

CĂSNICIA, PE ROATE SAU PE BUTUCI?

Cum poți face ca mariajul tău să dureze

DR. JOHN M. GOTTMAN

cu

NAN SILVER

Traducere din limba engleză de
DANA-IOANA CHIRIȚĂ

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i>	15
Capitolul 1	
Ce anume face ca un mariaj să funcționeze?	17
Capitolul 2	
Tipologia conjugală: bunul, răul și volatilul	43
Capitolul 3	
Cei Patru Călăreți ai Apocalipsei: semnele prevestitoare	88
Capitolul 4	
Gândurile ascunse au rezistența inscripțiilor în piatră	132
Capitolul 5	
Două mariaje: al lui și al ei	171
Capitolul 6	
Diagnoza căsniciei	206
Capitolul 7	
Patru strategii-cheie pentru însănătoșirea mariajului ...	220
Capitolul 8	
Consolidarea fundației	260

Reș dntre noi ar cânta solo în interiorul unui măreț și misterios cor, pentru ca vocile a doi dintre noi să se audă până la porțile cerului în momentul în care își găsesc un partener împreună cu care să atingă armonia.

Capitolul 1

Ce anume face ca un mariaj să funcționeze?

Vi s-a întâmplat vreodată să plănuți o minunată escapadă romantică împreună cu soțul sau soția, numai pentru a sfârși, încă o dată, singuri în căsnicia voastră? Ați alunecat, iar și iar, în aceeași ceartă pe care ați mai avut-o de douăzeci de ori? Poate că a fost vorba de planurile pentru viitor – dacă să cumparați o nouă casă, când să aveți un copil, cum să faceți economii pentru pensie... Ori poate că au fost zgândărite răni mai vechi – felul cum s-a purtat el în luna de miere sau aventura ei cu un coleg (încheiată de ani buni). Sau poate că a fost nesfârșita controversă privind treburile gospodărești, disciplina copiilor, frecvența cu care faceți dragoste sau destinațiile de vacanță cele mai potrivite.

Să vă povestesc despre o femeie care a traversat împreună cu soțul ei tot globul, până în Noua Zeelandă, numai pentru a avea o nesuferită ciondăneală cu el, chiar în seara în care au ajuns acolo. El voia ca, în ziua următoare, să facă scufundări la mare adâncime; ea își dorea să lenevească la soare, pe plajă.

„Ideile tale sunt mereu așa de nechibzuite“, a spumegat ea. „De ce nu te poți purta și tu ca un om de vârstă mijlocie ce ești?!“

El i-a plătit-o cu aceeași monedă: „Îmi sufoci simțul aventurii“. După care a adăugat cu un dispreț calm: „Mă plictisești de moarte“.

În scurtă vreme, ea s-a umflat de plâns. Focul lor încrucișat a durat vreo oră, până când, într-un final, au ajuns la un armistițiu. După ce s-au împuns bine unul pe altul cu insulte, au realizat care era durerea cea mai mare: puteau să călătorească împreună până la capătul lumii și tot să stagneze blocați în războiul pe care-l declanșaseră cu 15 ani în urmă, reluând aceleași bătălii din nou și din nou.

Vă sună familiar? Sau voi faceți parte dintre acele cupluri care evită neînțelegerile cu orice preț? Poate că sunteți la fel ca un alt cuplu care mi-e cunoscut: au mers în vacanță acolo unde a vrut partenerul, au cedat dorințelor celuiilalt, s-au dat la o parte din calea oricărei furtuni care se întrezărea la orizont, și-au îngropat vechile dezamăgiri, și-au înghițit orice urmă de nemulțumire, ignorând fiecă imbold de revoltă. Dacă voi doi vă purtați așa, atunci există o probabilitate mare ca niciunul să nu spună ce-l apasă; în felul acesta, nu apar fricțiuni și nimeni nu va fi rănit. Asemenea perechi trăiesc în pace – cu excepția unor chinuitoare accese de neliniște (ocasionale și imprevizibile). Acestea ar putea ieși la suprafață, să zicem, când el își aruncă haina pe umăr cu un gest anume sau când ea își reșază cu dosul mâinii o șuviță care i-a intrat în ochi. În astfel de gesturi mici, familiare, se ascund amintirile: „Pe vremuri, avea mai multă vlagă“. Te întrebi unde au dispărut toate acele râsete și toată afecțiunea. Când a devenit viața voastră așa de ternă și de plată?

