

KATHERINE  
WOODWARD THOMAS

# Despărțirea con-ști-en-tă

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



# Cuprins

## *Introducere*

De partea greșită a dragostei.....	7
------------------------------------	---

## PARTEA ÎNTÂI

### **O cale mai bună de urmat în cazul despărțirii**

#### Capitolul 1

Rușinea, vina și eșecul în iubire.....	23
--	----

#### Capitolul 2

Despărțirile amare, sfârșiturile neplăcute și arta de a trăi <i>nefericiți</i> până la adânci bătrâneți .....	38
--	----

#### Capitolul 3

O nouă șansă: despărțirea conștientă .....	56
--	----

#### Capitolul 4

Cum și când să urmezi acest program.....	77
--	----

## PARTEA A DOUA

### **Cei cinci pași ai despărțirii conștiente**

#### Pasul 1

Găsește-ți libertatea emoțională.....	99
---------------------------------------	----

#### Pasul 2

Revendică-ți puterea și viața.....	136
------------------------------------	-----

#### Pasul 3

Schimbă tiparul, vindecă-ți inima.....	161
--	-----

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

## CAPITOLUL 1

### Rușinea, vina și eșecul în iubire

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

MARTHA BECK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Ce mai e de spus?*

---

Eșecul este doar un alt cuvânt pentru viața reală.

MARGARET ATWOOD

---

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

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

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

---

Rușinea își ia puterea din faptul că e de nerostit.

BRENÉ BROWN

---

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

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

---

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

J.R. WARD

---

Așa cum precizează fosta profesoară de la Universitatea Columbia și antropolog cultural Ruth Benedict, rușinea este deosebită de vină<sup>5</sup> prin aceea că ultima este mai degrabă ceea ce simțim atunci când nu respectăm valorile noastre de bază, deranjați fiind de faptul că *am făcut* ceva ce este fundamental rău. Rușinea este ceea ce simțim când încălcăm norme externe și așteptări<sup>6</sup> pe care societatea ni le impune, ajungând să credem că *noi* suntem fundamental răi. Când suntem vulnerabili la judecățile negative ale celorlalți, deoarece credem că aceștia evaluează pe ascuns „defectele” noastre, chiar dacă fac asta întotdeauna într-un mod blând și cu multă compasiune, putem cu ușurință aluneca într-o mare adâncă și întunecată de rușine.



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

În studiile ei de la Institutul de Neuroleadership<sup>8</sup>, buna mea prietenă, doctorul neurolog Karey Pohn, a descoperit că, atunci când așteptările corespund realității, creierul nostru primește drept recompensă un val sănătos de dopamină. Ne simțim bine în momentele în care viața se potrivește cu viziunea noastră despre ceea ce credem că poate sau ar trebui să se întâmple. Așadar, când așteptările nu ni se împlinesc, nivelul stresului crește vertiginos, iar creierul se simte amenințat. În aceste cazuri, cortizolul este produs în exces, sistemul imunitar nu mai funcționează așa cum ar trebui, iar creierul limbic – cu un rol esențial în reglarea emoțiilor – intră în starea de „luptă sau fugi“, pe măsură ce nivelurile de dopamină și ocitocină se prăbușesc, iar noi ne simțim din ce în ce mai rău.

Katherine Woodward Thomas propune o viziune plină de înțelegere, dar lipsită de menajamente asupra unei experiențe îndeobște extrem de dureroase. Prin programul despărțirii conștiente putem transforma cea mai profundă dezamăgire într-o călătorie sacră de la suferință la liniștire.

— **MARIANNE WILLIAMSON,**  
**autoarea cărții *Vârsta miracolelor***

Cu extraordinară claritate și profunzime, Katherine Woodward Thomas îți va scoate ghimpele din inimă și te va ajuta să-ți închei relația într-un mod care vă va aduce – ție și celor la care ții – împlinire și mulțumire în locul sfâșierii și suferinței. Pur și simplu iubesc această carte!

— **MARCI SHIMOFF,**  
**coautoarea cărții *Fericit fără motiv***

O abordare în cinci pași chibzuiți și de mare ajutor pentru a converti tragedia unei despărțiri într-un nou și sănătos început, și nu într-o rană în care ar putea continua să se adâncească permanent.

— **JOHN GOTTMAN, cercetător de renume în domeniul relațiilor de cuplu și cofondator al Institutului Gottman**

