

TREI

Iubirea în opt capitole

Un plan pentru a face iubirea să dureze

JOHN GOTTMAN, JULIE SCHWARTZ GOTTMAN

DOUG ABRAMS & RACHEL CARLTON ABRAMS

Traducere din engleză de Cristiana Pruneanu

Cuprins

| | |
|---|-----|
| <i>Și iată că a sosit seara în care vă întâlniți</i> | 9 |
| <i>Conversațiile cu adevărat importante</i> | 11 |
| <i>Seara în care vă întâlniți</i> | 29 |
| <i>Cele patru abilități ale conversației intime</i> | 38 |
| <i>Arta de a asculta</i> | 43 |
| | |
| Întâlnirea numărul 1. Sprijină-te pe mine Încredere și devotament | 47 |
| Întâlnirea numărul 2. Acceptarea opiniilor divergente Cum să abordezi un subiect pe care nu vă înțelegeți | 77 |
| Întâlnirea numărul 3. Să trecem la fapte! Sex și intimitate | 101 |
| Întâlnirea numărul 4. Prețul iubirii: Muncă și bani | 125 |
| Întâlnirea numărul 5. Este loc să creșteți: Familie | 157 |
| Întâlnirea numărul 6. Joacă-te cu mine: Distracție și aventură | 173 |
| Întâlnirea numărul 7. Ceva în care să crezi Dezvoltare și spiritualitate | 201 |

Întâlnirea numărul 8. O viață de iubire:

| | | |
|-------------------|---|------------|
| | Visuri | 219 |
| Concluzii. | Prețuiți-vă unul pe celălalt | 235 |
| Anexă | Mai multe întrebări cu răspunsuri deschise | 239 |
| Mulțumiri | | 245 |

Și iată că a sosit
seara în care vă
întâlniți

Conversațiile cu adevărat importante

Fiecare poveste de dragoste măreață este, de fapt, o conversație neîncetată. De la primele întrebări de tatonare pe care le punem pe măsură ce începem să ne cunoaștem unul pe celălalt până la cele mai profunde explorări ale iubirii, durerii și visurilor noastre, calitatea întrebărilor și răspunsurilor noastre este cea care ne permite să continuăm să învățăm și să ne maturizăm unul alături de celălalt de-a lungul anilor. Iar atunci când se ivește conflictul, așa cum inevitabil se întâmplă când unim două vieți, disponibilitatea de a rămâne curioși față de ce are de spus celălalt (fără să încercăm să avem tot timpul dreptate) este cea care ne permite să ne orientăm unul spre celălalt, în loc să ne îndepărțăm în acele momente în care nu ne punem de acord. Indiferent dacă tu și partenerul tău sunteți vorbăreți sau taciturni, cuvintele pe care le schimbați între voi, cât și expresiile și gesturile care acompaniază acele cuvinte vor defini și determina relația voastră. O poveste adevărată de dragoste nu este un basm. Necesită vulnerabilitate și efort. Răsplata este că vei ajunge să-ți iubești partenerul la aniversarea a cincizeci de ani de relație cu mult mai mult decât o făceai în noaptea nunții. Poți iubi pe cineva pentru totdeauna.

Poate părea că succesul sau eșecul unei căsnicii ori al unei relații de lungă durată este la fel de incert ca datul cu banul. În Statele Unite ale Americii, auzim că mai mult de jumătate dintre căsnicii se termină cu un divorț. În Portugalia, numărul ajunge la 70%. La cea de-a doua căsnicie în S.U.A., rata divorțului crește cu 65%, iar la cea de-a treia căsnicie rata divorțului urcă la 75%. Statistica nu este una îmbucurătoare. Și cei care decid că relația s-a terminat tot oameni sunt. Ce facem însă cu acele cupluri care rămân împreună într-o stare de disperare tăcută, de nemulțumire și plictiseală? Înainte de a ridica mâinile în aer, în semn de disperare, să știi că totuși există speranță.

Cu toate că așteptările legate de căsătorie și parteneriat nu au fost nicicând atât de ridicate, iar provocările nu au fost nicicând atât de mari, nu este vorba de a lăsa lucrurile la voia întâmplării. Ce se întâmplă în cuplu nu este pură întâmplare. Este o alegere.

