

DR. KARL PILLEMER

30 de lecții de viață

*Sfaturi testate și adevărate de la cei mai
înțelepți americani*

Traducere din limba engleză de Simona Luncașu



2018

*Lui Clare, Hannah și Sarah,
pentru că m-au învățat cele mai importante lecții de viață.*

CUPRINS

Cuvânt-înainte	7
Mulțumiri	12
O notă cu privire la nume	16
Capitolul 1	
Cine sunt cei mai înțelepți americani și ce ne pot spune ei?	19
Capitolul 2	
E grozav să fii împreună: lecții despre cum să ai o căsnicie fericită	35
Capitolul 3	
Să te trezești dimineața cu bucurie: lecții pentru o carieră de succes și plină de satisfacții	79
Capitolul 4	
Nimeni nu-i perfect: lecții despre creșterea copiilor pe tot parcursul vieții	119
Capitolul 5	
Descoperă magia: lecții despre cum să îmbătrânești fără să te temi și să te bucuri de viață	167
Capitolul 6	
Pot să privesc toți oamenii în ochi: lecții despre cum să trăiești o viață fără regrete	215
Capitolul 7	
Alege să fii fericit: lecții despre cum să trăiești ca un expert	255
Capitolul 8	
Ultima lecție	319
Zece întrebări pe care să le adresezi experților din viața ta	327
Anexă: Cum a fost realizat studiul	329
Note	338

CUVÂNT-ÎNAINTE

De câte ori nu ați spus – sau nu ați gândit măcar – „dar dacă”? Dacă aș fi știut atunci ceea ce știu acum? Dacă aș fi urmat un alt drum în viață? Dacă aș fi fost instruit mai bine cum să fiu un părinte bun... sau un soț bun... sau un prieten? Dacă aș fi învățat spaniolă... sau statistică... sau aș fi făcut cursuri de aranjamente florale?

Neprevăderea este mai ușoară prin definiție decât prevederea. Dar nu ar fi minunat dacă am putea vedea dinainte viitorul într-o asemenea măsură încât să putem lua deciziile corecte și să putem urma cele mai înțelepte căi înainte de a fi prea târziu?

Cartea pe care o ții în mână te poate ajuta să obții acel glob de cristal. Este plină de învățăminte ale celor care au fost acolo înaintea ta, învățăminte care te pot ajuta să urmezi cursul unei vieți împlinite, relativ lipsite de regrete și de oportunități ratate.

În cele din urmă, mulți dintre noi deprindem câteva lecții prețioase cu privire la felul în care să ducem o viață reușită și plină de satisfacții. Dar, mult prea adesea, aceste lecții vin prea târziu pentru a mai furniza acea călăuzire în îmbunătățirea vieții care i-ar fi ajutat pe oameni să evite greșeli dureroase sau zeci de ani de timp și eforturi irosite.

În ultimii ani, de exemplu, o mulțime de oameni tineri și talentați și-au abandonat adevăratele pasiuni în schimbul

urmării unor cariere care le promiteau mari și rapide câștiguri bănești. Rata mare a divorțurilor e o dovadă a impulsivității de a te căsători și a unui angajament slab față de jurământul „până când moartea ne va despărți”.

Părinții subminează încrederea și prețuirea de sine a copiilor fie prin pedepsirea lor fizică, fie prin faptul că îi împing să urmeze atât calea academică cât și pe cea sportivă, pentru care nu au aptitudinile necesare.

Iar numărul imens de rețete pentru medicamente anti-depresive și anti-anxietate reflectă o tendință larg răspândită de a-ți bate capul cu lucruri mărunte, un eșec în recunoașterea surselor seculare de fericire și o bizuire pe achizițiile materiale care aduc doar o plăcere temporară.

Karl Pillemer, un sociolog bine școlit în gerontologie, și-a dat seama de înțelepciunea care dispare în întregime de cele mai multe ori odată ce viața ajunge la final și a ales în consecință să recupereze prețioasele idei ale oamenilor care „au fost acolo și au trecut prin asta”, atât timp cât aceștia mai sunt capabili să reflecteze atât asupra lucrurilor bune cât și asupra greșelilor pe care le-au făcut în cursul a șapte sau mai multe decenii de viață.

Profesorul Pillemer împreună cu asistenții săi au adunat sfaturi practice de la mai bine de o mie de americani în vârstă, din straturi sociale diferite din punct de vedere economic, educațional și ocupațional, pe care i-au intervievat ca parte a Proiectului Moștenirea al Universității Cornell, aflat în desfășurare. El își numește subiecții „experți” și cei mai „înțelepți americani”, ale căror sfaturi – în domenii ce merg de la căsnicie și carieră până la creșterea copiilor și perioada bătrâneții – se bazează atât pe ceea ce au făcut bine cât și pe ceea ce au făcut greșit în decursul lungii lor vieți.

Dacă e normal ca stilul de viață și atitudinea să difere de la un intervievat la altul – pentru că experiența nimănui nu se poate potrivi mănășă pe a altcuiva –, cuvintele lor, în schimb, îți pot sluji ca stimulent să faci un inventar al circumstanțelor momentului și, poate, te pot ajuta să modifice traseul vieții și să-l faci mai promițător.

Eu am fost impresionat în mod special de ceea ce acești vârstnici înțelepți au avut de spus despre fericire. Aproape într-un glas au definit fericirea ca pe o alegere, iar nu ca rezultat al felului în care viața se poartă cu tine. Chiar și după nouă decenii, vârstnicii consideră viața mult prea scurtă pentru a fi irosită prin pesimism, plictiseală și deziluzii.

După cum a spus un domn de șaptezeci și cinci de ani: „Nu ești responsabil pentru toate lucrurile care ți se întâmplă, dar deții în întregime controlul asupra atitudinii și reacției față de ele”. Altcineva, de la cei optzeci și patru de ani ai săi, s-a făcut ecoul celor de mai sus, spunând: „Adoptă politica de a fi vesel”.

Așadar, poate că cele mai multe relatări le-au constituit comentariile celor care ar fi putut să pice cu ușurință în plasa unei vieți întregi de autocompătimire și eșec. În schimb, o doamnă de nouăzeci de ani, ai cărei părinți au divorțat și care a dus o viață plină de greutate, a spus: „Am învățat să fiu recunoscătoare pentru ceea ce am și să nu mă mai plâng de ceea ce nu am sau nu pot avea”.

Recunosc că vorbele „americanilor înțelepți” au rezonat deosebit de puternic pentru mine pentru că, la vârsta de șaptesprezece ani, m-am hotărât să trăiesc fiecare zi de parcă ar fi fost ultima, dar cu un ochi de veghe la viitor, în caz că nu ar fi fost așa. Scopul vieții mele – acela de a muri fără

regrete – a fost motivat de moartea prematură a mamei mele, din cauza unui cancer, la vârsta de patruzeci și nouă de ani.

Vârstnicii doctorului Pillemer le-au recomandat oamenilor să profite de ocaziile ce li se ivesc, să își asume riscuri și să accepte provocările. Întocmai cum a spus un domn de nouăzeci de ani pe care l-am intervievat de curând: „Încearcă până reușești!” Acest bărbat, William Richmond din Calabasas, din California a învățat vreme de patru ani, pe când era pilot în Marină, că „poate să cucerească orice lucru pe care îl urmărește”. De exemplu, în școala primară i s-a dat o tobă la care să cânte fără să fi urmat nici măcar o lecție, iar el a exersat până când a fost suficient de bun ca să intre într-o formație mare, moment în care s-a hotărât să ia niște lecții, așa că a sfârșit prin a cânta cu Peggy Lee, Ella Fitzgerald, Frank Sinatra și Jerry Lewis. În final, dl Richmond a ajuns să scrie farse pentru dl Lewis, iar apoi chiar scenariile de film.

Dl Richmond girează modul de abordare al subiectului cu privire la joburi și carieră pe care l-au exprimat și vârstnicii doctorului Pillemer. Nici măcar o singură persoană dintr-o mie nu a spus că fericirea crește atunci când te străduiești cât poți să câștigi banii necesari pentru a cumpăra orice dorești. În schimb, punctul lor de vedere aproape unanim a fost bine exprimat de un fost atlet în vârstă de optzeci și trei de ani, care a muncit zeci de ani ca antrenor și recrutor: „Cel mai important lucru este să fii implicat într-o profesie care să-ți placă absolut și să fii dornic să pleci la serviciu în fiecare zi”.

Sigur că felul în care copiii sunt tratați acasă poate conta enorm când vine vorba despre disponibilitatea lor de a accepta provocările și a ieși din tipare. „Mie mi-a plăcut întotdeauna să spun și să fac glume”, mi-a spus dl Richmond. La opt ani, când a fost trimis acasă de la școală cu un bilet pentru

tatăl lui, în care se spunea că deranjase clasa fiindcă își făcuse toți colegii să râdă, acesta s-a dus la școală și „le-a explicat cu calm că a-i face pe oameni să râdă nu constituie un delict”.

În ziua de azi, de mult prea multe ori ocupațiile de ordin economic limitează timpul pe care părinții îl petrec cu copiii lor. Vârstnicii doctorului Pillemer au spus că interacțiunea părinte-copil este cea mai importantă, chiar dacă trebuie să sacrifice câștigurile financiare pentru ca ea să aibă loc. Ei au recomandat ca părinții să participe la activitățile copiilor și să facă împreună lucruri care să îi intereseze pe cei mici.

Oricum, cu sau fără copii, au spus vârstnicii, călătorește mult atunci când ești tânăr. S-ar putea să aștepti prea mult, dacă aștepti să călătorești atunci când copiii se vor fi făcut mari sau tu vei fi ieșit la pensie. Am început să călătoresc cu băieții mei gemeni când aveau nouă ani și am continuat să călătorim împreună ori de câte ori îmi permiteam din punct de vedere financiar, până când au crescut și s-au căsătorit. Dar tot o mai facem; acum cu patru nepoți după noi.

Iată cum a rezumat doctorul Pillemer punctul de vedere al vârstnicilor: „Călătoriile aduc așa de multe satisfacții, în-cât ar trebui să aibă prioritate asupra altor lucruri pe care cei tineri își cheltuiesc banii”. Sugestia mea: întocmește o listă a dorințelor și începe s-o subțiezi încă din tinerețe.

Orele pe care le petreci cu această carte te pot ajuta să te îndrepti spre cea mai plină de satisfacții cale a vieții. Sunt atât de multe de învățat despre viață de la bătrânii noștri! N-ar trebui să fie nevoie ca fiecare generație să reinventeze roata.

JANE E. BRODY
editorialist pe probleme de sănătate
la *The New York Times*

MULȚUMIRI

Acest proiect a durat mai bine de cinci ani și pentru realizarea lui a fost nevoie de colectarea informațiilor oferite de peste o mie de americani vârstnici. În tot acest timp, foarte mulți oameni și organizații mi-au oferit ajutor, sprijin și încurajări de neprețuit. Mă bucur că am ocazia să le mulțumesc aici.

Mă simt cel mai îndatorat față de cei pe care îi numesc în această carte „experți” în arta de a trăi, oameni care mi-au oferit timpul și gândurile lor în mod liber și deschis. N-am cum să-i răsplătesc pentru furnizarea materiei prime pe care se bazează cartea de față; sper doar că am transmis lecțiile lor de viață așa cum și-ar fi dorit.

Le sunt foarte recunoscător celor care au asistat la colectarea datelor. A fost o plăcere să lucrez cu Institutul de Sondaj al Universității Cornell, condus de directorul Yasamin Miller și de managerul Darren Hearn. Le datorez mulțumiri speciale intervievatorilor Vanessa McCaffery, Chris Dietrich, Chelsea Fenush și Curtis Miller, care au fost bucuroși să lase deoparte regulile standardizate ale cercetărilor pe bază de sondaj și să poarte conversații profunde și intime cu cei intervievați, râzând și uneori plângând împreună cu ei. De asemenea, Linda Finlay a efectuat o serie de interviuri care au scos la iveală lucruri profunde și a contribuit cu observații importante pe tot parcursul proiectului. Leslie Schultz a efectuat mai multe sarcini complexe de management,

păstrând interviurile și fișierele de date organizate și ușor de utilizat.

Le sunt îndatorat foștilor și actualilor membri ai echipei mele de cercetare, care m-au ajutat să identific persoanele intervievate și să transcriu interviurile, au contribuit cu idei, au codificat și îndeplinit sarcini conexe: dr. Myra Sabir, Helene Rosenblatt, Emily Parise, Mimi Baveye, dr. Rhoda Meador, Esther Greenhouse și Noreen Rizvi, precum și studenților de la Cornell care au efectuat interviuri-pilot pentru studiu.

