

LEBRIS

We know
books

METODA GOTTMAN

O abordare științifică a terapiei de cuplu

JOHN M. GOTTMAN
JULIE SCHWARTZ GOTTMAN

Traducere din limba engleză de
ANDREEA VRABIE

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
Prefață	17
Capitolul 1	
Miturile, erorile și promisiunile terapiei de cuplu	19
Capitolul 2	
Inundarea fiziologică și psihologică	97
Capitolul 3	
Rezolvarea momentului – sau „cum să aplici metoda Dan Wile“	111
Capitolul 4	
Teoria Casa relației sănătoase	117
Capitolul 5	
Chestionarele de evaluare a relației	134
Capitolul 6	
Laboratorul iubirii Levenson-Gottman în cabinetul tău: dinamica emoțiilor	169
Capitolul 7	
Rapoartele de evaluare Gottman Connect	181
Capitolul 8	
O tipologie emoțional-dinamică a cuplurilor din practica de zi cu zi	217
Capitolul 9	
Înțelegerea tipologiei noastre: tipare de influență socială și „Arhitectul relației“	238

Capitolul 10

Repararea ascultării active: modelul de conflict Gottman-Rapoport
și intervenția în timpul conversației 254

Capitolul 11

Discordanțe meta-emoționale, neîncredere și armonizare 276

Capitolul 12

Nu toate conflictele sunt la fel: conflictele perpetue
și intervenția bazată pe visurile din spatele lor 312

Capitolul 13

Vindecarea rănilor emoționale din trecut:
urmările unui conflict sau ale unui incident regretabil 327

Capitolul 14

Construirea prieteniei și a intimității 340

Capitolul 15

Cuplul devitalizat 386

Capitolul 16

Realizarea visurilor individuale și construirea
unui sistem de semnificații comune 395

Capitolul 17

Refacerea încrederii și a angajamentului:
terapia cuplurilor afectate de infidelitate 406

Capitolul 18

Intervenția în cazurile de violență domestică situațională 423

Capitolul 19

Abordarea terapeutică a abuzului de substanțe și a dependenței 442

Capitolul 20

Concluzii 461

Bibliografie 463

Capitolul 1

**Miturile, erorile și promisiunile
terapiei de cuplu**

În acest capitol împărtășim povestea laboratorului „Love Lab” Levenson-Gottman și aventura științifică prin care am trecut în ultimele cinci decenii. În plus, ne împărtășim opiniile cu privire la statutul actual al terapiei de cuplu și analizăm din nou ideea de „disfuncționalitate” atunci când o relație este bolnavă sau se îndreaptă spre disoluție. Există multe mituri și concepții eronate legate de această idee, iar clarificarea lor este esențială în stabilirea obiectivelor terapiei de cuplu.

Crearea unui laborator al relațiilor

Cercetările noastre asupra căsniciei se bazează, în parte, pe o colaborare de 48 de ani cu cel mai bun prieten al lui John, Robert W. Levenson, care este acum profesor de psihologie în Berkeley, la Universitatea din California. Bob și John s-au cunoscut la Universitatea Indiana, au predat împreună un curs de psihologie atipică folosindu-se de filme de lung metraj, au supervizat terapia de grup a masteranzilor și au râs foarte mult împreună. Au devenit rapid buni prieteni. Au avut o „colaborare de probă” care s-a dovedit a fi ușoară și fără conflicte, așa că au decis că ar fi simplu și distractiv să lucreze împreună. John făcea deja de câțiva ani cercetări despre cupluri înainte să i se alăture Bob.

În 1975, când Bob și John și-au început cercetările despre predicția divorțului, existau aproape 2 000 de studii publicate despre divorț, dintre care doar șase erau studii prospective longitudinale, bazate în principal pe măsurători ale personalității făcute prin autoevaluare. Aceste șase studii aveau rezultate foarte slabe legate de predicție. Corelațiile erau de aproximativ 0,25. Coeficientul de corelație măsoară gradul de asociere dintre două variabile și are intervale de la -1 la +1. Maximum de 1,0 înseamnă predictibilitate direcțională perfectă de la o variabilă la alta. Pentru a afla cât de strâns legate sunt două variabile, cea mai utilizată metodă este determinarea „procentului de variație” reprezentat de corelație. Pentru obținerea

acestui procent, ridicăm la pătrat corelația, apoi o înmulțim cu 100. O corelație de 0,25 înseamnă că cercetătorii au de ținut cont de foarte puțină variație în predicțiile lor, deoarece o corelație de 0,25 înseamnă că ridicăm la pătrat 0,25, care este egal cu 0,0625, apoi înmulțim cu 100, deci calculăm $0,0625 \times 100\%$, ceea ce echivalează cu 6,25% variație explicată, o predicție destul de slabă pentru ceva numit știință. Asta pentru că variația *neexplicată* care rămâne este de 100% minus 6,25%, adică 93,75%. Așadar, spunem că aproape 94% este eroare. Pur și simplu jenant.