Acum știm ce pot face cuplurile ca să-și îmbunătățească șansele. Timp de 40 de ani, Laboratorul Gottman pentru Studiul Iubirii a cercetat ce înseamnă să câștigi în dragoste. În laboratorul din Seattle am obținut date observaționale sincronizate, autoraportări și informații fiziologice de la cupluri și am analizat datele noastre folosind metode matematice avansate. După ce am observat mii de perechi, acum știm arile care cauzează cele mai multe bătăi de cap în viața unui cuplu. Vă putem spune cu încredere ce îi separă pe maeștrii unei relații de cei amatori. Și vă putem ghida prin cele opt conversații esențiale care vă vor oferi cea mai bună șansă pentru a vă croi drumul spre propriul vostru *și-au trăit fericiți până la adânci bătrâneți*.

Relațiile de lungă durată de succes sunt create prin intermediul cuvintelor mici, gesturilor mici și faptelor mici. O iubire de-o viață se întreține în fiecare zi petrecută împreună. A-ți cunoaște partenerul nu se încheie din momentul în care returnezi mașina de mutat mobila luată în chirie și începeți să vă împărțiți spațiile

de depozitare. Și nici din momentul în care spunei „Da”. Nu se termină niciodată. Poți să-ți petreci o întreagă viață fiind curios despre lumea interioară a partenerului tău și fiind îndeajuns de curajos să-ți împărtășești propria lume interioară, descoperind în permanență tot ce se poate afla unul despre celălalt. Este captivant. Este dificil. Și este una dintre cele mai mari aventuri din viața pe care o poți trăi. Crede-ne pe cuvânt, o știm. Suntem căsătoriți de mult timp; de mai bine de 30 de ani (pentru John și Julie), respectiv de mai bine de 25 de ani (pentru Doug și Rachel), și încă mai aflăm lucruri noi unul despre celălalt, încă ne surprindem reciproc și suntem mai îndrăgostiți unul de celălalt decât am fost vreodată. Asta nu înseamnă că relațiile noastre sunt perfecte. Uneori ne certăm. Uneori suntem grosolani sau indiferenți. Nu perfecțiunea este prețul iubirii. Ci exercițiul. Exersăm cum să ne exprimăm iubirea și cum să primim iubirea partenerului. Iubirea este mai mult o acțiune decât un sentiment. Necesită intenție și atenție, un exercițiu pe care îl numim *armonizare* sau *acordaj*.

Faceți o prioritate nenegociabilă din timpul dedicat unul altuia și nu încetați să fiți curioși unul față de celălalt.

Și marele secret pentru a construi o iubire care să dăinuie și să crească de-a lungul timpului este simplu. Faceți o prioritate nenegociabilă din timpul dedicat unul altuia și nu încetați să fiți curioși unul față de celălalt. Nu presupune că știi deja cine este el astăzi, doar fiindcă ai fost cu el în pat cu o zi în urmă. Pe scurt, nu înceta să pui întrebări. Dar pune întrebările care trebuie.

Nu vorbim aici despre întrebări cu răspuns de tipul da-sau-nu. Întrebările de care vorbim sunt cele care se numesc „întrebări deschise”. Aceste întrebări sunt invitații la răspunsuri care să conțină mai mult de unul sau două cuvinte. Aceste întrebări sunt modul în care tu generezi conversații intime care îi permit

partenerului să împărtășească cu tine ce are în mintea și în inima sa. Aceste conversații o să te facă să înțelegi de ce partenerul tău crede ceea ce crede, face ceea ce face și este așa cum este. Întrebările deschise duc către conversații care te vor face să te îndrăgostești, te vor ajuta să decizi dacă îți iei un angajament pe termen lung sau te vor face să continui să fii îndrăgostit de persoana cu care ai ales să-ți petreci viața. Această carte îți va arăta cum să porți acele conversații care duc la intimitate, la conștientizare și la o înțelegere profundă și semnificativă a celuilalt, a felurilor în care sunteți similari sau în care sunteți diferiți. Acesta este lucrul care îți va permite să fii un maestru al relaționării, și nu un amator. Am aranjat aceste conversații în opt categorii care contează cel mai mult într-o relație: încredere și angajament, conflict, sex, bani, familie, distracție și aventură, dezvoltare și spiritualitate, și visuri. Am structurat aceste categorii în opt întâlniri romantice pentru tine și îți vom furniza exerciții pas cu pas și întrebări deschise pe care vi le puteți pune unul altuia la fiecare întâlnire.