Aș dori să mulțumesc mai multor persoane și organizații care au căutat și care au nominalizat persoane în vârstă pentru realizarea interviurilor. Dr. Kevin O'Neil și Sara Terry, de la Brookdale Senior Living (Așezămintele pentru Bătrâni Brookdale), ne-au pus la dispoziție o serie de persoane extraordinare din centrele lor din întreaga țară, care au fost intervievate pentru proiect. Dr. Mark Lachs și dr. Cary Reid, din Departamentul de Geriatrie și Gerontologie al Colegiului Medical Weill, de la Cornell, mi-au prezentat newyorkezi interesanți, la fel ca și Mary Ballin, de la Centrul pentru Persoane în Vârstă "Irving Sherwood Wright". Le sunt, de asemenea, recunoscător următoarelor persoane de la centrele pentru bătrâni din New York City, care au sprijinit proiectul: Josie Piper, Central Harlem Senior Citizens Coalition (Comunitatea Bătrânilor din Central Harlem), Chan Jamoona și Vidya Jamoona, de la United Hindu Cultural Council Senior Center (Centrul pentru Bătrâni de la Consiliul Cultural United Hindu), Julia Schwartz-Leeper, de la Riverdale Senior Services (Serviciile pentru Bătrâni Riverdale), Nancy Miller, de la Visions – Services for the Blind and Visually Impaired (Viziuni – Servicii pentru nevăzători

și persoane cu deficiențe de vedere), și lui Bill Dionne, de la Carter Burden Center for the Aging (Centrul Carter Burden pentru persoane vârstnice). Ei m-au învățat o lecție importantă despre îmbătrânire: susține centrul tău local pentru bătrâni!

Alte persoane au oferit sugestii excelente cu privire la persoanele intervievate. Îndrumătoarea mea de licență, gerontologul Ruth Harriet Jacobs, mi-a oferit atât sfaturi cu privire la carte, cât și recomandări referitoare la câteva persoane admirabile pe care să le intervievăm. Rosalie Muschal-Reinhardt și Elly Katz m-au îndrumat către intervievații care erau implicați în activități *sage-ing**. Echipele de la Office for the Aging (Oficiul pentru Vârstnici), dintr-o serie de districte ale New York-ului, și cele din sistemul Cornell Cooperative Extension m-au ajutat să caut cele mai înțelepte persoane în vârstă.

Mai multe persoane și-au oferit ajutorul de neprețuit prin revizuirea întregului manuscris sau a unei părți din acesta. Peter Wolk și Risa Breckman au depășit chiar atribuțiile prieteniei, furnizându-mi observații foarte importante în etapele critice. Sheri Hall a oferit multe comentarii utile pe tot parcursul procesului de scriere.

Îi sunt extrem de recunoscător agentei mele, Janis Donnaud, căreia în urmă cu câțiva ani i-am dat un telefon semi-coerent în legătură cu ideea mea și care mi-a spus că, da, ea crede că, la un moment dat, e posibil să iasă o carte din toate astea. Fără sprijinul ei, *30 de lecții de viață* n-ar fi văzut niciodată lumina zilei. Aș dori, de asemenea, să-i

* *Sage-ing* – practică spirituală care implică preluarea înțelepciunii din propria viață și găsirea unor modalități de a o transmite ca moștenire generațiilor viitoare. (n.tr.)

mulțumesc editoarei mele de la Hudson Street Press, Caroline Sutton, ale cărei comentarii perspicace au făcut cartea mult mai bună.

În cele din urmă, scrierea acestei cărți s-a dovedit a fi o chestiune de familie într-o mai mare măsură decât anticipasem, de la citirea manuscrisului până la oferirea unor opinii cu privire la detaliile de producție. Soția mea, Clare McMillan, a făcut ca acest proiect să beneficieze atât de extraordinarele ei abilități editoriale, cât și de sprijinul ei neconținut. Fiicele mele, Hannah Pillemer și Sarah Pillemer, împreună cu ginerele meu, Michael Civile, au citit schițele, oferindu-mi apoi perspectiva unor persoane mai tinere asupra lecțiilor din carte. Sunt, de asemenea, binecuvântat să am o familie extinsă, care include persoane cu experiență în diverse domenii relevante pentru carte, printre care doi medici, un cercetător dietetician, un terapeut de familie și un psiholog pe probleme de dezvoltare*. Pentru discuțiile lungi, precum și pentru faptul că au fost dispuși să mă asculte atunci când am avut nevoie să le împărtășesc motivele de îngrijorare, le sunt recunoscător lui David Pillemer, Stephen Pillemer și Eric Pillemer; lui Jane Pillemer, Helen Rasmussen și Juliannei Pillemer.

* *developmental psychologist* în orig.; studiază modul și cauzele schimbării ființei umane pe parcursul vieții, schimbări de ordin fizic, cognitiv și socio-emoțional. (n.ed.)

O NOTĂ CU PRIVIRE LA NUME

Toate numele folosite în această carte sunt pseudonime și orice asemănare cu cele ale unor persoane reale, vii sau moarte, este o simplă coincidență. Cele mai multe nume au fost create cu ajutorul unui generator aleatoriu de nume (da, există așa ceva). De fapt, o modalitate de a fi absolut sigur că *nu* figurezi în această carte este ca numele tău să fie menționat în ea.

30 de lecții de viață

CAPITOLUL UNU

Cine sunt cei mai înțelepți americani și ce ne pot spune ei?

Să găsești partenerul potrivit și să ai o căsnicie fericită pe parcursul întregii vieți. Să crești copii care se dezvoltă frumos și care se bucură de prezența ta. Să descoperi munca pe care îți place la nebunie s-o faci. Să îmbătrânești cu grație și fără să te temi. Să eviți să ai regrete foarte mari. Să ajungi la sfârșitul vieții având un sentiment de realizare și de împlinire. S-ar putea ca aceste lucruri să pară o rețetă minunată pentru o viață bine trăită. Dar unde putem găsi îndrumarea de care avem nevoie pentru a îndeplini aceste obiective în viață?

Dacă ai ales această carte fiindcă titlul ți-a atras atenția, probabil că ți-ai pus această întrebare. Și atunci când am scris-o, scopul meu a fost acela de a-ți oferi sfaturi practice, concrete cu privire la modul în care să te bucuri cât mai mult de viață exact în aceste moduri. Dar, mai întâi, trebuie să îți spun cine sunt acești „cei mai înțelepți americani” și ce fel de ghid este acesta. După cum vei vedea, este un ghid diferit de orice fel de carte cu recomandări pe care ai citit-o până acum. Asta se datorează faptului că se bazează pe o

sursă unică, ce există de mii de ani, dar care este aproape uitată în societatea contemporană.

Se pare că apetitul americanilor în materie de recomandări este unul de nestăvilit. Urmărim „experți” care apar la televizor, sperând să găsim soluții pentru problemele interpersonale, pentru dezastrele financiare și disfuncțiile sexuale. Citim articole cu recomandări și mergem la seminarii. Consultăm site-uri de dezvoltare personală. Și cumpărăm cărți. În zilele noastre, în Statele Unite ale Americii au fost tipărite peste treizeci de mii de cărți de dezvoltare personală, și se estimează că americanii vor cheltui anul acesta* aproape un miliard de dolari pentru a le cumpăra.

Dă-mi voie să fac o mărturisire: eu însumi sunt oarecum dependent de literatura motivațională. Sunt genul de persoană care, în librăriile mari, se duce direct la culoarul unde se găsesc cărțile de dezvoltare personală. În biblioteca mea vei găsi câte un volum cu recomandări relevante pentru aproape fiecare subiect de care sunt interesat. Membrii familiei mele au învățat să mă ignore atunci când citesc cu voce tare cele mai recente sfaturi din ziar despre cum să devii organizat, despre cum să reduci stresul, despre cum să investești pentru când vei ieși la pensie sau despre oricare problemă la ordinea zilei. Știu că nu sunt singurul care are acest gen de îndeletniciri – se pare că aproape toată lumea caută răspunsuri la întrebările complexe despre viață.

Și totuși, după cum am observat în toată această căutare, am simțit că ceva lipsește. Ce acreditări au așa-zișii guru pentru a oferi recomandări despre o viață mai bună? Ce le dă dreptul să devină o autoritate specială când vine vorba de rezolvarea problemelor de viață? Și, din moment ce avem

* Este vorba despre anul 2011, anul apariției cărții. (n.red.)

atât de mulți sfătuitori de profesie, de ce atât de mulți oameni continuă să fie așa nefericiți? Se pare că aceste sfaturi nenumărate nu reușesc să potolească setea de cunoaștere a multor oameni care se declară nemulțumiți de ele.

Filosofi, psihologi și lideri spirituali scot în evidență nemulțumirea pe care mulți americani o resimt cu privire la ce se întâmplă cu viața lor. Trăim în mijlocul belșugului, dar se pare că întotdeauna vrem mai mult. Ni se pare că nu avem timp suficient, și totuși ne pierdem timpul prețios cu jocuri video, cu SMS-uri, citind despre viețile celebrităților care nu au talent sau câștigând mai mulți bani pentru a cumpăra lucruri de care nu avem nevoie. Se pare că suntem mereu îngrijorați – din cauza sănătății, a copiilor, a căsnicilor, a locurilor noastre de muncă.

Unde, am început să mă întreb, putem găsi sfaturi care se bazează pe realitatea palpabilă, care au trecut proba timpului și oferă o șansă reală de a ne ajuta să ne bucurăm din plin de viața noastră? În urmă cu șase ani, când am împlinit cincizeci de ani, mi-am dat seama că îmi doresc din răspuneri și urgent să găsesc un răspuns la această întrebare. Împlinirea vârstei de cincizeci de ani te aduce într-o fază nouă și interesantă a vieții (cel puțin așa a fost în ceea ce mă privește). Încă ești implicat în căsnicie, în muncă, în creșterea copiilor și îți faci planuri ambițioase pentru viitor. Dar simți, de asemenea, o boare a lucrurilor ce vor fi să vină. Copiii se apropie de vârsta maturității și de momentul în care vor pleca de acasă. E posibil să-ți fi pierdut unul sau ambii părinți. E posibil ca sănătatea ta perfectă să fie mai puțin perfectă.

Dar, cel mai important, începi să ai mai multă experiență de viață. Și îți dai seama că știi lucruri. Vezi un tip de

douăzeci și trei de ani care suferă din dragoste și te trezești spunând: „Am trecut prin asta. Crede-mă, o să-ți treacă”. Vezi doi colegi mai tineri care se iau la trântă, luptându-se din cauza unui lucru banal, și îi spui unui coleg de vârsta ta: „Cum poți să te ambalezi așa din cauza unui fleac?” În unele privințe, culmile succesului și consecințele eșecului nu sunt la fel de mari sau de mici. Începi să așezi lucrurile în perspectivă, să analizezi anumite evenimente într-un context mai larg. Și poate că începi să-i accepți mai mult pe ceilalți, să vrei să iei lucrurile un pic mai ușor și să devii mai conștient de micile plăceri ale momentului prezent.

În mintea mea a început să apară o idee: poate că, atunci când îmbătrânești, înveți cum să trăiești un pic mai bine. Mă frământa o întrebare care a dat naștere proiectului de față: Am putea să-i socotim pe cei mai bătrâni americani drept *experti* în *modul* în care să *ne trăim viața*? Și am putea să atingem acea înțelepciune care să ne ajute să profităm la maximum de viață?

Sunt un pic jenat să spun că această idee a venit ca o surpriză pentru mine, pentru că am avut o carieră de gerontolog: o persoană care studiază oamenii de „vârsta a treia” – considerată, de obicei, a fi perioada de după vârsta de șai-zeci și cinci de ani. De-a lungul ultimilor treizeci de ani, am efectuat zeci de studii și am publicat articole științifice pe teme cum ar fi stresul generat de îngrijirea părinților care suferă de boala Alzheimer, modalitățile în care poți să-i ajuți pe bătrâni să facă față durerii cronice și handicapului și cum să îmbunătățești serviciile de îngrijire din aziluri. În studiile mele am folosit metode riguroase, eșantioane selectate științific și măsuri demonstrate, pentru a încerca să înțeleg procesul de îmbătrânire. Cu toate acestea, am simțit că ceva

lipsește. În ciuda faptului că am studiat problemele persoanelor în vârstă timp de câteva decenii, am avut o bănuială sâcâitoare că puteau să-mi spună mai multe despre cum să duci o viață mai bună.