În plus, rezultatele nu erau prea interesante nici din punct de vedere teoretic. De exemplu, Newcomb și Bentler (1980) au constatat că femeile preocupate de ținuta lor erau mai puțin predispuse la divorț, în vreme ce o astfel de corelație nu exista în cazul bărbaților. Imaginează-ți, ca o paranteză umoristică, o terapie de cuplu bazată pe aceste două rezultate. Terapeutul i-ar spune Marthei să meargă la cumpărături, dar i-ar spune lui George că garderoba nu contează: dă-i înainte și poartă doar pantaloni de trening. Și studiul efectuat de Kelly și Conley (1987), despre „nevroză” ca indicator al divorțului, a avut rezultate slabe. Aceste rezultate sunt greu de interpretat din motive metodologice și greu de utilizat în conceperea intervențiilor terapiei de cuplu. Oamenii sunt nevrotici deoarece căsniciile lor sunt nefericite sau sunt nefericiți în căsnicie pentru că sunt nevrotici, sau ambele? Tot în studiul lui Kelly și Conley nu este clar dacă nevroza și nefericirea conjugală măsoară aceleași lucruri sau lucruri diferite. Din moment ce Kelly și Conley le-au cerut prietenilor fiecărui cuplu să completeze autoevaluarea inventarului de personalitate în acel studiu, este posibil ca aceștia să fi folosit caracteristici precum depresia ca să evalueze fericirea conjugală a subiecților studiului. Pur și simplu, nu știm ce măsurau acele studii. Prin urmare, cercetările anterioare nu au fost prea utile pentru construirea unei terapii de cuplu.

John și Bob își efectuau cercetările la mijlocul anilor 1970. Iată ce se întâmpla la acea vreme în lumea lor și care era contextul mai larg. Un celebru psiholog de la Stanford, Walter Mischel, tocmai scrisese o carte foarte influentă intitulată *Personality and Assessment* („Personalitate și evaluare”), în care contesta întregul domeniu al psihologiei. El spunea că cele mai bune măsurători ale personalității pe care le aveam nu reușeau absolut deloc să prezică dacă o persoană va ajunge să fie cetățean productiv, bolnav psihic sau criminal. Cele mai bune măsurători preziceau comportamentul uman cu cel mult corelații de 0,30. După am arătat, coeficientul de corelație măsoară cât de bună este o predicție. Cea mai mare valoare la care poate ajunge o corelație este 1,0, iar cea mai mică este zero. Coeficientul poate fi și negativ, cum ar fi în cazul în care o variabilă precum

„nevroza“ ar corela negativ cu ceva bun, cum ar fi faptul de a rămâne căsătorit. Această corelație negativă ar însemna că persoanele mai nevrotice sunt mai puțin predispuse să rămână căsătorite. După cum am menționat, ca să evaluăm puterea de predicție, trebuie să calculăm pătratul coeficientului de corelație și să înmulțim rezultatul cu 100 pentru a obține procentul de predictibilitate. Acest număr ne spune câtă variație din criteriul variabilei (precum stabilitatea maritală) este explicată de variabila predictivă a nevrozei. Astfel, în cartea lui Mischel, o corelație de 0,3 ar reprezenta $0,3 \times 0,3 \times 100 = 9\%$ din variație. Asta însemna că 91% era eroare, iar Mischel a spus, în esență, că e o mizerie și că asta nu prea e știință. Trebuie să facem mai bine decât atât.

Așadar, cu gândul la provocarea lui Mischel, ce ar fi trebuit să măsoare Bob și John legat de căsnicie? N-aveau nici cea mai vagă idee, dar amândoi au fost profund afectați de cercetările importante ale lui Paul Ekman despre emoțiile care se văd pe chipul uman. Paul a studiat la nivel transcultural expresiile faciale și experiențele emoționale. El a demonstrat că fața umană nu era „coșmarul cercetătorilor“, așa cum afirmase celebrul psiholog Jerome Bruner. Paul a studiat fața și din punct de vedere anatomic, detaliind modul de măsurare a celor 46 de grupe de mușchi, dintre care unele, la un moment dat, transmiteau informații emoționale fiabile. Mult mai târziu, Bob și Paul au efectuat propriile cercetări interculturale privind amprenteale autonome ale unor emoții specifice. Dar la acea vreme, la jumătatea anilor 1970, Bob și John s-au gândit: „Poate că ar trebui să încercăm să *măsurăm emoțiile* în timp ce partenerii din cuplu discută unul cu celălalt“. Părea o idee bună la momentul respectiv.

