

Cuprins

| | |
|--|-----|
| Introducere: Lucruri mărunte, făcute adesea | 9 |
| Cum trebuie întrebuințată această carte | 19 |
| | |
| Ziua 1: Stabiliți contactul | 25 |
| Ziua 2: O întrebare importantă | 41 |
| Ziua 3: Mulțumiți-vă! | 61 |
| Ziua 4: Oferiți-vă un compliment autentic | 81 |
| Ziua 5: Cereți-vă unul celuilalt ce aveți nevoie | 101 |
| Ziua 6: Contactul fizic | 121 |
| Ziua 7: Stabiliți o seară a întâlnirilor romantice | 143 |
| Concluzii: Reînnoirea rețetei | 159 |
| | |
| Jurnalul lucrurilor mărunte | 173 |
| Mulțumiri | 183 |
| Note | 185 |

INTRODUCERE

Lucruri mărunte, făcute adesea

Iubirea. Mare cuvânt! Greu de definit, greu de înțeles. Poetii au tot încercat de-a lungul secolelor. E ca un trandafir roșu, roșu.* „Statornic far, ea stă de strajă/Peste furtuni și-i veșnic nemișcată/Ce străjuiește-n pâclă și-n furtună.“^{***} Are multe părți splendide (spune un film romantic clasic). Când iubești, nu trebuie să spui niciodată „Îmi pare rău“ (spune un alt film romantic clasic). Oare poate ceva atât de important, de fundamental, de misterios, de personal să aibă o formulă? Există o „rețetă“ pentru dragoste?

Pe scurt: da.

Când vine vorba despre rețeta pentru dragoste, cel mai important este dozajul. Dozele mici, administrate în fiecare zi, contribuie la sănătatea relației. De ce? Pentru că asta înseamnă o relație: un milion de lucruri mărunte, în fiecare zi, timp de o viață, nu un singur lucru mare.

* Vers din poemul „A red, red rose“, de Robert Burns, poet scoțian din secolul al XVIII-lea. (N. red.)

** William Shakespeare, *Sonnets/Sonete*, ediție bilingvă, traducere de Cristina Tătaru, Limes, Cluj-Napoca, 2011, p. 234. (N. red.)

Credeți-ne, suntem experți în domeniu: în ultimii 50 de ani, am pus iubirea la microscop, începând cu studiile mele, John, de la Indiana University despre interacțiunile maritale și până azi, când încă lucrăm direct cu cuplurile prin intermediul The Gottman Institute. Când am fondat Laboratorul Iubirii în Seattle în 1990, am vrut să aflăm ce determină durabilitatea iubirii. De ce unii oameni rămân împreună pentru totdeauna, în timp ce alții se despart? Și oare chiar este posibil să cuantifici așa ceva cu date – să folosești instrumente științifice și modele matematice ca să prezici dacă doi oameni vor trăi fericiți până la adânci bătrâneți?

De atunci am adus tot felul de cupluri – oameni căsătoriți și necăsătoriți, gay și hetero, cu copii și fără, proaspăt căsătoriți și maeștri cu decenii de experiență – în laborator, pentru a descoperi elementele-cheie care determină succesul unui relații. Am luat în considerare toate fațetele relațiilor – limbajul corporal, felul în care cei doi poartă o conversație, felul în care se ceartă, poveștile de viață și poveștile de dragoste; am observat cum le crește și le descrește pulsul și le-am măsurat nivelul de hormoni ai stresului din corp. Le-am filmat mișcărilor și am analizat în detaliu înregistrările. Am strâns toate datele care se puteau strânge. Am pus reflectorul pe iubire și am vrut să vedem care sunt motivațiile din spate. Precum marele accelerator de particule construit de CERN*, care scindează atomii, am vrut să vedem dacă putem să izolăm elementele de bază ale iubirii.

Ce am aflat odată ce am studiat dragostea din punct de vedere științific?

Multe. Este opera vieții noastre, iar această cărticică nu cuprinde decât o parte dintre concluziile noastre. Dar credem

* Acronim pentru Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire (Organizația Europeană pentru Cercetare Nucleară), responsabilă de crearea celui mai performant accelerator de particule din lume. (N. red.)

că este partea cea mai importantă. Prin intermediul unui plan de acțiune succint, structurat pe șapte zile, veți afla cele mai importante descoperiri ale noastre – primii pași în construirea unei relații de durată. Și iată ce veți mai afla: iubirea înseamnă practică. Mai mult decât un sentiment, este o acțiune. Este ceva ce faceți, nu ceva ce vi se întâmplă. Ca să aveți parte de o relație sănătoasă și înfloritoare, este necesar să oferiți și să primiți o doză zilnică de iubire.