Aceste întâlniri sunt doar un șablon și, da, ne dorim ca tu să mergi la toate cele opt întâlniri romantice, dar ne mai dorim ca ieșitul împreună să devină ceva care nu se mai termină. Vrem să aveți 95 de ani și să continuați să vă dați întâlnire — chiar dacă întâlnirea are loc în sufragerie. Nu ne dorim să te oprești din a-ți explora partenerul și relația ta, credințele și temerile voastre, speranțele și visurile pentru viitor.

Nu ne dorim să vă opriți din a mai vorbi unul cu celălalt, din a învăța și a crește împreună.

Decenii de cercetări arată că relațiile puternice — ale „maestrilor” — se clădesc pe baza respectului, empatiei și pe baza unei înțelegeri profunde a celuilalt. Relațiile nu vor dura fără conversații, chiar și pentru personalitățile puternice și tăcute. Această carte te va ajuta să-ți clădești propria poveste de

dragoste oferindu-ți cadrul pentru opt conversații pe care tu și partenerul tău ar trebui să le purtați înainte de a vă lua angajamente unul față de celălalt, dar și după ce v-ați asumat un astfel de angajament, precum și de-a lungul anilor, de fiecare dată când este nevoie să reluați aceleași angajamente. Acest lucru se poate întâmpla când aveți un copil, când unul din voi își pierde slujba, în timpul unei crize, al unei probleme de sănătate sau când relația a început să scârțâie. Fiindcă un lucru este sigur: Fericiți până la adânci bătrâneți nu înseamnă că nu există provocări sau conflicte. Nu poți să fii într-o relație și să nu ai parte de conflicte. Mai ales când ai o relație de iubire ca la carte. Viața te asaltează cu toate situațiile de stres, greutăți și crize, iar felul în care gestionați aceste lucruri împreună poate să te ridice sau să te doboare (lucru pe care-l vom explora detaliat în capitoul despre întâlnirea dedicată certurilor). Fericiți până la adânci bătrâneți se referă pur și simplu la faptul că ambii parteneri sunt recunoscuți, apreciați, acceptați pentru ceea ce sunt și pentru ceea ce devin. Scopul este să fii capabil să-ți iubești partenerul din ce în ce mai profund în fiecare an petrecut împreună.

NICIODATĂ NU E PEA DEVREME SAU PREA TÂRZIU

Am scris această carte deoarece prea puține cupluri primesc sfaturi despre cum pot clădi o relație iubitoare, de lungă durată. Ne-am întâlnit și ne-am împrietenit datorită unei întâlniri în cadrul unui grup de reflecție dedicat educației în privința relațiilor de iubire — era un consorțiu de experți din domeniile științei, psihologiei și sexualității. Este evident că majoritatea

cuplurilor nu au parte de educație în ceea ce privește relațiile de iubire și de multe ori nu învață să comunice unul cu celălalt decât în momentul în care ajung în terapie, iar atunci este de multe ori prea târziu. Ne-am gândit inițial că volumul de față va fi pentru cupluri care de abia pornesc pe drumul unei relații serioase, dar când am cerut voluntari — cupluri care să fie dispuse să testeze aceste opt întâlniri romantice și conversațiile asociate lor —, am fost surprinși să descoperim cupluri aflate în oricare stadiu al relației dornice să iasă la aceste opt întâlniri. Cupluri hotărâte să-și ia angajamente, cupluri care de abia s-au mutat împreună, cupluri care s-au logodit recent și cupluri de proaspăt căsătoriți au îndrăgit, toate, întâlnirile acestea. Dar la fel de interesate au fost și cuplurile care erau căsătorite de ani buni și care doreau să-și întărească o relație care era deja puternică sau să-și revitalizeze o relație care și-a pierdut puțin din strălucire. Viața afectează toate relațiile pe măsură ce cariere, copii și crize pot să ne îndepărteze unul de celălalt. Ideile din spatele acestor opt capitole și angajamentul de a asculta cu adevărat ne pot ajuta să ne apropiem din nou.

Scopul este să fii capabil să-ți iubești partenerul din ce în ce mai profund în fiecare an petrecut împreună.