Tot în acea perioadă, toți credeau că știu că emoția are trei componente: comportamentul „emoțional“ (afișat prin cuvinte și afecte din voce, față și corp), fiziologia (ritmul cardiac, respirația, viteza sângelui și așa mai departe) și experiențele subiective ale emoției (numite de obicei „sentimente“). Aproape toate cercetările privind emoțiile erau de acord că există aceste trei componente și că cea mai importantă dimensiune a componente subiective personale este cât de pozitiv sau negativ se resimt emoțiile. Având în vedere aceste componente, ne-am hotărât să înregistrăm video chipurile, cuvintele, corpurile și vocile pentru componenta comportamentului emoțional (ulterior, am „codificat“ secundă cu secundă comportamentul în categorii largi de emoții); să măsurăm fiziologia (parte din expertiza lui Bob) și să utilizăm metoda de reamintire a evenimentelor prin înregistrări video, pentru măsurarea experiențelor subiective interne. Cu ajutorul acestei metode, fiecare partener viziona reluări video ale conversațiilor din cuplu și rotea în privat un cadran care varia de la *foarte*

negativ la foarte pozitiv, potrivit cu ceea ce simțiseră în diverse momente ale conversației. Cu aceste variabile stabilite de comun acord, Bob și John erau gata să își înceapă cercetările.

Pe atunci, viața lui Bob și a lui John avea un alt context. Amândoi erau asistenți universitari, fără titularizare. Asta însemna că, după șapte ani de la angajare, profesorii de la departamentul de psihologie fie îi titularizau, ceea ce ar fi însemnat un loc de muncă sigur și o promovare de la „asistent“ la „profesor asociat“, fie îi concediau. Îngrozitor sentiment, mai ales că fiecare dintre ei petrecuse deja aproximativ șapte ani ca să-și obțină doctoratul. Apropo, în Europa, la sfârșitul Evului Mediu și în perioada Renascentistă, când au început să apară universitățile, toți profesorii trebuiau să fie bărbați, să rămână necăsătoriți (de aici și provine termenul englezesc care descrie diploma de licență¹), să se declare dedicați creștinismului și Sfintei Treimi și să citească horoscopul atât familiilor regale, cât și clerului. Fiecare profesor trebuia să știe să citească în stele și să prezică viitorul cu ajutorul horoscopului. „Titularizarea“ a pornit în perioada Renașterii ca un mod de a proteja profesorii de biserică și de stat. Ce se întâmpla dacă un profesor prezicea greșit sau în favoarea statului, nu a bisericii? Dacă lua partea fie bisericii, fie statului, el trebuia să aibă totuși o modalitate prin care să evite, la propriu, execuția. Așadar, titularizarea a fost inventată inițial ca metodă de prevenție a masacrării profesorilor. În zilele noastre, este doar o garanție a locului lor de muncă.

Bob și John aveau fiecare un comitet separat care le evalua munca în vederea unei eventuale decizii terifiante de titularizare sau concediere. În timp ce întreprindeau toată această muncă de cercetare asupra relațiilor, ambele comisii le-au transmis:

Iată sfaturile noastre: în primul rând, nu ne place ca profesorii asistenți să lucreze împreună, deoarece ne împiedică să evaluăm fiecare individ în parte. Cum vom ști cine a făcut ce anume în aceste cercetări? Așadar, nu lucrați împreună dacă doriți să obțineți titularizarea. În al doilea rând, dacă nu se poate prezice comportamentul unei singure persoane, cum vă așteptați să preziceți comportamentul a doi oameni? Nu veți descoperi niciodată nimic. Nu veți obține niciodată vreo bursă de cercetare. În al treilea rând, psihologia este studiul individului, nu al grupurilor. Un cuplu este un grup. Acesta este domeniul sociologiei sau al antropologiei, nu al psihologiei. Așadar, studiați altceva în loc de cupluri, studiați ceva mai rezonabil, ceva mai psihologic.

Aceste cuvinte nu au fost prea prietenoase sau încurajatoare pentru Bob și John.

1. În limba engleză, *bachelor's (degree)* mai înseamnă și „celibatar“, „burlac“ (n. trad.).

Au discutat și au decis că, dacă tot vor fi concediați peste șapte ani, măcar să fie concediați pentru că au făcut ce au vrut să facă. Asta se numește libertate academică. Poate că vei fi concediat, dar măcar poți decide ce vei studia și la ce vei eșua. Așa că, de ce să schimbi subiectul de cercetare, să te plictisești și să dai greș oricum? Și se mai și plăceau mult unul pe celălalt. Așa că au decis să sfideze toate cele trei sugestii făcute de comisiile lor și să studieze oricum subiectele alese.

