

LOGAN URY

CUM SĂ NU MORI SINGUR

Surprinzătoarea cale
de a găsi iubirea

Traducere: Ana Ionesei



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

URY, LOGAN

Cum să nu mori singur : surprinzătoarea cale de a găsi iubirea / Logan Ury ; trad.: Ana Ionesci. -

București : Editura Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0629-2

L. Ionesci, Ana (trad.)

159.9

© 2021 by Logan Ury

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

Titlu original: *HOW TO NOT DIE ALONE. The Surprising Science That Will Help You Find Love*, by Logan Ury

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0629-2

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Cuprins

Nota autorului	11
Introducere	13
PARTEA I – PREGĂTIREA	
CAPITOLUL 1	De ce întâlnirile sunt acum mai dificile ca niciodată
	Cum să înțelegi problemele întâlnirilor moderne 21
CAPITOLUL 2	Cele trei tipuri de personalitate manifestate în perioada întâlnirilor
	Cum să-ți descoperi „punctele oarbe” ale întâlnirilor 27
CAPITOLUL 3	Disney ne-a mințit
	Cum să depășești tipul de personalitate al Romantizatorului 32
CAPITOLUL 4	Nu permite ca mai binele să fie dușmanul binelui
	Cum să depășești tipul de personalitate al Maximizatorului 43
CAPITOLUL 5	Nu aștepta, dă-ți întâlniri
	Cum să depășești tipul de personalitate al Ezitantului 54
CAPITOLUL 6	Află care este stilul tău de atașament?
	Cum să-ți gestionezi stilul de atașament 68
CAPITOLUL 7	Caută un Partener de Viață, nu un Partener de Bal
	Cum să te concentrezi asupra a ceea ce contează într-o relație de lungă durată 77

PARTEA a II-a – IEȘIREA ÎN LUME

- CAPITOLUL 8 Crezi că știi ce vrei, dar te înșeli**
Cum să eviți capcanele întâlnirilor online 103
- CAPITOLUL 9 Întâlnește-te cu oameni ÎVR (În Viața Reală)**
Cum să găsești dragostea în afara aplicațiilor de întâlniri 125
- CAPITOLUL 10 Aceasta este o întâlnire, nu un interviu de angajare**
Cum să creezi întâlniri mai bune 141
- CAPITOLUL 11 La naiba cu scânteia**
Cum să respingi miturile despre chimia instantanee 160
- CAPITOLUL 12 Mergi la a doua întâlnire**
Cum să te hotărăști dacă ar trebui să te întâlnești cu cineva din nou 166

PARTEA a III-a – TRANSFORMAREA ÎN CEVA SERIOS

- CAPITOLUL 13 Fii hotărât, nu glisa**
Cum să treci conștient prin punctele de cotitură 185
- CAPITOLUL 14 Gata cu cramponatul și gata cu părăsitul**
Cum să te hotărăști dacă ar trebui să vă despărțiți 195
- CAPITOLUL 15 Fă un plan de despărțire**
Cum să te desparți de cineva 212
- CAPITOLUL 16 Gândește-te la despărțire ca la un câștig, nu ca la o pierdere**
Cum să depășești durerea 228
- CAPITOLUL 17 Înainte să te căsătorești, citește acest capitol**
Cum să te hotărăști dacă ar trebui să te căsătorești 241

CAPITOLUL 18 Iubirea deliberată	
Cum să construiești relații care durează	252
MULȚUMIRI	262
ANEXĂ	
Fișă pentru Planificarea Discuției Critice	269
Contractul relației: fișă de lucru pentru autoreflexie	271
Contractul relației	277
NOTE	289
DESPRE AUTOR	309

NOTA AUTORULUI

În materie de cercetare academică, iată vestea proastă: majoritatea studiilor realizate până în prezent s-au concentrat în primul rând asupra cuplurilor heterosexuale cisgen¹. Din fericire, atunci când cercetătorii *au studiat* relațiile LGBTQ+, au descoperit că ele se confruntă aproximativ cu aceleași probleme – și beneficiază de o mare parte din aceleași sfaturi – acoperite de cercetările deja realizate.

