

John M. Gottman | Nan Silver

Cele șapte principii ale unei CĂSNICII FERICITE

**Ghid practic elaborat de cel mai renumit
expert în relațiile de cuplu**

Traducere din limba engleză

Ștefania Miclea

Ediția a doua, revizuită



Cuprins

Mulțumiri	7
Introducere	13
1. În interiorul Laboratorului Iubirii din Seattle: adevărul despre căsniciile fericite	17
2. Ce <i>face</i> să funcționeze o căsnicie?	35
3. Cum pot prezice divorțul	45
4. Principiul 1: Consolidati-vă hărțile iubirii	67
5. Principiul 2: Întăriți-vă aprecierea și admirația	81
6. Principiul 3: Apropiati-vă în loc să vă îndepărtați	101
7. Principiul 4: Lăsați-vă partenerul să vă influențeze	129
8. Cele două tipuri de conflict marital	151
9. Principiul 5: Rezolvați problemele rezolvabile	175
10. Cum să faceți față problemelor rezolvabile obișnuite	211
11. Principiul 6: Depășiți blocajele	253
12. Principiul 7: Creați un sens comun	277
Cuvânt de încheiere: Ce urmează?	295
Despre autori	303
Index	305

În interiorul Laboratorului Iubirii din Seattle: adevărul despre căsniciile fericite

Într-o dimineață surprinzător de senină în Seattle, proaspăt căsătoriții Mark și Janice stau la masă la micul dejun. Dincolo de fereastra panoramică a apartamentului, apele din Montlake își etalează albastrul închis, în timp ce trec alergătorii și gâștele se leagănă pe malul lacului. Mark și Janice savurează priveliștea în timp ce-și ronțăie pâinea prăjită și citesc ziarul de duminică. Mai târziu, probabil că Mark va urmări meciul de fotbal, iar Janice va sta de vorbă la telefon cu mama ei, care stă în St. Louis.

Totul pare destul de normal în acest apartament, până când observi cele trei camere video prinse de perete, microfoanele prinse de gulerul lui Mark și al lui Janice, ca la emisiunile televizate, și monitoarele Holter înfășurate în jurul pieptului fiecăruia. De fapt, apartamentul grozav cu panoramă al lui Mark și al lui Janice nu e nicidecum apartamentul lor. Este un laborator al Universității Washington din Seattle unde, timp de șaisprezece ani, am condus cele mai ample și mai inovatoare cercetări făcute vreodată în problematica căsătoriei și a divorțului.

Făcând parte din unul dintre aceste studii, Mark și Janice (asemenea altor patruzeci și nouă de cupluri selectate aleatoriu) s-au oferit voluntari pentru a-și petrece noaptea în falsul nostru apartament, cunoscut și sub numele de alint „Laboratorul Iubirii”. Cei doi au fost instruiți să se poarte cât mai firesc posibil, în pofida echipei mele de cercetători care îi observa din spatele oglinzii unidirecționale din bucătărie, a aparatelor de filmat care le înregistra fiecare cuvânt și expresie facială, precum și în ciuda senzorilor care le urmăreau semnele corporale ale stresului sau ale relaxării, cum ar fi viteza bățăilor inimii. (Pentru a le asigura intimitatea elementară, cuplurile au fost monitorizate doar de la 9 dimineața până la 9 seara și niciodată cât timp erau în baie). Apartamentul era echipat cu o canapea extensibilă,

o bucatărie funcțională, telefon, televizor și CD player. Soților li s-a spus să-și aducă cumpărăturile, cărțile, laptop-urile, lucrul de mână, ganterele, până și animalele de companie – orice ar avea nevoie pentru a-i face să se simtă ca într-un weekend obișnuit.

Scopul nostru nu a fost cu nimic mai prejos decât acela de a descoperi adevărul despre căsătorie – de a răspunde în sfârșit la întrebările care au frământat oamenii atât de mult timp: De ce căsătoria e atât de grea uneori? De ce unele relații de durată rezistă, în timp ce altele explodează ca o bombă cu ceas? Și cum poți face să previi deteriorarea unei căsnicii sau să salvezi una care se află deja în dificultate?