Însă mai aveau de rezolvat o mare problemă. Cum ar fi putut sincroniza datele colectate cu codul temporal din înregistrări, astfel încât să poată ști exact când anume s-a întâmplat ceva în fiziologia unui partener și să facă legătura atât cu comportamentul emoțional al fiecărei persoane, cât și cu scorurile reluărilor video ale fiecărui partener? Din fericire, Bob este un om foarte talentat, fiind inclusiv programator de calculatoare. Plus că avusese cândva o slujbă de reparator de electrocasnice de bucătărie, așa că putea să sudeze și să construiască tot felul de dispozitive, ceea ce John nu putea face. De asemenea, departamentul de psihologie avea un magazin grozav, iar Bob avusese la dispoziție niște bani cu care își construise laboratorul de psihofiziologie, în care studia bolile psihosomatice.

În ceea ce privește informatica, trebuie să știi că, în anii 1970, fiecare universitate avea *un singur* computer, un server monstruos. Profesorii își duceau datele în cutii foarte grele, pline cu carduri IBM perforate, la o mică fereastră a centrului de calcul și reveneau câteva ore mai târziu ca să afle rezultatele analizelor. Calculatoarele personale au fost inventate abia la începutul anilor 1980. Însă laboratorul lui Bob avea propriul său computer, numit PDP-11. Era de mărimea a trei frigidere, dar Bob știa să programeze acel monstru astfel încât să poată sincroniza fiziologia a doi oameni și scorurile reluărilor video cu codurile temporale.

Laboratorul lui Bob și John conținea și două camere video, câte una pentru fiecare partener. Imaginile video înregistrate de cele două camere puteau fi combinate în una singură, împărțită în două. John furniza sistemul de observare pentru evaluarea emoțiilor partenerilor. Bob și John au mai învățat de la Paul Ekman și de la colegul său Wallace Friesen și cum să noteze expresiile faciale ale emoțiilor folosind sistemul de codificare a acțiunilor faciale al lui Ekman și Friesen (prescurtat FACS, de la Facial Action Coding System). Dar, ca să câștige încrederea și ajutorul lui Paul, Bob și John au trebuit să învețe „cum să vorbească pe limba FACS”, ceea ce a presupus să învețe cum să citească și să noteze 46 de „acțiuni faciale”; în caz contrar, Paul nu fi i-ar fi luat în serios. Ulterior, John a descoperit modul în care un observator poate codifica în mod fiabil nu doar emoțiile care se văd pe fața subiecților, ci și din cuvintele, tonul vocii și gesturile pe

care o persoană le-ar putea face, folosind sistemul de codificare a afectelor specifice (prescurtat SPAFF). Ca să fie fiabil, sistemul SPAFF trebuia să îndeplinească un criteriu foarte strict: doi observatori independenți ar fi trebuit să se pună de acord asupra codurilor în peste 85% din cazuri, sarcină foarte dificilă. Dar observarea îl distrează pe John, care a fost actor amator la teatrul comunitar. Actorii trebuie să manifeste emoțiile sub formă de acțiuni, iar codificatorii trebuie să deducă emoțiile din respectivele acțiuni. Într-un fel, este același lucru, pentru că actorii trebuie să știe cum să afișeze emoțiile și să o facă bine, deci trebuie să știe cum arată și cum se aud emoțiile. Același lucru este valabil și pentru codificatorii de emoții. (După cum spunea Shakespeare, lumea întreagă este o scenă).

Să ne întoarcem la cuplu. Despre ce ar trebui să vorbească cuplul? Bob și John au stabilit trei subiecte de conversație, fiecare cu o durată de 15 minute. Era suficient acest timp pentru a descrie o întreagă relație? Cine știa? Ei au decis ca partenerii să aibă o conversație despre „evenimentele zilei” după ce ar fi stat separați cel puțin opt ore, apoi o conversație despre „conflicte” în care li s-ar fi cerut să-și rezolve cea mai mare controversă și, în cele din urmă, o conversație despre „subiecte pozitive”, pe care le-ar fi ales dintr-o listă de subiecte (un exemplu ar fi „planificați-vă următoarea vacanță”). Conversațiile lor erau înregistrate video și ulterior codificate, utilizând SPAFF. Fiecare conversație era precedată de o perioadă de tăcere de 5 minute. Fiziologia partenerilor urma să fie înregistrată atât în timpul celor trei conversații, cât și în timp ce fiecare dintre ei rotea cadranul de evaluare atunci când urmăreau reluările video ale conversațiilor. Acesta a fost protocolul nostru standard. Eram gata să-i dăm drumul. Pentru primul nostru studiu am recrutat 30 de cupluri căsătorite.

