

# MĂȘTILE MASCULINITĂȚII

Cum pot bărbații să-și accepte vulnerabilitatea  
și, totuși, să clădească relații solide  
și să trăiască viața din plin

LEWIS HOWES

Cuvânt-înainte la ediția în limba română de  
GÁSPÁR GYÖRGY

Traducere din limba engleză de  
DANA-IOANA CHIRIȚĂ

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte la ediția în limba română, de Gáspár György</i> .....	9
<i>Mulțumiri</i> .....	15
<i>Prefață</i> .....	17
<i>Introducere</i> .....	27
<b>Capitolul 1</b>	
Masca Stoicului .....	43
<b>Capitolul 2</b>	
Masca Atletului .....	66
<b>Capitolul 3</b>	
Masca Materialistului .....	87
<b>Capitolul 4</b>	
Masca Seducătorului .....	109
<b>Capitolul 5</b>	
Masca Agresivului .....	134
<b>Capitolul 6</b>	
Masca Bufonului .....	155
<b>Capitolul 7</b>	
Masca Invincibilului .....	177

## Capitolul 8

Masca Atotcunoscătorului ..... 198

## Capitolul 9

Masca Alfa ..... 217

Concluzii ..... 235

Note bibliografice ..... 247

## Capitolul 1

### Masca Stoicului

„Nu-ți place rolul acesta de pasăre cu aripile frânte, mai ales fiindcă este exact așa cum te simți.“

Jay McInerney, *Bright Lights, Big City*

La un moment dat, fiecare bărbat s-a imaginat pe sine în rolul unui erou. Un erou e un dur care apare întotdeauna atunci când lumea e pe cale să se prăbușească. În vremea tinereții, mulți dintre noi se visează devenind supereroi. Dar, pe măsură ce îmbătrânim, începem să înțelegem că bărbații cu pelerină, de fapt, nu există. În schimb, descoperim că adevărații eroi sunt pompierii, ofițerii de poliție, soldații, oamenii de la Urgențe și toți ceilalți care salvează vieți. Sunt oameni ce pătrund în clădirile arzând sau care se așază în prima linie, ca să protejeze pe altcineva; oameni ce renunță la visul cu pelerină, ca să se costumeze pentru realitatea uniformei și a sacrificiului.

Pentru cei mai mulți dintre noi, chiar și o asemenea viață e o fantezie. În adâncul sufletului, suntem prea speriați ca să facem ce fac ei. Îmi amintesc că a existat un moment pe vremea când eram în liceu, în care m-am gândit: „Poate că în armată ar fi locul meu“. Dar, după un pic de documentare, mi-am dat seama cât de greu ar fi, de fapt; așa că am trecut la următoarea opțiune, ceva cu care am crezut că mi-ar fi mai ușor. Am trecut de la „Vreau să mă înrolez în Navy SEAL“ la

„Vreau să fiu atlet profesionist și campion național“. În fiecare caz, visul era același: să devin erou. Liderul. Un bărbat care întruchipează măreția națiunii lui; care nu simte durerea; unul care face lucruri uimitoare. Măcar așa, ca sportiv, dacă dădeam greș cu visul meu, totuși nu muream.

În vara lui 2016, am avut privilegiul de a petrece câtuva timp cu Căpitanul Dale Dye, din cadrul U.S. Marine Corps. Dale a petrecut peste 20 de ani în trupele de pușcași marini. A condus 31 de operațiuni de luptă în Vietnam, a primit Steaua de Bronz pentru reușite eroice, a câștigat trei (3!) Inimi Purpurii (Purple Heart) și a fost rănit de cinci ori. Înainte de a se retrage în 1984, a făcut parte din forțele de menținere a păcii din Beirut, pe vremea Războiului Civil din Liban. Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor (sau ca mine), probabil că n-ați știut nimic din toate astea. Poate, nici n-ați auzit vreodată vorbindu-se de Căpitanul Dale Dye. Dar sunt aproape gata să pariez că l-ați văzut la posturile TV americane, în uniformă sau relatând diverse evenimente din zonele de război.

