



**dr. John Gottman**  
**dr. Julie Schwartz Gottman**  
Douglas Abrams  
**dr. Rachel Carlton Abrams**  
și Lara Love Hardin

# TOTUL DESPRE FEMEI

Ghid pentru bărbați

Traducere: Ion Rădulescu



NICULESCU



Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României

© 2016 by John Gottman, PhD, Julie Schwartz Gottman, PhD, Douglas Abrams,  
and Rachel Carlton Abrams, MD.

All rights reserved. Published by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

Titlu original: *The Man's Guide to Women. Scientifically Proven Secrets from the „Love Lab”  
about What Women Really Want* by John Gottman, Julie Schwartz Gottman,  
Douglas Abrams, and Rachel Carlton Abrams

© Editura NICULESCU, 2016

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0052-8

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.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.  
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

## CUPRINS

INTRODUCERE. Secrete din Laboratorul iubirii..... 7

### PARTEA ÎNTÂI

#### CUM SĂ ÎNȚELEGI O FEMEIE

Capitolul 1. Ce vrea cu adevărat o femeie? ..... 17

Capitolul 2. O minte independentă ..... 37

### PARTEA A DOUA

#### LA ÎNTÂLNIRE CU O FEMEIE

Capitolul 3. Citește-mi trupul ..... 55

Capitolul 4. Primele impresii ..... 69

### PARTEA A TREIA

#### IDILA CU O FEMEIE

Capitolul 5. Încearcă-ți șansele..... 87

Capitolul 6. Este mai mult decât o aventură de-o noapte?..... 97

### PARTEA A PATRA

#### SĂ FACI DRAGOSTE CU O FEMEIE

Capitolul 7. Imaginea e totul ..... 113

Capitolul 8. Trupul ei este o țară a minunilor..... 125

Capitolul 9. Cel mai iubit dintre pământeni..... 137

PARTEA A CINCEA  
**VIAȚA CU O FEMEIE**

Capitolul 10. Învață să te bați ca o fetiță.....	165
Capitolul 11. De ce este nevoie de atâta timp pentru a cumpăra o pereche de pantofi?.....	183
Capitolul 12. Cei mai buni prieteni pe vecie.....	193

PARTEA A ȘASEA  
**CUM SĂ IUBEȘTI ACEEAȘI FEMEIE O VIAȚĂ**

Capitolul 13. Este ea aleasa? .....	207
Capitolul 14. Mama-natură.....	223
Capitolul 15. O viață împreună .....	237
<i>Mulțumiri</i> .....	247
<i>Note</i> .....	249

**INTRODUCERE**

**Secrete din Laboratorul iubirii**

UMBLĂ VORBA că bărbații nu ar cumpăra cărți.

Dacă ești bărbat și ai cumpărat (sau ai împrumutat) cartea aceasta, felicitări! Ești un deschizător de drumuri. Un distrugător de stereotipuri printre ceilalți bărbați. Un viitor erou care știe să fie bărbatul pe care toate femeile și l-ar dori alături. Dacă prietena ta sau soția au cumpărat această carte și au lăsat-o pe noptiera ta, nu-i nicio nenorocire! Nu ți-ai irosit bănuții cu greu agonisiți pentru a cumpăra cartea asta, dar ea te va răsplăti oricum pentru fiecare clipă investită în lectura ei.

