

VIATA ÎN DOI, CÂND SUNTEM TREI

Cei mai importanți șase pași
pentru a cultiva fericirea în cuplu, după ce apar copiii

DR. JOHN M. GOTTMAN
DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN

Traducere din limba engleză de
DANA-IOANA CHIRIȚĂ

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	13
 Capitolul 1	
Realizați că suntem toți în aceeași oală	27
 Capitolul 2	
Bucurați-vă de copilul vostru	46
 Capitolul 3	
Aplanați-vă conflictele	67
 Capitolul 4	
Atenuați îndârjirea cu care începeți discuția.....	74
 Capitolul 5	
Acceptați poziția partenerului: în fiecare luptă, există două tabere	85
 Capitolul 6	
Calmați-vă prin mijloace fiziologice.....	95
 Capitolul 7	
Faceți compromisuri.....	115
 Capitolul 8	
Importanța remedierii	123
 Capitolul 9	
În urma conflictului: analizați și înțelegeți ce s-a întâmplat	129

Capitolul 10

Analiza conflictului, pentru o înțelegere
mai aprofundată 140

Capitolul 11

Probleme insurmontabile: de la blocaj la dialog 152

Capitolul 12

Bucurați-vă de prietenia voastră 176

Capitolul 13

Condimentați viața sexuală 190

Capitolul 14

Adăugați în acest mix afecțiunea tatălui. 221

Capitolul 15

Creați o moștenire valoroasă 252

Introducere

Ne-a plăcut perioada în care Julie a fost însărcinată. Pentru noi, a fost foarte greu să devenim părinți. Patru ani de istovitoare proceduri de fertilizare au însemnat că Julie avea aproape 40, iar eu, John, mă apropiam de 48 de ani, când sarcina, în mod miraculos, a apărut. În septembrie, Julie fiind în luna a șaptea, ne-am luat o pauză de la muncă și-am făcut o excursie din Seattle până-n Parcul Național Yellowstone.

În mașină, cu ferestrele deschise și părul fluturând în vânt, cântam amândoi din toți plămânii – împreună cu caseta lui Bonnie Raitt – *Nick of Time*. În vreme ce traversam Idaho, am avut una dintre acele conversații extrem de apropiate, pe care le ții minte cu anii. În fine, după ce am ajuns târziu în următoarea noapte, am închiriat o cabană rustică și simplă și ne-am prăbușit într-un somn adânc. Dar la ora 3:00 a.m., ne-am trezit amândoi. Ne-am întors unul spre altul și eu am șoptit: „Tocmai mi-a trecut prin cap... Știu care ar trebui să fie numele copilului.” Julie m-a întrebat: „Care?” I-am răspuns: „Moriah.” Julie a rămas cu gura căscată și a exclamat: „Este exact numele pe care l-am visat adineauri!” Ne-am ghemuit din nou și-am adormit la loc. Eram doar noi și Moriah, așteptând să se nască.

Câteva luni mai târziu, cam pe la mijlocul lui decembrie, s-a nimerit o zi caldă și frumoasă, ca de primăvară. Julie era foarte vizibil însărcinată și părea uriașă. Ne-am trezit, am făcut pâine prăjită și ouă ochiuri, iar ea a zâmbit și a spus:

„Trebuie să-mi cumpăr o haină de iarnă.” Clătinând din cap, am privit-o ca și cum i-ar fi lipsit rațiunea și i-am spus: „Așteaptă până ce se naște copilul.” „Nu”, a spus ea. Cu mult calm, i-am repetat, gândindu-mă că n-a înțeles: „Doar mai așteaptă un pic, fiindcă dacă-ți vine bine acum, nu ți se va mai potrivi după aceea – niciodată. Ești voluminoasă, dragă.” Mi-a răspuns: „Nu, vreau să-mi cumpăr un palton chiar acum.” Așadar eu, fidel unui motto personal („Niciodată nu te certa cu o femeie însărcinată!”), oftând i-am spus: „Ok, mergem să-ți iei o haină.” Și duși am fost. Julie și-a cumpărat o haină cu trei numere mai mare decât de obicei. Mulțumită, a pus-o pe ea.