Sau, poate, măcar din când în când, căsnicia voastră arată ca cea a unui alt cuplu cunoscut de mine. Duminica după-amiaza, amândoi ies împreună, în oraș. Ea vrea să colinde prin magazine; el devine vizibil nerăbdător. Ea se îmbufnează, gândind: „De fapt, nu vrea să-și petreacă timpul cu mine. E așa de nepăsător...“ În același timp, el rumegă: „Cheltuie prea mult. E așa de egoistă... De ce nu se poate bucura, pur și simplu, de plimbare?“ Și, pentru tot restul după-amiezii, cei

doi devin prizonierii propriilor rumații despre deficiențele celuiilalt.

Sau poate că voi doi sunteți ca un alt cuplu pe care-l știu. Aceștia nici nu mai petrec așa de mult timp împreună. Vine duminica, dar ea e prinsă într-un morman de treburi casnice, îi ajută pe copii cu temele de la școală, încercând să termine de spălat toate rufele murdare și să țină casa cât de cât în ordine. El e de mult afară, la un fotbal cu băieții; uneori, meștereste ceva la mașină; sau se uită la un meci difuzat la TV; ori își pierde vremea, plecat pe undeva. Dacă relația voastră arată mai mereu așa, se poate spune că voi doi trăiți în universuri paralele – sub același acoperiș.

Și totuși, aceasta e ființa pe care ai iubit-o așa de mult încât ai luat-o cu acte, să-ți fie alături pe veci. Persoana lângă care ai spus că vrei să stai „la bine și la greu“. Însă, în ciuda tuturor dorințelor tale, sunt momente când asta pare imposibil. E ca și cum un puternic curent invizibil vă ia pe sus pe amândoi și vă aruncă în direcții diferite – lăsându-vă pe o potecă abruptă plină de gânduri negative, emoții distructive, acțiuni și reacții supărătoare, alunecând în derivă spre izolare și singurătate.

Ce poate fi curentul acesta misterios? Azi, când vedem cum se dizolvă atât de multe căsnicii, devine mai important ca oricând să găsim un răspuns. Iar găsirea aceluia răspuns a fost scopul cercetărilor mele din ultimele două decenii. Prin observare atentă și sârguincioasă a multor sute de cupluri ca cele despre care v-am vorbit, am identificat curenții emoționali invizibili care circulă între un soț și o soție, precum și fluxurile subterane de sentimente – ce ies la suprafață ori ca un izvor de apă dulce, ori ca o gură de canal.

În căutarea adevărului despre ce anume sfâșie în două un mariaj sau îl păstrează bine legat, am descoperit că multe dintre principiile psihologiei convenționale (răspândite chiar și în rândurile a numeroși terapeuți de cuplu) sunt prost interpretate sau de-a dreptul eronate. Anumite tipare conjugale pe

care până și profesioniștii le consideră simptome ale unor probleme – de exemplu, certurile aprinse sau, dimpotrivă, evitarea completă a conflictelor -- eu am descoperit că sunt ajustări de mare succes, menite să țină cuplul sudat. Iar certurile dintre parteneri (atunci când au rolul de a ventila suferința și nemulțumiri) pot reprezenta unul dintre cele mai sănătoase lucruri pe care partenerii le fac pentru relația lor. Ei bine, da, felul în care vă certați spune multe despre starea de sănătate a mariajului vostru. Veți vedea mai clar de ce asemenea presupuneri convenționale sunt, fără îndoială, eronate, pe măsură ce veți citi explicațiile mele privind dinamica emoțională a căsniciei, care este adesea înșelătoare. Eu am cartografiat această dinamică, elaborând un model simplu, ce poate servi ca tipar – pentru a vă privi cu alți ochi propriul mariaj.