Vedeți voi, după ce-a părăsit Marina, a jucat în filme precum *Plutonul* și în miniserii HBO precum *Camarazi de război*. Iar în 1985, a înființat o companie care a făcut mai mult decât putea face vreodată o carte de istorie: să explice, să comunice și să documenteze orice experiență despre ce anume înseamnă să fii soldat. Compania respectivă, Warriors, Inc., are meritul de a fi instruit actori celebri precum Tom Hanks, Willem Dafoe, Sean Penn, Damien Lewis, Colin Farrell și Tom Cruise – pentru pelicule cinematografice și filme de televiziune precum *Plutonul*, *Ororile războiului*, *Născut pe 4 Iulie*, *Salvați soldatul Ryan*, *Camarazi de război* și *Pacific*.

Dacă s-a întâmplat să vedeți un film realist despre război în ultimele trei decenii, dacă ați văzut un actor ochind perfect o țintă de la 1 000 de metri distanță sau depășind obstacole insurmontabile cu un curaj inegalabil, să știți că, foarte probabil, Dale și echipa lui sunt responsabili de asta. Ați putea

argumenta că, pentru o întreagă generație de bărbați, ideea noastră despre ce înseamnă să „fii bărbat“ se datorează în parte și uluitoarei munci făcute de Dale Dye și echipa de la Warriors, Inc.

Ei bine, Dale e capabil să facă toate acestea pentru că este un autentic erou de război. A văzut tot ce-i mai rău și ce-i mai bun în om, în junglele din Vietnam și pe străzile din Liban, și a supraviețuit ca să ne povestească istoria. S-a sacrificat pentru țara lui, pentru oamenii de sub comanda lui și pentru familia lui, ținând să facă ceva cu adevărat măreț.

Când am stat eu de vorbă cu el, Dale se afla la o aruncătură de băț de aniversarea a 72 de ani. În ciuda vârstei, încă mai avea vocea aprigă și tunătoare a soldatului, care pe mine m-a făcut să stau jos și să ascult cu atenție. Mă izbise chipul cu mustață albă deasă și barbă pătrătoasă proeminentă. Când i-am pus întrebările, ochii lui adânci m-au privit direct în față de deasupra nasului puternic, care aproape sigur încasase ceva pumni la viața lui. E genul de om despre care spui, chiar și la 71 de ani: „Iată un tip dur!“

Motivul pentru care am vrut să stau de vorbă cu el a fost acela că voiam să aflu cum e să fii luptător. Cele două lumi cu care sunt eu cel mai familiarizat – sportul și afacerile – sunt pline de expresii războinice. În fotbal, fundașii sunt supranumiți „asasini profesioniști“. Jocurile sunt câștigate sau pierdute în „tranșee“. În afaceri, „dacă nu ucizi, vei fi ucis“. Dar eu n-am rezonat niciodată cu asemenea expresii. (Spunând asta, mă simt ca un ipocrit.) Când am vorbit cu Dale, am vrut să compar felul în care mă simțeam eu ca atlet și antreprenor cu ce gândea el despre a fi luptător adevărat. Aveam atât de multe întrebări... Cum de găsisse tăria și hotărârea să îndure tot ce îndurase? Cum își învinsese frica? Cum revenise la viața societății moderne, după ce trăise o experiență atât de primitivă și atemporală ca războiul? Și, cel mai important, ce costuri suportă un războinic – ce pierde el din viața lui?

În timp ce stăteam de vorbă, mă gândeam că el îmi reamintea foarte mult de antrenorii care m-au inspirat, dar și de figura paternă – oameni care mi-au influențat viața. El vorbea despre sacrificiu. Vorbea despre zbulciumul său. Și asta, într-un fel care m-a făcut să mă crispez, în vreme ce în sinea mea îmi spuneam: „Uită restul, doar impresionează-l pe omul din fața ta!” Pentru că era atât de curajos... și dur... și puternic.

Dale mi-a spus o istorie care, cred eu, arată de unde a deprins el abilitatea de a-i instrui pe alții. Când era înrolat în Compania Echo, Batalionul Doi, Regimentul III de Infanterie Marină, Dale a avut un comandant de pluton căruia i se spunea „Wild Bill” Teehan. Wild Bill era personificarea liderului îndrăzneț, care nu se teme de nimic. Îi comanda pe toți din fruntea plutonului și n-a dat niciodată vreun semn de slăbiciune în fața oamenilor lui. Puteau să șuiere gloanțele primprejur și să cadă oamenii la pământ... Wild Bill se aduna, se uita înspre soldații lui și spunea: „După mine!...”