Pe scurt, Bob și John au adus această abordare a „metodelor multiple” în măsurarea emoțiilor în procesele maritale, așa cum s-au manifestat ele în trei domenii:

1. *Comportament interactiv*: codificarea comportamentelor și emoțiilor partenerilor în timp ce aceștia interacționau în diverse contexte;
2. *Percepție*: stabilirea percepțiilor fiecărui partener cu privire la sine și la partenerul său prin utilizarea de chestionare, prin procedurile de reluare a înregistrărilor, prin metode atributive și interviuri;
3. *Fiziologie*: măsurarea răspunsurilor sistemului autonom, endocrin și imunitar.

În programul de masterat, profesorii lui Bob și John le-au spus să nu facă cercetare decât dacă au o ipoteză și o teorie bune. Ei nu aveau nici

...nici alta. În tinerețe, nici Bob și nici John nu erau foarte pricepuți în materie de relații. Propriile lor relații romantice merseseră destul de prost: un dezastru după altul. După atâția ani, nu mai este cazul; amândoi sunt în căsnicii fericite cu femei minunate. Dar, la început, destul de nepricepuți în materie de relații, John și Bob au formulat o singură ipoteză, după ce au mers la bibliotecă și au cercetat toată literatura de specialitate. Iar pe atunci nu existau aproape deloc cercetări legate de fiziologie, emoții sau relații. Din fericire, trei cercetători, Kaplan, Burch și Bloom, măsuraseră în 1964 „legătura” de conductanță cutanată (transpirația din glandele endocrine ale mâinilor) a unor infirmiere colege de cameră care vorbeau între ele. Conductanța pielii este ceea ce măsoară detectoarele de minciuni, iar „legătura” însemna doar că, de-a lungul timpului, puteai prezice că unei asistente urmează să-i transpire mâna în secunda următoare doar știind cât de mult tocmai i-a transpirat mâna celeilalte. Cu adevărat foarte interesant la această cercetare a fost faptul că, în mod neașteptat, cei trei oameni de știință au găsit dovezi ale „legăturii” doar pentru asistentele care nu se plăceau una pe cealaltă.

Astfel, Bob și John au speculat că legătura fiziologică se datorează mai probabil emoțiilor negative decât celor pozitive pe care cele două asistente medicale le simțeau una față de cealaltă. Ei și-au imaginat că asistentele care nu se plăceau probabil că aveau conversații mai răutăcioase, pline de afecte (precum tensiune, iritabilitate, dezgust, dispreț și tristețe), în timp ce asistentele care se plăceau probabil că erau mai interesate una de cealaltă, erau afectuoase și râdeau mai mult. Aceasta era, desigur, doar o presupunere, deoarece Kaplan, Burch și Bloom nu realizaseră nici înregistrări video și nici nu codificaseră emoțiile asistentelor.

Așadar, această legătură fiziologică s-ar dovedi adevărată la cuplurile nefericite, dar nu și la cele fericite? Cei doi erau nerăbdători să afle. Ei s-au mai întrebat și dacă ar putea prezice cu adevărat viitorul unei relații, așa că, trei ani mai târziu, au rechemat cuplurile în noul laborator ca să vadă dacă le putuseră prezice schimbările din relație. Nu au făcut nimic ca să încerce să ajute aceste cupluri pentru că, practic, atunci nu știau nimic despre cum ar putea să le ajute. Ei s-au mai întrebat și dacă, în cazul în care ar fi constatat de-a lungul timpului diferențe în cele trei domenii între soți și soții, ar putea observa aceleași diferențe și dacă ar studia cupluri de persoane de același sex. S-au gândit că ar fi un studiu destul de interesant de realizat într-o bună zi (ceea ce au și făcut, timp de 12 ani). Bob și John au supra-eșantionat atât cuplurile căsătorite fericite, cât și pe cele nefericite, astfel încât, în loc să aibă curba obișnuită de distribuție în formă de clopot a fericirii relative, au avut o distribuție dreptunghiulară. Acest lucru

însemna că eşantioanele lor au inclus un număr mai mare de cupluri nefericite şi un număr mai mare de cupluri fericite decât s-ar vedea într-o distribuţie normală. De asemenea, ei au insistat întotdeauna să studieze eşantioanele reprezentative ale fiecărui grup etnic şi rasial din locurile în care au lucrat.

Bob şi John au fost uimiţi şi încântaţi să descopere că pot utiliza toate cele trei domenii de măsurare ca să înţeleagă variaţia *actuală* a fericirii conjugale şi că pot, de asemenea, să *prezică* evoluţia longitudinală a unei căsnicii. Au fost uimiţi să descopere cât de puternice erau corelaţiile lor: de 0,90, ceea ce însemna că puteau explica peste 81% din variaţie! Bob l-a sunat pe John şi l-a întrebat dacă a mai găsit până acum corelaţii de 0,90 (nu uita, cea mai mare corelaţie care poate exista este 1,0), iar John i-a spus că în niciun caz. Iar predicţiile nu erau greu de înţeles.