Apoi, un anumit eveniment m-a împins ferm într-o nouă direcție și a generat un efort care avea să-mi ocupe timpul (unii ar spune să mă obsedeze) timp de cinci ani. A fost un punct de cotitură, de a cărui importanță nu mi-am dat seama imediat, dar care, în cele din urmă, a condus la *30 de lecții de viață*.

Datorită serviciului meu, am fost adesea în aziluri. Nu știu cât timp ai petrecut tu în aziluri, dar crede-mă pe cuvânt că sunt cele mai fericite locuri din lume. În ciuda faptului că cele mai multe dintre ele oferă servicii bune de îngrijire, au o atmosferă instituțională care te deprimă de cum intri pe poartă. Atât rezidenții, cât și personalul știu că intrarea în cămin este ca o stradă cu sens unic: pentru aproape toți cei de acolo, singura ieșire înseamnă sfârșitul vieții. În aziluri sunt îngrijiți cei mai bolnavi și mai vulnerabili oameni din societatea noastră, dintre care mulți i-au pierdut pe cei dragi, și-au pierdut capacitatea de a avea grijă de ei înșiși și, uneori, și-au pierdut până și amintirile și conștiința de sine.

În această zi anume, o asistentă medicală cu care am stat de vorbă a zis: „Aveți un minut? Aș vrea s-o cunoașteți pe June Driscoll. Am auzit că vă place să întâlniți vârstnici interesanți” – ceea ce era adevărat – și vreau să vă prezint o astfel de persoană.”

Era o cameră obișnuită în astfel de instituții, cu două paturi. June, care stătea lângă fereastră într-un fotoliu, s-a întors atunci când asistenta a salutat-o. Am observat că

June era suplă, cu fața încadrată de aura unui păr alb și mă-tăsos ca bumbacul. Pielea ei avea acea transluciditate de ceară, care se observă uneori la persoanele cu o vârstă foarte înaintată. Asistenta îmi spusese că June era o rezidentă care beneficia de „servicii complete de îngrijire”, care necesita asistență pentru fiecare activitate din viața cotidiană, inclusiv pentru cele mai intime. „Își pierde vederea, așa că stați aproape, ca să vă vadă”, mi-a spus asistenta. După aproape nouăzeci de ani, trupul lui June se afla în proces final de degradare.

Asistenta a salutat-o ca de obicei: „Ce mai faceți?” Dar răspunsul m-a marcat foarte tare. „Foarte bine!”, a răspuns June cu un glas surprinzător de puternic. „Am avut o zi bună până acum! Am făcut baie, masa de prânz a fost bună și mă pregătesc să mă uit la emisiunea mea.” Fără să facă vreo pauză, ea a continuat conversația, întrebând-o pe asistentă despre copilul ei de doi ani, care fusese bolnav în ultimele câteva zile. După ce a primit asigurări că e bine, June și-a îndreptat atenția spre mine. Nu știu cum altfel să spun asta, dar părea să se simtă foarte bine.

Eram extrem de curios să aflu cum de avea o atitudine atât de veselă, deși era aproape de sfârșitul vieții și avea o mulțime de probleme fizice. Poate că era ceva special în acel moment, dar, înainte să mă gândesc prea mult, m-am trezit pur și simplu punându-i această întrebare. Și June n-a părut deloc surprinsă. A dat din cap într-un mod prietenos și mi-a spus: „Păi, uite care-i treaba. Am fost crescută în ceea ce ai putea numi o baracă, cu o podea jengoasă și fără baie înăuntru. Am avut șase copii, iar soțul meu a fost parțial infirm, și uneori avea de lucru, alteori nu. Am muncit din greu în fiecare zi din viața mea până am ajuns să fiu epuizată

complet. Am trecut prin perioada de Criză, când abia dacă aveam ce mânca. Acum, iată-mă într-un loc unde am un aco-periș deasupra capului, trei mese pe zi și oameni foarte amabili care au grijă de mine. Aici pot face multe lucruri. Mă trezesc, și soarele strălucește în fereastră. La urma urmei, trăiesc. Aud. Văd încă destul de bine.”

June s-a aplecat un pic în față. „Tinere”, a zis ea – și nu mi-e rușine să recunosc că mi-a făcut plăcere să fiu numit „tânăr”, la vârsta mea. „O să înveți, sper, că fericirea e ceea ce faci tu să fie, acolo unde te afli. Ce motiv aș avea eu să fiu nefericită? Oamenii de aici se plâng tot timpul, dar eu nu. Eu am responsabilitatea de a fi cât se poate de fericită, chiar aici, astăzi.”

A repetat ultima frază, ca și cum ar fi vrut să se asigure că am înțeles caracterul imperios al observației: „Eu am responsabilitatea de a fi cât se poate de fericită, chiar aici, astăzi”. Apoi, m-a anunțat cu politețe că începe emisiunea ei la televizor, un program despre evenimentele de actualitate: „Îmi place să fiu la curent cu ce se întâmplă!” I-am mulțumit pentru timpul acordat și mi-am luat rămas bun.

Nu m-am mai întors la acel azil, și îmi imaginez că June Driscoll n-a mai trăit mai mult de câteva luni. Dar mi-am dat seama că mă gândeam: „Despre *ce* e vorba aici?” Cum e posibil ca o persoană ajunsă la sfârșitul vieții și asaltată de o serie de probleme fizice să aibă o astfel de perspectivă pozitivă și optimistă?

Și astfel am plecat în căutarea înțelepciunii. Nu am căutat urmând căile obișnuite, călătorind prin lume, găsind un terapeut sau apucându-mă de vreo practică religioasă ezoterică. Pentru a găsi îndrumări practice despre viață, soluția

mea a fost să caut *înțelepciunea vieții pe care o au bătrânii*. Și n-am fost dezamăgit.

Am ajuns să cred că aceste cunoștințe ale vârstnicilor din America pot fi un ghid extraordinar pentru găsirea împlinirii în situațiile dificile ale vieții. Bătrânii apelează la experiența lor directă. Ei au trăit viața și au învățat din ea. Dintr-odată, răspunsul mi s-a părut evident: ce-ar fi să interviuez un număr mare de vârstnici, astfel încât și alte persoane să profite de „înțelepciunea maselor”? Noi știm că grupurile mari de oameni se dovedesc adesea mai istețe decât câțiva analiști de elită și mai bune în rezolvarea problemelor și în luarea deciziilor potrivite.

Când pui laolaltă o mulțime de bătrâni care au trăit o viață bogată și împlinită și care sunt dispuși să împărtășească lecțiile de viață și altor persoane, obții o sursă unică de îndrumare – una care poate să-i ajute pe americanii de toate vârstele. Înțelepciunea lor îi face să devină experți adevărați când e vorba de a trăi bine, chiar și atunci când vremurile se înăslesc. Cititorii vor găsi în volumul de față atât soluții practice, cât și asigurări cu privire la faptul că este într-adevăr posibil să depășești provocările majore ale vieții și să descoperi bucuria în fața adversității.

Americanii vârstnici: experții în arta de a trăi

Suntem pe punctul de a pierde o resursă naturală de neînlocuit. Procesul inexorabil al îmbătrânirii umane ne privează de unul dintre cele mai extraordinare grupuri de ființe umane care au trăit vreodată: generația vârstnică a Americii. Ultimul veteran din Primul Război Mondial a murit; cei din cel de-al Doilea Război Mondial se află acum în al nouălea deceniu de viață. Cei care au fost copii în timpul Marii

Crize au ajuns la sfârșitul celui de-al optulea lor deceniu. Când această generație va dispărea, încotro ne vom îndrepta pentru a obține lecțiile de viață pe care le-au învățat ei și înțelepciunea pe care ne-o pot oferi despre supraviețuire și prosperare într-o lume dificilă? Așa cum demonstrează interviurile din cartea de față, fiecare persoană în vârstă este un depozitar de experiențe și sfaturi despre cum să trăim bine. Însă, pe măsură ce fiecare dintre aceste vieți se încheie, lumina pe care o poate revărsa se pierde. În spatele acestei cărți se află un sentiment de stringență. Este bazată pe necesitatea de a distila, de a păstra și de a împărtăși ceea ce vârstnicii din America ne învață despre cum să avem o viață fericită și împlinită – înainte ca ei să dispară.

După cum indică titlul cărții de față, eu cred că bătrânii noștri sunt cei mai înțelepți dintre americani. Prin urmare, în toată această carte am folosit un termen special pentru a desemna oamenii cu care am vorbit: „experți”. De ce îi numesc eu experți în arta de a trăi din plin? O să-ți prezint câteva motive întemeiate.

Bătrânii au o sursă unică de cunoștințe pe care noi ceilalți n-o avem: *ei și-au trăit viața*. Ei au trăit lucruri pe care oamenii mai tineri nu le-au trăit. E adevărat că s-ar putea să nu fie cei mai rapizi dacă trebuie să programeze un DVD player, s-ar putea să prefere să aibă de-a face cu un casier bancar în persoană, decât să utilizeze un ATM, și probabil că nu sunt la curent cu cel mai recent reality-show de la televizor. Dar au un avantaj enorm care constă în experiența lor de viață. Într-adevăr, oamenii care și-au trăit cea mai mare parte a unei vieți îndelungate sunt într-o poziție ideală pentru a evalua cu exactitate ce „funcționează” și ce nu. Este exact tipul de expertiză pe care se bazează cartea

de față. O persoană mai tânără pur și simplu nu poate să cunoască viața la fel de profund și de intim ca o persoană în vârstă.

Un alt motiv ca să ascuți sfaturile experților despre viață este acela că sunt oameni extraordinari. Vârstnicii din America au trecut prin experiențe pe care mulți dintre noi abia ni le putem imagina în ziua de azi. Lor li s-au testat limitele prin boală, eșecuri, opresiune, pierderi și pericole. Tocmai aceste situații duc la înțelepciune transcendentă. Iar vârstnicii din America sunt mai înțelepți decât ceilalți dintre noi, pentru că, în medie, au fost puși în situații limită mai mult decât noi. Ei au supraviețuit acestor experiențe, le-au integrat și au obținut din ele informații de neprețuit.

Oamenii în vârstă (mai ales cei care au șaptezeci de ani și peste) au trăit într-un mod foarte diferit de americanii de azi. Ei și-au riscat viața în al Doilea Război Mondial, au revenit acasă cu o perspectivă lărgită asupra lumii, dar și cu cicatrici adânci. Unii dintre ei au supraviețuit Holocaustului, iar alții au reușit să evite moartea zi de zi, luptând în Rezistență. Cei mai mulți dintre ei au crescut în vremuri marcate de o sărăcie extremă, fapt care le-a modelat atitudinea cu privire la avere și la bunurile materiale. În copilărie, s-au confruntat uneori cu dificultăți groaznice, iar mulți dintre ei au trăit pe propria piele ororile războiului și sărăcia. Dar ei își amintesc totodată de vremea în care aerul și apa erau mai curate, în care oamenii nu-și încuiau casele și puteai să chemi vecinii în ajutor. Ei aduc problemelor și alegerilor contemporane perspectiva unor vremuri diferite. Acest punct de vedere unic poate fi extrem de valoros, ca o lentilă prin care să ne privim propria viață.

În sfârșit, mai există un motiv pentru care, pe tot parcursul cărții, îi numesc pe vârstnicii din America „experți” și datorită căruia mă refer la ei în titlul acestui capitol ca la „cei mai înțelepți americani”. Perspectiva lor unică oferă un antidot foarte necesar împotriva înțelepciunii convenționale cu privire la ce înseamnă o „viață bună”, în societatea americană contemporană. Înțelepciunea convențională este ceea ce știe toată lumea – ceea ce toți membrii unei societăți învață pe măsură ce cresc. Înțelepciunea convențională este convenabilă, întrucât oferă sfaturi despre cum să trăiești, furnizând imagini despre ce înseamnă o viață bună și consolidând valorile culturale. În cele din urmă, înțelepciunea convențională devine baza pentru propria identitate și pentru respectul de sine.