Omul era atât de temerar, încât cei mai mulți aproape că-l credeau nebun. Își dorea cumva să moară? Nu era și el om ca toți oamenii? Era necesar ca el să fie atât de implicat? De ce nu era speriat? (Și de unde venea porecla asta care sugera ferocitatea – *wild*?)

Apoi, într-o zi, după o sângeroasă luptă purtată în apropiere de Râul Cua Viêt, Dale și-a găsit adăpost în vizuina unei vulpi. Wild Bill își croise drum și se aruncase într-o groapă. În vreme ce Bill se asigura că erau în siguranță și că nu mai trebuiau să se lupte (la propriu) pentru viața lor, Dale s-a hotărât să-l întrebe pe Wild Bill ce era în mintea lui. S-a gândit că era posibil să nu mai apuce ziua următoare, așa că putea foarte bine să deschidă gura chiar atunci, de vreme ce, probabil, n-avea să mai prindă o altă șansă.

Wild Bill Teehan l-a privit pe tânărul soldat Dale și i-a spus: „Totul e să nu lași pe nimeni să vadă cât de frică îți este. Am un pluton aici pe care trebuie să-l conduc. Și trebuie să-i inspir

și să-i motivez și să am grijă de toți. Iar ca să reușesc, ei nu trebuie să vadă că mă tem – deși mă tem.”

Dale s-a gândit: „Ei bine, asta e o lecție bună de învățat.”

Ca mulți alți bărbați, război sau nu, Dale asimilase o lecție pe care avea s-o țină minte toată viața. Probabil că ați auzit și voi zicala: „Nu-i lăsa niciodată să vadă că transpiri!”

Orice om care a fost într-o poziție de leadership știe că trebuie să expună o anumită înfățișare. Trebuie să proiectezi în exterior o imagine de forță sau încredere, pe care cei din jur să se poată baza. Dacă nu, oamenii din preajma ta se vor simți anxioși, speriați sau neprotejați. Nimeni nu vrea să se uite după indicații și să-și vadă liderul înfricoșat sub ploaia de gloanțe. Vrem să-l vedem cum înfruntă brav, cu capul sus, asaltul inamic.

În precedenta mea carte, *The School of Greatness*, am relatat povestea fratelui meu, Christian, care la 18 ani a fost condamnat la închisoare pentru trafic de droguri (LSD), fiind prins în flagrant de un polițist sub acoperire. A ieșit după 4 ani, pedeapsa fiindu-i redusă pentru bună purtare, și de atunci și-a schimbat viața. E cunoscut ca unul dintre cei mai mari violoniști de jazz din lume și predă cursuri în fața a mii de studenți în fiecare an, inspirându-i să trăiască o viață excepțională. Eu aveam 8 ani, când a intrat el la închisoare. Îmi amintesc că am gândit (chiar și la acea vârstă mică, fragilă și impresionabilă): „Trebuie să fiu bărbat de-acum. Am să fiu puternic, pentru părinții mei. Nu trebuie să plâng. Nu pot să-i necăjesc cu necazurile mele.” Asta gândeam. Și eram în școala primară!

Cred sincer că e ceva admirabil în mentalitatea aceasta de a fi puternic. O anumită doză de tărie te poate împiedica să te prăbușești ca o casă din cărți de joc. Problema apare atunci când duritatea nu e ținută sub control, ci crește ca un cancer – până ce sufocă toate celelalte sentimente.

Pentru mine și pentru mulți alții asemeni mie, probabilitatea strangulării emoționale e considerabil mai mare, fiindcă

eram copii pe vremea când am învățat lecția durtății. Nu eram pușcași marini. Nu eram lideri instruiți. Eram doar niște copii. Iar când ești mititel, se presupune că te afli în situația de a putea conta pe alți oameni. În loc de asta, am fost învățați că până și adulții din viețile noastre s-ar putea bizui, la nevoie, pe noi. În consecință, îmbrăcăm armura durtății – și pe noi rămâne pusă! O avem... până și în cele mai vechi amintiri.

