

Cuprins

0 mărturie personală	6
1. Definirea subiectului nostru	11
2. Superficiale, funcționale și profunde	39
3. Definiți-vă relația!	49
4. Definiți și păziți granițele relației dumneavoastră!	76
5. Nu ignorați trecutul, ci îndreptați ceea ce poate fi îndreptat	92
6. Haideti să ajungem la 100%!	118
7. Cum să dezvoltăm o atmosferă de încredere și intimitate în căsnicia dumneavoastră	135
8. Distrugeți parazitii!	156
9. Discutați! Discutați! Discutați!	185
10. Ei ar trebui să știe mai bine: doctori, psihologi, profesori, avocați și preoți	209
Epilog	220
Note	222
Bibliografie selectată	227

O mărturie personală

Scrierea unei cărți despre infidelitate poate fi considerată o treabă destul de riscantă. Este deosebit de dificil – dacă nu de-a dreptul imposibil – de tratat acest subiect extrem de sensibil într-o manieră care să îi mulțumească pe toți. Sunt sigur că vor exista destul de multe persoane care îmi vor împărtăși opiniile, în timp ce alții le vor considera fie prea liberale, fie prea stricte. Oricare ar fi părerea dumneavoastră după lectura acestei cărți, dacă am reușit să vă ofer motivația necesară pentru a medita mai mult asupra acestui subiect, pentru a reevalua și a reafirma în mod conștient valorile după care se ghidează relația dumneavoastră, voi considera că scopul meu este atins.

Această carte nu este discursul imparțial al unui terapeut cu privire la un subiect care este la fel de personal pentru el precum broasca de pe masa de disecție a unui biolog. Eu nu îmi doresc să transmit mai departe informații sterile, logice, care sunt esența tuturor experiențelor cuplurilor pe care le-am consiliat de-a lungul anilor. Cu toate că am citit cărți extraordinare pe acest subiect, care m-au ajutat să-mi formez o opinie (și voi cita câteva dintre acestea mai târziu), eu nu îmi doresc să vă ofer un rezumat a ceea ce este scris în acestea cu privire la infidelitate. În schimb, veți descoperi că această carte este un rezumat al experiențelor și al valorilor mele personale și profesionale.

Haideți să-i dăm un nume: legătură amoroasă de scurtă durată, aventură extraconjugală, pararelație sau cum?

1

Definirea subiectului nostru

Realizăm rapid cât de ambiguă este noțiunea de infidelitate atunci când încercăm să o definim. Cum ar trebui să numim un lucru pe care urmează să îl analizăm oricum în paginile care ne stau înaintea? Multor persoane nu le place să folosească termenul „infidelitate”, deoarece pare unul atât de negativ. Termenul acesta sugerează că persoana implicată în infidelitate este cineva care înșală, amăgește, ascunde secrete și „joacă pe degete persoanele de sex opus”. Unii ar putea simți că nu ar trebui să fim atât de critici – că ar trebui să găsim o expresie mai neutră, care nu poartă cu sine o judecată etică. Ajungem, totuși, la aceeași problemă dacă folosim expresia „a înșela”. Sună perfect logic că o persoană poate fi fidelă numai față de un partener căruia i-a promis anterior fidelitate. Înseamnă asta că fidelitatea poate avea loc numai într-o căsnicie și că nu putem discuta despre ea în raport cu orice alt parteneriat? Acest lucru pare, de asemenea, problematic. Termenul „adulter” este, de asemenea, unul negativ și sugerează, în mod clar, că persoana implicată a încălcat jurământul căsătoriei. S-ar părea că nu există cale de întoarcere de pe tărâmul infidelității. Dar, deși acest lucru poate fi adevărat în multe cazuri, există destule exemple pozitive ale contrariului, în care cuplul a putut integra lecțiile învățate în relația lor și cei doi au rămas căsătoriți în continuare. Așadar, cum ar trebui să



Gábor Mihalec este un terapeut licențiat în terapia de cuplu și familie din Ungaria. A câștigat o cunoaștere profundă a dinamicii căsniciei, în toate etapele sale de viață diferite. El este convins că dacă recunoaștem tiparele inconștiente care controlează o relație, avem o șansă bună să o schimbăm pentru totdeauna. Obiectivul lui este să ajute cuplurile să obțină acest lucru prin tehnici probate și prin aplicarea practică a ce este mai bun din ceea ce au de oferit cercetările contemporane. Pe lângă propriile studii

de cercetare și propria experiență, el s-a inspirat și de la cei mai buni specialiști din domeniu pentru scrierea acestei cărți inestimabile. Pe lângă lucrul la cabinetul personal aglomerat, Gábor desfășoară de asemenea seminare în Ungaria, în toată Europa și alte regiuni mai îndepărtate. El deține un doctorat în psihologie pastorală și are împreună cu soția sa, Dora, doi copii: Viktor și Bogi.

Jocuri interzise

Există numeroase cărți pe piață despre infidelitate. Cele mai multe dintre acestea ne oferă sfaturi despre cum să procesăm astfel de evenimente de viață traumatice odată ce s-au întâmplat deja. Această carte totuși are o abordare diferită. Vă oferă un ajutor practic cu privire la modul în care să vă păstrați relația intactă și sănătoasă pe termen lung. Vă face conștienți de regulile și jocurile „ascunse” – dinamica inconștientă a căsniciei –, făcându-vă așadar mai puțin vulnerabili la ele. Vă oferă puterea de a preveni infidelitatea aflată la o etapă incipientă – chiar înainte de a vi se strecura în minte. Vă va călăuzi spre locul în care înșelarea partenerului dumneavoastră nu va fi niciodată o opțiune.

Pe baza a 15 ani de practică terapeutică și cercetări întemeiate pe dovezi, această carte vă va ajuta să vă protejați granițele relației, să păstrați o atmosferă de intimitate și încredere și să procesați evenimente de viață dureroase din trecut, care ar putea influența prezentul. Cartea are pe tot cuprinsul ei ilustrații din viața reală și vă oferă un „sprijin” sigur pentru viața de zi cu zi.

evs
editura viață și sănătate