Sfaturile experților oferă adesea o perspectivă diferită față de înțelepciunea convențională contemporană și indică o alternativă. Această înțelepciune alternativă sfidează clasificările simple: uneori observațiile lor sunt ceea ce noi considerăm a fi liberale (de exemplu, bătrânii susțin toleranța religioasă și resping viziunile materialiste asupra lumii), iar alteori conservatoare (de exemplu, ei propun ca mariajul să fie considerat un angajament pe viață). Câteodată punctul lor de vedere pare radical diferit de cel al persoanelor mai tinere – asta este valabil în ceea ce privește atitudinea lor față de timp și față de modul în care ne petrecem timpul. Dar adevărata valoare a înțelepciunii lor constă tocmai în faptul că ei contestă viziunea convențională asupra lumii pe care o au oamenii mai tineri. Aceasta ne poate face să examinăm convențiile sociale contemporane și să luăm mai multe decizii conștiente cu privire la propriile scenarii pentru fericire.

Ideea principală a acestei cărți este următoarea: înțelepciunea cumulată a vârstnicilor din America – experții – poate servi drept excelent ghid de viață pentru oameni de toate vârstele. Experții posedă cunoștințe profunde despre aproape orice problemă cu care se confruntă o ființă umană. Rămâne ca tu să decizi și să vezi ce anume îți transmit sfaturile a peste o mie dintre cei mai înțelepți americani. Pe cât posibil, i-am lăsat chiar pe experți să vorbească, pentru ca tu să afli în mod direct lecțiile pe care le oferă, prin intermediul citatelor. Cred că vei descoperi că ghidul despre viață pe care ei îl oferă te va ajuta să dobândești o nouă perspectivă asupra situației în care te afli și să alegi moduri noi de a trăi, care te vor face mai fericit.

Cum am cules lecțiile de viață ale experților

Aș vrea să-ți spun cum au fost adunate informațiile din cartea de față, fără să te plictisesc cu detalii tehnice. (Pentru cei interesați, la sfârșitul acestei cărți apare o notă metodologică detaliată.) Am abordat colectarea informațiilor folosind metode care să le permită oamenilor să vorbească liber, spunându-și amănunțit poveștile (lucru pe care specialiștii în științe sociale îl numesc „cercetare calitativă”). Am început prin a face public proiectul și prin a-i invita pe oamenii în vârstă să-mi trimită răspunsurile la două întrebări: „Care sunt cele mai importante lecții pe care le-ați învățat de-a lungul vieții?” și „Dacă ar fi să le oferiți persoanelor mai tinere un sfat despre cum să trăiască, ce le-ați spune?” Spre surprinderea și bucuria mea, am primit sute de scrisori, din toată țara, iar mai mulți oameni și-au postat răspunsurile pe un site web creat special pentru acest proiect.

În continuare, am efectuat un sondaj național la care au participat peste trei sute de persoane cu vârsta de cel puțin șaiszeci și cinci de ani și peste. A fost un sondaj realizat științific, în care respondenții selectați în mod aleatoriu au fost intervievați telefonic de operatori instruiți în acest sens. În general, sondajul începea cu întrebarea: „Ce lecții ați învățat în viață?” Aceasta era urmată apoi de întrebarea referitoare la ce considerau respondenții că învățaseră din anumite domenii, cum ar fi locul de muncă și cariera, căsnicia, creșterea copiilor și sănătatea, religia și spiritualitatea. De asemenea, au fost întrebați dacă au existat în viața lor probleme sau dificultăți care să le servească drept lecții valoroase, după ce valori și principii de bază și-au dus viața și ce sfat au primit la cum să îmbătrânești frumos.

În final, pentru a obține o imagine cât mai completă, au fost realizate interviuri profunde și amănunțite cu circa trei sute de subiecți din întreaga țară și din mai multe domenii de viață. Am solicitat câtorva oameni și organizații să-mi sugereze persoane cu vârsta de peste șaiszeci și cinci de ani pe care le considerau deosebit de înțelepte. Vârșnicii nominalizați au fost încurajați să-și descrie în detaliu punctul de vedere și să furnizeze poveștile de viață care au format fundalul lecțiilor pe care le învățaseră. În total, peste o mie de persoane în vârstă din America au răspuns la întrebarea: „Care sunt cele mai importante lecții pe care le-ați învățat de-a lungul vieții?” Ceea ce au avut ei de spus se află acum în mâinile tale.

Ce vei găsi aici

Atunci când am adunat datele și am scris cartea de față, scopul meu principal a fost ca informațiile să fie *utile* cititorilor. Obiectivul meu nu este acela de a spune poveștile de viață ale bătrânilor – sunt alte cărți care fac asta. Am petrecut luni întregi pentru a revizui, a sorta și a categorisi miile de sfaturi pe care experții le-au oferit pentru aproape orice provocare imaginabilă pe care o poate oferi viața. Apoi am analizat perspectivele lor privitoare la aceste aspecte, însumând ceea ce peste o mie de oameni care își trăiseră cea mai mare parte din viață au considerat că sunt sfaturi pe care doresc să le ofere generațiilor mai tinere. După ce am trecut în revistă sute de pagini de răspunsuri, sfaturile oferite de experți s-au împărțit în mod firesc în șase teme majore. Din cadrul fiecăreia dintre aceste teme, am extras cinci lecții-cheie. Asta vei găsi în următoarele capitole: treizeci de lecții de viață pe care poți începe să le pui imediat în aplicare.

Voi începe cu recomandările experților privitoare la căsătorie și la menținerea acesteia, pe baza unui total de circa treizeci de mii de ani de viață de cuplu (mulți au fost căsătoriți timp de treizeci, patruzeci, cincizeci de ani sau mai mulți). Apoi ne vom îndrepta atenția către recomandările lor pentru a găsi o carieră pe care să o îndrăgim și care să ne aducă mereu împlinire; ei au făcut de toate, de la muncă manuală la poezie și până la ocuparea posturilor de directori generali. În continuare, vom analiza lecțiile cu privire la creșterea copiilor, extrase toate din experiența lor colectivă de creștere a circa trei mii de copii. Un capitol va fi dedicat unui aspect în privința căruia nimeni nu s-ar îndoi de expertiza lor: cum să îmbătrânești fără teamă și simțindu-te bine. Apoi, experții vor aborda o problemă de natură

să ne scape de toate frământările interioare: cum să evităm să avem mari regrete pe tot parcursul vieții. Ultimele cinci lecții adoptă imaginea de ansamblu: cum fac experții pentru a se bucura din plin de viață, pentru a rămâne fericiți și împliniți, în ciuda pierderilor și a bolilor care sunt inevitabile?

Deci, ce se află în fața ta? Gândește-te la cele trei-zeci de lecții de viață ca la un ghid. La urma urmei, ce este un ghid, dacă nu experiențele combinate a nenumărați oameni care au străbătut acest drum înaintea ta? După cum vei vedea în această carte, în viață există aspecte – secrete, dacă vrei – probabil imposibil de aflat în mod direct de către oamenii mai tineri. Avem nevoie să-i consultăm pe cei care au parcurs deja drumurile, potecile, fundăturile și care au făcut ocoluri neașteptate, pentru a înțelege în ce direcție ar trebui să se îndrepte viața noastră. Nu vei mai citi vorbele celebrităților, ale analiștilor populari și predicatorilor de la televizor, ale celor care critică „stilul de viață” la doar douăzeci și ceva de ani sau vorbele oratorilor motivaționali plătiți. În schimb, vei regăsi vocea experienței celor mai în vârstă și mai înțelepți americani – experții. Cred că s-ar putea să îți schimbe viața. Pe a mea a schimbat-o.

CAPITOLUL DOI

E grozav să fii împreună

Lecții despre cum să ai o căsnicie fericită

Ruth Helm, 84 de ani

Când aveam șaisprezece ani, l-am cunoscut pe Joe – iubirea vieții mele. Când eram copil, în anii 1930, familia mea a trebuit să plece din Germania, din cauza lui Hitler și a naziștilor. Așa că am venit la New York. Ei bine, sora mea, Ellen, l-a cunoscut pe prietenul ei, Tom, la un club de acolo. Era genul de cafe-nea existentă în Europa. Și noi, tinerele, obișnuiam să mergem acolo și să stăm de vorbă, să jucăm un pic cărți cu băieții, chestii de genul ăsta.

Într-o zi, sora mea mi-a spus: „Vino cu noi la un meci de fotbal mâine, o să joace și Tom”. Acolo l-am întâlnit pentru prima dată pe Joe și am devenit buni prieteni.

Eram doar prieteni când a plecat în armată, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Când s-a întors, Joe a luat legătura cu mine și am început să ne întâlnim. Aveam douăzeci de ani. El organiza

mereu petreceri, avea o mulțime de prieteni și toată lumea îl plăcea. Mă invita la petrecerile lui, iar eu le luam și pe prietenele mele. El aducea băieții. Eu aduceam fetele. Și el era foarte drăguț.

Într-o zi, mi-a zis: „Vii cu mine deseară la dans?” „O, nu!”, am zis. „Dacă vrei o întâlnire cu mine, trebuie să mă anunți cu o săptămână înainte.” În primul rând, așa era pe-atunci. Dar, în afară de asta, știi de ce n-am vrut să ies cu el? Îl plăceam atât de mult ca prieten încât mi-a fost teamă că, dacă mă duc la întâlnire cu el și mă sărută și nu-mi place, n-o să mai putem fi prieteni. Iar eu nu voiam să-l pierd ca prieten.

Și apoi el a organizat o petrecere de Anul Nou și m-am dus împreună cu prietena mea, Sarah. Știi ce a făcut? La miezul nopții, a reușit să fie chiar lângă mine. Știi cum e, toată lumea se sărută la miezul nopții. Deci, era ora douăsprezece și m-a luat în brațe și m-a sărutat. În acea noapte, când m-am întors acasă cu Sarah, am zis: „O să mă mărit cu Joe!” Sărutul ăla! Și voia să facă asta de ani de zile.

Apoi am început să ne întâlnim și niciunul dintre noi nu a mai ieșit cu altcineva. Eram doar noi doi, și în cele din urmă ne-am căsătorit. Și am fost căsătoriți cincizeci și doi de ani. El a murit – în curând se împlinesc zece ani. Da, el a fost iubirea vieții mele. El a fost adevărata mea dragoste. Nu zic că nu ne-am și certat, dar ne-am iubit ca nebunii în toate felurile – și fizic, și mental. Ne-a mers grozav împreună.

În societatea contemporană, căsătoria prezintă un paradox. Pe de o parte, mulți cred că instituția căsătoriei este grav amenințată, probabil în fază terminală. În ultima jumătate a secolului trecut, rata căsătoriei a scăzut, oamenii așteaptă mai mult până să se căsătorească și rata divorțurilor a crescut, ceea ce a dus la statistica adesea citată conform căreia circa jumătate din toate căsătoriile din S.U.A. se vor încheia cu un divorț. Pentru o perioadă considerabilă a istoriei occidentale, familia – constând din soț, soție și copii – a fost un element-cheie, un bastion al societății: instituția socială care a structurat viața privată a majorității oamenilor. În schimb, în zilele noastre, patru din zece copii sunt născuți de mame necăsătorite, iar majoritatea oamenilor trăiesc împreună înainte de a se căsători, întrebându-se: chiar e necesară acea bucată de hârtie?

Totuși, există și o altă fațetă a acestor statistici sumbre. În cultura populară, căsătoria nu s-a demodat, cu siguranță. Și probabil că Ellie Banks din filmul clasic al anilor 1950, *Father of the Bride* (*Tatăl miresei*), evocă cel mai bine motivele care stau la baza acestui lucru: „O, Stanley. Nu știu cum să explic. O nuntă. O nuntă la biserică. Ei bine, ăsta, ăsta e visul oricărei fete. O rochie de mireasă, florile de lămâiță, muzica. E ceva minunat de care să-și amintească tot restul vieții ei”. De fapt, sondajele arată că mariajul reprezintă încă idealul pentru majoritatea oamenilor din societatea americană.¹ În rândul elevilor de liceu din anii terminali, mai puțin de 10 la sută spun că nu își propun să se căsătorească. În cele din urmă, 90 la sută dintre americani își vor uni destinul cu cineva.