Dacă relația ta este la început și te întrebi dacă persoana cu care te vezi este „aleasa” ta, te încurajăm să-ți faci timp să vorbești despre subiectele care îți vor decide într-un final fericirea (sau nefericirea). Iar dacă te vor ajuta să decizi că nu sunteți potriviți unul pentru celălalt, măcar te vei scuti de ani de suferință. Sau poate că aceste întâlniri te vor ajuta să vă înțelegeți diferențele și să preveniți conflictele, înainte să ajungeți la „problemele perpetue” și la diferențele de neschimbat. Iar dacă ești într-o relație de lungă durată, aceste întâlniri te vor ajuta să porți acele conversații care vor întări relația și vor reduce certurile. Poate o să vă ajute

să vă cunoașteți unul pe celălalt iar și iar și să vă întoarceți la acele vremuri când obișnuiați să stați trei vorbind toată noaptea, nerăbdători să aflați mai multe unul despre celălalt.

Când vine vorba despre atracția romantică, un studiu recent a arătat că nu există niciun indiciu care poate măsura și prezice despre doi indivizi dacă se vor plăcea sau dacă vor fi atrași romantic unul față de celălalt. Acest studiu, efectuat recent de psihologul Samantha Joel de la Universitatea din Utah, a măsurat 100 de variabile cum ar fi stima de sine, obiective, valori, singurătate, ce își doreau participanții de la partener și așa mai departe. Nimic din acestea nu a prezis cum se vor simți participanții după o scurtă întâlnire romantică.

Acestea nu sunt tocmai informații recente. Toți algoritmi care determină compatibilitatea între oameni sunt în majoritate inutili. De ce se întâmplă asta? Ei bine, o explicație este oferită de clasicul studiu german condus de Claus Wedekind, numit studiul tricourilor. Femeile au mirosit niște tricouri purtate timp de două zile de diverși bărbați și au fost puse să aleagă tricourile care credeau ele că miros cel mai bine. Wedekind a descoperit că femeile preferau tricourile bărbaților care erau cei mai diferiți, genetic vorbind, față de ele (fapt care se poate testa urmărindu-se nivelul „histocompatibilității” — adică al compatibilității, în cazul unei grefe, între două țesuturi aparținând unor persoane diferite). Deci, în mod clar, nu ne căutăm clona. Suntem, de fapt, atrași de multe tipuri de oameni diferiți de noi înșine. Într-un studiu din 2006 realizat pe 48 de cupluri, cercetare întreprinsă la Universitatea din New Mexico, femeile care făceau parte din cupluri diverse din punct de vedere genetic au declarat că au un nivel mai ridicat în ceea ce privește satisfacția sexuală, în timp ce femeile care făceau parte din cupluri similare din punct de vedere genetic au declarat că aveau mai multe fantezii legate de alți bărbați și erau mult mai inclinate să înșele. Așadar, se pare că toți acei algoritmi de pe

site-urile de întâlniri nu sunt cu nimic mai buni față de a cupla doi străini la întâmplare.

Care este alternativa? Răspunsul constă în faptul că noi am descoperit că, de îndată ce doi oameni interacționează, putem anticipa dacă relația va funcționa sau dacă va ajunge să fie o sursă de perpetuă nefericire. Astfel îți putem oferi un set de opt conversații ghidate pe care le poți purta cu un potențial partener și, în urma sentimentelor tale legate de aceste conversații, putem să-ți sugerăm dacă această relație va fi una satisfăcătoare sau nu, iar — dacă ești dedicat acestei persoane — poți afla ce aveți de făcut ca iubirea dintre voi să dureze. Ca de obicei, am început cu datele. Cuplurile care s-au oferit să iasă la aceste întâlniri au fost de acord să le fie înregistrate cele mai intime conversații și au încărcat înregistrările pe un site securizat. Pentru cuplurile ale căror povești și conversații le-am împărtășit în această carte am schimbat datele de identificare și le-am păstrat anonimatul. Acceptul pentru publicarea acestor dialoguri vădește curajul de a-și expune vulnerabilitățile și le suntem recunoscători acelor perechi care au fost de acord să se înregistreze și să-și împărtășească cele mai intime discuții. Vârsta participanților s-a situat între 21 și 67 de ani. Douăzeci și cinci la sută din cupluri erau la stadiul de întâlniri amoroase, 11% erau într-o relație serioasă, dar nu aveau de gând să se căsătorească, 32% erau logodite sau pe punctul de a se căsători și 32% erau căsătorite. Am strâns sute de ore de înregistrări de la cupluri heterosexuale și de același sex în timp ce ele ieșeau la întâlniri romantice și am discutat, online, despre destinul acestor relații amoroase cu multe dintre cupluri în cadrul unor evaluări ulterioare. De asemenea, am evaluat aceste întâlniri.

