

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Janis Abrahms Spring
Michael Spring

DUPĂ AVENTURĂ

Traducere din limba engleză de:
Ioana Baciu

TREI

EDITORI:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:
Raluca Hurduc
Vlad Vedeanu

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:
Tudor-Gabriel Motroc

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Cristian Haba

CORECTURĂ:
Cristina Teodorescu
Oana Aanei

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Spring, Janis Abrahms
După aventură : cum să vindecăm durerea şi să restabilim încrederea când un partener a fost infidel / Janis Abrahms Spring, Michael Spring ; trad. din lb. engleză de Ioana Baciu. - Bucureşti : Editura Trei, 2026
Conţine bibliografie
ISBN 978-606-40-3398-7

I. Spring, Michael
II. Baciu, Ioana (trad.)

159.9

Titlu original: AFTER THE AFFAIR: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful, 3rd Edition
Autor: Janis A. Spring Ph. D

First published by Harper Paperbacks
Copyright © 2020 by Janis A. Spring
Romanian edition published by arrangement with Agenția Literară Livia Stoia

© Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Pentru prietenii mei cei mai buni, Aaron, Max și Michael

Cuprins

Introducere 9

PRIMA ETAPĂ

Reacționând la aventură: „Este normal ceea ce simt?“

1. Reacția partenerului rănit:

Îngropat într-o avalanșă de pierderi 19

Diferențele dintre sexe: influențează sexul modul în care reacționezi la aventură? 47

2. Reacția partenerului necredincios:

Pierdut într-un labirint al alegerilor 55

Diferențele dintre sexe: influențează acestea modul în care reacționezi la aventură? 79

ETAPA A DOUA

Reconsiderarea opțiunilor: „Să stau sau să plec?“

3. Explorarea ideilor despre dragoste 89

4. Confruntarea cu îndoielile și temerile 111

Hotărându-te să iei o decizie 139

Privind înainte 142

ETAPA A TREIA

Recuperarea după aventură: „Cum să ne reconstruim viața împreună?“

5. Învățând din aventură 145

6. Recâștigarea încrederii 195

Prima parte: schimbarea comportamentului 196

Partea a doua: depășirea rezistenței la schimbare 212

Privind înainte 219

7. Cum să discutăm despre ceea ce s-a întâmplat 221

8. Sex din nou 253

9. Învățând să ierți 307

10. Sex, secrete și infidelități în mediul online: a trăi cu „noua“ infidelitate 325

Epilog 355

După aventură: ce este nou? 369

Mulțumiri 395

Note 399

Bibliografie 413

Introducere

Poate un cuplu să supraviețuiască infidelității?

În calitate de psiholog clinician care tratează cupluri cu probleme de douăzeci și unu de ani, pot răspunde că da, cu condiția ca fiecare dintre voi să fie dispus să privească cu sinceritate în sine și în celălalt și să dobândească și capacitatea de a depăși această criză.

Poate să te ajute gândul că nu ești singur. Statisticile variază[1], dar conform unuia dintre cele mai recente și mai de încredere studii, 37% dintre bărbații căsătoriți și 20% dintre femei și-au înșelat partenerul[2]. Nimeni nu cunoaște procentul exact; sunt sigură că o persoană care își minte partenerul îl va minți și pe cercetător. Dar și după cele mai conservatoare estimări putem spune cu oarecare încredere că în Statele Unite 1 din 2,7 cupluri — aproape 20 de milioane — a fost atins de infidelitate[3].

ÎN CE CONSTĂ O AVENTURĂ?

Implică neapărat o aventură relații sexuale? Dar un sărut? Dar un prânz luat împreună?[4]

Nu încerc să răspund la aceste întrebări deoarece, în final, tot ceea ce contează este semnificația pe care tu o dai. Trădarea încrederii depinde în totalitate de ceea ce ați stabilit sau ai crezut că ați stabilit. În principiu, aproape toți v-ați simți înșelați de un partener care a întreținut relații sexuale cu o a treia persoană, fie într-o aventură de o noapte, fie într-o relație emoțională de lungă durată. Dar mulți dintre voi s-ar simți, de asemenea, înșelați sau amenințați de alte comportamente intime cum sunt o îmbrățișare, o vorbă sau trimiterea unui e-mail explicit. În urmă cu cinci ani, o pacientă de-a mea pe nume Sharon i-a trimis o poză în care apărea aproape goală unui fost partener. Nu s-a ajuns mai departe, dar soțul ei se luptă de atunci cu această trădare a încrederii.