Astfel, se pare că, în ciuda provocărilor actuale, căsătoria rămâne o instituție și un ideal pentru americani. Și asta

nu e ceva rău – de fapt, în rândul oamenilor de știință care studiază familia există un consens general în privința faptului că mariajul este un lucru benefic pentru noi. Renumitul istoric al familiei Stephanie Coontz rezumă concis cercetarea: „Astăzi, oamenii căsătoriți din Europa de Vest și America de Nord sunt în general mai fericiți, mai sănătoși și mai protejați împotriva eșecurilor economice și a depresiei psihologice decât oamenii care urmează orice altăânduială de viață.”² Oamenii căsătoriți se bucură de venituri mai mari și de un sprijin emoțional mai puternic. Poate că cel mai convingător semn că există un lucru esențial în privința căsătoriei este proporția persoanelor divorțate care s-au recăsătorit (în jur de 75 de procente, majoritatea în termen de patru ani de la divorț) – un fenomen care a fost sarcastic etichetat drept „triumful speranței asupra experienței”.

Deci, există un paradox în această privință. Majoritatea oamenilor doresc să se căsătorească, și există dovezi considerabile că mariajul are o gamă largă de beneficii. Dar, de prea multe ori, bucuria care însoțește celebrarea nunții se transformă în suferință, și aproape jumătate dintre partenerii care stau în fața altarului plini de speranță și de entuziasm se trezesc că trebuie să o ia de la capăt după un divorț traumatizant. Oamenii de știință nu sunt siguri de ce unele căsnicii durează până când „moartea ne va despărți”, în timp ce altele eșuează. Există o serie de teorii, dar lipsesc sfaturile clare, bazate pe cercetare. Într-adevăr, însăși rata divorțurilor arată cât de puține recomandări de calitate există în acest sens.

În capitolul de față vom vedea ce ne sfătuiesc cei mai înțelepți americani cu privire la găsirea unui partener de viață și la păstrarea căsniciei (amintește-ți că mulți dintre ei

au fost căsătoriți timp de zeci de ani). Când comparăm experiența conjugală a experților cu cea a persoanelor mai tinere, vedem că drumul parcurs spre a intra în căsnicie a fost același pentru ei ca și pentru generațiile mai tinere – cu unele excepții. Incertitudinea și anxietatea – oare voi găsi vreodată dragostea adevărată? – au fost aceleași ca în zilele noastre, la fel ca și euforia primei întâlniri, flirtul de la început și bucuria de a descoperi zi de zi noi fațete ale persoanei iubite. Cu toate acestea, există un contrast puternic între experiența lor și curtea modernă, cu întâlniri pe internet, baruri pentru persoane singure, căsătorii *starter** și „agățat”.

Am împărțit recomandările esențiale ale experților în cinci lecții despre căsătorie. De-a lungul acestor lecții, mă refer de multe ori la „căsătorie” și la „găsirea unui partener pentru căsătorie”. Această formulare reflectă recomandările lor, deoarece o mică parte dintre bătrâni s-au aflat în parteneriate pe termen lung fără a fi căsătoriți. Recunosc, totuși, că în Statele Unite există circa cinci milioane de cupluri care trăiesc împreună. Pentru unele persoane decizia de a trăi împreună reprezintă un angajament esențial în viață, uneori asemănător căsătoriei. În plus, multe state nu recunosc dreptul la căsătorie legală în cazul cuplurilor de același sex. Deci, în funcție de situația în care te afli, poți considera recomandările pentru „căsătorie” drept sfaturi pentru „a intra într-o relație serioasă”; lecțiile sunt valabile în ambele cazuri.

* O căsătorie *starter* este o primă căsătorie care durează până în cinci ani și se încheie fără a rezulta copii. (n.tr.)

Prima lecție: căsătorește-te cu cineva care îți seamănă mult

Am întrebat sute de americani în vârstă care este cel mai important lucru pentru a avea o căsnicie lungă și fericită, iar sfatul lor a fost aproape unanim: contrariile poate că se atrag, dar s-ar putea să nu fie cea mai bună variantă pentru o căsnicie pe termen lung. Amintește-ți avertismentul meu cu privire la faptul că unele dintre lecțiile experților sunt controversate și nu vor pica bine tuturor. Dar important este să-ți transmit exact ce mi-au spus – mai ales că aproape toată lumea a susținut același principiu. Pe baza experienței lor îndelungate, atât în relațiile de dragoste, cât și în afara acestora, prima lor lecție este aceasta: *există mult mai multe șanse să ai o căsnicie satisfăcătoare care să dureze o viață întreagă dacă tu și partenerul tău sunteți asemănători în esență.*

Cel mai important, experții cred că mariajul cu cineva care are o orientare și o abordare a vieții diferite de ale tale este mult mai dificil. Există mai multe feluri în care pot să semene partenerii, dar experții se concentrează mai ales asupra unui aspect: *similaritatea valorilor de bază.*

Iată, am vorbit cu mulți oameni care au intrat în relații de-a lungul anilor și am auzit tot felul de motive pentru care să te îndrăgostesti. Pentru oamenii de douăzeci de ani, printre motive se află aspecte care includ ca persoana de care sunt interesați să aibă un simț al umorului dezvoltat, să câștige bine și, desigur, să arate bine. Scotocindu-mi memoria, n-am reușit să-mi amintesc niciun singur exemplu de persoană care să spună: „O, mă văd cu cea mai minunată ființă de pe lume. Cel mai grozav lucru este că avem aceleași valori de bază!” Cu toate acestea, sfatul experților este că, dacă ne dorim o căsnicie lungă și fericită, ar trebui să căutăm tocmai

valorile comune. Iar aici, punctul de vedere al celor în vârstă este extraordinar de puternic. În loc să stea la începutul drumului sinuos, abia putând să vadă după prima cotitură, experții cunosc terenul în întregime, știu ce anume face ca lunga călătorie să fie ușoară și ce anume o face dificilă sau imposibilă. Aici intervin valorile comune.

Să analizăm cazul Emmei Sylvester, care la vârsta de optzeci și șapte de ani a fost căsătorită timp de cincizeci și opt de ani. După cum spune ea, cu zâmbetul pe buze: „Chiar e o realizare!”

N-am știut asta când m-am căsătorit, dar, privind în urmă, știu că e important să avem aceleași valori de bază. Cu alte cuvinte, dacă îți place să arunci cu bani, căsătorește-te cu cineva care înțelege asta. Dacă ești modest, trebuie să te căsătorești cu cineva care înțelege asta, pentru că banii reprezintă una dintre pietrele de încercare în căsnicie. Și, din fericire, noi avem aceleași valori în cele mai multe privințe.

Din acest motiv, noi chiar nu ne certăm. Și chiar nu ne plângem din cauza lucrurilor. Luăm deciziile înțelegând pur și simplu că de obicei avem aceleași obiective. Amândoi am crezut în educație. Ne-am dorit să fie în conformitate cu standardele morale ale societății, pentru a ne crește copiii ca cetățeni buni și responsabili în privința finanțelor.

Sintagmele-cheie aici sunt „noi chiar nu ne certăm” și „noi chiar nu ne plângem din cauza lucrurilor”.

Certurile pornesc de la probleme aparent banale, ne spun experții, pentru că acestea reflectă cu adevărat valorile fundamentale. Dacă soția cumpără o crosă de golf scumpă

sau dacă soțul cumpără o nouă jucărie electronică, nu problema de bază e de vină pentru ceea ce poate deveni o cearță monumentală, ci, mai degrabă, atitudinea mai profundă față de ceea ce înseamnă banii, cum ar trebui cheltuiți și dacă interesele financiare ale cuplului sunt mai importante decât un capriciu individual. Similaritatea valorilor de bază funcționează ca o formă de vaccinare împotriva conflictelor și a certurilor.

Keith Koon, în vârstă de șaptezeci și patru de ani, este o persoană foarte reflexivă, care s-a gândit îndelung la ce înseamnă valorile. „În adolescență, am fost foarte strâns legat de practica Zen, și cred în conectarea dintre inimă și minte și în autenticitate. Pe măsură ce-ți trăiești viața, această conexiune devine din ce în ce mai profundă.”

Despre prima sa căsătorie, el mi-a spus: „Am descoperit că pur și simplu nu eram făcuți unul pentru altul. Proveneam din medii cu totul diferite, cu perspective diferite. Am ajuns la punctul în care ne-am întrebat: «Ce rost are?» Am înțeles asta în a doua mea căsnicie, și a fost minunat timp de douăzeci și patru de ani. De data asta se bazează pe compatibilitate și pe înțelegerea valorilor celuilalt”. Făcându-se ecoul altor cupluri cu valori similare, Keith mi-a spus: „Noi nu ne-am certat niciodată. Cu alte cuvinte, nu există nicio dispută, nu există nicio luptă pentru putere, niciun «e bine numai cum zic eu» sau genul ăsta de lucruri”.

Ben Santorelli are șaptezeci și cinci de ani. Născut și crescut în Bronx, familiei lui i-au trebuit ani buni să-și revină după Criză. Au trăit în camerele din spate, în magazinul tatălui său. „Eu și fratele meu am dormit pe canapeaua extensibilă din camera de zi. Nu m-am gândit niciodată că duc lipsă de ceva. Eram o familie foarte fericită. Am avut o

familie extinsă, o mulțime de rude care locuiau în apropiere.” Lui Ben îi place că a ieșit la pensie, își umple timpul cu multe activități și hobby-uri. Totuși, cea mai mare bucurie a vieții lui este căsnicia, iar aceasta se bazează pe similaritate.

Soția mea și cu mine ne-am considerat întotdeauna extrem de norocoși cu ce ni s-a întâmplat în viață, aproape ca și cum am fi avut un înger păzitor. Ne-am cunoscut la muncă. Eu am început în septembrie, iar după primele două zile de muncă am observat-o pe secretara care lucra acolo, și m-am gândit că arată foarte bine. Și, așa cum spun eu, îngerul meu păzitor era chiar acolo. Am început s-o iau la un curs pe care îl urmam amândoi. Apoi am început să ieșim la masă împreună, și am dat-o dintr-una într-alta. Am început să ne întâlnim, iar în cele din urmă am cerut-o de nevastă. Așa că asta a fost, și ea a acceptat.

Părea că era menit să fim împreună. Eram foarte asemănători în multe privințe. Îmi plăceau cu adevărat multe activități culturale. Obişnuiam să mă duc la Shakespeare in the Park*. Obişnuiam să mă duc la balet și la teatru. Așa că voiam o persoană căreia să-i facă plăcere să vadă toate astea cu mine. Eram foarte interesat de muzica clasică, și am fost încântat că îi plăcea și ei. Ei bine, pur și simplu ne-am iubit unul pe altul. Semănăm foarte mult unul cu altul. Așa că am căzut de acord în atât de multe privințe! De asemenea, avem și aceleași valori politice, suntem într-un tot de acord.

* Shakespeare in the Park este un eveniment gratuit anual al Teatrului Delacorte, ținut în Central Park din New York (n.tr.)

S-ar putea să vă întrebați dacă nu cumva accentul pe similitudine în căsătorie este o mentalitate conservatoare, de tipul cineva-la-fel-ca-tine. Însă acest punct de vedere transcende toate grupurile: economice, politice, geografice și rasiale. De exemplu, April Stern, în vârstă de șaptezeci și unu de ani, este o radicală printre experți, crescută într-o gospodărie socialistă în anii 1940 și puternic influențată de feminism și de mișcarea contra-culturală din anii 1960. Cu toate acestea, când a fost întrebată despre secretul unei căsnicii fericite, ea a vorbit în mod elocvent despre importanța similarității.

April și soțul ei, Steve, au fost căsătoriți timp de patruzeci și șapte de ani, până la moartea lui Steve, survenită cu un an înainte de interviu. April este un lider al comunității foarte respectat, care a condus mai multe organizații locale, și Steve a fost un binecunoscut psihoterapeut local. Au fost profund îndrăgostiți de-a lungul relației lor, iar April încă încearcă să se obișnuiască cu faptul că e văduvă: „Când aveam douăzeci de ani, eram deja foarte îndrăgostită de Steve. Acum știu că pot să merg mai departe, după moartea lui, dar încă îmi dau lacrimile când vorbesc despre el.” Și viața cu Steve a fost foarte bună. „Cred că am reușit să avem o căsnicie bună, copiii noștri chiar au vorbit despre asta și au spus că e un lucru important pentru ei”, spune April.

Pare simplu, dar trebuie să vă placă unul de altul. Să fiți prieteni, să încercați să treceți peste urcușurile și coborâșurile de la început și să vă asigurați că dincolo de asta există o adevărată prietenie. Nu cred că trebuie să aveți interese identice, dar trebuie să aveți valori comune. Asta e foarte important. Asta

a fost decisiv. Da, cred că valorile sunt, probabil, cele mai importante.