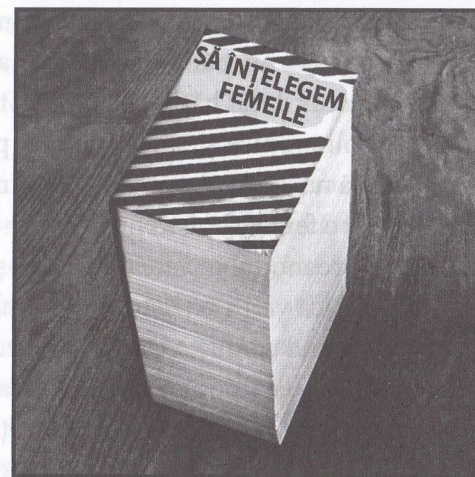
Dacă ești femeie și citești cartea aceasta, ne bucurăm pentru tine! Bănuim care sunt motivele pentru care o faci. Poate că vrei să verifici cât de corect este acest ghid înainte să-l dai bărbatului cu care-ți împarți viața (și, tot ce se poate, fratelui, fiului, prietenului, vecinului sau animalului tău de casă mascul, scuze, pe acesta nu-l putem ajuta!). Vrem să te asigurăm că am controlat toate informațiile pentru tine, de vreme ce acest ghid pentru bărbați este scris și de două doctorițe extrem de calificate care au verificat cartea până la ultimul cuvânt.

Vrem, de asemenea, să vorbim și în numele bărbatului din viața voastră pentru a vă spune unul dintre micile lui secrete:

în lumea vastă și misterioasă a Femeii, este îngrozitor de pierdut și confuz și nu-i prea vine să ceară îndrumări. Nu suntem critici, nici nu trădăm secrete. Bărbații recunosc asta fără probleme. Femeile sunt misterioase. (Nu-i așa, băieți?) Bărbatul tău își dorește cu disperare să-și dea seama cum să te iubească și să aibă garanția că-l vei dori toată viața. El vrea să se certe cu tine cât mai puțin. Vrea să se joace cu tine cât mai mult. Vrea să știe cum îți funcționează creierul, ce-ți face inima să bată mai iute și cum să devină bărbatul care-ți dorești să fie. Așa că fii fără grijă, nu-ți face probleme, poți citi și tu această carte. Dar după aceea dă-o bărbatului cu care-ți împarți viața, pune-o sub telecomandă, în mașină sau îndeas-o în cutia lui cu scule, dacă e nevoie. Sau îl poți încuraja să-și facă drum până la librărie de unde să-și cumpere propriul exemplar.

Acum, asta vă privește pe voi, bărbații. Știm niște secrete și suntem gata să vi le împărtășim. Am scris această carte sub forma unui ghid ușor de citit și de utilizat. Am încercat, de asemenea, să facem din această carte o lectură amuzantă și să includem pe cât posibil ilustrații și caricaturi, pentru că uneori o imagine valorează cât o mie (sau poate câteva sute) de cuvinte. Și-apoi cui nu-i place o caricatură haioasă?

Și acum iată știrea-bombă: Dragi bărbați, aveți puterea să faceți sau să desfaceți o relație. Țsta e adevărul. Cercetările dovedesc că, într-o relație, comportamentul bărbatului este factorul crucial care deosebește o iubire feerică de un eșec. Asta nu înseamnă că o femeie nu trebuie să-și joace și ea rolul, dar datele demonstrează că acțiunile bărbaților sunt variabila-cheie care determină dacă o relație reușește sau eșuează, ceea ce e ironic de vreme ce multe dintre cărțile despre cum se întemeiază o relație sunt scrise pentru femei. Seamănă cu o operație de inimă făcută pe pacientul greșit.



Astfel că vă puteți plânge că nu știți de ce femeile se poartă cum *se poartă*, și gândesc cum *gândesc*, și vorbesc cum *vorbesc*, adevărul este că ceea ce contează mai mult este ceea ce faceți și modul în care gândiți. Scaunele de la bar sunt pline de bărbați singuri prinși în molozul propriilor fraze de agațament și întrebându-se oare ce-o fi în neregulă cu femeile? Nu vrem să ai aceeași soartă! Nu vrem să-ți spunem ce e în neregulă cu femeile – îți vom explica în cele ce urmează ce se prea poate să fi greșit tu în trecut. Când e vorba despre femei, bărbatul este fie Zero, fie Erou. Și avem idee care dintre ei ar trebui să fii tu.

