea: «Nu prea cred...»”.

Kathy a simțit însă că nu are cale de scăpare. „Toată lumea așteaptă, aveți planurile făcute și ce altceva poți să faci? Am crezut că o să dispară acel sentiment. Am crezut că pot să fac lucrurile să meargă”. Căsnicia a fost dezastruoasă și s-a încheiat cu un divorț. Mesajul lui Kathy este acela că s-ar putea să știi, la un moment dat, că relația nu e deloc cum ar trebui să fie, dar este nevoie să îți asculți cu atenție vocea interioară. Trebuie să asculți acea avertizare

care îți spune că „ceva nu este așa cum trebuie”, chiar dacă presiunea socială te împinge să mergi până la capăt.

În musicalul *South Pacific* scris de Rodgers și Hammerstein ni se oferă acest mesaj despre iubire: „Cine poate s-o explice, cine-ți poate spune de ce? Neghiobii îți oferă motive, înțelepții nici măcar nu-ncearcă”. Experții se pricep de minune să îți spună cum să cauți concret dragostea, recunoscând însă că nu prea pot să o explice. După îndelungata lor experiență, starea de a fi îndrăgostit va fi ceva diferit pentru fiecare persoană și ceva care – în ciuda miilor de ani de încercări poetice – sfidează în cele din urmă orice descriere.

Totuși, experții au indicat un singur sentiment care arată că relația este așa cum trebuie și reprezintă secretul luării deciziei de a te implica. Te îndeamnă să îl cauți, să îi dai atenție și să ascuți în special de avertizarea sentimentului opus, care îți spune că ceva nu este așa cum trebuie. Atunci când te îndoiești, îți sugerează să discuți cu alte persoane. Vârstnicii din cercul tău pot fi surse excelente de păreri în legătură cu sentimentul respectiv. (Mulți dintre ei au trecut prin această experiență de câteva ori.)

Aș vrea să îi las ultimul cuvânt lui Dave Nelson. Are pregătire în domeniul științei și înțelege importanța unei abordări raționale, însă este și o persoană spirituală care pune mare preț pe introspecție, reflecție și intuiție.

De unde știi dacă el sau ea este persoana potrivită? S-ar putea ca întrebarea pe care tinerii tăi au pus-o să fi fost ceva de genul „Poți să ai încredere în intuiția ta?”. De unde știi? Ascultă-te. Dacă nu ești obișnuit să

faci asta, încearcă. Dar acolo se află răspunsul; în intuiția ta.

Cred că dacă încerci să ai o abordare rațională, vei răsfoi cărțile și vei citi toate lucrurile pe care le poți citi despre ceea ce ar trebui să faci și ceea ce nu ar trebui să faci, le vei bifa pe listă și le vei înțelege. Până la urmă, însă, dacă nu ai acel sentiment intuitiv, nu poți continua.

Îndrăgostirea. Ce înseamnă asta? Ceva ce nu înțelegi. Eu o interpretez ca fiind ceva profund din noi, care vine din intuiție. Ceva cu care ne naștem. Îndrăgostirea înseamnă să-ți spună intuiția că acesta este lucrul corect, dar fără să știi sigur. Nu ai de unde să știi sigur, însă când apare, vei ști.

LECȚIA DOI

Ascultă-ți rațiunea

Iubirea înseamnă mult pentru experți, după cum am văzut în prima lecție, numai că perspectiva lor este de fapt mult mai complexă. Da, ne spun ei, sentimentul că ești îndrăgostit trebuie să fie prezent, altminteri nu ar trebui te implici în relație, dar ne avertizează de asemenea că faptul de a-ți urma *numai* sentimentul intuitiv de iubire este o rețetă pentru dezastru. Lecția pe care o vom analiza acum o completează și o echilibrează pe prima: sentimentul de a fi îndrăgostit trebuie să existe – însă nu este suficient.

Nu pot să exprim acest lucru mai clar decât a făcut-o Stanley Moody, 66 de ani. El mi-a spus: „Căldura dragostei nu ar trebui să șteargă toată logica și bunul-simț rațional de care ai nevoie pentru a decide cu cine te vei căsători”. Și asta deoarece o căsnicie înseamnă mult mai mult decât să simți că ești îndrăgostit – poți să te îndrăgostești în repetate rânduri și să nu ajungi niciodată în fața altarului. Căsătoria este mai degrabă un acord formal economic și juridic, despre care aproape toată lumea speră ca va dura pentru totdeauna. Face ca viețile financiare ale partenerilor să se împletească indisolubil. Deschide calea pentru a avea copii, un angajament care presupune atât presiunea morală, cât și cea legală de a rămâne împreună. Expertii oferă, prin

urmare, următoarea lecție: odată ce ți-ai cercetat inima, trebuie să evaluezi logic și rațional potențialul pentru o relație satisfăcătoare pe toată durata vieții.