În această a treia ediție am adăugat un capitol despre dificultăți relaționale pe care nu le abordasem. Prezint aici provocările cu care s-au confruntat pacienții, urmate de recomandările mele practice pentru vindecare.

TREI JUDECĂŢI PE CARE NU LE FAC

1. Nu judec dacă aventurile sunt în sine bune sau rele. Ceea ce poate fi stimulativ pentru unul dintre voi poate fi devastator pentru celălalt și poate distruge relația. Am descoperit însă că o aventură continuă, fără consimțământul ambilor parteneri, perpetuează disfuncțiile din relație și face aproape imposibilă crearea unui atașament intim. În cazul în care ești un partener necredincios, dar

care încearcă să își refacă relația, consider că e nevoie să renunți la amant/ă.

2. Nu vă separ în victimă și persecutor, trădat și trădător. Fiecare dintre voi trebuie să-și asume partea de responsabilitate. În loc să vă stabiliți vina, vă sfătuiesc să vă confruntați cu acele părți din voi care au dus la această situație și să vă schimbați în moduri care reconstruiesc încrederea și intimitatea. Asta nu înseamnă că vă consider responsabili pentru aventură în mod egal, deoarece nimeni nu poate face pe cineva să calce pe alături. Dar vă cer amândurora să fiți responsabili pentru supărarea care a contribuit la această situație.

3. Nu vă sugerez să rămâneți împreună neapărat sau să vă despărțiți doar pentru că sunteți nefericiți. În schimb, vă invit pe fiecare să explorați alături de mine motivele pentru care aveți sau renunțați la o amantă, pentru care vreți sau refuzați să vă reluați relația anterioară. Hotărârea voastră trebuie să fie deliberată și bine calculată, să nu se bazeze doar pe sentimente. De fapt, sentimentele voastre vă pot chiar trăda.

CUVÂNT DESPRE ALEGEREA TERMENILOR

Pe parcursul textului mă refer la parteneri ca *rănit* și *necredincios*. Partenerul rănit este persoana din relația inițială ale cărei presupuneri de monogamie au fost înșelate. Partenerul necredincios este cel care a avut aventura. A fost dificil să le găsesc denumiri celor doi. Cu siguranță că partenerul necredincios se poate simți la fel de rănit uneori. Totuși, în general, cel al cărui partener a înșelat simte o mai mare durere. Nu îi denumesc pe cei doi drept *trădat* și *trădător*, deoarece aceste denumiri implică o oarecare rigurozitate morală și condamnare și pun responsabilitatea în seama unei

singure persoane, ceea ce este rareori adevărat. Mă refer la persoana cu care partenerul tău are aventura drept *amant/ă*, indiferent dacă relația este încă în desfășurare sau nu.

Citatele și studiile de caz la care fac referire pe parcursul cărții sunt preluate din cazurile la care am lucrat de-a lungul anilor, dar am modificat identitatea persoanelor respective pentru a nu le încălca intimitatea.

PENTRU CINE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE?

Am scris *După aventură* în primul rând pentru orice cuplu care dorește să-și refacă relația după ce unul dintre parteneri a fost necredincios. Asta include cuplurile căsătorite sau nu, cuplurile heterosexuale sau homosexuale. Încerc să mă adresez partenerului rănit, dar și celui necredincios în aceeași măsură.

Cartea mea este, de asemenea, și pentru:

- Persoanele ale căror relații s-au încheiat în urma infidelității, cărora le este greu să treacă peste acest moment și care vor să înțeleagă de ce relația lor nu a supraviețuit și ce ar trebui să accepte ca parte de vină pentru ceea ce s-a întâmplat;

Persoanele care vor să înțeleagă mai bine infidelitatea pe care au trăit-o în propriile familii pe măsură ce creșteau, pentru a putea să evite tipare asemănătoare în propriile relații;