Și nouă ne plăceau anumite lucruri. Amândurora ne plăceau tare filmele, filmele bune, și o bună parte din perioada în care ne făceam curte stăteam treji toată noaptea și ne imaginam ce a vrut să spună cu adevărat un film de Ingmar Bergman. Amândurora ne plăcea să citim și ne plăcea să discutăm despre ce citisem.

În ciuda faptului că ne-am întâlnit în anii șaizeci, s-a întâmplat să ne luăm un angajament foarte puternic față de monogamie și față de încredere, și asta a fost foarte important pentru noi. Cred că, în parte, și fiindcă Steve, în calitate de clinician, a văzut perindându-se prin biroul său o mulțime de persoane care încercaseră și alte modalități de a trece prin lume, modalități care nu au funcționat și au dus doar la situații dezastruoase. Știu și că pentru unii oameni asta nu era adevărat. Dar eu cred că ne-a permis să ne angajăm serios să fim onești și fideli unul altuia.

Când am întrebat ce fel de valori au avut în comun, April a răspuns:

Valorile politice, sentimentul de a nu trăi în mod ostentativ și de a te angaja față de alte persoane, precum și propriile noastre angajamente. Amândoi am avut angajamentele noastre diferite, dar ne-am asumat și angajamente puternice cu privire la sentimentul că ne datorăm ceva unul altuia, că viețile noastre merg destul de bine și că ne suntem datori

unul altuia nu numai în privința resurselor, ci și a timpului. Amândurora ne plăcea să călătorim și am avut simțul aventurii. Ne-au plăcut aceiași oameni, și eu cred că asta e important. Au fost foarte rare cazurile când n-am căzut de acord în privința prietenilor. A mai fost și creșterea copiilor, desigur. Am avut valori foarte asemănătoare în ceea ce privește copiii și ce anume ne dorim pentru ei.

S-a oprit o clipă să chibzuiască, după care a adăugat cu un zâmbet melancolic:

Și cred că trebuie să ai un simț al umorului asemănător. Asta a fost o parte foarte importantă a vieții noastre împreună. De fapt, cu doar două săptămâni înainte să moară, stăteam de vorbă într-o seară, a zis ceva și eu m-am prăpădit de râs, iar el s-a uitat la mine tare mulțumit de sine și a spus: „Tot mai pot să te fac să râzi după atâția ani!” Și putea.

Desigur, există o șmecherie: ca să te asiguri că împărtășești valori comune cu cineva, trebuie să știi care sunt valorile acestuia. John Fordham, de optzeci și trei de ani, a fost căsătorit cu Elaine, timp de treizeci și trei de ani. Când a fost întrebat care e secretul unei căsnicii lungi și fericite, el a răspuns: „Păi, eu cred că ar trebui să te cunoști pe tine însuși. Și apoi presupun că intervine o serie de atitudini și de valori de care ești mai mult sau mai puțin conștient și pe care le folosești pentru a găsi spirite înrudite”. El a explicat că ar trebui să începi prin a face un inventar cu ceea ce prețuiești și cu lucrurile în care crezi. Numai atunci poți să înțelegi ce ar face ca altă persoană să fie compatibilă cu

tine. „Pentru că, în caz contrar, o persoană care nu pare să se potrivească cu propria ta concepție – devine o problemă. Asta va fi cea mai apropiată relație pe care o vei avea, cu excepția, poate, a celei părinte-copil. Trebuie să te asiguri că valorile voastre se aseamănă, și ca să faci asta trebuie să înțelegi ce e important pentru tine.”

Gerald Hendrix, în vârstă de optzeci și doi de ani, pe care vom ajunge să-l cunoaștem mai bine în capitolul despre muncă, a abordat acest subiect în mod concret, metodic (așa cum o face în toate domeniile vieții).

Am reflectat serios la asta înainte de a mă căsători. Am avut o căsnicie fericită timp de patruzeci și patru de ani și mi-am pierdut prima soție din cauza cancerului. M-am recăsătorit cu o femeie minunată, așa că am avut două căsnicii foarte bune și împlinite. Și am procedat la fel în ambele cazuri. M-am apucat să fac, pe rând, cu iubita pe care o aveam la vremea respectivă, câte o listă cu cele șapte-opt chestii pe care le prețuiesc și pe care voiam să le obțin de la relație. Am făcut asta chiar și în prima mea căsnicie, cu șaizeci de ani în urmă. Și le-am întrebant pe amândouă dacă sunt de acord cu asta. Am zis: în cazul în care nu ești de acord, înțeleg, și poți să mă refuzi. Dar, în ambele cazuri, au spus da.

Am cerut să-mi dea câteva exemple cu ce se afla pe liste.

OK, unul a fost „orientarea către familie”, pentru că prețuiesc familia foarte mult. Am descoperit că vreau o persoană care să fie „sensibilă” – vreau o

persoană care nu se teme de îmbrățișări și care nu se teme să îmbrățișeze. Asta e foarte important, și nu mă refer la sex. Mă refer la gesturi de afecțiune. Astea au fost două dintre chestiile pe care le-am cerut numaidecât. A treia a fost valoarea independenței. Asta face parte din libertatea mea. Fără asta, nu sunt eu. Sunt aspecte ce țin de stilul de viață. Și a mers. Cel puțin, în cazul meu, a mers în cele două căsnicii. Am fost nespus de fericit.

Ai nevoie de o listă? Poate că nu. Dar, în mod clar, are sens să afli care sunt valorile celuilalt, când ești pe punctul de a te implica într-o relație. Pune întrebarea: Credem că în viață sunt importante aceleași lucruri? Experții recomandă ca, la un moment dat, după ce lucrurile devin serioase, să discutați această problemă, pentru a vă asigura că valorile de bază sunt cât mai asemănătoare posibil. Iar dacă apare o problemă în relație, ei sugerează că în centrul acesteia e posibil să se afle diferențele de valori.

Înțelepciunea experților coincide cât se poate de mult cu rezultatele cercetărilor efectuate în ultimele decenii. Specialiștii în domeniul științelor sociale care studiază căsătoria analizează două aspecte pe termen lung: stabilitatea conjugală (cât timp durează căsnicia) și calitatea maritală (sentimentul de satisfacție și bunăstare al partenerilor). Într-o prestigioasă manieră social-științifică, acești cercetători substituie „similaritatea” cu un termen mai specializat: „homogamia”. În căsătoriile bazate pe homogamie partenerii sunt similari, în timp ce în căsătoriile bazate pe heterogamie, partenerii care formează un cuplu au caracteristici importante diferite. (Poți să folosești acești termeni la petreceri și să-ți uimești prietenii.)

Rezultatele cercetărilor sunt destul de clare: căsătoriile bazate pe homogamie în ceea ce privește condițiile economice, religia și vârsta apropiată sunt cele mai stabile și în general partenerii care se căsătoresc astfel sunt cei mai fericiți. S-a constatat, de asemenea, că împărtășirea valorilor de bază asigură stabilitatea conjugală și fericirea. Așa că experții sunt la zi cu cercetările științifice, atunci când te îndeamnă să cauți un partener similar, care are aceleași caracteristici importante. Dar ce-ar trebui să facem cu aceste informații?

În încercarea de a pune în aplicare acest sfat, ajungem la o dilemă. Pe de o parte, experții sunt unanim de acord într-o privință așa cum nu vor fi niciodată asupra oricărei alteia. Indiferent de mediul socio-economic din care provin, de moștenirea religioasă, de rasă, de etnie sau de înclinațiile lor politice, ei sunt de acord că găsirea unui partener similar în ceea ce privește educația, orientarea generală și valorile este cea mai importantă componentă a unei căsnicii durabile și împlinite. Pe de altă parte, trăim într-o societate pluralistă, care apreciază din ce în ce mai mult diversitatea, înlăturarea vechilor bariere, înțelegerea și prețuirea diferențelor. Există un conflict aici?³

Mesajul pe care îl transmite această lecție permite ambele perspective. Experții (asemenea specialiștilor în științe sociale) nu îți spun în mod categoric să nu te căsătorești cu o persoană diferită, dar de care ești profund îndrăgostit. Ei doresc doar ca toată lumea să știe că, dacă ne-am căsători cu oameni care sunt foarte diferiți de noi, mai ales cu oameni care au valori divergente, e mult mai probabil să avem de înfruntat provocări complexe în viața de familie. Potrivit experților, în fața unor diferențe obiective (cum ar fi rasa sau mediul economic), valorile comune și

perspectiva asupra vieții vor avea mare succes și vor reuși să asigure atât calitatea, cât și stabilitatea unei căsnicii.

Un ultim sfat din partea experților înainte de a încheia această lecție. Am văzut că ei cred că e puțin probabil ca o căsnicie să dureze dacă nu există similaritate între parteneri. Dar cum rămâne cu asumarea riscului că îți poți schimba partenerul *după* căsătorie? Această idee a stat la baza unui musical de succes de pe Broadway, *I Love You, You're Perfect, Now Change* (*Te iubesc, ești perfect, acum schimbă-te*) – titlul spune totul.

Experții sunt cât se poate de clari cu privire la acest scenariu: *las-o baltă!* Potrivit acestora, să intri într-o căsnicie cu scopul de a-ți schimba partenerul este o prostie, una care va compromite căsnicia înainte chiar să înceapă.

Allison Hanley, în vârstă de șaptezeci și doi de ani, a fost căsătorită timp de treisprezece ani; această experiență a marcat-o atât de mult, încât nu s-a mai recăsătorit. Sfatul ei pentru oamenii mai tineri este după cum urmează:

Aș spune să cunoști bine cealaltă persoană și să nu te căsătorești foarte tânăr. Eu m-am căsătorit prea tânără și, privind înapoi, cred că ar fi fost mai bine pentru mine și cred că aș fi fost mai fericită dacă aș fi fost un pic mai în vârstă și m-aș fi cunoscut mai bine. Am crezut că aș putea să-l determin pe omul cu care m-am căsătorit să facă niște schimbări și, din păcate, n-am reușit să fac asta. Odată căsătorită, am rămas gravidă aproape imediat. Mi-am dat seama că va fi foarte greu să mă descurc, din motive financiare, precum și din cauza propriilor mele valori familiale puternice. Asta e ceva ce am învățat pe

parcurs – că nu pot să schimb niciodată pe ni-meni. Pot să mă schimb doar pe mine însămi.

Tina Oliver, în vârstă de optzeci și opt de ani, a avut multă experiență în ce privește căsătoria. Nu doar că a avut o căsnicie fericită timp de patruzeci și șapte de ani, ci și-a văzut și cei cinci copii căsătorindu-se și rămânând căsătoriți. În plus, și-a petrecut timpul făcând voluntariat cu persoanele mai tinere, observând îndeaproape încercările lor de a face curte și de a stabili relații de durată.

Tina a vorbit cu una dintre minunatele noastre tinere intervievatoare. La un moment dat, Tina a întrebat-o dacă are un prieten – avea – și dacă plănuiesc să se căsătorească (genul ăsta de întâmplare a avut loc destul de frecvent cu interviatorii noștri prietenoși). Membra echipei noastre a spus: „S-ar putea. E greu de zis, având în vedere cum merg lucrurile în clipa asta. Nu știu sigur”. Tina a replicat:

Dacă nu ești sigură, nu face asta! Fiindcă n-ai să-l schimbi. Dacă face numai ce vrea el și dacă ție nu-ți place ce face, ia-ți gândul, pentru că el n-are să se schimbe. Are acest ritual de cel puțin douăzeci de ani, s-a obișnuit să trăiască așa, deci nu se va schimba. Cazurile în care o persoană se schimbă serios după ce se căsătorește sunt foarte, foarte rare.

Așa că, înainte de a intra în căsnicie, ar trebui să analizezi cam ce ai vrea să începi să schimbi la partenerul tău odată ce se termină luna de miere. Apoi întreabă-te ce o să se întâmple dacă aceste lucruri nu pot fi schimbate. Pentru că, din punctul de vedere al experților, este puțin probabil ca

schimbarea să aibă loc. Într-adevăr, vei avea mult mai mult succes dacă îți propui să îți schimbi tu sentimentele și comportamentele, decât să le schimbi pe cele ale partenerului tău. După cum afirmă experții, căsătoria este un lucru destul de dificil, așa că de ce s-o faci și mai dificilă alegând un partener cu atitudini sau comportamente pe care nu le poți tolera? Dacă intri într-o relație pe care o vrei permanentă, cu intenția de a-l schimba pe celălalt, ești pe calea greșită.