Vestea bună e că, dacă vă familiarizați cu aceste hărți care ilustrează relieful conturat de curenții emoționali ce apar la bine și la rău în mariajul vostru, atunci forțele aparent înșelătoare care se fac simțite în relație nu vor mai fi așa de misterioase și nici voi nu veți mai fi la mila lor. În cartea de față, vă voi arăta cum să detectați asemenea forțe în propria relație, așa încât să puteți demasca profilul emoțional ascuns al propriului mariaj – ca și cum ați privi o radiografie. Făcând vizibile forțele ascunse, puteți începe să controlați direcția în care se îndreaptă căsnicia voastră: faceți pace definitiv, renunțați la manierele corozive de a gândi despre celălalt, întreprindeți spirala descendentă de reacții distructive. În schimb, veți putea deschide calea unei relații mai pline de viață, care să vă aducă împlinire.

Demistificarea crizei conjugale

Dacă vă temeți pentru viitorul căsniciei voastre, să știți că aveți o mulțime de companioni. Fără îndoială, trăim vremuri tulburi pentru viața de cuplu. În SUA, mai mult de jumătate

dintre cuplurile aflate la prima căsătorie sfârșesc într-un divorț. Cei aflați la a doua căsătorie se descurcă și mai greu, eșuând în procent de 60%. Deși mulți sociologi consideră că rata divorțurilor s-a îmbunătățit din anii 1980 încoace, statistici recente îi contrazic: rata divorțurilor crește tot mai mult, pe măsură ce trece timpul. Un studiu efectuat încă din 1989 de către U.S. Census și analizat de cercetătorii de la University of Wisconsin a descoperit (pe baza datelor din 1985) că divorțul în rândul celor aflați la prima căsătorie se ridică la surprinzătorul procent de 67%. Cu alte cuvinte, două treimi dintre noile cupluri se destrămau după căsătorie – și lucrurile aveau să meargă tot mai rău, dacă nu se schimba ceva. Despre acel „ceva” e cartea de față: cum să-ți transformi căsnicia, ca s-o salvezi.

Evident, asemenea statistici sunt îngrijorătoare, mai ales dacă vă temeți că și propria căsnicie se află în pericol. Ceea ce face ca statisticile să fie și mai deprimante e faptul că nimeni nu pare să înțeleagă *de ce* au devenit mariajele atât de fragile. E ca și cum o nevăzută forță diabolică s-a dezlănțuit printre oameni și le sfâșie relația de cuplu. Și totuși, motivul pentru care necazurile conjugale sunt așa nedesluite e destul de simplu: până de curând, nu s-a întreprins aproape niciun studiu serios în privința unei relații atât de complexe cum e căsnicia. Imensa majoritate a cărților ce conțin sfaturi pentru viața de cuplu se bazează (în cel mai bun caz) pe intuiția și experiența terapeuților de cuplu, acumulată de aceștia cu ajutorul cuplurilor pe care s-a întâmplat ca ei să le consilieze și (în cel mai rău caz) pe înțelepciunea populară și pe diverse concluzii teoretice.

Iar acele puține cercetări care s-au făcut, totuși, au suferit – în opinia mea – de câteva deficiențe majore, care s-au întins de la formularea greșită a întrebărilor până la interpretarea eronată a concluziilor. Soluția, desigur, este aceea de a întreprinde niște experimente bine fundamentate, care să

examineze atât mariajele ce merg ca pe roate, cât și pe cele aflate pe butuci, urmărind sistematic curenții emoționali care îi fac pe unii parteneri să-și întoarcă spatele pentru totdeauna, iar pe alții să treacă prin viață braț la braț. În ultimele două decenii, echipele mele de cercetare s-au ocupat exact cu așa ceva. Iar rezultatul a constat într-o serie de concluzii neașteptate, însă bine fundamentate științific – care umplu multe dintre golurile existente în cunoașterea omului. Am scris această carte pentru a vă împărtăși rezultatele cercetărilor mele și a vă pune la dispoziție toate cunoștințele mele despre cum vă puteți fortifica mariajul, indiferent cât de slăbit pare a fi acum.