Prezicerea divorțului cu o precizie de 91%

Mulțumită deceniilor de cercetări, aceste întrebări au, în sfârșit, răspuns. În realitate, pot prezice cu o mare precizie dacă un cuplu va fi fericit sau se va pierde, ascultând cum interacționează cei doi nu mai mult de cincisprezece minute! În șapte studii separate, rata de precizie cu care fac aceste preziceri este, în medie, de 91%. Cu alte cuvinte, în 91% dintre cazuri, atunci când am prezis că acea căsnicie se va destrăma sau va dura, timpul mi-a dat dreptate. Nu cred că succesul meu de a prezice divorțul îmi poate da vreun drept să mă laud, deoarece nu se datorează vreunei percepții sau intuiții supraomenești. Mai degrabă, se bazează exclusiv pe știință: date acumulate decenii la rând de mine și de colegii mei.

La o primă vedere, ați putea fi tentați să reduceți importanța rezultatelor cercetărilor noastre, considerându-le doar o parte dintr-un lung șir de teorii la modă. Scepticismul este prima reacție pe care o poți avea atunci când cineva îți spune că a descoperit ce contribuie la trăinicia unei căsnicii și că îți poate arăta cum să-ți salvezi sau să-ți protejezi propria căsnicie. Sunt mulți aceia care se consideră experți în domeniul căsătoriei și care sunt cât se poate de nerăbdători să vă prezinte opinia lor legată de felul în care puteți avea o căsnicie perfectă. Atenție, însă, la cuvântul-cheie: *opinie*. Înainte de descoperirile făcute în cadrul cercetărilor noastre, exprimarea unui punct de vedere era aproape tot ceea ce putea face o persoană care intenționa să salveze un cuplu. Iar când spunem acest lucru, ne referim la aproape toți consilierii maritali calificați, talentați și bine instruiți. De regulă, asistența acordată cuplurilor de către un terapeut responsabil se baza (și încă se bazează) pe experiența și pe pregătirea profesională a acestuia,

pe intuiția lui, istoria sa familială și, posibil, chiar pe convingerile sale religioase. Dovezile științifice erau singurele care nu stăteau la baza acestei abordări. Motivul îl reprezenta faptul că nu existau niciun fel de date științifice riguroase referitoare la cauzele pentru care unele căsnicii reușesc, în vreme ce altele eșuează.

Prezicerea divorțului reprezintă o știre de senzație, însă statisticile pot induce uneori în eroare. Am întâlnit persoane care respingeau abordarea bazată pe date științifice în evaluarea căsniciilor, susținând că, dată fiind rata de aproximativ 50% a divorțurilor, chiar și o estimare aleatorie ar duce la o rată a predicției relativ bună. Cu toate acestea, această interpretare are la bază o înțelegere greșită a subiectului analizei noastre. Rata de 50% larg vehiculată reprezintă o estimare generală a divorțurilor în cazul căsniciilor cu durate de peste patruzeci de ani. Studiile noastre prezic divorțul într-un interval mult mai scurt de timp. De exemplu, într-un studiu efectuat pe 130 de cupluri proaspăt căsătorite am determinat care anume 15 cupluri este probabil să divorțeze în următorii 7 ani, pornind de la analiza interacțiunilor dintre parteneri. În realitate, au divorțat 17 cupluri (inclusiv cele 15 precizate de noi), obținând o rată a predicției de 98% în cazul respectivului studiu.