Lecția a doua: Prietenia este la fel de importantă ca iubirea romantică

În interviurile cu experții, la întrebarea „Care este secretul unei căsnicii lungi și fericite” primeam foarte frecvent acest răspuns: „M-am căsătorit cu cel mai bun prieten al meu”. La fel, de la cei ale căror căsnicii n-au reușit, am auzit adesea: „Mă rog, exista iubire între noi, dar n-am învățat niciodată cum să fim prieteni”. Cu toate acestea, în cultura noastră suntem învățați să facem diferența între prietenie și iubirea romantică. Să luăm, de pildă, filmul clasic *When Harry Met Sally* (*Când Harry a cunoscut-o pe Sally*), care a devenit un simbol al diferenței dintre rolul de prieten și cel de partener romantic. Într-adevăr, seriale cum ar fi *Will & Grace* și *Sex and the City* (*Total despre sex*) promovează ideea că prietenia între persoane de sex diferit funcționează cel mai bine (sau doar) atunci când unul dintre prieteni e homosexual. După căsătorie, apare o distincție între prietenii cuiva și partenerul de viață al respectivei persoane: sunt două categorii sociale distincte, cu funcții diferite.

Care sunt calitățile deosebite ale prieteniei? Comparativ cu căsnicia, prietenia presupune o anume lejeritate. Așteptăm cu nerăbdare să fim cu prietenii, savurăm compania lor,

ne relaxăm împreună cu ei, avem interese comune și de obicei stăm de vorbă. În schimb, cu toții întâlnim oameni care simt că nu pot vorbi cu ușurință cu partenerul de viață (data viitoare când ieși în oraș la o cină simandicoasă, ia aminte la cuplurile care abia dacă reușesc să-și spună câteva vorbe incomode în două ore petrecute împreună). Ceea ce sugerează experții este să cauți calitățile de prieten – de exemplu, capacitatea de a „pierde timpul” împreună – la persoana cu care alegi să te căsătorești. Sau, cum mi-a spus unul dintre experți: „Amintește-ți de locul de joacă din vremea copilăriei. Partenerul tău de viață ar trebui să fie copilul acela cu care voiai cel mai mult să te joci!”

Iată la ce se referă experții: când îți alegi un partener, nu lăsa iubirea să-ți eclipseze nevoia de prietenie. Adevărul e că, undeva, pe parcursul acestor tulburătoare bătaii ale inimii, fiorul romantic se va atenua (deși sperăm cu toții că n-o să dispară). În acest caz, lentila experienței devine deosebit de utilă. Experții au observat chiar în viața lor de oameni căsătoriți existența unei tranziții de la fiorul inițial al atracției romantice și al dorinței sexuale coplesitoare – și foarte mulți au fost onești în privința asta – la stadiul în care alte aspecte *trebuie* să devină cel puțin la fel de semnificative. Indiferent cât de puternică este ideea de a fi cu adevărat îndrăgostit până peste cap, experții îți atrag atenția că ar trebui să te întrebi: „Ce urmează?” Când o să te trezești lângă aceeași persoană timp de cinci-șase decenii, va fi ea tot persoana de care îți place și pe care o iubești?

Nicole Ambriz, în vârstă de șaptezeci de ani, a crescut într-o familie în care părinții categoric *nu* erau prieteni. „În adolescență, îi auzeam certându-se. N-am uitat asta niciodată și pur și simplu n-am vrut să am parte de asemenea

certuri în căsnicia mea sau să îmi supun copiii la așa ceva.” Prin urmare, ea a fost motivată să muncească din greu în căsnicie când a fost nevoie. „După vreo doisprezece ani, ne-am dat seama că noi, practic, doar existam. Ne trezeam, ne duceam la muncă, veneam acasă, pregăteam cina – bla, bla, bla. Rutina normală, de zi cu zi.”

Nicole și soțul ei au descoperit Marriage Encounter (Greutăți în căsnicie), un program care ajută la revitalizarea căsniciilor durabile. „Aș spune că abia atunci am învățat cu adevărat cum să comunicăm și cum să ne gândim și la sentimentele celuilalt”, spune Nicole. „Și am transpus asta în casa și în căsnicia noastră.” Cea mai importantă lecție a ei, ca persoană care a fost căsătorită o jumătate de secol, este aceasta:

Trebuie să fiți prieteni mai întâi – eu n-am știut asta – și trebuie să fiți dispuși să lucrați la asta. Când ne-am căsătorit noi, acum patruzeci și nouă de ani, asta se făcea când aveai douăzeci. Azi nu mai e cazul. Și am mult respect pentru persoanele mai tinere care așteaptă până la douăzeci și cinci-treizeci de ani, pentru că lumea e atât de diferită. Noi am stat de vorbă cu multe cupluri tinere și le-am spus: „Trebuie să fiți în primul rând prieteni buni și să vă respectați reciproc. Iubirea apare și e tot mai mare dacă sunteți prieteni unul cu altul”.

Patty Banas, în vârstă de optzeci de ani, este unul dintre experții care a avut o primă căsătorie în tinerețe, a divorțat, iar apoi „a făcut lucrurile temeinic” în a doua căsnicie, care a fost una foarte fericită. Și ea a avut o recomandare directă:

Aveți grijă să fiți cu adevărat foarte buni prieteni. Asta e cel mai important. Romanticismul și declarațiile sunt foarte frumoase, dar nu durează. Aveți grijă să fiți foarte buni prieteni.

În opinia experților, ar trebui să te căsătorești cu prietenul tău și, dacă este posibil, cu cel mai bun prieten al tău. Ei sugerează literalmente să iei în considerare lucrurile pe care ți-ai dori să le aibă un prieten pe viață și să cauți asta la un potențial partener de viață. Pe măsură ce o relație avansează, ajungând într-o etapă serioasă, chestiunile pe care cuplurile pot și ar trebui să le discute sunt: Dacă nu eram îndrăgostiți, am fi fost prieteni? Dacă noi, asemenea celor mai multe cupluri, am trece de la pasiunea care face să-ți tresalte inima la altceva mai ușor, ar mai exista ceva care să ne țină împreună? (Sugestie: răspunsul *nu* ar trebui să fie copiii.) Răspunsul este prietenia, iar dacă n-o aveți, nu vă căsătoriți – e cât se poate de simplu! După cum a spus Cecil Dowd, în vârstă de nouăzeci de ani:

Idila și iubirea nu sunt totuna, e o lecție pe care o înveți din experiență. Din câte am văzut eu, iubirea romantică nu este de ajuns pentru o căsnicie reușită. Ceea ce este considerat a fi iubire la începutul unei căsnicii este, în general, un miraj, pentru că iubirea se dezvoltă lent în căsnicie și continuă s-o face pe tot parcursul vieții. În primul rând, există o atracție fizică intensă. Apoi, există bucuria de a împărtăși activități și interese similare.

Lecția a treia: Nu ține scorul

În interviurile pentru cartea de față, simțeam uneori nevoia să mă îndrept spre ceea ce aş numi „foraj de explorare”, pentru a înțelege lecțiile experților. Pentru că, uneori, vârstnicii rezumau un domeniu complex într-o singură frază, și trebuia să forez pentru a afla semnificația de bază. În câteva cazuri – ca cel la care mă refer – atât de mulți oameni au folosit aceeași expresie, încât părea ca o litanie. Spre finalul proiectului, aproape că puteam să mimez cuvânt cu cuvânt răspunsurile la întrebarea mea despre ce anume face ca o căsnicie să fie lungă și plină de satisfacții: „Păi, să oferi și să primești mult”. „Ambii parteneri trebuie să fie pregătiți să ofere și să primească.” „Nu poți doar să oferi sau doar să primești, trebuie să le faci pe ambele”.

Această declarație părea de la sine înțeleasă pentru mulți dintre experți, dar nu și pentru mine. Când ceream un exemplu sau o clarificare, un răspuns frecvent era: „Păi, știi tu – să oferi și să primești, corect?” Care era baza pentru această perspectivă și de ce era atât de importantă? Am descoperit răspunsul din întâmplare, când Alvin Baker, un bărbat în vârstă de optzeci și șapte de ani care a fost căsătorit timp de șaiszeci și trei, a fost întrebat: „Deci, vrei să spunei că mariajul trebuie să fie o chestiune de genul jumi-juma, nu-i așa? O teoremă a lui jumi-juma?”

Aproape că a început să urle când și-a exprimat dezechilibrul – tocmai că *nu* asta spunea el. „Nu te gândești la căsnicie ca la o afacere jumi-juma! Gândește-te că e nevoie să oferi sută la sută sau chiar o sută zece la sută – asta pentru a lua în calcul lipsa de obiectivitate cu privire la propriul sută la sută. E nevoie să fie ceva reciproc.”

OK... Poate că am înțeles eu mai greu. Nu e, cu siguranță, jumi-juma; e mai mult ceva de genul sută la sută. Dar sută la sută din ce? El a continuat: „Singurul mod în care poți să faci o căsnicie să funcționeze este ca ambii parteneri să ofere sută la sută, tot timpul”. Lucrurile începeau să aibă sens: nu poți să calculezi 50 la sută primiți, 50 la sută dați înapoi. Trebuie să ai atitudinea celui care oferă cu generozitate. Iar dacă începeți să țineți scorul, deja aveți probleme.

Sue Bennett, în vârstă de optzeci și șase de ani, a fost căsătorită timp de șaiszeci de ani. În primii ani, căsnicia ei a avut sușuri și coborâșuri. Mi-a spus că s-a căsătorit prea tânără și că ea și soțul ei își doreau lucruri foarte diferite. Prin urmare, cei doi s-au despărțit timp de mai mulți ani, dar apoi s-au împăcat și au trecut peste problemele inițiale. Ea a vorbit amănunțit despre „mai mult decât principiul jumi-juma”:

Ei bine, căsătoria nu e o situație în care se aplică principiul jumi-juma. Uneori poate fi de 90 la sută față de 10 la sută. Depinde de situație. Trebuie să continui să ofer mult. Trebuie să înțelegi ce se întâmplă cu cealaltă persoană – să te pui în locul ei. Și trebuie să fie pace în familie. Așa că doar te hotărăști, ei bine, OK, asta e. Te supui. Și eu am învățat asta din experiență. Sunt momente în care oferi tu și momente în care oferă el – nu poți să stai și să ții socoteala ca să vezi cine primește și ce anume primește.

Pentru a avea succes pe termen lung, partenerii trebuie să se orienteze să ofere *mai mult* decât să primească. Dacă ambii

parteneri angajați în relație își iau angajamentul de a oferi celuilalt mai mult decât primesc, atunci ambii vor avea beneficii imense. Acesta este avantajul adevăratei cooperări: ambele persoane contribuie la o *relație* ale cărei beneficii transcend interesele imediate dintr-o anumită zi. Cuplurile trebuie să evite – dacă doresc să rămână împreună la fel de mult ca experții – să țină scorul cu privire la cine primește mai mult și cine primește mai puțin. Acest tip de atitudine economică este una pe care am folosi-o în cazul unui automat, să zicem: dacă introduc un dolar, primesc un baton de ciocolată care valorează exact atât. Potrivit experților, această abordare nu funcționează în căsnicie.

Povestea lui Crystal Gullett este un bun exemplu. Conform standardelor experților, Crystal este tânără, la cei doar șaiszeci și șapte de ani ai ei. Experiențele diverse și capacitatea ei de a reflecta la propria viață m-au ajutat să înțeleg problema referitoare la „mai mult de jumi-juma în căsnicie”. Din păcate, Crystal n-a avut un model bun de urmat pentru ceea ce înseamnă o căsnicie fericită; ea își descrie familia ca fiind „disfuncțională” într-o asemenea măsură, încât a decis să nu aibă copii, de teamă să nu reproducă această dinamică nefericită. De asemenea, a așteptat să ajungă la vârsta de treizeci și cinci de ani pentru a se căsători, vrând să se asigure că a depășit traumele de la începutul vieții și că are capacitatea de a se implica pe deplin într-o căsnicie.

Când s-a căsătorit cu Todd, Crystal a intrat într-o familie cu cinci copii, ceea ce a însemnat o adaptare dificilă. „Când s-a răspândit zvonul că m-am căsătorit cu un bărbat cu cinci copii, oamenii veneau la mine zicându-mi: «O, Doamne!» și plecau. Mă întrebam: Ce se întâmplă? De ce dintr-odată toți simt nevoia să mă compătimească?” Dar Crystal a reușit să

se adapteze, și iat-o sintetizând lecția despre faptul că o căsnicie este mai mult decât o balanță cumpănită între a da și a primi.