Scriind această carte, am intervievat persoane ce acoperă întreaga gamă a orientărilor sexuale și a identităților. De aceea, am vrut să vă împărtășesc și povești de dragoste și experiențe de întâlnire LGBTQ+. Toate povestirile din această carte sunt adevărate, cu toate că unele dintre personaje sunt compuse din mai mulți indivizi. Numele și trăsăturile caracteristice au fost modificate, iar dialogul a fost recreat.

După finalizarea acestui manuscris, m-am angajat ca directoare de știința relațiilor la aplicația de întâlniri Hinge. Acest rol îmi permite să ajut milioane de oameni să învețe cum să-și dea întâlniri într-un mod mai eficient. Toate cercetările și opiniile din această carte îmi aparțin în totalitate.

¹ O persoană care nu este transsexuală, în cazul căreia identitatea și rolul de gen sunt echivalente cu sexul biologic. (sursa: <https://ro.wikipedia.org/wiki/Cisgen>). (n.trad.)

INTRODUCERE

Poți crede că nu ai nevoie să cumperi o carte despre dragoste. Dragostea este ceva atât de ușor, natural, organic. Te îndrăgostești, nu te *gândești* la drumul către iubire. Este o reacție chimică spontană, nu o decizie calculată.

Și totuși, iată-te aici. Ai cumpărat această carte deoarece vrei să găsești dragostea, iar până acum nu ai reușit acest lucru. Iată adevărul: cu toate că dragostea poate fi un instinct natural, a-ți da întâlnire nu este. Nu ne naștem știind cum să alegem partenerul potrivit.

Și dacă am ști, eu nu aș avea un loc de muncă. Sunt coach de întâlniri și pețitoare. Am studiat psihologia la Harvard și am petrecut ani întregi cercetând comportamentul și relațiile umane. Această muncă m-a condus la **Iubirea Deliberată**, filosofia mea pentru crearea relațiilor sănătoase. Iubirea Deliberată îți cere să-ți privești viața amoroasă ca fiind o serie de alegeri, nu de accidente. Această carte este despre a fi informat și hotărât – în recunoașterea obiceiurilor proaste, în ajustarea tehnicilor de întâlniri și în abordarea discuțiilor cruciale în relații.

Relațiile minunate sunt *construite*, nu descoperite. O relație durabilă nu doar se întâmplă, ci este punctul culminant al unor serii de decizii, inclusiv când să ieși în lume, cu cine să te întâlnești, cum să o termini cu persoana nepotrivită, când să te așezi la casa ta cu persoana potrivită și tot ce se află între acestea. Ia decizii bune și te propulsezi spre o mare poveste de dragoste. Ia decizii rele și deviezi de la traseu, fiind condamnat să repeți la nesfârșit aceleași tipare nocive.

ALERTĂ SPOILER: SUNTEM IRAȚIONALI

Adeseori nu înțelegem de ce luăm anumite decizii și acest lucru conduce la apariția greșelilor. Iar acele greșeli ne subminează încercarea de a găsi iubirea. Dar știința comportamentală ne poate ajuta.

Această știință se ocupă cu studierea modului în care luăm decizii. Ea ne oferă o modalitate de a îndepărta straturile minții noastre, de a privi în interior și de a vedea de ce avem tendința să facem anumite alegeri. Alertă spoiler: Suntem iraționali. În majoritatea cazurilor luăm decizii care nu sunt în interesul nostru.

Asta se întâmplă în toate domeniile vieții. De aceea spunem că vrem să economisim pentru pensie și apoi ne aducem la limită cardurile de credit redecorându-ne apartamentul. Sau ne spunem că vom face mai multă mișcare, ca ulterior să folosim banda de alergat pe post de cuier de haine. Indiferent cât de des sau cât de serios ne stabilim obiectivele, ne stăm nouă înșine în cale.

Din fericire, această iraționalitate nu este întâmplătoare. Creierul nostru ne conduce pe căi greșite în moduri previzibile. Oamenii de știință behavioriști folosesc știința pentru a-i ajuta pe oameni să-și schimbe comportamentul, cu scopul de a-i face mai fericiți, mai sănătoși, mai bogați.