Partea surprinzătoare este că nu presupune gesturi mărețe. Nu este vorba despre un buchet de flori de Ziua Îndrăgostiților sau despre o călătorie-surpriză la Paris. Nu înseamnă că vine John Cusack la fereastra dormitorului tău cu un casetofon.* Este vorba despre lucrurile mărunte, făcute adesea. Ați auzit expresia „totul stă în detalii”? Ei bine, în relații, iubirea stă în detalii. Sunt ușor de pus în practică, dar de prea multe ori uitate. Am auzit cu toții expresia „Nu te stresa cu chestiile mărunte!”. Poate că e un sfat de viață bun, dar când vine vorba despre dragoste, este total greșit. Iubirea constă în lucrurile mărunte. Și poate că e timpul să faceți eforturi.

Piatra care schimbă cursul râului

Mark și Annette hotărâseră să se despartă. N-a fost o decizie ușoară – erau căsătoriți de mai bine de un deceniu și aveau o fiică de opt ani. Dar ceva era clar în neregulă, și încă de multă vreme. Cu timpul, au fost din ce în ce mai puțin atrași și interesați unul de celălalt și au petrecut din ce în ce mai puțin timp împreună. Căsnicia lor devenise plictisitoare și rece. Nu

* Aluzie la filmul *Say Anything* din 1989, regizat de Cameron Crowe, cu John Cusack, Ione Skye și John Mahoney în rolurile principale. (N. red.)

mai așteptau cu nerăbdare să se revadă la sfârșitul zilei, așa cum se întâmpla la început. Făceau ce făceau și ajungeau să se certe, erau tensionați și lipsiți de tandrețe. În cel mai bun caz, simțeau că sunt niște parteneri de afaceri sau niște colegi de apartament, nu iubiți sau prieteni.

Într-un ultim efort disperat, Mark a sugerat să apeleze la terapie. Nu mai încercaseră până atunci. Dar Annette și-a zis: „De ce nu?“ Nu mai aveau nimic de pierdut. Terapeutul le-a ascultat povestea. I-a întrebat care este sursa problemei din punctul lor de vedere și de ce vor să se despartă. După câteva sesiuni săptămânale, s-au decelat motivele: *Nu se mai înțelegeau. Nu mai făceau sex. Nu făceau decât să se certe.* La un moment dat, terapeutul le-a spus:

– Am să vă dau o temă de făcut acasă în weekend.

Le-a spus să facă ceva care să-i scoată din zona de confort. Așa cum se descriau ei înșiși, Mark și Annette erau obsedați de curățenie – le plăcea să aibă casa imaculată și foarte organizată. Curățenia era o prioritate pentru ei. Fiica lor își ținea mereu jucăriile în ordine, la ei în casă totul fiind la locul lui. Așa că terapeutul le-a dat ca temă să se ducă în curte și să bată cu noroi. Cei doi au fost uluiți. *Ce să facă?!*

– Să vă bateți cu noroi, a insistat terapeutul. Scoateți furtunul de apă, faceți o baltă cu noroi, îmbrăcați-vă cu haine vechi și apoi apucați-vă de treabă. Pur și simplu aruncați cu noroi unul în altul!

Ajunși acasă, cei doi au dat din cap și au oftat. Ce păcat că terapeutul s-a dovedit a fi un idiot! Vor trebui să găsească pe altcineva. Însă fiica lor, care le ascultase conversația, avea altă opinie.

– Cred că e o idee minunată! s-a amestecat ea în discuție.

Ei au dat din cap. Copiii ăștia! A venit și weekendul, iar ei se simțeau ca de obicei: distanți și tensionați. În bucătăria lor

curată și strălucitoare, la o cafea, au discutat dacă ar trebui să renunțe la terapie, dacă ar trebui să caute un nou terapeut. Din nou, fiica lor a intervenit în discuție:

– Haideti să ne batem cu noroi! a strigat ea. Haideti! Încercați măcar!

Nu voia să renunțe la idee. Dacă aveți copii sau cunoașteți vreunul, știți cât de încăpățânați pot fi. Și de zgomotoși! Mark și Annette au ridicat din umeri și au spus:

– Bine, bine. Fie cum zici tu.