Mă rog, ar mai fi ceva: nu chiar toate cuplurile ar trebui să rămână căsătorite. Însă e prea mult ca majoritatea celor căsătoriți azi să se despartă într-o zi. E înspăimântător faptul că atât de mulți nu reușesc să protejeze și să susțină cea mai importantă relație pe care ar putea-o avea cu un alt adult. Un diagnostic corect al fisurilor dintr-o căsnicie, cred eu, ar putea ajuta multe cupluri să-și consolideze uniunea.

În ziua nunții, voi ați sperat la o viață fericită și binecuvântată, iar eu cred că – în ciuda ratei ascendente a divorțurilor – încă vă mai puteți îndeplini visul, chiar dacă mariajul vostru a început să dea semne de boală. Deși cercetările pe care le-am efectuat sunt departe de a fi încheiate, descoperirile noastre de până acum conturează cea mai clară și detaliată radiografie conjugală disponibilă în prezent, arătându-vă nu doar care sunt factorii de succes și de eșec, ci și ce anume puteți face pentru a mări șansele de supraviețuire și prosperitate ale propriului mariaj.

Bob și Wendy – pionieri ai cercetărilor mele

Pe la începutul carierei mele de psihoterapeut, a venit la mine un cuplu tânăr, cerându-mi să le vindec mariajul. Bob și Wendy (așa cum le voi spune eu aici) formau o pereche iubitoare și

pasionată – fiecare fiind atras de natura opusă a celuilalt. Wendy era energică și spontană și avea un fler infailibil pentru design. Bob era ceva mai conservator, genul intelectual, cu o înclinație mai pronunțată spre ordine. Îi plăcea vivacitatea ei, pe care o considera palpitantă: „Seamănă un pic cu o nomadă de pe timpuri“. Ea, în schimb, era atrasă de rațiunea lui, de faptul că se putea baza pe el la nevoie și de temperamentul lui echilibrat.

Însă, odată ce li s-a născut copilul, stresul vieții de familie a început să-i copleșească. Wendy avea un job cu normă întreagă într-o agenție media care-i impunea un ritm rapid de lucru. Bob se lupta să-și termine studiile universitare, în vreme ce avea grijă de copil și de casă. La vremea când i-am cunoscut eu, în loc să se minuneze de farmecul celuilalt ca mai înainte, ei ajunseseră mai degrabă să-și desconsidere unul altuia obiceiurile.

„Nu știi cum poți fi atât de neglijentă“, răbufnise Bob. „Și nici măcar nu apreciezi toată munca pe care eu o fac, ca să-ți păstrez casa în bună rânduială.“

„Să mi-o păstrezi mie?!“, îi replicase Wendy. „Amândoi locuim aici. Dar fiindcă sunt femeie, tu presupui în mod automat că treburile gospodărești intră în responsabilitatea mea.“

„Nu-i adevărat“, fusese contraofensiva lui. „Numai că tu te-ai ocupat s-o decorezi. Nu dau doi bani pe tot mobilierul și toate... podoabele, dar mă străduiesc cât pot să le țin în bună stare.“

„Deci e vina mea că tu nu prețuiești deloc traiul într-un ambient plăcut? Știi care-i problema ta? Mereu ți-e frică de orice lucru nou sau aventuros, oricât ar fi de mic.“

Și tot așa, zi după zi. În ciuda celor mai bune intenții, discuțiile lor păreau să alunece vertiginos într-o buclă nesfârșită de critici – privind căminul, îngrijirea copilului și obiceiurile personale. Și, odată ce se întronau în pozițiile prestabilite, se simțeau prinși în capcană, ca și cum n-ar mai fi existat nicio

Resp. cale de a ieși din tiparele mâinii și ale atitudinii defensive. Dar într-o bună zi, din instinct, le-am propus să înregistreze video conversațiile lor, ca să pot arunca apoi o privire mai atentă asupra dinamicii existente în interacțiunile lor.