De fapt, pentru o perioadă mi-am luat cunoștințele de știință comportamentală și le-am aplicat pe Google. Am făcut echipă cu marele Dan Ariely, un geniu al științei comportamentale, pentru a conduce un departament din *Laboratorul Irațional*, o aluzie la cartea sa *Irațional în mod previzibil*. Și cu toate că mi-a plăcut să lucrez cu Dan și echipa Laboratorului Irațional, studiind comportamentul uman și conducând experimente, aveam alte preocupări în minte. Eram singură și aveam 20 și ceva de ani. Mă confruntam cu una dintre cele mai importante și mai obișnuite întrebări ale vieții – cum găsim și păstrăm dragostea?

De multă vreme sunt interesată de studiul întâlnirilor, relațiilor și sexului. La facultate am studiat obiceiurile de vizionare de filme porno ale studenților pentru o lucrare pe care am scris-o, intitulată „Porn to Be Wild” (pont: studenții de la Harvard se uită la o mulțime de filme porno). Pentru primul meu job la Google – înainte de a conduce Laboratorul Irațional – am gestionat conturile Google Ads pentru clienții care aveau site-uri de filme pornografice și comercializare de jucării sexuale, inclusiv Bangbros, Playboy și Good Vibrations. Oamenii se refereau la grupul nostru prin numele său neoficial: „the Porn Pod”.

Identific sursa curiozității mele cu privire la relații în propria mea copilărie. Când eram copil, am avut o familie fericită, iubitoare, dar părinții mei au divorțat

subit când aveam 17 ani. Balonul meu „fericiți până la adânci bătrâneți” s-a spart și nu am mai crezut în succesul matrimonial pe termen lung.

În acea perioadă, eram singură. Aplicațiile de întâlniri tocmai apăruseră și îmi petreceam mult timp navigând printre paginile acestora. Și la fel făceau o mulțime de oameni din jurul meu. Am trecut de la primul iPod („o mie de cântece în buzunarul tău”) la omniprezentele smartphone-uri cu o mie de întâlniri posibile (pe site-ul Tinder) în buzunarul tău. În loc să ne căsătorim cu Bobby sau Belinda care locuiesc în blocul nostru, am putea alege din mii de celibatari online.

Având în vedere acest lucru, am lansat un proiect secundar numit „Talks at Google: Modern Romance” (*Discuții pe Google: O poveste de Dragoste Modernă*), o serie de discuții care explorau provocările întâlnirilor și relațiilor moderne. Am intervievat experți de renume mondial despre: întâlnirile online, comunicarea în era digitală, monogamie, empatie și secretele unei căsnicii fericite. În câteva ore, mii de utilizatori Google s-au alăturat listei de e-mail *Modern Romance*, pentru a primi noutăți despre aceste discuții. Imediat ce interviurile au apărut online, milioane de spectatori le-au urmărit pe YouTube. Evident, prietenii mei și cu mine nu eram singurii care ne chinuiam.

Într-o noapte, un necunoscut a venit la mine și mi-a spus: „Ți-am urmărit prelegerea despre poliamor. Nu mi-am dat seama că relațiile ar putea funcționa astfel. Mi-a schimbat întreaga lume.” În acel moment mi-am dat seama de impactul muncii mele. Mi-am descoperit vocația.

Dar nu am vrut să fiu doar un alt guru al dragostei, oferind sfaturi neștiințifice. *Ce-ar fi să iau instrumentele științei comportamentale pe care mi le-am perfecționat la Google și să le aplic pentru a-i ajuta pe oameni să ia decizii mai bune în relațiile lor amoroase?*

IRAȚIONALI PÂNĂ LA ADÂNCI BĂTRÂNEȚI

După aproape un deceniu în tehnologie, mi-am dat demisia și mi-am propus să-i ajut pe oameni să găsească și să mențină relații durabile. Cred că greșelile firești pe care le facem când luăm o decizie ne determină să ne poticnim. Știința comportamentală este piesa lipsă care îi poate ajuta pe oameni să-și schimbe comportamentul, să pună capăt obiceiurilor proaste și să găsească dragostea de lungă durată.