S-au îmbrăcat cu niște haine vechi. Mark a găsit un tricou cumpărat la un concert cu mulți ani în urmă, la începutul relației lor, doar că acum el încărunțise, iar tricoul îi venea puțin strâmt la burtă. Annette și-a tras pe ea o bluză veche și pătată, care nu mai era de mult la modă. Se simțeau amândoi ridicoli, plimbându-se prin grădină în timp ce din furtun curgea apă rece pe o movilă de pământ. Dar fiica lor se uita la ei cu speranță și entuziasm. Ce era să facă? Mark s-a aplecat, a înșfăcat o mână de noroi rece și apoi a rămas cu ea în aer. Annette a profitat de ocazie și a aruncat cu noroi în el. Niște stropi i-au ajuns pe obraz. Provocat, a aruncat și el o mână de noroi spre ea; ea a țipat și a mai luat niște noroi în mână; fiica lor a făcut la fel și în curând se băteau de zor cu noroi. N-a mai durat mult și au izbucnit în râs, azvârlind noroi în toate direcțiile, alunecând și rostogolindu-se în el. În cele din urmă, au ajuns să se îmbrățișeze, să râdă și să se sărute. Niciodată nu s-au simțit mai apropiați. Sau mai... murdari.

Bătaia cu noroi le-a schimbat complet relația. Au fost doar câteva momente, dar au avut un impact enorm. Din acel moment, Mark și Annette au hotărât se distreze mai mult și să se bucure de aventuri în familie. Experiența lor le-a amintit că un râu își poate schimba cursul datorită unei singure pietre

care cade în mijlocul lui. Ocolind piatra, râul își sapă o nouă albie prin nisip, argilă și piatră. Geologii au descoperit că râurile, cu timpul, pot să creeze noi văi în felul acesta – și asta numai datorită unei mici schimbări.

În Laboratorul Iubirii

Mark și Annette au împărtășit, printre altele, și această poveste când au venit în Laboratorul Iubirii ca să participe la unul dintre studiile noastre. Cât i-am ținut sub observație, am remarcat că reușiseră să-și recreeze o căsnicie puternică și iubitoare. După ani de studii intense, putem să ținem sub observație un cuplu timp de 15 minute și să precizem cu o acuratețe de 90% dacă vor rămâne împreună sau nu și dacă relația este una fericită.¹ Și era evident faptul că Mark și Annette vor rămâne împreună mult timp de-acum încolo.

Cu multă vreme înainte să fondăm The Gottman Institute, eu, John, studiam matematica și eram fascinat de felul în care numerele puteau prezice adevăruri importante despre lume. Dar în timpul studiilor de la MIT, am descoperit că mă interesează mai mult cărțile de psihologie ale colegului de cameră. Și am ales alt drum în viață. Apoi, după ce am petrecut câteva decenii studiind relațiile, iubirea pentru matematică a reînviat. Am început să îmi pun problema matematicii iubirii. Până la urmă, dacă biologii matematicieni au reușit să creeze modele explicative pentru tot felul de lucruri, de la răspândirea pandemiilor la formarea tumorilor și motivele pentru care tigrii au dungii și leoparzii, pete, de ce n-ar fi posibil și pentru dragoste?

Unul dintre primele lucruri pe care le-am descoperit în laborator a fost că cel mai adesea ne înșelăm când vine vorba despre cauza durabilității iubirii. Urmărind ipotezele și rezultatele mele

de-a lungul timpului, am descoperit că 60% dintre ideile mele timpurii despre succesul unei căsnicii erau profund greșite. La fel ca toți ceilalți, născocisem acele idei bazându-mă pe stereotipuri culturale – romanele preferate, seriale și filme, relațiile din familie și experiențele proprii. Toate acestea ne pot duce pe căi greșite, ceea ce și fac adesea. De aceea avem nevoie de *date*. Analiza datelor poate scoate la iveală ce este adevărat și ce nu în ce privește succesul relațiilor. Din fericire, chiar dacă am făcut aceste predicții eronate în trecut, nu m-am dat bătut. Împreună cu cel mai bun prieten al meu, dr. Robert Levenson, și soția mea, dr. Julie Schwartz Gottman, mi-am dedicat cariera adunării și analizei datelor pentru descoperirea adevărului. Rezultatul? Chiar există o știință a dragostei. Și, partea cea mai bună, există metode clare de a îmbunătăți o relație. După tot acest timp, iubirea nu mai este un mister.

Am studiat peste 3 000 de cupluri în Laboratorul Iubirii, pe unii ținându-i sub observație mai mult de 20 de ani, și am studiat mai mult de 40 000 de cupluri care erau pe punctul de a începe terapia de cuplu. Am urmărit nenumărate ore de înregistrări. Am adunat milioane de informații. Și ceea ce am descoperit este că există niște factori universali care fac sau desfac o relație, care prezic dacă partenerii vor rămâne împreună și vor fi fericiți sau nu.

În primul rând, cei doi trebuie să rămână curioși în ceea ce-l privește pe celălalt. Cu toții creștem și ne schimbăm cu timpul. Cuplurile de succes știu acest lucru și acordă timp creării și extinderii hărților iubirii – cunoașterea lumii interioare a celuilalt. Ceea ce înseamnă nu doar că pun întrebări, ci și că le pun pe cele potrivite.

