

# TREI

---

## În căutarea *rațională* a dragostei adevărate

ȘTIINȚA RELAȚIILOR DE CUPLU  
FERICITE ȘI DURABILE

**TY TASHIRO**

Traducere din limba engleză de  
Gabriela Plăcintă

# Cuprins

## Partea I. Natura dragostei

Capitolul I. De ce fericirea până la adânci bătrâneți  
este atât de greu de găsit 11

Capitolul II. De ce poți să-ți pui doar trei dorințe  
în dragoste (și nu mai multe) 44

## Partea a II-a. Când îți dorești partenerul nepotrivit

Capitolul III. De ce ne irosim dorințele 75

Capitolul IV. Cum să scapi din capcana frumosului 115

Capitolul V. Nu îmi poți cumpăra dragostea 141

## Partea a III-a. Cum găsești fericirea până la adânci bătrâneți

Capitolul VI. Viitorul relației tale amoroase văzut  
într-un glob de cristal 163

Capitolul VII. Puterea personalității 194

Capitolul VIII. De ce sunt importanți socrii 223



Capitolul IX. Semnale de alarmă în relație	251
Capitolul X. Cum îți poți îndeplini dorințele	273
Bibliografie	293
Mulțumiri	317

Partea I

Natura dragostei

# Capitolul I

## De ce fericirea până la adânci bătrâneți este atât de greu de găsit

L-am întâlnit pe Grant într-un moment al vieții sale în care era permanent îngrijorat. La prima vedere, însă, ar fi fost greu să-ți dai seama că era cuprins de anxietate. Deși era abia în primul an la facultatea de inginerie, se bucura deja de un statut respectabil în mediul academic datorită capacității sale de a diseca probleme complexe de specialitate. Înfrățirea lui fragedă, constituția deșirată și vocea încă în schimbare, ce contrastau cu abilitățile sale intelectuale excepționale, îl făceau să pară un copil precoce. Grant și-a făcut repede noi prieteni, cucerit de politețea sa de modă veche, de temperamentul său calculat, ba chiar și de stângăcia sa ocazională. Cu toate acestea, moartea neașteptată a mamei sale l-a aruncat într-o permanentă stare de anxietate. Neliniștea se învălătuca în mintea sa genială cu atâta iuțime și tenacitate, încât a devenit o piedică în continuarea activității sale academice și a vieții sale sociale. Dintr-un motiv sau altul, singurul care nu-i dădea motive de îngrijorare era stagiarul care primise sarcina de a-i fi terapeut — eu.

Tocmai ce intrasem în al doilea an de master la Facultatea de Psihologie din cadrul Universității Minnesota, iar Grant era unul

dintre primii mei clienți. În timpul ședințelor noastre săptămânale, Grant a făcut progrese rapide datorită stricteții cu care urma protocolul de tratament pe care i l-am prescris pentru stările sale de anxietate. În a șasea ședință, protocolul de tratament sugera o ieșire în public, așa încât Grant a propus să mergem la o cafea din apropiere. Am ieșit afară într-un ger de minus zece grade, ne-am tras pe cap glugile gecilor pufoase cu care eram îmbrăcați, iar Grant mi-a împărtășit veștile bune cu care venise.

Cu câteva zile în urmă, în timp ce căuta cărți tehnice vechi la un anticariat, a zărit nu departe de el o tânără atrăgătoare ce răsfoia niște cărți de filosofie. Există doar câteva alte situații sociale care să provoace o anxietate atât de mare precum încercarea de a iniția o conversație romantică, iar centrifuga mentală a lui Grant a început să se pună în mișcare. Dar înainte ca neliniștea să se poată înstăpâni asupra sa, tânăra a făcut câțiva pași spre Grant, întrebându-l despre cartea pe care o avea în mână. Au petrecut următoarea jumătate de oră discutând entuziaști despre filosofie și știință. Grant era complet fermecat. Încă îmi povestea despre cât de minunată este Emma când a deschis ușa cafenelei, a făcut câțiva pași înăuntru și apoi s-a oprit brusc.