În seara în care fratele meu a ieșit din închisoare, am ținut o întrunire de familie. Christian s-a așezat lângă noi și ne-a spus cât de mult regreta rușinea și stresul pe care ni le provocase. Și ce îngrozitor se simțea din cauză că ne dezamăgise. Toți aveau lacrimi în ochi – până și studentul japonez pe care noi îl primiserăm în gazdă pentru 6 luni, pe durata schimbului de studenți din care făcea el parte. Japonezul nu-l mai întâl-nise niciodată pe fratele meu. Christian plângea în hohote, surorile mele se agățaseră de mine cu ochii roșii, iar mama și tata se prăbușiseră într-un haos emoțional. Eu n-am vărsat o lacrimă. Avându-i pe toți cei din jur atât de vulnerabili și cu sufletul la vedere – inclusiv pe cei doi *bărbați* ai familiei mai vârstnici decât mine – n-aș fi avut niciun motiv să-mi sugrum plânsul. Și totuși, am simțit că n-aveam opțiunea de a lăcrima. Pierdusem partea aceea a sinelui. Și nu împlinisem decât 12 ani.

Chiar și azi, în vreme ce scriu rândurile acestea, mă uit oarecum surprins la felul în care am descris răspunsul lor emoțional, în comparație cu al meu. În mod inconștient, i-am făcut să pară slabi, în același timp în care m-am făcut pe mine să par puternic. Evident, exact opusul e adevărat. Aș putea rescrie totul, dar n-o s-o fac. Fiindcă e important să recunoaștem cum asemenea tendințe se manifestă insistent și nu se dau pe brazdă.

Pe măsură ce îmbătrânim, purtăm cu noi asemenea tendințe. Poate, nici nu ne mai amintim de unde le-am învățat. Posibil să fi fost o vorbă grea aruncată de vreo rudă: „Măi, nu

fi așa un fătălău!“ Sau poate că au fost de vină copiii care vă hărțuiau la școală. Ori poate ați văzut ceva la TV sau într-un film. Practic, se prea poate să fi contribuit toate cele de mai sus.

Pentru bărbații din generația lui Dale, era ceva de la sine înțeles că sentimentele nici n-au să iasă vreodată la lumină. Iar pentru bărbații care aleseseră profesia lui Dale, așteptările erau cu atât mai mari. Sau, ca s-o spun în cuvintele lui: „Ai niște treburi de făcut. Trebuie să dai piept cu viața. Iar viața nu-i ușoară. Războiul nu-i floare la ureche. Afacerile nu sunt ceva simplu.“

Dar într-un război nu e numai durerea cea pe care bărbații se prefac că n-o simt. În 2014, American Medical Association a arătat într-un studiu apărut în publicația sa de specialitate, *JAMA Psychiatry*, că bărbații care s-au înrolat în armată s-au dovedit a fi fost de două ori mai expuși agresiunilor sexuale în copilărie, în comparație cu civilii din aceeași generație. Și totuși, din cauza faptului că nu pot vorbi despre asemenea lucruri (fiindcă n-ar fi o dovadă de bărbăție), cară după ei durea atât de multă vreme, că trauma se manifestă adesea ea însăși sub forma a numeroase probleme de sănătate mintală, inclusiv depresie<sup>1</sup>.

Indiferent dacă erau puternici sau nu, așteptările societății impuneau ca bărbații precum Dale să-și gestioneze sentimentele, să-și domesticească emoțiile și niciodată să nu le facă publice. Mie însă mi-a trecut prin cap altceva... Soldații aceia aveau un avantaj: erau înconjurați de alți bărbați care traver-sau aceleași dificultăți ca și ei. Prin faptul că luptau umăr la umăr, se forma între ei o camaraderie care nu există obligatoriu între alți bărbați sau între alte femei și care nu se regăsește, ca să spunem așa, la antreprenorii din viața civilă. De fapt, prin definiție, generațiile de lucrători care stau toată ziua în fața computerului au tot mai puține interacțiuni umane și sunt mai puțin conectați social decât femeile și bărbații din generațiile anterioare.

