

# **DE LA CEARTĂ LA DIALOG**

**Zece lecții de viață, pentru un mariaj durabil**

**DR. JOHN M. GOTTMAN  
DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN  
JOAN DECLAIRES**

**Traducere din limba engleză de  
DANA-IOANA CHIRIȚĂ**

## Cuprins

|  |     |
|--|-----|
| <b>Mulțumiri .....</b>   | 9   |
| <b>Introducere. De la previzionarea divorțului la prevenirea lui.</b>          |     |
| <b>Un mesaj introductiv de la John și Julie Gottman.....</b>                   | 11  |
| <br>   |     |
| <b>Capitolul 1</b>   |     |
| „Tot ce faci tu e să muncești încruntat!“ .....                                | 21  |
| <b>Capitolul 2</b>   |     |
| „Vom trece vreodată peste aventura ta?“.....                                   | 51  |
| <b>Capitolul 3</b>   |     |
| „Cu atâtea crize în viața noastră, ne-am îndepărtat<br>unul de altul...“ ..... | 85  |
| <b>Capitolul 4</b>   |     |
| „Tu niciodată nu-mi vorbești!“.....  | 113 |
| <b>Capitolul 5</b>   |     |
| „Nu-ți pasă de visurile mele!“.....  | 139 |
| <b>Capitolul 6</b>   |     |
| „Tot timpul, mă ții la distanță cu iritare!“ .....                             | 163 |
| <b>Capitolul 7</b>   |     |
| „De ce mă obligi să te cicălesc?!“ .....                                       | 189 |
| <b>Capitolul 8</b>   |     |
| „S-a dus pasiunea, s-a dus și distractia...“ .....                             | 217 |

## Capitolul 1

### „Tot ce faci tu e să muncești întruna!“

Sam își amintea că i-a fost ușor să se îndrăgostească de Katie. Era cea mai nouă membră a echipei lui mixte de softball. „Atractivă, inteligentă și amuzantă“, povestea el.

S-o țină aproape i-a fost mai greu. La scurtă vreme după prima lor întâlnire, Katie s-a înrolat în trupele de menținere a păcii și a plecat pentru doi ani în Paraguay. Dar Sam a păstrat via legătura dintre ei, trimițându-i scrisori pasionale. I-a promis că, la sfârșitul stagiuului ei, avea să vină în America de Sud, ca să petreacă amândoi câteva săptămâni colindând prin locuri exotice.

Katie fusese de acord. „Era drăguț cu mine, amuzant și spiritual“, își amintea ea. Și faptul că avusese șansa de a călători împreună cu un bărbat o făcuse să se simtă mai în siguranță decât singură. „Dar m-am gândit că era nebun să-mi scrie toate acele scrisori. Nici măcar nu ne cunoșteam prea bine!“

Zece ani de căsnicie și trei copii, cu siguranță, schimbaseră totul. În interviurile și chestionarele din Laboratorul Iubirii, Katie și Sam dezvăluiseră că se înțelegeau prea bine unul pe celălalt. De asemenea, se priveau ochi în ochi, atunci când venea vorba de chestiunile alunecoase legate de parenting și de bani.

### Care-i problema?

- Plângerile lui Katie privind munca lui Sam alunecă spre critici.
- Sam se apără și lansează un contraatac.
- Katie devine defensivă, mâniaoasă și mai acidă ca oricând.
- Bucla de critică/apărare/contraatac se reia.
- Sam se închide în sinea lui.
- Katie rămâne singură și frustrată.

### Care-i soluția?

- Să învețe cum să se plângă, fără să critique.
- Să audă năzuința ascunsă în nemulțumirile celuilalt.
- Să-și exprime aprecierea pentru interlocutor.

În plus, Katie își dorea să primească ea însăși mai multă atenție din partea lui. Se plângea că, după ce-i duceau pe copii la culcare, Sam dispărăea frecvent în biroul pe care și-l amenajase în pivniță și stătea acolo până la orele dimineții. I-ar fi plăcut ca el să vină în pat cu ea, ca să se poată ghemui în brațele lui. Ce se întâmplatse cu tipul acela care-i trimitea scrisori de dragoste nebună? De ce nu putea el să înțeleagă că ea încă își mai dorea să-i vadă latura aceea romantică?