Pe neașteptate, Grant a făcut stânga-mprejur și m-a împins afară, unde s-a străduit să-mi șoptească cu vocea întreruptă:

- Domnule! E înăuntru!
- Cine e înăuntru?
- Emma! Probabil că lucrează aici.
- O, Dumnezeu! Și ce facem acum?
- Nu știu! Tu ești psihologul.
- Corect...

Ne-am așezat pe o bancă, să ne reorganizăm. În aerul geros, mi-am dat seama că Grant făcea exercițiile de respirație pe care i le recomandasem ca să îl ajute atunci când simțea venind vreun atac de panică — inspira de trei ori, expira de patru ori. Grant era

---

tot mai neliniștit, așa că am tras aer adânc în piept, m-am întors spre el și mi-am pus o mână pe umărul său în cel mai părintesc mod pe care mi-l puteam imagina. Habar nu aveam ce i-ar spune un psiholog cu experiență unui client într-un astfel de moment, așa că l-am întrebat:

— *Vrei să faci asta?*

Grant a reflectat câteva momente asupra întrebării mele și apoi s-a ridicat în picioare. Și-a strâns buzele cu dârzenie, și-a îndreptat haina pufoasă și mi-a răspuns cu accentul lui de Minnesota:

— Bineînțeles!

Am intrat amândoi victorioși în cafenea și ne-am așezat la rând. În timp ce așteptam, mi-am strecurat privirea printre membrii unei frății studențești ce stăteau la rând în fața noastră ca să o vadă pe această misterioasă Emma. Avea un farmec aparte, o înfățișare de hipster — era îmbrăcată cu pantaloni negri în stil milităresc, un tricou uzat, inscripționat cu Ramones, iar ochii ei mari și căprui erau acoperiți de o pereche de ochelari în stilul Tinei Fey. Se mișca rapid, ocupându-se în același timp și de comenzi, și de clienții ei, pe care îi întreținea în conversații degajate.

După ce grupul studenților din frăție s-a împrăștiat, cel mai chipeș și mai ferchezuit dintre ei a rămas la tehghea să cocheteze cu Emma. Arăta ca liderul ofensivei dintr-o echipă de fotbal american din NFL<sup>1</sup>: înalt, vânjos și încrezător. Nu știu de ce, dar această priveliște a stârnit în mine un instinct primar, care mă îndemna să trec la atac. Însă știam că Grant este cel care trebuia să atace, să intre în ofensivă și să intervină. Dar când m-am întors spre el, stătea complet nemișcat.

În creierul meu primitiv se activase doar răspunsul instinctiv „luptă sau fugi“, așa că primul meu gând a fost să-i dau un șut în tibie lui Grant. Și asta am și făcut. El s-a repezit spre tehghea ca

---

<sup>1</sup> NFL, National Football League, Liga Profesionistă de Fotbal American (N. t.)

un cal la trap abia ieșit din hambar, făcându-mă să simt preț de o secundă gustul victoriei. Așadar, iată-l pe Grant, mărșăluind încrezător și cu avânt spre a-i cuceri inima Emmei — până când s-a împiedicat. Cu respirația tăiată i-am urmărit parcursul în aer spre tehghea, de colțul căreia s-a proptit, în final, cu pieptul înainte. În timp ce Grant încerca să-și tragă sufletul stând rezemat într-un fel de poziție de planșă angulară, studentul din frăție s-a retras către capătul tehghelei, alarmat de situația jenantă ce tocmai se desfășurase în fața sa.

Grant era în continuare sprijinit de tehghea, iar eu voiam să mă duc la el să îl ajut să se ridice și să spun ceva care să spargă această liniște stânjenitoare, dar nu era treaba mea. Tot ce puteam face de-acum era să aștept și să văd ce se întâmplă mai departe. Mă simțeam ca un antrenor lipsit de putere pe marginea terenului, care își urmărește noul atacant în încercarea de a marca golul câștigător.

Următoarea mișcare a picat la fix. Grant și-a ridicat privirea, s-a uitat direct în ochii Emmei, prin lentilele ochelarilor ei, și i-a spus cu vocea unui prezentator al știrilor de seară:

— Emma, sunt Grant. Ne-am întâlnit la anticariat zilele trecute. Sunt foarte încântat de cartea pe care mi-ai recomandat-o. Este genială.