Apoi, în vreme ce ieșeam din magazin, Julie a zis: „Vreau să luăm lanțuri antiderapante pentru mașină.” Exasperat, i-am răspuns: „N-are absolut niciun sens. Uită-te în jurul tău. E o frumoasă și caldă zi de iarnă. Și-apoi, în Seattle nu ninge niciodată cu adevărat.” Julie mi-a răspuns: „Nu-mi pasă. Vreau lanțuri de zăpadă.”

De la magazinul de haine, am condus până la unul cu piese auto. Bărbatul din spatele teșghelei era un om înalt și zdravăn. Mi-a mormăit ceva de genul: „Da, am lanțuri pentru mașina voastră. Dar, uite, omule, aici nu ninge niciodată. Nu-ți risipi banii – n-ai nevoie de ele.” N-a trebuit decât să i-o arăt pe Julie, cum stătea în mijlocul magazinului cu burta ei uriașă, purtând haina aceea gigantică. Vânzătorul a dat din cap, mi-a făcut cu ochiul și a zis: „Mda, am prins ideea.” După care s-a dus în spatele magazinului să-mi aducă lanțurile.

Imediat ce-am plecat de-acolo, Julie a spus: „Trebuie să punem lanțurile pe roți.” Am remarcat: „Păi, eu nu pot să le pun, dar mecanicul nostru probabil că poate.” Până în momentul acela, învățasem să n-o mai contrazic. Odată ajuns la garaj, mecanicul ne ia în primire: „Sunteți nebuni? E o zi frumoasă, poate doar cu câțiva nori, dar nu cine știe ce. Și

Respect pentru oameni și cărți

oricum, sunt foarte ocupat în clipa asta.“ N-a trebuit decât să i-o arăt pe Julie, cum stătea ea, așa, în mijlocul garajului. Mecanicul a dat din cap, a spus și el: „Oh, da, am prins ideea“, după care ne-a sfătuit: „Uitați care-i treaba, duceți-vă să luați prânzul la restaurantul grecesc de alături, iar mașina va fi gata până ce veți termina masa.“ Am mâncat acolo și, o oră mai târziu, conduceam spre casă în mașina care sălta și se rostogolea în hopuri pe asfaltul uscat.

Pe la ora 5:00 după-amiaza, obișnuita briză domoală, specifică lunii decembrie, a început să bată nebunește. S-a întunecat rapid. Frigul s-a strecurat în casă. Apoi câțiva fulgi de zăpadă, frumos împodobiți, au început să zboare spre pământ. Brusc, temperatura a început să scadă și nu s-a oprit cu una, cu două. Vântul creștea în intensitate. După o oră, casa semăna cu frigiderul. Privind pe fereastră, puteam vedea zăpada spulberată și copacii îndoiți de vânt. O puternică furtună de zăpadă urla afară. Nu mai văzusem așa ceva, de când plecasem din Illinois, cu cinci ani în urmă. Ulterior, titlurile din ziare aveau s-o numească „furtuna secolului“ – cea mai mare furtună de zăpadă care lovise orașul Seattle în ultima sută de ani. În patru ore, zăpada se așezase în straturi de peste o jumătate de metru. Pe alocuri, se formaseră troiene de peste 1,5 metri. În zona de munte, vântul bătea cu aproape 160 de kilometri pe oră.

În aceeași seară, în timp ce urca scările, Julie a simțit cum i se rupe apa. Atunci a strigat spre mine: „John, e timpul!“ Apoi, cu un aer îndârjit, dar ținând să arate elegantă, și-a pus pe ea haina cea nouă. Ne-am îngămădit în mașină, luând cu noi bagajul pentru noapte. Cu lanțurile perfect potrivite peste cauciucuri, am urcat abruptul Capitol Hill spre spitalul nostru, așezat taman în vârful. Pe șosea, zăceau mașinile abandonate pieziș față de cursul drumului. Întregul oraș era împotmolit în zăpadă. Erau cozi lungi de câte șase ore la

magazinele care vindeau lanțuri auto. Și zăpada continua să cadă. Temperatura coborâse pe-aproape de zero grade.