*Caveat emptor*\*: Acesta nu este un manual despre cum să atrageți o femeie în pat. Cărți de genul acela sunt puzderie și multe dintre ele se bazează pe șmecherii ieftine care nu au cum să ducă la relații de durată sau care să vă împlinească. Această carte vă va ajuta cu certitudine să seduceți și să satisfaceți femeile, dar țelul nostru este să vă ajutăm să aveți succes întreaga viață la femei. Toate studiile din domeniu demonstrează că

\* *Aviz utilizatorilor* (în limba latină în original). (*n. trad.*)

bărbații care au relații fericite, sănătoase, fac mai mulți bani, mai mult sex (da, credeți sau nu, bărbații căsătoriți au parte de mai mult sex și mai sănătos decât bărbații singuri), trăiesc mai mult, au mai puține boli cronice și suferă de mai puține disfuncții cognitive – adică nu-și pierd mințile – la bătrânețe. Așa că, dacă vreți să atrageți o femeie la așternut, treceți-o fără probleme la capitolele despre modul în care poți curta și face dragoste cu o femeie. Dar dacă vrei s-o păstrezi ca să nu-ți petreci anii bătrâneții singur, bătând confuz creanga prin vecini, citește capitolele despre modul în care poți înțelege mintea și sufletul femeii și apoi capitolul despre cum o poți iubi o viață întreagă.

Ar fi ușor dacă ar exista o combinație de butoane pe care să apeși pentru a câștiga sufletul oricărei femei, dar nu există. Femeile sunt complexe. Fiecare femeie e diferită și, de aceea, fiecare în parte este atât de fascinantă. Această carte te va ajuta să înțelegi cum să înlături paraziții și confuzia care devin atât de des decorul unei relații. Știm pe ce pun preț mai mult femeile și ce-și doresc de la un bărbat. Citește acest ghid și-ți promitem că vei putea înfiripa o relație mult mai satisfăcătoare pentru tine și pentru ea.

## Cum de știm toate acestea?

Dr. John Gottman este cunoscut pentru că poate să prevadă cu o precizie de 94% dacă un cuplu va divorța. Cele mai multe informații le-a dobândit în propriul său laborator.

John este cercetător iar soția sa, dr. Julie Schwatz Gottman, este psihiatru și a lucrat cot la cot cu John în toată lumea pentru a reface relațiile dintre cupluri. Doug și Rachel sunt coautorii unor cărți despre intimitate și pasiune care au avut un succes

nebun în toată lumea. Rachel este medic și, în practica sa medicală, se folosește de experiența acumulată pentru a ajuta o grămadă de femei și bărbați să-și vindece atât sufletele, cât și trupurile.

John nu este doar unul dintre cei mai importanți cercetători ai relațiilor maritale, dar se remarcă și prin faptul că a avut o mulțime de relații dezastruoase înainte s-o cunoască pe Julie. Vrem să fim clar înțelegi în această privință: istoria relațiilor sale cu femeile este, în cea mai mare măsură, un maidan plin de resturile neînsuflețite ale legăturilor sale eşuate. La rândul său, Doug nu este întruparea lui Don Juan, deși ceva mai târziu a scris un roman despre faimosul cuceritor, iar cartea sa a fost tradusă și citită în toată lumea.

Așadar, dacă nici John și nici Doug nu s-au născut binecuvântați cu secreta știință a femeilor, cum de au reușit să rămână căsătoriți cu aceste femei excepționale timp de aproape 30 de ani fiecare?

Nu putem sublinia mai apăsător că acești oameni nu sunt niște guru ai niciunui fel de iubire. Au fost nevoiți să învețe din greu tot ce știu despre femei și, în cazul lui John, după peste 40 de ani în care a studiat relațiile de cuplu în viața de zi cu zi.

Sfaturile din această carte provin din cercetări practice și din relații cotidiene – unele proaste, altele suficient de bune, iar altele extraordinare. Multe dintre aceste informații sunt noi pentru lumea medicală. În trecut, clinicienii care scriau despre relații consultaseră doar cupluri cu probleme, astfel că se bazau pe fantezie atunci când descriau cum arată o relație bună. Habar n-aveau cum își tratează cu adevărat partenerile bărbații într-o relație minunată și fericită. Noi știm.