Primele cercetări

Pe parcursul primilor 25 de ani ai carierei lor, John şi Bob au efectuat şapte cercetări pe mai mult de 700 de cupluri. Ce au descoperit? În primul rând, legătura fiziologică apărea doar în cazul cuplurilor nefericite în căsnicie, confirmând constatările lui Kaplan, Burch şi Bloom despre infirmiere. Însă cercetări mai recente efectuate de Bob şi Barbara Fredrickson au descoperit că şi la cuplurile fericite se activează legătura fiziologică în momentele cu afecte pozitive, precum acelea când glumeau şi râdeau împreună. Mai mult decât atât, Bob şi John au descoperit că, cu cât excitaţia fiziologică era mai mare la un cuplu, cu atât căsnicia lor se deteriora mai mult pe parcursul unei perioade de trei ani, indiferent de gradul iniţial de fericire maritală. O descoperire interesantă (deşi tristă pentru cupluri). Dacă, în timp ce partenerii discutau, inimile le băteau mai repede, sângele le curgea mai repede prin vene, transpirau mai mult, respirau mai des şi mai superficial şi se zvârcoleau mai mult pe scaune, atunci căsniciile lor se înrăutăţeau în trei ani, indiferent de cât de fericiţi sau nefericiţi ar fi fost la început. Această excitaţie fiziologică, denumită în mod normal „luptă, fugă sau îngheţ”, era difuză, ceea ce însemna că erau activate multe sisteme de neurotransmiţători. Aceste constatări presupuneau că excitaţia fiziologică la nivelul tuturor sistemelor era dăunătoare pentru relaţii, în vreme ce calmul era un indicator al relaţiilor care se îmbunătăţesc în timp. Acest lucru avea sens, deoarece alte cercetări arătasera că persoanele aflate în faza de activare fiziologică „luptă, fugă sau îngheţ” erau oarecum afectate cognitiv şi emoţional. Acestea nu pot procesa foarte bine informaţiile noi; simţul auzului se limitează la un „tunel auditiv”, iar văzul, la un „tunel vizual”.

În aceste conversații, tot ceea ce vede sau aude o persoană excitată fiziologic o alarmează și o face să aibă impresia că partenerul său o atacă. În loc să simtă că e alături de partenerul său, simte mai degrabă că se confruntă cu un tigru cu dinții rânjiți. Vrea doar să supraviețuiască acestui mare pericol. Cu siguranță că nu ascultă foarte bine, nu empatizează foarte bine și nici nu se implică în rezolvarea creativă a problemelor. Prin urmare, dacă, din punct de vedere fiziologic, cuplurile se află în starea de „luptă, fugă sau îngheț” în timpul interacțiunilor, atunci discuțiile lor vor fi cu siguranță nesatisfăcătoare, ceea ce va duce ulterior la o și mai mare nefericire în relație.

„Dezastrele” căsniciei, adică acele cupluri studiate care aveau o căsnicie nefericită și care fie rămăseseră împreună, fie ajunseseră să divorțeze, erau cu adevărat diferite, șase ani mai târziu, de „maestrii” căsniciei, adică de acele cupluri care aveau o căsnicie fericită și rămăseseră împreună. De asemenea, toate cuplurile ale căror autoevaluări emoționale fuseseră mai degrabă negative aveau mai multe probleme în relație șase ani mai târziu decât cele ale căror autoevaluări emoționale fuseseră mai degrabă pozitive. Bob și John au mai calculat și raportul dintre numărul de secunde în care emoțiile partenerilor fuseseră pozitive sau negative în timpul unei discuții conflictuale de 15 minute. Emoțiile pozitive includeau exprimarea interesului, umorul împărtășit, afecțiunea, bucuria, validarea și empatia; emoțiile negative erau furia, tristețea, tensiunea, teama, dezgustul și disprețul. Dacă acest raport era în medie mai mic de 5 la 1 în timpul conflictului, adică mai puțin de cinci interacțiuni pozitive pentru fiecare interacțiune negativă, atunci cuplul avea mari probleme. Dacă media era de 5 la 1 sau mai mare, erau bine. Cuplurile nefericite sau instabile (dezastrele relației) aveau un raport mediu de 0,8 la 1, în timp ce cuplurile de maestri ai relației aveau un raport mediu de 5 la 1, adică o diferență uriașă.

Maestrii și dezastrele erau radical diferiți în timpul conflictului, dar și în conversația despre evenimentele zilei. În timpul acestei conversații, maestrii se arătau foarte interesați de ziua partenerului lor, dar dezastrele păreau să se străduiască să comunice dezinteres și plictiseală, ceea ce regretatul Erving Goffman a numit comportamente „de îndepărtare”. Acest tip de comportamente comunică faptul că „eu de fapt nu sunt prezent” sau că „tavanul la care mă uit este mult mai interesant decât tine”. Oamenii erau de obicei entuziasmați în momentul în care vorbeau despre ziua lor, dar atunci când ascultau, cuplurile dezastruoase erau mult mai puțin entuziaste și mai „distante” decât maestrii.