În timp ce încercam să descâlcesc această problemă, unul dintre mentorii mei a intervenit pentru a mă ajuta să înțeleg cum am putea să ajungem la un echilibru între inimă și rațiune. Eunice Schneider, 73 de ani, mi-a povestit cum s-a hotărât să se căsătorească cu soțul ei, Ray. Eunice a avut prima întâlnire cu Ray pe când avea 15 ani, iar el 16. Au fost „împreună” în liceu, dar s-au separat atunci când ea a plecat la școala de asistente, iar el în armată.

Când Ray a terminat serviciul militar, cei doi s-au căsătorit și sunt fericiți împreună de cincizeci și trei de ani. Pentru Eunice, primul pas a fost în mod clar sentimentul că este îndrăgostită:

Vezi tu, noi am crescut într-o epocă în care nu locuiam împreună la început, așa că ne întorceam la casele noastre în fiecare seară. Ei bine, cred că ceea ce s-a întâmplat în cazul meu a fost că a devenit din ce în ce mai greu să îi spun noapte bună, să îl văd plecând seară de seară. Așa am început să-mi dau seama că simțeam că nu vreau să trăiesc fără el. Era ca și cum ziua nu avea destule ore în care să fiu cu el, iar atunci când eram despărțiți, abia așteptam să fim din nou împreună. Acesta a fost primul indiciu.

Odată ce iubirea a devenit o certitudine, Eunice a făcut imediat și ceea ce se impunea din punct de vedere rațional. Nu s-a temut să evalueze în detaliu aspectele practice ale vieții cu Ray:

Și atunci am început să analizez unele lucruri în sens practic. Va fi băiatul acesta un om cumsecade? Vom putea trăi suficient de bine? Este genul de om leneș care mă va pune pe mine să fac toată treaba sau va putea să asigure un trai decent? Are o etică a muncii? Primul lucru pe care trebuie să îl facă un cuplu este să se cunoască – adică să se cunoască *cu adevărat*, decizând dacă au aceleași obiective pentru viață și căsnicie. Pentru că dacă un membru al cuplului are o idee total diferită de a celuilalt despre ceea ce vrea de la viață, nu va merge niciodată.

Evaluarea atentă pe care i-a făcut-o lui Ray reprezintă un exemplu perfect al echilibrării dintre rațiune și inimă pe care o descriu experții. A râs de ea însăși atunci când și-a dat seama că încerca să accentueze ambele aspecte:

Da, cred că este important să vorbești despre obiective. Celălalt lucru este să treci dincolo de aspectul fizic, știi tu, de modul cum arată o persoană. Aș minți, firește, dacă nu aș spune că există o anumită atracție, o atracție fizică ce te apropie de o persoană. Însă el avea și un simț al responsabilității foarte dezvoltat și asta m-a atras la el. Dar era și drăguț!

Atrăgător și nu leneș. Responsabil și drăguț. Este exact atitudinea pe care o aprobă experții și asta vor să spună atunci când îți recomandă să-ți asculți atât rațiunea, cât și inima.

Verificarea prealabilă

Uitându-mă peste sfaturile experților despre cum să îți folosești rațiunea, a devenit clar că este nevoie de un proces sistematic pentru a-ți evalua partenerul. Din fericire, câțiva vârstnici au venit cu idei pentru un asemenea proces, bazate pe metafora afacerilor. Cu toate că poate părea lipsit de romantism, ține minte că *exact* așa vor ei să îți evaluezi relația. Pune iubirea romantică într-un compartiment al creierului, apoi uită-te bine dacă partenerul tău are sau nu caracteristici obiective care îl fac să fie un partener de viață bun.

Ceea ce trebuie să faci înainte să te implici într-o relație, după cum recomandă experții, este să efectuezi o „verificare prealabilă”. Acest termen sec din domeniul juridic și financiar te îndepărtează de ceea ce experții numesc în diverse feluri, „pasiune”, „curcubeie și fluturași”, „ochelari roz”, „hormoni” și alte denumiri pentru modul în care iubirea ne face orbi la aspectele practice.