De-a lungul anilor, și alte laboratoare utilizând metode inițiate de noi au înregistrat succese notabile în predicțiile făcute, confirmând astfel faptul că rezultatele obținute de noi pe termen lung sunt stabile din punct de vedere științific, nu anomalii. De exemplu, laboratoarele conduse de către Rand Conger la Universitatea de stat din Iowa și de către Tom Bradbury la Universitatea California, din Los Angeles, au făcut predicții foarte precise legate de soarta unei căsnicii, bazându-se pe analiza reacțiilor fiziologice ale partenerilor înregistrate în timpul discuției purtate de aceștia despre un conflict. Într-un alt studiu de referință efectuat pe cuplurile proaspăt căsătorite, psihologul Janice Kiecolt-Glaser, soțul ei Ron Glaser și colegii lor de la Universitatea de stat din Ohio au reușit să măsoare nivelurile sangvine adrenergice ale hormonului de stres ale partenerilor în timpul unei dispute. Zece ani mai târziu, cercetătorii au constatat că acele cupluri care au divorțat sau au avut căsnicii nefericite aveau nivelurile de adrenalină mai crescute cu 34% în timpul disputelor de la începutul căsătoriei, față de cuplurile care aveau căsnicii fericite. S-a constatat, de asemenea, că un alt hormon de stres, ACTH, era secretat în cantități de două ori mai mari la femeile proaspăt căsătorite care aveau căsnicii nefericite sau care divorțau după

zece ani, în comparație cu femeile fericite în căsniciile lor. Cu alte cuvinte, aceste cercetări au prezis care va fi soarta cuplurilor proaspăt căsătorite *zece ani mai târziu*, doar măsurând nivelurile sangvine ale hormonilor de stres în timpul primului an de căsătorie!

Cu toate că abilitatea de a prezice divorțul cu ajutorul cercetărilor de laborator a permis înregistrarea unor progrese remarcabile în studiul relațiilor de durată, nu cred că aceasta este cea mai importantă contribuție a acestui proiect. Dimpotrivă, consider că descoperirea care a meritat cu adevărat osteneala o constituie cele Șapte principii, referitoare nu doar la prezicerea divorțului, ci și la *prevenirea* acestuia. Spre deosebire de atât de multe alte modalități de abordare a cuplurilor, abordarea noastră se bazează pe cunoașterea factorilor care contribuie la succesul căsniciilor, mai degrabă decât a celor care le fac să dea greș. Nu mai e nevoie să ghicim motivele pentru care cuplurile reușesc să rămână căsătorite și fericite. Datorită anilor de cercetări și de analize ale datelor științifice, reușim să identificăm cu adevărat prin ce se diferențiază cuplurile fericite în căsniciile lor de restul lumii.

Căsniciile inteligente emoțional

Ceea ce face să meargă o căsnicie este surprinzător de simplu. Oamenii felițiți în căsniciile lor nu sunt mai deștepți, mai bogați sau mai descurcăreți decât alții. În viața lor de zi cu zi, însă, au descoperit un proces prin care reușesc să împiedice gândurile și emoțiile negative pe care le au unii față de alții (și pe care toate persoanele le au) să le copleșească pe cele pozitive. În loc să creeze o atmosferă de neînțelegere și împotrivire, aceștia își înțeleg și își acceptă unul altuia nevoile. Atunci când răspund unei solicitări din partea partenerului, motto-ul lor este mai degrabă un util „Da, și...”, decât „Da, dar...”. Această atitudine pozitivă le permite nu doar să mențină, dar și să sporească sentimentele de iubire, cele ludice, de amuzament, de aventură și de dezvoltare reciprocă. Toate aceste lucruri constituie nucleul oricărei relații îndelungate de iubire. Ei au ceea ce eu numesc o căsnicie inteligentă emoțional.