În al doilea rând, cei doi trebuie să se admire reciproc și să dea dovadă de afecțiune. Acest lucru înseamnă, printre altele,

că observă și apreciază lucrurile bune pe care le face partenerul, că descoperă și se concentrează pe aspectele demne de admirație și că exprimă acest lucru în cuvinte sau prin intermediul atingerilor. Mulți oameni cred că partenerul lor știe deja că este iubit și admirat – dar ceea ce am observat este că acest lucru nu e adevărat. Trebuie să spunem cuvinte iubitoare cu voce tare, mai des decât ne închipuim. Nu e precum udatul florilor din ghiveci o dată la ceva vreme, ci ca oxigenul pe care-l respiri tot timpul.

În al treilea rând, cei doi sunt atenți unul la altul și nu se ignoră. Acest lucru înseamnă că inițiază și reacționează la ceea ce noi numim „tentative de conectare“. Acestea pot să includă lucruri neînsemnate, precum a-l striga pe celălalt pe nume, dar și lucruri importante, precum a-i cere să-ți satisfacă niște nevoi profunde. Cei care fac parte din cupluri de succes au inteligența necesară să observe atunci când partenerul lor face o astfel de tentativă și, când e nevoie, să lase treaba deoparte, pentru a-i răspunde.

Aceștia sunt factorii în funcție de care unii devin maștri ai iubirii, iar alții, nu. Mai mult decât atât, maștrii înțeleg cât de esențiale sunt lucrurile mărunte pe care le fac sau nu în fiecare zi, pentru că acestea creează intimitate. Nu e mare lucru să schimbați cursul unei relații. Nu trebuie decât să puneți o întrebare sau două corecte. Trebuie să spuneți „mulțumesc“ sau să oferiți un compliment real. E nevoie să-l lăsați pe partenerul vostru să facă ceva pentru voi. E nevoie de un sărut de șase secunde. E nevoie de... o mână de noroi.

S-ar putea să observați că, în mod surprinzător, unele lucruri lipsesc din lista de mai sus. În primul rând, *conflictul*.

Bineînțeles, conflictul este parte a oricărei relații apropiate. Dar când relația e pe butuci, sau doar se răcește, nu este

recomandat să începeți cu un conflict major. Nu spunem că ar trebui să vă ignorați problemele. Spunem doar că nu de acolo trebuie început. Știm, în urma studiilor noastre, că relațiile nu se fundamentează pe faptul că partenerii își spun unul altuia mai degrabă ce nu funcționează. Se fundamentează pe faptul că își spun ce anume funcționează. Fie că treceți printr-o perioadă mai grea sau că sunteți la început de drum și vă întrebați ce motive de fricțiune urmează, nu vă vom așeza la masă ca să vă concentrați asupra abilităților voastre de management al conflictului sau ca să vă aplecați asupra Marilor Întrebări. Vă vom spune că, în primul rând, trebuie să vă duceți în curte, să faceți o groapă cu noroi și să vă distrați un pic.

Vă promitem că vom face lucrurile ușoare pentru voi. Pe parcursul următoarei săptămâni, vă puteți schimba relația în bine – și puteți să faceți acest lucru cu pași mici, imediați și concreți. Pe parcursul următoarelor șapte zile, acesta va fi mottoul: *Lucruri mărunte, făcute adesea*.

Acestea sunt lecțiile introductive despre relații. Nimeni nu urmează astfel de cursuri la școală sau la facultate (deși ar trebui). N-avem de ales și învățăm despre relații de la părinții noștri, de la televizor sau din filme. Și nu este neapărat un curriculum bun. Nouă ne-a luat ani întregi să găsim formula relației bune și în următoarea săptămână vă vom oferi cele mai bune, mai succinte și mai convingătoare sfaturi.

Oricine, în orice punct s-ar afla, poate face asta. În practica mea, eu, Julie, am lucrat unu la unu cu cei aflați în cele mai dificile situații imaginabile: veterani de război cu tulburare de stres posttraumatic, dependenți de heroină, supraviețuitori ai cancerului și comunități aflate în sărăcie lucie. Este un demers dificil și sfâșietor. Dar îmi place munca mea, care portretizează incredibila reziliență a sufletului uman – oameni care ies din

întuneric la lumină. În Laboratorul Iubirii, am observat același lucru în ceea ce privește relațiile. S-ar putea să se fi dus jăra-
ticul, să mai rămână doar cenușa. Dar dacă suflați un pic pe
deasupra, uuuș! Se naște un foc.