Ei nu aveau un Laborator al Iubirii.

Noi avem.

## În Laborator

Într-un mic laborator de apartament de la Universitatea Washington, în ceea ce presa a ajuns să numească „Laboratorul iubirii”, John (și, ulterior, Julie) a folosit multe metode diferite pentru a studia cuplurile. De exemplu, îi înregistra pe bandă video vorbind despre cum decurgeau zilele după o despărțire de cel puțin opt ore, îi privea cum se ceartă, îi privea discutând subiecte plăcute și îi privea petrecând întreaga zi în acel mic apartament. În timp ce discutau evenimentele zilei sau tensiunile dintre ei, el măsoară cât de rapid le bate inima, cât de rapid este fluxul de sânge, cum respiră, cât de mult transpiră și cât de mult se frământă în scaunele lor când discută unul cu celălalt, toate acestea sincronizate printr-un cod cronologic pe caseta video. I-a pus să se uite la videocasetă și le-a cerut să-și spună care sunt sentimentele lor. Uneori i-a pus să se uite din nou la înregistrare și să încerce să ghicească ce simte celălalt partener.

Le-a codificat, sutime cu sutime de secundă, grimasele, tonul vocii, cuvintele, gesturile, emoțiile pozitive (de pildă, interesul, afecțiunea, umorul și înțelegerea) și emoțiile negative (de pildă, dezamăgirea, suferința, furia și supărarea). Le-a înregistrat, de asemenea, și criticile, disprețul, sensibilitatea, eschivările și multe, multe alte moduri de interacțiune.

Apoi a intervievat fiecare cuplu în legătură cu istoria și principiile relației lor. I-a luat la întrebări pe fiecare în parte în legătură cu istoria propriilor emoții (frică, furie și tristețe.)

După această evaluare, a așteptat și, după un an sau uneori trei, i-a revăzut. Apoi i-a revăzut din nou și din nou. Până acum el și Julie au monitorizat cupluri uneori și douăzeci de ani, de-a lungul întregii vieți, de când erau proaspăt căsătoriți, până în

perioada în care au devenit părinți și au îmbătrânit. Au monitorizat cupluri care au străbătut vârsta mijlocie, au ieșit la pensie și, mult după aceea, pe unii și după ce au împlinit optzeci de ani.

Au întâlnit cupluri fericite în toate tipurile de relații și au văzut cupluri nefericite despărțindu-se ori rămânând să se chinuiască unul pe celălalt. Unele cupluri își doreau relații foarte apropiate și intime. Alții își doreau să fie mai autonomi unul față de celălalt și să aibă o zonă tampon între ei. Unele cupluri se certau strașnic, altele evitau conflictele cu desăvârșire.

Timp de 40 de ani au urmărit mai mult de trei mii de cupluri, iar acestea i-au învățat tot ce știu despre rolul bărbaților și al femeilor într-o relație și ce-și doresc cu adevărat femeile de la aceste relații. Pe scurt, secretele Laboratorului iubirii sunt secrete pe care fiecare bărbat trebuie să le știe și acestea sunt secretele care vor face cu siguranță din tine un Erou, nu un Zero.

Este timpul ca bărbații să-și suflece mânecile și să înțeleagă ce-și doresc femeile de la ei, cum le pot oferi mai bine ce-și doresc și de ce este nevoie pentru a trăi cu o femeie o relație fericită și iubitoare de-a lungul întregii vieți. Vă vom arăta în paginile acestei cărți secretele atragerii, întâlnirii, acuplării și vieții de zi cu zi alături de o femeie. Vom face harta trupului ei și-i vom descifra limbajul corporal. Și cel mai bine este să începem din miezul problemei și să vă spunem care este cel mai important lucru pe care-l doresc femeile de la un bărbat.