Selectarea unui partener este deja o sarcină descurajantă, una împovărată de bagaj cultural, sfaturi proaste, de presiunea societății și a familiei. Însă, până acum

nimeni nu a aplicat știința comportamentală pentru a-i ajuta pe oameni să găsească dragostea. Poate deoarece credem că dragostea este un fenomen magic care sfidează analiza științifică. Sau probabil există teama de această critică: *Cine vrea să fie rațional în dragoste?* Dar nu este vorba despre a fi rațional. Nu încerc să te transform într-un super-computer hiper-rațional care analizează toate partidele posibile și „scuipă” o soluție de suflet pereche. Te ajut să-ți depășești punctele oarbe² care te împiedică să găsești dragostea.

Schimbarea comportamentului este un proces în două etape. Mai întâi, vom învăța despre forțele invizibile care ne conduc comportamentul, acele erori de judecată care conduc la greșeli costisitoare. Greșeli precum refuzul de a te implica pentru că te întrebi mereu dacă nu există în lume cineva mai bun (**Capitolul 4**), căutarea unui partener de bal în locul unui partener de viață (**Capitolul 7**), sau stagnarea în relații dăunătoare după data expirării (**Capitolul 14**).

Dar conștientizarea ca atare nu duce la acțiune. (Chiar dacă știi că nu trebuie să te întâlnești cu „băieți răi” sau „fete-de-vis-zâne-maniace”, asta nu-i face mai puțin atrăgători.) Trebuie să faci efectiv ceva în această privință. Aici intervine a doua parte a științei comportamentale. Tehnicile încercate și testate te pot ajuta să sari de la cunoașterea acelor informații la a face ceva în această privință. Pasul doi este proiectarea unui nou sistem care te ajută să-ți schimbi comportamentul și să-ți atingi scopul. Fiecare capitol include scheme și exerciții bazate pe dovezi, pentru a te ajuta să iei cele mai bune decizii referitoare la întâlnirile romantice.

CUM TE POATE AJUTA ACEASTĂ CARTE

În aceste pagini vei descoperi că nu ești singur. Adică, nu ești singurul care se luptă cu aceste îndoieli. Tu, împreună cu întrebările și grijile tale, ești absolut normal.

Nu există certitudine în relații, dar poți aborda luarea de decizii într-un mod mai strategic, folosindu-te de cercetări care înțeleg punctele tari și punctele slabe ale creierului nostru (și ale inimilor noastre). Iubirea Deliberată este inspirată atât de știința relațiilor (care funcționează pentru relațiile de lungă durată), cât și de știința comportamentală (cum să ajungem să ne ducem la capăt intențiile).

² Punctul orb este o zonă mică de pe retină, care este insensibilă la razele luminoase și nu participă la perceperea imaginilor vizuale. (*n.red.*)

Îți voi oferi o metodă care îți va aduce liniște.

A funcționat pentru clienți mei, de aceea știu că te va ajuta și pe tine.

Partea I: Pregătirea

Vom începe cu explorarea motivului pentru care în prezent întâlnirile sunt mai dificile ca niciodată. Apoi vei face un test pentru a descoperi care sunt punctele tale oarbe ale întâlnirilor – înclinațiile firești din viața ta care te țin pe loc, probabil fără ca măcar să-ți dai seama. Apoi îți voi explica modul în care ele îți afectează viața amoroasă și ce poți face pentru a le depăși. Și vom vorbi despre teoria atașamentului și cum afectează ea pe cine și cum iubești. Te voi lămurii ce să cauți la un partener de lungă durată – este posibil să nu fie ceea ce crezi.

Partea a II-a: Leșirea în lume

În această parte vom face o incursiune adâncă în aplicațiile de întâlniri. Te voi ajuta să identifici și să depășești capcanele obișnuite ale întâlnirilor moderne, să alegi mai bine, să cunoști oameni în viața reală (ÎVR) și să mergi la întâlniri care nu par interviuri pentru joburi. Vei învăța un sistem mai bun pentru a decide cu cine ar trebui să te întâlnești din nou.