Emma a roșit. Grant a făcut câteva glume istețe, la care ea i-a răspuns râzând. Apoi ea a glumit și el a râs.

La final, Emma i-a sugerat:

— Ar trebui să stăm de vorbă cândva, Grant... știi tu, despre carte.

După fiascoul din cafenea urmat de revenirea grozavă, Grant și Emma au ieșit la trei întâlniri pe parcursul a două săptămâni, în care au purtat conversații captivante, au râs mult, iar între ei s-a înfiripat un sentiment de atracție reciprocă. Totuși, pentru că Grant nu mersese la prea multe întâlniri până atunci, nu știa prea bine ce ar trebui să se întâmple în continuare. În ședințele noastre de terapie, mi-a adresat zeci de întrebări despre dragoste, însă

dintre toate, cea mai importantă a fost cea pe care mi-a adresat-o după a treia lor întâlnire.

— Îmi place mult Emma.

— *Așa este.*

— Cred că ar trebui să o sărut pe Emma.

— *Ar trebui.*

— Păi, înainte de asta, cred... Oare mă îndrăgostesc de Emma?

— *Poate că da, Grant. Dar a fi îndrăgostit... e o treabă destul de complicată.*

## SĂ FII ÎNDRĂGOSTIT O VIAȚĂ-NTREAGĂ

La sfârșitul anilor '90, când mi-am început studiile de master, știința relațiilor umane, acea ramură a științei care se ocupă cu cercetarea relațiilor interpersonale, era în plină expansiune după decenii în care cercetătorii au fost criticați de cei care susțineau că dragostea este un subiect fie prea complex, fie prea lipsit de importanță pentru a fi supus unei abordări științifice. Universitatea din Minnesota a găzduit unii dintre cei mai buni cercetători în domeniul relațiilor umane din întreaga lume și sub atenta lor îndrumare am început să învăț despre fenomenul științific ce are loc atunci când te îndrăgostești, când iubești și când încetezi să mai iubești.

Studiile mele incipiente de cercetare s-au concentrat pe sfârșitul relațiilor, mai precis pe a analiza dacă o despărțire sau un divorț poate determina dezvoltarea personală a individului care, ulterior, să ducă la o îmbunătățire a relațiilor viitoare. Într-unul dintre primele studii efectuate alături de Patricia Frazier, am rugat nouăzeci și doi de studenți ce trecuseră recent printr-o despărțire să ne spună „dacă după despărțirea de partener au sesizat



schimbări pozitive în viața lor ce le-ar putea îmbunătăți relațiile amoroase viitoare și dacă da, să ni le descrie“. Am descoperit că, în medie, participanții au sesizat cinci schimbări pozitive, printre care: relații mai strânse de prietenie, un nivel mai ridicat de încredere în sine și abilități mai bune de comunicare. Spre surprinderea noastră, procentul celor care au raportat că „vor alege un partener mai bun în viitor“ ca schimbare pozitivă a fost nereprezentativ.

Deși prietenii de nădejde, încrederea în sine și abilitățile de comunicare contribuie la o relație amoroasă de calitate, un factor predictiv mult mai important pentru succesul unei relații este tipul de partener pe care îl alegi. Trăsăturile pe care partenerul le are încă de dinainte să aveți prima întâlnire, precum tipul personalității sale și valorile la care se raportează, reprezintă unul dintre cei mai importanți indicatori ai fericirii și ai stabilității viitoare dintr-o relație amoroasă. Pe de altă parte, pentru cei care spun că își vor alege un partener mai bun în următoarea relație, *intenția* de a-ți alege un partener mai bun nu îți garantează că alegerea va fi într-adevăr una mai inspirată. De câte ori nu ai văzut cum prieteni isteți și eficienți în toate aspectele vieții lor își aleg mereu același tip de partener disfuncțional, ca apoi să fie luați prin surprindere când relația lor se dovedește a fi un dezastru câteva luni mai târziu?