Dale mi-a spus că, deși nici bărbații și nici femeile din armată, foarte probabil, nu-și exprimau deschis emoțiile, totuși, când dificultățile escaladau și ajungeau într-un punct culminant, relațiile dintre ei își spuneau cuvântul. „Ceilalți te salvează prin remarci de genul: «Du-te și bea o bere! Iar după asta o să-ți faci curaj să spui: Chestia asta chiar m-a demolat!» Sau era ca atunci când un prieten îți spune: «Da, știu cum e.» Vorbești cu el despre problema ta, fără să existe între voi așteptările pe care le are societatea. Asta face un adevărat prieten. Nu-ți cere să te simți într-un fel sau altul. E tovarășul tău de suferință, e camaradul tău, așa că tu-i poți spune, pur și simplu: «Uite, asta mi-a pus capac! Nu știu ce-am să mă fac...» Și celălalt n-o să-ți replice niciodată: «Hotărât lucru, ești un bicisnic!»“

Asemenea discuții sunt neprețuite. De-a lungul anilor, am avut și eu partea mea de conversații sincere cu colegii de echipă. Acele conversații se rezumau uneori la câteva cuvinte, dar asta era tot ce aveam eu nevoie. Din păcate, asemenea convorbiri nu sunt nici pe departe atât de comune sau de frecvente pe cât ar fi nevoie. Și cu cât sunt ele mai rare, cu atât e mai rea bucla de feedback negativ care-l învăluie pe bărbatul ce se luptă cu necazul. Acești bărbați se simt singuri cu problema lor și nu și-o pot mărturisi nimănui. Din cauză că nu se pot conecta cu alții, le este și mai greu să găsească o soluție, apoi devin și mai singuri și problemele se agravează mai mult. Adesea, ei se întorc spre femeile din viața lor. Un studiu a descoperit că 71% dintre bărbații căsătoriți din SUA și-au ales soțiile drept confidente, atunci când s-au simțit deprimati. (Doar 39% dintre femeile căsătorite s-au îndreptat spre soții lor, când au fost deprimare<sup>2</sup>; evident, femeile au rețele mult mai ample de prieteni, rude și alte surse de alinare, atunci când simt nevoia de ajutor.)

În memoriile sale, intitulată *Shoe Dog*, Phil Knight descrie una dintre cele mai grele perioade din viața lui ca om de afaceri.

Era în plin conflict cu foștii parteneri. Guvernul SUA îi lovise tocmai atunci compania, Nike, cu o frumusețe de taxă – de mai multe milioane de dolari – care, dacă ar fi fost plătită integral și pe loc, l-ar fi scos pe el și firma lui din afaceri. Mai rău, întreaga problemă fusese creată de competitori. Făcuseră lobby în spatele ușilor închise, atacând Nike în alte zone decât cele care contau cu adevărat, adică piața și clienții. Knight se dusesse acasă și încercase să vorbească cu soția lui despre toate grijele și durerile lui și despre teama pe care o simțea.

„Am încercat să vorbesc cu Penny despre asta“, scrie el, „dar ea mi-a replicat că, de fapt, nici n-am vorbit. Am mormăit și m-am holbat la pereți. «Iată cum se ridică zidul între noi!» spusese ea exasperată și un pic înfricoșată. Ar fi trebuit să-i spun că asta fac bărbații când au un conflict. Înălță ziduri în jur. Și imediat după asta, ridică și podul mobil. Apoi umplu șanțurile cu apă<sup>3</sup>.“

Cred că putem afirma cu destulă siguranță că – la un moment dat – fiecare nevăastă, iubită, mamă, soră și prietenă a gândit cam același lucru despre bărbatul din viața ei. Soția lui Knight îi fusese alături încă de la început. Debutase ca una dintre primele angajate de la Nike. Îi era atât de devotată companiei pe care soțul ei o clădise, încât refuzase să-și mai încaseze salariul, doar ca să fie și ea de ajutor. Cu toate astea, el se refugiase în spatele zidurilor și o lăsase pe ea pe dinafară. I se împotriva ființei căreia îi păsa cel mai mult de el. Imaginați-vă cum trebuie să se fi simțit copiii lor. Sau părinții lui și angajații companiei. Absolut toți rămași de partea cealaltă a zidurilor, din cauză că liderul acelei tinere companii, având numeroși dușmani pe urmele lui, nu-și permitea să-și arate slăbiciunea în fața nimănui.

Uneori, nu sunt doar femeile din viața ta sau familiile cele pe care le lași pe dinafară, când te ascunzi în spatele acestei măști de tărie și neclintire. Uneori, întreaga lume e lăsată pe



dinafară, iar ceea ce ascunzi de toți e sinele tău adevărat, autenticitatea ta. Tu cel real.