- Lideri profesionali și spirituali care tratează indivizi și cupluri afectate de infidelitate;
- Parteneri care se gândesc să aibă o aventură și care doresc să își înțeleagă sentimentele mai bine, înainte de a face ceva ireversibil;
- Parteneri care vor să se gândească la toate avantajele și dezavantajele de a dezvălui o aventură trecută;

- Parteneri care nu intenționează să dezvăluie o aventură trecută, dar doresc totuși să își reclădească relația și să afle mai multe despre ei înșiși;
- Partenerul care îl suspectează pe celălalt de infidelitate, dar nu l-a confruntat niciodată;
- Cupluri care se luptă cu secrete, minciuni și neîncredere, din alte motive decât infidelitatea;
- Cuplurile care doresc să rezolve nemulțumirile vieții conjugale, fără a se întoarce spre altcineva.

TREI ETAPE ALE VINDECĂRII

Această carte te va ghida prin trei etape ușor de identificat — unii le-ar putea numi câmpuri minate — pe măsură ce reacționezi, te lupți și îți revii după aventură.

PRIMA ETAPĂ: NORMALIZÂNDU-ŢI SENTIMENTELE

Odată ce aventura a fost descoperită, este foarte probabil ca amândoi să fiți prinși într-o vâltoare a sentimentelor, partenerul rănit fiind copleșit de un profund sentiment al pierderii, iar partenerul care a înșelat fiind copleșit de emoții și alegeri conflictuale. Dând glas sentimentelor voastre, sper să vă asigur că nu sunteți nebuni sau instabili psihic și că și alții au trecut prin aceeași durere și confuzie, că nu sunteți singuri.

A DOUA ETAPĂ: HOTĂRÂND DACĂ SĂ RENUNŢI SAU NU

Înainte ca emoțiile să se liniștească, trebuie să te hotărăști dacă vrei să rămâi sau să pleci. Explorându-ți opțiunile, vei putea să iei o decizie bine gândită, bazată pe circumstanțe și nevoi. „Ce pot

să mai aștept de la dragoste?“, „Pot să mă încred în sentimentele mele?“, „Cum îmi dau seama dacă partenerul meu e cel potrivit pentru mine?“ — acesta este genul de întrebări la care te voi ajuta să răspunzi.

A TREIA ETAPĂ: RECONSTRUINDU-ŢI RELAŢIA

În cazul în care te hotărăști să reiei relația, este foarte probabil să petreci luni, poate chiar ani muncind la reconstruirea intimității și încrederii. Trecând împreună în revistă strategiile, sper să îți dau uneltele pentru:

- a descifra înțelesul aventurii și a-ți accepta partea de responsabilitate;
- a-ți lua la revedere de la amant/ă;
- a recâștiga încrederea (dacă ești partenerul necredincios) sau a comunica de ce ai nevoie pentru a avea încredere din nou (în cazul în care ești partenerul rănit);
- a vorbi într-un mod care să-i permită partenerului să te audă și să-ți înțeleagă durerea, și a asculta într-un fel care să-ți încurajeze partenerul să se deschidă și să fie vulnerabil;
- a recunoaște modul negativ în care se poate să fi fost afectat de experiențele anterioare și ce poți face pentru a nu mai permite acestora să-ți contamineze relația actuală;
- a administra diferențele și nemulțumirile, astfel încât să-ți poți menține atașamentul chiar și când nu te simți deosebit de iubit sau de iubitor;
- a recăpăta intimitatea sexuală;
- a-ți ierta partenerul și pe tine.

Pe parcursul întregii cărți am presupus că secretul este cunoscut, dar în unele situații nu va fi. În epilog te voi ajuta pe tine, partenerul necredincios, să cântărești motivele pro și contra dezvăluirii secretului. În cazul în care te hotărăști, tu și partenera/ul tău/ta vă puteți totuși reînnoi viața împreună.

UN CLOPOT DE ÎNMORMÂNTARE SAU O SONERIE DE TREZIRE LA REALITATE?

Unii dintre voi poate că nu vor dori să riște să o ia de la capăt și să se expună la mai multă durere și dezamăgire. Să renunți la o relație distrusă poate fi cea mai ușoară sau cea mai inteligentă soluție, care să te elibereze de tirania speranței. Dar poate, de asemenea, să fie o cale de a ocoli creșterea, înfruntarea unor adevăruri dure despre viață, dragoste și despre tine însuți, și asumarea responsabilității extraordinare de a-ți face relația să funcționeze.