Pe altă parte, Sam își avea propriile nemulțumiri. Katie nu părea să aprecieze cât muncea el pentru familie. I se părea

### De la ceartă la dialog

Dar acest cuplu din Minneapolis avea necazuri serioase. În timpul primei noastre întrevederi, Katie s-a plâns că Sam muncea mult prea mult. Că aloca atât de multe ore pentru jobul său de cercetător într-o mică firmă de biotecnologie, încât adesea nu-i mai rămânea nicio fărâmă de energie pentru familie. „Sam poate fi un tată grozav“, spunea Katie. Însă când își petrecea timpul cu familia, era de multe ori prea obosit și îngrijorat ca să se mai joace cu cei mici – în vîrstă de 6 ani, de 4 ani și de 18 luni – ne-a explicat ea.

Katie lucra ea însăși ca biochimist (cu jumătate de normă), așa că înțelegea că de solicitantă putea fi munca lui Sam. Dar era convinsă că, de dragul familiei, Sam trebuia să-și echilibreze efortul între muncă și familie.

În plus, Katie își dorea să pri-

„Tot ce faci tu e să muncești întruna!“

că tot ce primea în schimb se rezuma la critici și pretenții. Ea ar fi trebuit să înțeleagă că el, atunci când se lovea de o problemă spinoasă la serviciu, nu putea să-și „comute creierul“ și să se concentreze asupra familiei – se plângea el. Ca să se relaxeze, avea nevoie de mai mulți „timpi morți“, de mai multă singurătate. Iar solicitările ei de a primi atenție doar îl făceau să se retragă și mai tare.

Astfel de plângeri sunt frecvente printre cuplurile care jonglează cu meseria de părinte și, simultan, cu o profesie solicitantă. O zi chiar are numai 24 de ore, iar soții ajung să nu mai vadă cu ochi buni felul în care celălalt își petrece timpul. De vreme ce este puțin probabil ca asemenea conflicte să dispară ca prin farmec, pentru aceste cupluri provocarea constă în a învăța să trăiască cu diferențele dintre ei, fără a-și strica relația. Oricum, până în momentul când Katie și Sam au intrat în Laboratorul Iubirii, deja începuseră să-și piardă încrederea în capacitatea lor de a se descurca.

„Când încerc să-i vorbesc de problemele noastre, parcă luăm foc amândoi“, spunea Katie. „După asta, Sam nu mai suportă să stea în aceeași încăpere cu mine, așa că pleacă. Pur și simplu, mă scoate din minti.“

„De obicei, ne certăm pentru niște lucruri mărunte“, a adăugat el. „Iar apoi, fiindcă nu mai putem comunica, se lasă cu scânteii.“

Pentru a afla mai multe despre modul în care își gestionau conflictele, le-am cerut amândurora să stea de vorbă timp de zece minute, despre un subiect care-i nemulțumea. Și am filmat întreaga conversație. De asemenea, le-am atașat în prealabil niște electrozi pe mâini și abdomen, ca să putem cuantifica orice indiciu fiziolologic de stres, cum ar fi creșterea ritmului cardiac în timpul discuției. După ce s-a încheiat conversația lor, am analizat cu atenție înregistrarea și datele fiziologice, ca să extragem informații despre felul în care interacțiunile lor le afectau relația.

Respect pentru oameni și cărți

În paginile următoare, am redat câteva fragmente din conversația lor. În coloana din stânga, puteți citi replicile rostită de Sam și Katie. Noi vă recomandăm să le citiți la început doar pe acelea. Apoi, e bine să reveniți și să vedeți observațiile pe care noi le-am făcut în coloana din dreapta, pe marginea discuției lor. Ca un comentator care asistă la un meci din postura expertului care a văzut multe la viață lui, am inclus în aceste notițe perspective care să vă arate succesele și erorile făcute de această „echipă conjugală”. Așadar, comentariile precedate de un „+” indică efectul în general favorabil al afirmației respective asupra interacțiunii lor. Și invers, acele comentarii precedate de un „-“ indică un efect în general negativ al replicii respective. Pe măsură ce citiți, vedeți dacă puteți identifica în interacțiunea lor niște tipare. Acordați atenție mai ales momentelor în care unul dintre ei trece de la o plângere la o critică și observați ce efect are asta asupra celuilalt. Apoi urmăriți analiza noastră de la finalul dialogului, precum și sfaturile pe care noi le oferim acolo.