Cu toții vrem o relație care să fie sănătoasă și fericită, intimă și pasională, și care să ne permită să ne dezvoltăm ca indivizi, dar și la nivel de cuplu și, pentru mulți dintre noi, la nivel de

familie. Ne dorim un parteneriat și o colaborare — să știm că cealaltă persoană va fi alături de noi pentru tot ceea ce ne aduce viața, cu bune, cu rele. Nu este niciodată prea devreme sau prea târziu să purtați aceste conversații. Ele vă vor face să vă înțelegeți și mai profund atât unul pe celălalt, cât și să pricepeți mai bine și istoria, și culturile pe care le aduceți în relație.

Conversațiile pe care le vom prezenta nu vor fi toate ușoare. A rămâne îndrăgostit necesită un nivel de vulnerabilitate care uneori nu este confortabil. Unele persoane întâmpină probleme când vorbesc despre sex și intimitate. Alora le este greu să discute despre dezvoltare și spiritualitate. Unora le este greu să discute despre probleme legate de bani. Ți-ai putea face griji: oare această conversație va duce către o ceartă? Dar dacă nu înțelegem punctul de vedere al celuilalt? Dacă avem îndoieli în legătură cu diferențele noastre? Toate aceste întrebări sunt firești. O să te învățăm cum să pui întrebări deschise și ce înseamnă să asculți cu adevărat răspunsurile celuilalt. Ți vom da instrucțiuni clare despre cum poți face conversațiile să fie creative, și nu combative.

Pentru cuplurile aflate la început, vrem să subliniem faptul că în orice relație vor apărea și disensiuni, dar dacă eviți conflictul acum, este garantat că vor fi și mai multe certuri. Partea de început a unei relații, exceptând distrația și pasiunile înfierbântate (dar de scurtă durată), este despre câștigarea încrederii și a unui viitor comun. Inevitabil, vor fi obstacole de-a lungul drumului, pe măsură ce încerci să navighezi prin două vieți diferite, două copilării diferite, două istorii de familie diferite. Ascultă și învață, împărtășește și invită. Dacă inima și mintea îți sunt deschise, întâlnirile tale vor merge mult mai bine; la fel și viața petrecută împreună. Vorbind din postura unor cupluri căsătorite de foarte mult timp, știm cum se simte să dai piept unor probleme care sunt greu de discutat, știm cum este să nu reușiți să

vă înțelegeți unul pe celălalt sau chiar să vă îndoiiți de mariajul vostru. Toate aceste lucruri sunt normale și, dacă îndrăzniți să dați piept cu aceste conversații, veți avea o căsnicie sau o relație puternică și rezistentă.

Iată care sunt știrile de ultimă oră: Diferențele sunt norma. Până la urmă, diferențele voastre vă pot îmbogăți relația dacă le puteți înțelege și accepta. Pe măsură ce purtați aceste conversații, țineți minte că multe cupluri sunt mai degrabă diferite decât similare. Asta este în regulă. Nu este vorba despre găsirea partenerului idealizat, despre găsirea jumătății tale sau a alter-egoului tău. Partenerii noștri nu trebuie să gândească la fel ca noi tot timpul. Asta face viața interesantă — ar fi anost să fii căsătorit cu tine însuși. De fapt, asta e definiția celibatului.

Desigur, multe cupluri au valori fundamentale pe care le împărtășesc, dar există în mod inevitabil și zone în care partenerii sunt diferiți. Aceste diferențe ne atrag la început și totodată putem periclita relația când, mai târziu, încercăm să schimbăm aceste diferențe. A învăța să înțelegem și să acceptăm felurile în care suntem diferiți este cheia creării unei conexiuni de lungă durată și a unei iubiri care să dureze.

Unul dintre cele mai mari daruri pentru o relație sau o căsnicie — și există multe daruri — este capacitatea de a vedea lumea prin ochii celuilalt, intim, profund, într-un mod în care arareori putem relaționa cu alte ființe umane. Dacă abordezi misterul partenerului tău cu vădită curiozitate, relația ta și viața ta vor fi îmbogățite într-un mod incomensurabil.