Partea a III-a: Transformarea în ceva serios

Apoi vom vorbi despre cum să gestionezi punctele majore de decizie din relația ta, inclusiv cum să definești relația (DR) și să stabilești dacă ar trebui să vă mutați împreună. Te voi învăța să te hotărăști *dacă și cum* să te desparți de cineva și cum să treci peste durere. Dacă lucrurile progresează, te-ai putea trezi întrebându-te: „Ar trebui să ne căsătorim?” Ultimul capitol al acestei părți te va ajuta să răspunzi la această întrebare. În final, vom încheia cu tehnicile necesare pentru a avea o relație lungă de succes, investind zilnic atenție și proiectând relații care se schimbă pe măsură ce persoanele aflate în ele evoluează la rândul lor.

CAPITOLUL 1

DE CE ÎNTÂLNIRILE SUNT ACUM MAI DIFICILE CA NICIODATĂ

Cum să înțelegi problemele întâlnirilor moderne

Fiecare generație se confruntă cu propriul său set de dificultăți – războaie, crize, pernițe de umăr. Același lucru este valabil și pentru întâlniri. Cu toate că oamenii din fiecare epocă și-au deplâns viața amoroasă, celibatarii din zilele noastre s-ar putea să aibă dreptate: întâlnirile sunt acum mai dificile ca niciodată. Și data viitoare când mama ta te bate la cap să-ți găsești pe cineva bun și să te așezi la casa ta, poți să-i spui care este concluzia mea.

În această carte, voi oferi soluții la unele dintre cele mai dificile decizii din viață, cele legate de întâlniri. Dar înainte de a trece la sfaturile tactice, vreau să pregătesc scena și să explic factorii care conspiră împotriva persoanelor moderne aflate în căutarea perechii. În cazul în care căutarea dragostei te-a făcut să te simți incredibil de stresat, iată de ce ai simțit astfel.

NE MODELĂM PROPRIILE IDENTITĂȚI

Pe vremuri, religia, comunitatea și clasa socială dictau viețile strămoșilor noștri. Așteptările erau clare, iar deciziile personale erau puține. În funcție de locul și în ce fel de familie te nașteai, știai, de exemplu, că vei munci ca vânzător de textile, vei trăi în orașul X, vei mânca mâncare cușer, vei merge la sinagogă/biserică/moschee. Sau vei munci ca fermier, vei trăi în suburbiile Shanghaiului și vei mânca animale și recolte crescute pe pământul tău. Când era vorba despre găsirea unui

partener, răspunsul se rezuma adeseori la zestre – cine putea oferi cei mai buni ari de pământ sau cea mai mare caravană de cămile.

Astăzi, toate aceste decizii depind de noi. Viața modernă este un drum pe care trebuie să-l trasăm pe cont propriu. În timp ce predecesorii noștri nu trebuiau să cântărească unde să trăiască sau ce să facă pentru a-și câștiga existența, acum noi luăm aceste decizii. Asta ne dă o libertate incredibilă de a ne modela identitățile – să optezi pentru Nashville sau Atlanta, să alegi dacă lucrezi ca meteorolog sau ca matematician –, dar această libertate vine cu prețul certitudinii. Noaptea târziu, cu fața luminată de lumina albastră a smartphone-urilor noastre, ne întrebăm: *Cine sunt eu? Și Ce fac eu cu viața mea?* Partea întunecată a acestei întregi libertăți și alegeri nelimitate este frica paralizantă că ne vom distruge căutarea de o viață a fericirii. Dacă suntem responsabili, atunci numai noi înșine suntem de vină. Am putea eșua, iar atunci ar fi vina noastră.

Și una dintre cele mai mari întrebări lăsate pe seama noastră – o decizie care obișnuia să fie făcută de părinții și comunitatea noastră – este: *Pe cine ar trebui să aleg ca partener într-o relație de dragoste?*

AVEM PEA MULTE OPȚIUNI

Trăim o schimbare seismică în cultura întâlnirilor. Întâlnirile în sine au început abia în anii 1890. Întâlnirile online au început în 1994 cu Kiss.com, urmat un an mai târziu de Match.com. Și am navigat online pentru iubire mai puțin de un deceniu. Dacă pare că ne aflăm în mijlocul unui experiment cultural gigantic, să știi că așa este – chiar ne aflăm.