Verificarea prealabilă în lumea afacerilor este folosită atunci când companiile iau în considerare o posibilă fuziune. O preocupare majoră în procesul de verificare prealabilă este bunăstarea financiară a potențialului partener. La fel de important este însă și procesul cunoscut sub numele de „audit de compatibilitate” – stilurile și principiile celor două companii se potrivesc? Este examinată și stabilitatea potențialului partener – este sănătos și se va dezvolta în viitor? Cum arată cultura organizațională? Cu alte cuvinte, vor putea cei doi parteneri să se înțeleagă dacă își unesc destinele?

Aplicarea acestei abordări la „fuziunea” care este căsătoria reprezintă ceea ce înțeleg experții prin „să îți urmezi rațiunea”. Iubirea, potrivit vârstnicilor, nu înseamnă să îți lași rațiunea la ușă. Și dacă iubirea ta nu va rezista în fața acestui gen de cercetare atentă, pun la îndoială cât de puternică a fost de fapt dragostea. Acum că ai intenții serioase, întrebările care ar trebui să treacă în centrul atenției sunt: „Este bun de căsătorie? Va fi un partener responsabil și dedicat?”. Revenind la regula de bază, răspunsul obiectiv la aceste întrebări reprezintă un pas mare către creșterea șanselor în alegerea unui partener potrivit. În vremurile trecute (și în unele culturi din prezent), verificarea prealabilă ar fi fost efectuată de părinți sau de alți membri ai familiei. De fapt, unii experți din țări precum India și China au trecut prin acest proces. De exemplu, Lai Lian, 79 de ani, a ajuns la vârsta majoratului într-o comunitate chineză din America, în urmă cu șaiszeci de ani. Mătușile ei au aflat că un tânăr imigrant chinez își căuta nevastă. I-au abordat pe părinții lui Lai Lian și au pus la cale o întâlnire.

S-au îndrăgostit și căsnicia a mers perfect în următorii cincizeci de ani. Cum au reușit? Ea a explicat:

Cele două femei în vârstă i-au cercetat trecutul, dar după aceea a depins de noi. Ele se ocupă de peștit, știi tu, de întâlnire și de peștit. În mare parte lucrurile sunt aranjate iar după aceea poți să decizi. Nu este ușor să cauți pe cineva. A fost o binecuvântare cerească faptul că l-au găsit. Și iată persoana potrivită.

Cu puține excepții, presupun că cititorii nu se vor baza pe membrii familiei să se ocupe de procesul verificării

prealabile – așadar, ești pe cont propriu. Însă experții spun că există un set de chestiuni importante și practice pe care ar trebui să le evaluezi înainte să te implicii într-o relație. Ai nevoie de acest gen de verificare prealabilă, afirmă ei, nu doar înainte de căsătorie. În societatea contemporană merită să analizezi aceste chestiuni chiar și înainte ca relația să devină serioasă.

Ești gata să trecem la aspectele practice ale alegerii unui partener? Dacă da, experții îți recomandă să cauți răspunsul la trei întrebări importante în cadrul procesului tău de verificare prealabilă. Nu uita, ai ajuns la concluzia că ești îndrăgostit. Aceste întrebări te pot ajuta să determini dacă să dai ascultare aceluia sentiment.

Întrebarea nr. 1: Partenerul tău va oferi familiei tot ce este necesar pentru un trai bun?

„Va oferi familiei tot ce este necesar pentru un trai bun.” Deși expresia aceasta ar putea să pară un pic demodată, ascultându-i pe experți, am ajuns să o respect ca pe un reper major în evaluarea unui potențial partener. Capacitatea de a-ți câștiga existența este extrem de relevantă în prezent. Majoritatea cuplurilor din societatea noastră au nevoie de două salarii pentru a-și atinge obiectivele financiare. Prin urmare, atât bărbații, cât și femeile trebuie să își pună întrebarea: Persoana aceasta de care sunt îndrăgostit va fi viabilă din punct de vedere economic? Așa cum a fost dintotdeauna, căsătoria este o instituție economică în care majoritatea oamenilor își administrează finanțele în comun. Succesul tău economic și standardul de viață vor fi legate indisolubil de ale celuilalt. Prin urmare, va trebuie să