Chiar dacă oamenii își doresc să aleagă parteneri mai buni, nu există un îndrumar creat de experți pentru cum să faci asta. De exemplu, dacă te-aș întreba ce trebuie să faci dacă îți iau foc hainele cu care ești îmbrăcat sau dacă vezi un hoț în casă, mi-ai răspunde instant că pentru prima problemă trebuie „să te oprești, să te întinzi pe jos și să te rostogolești“ și pentru a doua, că trebuie „să suni la 112“ — ambele sunt răspunsuri automate și rezolvări eficiente. Din fericire, probabilitatea de a-ți lua foc hainele este de doar 0,002 la sută și cea a întâlnirii cu un tâlhar e de doar 0,004 la sută. Prin comparație, probabilitatea de a divorța pe parcursul

---

vieții (ce reprezintă 50 la sută) este de aproximativ douăzeci și cinci de mii de ori mai mare decât cea de a lua foc. Așadar, ne aflăm în situația nefericită de a avea prea puține strategii la îndemâna persoanelor singure care vor să ia cea mai înțeleaptă hotărâre în alegerea unui partener.

Această absență a unei strategii clare și eficiente pentru alegerea partenerilor de cuplu mi-a fost adusă în vedere de Meagan, o studentă în anul al doilea, ce urma același curs de relații interpersonale pe care îl urmam și eu la Universitatea din Maryland. M-a rugat să rezum toate studiile de cercetare academică asupra selecției partenerilor într-un sfat practic pe care să îl pună în aplicare în viața ei amoroasă. Și-a îmbrăcat întrebarea tranșantă într-o analogie fantastică:

— Imaginează-ți că nu ești într-o relație și îl cauți pe domnul Perfect pentru tine și dintr-odată apare o zână care îți zice că îți poate îndeplini o dorință în legătură cu viața ta amoroasă, mi-ai zis. Care ar fi cea mai bună dorință pe care ți-o poți pune pentru a trăi o viață fericită până la adânci bătrâneți?

Trebuie să recunosc că răspunsul meu a sunat complet neștiințific:

— Cea mai bună dorință ar fi să am un glob de cristal, i-am spus.

Am fost surprins de natura mistică a răspunsului meu, dar mai târziu, în metrou, mergând spre casă, mi-am dat seama că un glob de cristal este exact acel lucru de care au nevoie persoanele singure înainte să se imbarce în călătoria îndelungată spre a trăi fericite până la adânci bătrâneți. Gândește-te de câtă suferință te-ai scuti dacă ți-ai putea vedea tot viitorul într-un glob de cristal încă de la prima întâlnire. În loc să treci prin calvarul lunilor întregi de încercări și greșeli, încercând să îți dai seama dacă partenerul ales îți va putea oferi suferință sau fericire, globul de cristal ți-ar putea oferi șansa de a ști de la bun început dacă te potrivești sau nu cu noul partener.



Din fericire, evoluția științei relațiilor îți poate îndeplini dorința de a avea un glob de cristal. Cercetătorii fac constant descoperiri despre cum să prezici viitorul îndelungat al unei relații prin analiza trăsăturilor unui partener, precum personalitatea, valorile și interesele sale. Mai mult, aceste trăsături pot fi descifrate încă din fazele incipiente ale unei relații, ceea ce le poate permite persoanelor singure să prezică cu o mai mare acuratețe care dintre relații va continua fericit până la adânci bătrâneți.

Pe de altă parte, informațiile necesare pentru a construi acest glob de cristal sunt împrăștiate într-un volum imens de studii științifice dintr-o multitudine de discipline academice, precum psihologia, antropologia, demografia și medicina. În capitolele ce urmează, voi comprima acest volum de literatură de specialitate într-o metodă ușor de pus în practică prin care îți poți alege mai bine partenerii și care te va ajuta să găsești calea spre o viață plină de iubire.