Și am umplut, cu totul, trei casete video. În prima, le-am propus să ia parte la un joc numit „NASA și problema supraviețuirii pe Lună” – în care doi oameni stabilesc cu prioritate ce obiecte le sunt necesare, ca să supraviețuiască într-o călătorie pe Lună. Cei doi tineri din cabinetul meu parcă înfloriseră. Au purtat o discuție prolifică și entuziastă, plină de râsete. Au obținut scoruri minunate în ceea ce privește cooperarea și rezolvarea de probleme. Dar, poate, cel mai important lucru a fost să constat că afecțiunea lor era aproape palpabilă. Da, îi vedeam cu claritate pe tinerii care se întâlneau cu ani în urmă și se îndrăgostiseră unul de altul.

Pe urmă, în a doua casetă, am văzut cum s-a dus armonia pe apa sămbetei. Le-am cerut să discute despre o problemă majoră a căsniciei lor și, nu mult după aceea, deja reveniseră la gâlceavă, bosumflare, smiorcăieli, nervi și amărăciune.

În cea de-a treia casetă video – pe care au înregistrat-o ei înșiși acasă – a fost chiar și mai rău. Reluau mereu și mereu aceleași probleme. Și, de fiecare dată când ajungeau aproape de o soluție, inevitabil, unul dintre ei sabota procesul. Când s-a terminat înregistrarea, Bob și Wendy erau extenuați și sperați.

Am privit și am ascultat în repetate rânduri acele înregistrări. Apoi le-am urmărit împreună cu Wendy și Bob. I-am îndemnat să-mi povestească ce gândeau și ce simțeau în anumite momente (critice sau derutante) ale conversației. Și ceea ce am identificat în spatele acelor altercații aparent triviale a fost un trecut plin de durere, din cauza problemelor personale nerezolvate: nevoia lui de autonomie în raport cu ea și nevoia ei de a se simți apreciată de el. Am înțeles că Bob și Wendy, la fel ca majoritatea cuplurilor cu care am lucrat de-a

lungul anilor, voiau cu adevărat doar două lucruri de la căsnicia lor: iubire și respect. Dar, la fel ca multe alte cupluri profund avariate, comunicarea lor se distorsionase cu timpul. Tot mai adesea, în discuții, se împingeau unul pe altul în corzi, ajungând să audă numai criticile și disprețul celuilalt. Iar aceste episoade recurente îi speriau pe amândoi. Deși niciunul nu dorea să divorțeze, fiecare se temea în sinea sa că acolo aveau să ajungă.

Și totuși, Bob și Wendy erau hotărâți să-și salveze căsnicia și căpătaseră o nouă perspectivă de pe urma colaborării noastre. Motivați să găsească niște căi mai bune de a-și exprima nevoile față de partener, s-au străduit din răputeri pe parcursul terapiei. Când i-am văzut eu ultima dată (adică acum aproape 20 de ani), înaintaseră spre o relație mult mai stabilă. Și, în parte datorită disponibilității lor de a mă ajuta cu acel experiment video, acum și eu înaintam pe o nouă cale. Eram hotărât să aflu de ce se destramă unele căsnicii, în vreme ce altele prosperă. Intuiția îmi spunea că o mai bună înțelegere a interacțiunilor distructive care conduceau la divorț ar fi fost salvatoare pentru cuplurile care deveniseră captive în spirala descendentă a ostilității și amărăciunii.

Cronica unui... divorț anunțat

La începutul anilor 1970, acesta era un teritoriu virgin. Deși încă de pe atunci rata divorțurilor își luase avânt, despre vreo predicție privind divorțul nici nu putea fi vorba. Există însă o abundență de teorii psihologice despre cum să repari o căsnicie defectă. Problema era că teoriile se bazau în mare măsură pe intuiția psihologilor și pe experiența lor cu propriii clienți. Asta nu înseamnă că ideile lor erau proaste. Însă anticiparea unui divorț seamănă cu anticiparea unei boli cardiace. Nu te-ai baza exclusiv pe cunoștințele medicului care a tratat o duzină de pacienți cu atac de inimă. În schimb, te-ai