*Pot prezice dacă doi soți vor divorța,
după ce îi observ și îi ascult
nu mai mult de cincisprezece minute.*

Este general acceptat faptul că inteligența emoțională reprezintă un predictor important al succesului unui copil în viață. Cu cât este mai conștient de emoții și cu cât este mai capabil să îi înțeleagă și să se înțeleagă cu ceilalți, cu atât mai luminos va fi viitorul acestui copil, indiferent de coeficientul lui de inteligență. Același lucru este valabil și pentru cupluri. Cu cât un cuplu este mai inteligent emoțional – cu alte cuvinte, cu cât cei doi reușesc mai bine să se înțeleagă, să se prețuiască și să se respecte unul pe celălalt și, în același timp, căsnicia lor – cu atât este mai probabil să trăiască cu adevărat fericiți până la adânci bătrâneți. La fel cum părinții își învață copiii să fie inteligenți emoțional, tot așa cuplurile pot învăța să fie mai inteligente emoțional. Întocmai, dezvoltarea acestei abilități poate proteja cuplul de pericolul unui divorț.

De ce v-ați salva căsnicia?

Unul dintre cele mai triste motive din cauza căruia se destramă o căsnicie este acela că niciunul dintre parteneri nu își dă seama de valoarea acesteia până când nu este prea târziu. Doar după ce actele au fost semnate, mobila împărțită și au fost închiriate apartamente separate, cei doi foști soți realizează la cât de mult au renunțat în realitate, atunci când au renunțat unul la celălalt. Unii oameni ar putea crede că a divorța sau a suferi într-o căsnicie nefericită nu e mare lucru – pot chiar să considere că este o realitate a vieții moderne. Acum, însă, există numeroase dovezi care demonstrează cât de vătămătoare pot fi atât divorțul, cât și relațiile nefericite pentru toți cei implicați.

Datorită muncii întreprinse de cercetătorii Lois Verbrugge și James House, amândoi de la Universitatea din Michigan, știm acum că o căsnicie nefericită poate spori cu aproximativ 35% șansele ca dumneavoastră să vă îmbolnăviți și poate chiar să vi se scurteze viața cu patru până la opt ani. Reversul medaliei: persoanele care au căsnicii fericite trăiesc mai mult și mai sănătos decât cele care au divorțat sau cele care sunt nefericite în căsnicie. Oamenii de știință știu cu certitudine că aceste diferențe există, însă, nu suntem încă siguri de ce lucrurile stau astfel.

O parte a răspunsului poate fi aceea că, într-o căsnicie nefericită, oamenii au parte de o stimulare cronică și difuză la nivel fiziologic; cu alte cuvinte, se simt stresați fizic și, adesea, și copleșiți emoțional. Acest fapt uzează și epuizează corpul și mintea, manifestându-se atât

prin diverse afecțiuni fizice, cum ar fi tensiune arterială ridicată și boli cardiace, cât și printr-o multitudine de probleme psihologice, precum anxietatea, depresia, abuzul de substanțe, psihoze, violență și suicid.

Deloc surprinzător, cuplurile având căsnicii fericite au o rată mult mai scăzută a acestor afecțiuni. De asemenea, ele tind să fie mai sensibile la aspectele legate de starea de sănătate. Cercetătorii presupun că, în felul acesta, soții își poartă unul altuia de grijă în privința controalelor medicale, a administrării medicației, a alimentației sănatoase și așa mai departe.

Persoanele care sunt căsătorite trăiesc cu patru până la opt ani mai mult decât cele care nu sunt căsătorite.

Există tot mai multe dovezi care arată că o căsnicie fericită poate menține o stare bună de sănătate influențând direct și benefic sistemul de imunitate, care este în fruntea apărării organismului împotriva bolilor. În urma cercetărilor întreprinse, se cunoaște de aproximativ douăzeci de ani că divorțul poate diminua funcționarea sistemului imunitar. Teoretic vorbind, această scădere a abilității sistemului imunitar de a lupta împotriva agresorilor străini poate expune organismul la mai multe boli infecțioase și canceroase. Știm acum că și contrariul poate fi valabil. Oamenii care sunt fericiți în căsniciile lor nu doar evită această diminuare a funcției imunitare, ci pot chiar beneficia de stimularea sistemului imunitar.