Aceasta nu este o carte de dezvoltare personală ce îți garantează că dacă vei urma trei pași simpli îți vei găsi sufletul pereche. Dragostea este complexă și personală, iar un străin nu îți poate prescrie ție, un individ cu caracteristici unice, o rețetă exactă pentru o viață amoroasă de calitate. Scopul meu este, în schimb, să te ajut să-ți înțelegi mai bine propria versiune despre o „viață fericită până la adânci bătrâneți“ și să îți ofer informațiile de care ai nevoie pentru a lua decizii înțelepte în alegerea unui partener. Pentru a-l atinge, vom răspunde la aceste întrebări în capitolele următoare:

- Ce înseamnă cu adevărat „fericirea până la adânci bătrâneți“ și de ce doar 4 din 10 oameni o găsesc?
- De ce putem să ne dorim doar trei lucruri de la un partener ideal și de ce majoritatea oamenilor își irosesc dorințele pe aspecte nepotrivite?

- 
- Care sunt cele trei trăsături pe care ar trebui să le cauți la un partener pentru a-ți crește semnificativ șansele de a găsi dragostea de durată?

*Știința fericirii până la adânci bătrâneți* este o carte care îți va arăta cum să faci alegeri mai inspirate, cum să înveți să stârpești trăsăturile nedorite și cum să-ți reevaluezi părerea despre ceea ce contează cu adevărat la un partener de viață.

Pentru început, trebuie să ne analizăm mai îndeaproape idealurile în dragoste, să vedem ce înseamnă cu adevărat să ai o relație fericită de dragoste și de ce a continua să fii îndrăgostit într-o relație a devenit atât de complicat.

## LIMBAJUL IUBIRII

Aidoma lui Grant, mulți oameni se întreabă ce înseamnă a fi îndrăgostit. Motorul de căutare Google a devenit o metodă informală de a descoperi ce caută oamenii cel mai adesea pe internet. Pe baza statisticii celor mai frecvente căutări, Google poate anticipa întrebările oamenilor chiar înainte ca aceștia să termine de tastat toate cuvintele. De exemplu, sintagma „Sunt în...” poate fi continuată în diferite moduri pentru a forma întrebări precum: „Sunt în belea?” sau „Sunt în cădășie?” Totuși, oamenii nu sunt neapărat interesați dacă se fac vinovați de ceva sau dacă ceea ce pun la cale este într-adevăr o conspirație, pentru că atunci când am început să titez „Sunt în...”, primele cinci rezultate au fost:

1. Sunt îndrăgostit?
2. Sunt în travaliu?
3. Sunt îndrăgostită de el?

4. Sunt în toate mințile?
5. Sunt îndrăgostită de el chestionar?

În majoritatea celor cinci mii de ani de când există conceptul de căsătorie, a decide dacă ești sau nu îndrăgostit de partener nu a reprezentat un subiect de interes, dat fiind faptul că, până în secolul al optsprezecelea, căsătoria a reprezentat în principal un aranjament financiar între familiile viitorilor soți. Stephanie Coontz, cercetător în antropologie la Evergreen State College, se ocupă cu studiul contextului istoric al căsătoriei și ne-a explicat că, în trecut, părinții luau rareori în calcul potențialele sentimente de dragoste atunci când alegeau viitorii parteneri ai copiilor lor. Deciziile se luau mai cu seamă în funcție de câte animale sau de cât pământ primeau pentru a oferi la schimb mâna fiicelor lor viitorilor soți.

O bună ilustrare a rolului fundamental pe care îl joacă în multe culturi contemporane nevoia de a fi îndrăgostit este surprinsă în cadrul unui studiu efectuat de Robert Levine de la Universitatea California State, alături de colegi de la alte universități din Japonia și din India. Aceștia au dorit să afle gradul de importanță pe care diferite culturi îl atribuie nevoii de a fi îndrăgostit înaintea asumării unui angajament decisiv, precum căsătoria. Studiul a inclus participanți din unsprezece țări, cărora li s-a adresat întrebarea: „Dacă un partener ar avea *toate* calitățile pe care ți le dorești, dar nu ai fi îndrăgostit de el, ai accepta să te căsătorești cu acesta?” În timp ce patruzeci și nouă la sută dintre participanții din Pakistan și patruzeci și opt la sută dintre cei din India au răspuns afirmativ, doar 2,5 procente dintre cei din Statele Unite au afirmat că sunt dispuși să se căsătorească cu cineva de care nu sunt îndrăgostiți, chiar dacă această persoană ar avea toate celelalte caracteristici pe care și le doresc de la un partener.