Robbie Rogers, sportiv de origine britanică, a fost cel de-al doilea jucător profesionist de fotbal american care a spus adevărul în fața lumii. El nu ascunde faptul că e gay și e un sportiv care joacă într-o importantă ligă profesionistă de fotbal din America. Zbuciumul său de a-și dezvălui adevărul a fost profund. Poziționându-se imediat după armată, lumea sporturilor profesionale e aproape la fel de ostilă față de gay ca în toate celelalte zone ale lumii. Glumele despre gay care se spun în vestiare nu sunt doar un fenomen des întâlnit; ele sunt adesea un ingredient al liantului care-i leagă pe jucători între ei. Robbie (*adevăratul* Robbie) era prin definiție în afara zidurilor care-i uneau pe ceilalți, dacă se uita în sinea lui. Natural, era îngrozit de ceea ce ar fi putut gândi ceilalți despre el, inclusiv colegii de echipă.

Când am stat amândoi de vorbă despre drumul pe care l-a parcurs și l-am întrebat cum s-a descurcat în contextul dezvăluirii pe care-o făcuse, mi-a împărtășit ce-i spusese mama lui: „Robbie, uneori trebuie să le dai oamenilor o șansă. De exemplu, șansa de a te iubi și de a te cunoaște cu adevărat.“ Cuvinte înțelepte – iar Robbie e un adevărat erou, fiindcă a avut curajul să le urmeze.

Să-ți dai jos masca pentru a-ți arăta vulnerabilitatea în fața cuiva e lucru mare, dar când faci asta ca să-i arăți lumii cine ești cu adevărat e cu totul altă poveste. Asta înseamnă forță cu adevărat.

Gay sau heterosexuali, celebri sau anonimi, mulți bărbați se tem să urmeze un sfat ca cel dat de mama lui Robbie – să iubească sau să se lase iubiți – deoarece asta i-ar face vulnerabili în fața judecății altor oameni. Să le dai oamenilor șansa de a te iubi și de a te cunoaște te lasă descoperit în fața riscului ca ei să nu profite de șansa pe care tu le-o oferi. E mult mai

ușor să elimini riscul, retrăgându-te în spatele măștii și arătându-le oamenilor numai ce crezi că vor să vadă.

Acesta e doar unul dintre costurile cu care vechiul concept de masculinitate împovărează relațiile. Cu o totală nepăsare, Dale îmi spusese că „trecuse prin două mariaje“. Războiul, începutul afacerii, visul pe care și-l urmase – acestea fuseseră niște responsabilități care-l izolară și-l consumaseră frecvent. „Toată treaba asta... de a te duce acasă, la iubită, sau de a pune țara în prim-plan, de a-ți continua viața sau de a pleca la război, îți stă pe creier și pune presiune asupra ta“, povestea Dale. „Te poți descurca doar cu câte un singur lucru odată.“ Relațiile nu fuseseră un refugiu sau o sursă de forță pentru el; fuseseră doar un alt lucru „de făcut“ pe lista lui de sarcini.

M-am regăsit în povestea lui. Într-un asemenea context se poate înțelege conceptul modern care afirmă că relațiile ne trag înapoi. „Nu vreau să fiu legat“, este ceea ce spun bărbații. „Mai sunt atâtea lucruri pe care vreau să le fac.“ Ei simt că au nevoie de libertate pentru a-și urma visurile din toată inima și singura cale de a porni spre atingerea obiectivelor este aceea de a fi slobozi de obligațiile care i-ar putea ancora de altcineva sau altceva. Am mai spus asta. M-am despărțit de mai multe femei exact din acest motiv. Totuși, o relație chiar este ceva care să te țină „legat“? În realitate, chiar stau relațiile în calea obiectivelor noastre? Cele toxice, desigur. Însă relațiile sănătoase, în care există o comunicare deschisă, se află exact la polul opus. Acestea din urmă *ne ajută* să ne atingem visurile și potențialul. Însuși procesul de relaționare se învârtte destul de mult în jurul acestei noțiuni de ajutor. De fapt, un studiu publicat în *Journal of Personality and Social Psychology* a relevat faptul că încurajările venite de la partener în vreme ce vă urmăriți obiectivele (din toate domeniile vieții) cresc probabilitatea să vă atingeți acele obiective. Și, în plus, vă vor face mai fericiți în relația pe care o aveți<sup>4</sup>.