Această carte se adresează acelora dintre voi care sunteți adânc răniți de o aventură, dar suficient de curajoși ca să admiteți că se poate să doriți să rămâneți împreună, să înfruntați modul în care fiecare a contribuit la această situație și să vă străduiți să reconstruiți încrederea și intimitatea în cuplu. În cazul în care vă hotărâți să rămâneți împreună, puteți observa, în timp, că aventura nu este doar o traumă regretabilă, dar și un semnal de alarmă. Se poate chiar să descoperiți că a fost nevoie de o explozie nucleară, așa cum este o aventură, pentru a arunca în aer construcția anterioară și a permite apariția uneia mai sănătoase, mai conștiente și mai mature. Ținând cont de cât de răniți vă simțiți amândoi,

s-ar putea să nu aveți multe șanse pentru a testa rezistența relației. Vă încurajez să începeți procesul, să provocați durerea și să vedeți ceea ce sunteți capabili să produceți împreună. Pe scurt, vă invit pe amândoi ca, până număr la trei, să intrați în ring, să vă scoateți mănușile de box și să vă dați mâna.

PRIMA ETAPĂ

Reacţionând la aventură: *este normal ceea ce simt?*

1

Reacția partenerului rănit: Îngropat într-o avalanșă de pierderi

„Când aveam cincisprezece ani am fost violată. Nu se compară cu ce am simțit după aventura ta. Violatorul era o persoană necunoscută, pe când tu credeam că-mi ești cel mai bun prieten."

„Atunci când ți-am descoperit secretul nu m-am mai simțit specială pentru tine. Dar la un nivel mai profund, mi-am pierdut încrederea în lume și în mine însămi."

Aceste comentarii abia dacă încep să sugereze profunzimea și însemnătatea pierderilor pe care probabil le vei trăi atunci când vei afla că partenerul tău a fost necredincios. Nu există vreo modalitate prin care să te pregătești pentru asemenea descoperire. Imaginea pe care o aveai asupra vieții tale și a lumii care te înconjoară va fi

sfâșiată. Orice sentiment de siguranță avut în trecut o să îți pară, poate, naiv sau fals. „Unde am fost până acum?“, te întrebi. „Trăiesc pe această planetă?“

Atât mintea, cât și corpul tău vor fi probabil sub șoc. Va dispărea sentimentul tău de ordine și încredere în lume. Vor dispărea, de asemenea, sentimentul că îți controlezi viața, respectul de sine, orice idee despre cine crezi că ești. S-ar putea să te simți abandonat de toată lumea — familie, prieteni, Dumnezeu. Străin ție însuți, s-ar putea să treci brusc de la o extremă la alta: hotărât și încrezător la un moment dat, pentru ca apoi să te simți umilit și dependent. Agresat de sentimente atât de intense, s-ar putea să ajungi să te întrebi: „Am luat-o razna?“

Doresc să te asigur că nu este așa și că, de fapt, ceea ce simți este reacția normală la o experiență atât de traumatizantă. Te clatini nu doar în urma pierderii integrității relației tale, ci și a unei iluzii — aceea că ești special pentru partenera/ul ta/tău și că intimitatea pe care ai crezut că o împărtășiți va dura la nesfârșit. Ar fi ciudat ca în fața unor noutăți zguduitoare ca acestea să nu te simți pierdut.

Marsha, mamă și asistentă socială de patruzeci de ani, a avut nevoie de mai mult de zece ani să își revină:

> După treisprezece ani de căsătorie, Larry m-a anunțat că mă înlocuiește cu dădaca celor mici, o fată cu paisprezece ani mai tânără decât el. Prima mea reacție a fost: „Nu este posibil ca asta să ni se întâmple nouă, suntem un cuplu perfect. Dădaca îmi este ca o fiică, cum a putut să mă trădeze?“ Atunci când Larry s-a mutat cu ea, am stat în pat o lună întreagă. Peste noapte m-am transformat dintr-o persoană capabilă, independentă, plină de entuziasm, într-un strigoi, paralizată din cauza depresiei pe care o știam doar de la o distanță academică. Într-o noapte stăteam