Atunci când am evaluat reacțiile sistemului imunitar în cazul celor cincizeci de cupluri care au petrecut o noapte în Laboratorul Iubirii, am constatat o diferență izbitoare între cele care erau foarte mulțumite de căsniciile lor și cele ale căror reacții emoționale în cuplu erau neutre sau cele care erau nefericite în căsnicie. Mai exact, pe baza analizelor de sânge ale fiecărui subiect, am testat reacția unei categorii de celule albe – principalele arme de apărare ale sistemului imunitar. În general, femeile și bărbații fericiți în căsniciile lor prezintă o creștere a numărului acestor celule albe atunci când acestea sunt expuse unor agresori străini, comparativ cu alți subiecți.

Cercetătorii Janice Kiecolt-Glaser și Ron Glaser au testat eficiența altor luptători ai sistemului imunitar: celulele natural-killer, care, după cum le este și numele, distrug celulele defecte sau care au fost modificate (cum ar fi cele infectate sau cele canceroase) și despre care se știe că încetinesc creșterea celulelor tumorale. La fel, subiecții care

erau mulțumiți în relația lor maritală au avut celule natural-killer mai eficiente decât ceilalți subiecți.

Vor fi necesare studii suplimentare care să confirme că această stimulare a sistemului imunitar este unul dintre mecanismele prin care o căsnicie fericită îmbunătățește starea de sănătate și speranța de viață. Cu adevărat important este, însă, faptul că știm cu certitudine că o căsnicie fericită oferă într-adevăr aceste avantaje. Mă gândesc adesea că dacă pasionații de fitness ar dedica măcar 10% din timpul alocat pe săptămână exercițiilor fizice – să zicem, douăzeci de minute în fiecare zi – căsniciei lor în locul corpului lor, ar avea de trei ori mai multe beneficii decât cele obținute în urma exercițiilor la sală.

Atunci când o căsnicie se degradează, soțul și soția nu sunt singurii care suferă – și copiii suferă. Într-unul dintre studiile pe care le-am efectuat pe șazezi și trei de preșcolari, aceia care au crescut în familii în care relația dintre părinți era una ostilă aveau niveluri constant ridicate ale hormonilor de stres, comparativ cu ceilalți copii studiați. Nu știm care sunt repercusiunile pe termen lung ale acestui stres asupra stării lor de sănătate. Știm însă că acest indicator biologic al unui stres foarte intens se reflectă în comportamentul lor. I-am urmărit până la vârsta de cincisprezece ani și am constatat că, în comparație cu ceilalți copii de vârsta lor, acești copii se confruntau mult mai mult cu absenteismul școlar, cu depresia, cu respingerea din partea colegilor, cu probleme de comportament (mai cu seamă agresivitate), cu rezultate școlare slabe și chiar cu eșec școlar.

Un mesaj important pe care ni-l transmit aceste rezultate este acela că nu este deloc o idee bună aceea de a rămâne într-o căsnicie care nu merge bine doar de dragul copiilor. Este cu adevărat primejdios să creștem copii într-un cămin care este distrus de ostilitate. Un divorț amiabil este de preferat unui război marital fără sfârșit. De foarte multe ori, există o dușmănie reciprocă între părinți, care continuă și după despărțire. Din acest motiv, copiilor ai căror părinți au divorțat le merge la fel de prost ca și celor care sunt prinși în schimbul de focuri al unei căsnicii nefericite.