S-a dovedit că nu toate aspectele negative erau negative în aceeași măsură. În sistemul de codificare SPAFF au ieșit în evidență patru comportamente

ca fiind cele mai predictive pentru dispariția relației. John a ajuns să le numească „cei patru călăreți ai Apocalipsei”, după echivalentul cu același nume din Cartea Apocalipsei din Noul Testament, care anunță sfârșitul lumii. Aceste patru comportamente – critica, defensiva, disprețul și împietrirea – au fost descrise și numite pentru prima dată de John în cartea sa din 1994, *What Predicts Divorce?*

Ce sunt acești patru călăreți ai Apocalipsei? În discuțiile conflictuale, dezastrele începeau adesea conversația folosindu-se de primul dintre cei patru călăreți: critica. Partenera spunea ceva de genul: „Nu înțeleg de ce ești atât de leneș și egoist. Ce este în neregulă cu tine? De ce mă lași doar pe mine să fac curat în bucătărie după tine?” De fapt, acești critici sperau doar ca partenerul să ia această pornire dură drept critică „constructivă” și să răspundă cu recunoștință, spunând ceva de genul: „Vai, dragă, îți mulțumesc foarte mult că mi-ai spus ce e în neregulă cu mine. Ești atât de inteligentă și perspicace. Hai să luăm prânzul săptămâna viitoare ca să-mi spui totul despre cum te-am dezamăgit.” În orice caz, putem spune cu siguranță că nu există critici constructive într-o relație romantică. Și desigur, recunoștința nu e deloc răspunsul tipic la critică; de obicei, răspunsul era cel de-al doilea călăreț, defensiva, exprimată fie prin contraatac escaladat (de exemplu: „Crezi că ești perfectă? Ei bine, hai să-ți spun eu câte ceva despre ce e în neregulă cu *tine*...”), fie prin rolul victimei nevinovate (de exemplu: „De ce te iei mereu de mine? Nu fac nimic cum trebuie ca să te mulțumesc. Nimic din ce fac în această relație nu este apreciat vreodată. Nu vei fi niciodată fericită cu mine.”).

Cel de-al treilea călăreț, disprețul, era similar criticii, dar era exprimat dintr-o poziție de superioritate, provenită din sentimentul de a fi mai bun decât partenerul pe orice subiect, cum ar fi punctualitatea sau curățenia. Cu un iz de dezgust, critica devenea remarcă ironică, pe un ton superior, snob și batjocoritor. Unii parteneri aveau și expresia facială universală de dispreț, descrisă pentru prima dată de Paul Ekman. În această expresie, oamenii trag colțul din stânga al buzei într-o parte, creând o gropiță deloc măgulitoare; de obicei, expresia este însoțită de ochii dați peste cap și, adesea, de o pufnire batjocoritoare. Partenerii își aruncă zeflemele, insulte, sarcasm dur, injurii urâte și (preferata lui John) își corectează gramatica unul altuia atunci când sunt furioși. Acesta este disprețul profesoral. De exemplu, dacă Julie i-ar spune furioasă lui John: „Nu mai îmi pasă”, răspunsul disprețuitor al lui John ar suna cam așa: „Corect se spune «nu îmi mai pasă». Deci, ce voiai să spui mai exact?”

Al patrulea Călăreț, împietrirea, s-a dovedit a fi foarte misterios: conținea un secret. În mod normal, în timp ce un partener vorbește, partenerul care

ascultă semnalează că este interesat și că urmărește conversația. Semnalele de ascultare includ mișcări faciale, scurte vocalize nonverbale de „aprobare“ (precum „aha“, „îhî“, „vai“), contact vizual și o postură corporală deschisă. Însă în cazul împietririi, nu apare niciunul dintre aceste indicii timp de minute întregi. Nu există nicio mișcare a feței, nicio vocalizare scurtă de aprobare, niciun contact vizual și o postură corporală închisă (privirea în jos și în depărtare, brațele încrucișate pe piept). De fapt, ascultătorul devine un zid. Am descoperit că, în 85% din cazuri, cei care împietreau erau bărbații. Ne-am întrebat dacă lesbienele împietresc și ele. (Răspunsul este da.)

Iată care era secretul: am aflat din măsurătorile fiziologice efectuate de Bob că persoanele împietrite nu erau deloc liniștite pe interior. Am descoperit că, deși partenerul stătea pur și simplu pe scaun, cu 10 secunde înainte de împietrire ritmul lor cardiac era mai probabil să depășească 100 de bătăi pe minut, adică ritmul la care începem să secretăm hormonii de stres adrenalină și cortizon. Pe scurt, cei care împietreau se aflau într-o stare de luptă, fugă sau îngheț. Ne-am gândit că, în primele 10 secunde probabil se simțeau atacați și se închideau în ei înșiși în încercarea de a nu mai primi stimuli exteriori, transformându-se astfel într-un zid de piatră pe dinafară, în timp ce pe dinăuntru își luau tălpășița.