Nu-mi pot imagina să fiu căsătorită cu nimeni altcineva. Sunt căsătorită cu o persoană foarte specială și mă simt foarte norocoasă. Niciunul dintre noi nu se trezește dimineața întrebându-se: „Mă aleg cu ce-mi trebuie din chestia asta?” În schimb, ne trezim spunând: „Ce pot să fac pentru el?” sau „Ce pot să fac pentru ea?”

Spre exemplu, soțul meu a ieșit la pensie și a fost foarte dificil la început. Nu mai știa cine e. Telefonul nu mai suna, așa că o vreme nu s-a simțit util mai deloc. Și-a găsit noi lucruri de făcut, dar câțiva ani cred că a fost destul de deprimat și dezorientat. Îmi aduc aminte că mă gândeam: „OK, acum trebuie să mă trezesc dimineața și să mă gândesc: el chiar are nevoie de ceva. Are nevoie de ceva în plus imediat.” Și el se poartă exact la fel cu mine.

Când am avut cancer, a fost uimitor, și nu m-am simțit nicio clipă speriată sau abandonată. El chiar poate fi Domnul Super-îngrijitor. A fost ceva de genul: „Sunt pensionar și ăsta o să fie jobul meu cu normă întreagă”. Am fost în spital de vreo douăzeci și cinci de ori într-un an, iar el mă ducea și mă aducea de acolo cu mașina. Începusem să mă îngrijorez, pentru că pur și simplu te dezintegrezi, dar el n-a avut probleme. N-a fost scârbit sau ceva de genul ăsta. Deci cam așa funcționează lucrurile. Uneori lucrurile merg mai bine, alteori merg mai rău. Pentru că există momente când unul primește și are nevoie de ceva, pentru ca apoi să vină și rândul celuilalt.

Am ajuns să mă concentrez pe falsitatea principiului jumi-juma pentru că experții au căzut de acord în privința lui. Unii dintre ei au folosit imagini vii pentru a ilustra această idee, care altfel ar fi fost uneori greu de exprimat. Imaginea care a predominat a fost aceea a unei echipe și a fost folosită pentru a descrie noțiunea de căsătorie în care ambii parteneri țin atât de mult la interesele celuilalt, încât „trag împreună” de parcă ar fi unul singur, ușurând dificultățile vieții grație efortului lor comun.

Există experți, și există oameni înțelepți. Albert Folsom, în vârstă de optzeci de ani, este un om cu adevărat înțelept. Mi-a plăcut să-l ascult, m-am simțit bine în prezența unei persoane cu adevărat înțelepte. Născut în 1930, în mijlocul Marii Crize, a crescut într-un mic cătun din statul New York. Tatăl său administra un magazin general, iar Albert îl ajuta acolo și avea grijă de animalele familiei. Lecția pe care a învățat-o în copilărie a fost că o familie trebuie să lucreze în echipă.

Când l-am întrebat pe Albert care este statutul său conjugal, a răspuns: „Sunt căsătorit de cincizeci și nouă de ani cu o soție foarte bună. O soție bună te înalță, nu te doboară. Deci, cred că am fost norocos. În loc să-ți faci griji legat de cine câștigă și cine pierde într-o căsnicie, secretul este să lucrați împreună, fără să vă ocupați de genul ăsta de lucruri”.

Apoi Albert a oferit o imagine care dezvăluie esența înțelepciunii experților cu privire la căsnicie.

Ei bine, există un muzeu local aici, în oraș. În el se află o statuie în mărime naturală a unui atelaj cu cai de povară care în mod evident trag o încărcătură

mare, fiindcă amândoi au hamurile întinse puternic. Și uite că la ultima noastră aniversare copiii ne-au întrebat: „Cum ați caracteriza sau cum v-ați descrie căsnicia?” Am spus: „Ia duceți-vă și uitați-vă la sculptură, la atelajul cu cai. Caii trag împreună în ham”. Și dedesubt scrie: „Ca și cum ar fi o singură persoană”. După părerea mea, această sculptură caracterizează căsnicia noastră. Am trecut prin niște perioade foarte grele. Au existat momente când nu știam dacă o să reușim. Am trecut prin incendii, prin dezastre și furtuni, și prin niște vremuri foarte proaste. Nu numai că am supraviețuit în aceste condiții, dar am reușit chiar să avem o situație mai bună. Dar am făcut asta împreună. Dacă te izolezi și crezi că poți să te descurci de unul singur, nu ai cum să reușești.

Ultimul cuvânt cu privire la acest subiect îi revine Antoinettei Watkins, în vârstă de optzeci și unu de ani, în al cărei sfat rezidă ideea că mariajul nu înseamnă să păstrezi scorul.

Obişnuiesc să discut cu copiii mei despre căsătorie, și iată o mică nestemată pe care le-am transmis-o. Când te trezești dimineața, gândește-te: „Ce pot să fac pentru a-i face ei (sau lui) ziua un pic mai fericită?” Ideea este că trebuie să vă gândiți unul la celălalt, și dacă te concentrezi asupra celuilalt fie și numai cinci minute când te trezești dimineața, o mare schimbare se va produce în relația voastră. Trebuie să descoperiți o modalitate de a vă sprijini reciproc și de a lucra împreună ca o echipă – iar

asta probabil că va funcționa cu adevărat ani îndelungați. Deci, începe fiecare zi gândindu-te la ce poți să-i oferi persoanei speciale din viața ta.

Am încercat asta eu însumi – și funcționează. În casa mea, suntem în general pe fugă dimineața, și, când e vorba de doi oameni ocupați, există tentația de a-ți păsa doar de propria persoană, mai ales când stresul pune stăpânire pe tine. De multe ori, eu sunt vinovat că-mi pun propriile nevoi pe primul plan: Putem să plecăm când e cel mai bine pentru programul meu? Pot să stau până mai târziu azi, în timp ce tu te duci la băcănie? Ca urmare, până în momentul în care ieșiți pe ușă, s-a acumulat deja un sentiment de frustrare. Eu nu aștept cinci minute, cum sugerează Antoinette, dar mă străduiesc să-mi pun rapid întrebarea: „Ce pot face eu ca să-i fie ziua un pic mai fericită?” Dacă a pleca cu cincisprezece minute mai târziu sau a cumpăra lapte în drum spre casă mă ajută să fac asta, de ce să n-o fac? Cu siguranță, ziua respectivă va fi diferită.

Lecția a patra: Vorbiți între voi

Când e vorba să reflectezi asupra căsniciei, experții sugerează să îți pui o întrebare-cheie: poți să vorbești cu partenerul de viață? Poți să vorbești cu el sau cu ea despre orice sau există subiecte sensibile, despre care nu se discută în cuplu? S-ar putea să meargă dacă unul dintre parteneri declară în afara limitelor un subiect minor (noi aplicații pentru telefon, reduceri la pantofi sau orice joc video interactiv, de exemplu). Dar, de regulă, experții cred că partenerul de viață trebuie să fie cineva cu care să poți vorbi orice. Într-adevăr, cea mai frecventă sursă de „remușcări” în căsniciile

experților a fost să constate că partenerul de viață pur și simplu nu poate sau nu vrea să comunice.

Russell Lockwood este un om încântător de încăpățânat, în vârstă de optzeci și cinci de ani, care timp de treizeci și șapte de ani s-a bucurat de o căsnicie reușită. El se străduiește să păstreze căsnicia veselă – încă mai are grijă să-și păcălească soția de Ziua Păcălelilor, în fiecare an. (A încercat și ea, spune el, „dar nu se pricepe la asta atât de bine ca mine”.) A crescut într-o epocă în care soții și soțiile nu aveau tendința de a comunica deschis, astfel că una dintre cele mai importante lecții de viață ale lui este să nu crezi astfel de relații.

Păi, eu cred c-o să ai o căsnicie fericită dacă iei loc și discuți despre orice fel de lucruri. Nu poți să le lași să mocnească în tine, pentru ca apoi să explodeze brusc. Așa că, dacă îți vine ceva în minte și simți că începe să te supere, atunci trebuie să spui ce te preocupă, să vorbești despre asta. Cu alte cuvinte, trebuie să stingi focul atunci când izbucnește. Este un lucru pe care ar trebui să îl înveți când ieși cu cineva. Și nu-ți ia prea mult să afli dacă poți să comunici sau nu cu cineva. Dacă o căsnicie ajunge în punctul în care nu se poate discuta, atunci avem de-a face cu doi oameni nefericiți.

În ce situație este esențială comunicarea? Experții au fost de acord că – dacă vor să rămână căsătorite la fel de mult ca ei – toate cuplurile trebuie să facă un singur lucru, și anume să învețe să comunice atunci când au divergențe. Mai precis, cu toții trebuie să *învățăm să ne certăm*. Certurile

sunt inevitabile; contează cum ne comportăm atunci când se întâmplă asta.

Dora Bernal e foarte amuzantă. Ea s-a născut și a crescut în Bronx, iar accentul ei o arată din plin. Când a fost întrebată despre căsătorie, a spus: „Știi, în capul ăsta bătrân sunt prea multe lucruri de care trebuie să-mi aduc aminte. Noi uităm totul. Eu și soțul meu avem un singur cap. Eu am optzeci și șase de ani. Soțul meu e bătrân – are optzeci și șapte de ani”. „Deci nu sunteți încă bătrână, dar el este?” „Corect! Și suntem căsătoriți de numai șaiszeci și șapte de ani!”

Când a fost întrebată ce sfat are pentru persoanele mai tinere în privința căsătoriei, Dora a vorbit despre ceartă:

Păi, singurul lucru care-mi vine în minte este acesta: doar fiindcă vă certați, nu înseamnă că s-a terminat totul – știi ce vreau să spun? La urma urmei, e vorba de doi oameni care trăiesc împreună, dar provin din familii diferite și au avut copilării diferite. Chiar dacă aveți aceeași religie, sunteți doi oameni diferiți. Și dacă vă certați, trebuie să recunoașteți: „A, bine, și ce? Ne-am certat”. Peste zece minute, o să uitați de asta. Pe măsură ce îmbătrânești, or să fie cinci minute. Azi oamenii spun: „Vai, ne-am certat” și se comportă de parcă ar fi sfârșitul lumii. Trebuie doar să-ți vezi de treabă. În casa asta sunt cel puțin două certuri pe săptămână! Dacă vrei să rămâneți căsătoriți, certați-vă – ce mare lucru? Cât de rău poate să fie?

Așa că trebuie să ne obișnuim cu certurile. Poate că acest cuvânt este prea puternic pentru unele cupluri, dar chiar și cei care nu „se ceartă” au neînțelegeri. Și unul dintre

secretele unei căsnicii de lungă durată constă în felul în care se comunică atunci când apar neînțelegeri, certuri și diferențe de opinie. Tocmai ai auzit pe cineva care are o căsnicie grozavă, ce a durat șaiszeci și șapte de ani (una dintre cele mai lungi căsnicii ale experților), spunându-ți cu veselie că ea și soțul ei se ceartă de două ori pe săptămână. Nu e vorba despre cearta în sine, ci despre modul în care te comporți.

Prin urmare, nu este surprinzător faptul că experții au găsit modalități ingenioase de a trece peste neînțelegeri înainte de a ajunge să se lupte pe viață și pe moarte. N-a existat nicio metodă cu care toți vârstnicii să fie de acord. Dar ei au avut sugestii despre cum să comunici atunci când apar tensiuni, indiferent că e vorba de o dispută, o ciorovăială sau o ceartă.

Sfatul 1: Dacă aveți probleme când discutați despre ceva, ieșiți din casă.

Gary Surber, în vârstă de șaptezeci și cinci de ani, sugerează că o schimbare a mediului vă poate ajuta să comunicați în cazul unei neînțelegeri.

Când apar probleme, așa cum se întâmplă de altfel, de diverse feluri – de cele mai multe ori e vorba de bani –, nu poți să renunți la relație. Nu uita: este vorba de aceeași persoană cu care te-ai căsătorit, pe care ai iubit-o toată viața. Ar trebui să continui să încerci să rezolvi problemele. Dar, oricare ar fi acestea, mi se pare că e mai bine să vorbești despre problemele pe care se pare că nu le poți controla, când sunteți în afara casei. Când sunteți acasă, sunteți în aceeași atmosferă în care au loc problemele. Deci,