| <b>Ce-au spus ei</b>  | <b>Ce-am observat noi</b>  |
|---|--|
| Katie: Vara trecută, ai muncit aproape tot timpul. A fost ca și cum, deși erai prezent fizic, cu mintea erai în altă parte. Și mă sperie gândul că asta se va întâmpla din nou. | + Începe cu blândețe.<br>+ Se plânge fără a-l învinui.<br>+ Vorbește clar despre sentimentele ei.  |
| Sam: Pentru mine, munca asta contează enorm. Fiindcă mă definește.  | - Nu răspunde sentimentelor ei.<br>- E ușor defensiv.<br>+ Își exprimă nevoile.  |
| Katie: Știu. Dar când situația se va încinge iar, nu vreau să se repete totul. Îți aduci aminte că noi doi ne certam tot timpul...  | - Expediază iute declarația lui venită din inimă.<br>+ Apeleză la unitatea lor („noi”); asta arată că își asumă și ea responsabilitatea. |

„Tot ce faci tu e să muncești întruna!”

25

| <b>Ce-au spus ei</b>  | <b>Ce-am observat noi</b>  |
|---|--|
| Sam: Mda, îmi amintesc.   | + Validează afirmația ei.<br><br>Katie: Ei bine, eu nu vreau să ajung din nou acolo. Așa că mi-ar plăcea să găsesc o cale pentru că tu să poți fi parte din familie, chiar dacă munca ta e atât de stresantă și acaparatoare. În acest fel, ai putea primi aprecierea de care ai nevoie din partea mea – și pe care n-ai primit-o vara trecută, din cauză că eram atât de supărată pe tine. Mă simteam îngrozitor de singură, știind că tu nu-mi erai, de fapt, alături... |
| Sam: Păi, da... Când sunt ocupat cu munca, nu pot să-mi scot din minte grijile privind serviciul. | + Aduce lămuriri.<br><br>Katie: Așadar, familia se presupune că trebuie să stea pe locurile din spate.   |
| Sam: Oh, nu.  | - Critică cu sarcasm.<br><br>Katie: Am trăit fără tine luni de zile.   |
|   | - E ușor defensiv; răspunsul e prea scurt.<br><br>Sam: Ba nu.  |
|   | - Îl critică.<br><br>Katie: Pentru o lungă perioadă, ai fost fizic lângă noi degeaba, căci cu sufletul erai în altă parte.   |
|   | - E defensiv.<br><br>Sam: Nu te contrazic. Dar nici nu mi se pare că pui mare preț pe munca mea. Tu nu apreciezi că eu lucrez din greu. Mă simt sfâșiat, de parcă toți ar vrea căte o parte din mine. Tu vrei încă o bucătică în plus.   |
|   | - Își exprimă sentimentele.<br>- Plângerea lui se transformă în critică.<br><br>Katie: Mi se pare normal să te vreau pentru mine. Ești soțul meu! Se presupune că-mi ești cel mai bun prieten, confidentul meu și sprijinul de toate zilele.   |
|   | - E defensivă.<br>- Îl critică din nou.<br>- Nu răspunde la plângerea lui.   |