Cercetări inovative, rezultate revoluționare

Atunci când se pune problema salvării unei căsnicii, miza este mare pentru toți membrii familiei. În pofida importanței confirmate a satisfacției maritale, numărul cercetărilor temeinice asupra păstrării

stabilității și a fericirii în căsnicie este surprinzător de redus. Când am început să cercetez căsătoria, acum mai bine de patruzeci de ani, ați fi avut probabil acces cu ușurință la toate datele științifice corecte despre căsătorie. Când spun „corecte”, mă refer la rezultate care au fost obținute utilizându-se metode științifice la fel de riguroase precum cele din științele medicale. De exemplu, multe dintre studiile care investigau fericirea în căsnicie au fost realizate doar pe baza completării de chestionare de către soți și soții. Această abordare este denumită metoda de autoraportare*, care, deși are întrebunțările ei, este totuși destul de limitată. Cum putem ști dacă o soție este fericită doar pentru că ea a bifat căsuța „fericit” pe un anume formular? Femeile care se află în relații abuzive din punct de vedere fizic, spre exemplu, au scoruri foarte mari la chestionarele care evaluează satisfacția în relația maritală. Femeia care este abuzată va dezvălui adevărul doar dacă se simte în siguranță și dacă este interviuată singură.

Pentru a compensa insuficiențele cercetări calitative, colegii mei și cu mine am completat abordările tradiționale ale studiului asupra căsătoriei cu metode inovatoare și mai cuprinzătoare. Am dat de urma a șapte sute de cupluri care participaseră în șapte studii diferite. Am analizat atât persoanele proaspăt căsătorite, cât și pe cele căsătorite de mai mulți ani și care au fost evaluate pentru prima dată când aveau vârsta de patruzeci sau de șaiszeci de ani. În plus, am analizat cuplurile care tocmai aveau primul lor copil și pe cele care aveau copii preșcolari sau adolescenți. Am analizat relațiile din interiorul cuplurilor provenind din diverse grupuri socio-economice, rasiale și etnice sau cu orientări sexuale diferite.

Majoritatea studiilor mele de lungă durată au presupus interviuri detaliate, în care soții mi-au oferit detalii despre istoricul relației lor maritale, despre filosofia lor privind relațiile în general și despre cum văd ei căsniciile celorlalți, inclusiv cele ale părinților lor. I-am filmat vorbindu-și despre felul în care și-au petrecut ziua, discutând subiecte asupra cărora sunt mereu în contradicție, dar și abordând subiecte mai vesele. Pentru a afla parametri fiziologici ai stării lor de stres sau de relaxare, le-am măsurat pulsul, tensiunea arterială, rata transpirației, a respirației, precum și funcționarea sistemelor endocrin și imunitar, pe parcursul tuturor interacțiunilor filmate. În toate aceste studii, pentru a avea o perspectivă din interior, am revăzut filmările împreună cu

* Termenul (engl.=self-report) se referă la modalitatea de colectare a datelor, realizată exclusiv pe baza informațiilor oferite de către subiecți (n. trad.).

cuplurile și le-am cerut să spună la ce se gândeau și ce simțeau atunci când, să zicem, pulsul sau presiunea arterială creșteau brusc în timpul unei dispute maritale. Ulterior, am păstrat datele de contact ale acestor cupluri și am luat legătura cu ele pe tot parcursul studiului, cel puțin o dată pe an, pentru a vedea cum evoluează relația lor.

*Cuplurile care au participat la atelierele mele de lucru
au o rată a recăderilor de două ori mai scăzută
decât cea a celor care au urmat terapie standard de cuplu.*

Împreună cu colegii mei am fost primii cercetători care au observat și au analizat într-o manieră atât de cuprinzătoare cupluri căsătorite. Datele obținute de noi au oferit prima descriere reală a proceselor interne – *anatomia* – ale căsniciei. Aceste rezultate, nu păreri noastre, au stat la baza celor Șapte principii ale unei căsnicii fericite. Aceste principii, la rândul lor, reprezintă elementele cheie ale terapiei de scurtă durată extrem de eficiente, pe care am elaborat-o împreună cu soția mea, psihologul clinician dr. Julie Gottman.

Mii de cupluri au participat până acum la programele noastre. Majoritatea lor au venit la noi deoarece căsniciile lor treceau printr-o perioadă de stres intens – multe aflându-se în pragul divorțului. Multe dintre aceste cupluri erau sceptice în privința faptului că un simplu workshop bazat pe cele Șapte principii ar putea face ca relația lor să-și revină. Din fericire, scepticismul lor era lipsit de temei. Rezultatele noastre au arătat faptul că aceste workshop-uri au schimbat semnificativ și profund viața acestor cupluri.

