

Cuprins

Introducere / 5

- Capitolul 1 / Iubirea la vârsta mijlocie / 9
- Capitolul 2 / Cele Șapte chei: obiectivele tale
într-o nouă relație / 35
- Capitolul 3 / Căutarea ta: pregătit să începi,
dar unde să cauți? / 57
- Capitolul 4 / Cunoașterea de persoane noi
prin intermediul internetului / 81
- Capitolul 5 / Anunțuri și agenții / 109
- Capitolul 6 / Gestionarea strategiei tale / 135
- Capitolul 7 / Familiarizarea cu celălalt / 155
- Capitolul 8 / Continuarea / 183
- Capitolul 9 / Înaintarea în relație / 211
- Capitolul 10 / Pe valurile iubirii / 235

Resurse / 257

Mulțumiri / 260

Despre autoare / 261

Introducere

Ce faci atunci când căsnicia ta se termină și te trezești singur la vârsta mijlocie? Sau poate că nu ai cunoscut încă persoana potrivită și ai fost singur în tot acest timp. Sau te-ai ocupat de carieră sau de creșterea copiilor. Poate că ai fost un monogam în serie, întotdeauna într-o relație de un fel sau altul, dar fără să crezi vreodată o legătură durabilă.

Oricare ar fi cauzele pentru care ești singur în anii vârstei de mijloc, ce se poate face acum în acest sens? Cum să întâlnești pe cineva atunci când parcurgi zilnic același drum între casă și serviciu, între casă și supermarket?

Este ușor să te simți descurajat și să lași totul în mâinile sorții, să te gândești că, dacă e să cunoști pe cineva, atunci el sau ea îți va bate în ușă într-o seară și totul va fi bine.

Bună încercare, dar relațiile încep rareori astfel. Când suntem tineri, mergem în locuri unde merg și alți tineri și ne întâlnim partenerii acolo. Dar, în perioada vârstei mijlocii, aceste locuri – cluburi și facultăți, discoteci și petreceri – nu mai există exact în același mod. Și chiar dacă ai o viață care te pune în contact

cu o mulțime de oameni noi, cultura de lucru actuală și rigorile profesionalismului înseamnă de multe ori că inițierea unei povești de dragoste iese din discuție.

Deci este o situație fără ieșire: pentru a-și construi o relație în această perioadă a vârstei mijlocii, cei mai mulți dintre noi vor trebui să facă ceva activ în această direcție. Dar cum? Și unde? Ce faci la prima întâlnire cu cineva despre care nu știi aproape nimic? Și dacă întâlnești pe cineva care îți place? Ce faci atunci?

Amândouă am fost în această poziție, dorindu-ne o relație, dar fără să știm, de fapt, ce să facem în acest sens. Pentru Cherry, asta s-a întâmplat în urma unui divorț după o căsnicie lungă; pentru Lara, a fost după o căsătorie timpurie, urmată de mai multe relații pe termen lung. În mod independent, am decis să luăm măsuri și am început să căutăm activ.

Ne-am întâlnit și am devenit prietene în acest timp și am început să ne împărtășim experiențele căutărilor noastre pe internet, în anunțurile din ziare, precum și experiențele primelor întâlniri. Am fost amândouă frustrate de lipsa cărților care să ne ajute să înțelegem acest proces și provocările specifice ale relațiilor de la această vârstă, astfel încât ne-am reunit resursele și experiențele pentru a înțelege mai bine situația prin care treceam.

Ca scriitoare, a fost un pas firesc să transformăm ceea ce am învățat într-o carte pentru alții, pentru cei care se trezesc singuri la mijlocul vieții lor, având încă multă dragoste de oferit și tânjind să creeze o relație de dragoste armonioasă și durabilă.

De când am început să căutăm iubirea, am intrat amândouă în relații noi. Valoarea întâlnirilor proactice nu mai este teoretică pentru noi, dar a avut un impact de durată asupra vieților noastre. Fiecare dintre călătoriile noastre a inclus partea ei de comedie,

jenă, suferință și dramă și veți găsi câteva dintre aceste povești în carte. De asemenea, am vorbit în detaliu cu mai mulți dintre prietenii și cunoștințele noastre, precum și cu alte persoane pe care le-am întâlnit pe drum și vă prezentăm și poveștile lor.

În fiecare dintre aceste cazuri, la un moment dat s-a luat decizia de a căuta în mod activ un partener. La vârsta mijlocie, fără impulsul de reproducere care să te împingă într-un parteneriat, o relație trebuie să vină din dorința reală de intimitate de trup și suflet, ridicând ștacheta și cerințele de dezvoltare personală. Ai nevoie de timp pentru a cunoaște un partener potențial și timp pentru a dezvolta relația, deoarece iubirea de la această vârstă poate fi înfricoșătoare și ai foarte mult de pierdut. Liniștea relativă a faptului că ești singur ar putea fi de preferat riscurilor de a te îndrăgosti, dar această liniște are un preț mare, de multe ori prețul de a rămâne singur la o vârstă înaintată.

Și acesta este motivul pentru care am scris *Iubirea începe la 40 de ani*, pentru a te ajuta să găsești curajul de a ieși în lume și de a merge din nou la întâlniri, precum și priceperea de a alege cu înțelepciune și de a trece peste obstacolele unui parteneriat aflat la început, atunci când este foarte ușor să te întorci la confortul propriei canapele, la alinarea sterilă a televizorului și la iubirea necondiționată a labradorului tău.

În loc să te retragi, îți recomandăm să fii curajos și să-ți onorezi dorința de a avea parte de dragoste. Da, va presupune ceva efort, dar dacă ești dispus să-ți deschizi inima, să-ți rafinezi strategia, să lucrezi la punctele tale slabe și să perseverezi în această întreprindere, atunci succesul poate fi al tău.

Deschidem primul capitol prezentând o imagine de ansamblu a iubirii și întâlnirilor din perioada vârstei mijlocii, abordând

diferite domenii ale vieții ce sunt afectate, atât problemele practice de zi cu zi, cât și emoțiile și valorile mai profunde, implicate în acest proces. Următoarele câteva capitole sunt concepute să te pregătească pentru căutare, concentrându-se pe modul de a întâlni pe cineva și modul de a gestiona primele întâlniri. Dar, indiferent cât de mult te pregătești dinainte, multe probleme nu vor ieși la iveală până când nu te vei confrunta cu un nou parteneriat. Astfel, în a doua jumătate a cărții, vom analiza eventualele probleme ce pot apărea și îți vom sugera strategii pentru a le depăși, atunci când se vor ivi.

Această carte este aici pentru a te ajuta să-ți dezvoltți mai mult priceperea și încrederea în toate aceste domenii și este scrisă din dorința noastră profundă ca tu să ai parte de fericire și succes în căutarea ta pentru dragoste și parteneriat.