| <b>Ce-au spus ei</b>  | <b>Ce-am observat noi</b>   |
|---|---|
| Sam: Vrei sprințul meu, dar eu nu primesc niciun sprinț de la tine! Tot ce aud îmi sună doar a pretenții peste pretenții.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- E defensiv.</li> <li>- Contraatacă printr-o critică.</li> </ul>  |
| După o vreme, conversația ajunge la nemulțumirile ei vizavi de momentul culcării.   |   |
| Katie: Și mi-ar plăcea să mergem la culcare în același timp.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Începe cu blândețe.</li> <li>+ Evită învinuirile.</li> </ul>   |
| Sam: De multe ori vin în pat și vorbesc cu tine un pic, dar după asta simt nevoie să mă descarc de griji și să mă uit la TV sau...  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- E ușor defensiv.</li> <li>+ Își exprimă nevoie (să se uite la TV).</li> </ul>                                    |
| Katie: Nu asta înseamnă să fii în pat cu mine! Nu, când tu stai pe cuvertură, iar eu mă aflu sub ea. Vreau să spun că... nu știu dacă gesturile astea de afecțune fizică mai înseamnă ceva pentru tine, dar pentru mine contează. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Îl întrerupe.</li> <li>- Ignoră dorința lui declarată.</li> <li>+ Își clarifică nevoie.</li> </ul>               |
| Sam: Vorbești de... mângâieri?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pune o întrebare, pentru a înțelege mai bine care este nevoie ei.</li> </ul>                                     |
| Katie: Cam da.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Validează.</li> </ul>  |
| Sam: Sigur că înseamnă ceva pentru mine!  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Validează; își clarifică sentimentele.</li> </ul>  |
| Katie: Aș vrea să-mi pun capul pe umărul tău gol.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Își explică mai detaliat nevoie.</li> </ul>  |
| Sam: Cred că vrei să fiu acolo ca să adormi mai repede. Ceea ce mi-ar plăcea să fac, desigur... numai că am și eu nevoie de niște timp să zac singur.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Exprimă cu propriile cuvinte nevoie ei.</li> <li>+ Își declară propria nevoie de timp în singurătate.</li> </ul> |
| Katie: Și chiar ai putea să zaci fără grijă lângă mine, în pat. Adică... fără să trebuiască să stai pe un scaun până la 3.00 dimineața.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- E ușor defensivă.</li> </ul>   |

„Tot ce faci tu e să muncești întruna!“

| <b>Ce-au spus ei</b>  | <b>Ce-am observat noi</b>  |
|---|--|
| Sam: Da... în unele nopți chiar stau în birou, totuși nu aşa se petrec lucrurile de obicei. Ca să nu mai spun că, în general, după ce se culcă cei mici, tu vrei să vorbim. Și vrei să vorbim toată seara.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- E defensiv.</li> <li>- Îi critică nevoie.</li> </ul>  |
| Katie: Sam, știi și tu că astă nu-i adevărat! Nici nu-mi amintesc vreo seară în care noi să fi stat de vorbă toată seara!   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- E defensivă.</li> </ul>   |
| Sam: Ție așa îți-ar plăcea.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- O critică.</li> </ul>   |
| Katie: Dar nu-mi amintesc nicio seară în care noi să fi făcut asta în realitate. Ceea ce mi-aș dori cu adevărat ar fi să te simt lângă sufletul meu.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- E defensivă.</li> <li>+ Își exprimă nevoie.</li> </ul>  |
| Sam: Mda...   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Validează.</li> </ul>   |
| Katie: Un motiv ar fi acela că mie chiar îmi place să mă ghemuiesc lângă tine și probabil că așa am duce-o mai bine cu dragostea. Iar celălalt motiv ar fi că, atunci când stai treaz noaptea până târziu, a doua zi ești varză de oboseală.      | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Își exprimă nevoie.</li> </ul>  |
| Sam: Mda... ok. Deci vrei o bucată mare din mine. Vrei să fiu... cum?   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Exprimă cu propriile cuvinte nevoie ei.</li> </ul>  |
| Katie: Prezent cu mintea și sufletul. Pot fi atât de amuzant cu copiii!... Ești un tată minunat! Și îmi place să te privesc în acele momente. Însă când ești extenuat, n-ai niciun pic de răbdare cu copiii. Le retezi entuziasmul. Și îți la ei. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Îl întrerupe.</li> <li>+ Își exprimă aprecierea.</li> <li>+ Își exprimă nevoie.</li> <li>- Îi critică.</li> </ul> |
| Sam: Chestia e că și mie mi-ar plăcea să schimb toate astea. Dar parcă sunt forțat să stau treaz până târziu. Ca și cum m-ar obliga cineva...   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Își exprimă sentimentele.</li> </ul>  |

| Ce-au spus ei   | Ce-am observat noi  |
|---|---|
| Katie: Cu toate astea, tu ești singurul care ia deciziile. Numai tu îți poți controla viața.                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Îl întrerupe.</li> <li>- Îl critică.</li> </ul>                          |
| Sam: Sunt conștient de asta. Dar nici tu nu mă ajută când ești contra, în loc să mă susții ca să mă schimb. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- E defensiv.</li> <li>- Contraatacă.</li> <li>- O învinuiește.</li> </ul> |