Atunci când este vorba despre evaluarea eficienței terapiei maritale, se pare că primul an reprezintă o piatră de hotar. De obicei, cam pe-atunci cuplurile care vor recidiva după încheierea terapiei deja recidivează. Acelea care păstrează pe parcursul primului an beneficiile achiziționate în timpul terapiei tind să continue să facă acest lucru și după aceea. Prin urmare, am supus atelierele noastre de lucru la un test extensiv, organizând la douăsprezece luni un follow-up cu 640 de cupluri. Sunt bucuros să anunț o rată de succes de 75%. Sunt și mai bucuros să fac cunoscută o rată foarte scăzută de recădere de 20%. (Rata de recădere la nivel național pentru terapia maritală standard este de 30-50%.) Mai exact, am constatat că, la începutul atelierelor noastre de lucru, 27 % dintre cupluri aveau un risc foarte mare de divorț, însă, după nouă ședințe, la controlul efectuat la douăsprezece

luni, rata a scăzut la 7%. Rata s-a prăbușit la 4% în cazul cuplurilor care s-au străduit mai mult și au participat la încă nouă ședințe de terapie de cuplu, după metoda noastră. Mai mult, am constatat că workshop-urile cu scop *preventiv*, în care cuplurile s-au concentrat pe relația lor înainte ca aceasta să ajungă în faza conflictuală, sunt de trei ori mai eficiente decât cele organizate pentru cuplurile aflate deja în dificultate.

Motivul pentru care eșuează majoritatea terapiilor maritale

În ultimii ani, și alte laboratoare au obținut rezultate similare celor obținute de noi și, de asemenea, au elaborat tehnici pentru îmbunătățirea terapiei de cuplu și pentru prevenția problemelor relaționale. Cu toate acestea, în ciuda numărului sporit de abordări utile și pline de speranță, majoritatea terapeuților din acest domeniu încă oferă modalități de tratament care nu reușesc să ajungă la aspectele esențiale care contribuie la menținerea pe termen lung a unei relații. Pentru a reuși să înțelegem mai bine cum putem face să prospere relațiile în care ne aflăm, trebuie să renunțăm la unele dintre convingerile consacrate despre căsătorie și divorț.

Dacă ați avut sau aveți probleme în relația dumneavoastră, mai mult ca sigur ați primit o mulțime de sfaturi. Uneori, se pare că oricine care a fost vreodată căsătorit ori știe pe cineva care a fost vreodată căsătorit crede că deține secretul garantat al iubirii eterne. Dar aproape toate aceste informații, fie ele recitate de către un psiholog la televizor sau de către o manichiuristă deșteaptă din mall, sunt greșite. Multe dintre aceste idei, chiar și acelea adoptate de către teoreticieni talentați, au fost de mult discreditate – sau merită să fie. Însă ele au devenit atât de înrădăcinate în cultura populară, încât nici nu vă dați seama.

Probabil că cel mai mare mit dintre toate este acela că a comunica – și, mai exact, a învăța să vă rezolvați conflictele – este calea cea mai sigură către iubire și către o căsnicie trainică și fericită. Indiferent de orientarea teoretică a terapeutului din domeniul terapiei maritale, indiferent dacă ați optat pentru terapie de scurtă sau de lungă durată, sau dacă citiți cu regularitate blog-urile care dau sfaturi în privința relațiilor, mesajul pe care îl veți primi este aproape același: învățați să comunicați mai bine. Larga popularitate a acestei abordări este ușor de înțeles. Atunci când cuplurile își dau seama că se află într-un conflict (fie că este unul de proporții sau o simplă ciondăneală, o luptă cu țipete și urlate sau o tăcere de gheață), cele mai multe persoane fac tot posibilul să câștige