Reîndrepta spre o seamă de lucrări științifice, bazate pe niște experimente atent elaborate și realizate pe sute de oameni – dintre care unii cu boli de inimă și alții... fără. Ei bine, același lucru se poate spune și atunci când ți se rupe inima de durere din cauza mariajului distrus. Însă această cercetare de amploare nu s-a derulat printre cupluri stabile și divorțate doar ca să identifice diferențele dintre ele. Fiind instruit ca matematician și cercetător în psihologie, eu am decis să implementez o altă abordare. Folosind metode științifice, am studiat cu meticulozitate conversațiile dintre soți și soții, distilând – din ceața și confuzia cauzate de furie, frustrare și izolare – diferențele care făceau ca unele cupluri să rămână legate, iar altele să se despartă.

Două decenii mai târziu, această abordare a dat roade în mod spectaculos. Pentru prima dată, puteam interpreta cu precizie indiciile subtile timpurii care aveau să ducă de răpă un mariaj. Și eram în măsură să dau o folosință mai bună acestor indicii, ajutând cuplurile să revină pe un curs pozitiv, pe care să-l păstreze și în anii care aveau să vină.

Radiografia unei căsnicii

În laboratorul meu, se desfășoară la nivelul cel mai înalt o activitate pe care până și cele mai intensive studii făcute asupra cuplurilor abia au început s-o schițeze. Ceva asemănător cu o radiografie sau o tomografie computerizată, menită să scaneze o relație vie. Echipele mele de cercetare au comparat, la nivel de microsecundă, felul în care partenerii de cuplu își vorbeau unul altuia. Le-am examinat expresiile faciale, le-am monitorizat agitația lăuntrică și le-am analizat gesturile. Ne-am întrebat ce se întâmplă cu ritmul cardiac al partenerilor de cuplu, atunci când încearcă să-și rezolve împreună conflictele. Oare, în asemenea situații, cuplurile instabile dau dovadă de mai mult sarcasm și dispreț decât cuplurile stabile?

Au respirația îngreunată? Le este mai dificil să asculte? Cât de bine își înțeleg unul altuia emoțiile? Și de ce apar discrepanțe între felul în care prezintă fiecare dintre ei trecutul relației lor? Are vreo importanță dacă el își amintește că ea era îmbrăcată în galben, prima dată când a văzut-o? Contează, dacă râd amândoi când rememorează vremurile grele prin care au trecut?

Ceea ce am aflat a fost că, da, toate acestea contează. Mai mult, culegerea unor asemenea informații ne-a permis să identificăm procesele specifice care conduc la disoluția unui mariaj, dar și pe acelea care îl leagă și mai mult. Ca să folosim iarăși analogia cu bolile de inimă, prevenirea atacului de cord necesită abilitatea de a previziona acele evenimente ce ar putea duce la criză: prezența plăcii arteriale, tensiunea arterială ridicată, durerile în piept etc. Și prevenirea divorțului impune același tip de previziune. În consecință, mi-am îndreptat cercetările înspre a identifica acele răspunsuri, gânduri și reacții fiziologice care poziționează un cuplu pe calea spre divorț. Pe parcursul demersurilor noastre, am devenit capabili să anticipăm – cu o remarcabilă acuratețe – care dintre cupluri vor rămâne sudate și care se vor dezintegra. De exemplu, în cadrul unui studiu longitudinal pe care l-am derulat, am fost în măsură să previzionăm în proporție de 94% care anume parteneri de cuplu aveau să rămână împreună și care aveau să divorțeze în decurs de 3 ani – doar în baza perspectivei pe care cuplurile o aveau asupra trecutului lor conjugal și în baza percepțiilor curente. (Aceasta rămâne cea mai înaltă rată de anticipare înregistrată vreodată de un studiu științific pe tema căsniciei!)

Nu vreau să sugerez că descoperirile noastre sunt infailibile. Și nici că toate cuplurile care trec prin anumite probleme vor ajunge inevitabil la divorț. Estimările mele s-au bazat pe sesiuni însumând 20 de ore de observare directă în laborator și pe interacțiunea nemijlocită cu fiecare cuplu – însă, chiar