### Analiza noastră: O buclă formată din critică/defensivă/contraatac

Ce tipare ați remarcat în dialogul dintre Sam și Katie? Iată ce-am observat noi:

Partea pozitivă e că ea s-a descurcat grozav la început, aducând subiectul în discuție cu gentilețe, fără a fi agresivă. Este ceea ce noi numim „un început blând“. Acesta e vital pentru cuplurile care vor să ajungă la o conexiune emoțională și să construiască un climat de înțelegere. De asemenea, ea declară ce nevoi are, fără a-l învinui pe el. Pur și simplu, descrie cum o afectează pe ea comportamentul său (lungile ore de muncă; întârzierile până spre ziua) și cum se simte ea din cauza asta.

Spre meritul lui, Sam a răspuns inițial la plângerile făcute de Katie asumându-și o parte din responsabilitate pentru problemele lor. Însă niciun moment nu a recunoscut în mod autentic că sentimentele ei de singurătate și frustrare erau justificate. Apoi, după un scurt schimb de replici, încep cu adevărat necazurile: nemulțumirile ei se transformă în critici. Cu alte cuvinte, ea trece de la a-și dezvăluî emojiile pur și simplu la a face declarații negative privitoare la vinovăția lui. În loc să expună o serie de probleme concrete, Katie înfățișează disputa lor ca fiind de durată și generalizată: „Am trăit fără tine luni de zile“; „Pentru o lungă perioadă, ai fost fizic lângă noi degeaba, căci cu sufletul erai în altă parte“. În plus, observăm o notă de sarcasm dureros în tonul ei, când rostește:

„Tot ce faci tu e să muncești întruna!“

29

„Așadar, familia se presupune că trebuie să stea pe locurile din spate“.

Reacția lui Sam e tipică pentru un partener aflat sub asediul – nici nu empatizează, nici nu arată înțelegere. Pur și simplu, se apără și, în cele din urmă, pornește o contraofensivă: „Vrei sprijinul meu, dar eu nu primesc niciun sprijin de la tine!“ Iar asta o face pe ea să devină defensivă, astfel instalându-se între ei famoasa buclă de critică/defensivă/contraatac – un tipar care face ca certurile partenerilor să escaladeze până când scapă de sub control.

Din fericire, asta nu li se întâmplă și lor – în cadrul discuției de față. Deoarece Katie reușește în mod admirabil să se opreasă după numai câteva replici. și e de acord cu Sam că a fost, într-adevăr, solicitantă. Această încetare a focului, deși temporară, îi permite lui să spună mai multe despre nevoile lui, iar ei (slavă Domnului!) să asculte. Oricum, nu durează mult, căci critica și defensiva se furiozează iar în dialogul lor. Până la sfârșitul conversației, frustrarea lui Katie devine aproape palpabilă, iar Sam se închide în sinea lui. Dacă această discuție ar fi avut loc în baia casei lor, în loc să se desfășoare în laboratorul nostru, probabil că Sam ar fi coborât în pivniță să se liniștească, lăsând-o pe ea să se frâmânte de una singură.

### Sfatul nostru

Noi am fost de părere că Sam și Katie ar fi trebuit să încerce o a doua conversație referitoare la diferendele dintre ei. Numai că, de această dată, le-am transmis în prealabil trei recomandări specifice:

#### 1. Plânge-te fără să critici.

Atât Katie, cât și Sam au nemulțumiri îndreptățite. Ea își dorește mai mult ajutor din partea lui în îngrijirea copiilor și, desigur, mai multă afecțiune. El vrea mai mult respect din