O altă constatare: unele reacții negative s-au dovedit a fi mai distructive pentru relații decât altele. Disprețul era cel mai rău, ca acidul sulfuric pentru o relație, făcând din el cel mai bun indicator de divorț. Critica, defensiva și împietrirea însemnau și ele un potențial dezastru. În schimb, atunci când emoțiile erau exprimate fără cei patru călăreți, furia și tristețea nu erau atât de rele. Iar asta a fost o mare surpriză pentru noi.

Ce făceau maeștrii relațiilor în loc să apeleze la cei patru călăreți ai Apocalipsei? Maeștrii erau foarte diferiți de dezastre. Porneau adesea discuțiile conflictuale într-o manieră delicată, pe care noi am ajuns să o numim acum „începutul blând“ al conversației. Adeseori, îi dădeau asigurări partenerului că, în principiu, totul era în regulă între ei. Apoi își exprimau emoțiile cu privire la un anumit subiect și afirmau o nevoie (sau o preferință, o dorință, o cerință), ceva ce noi numim „nevoie pozitivă“ – cu alte cuvinte, exprimau ceea ce doreau, nu ceea ce *nu* doreau. De exemplu, spuneau: „Mă enervez foarte tare când vorbești la telefon în timpul cinei. Am putea, te rog, să purtăm o conversație la masă fără telefoane sau e-mail?“ De fapt, ce propuneau era o rețetă foarte specifică prin care partenerul lor să reușească alături de ei și să-i impresioneze. Nu înseamnă însă că maeștrii relațiilor nu erau *niciodată* critici; doar că erau critici mai rar decât cuplurile dezastruoase. Mai mult, în timpul acelor puține momente în care

exista critică, răspunsul partenerului maestru era și el diferit. Apărea uneori defensivă, dar mai rar decât în cazul cuplurilor dezastruoase. În loc de defensivă, răspunsul cel mai frecvent al partenerului maestru era asumarea responsabilității, chiar și pentru o parte din problemă.

Eroul nostru în această privință a fost un avocat care și-a ajutat soția să precizeze ce o enerva cel mai mult în felul lui de a vorbi. El a întrebat-o:

— Este modul în care formulez lucrurile?

— Da, a răspuns ea.

— Par, cumva, autoritar?, a întrebat el.

— Nu, pari *totalitar*, a spus ea.

— Da, am tendința să fiu așa, a răspuns el. Cum ți se pare că sună când vorbesc?

— Sună ca „Am zis!“, ca și cum a vorbit Regele, a răspuns ea.

El a râs și a spus:

— Da, presupun că am atitudinea asta. În sala de judecată funcționează.

— Dar acasă nu, a răspuns ea.

Apoi au râs amândoi. Tipul ăsta este unul dintre eroii noștri. Un adevărat maestru în reglarea reacției defensive.

În anii 1990, Julie și John au construit împreună un laborator de apartament la Universitatea din Washington. Am pus 130 de cupluri de tineri căsătoriți să locuiască acolo pentru perioade de 24 de ore (camerele de filmat se porneau la ora 9 dimineața și se opreau la ora 9 seara). Le-am cerut să facă doar ceea ce ar face în mod normal acasă într-o zi de duminică. De asemenea, am filmat comportamentul fiecărui cuplu, la fel ca în laboratorul standard al lui Bob și John. British Broadcasting Corporation (BBC) a auzit de laboratorul nostru de apartament, a realizat o emisiune specială despre el și a numit noul laborator „Love Lab” – „Laboratorul iubirii”. Am păstrat numele. În partea de apartament a laboratorului foloseam monitoarele Holter de la Spacelabs (care efectua măsurătorile fiziologice ale astronautilor de la NASA) și programul lor informatic care analiza bătăile inimii una după alta pentru evaluarea electrocardiogramei cuplului. De asemenea, analizam hormonii urinari de stres ai partenerilor și, în colaborare cu un profesor de imunologie, Dr. Hans Ochs, prelevam probe de sânge pentru analize imunologice standard.

În cazul cuplurilor din laboratorul nostru de apartament, am observat că proaspeții căsătoriți care erau maeștri ai relației manifestau multe momente scurte de complimente nesolicitate, mici aprecieri și cuvinte de admirație sau respect, în loc să manifeste dispreț, lucru pe care nu l-au făcut niciodată. Atribuim acest fapt unui *obicei al minții* în care maeștrii își scanează mediul social în căutarea lucrurilor pe care le face bine partenerul