Nu mai suntem limitați la persoanele celibatate pe care le știm de la serviciu sau biserică, sau din vecinătatea noastră. Acum putem naviga printre sute de potențiali parteneri într-o singură ședință. Dar există un dezavantaj pentru aceste opțiuni aparent infinite. Psihologii, inclusiv Barry Schwartz, profesor emerit la Universitatea Swarthmore, au arătat că deși oamenii își doresc să aibă opțiuni, prea multe opțiuni ne pot face să ne simțim mai puțin fericiți și mai ezitanți în privința deciziilor noastre. Ei numesc acest fapt **paradoxul alegerii**.

Oamenii se luptă cu dificultățile. Precum persoana antipatică din fața ta de la coada la iaurt înghețat care nu poate alege o aromă („Le pot încerca pe toate încă o dată?”), suntem paralizați de *paralizia analizei* (adică imposibilitatea de a alege). Și asta este valabil în special în ceea ce privește alegerea unui partener de viață.

TÂNJIM DUPĂ CERTITUDINE

Care este ultima achiziție pe care ai căutat-o online? Ce periuță electrică să cumperi? Ce boxe Bluetooth wireless să-i iei fratelui tău pentru noul său apartament? Trăim într-o societate bogată în informații care oferă liniștea falsă a cercetării. Avem impresia că decizia perfectă se află la o distanță de numai câteva căutări pe Google. Fie că selectăm cel mai autentic local de taco sau cel mai performant aspirator, putem consulta clasamente și recenzii nelimitate. Ni se pare că dacă putem să studiem toate opțiunile, atunci o putem selecta pe cea potrivită.

Am devenit dependenți de acest sentiment al certitudinii și tânjim după el în viețile noastre amoroase. Dar în ceea ce privește relațiile, acel tip de siguranță nu există. Nu există un „răspuns corect” la întrebări precum *Împreună cu cine ar trebui să fiu?*, și *Câte compromisuri ar trebui să fac?*, și *Se vor schimba vreodată?* Oricât de mult am căuta pe Google nu vom afla dacă James sau Jillian vor fi un soț bun sau o soție bună. Nu putem dobândi certitudinea absolută înainte de orice mare decizie legată de relații; dar, din fericire, nu trebuie să o facem pentru a fi fericiți. Relațiile minunate sunt construite, nu descoperite. Însă mințile noastre sunt adeseori prinse într-o capcană, crezând că cercetând amănunțit sute de opțiuni vom fi mai aproape de a ști dacă cel din fața noastră este „potrivit”.

REȚELELE SOCIALE NE FAC SĂ COMPARĂM ȘI SĂ DISPERĂM

Mai demult, oamenii trăiau în sate sau comune. Ei vedeau alte cupluri cum își manifestau afecțiunea, cum se certau și se împăcau. Nu exista ceva precum o problemă personală. Astăzi, perspectiva noastră primară asupra relațiilor altor persoane este falsificată, selectată, filtrată prin fluxuri de noutăți pe Instagram: anunțuri exaltate de logodnă în mijlocul drumului, poze de vaccinare cu un bebeluș așipit legat de pieptul cuiva. Asta ne face să avem impresia că am fi singurii care trec prin lupte extrem de dureroase de-a lungul vieților noastre amoroase (doar că într-o lumină mult mai puțin flatantă). Impresia că relația tuturor celorlalți este perfectă atunci când a ta este zburciunată (sau nu există) exacerbează acea suferință. Acest lucru mi se pare în special valabil pentru bărbați, care tind să aibă o viață socială mai redusă și mai puține persoane cărora să le împărtășească temerile. Bărbații sunt și mai puțin dispuși să discute cu prietenii despre problemele lor și să afle că oricine, într-un moment sau altul, întâmpină dificultăți în relația amoroasă.