La spital, doctorița noastră obstetrician ne-a întâmpinat zâmbind. I se terminase garda de câteva ore, dar nu putea pleca acasă prin zăpadă – nu eram noi niște oameni norocoși? Nici asistentele nu putuseră pleca, iar schimbul următor nu mai putea veni. Și iată-ne pe toți acolo: un grup mic și fericit.

Câteva ore mai târziu, contracțiile ajunseseră să vină la fiecare cinci minute. Fața lui Julie era schimonosită de durere, dar încă nu venise timpul. Ne plimbam prin spital. „Ghemuiește-te, respiră iute și mergi.“ O asistasem în timp ce participa la cursurile de pregătire pentru naștere. În ciuda orelor care treceau, nașterea încă nu era aproape. Ne-am retras în salonul nostru, unde eu am adormit pe-un scaun, chiar lângă patul ei. Trecuseră vreo 20 de ore. Asistentele ce rămăseseră blocate în incintă acum dormeau în paturile de rezervă ale spitalului. Julie încă se mai chinuia întinsă-n pat, contractându-se și așteptând. Mă ținea strâns de mână.

A doua zi, târziu, într-un sfârșit, a venit și momentul pentru naștere. Julie a fost dusă iute în sala de nașteri, iar eu i-am rămas alături. În vreme ce ea era pregătită pentru naștere, eu am vorbit cu anestezistul despre electrocardiogramă. Îi puneam întrebări, iar el îmi desena diagrame pe perna lui Julie, ca să-mi explice echipamentul de monitorizare. Deodată, Julie a țipat la noi: „Hei, voi, băieți!“

În vreme ce mă uitam fără să-mi pot crede ochilor, ținând mâna pe piciorul ei, am văzut creștetul negricios al lui Moriah. Apoi fața ei. Cu niște ochi mari și superbi, Moriah se uita în jur foarte calmă. Apoi m-a văzut și ea pe mine. Figura ei părea să spună: „Foarte interesant. Cine ești tu?“ Mi-am spus în sinea mea: „Iubesc fața asta. M-aș putea uita la ea cât e ziua de lungă, în fiecare zi, pentru tot restul vieții.“ Mă simțeam plin de iubire. Moriah a scâncit ușor. I-a fost pusă în brațe

Respect pentru oameni și cărți

lui Julie, care a strâns-o la piept, iar bebelușul a început să sugă. Noi plângeam amândoi fără oprire.

O zi mai târziu, când am adus-o acasă pe Moriah pe străzile pline de gheață, eram amândoi extenuați și fericiți, dar și profund îndrăgostiți unul de altul și de bebelușul nostru. În acel moment al nașterii, ne conectaserăm intens cu toată umanitatea. Nu realizaserăm niciodată cât de mult puteam iubi. Fără îndoială, eram în stare să oprim un camion Mack cu mâinile goale și să ne dăm viața pentru acest copil. Noua noastră vulnerabilitate era copleșitoare. Dacă ceva i s-ar fi întâmplat, noi am fi fost terminați.

În vreme ce Moriah dormea lângă noi, în coșulețul ei, ne-am uitat unul la altul și Julie a zis: „Ok, acum ce ne facem?” I-am răspuns: „Ei bine, ne-au dat o casetă video de la spital. Să-i dăm drumul.” Urmăream cum caseta ne povestea despre toate serviciile pe care Swedish Medical Center le oferea. Tratamente pentru cancer și pentru oase rupte, sfaturi de prim-ajutor, orice-ai fi vrut să afli – dar nimic despre bebeluși. Eram dezamăgiți, un pic zăpăciți și total epuizați. Tocmai când ne-am lungit în pat, bebelușul a început să se agite. Instinctiv, am așezat-o între noi. Surâzând, am început să-i cântăm încetișor: „Just Molly and me, and baby makes three...” Am adormit amândoi, cu micuța Moriah între noi. Eram o familie.

Cercetarea

„Acum ce ne facem?” Nu pun cei mai mulți dintre noi o asemenea întrebare, după sosirea primului bebeluș? Din noaptea respectivă, acesta a fost subiectul care mi-a aprins cel mai tare curiozitatea. Dar mi-au trebuit opt ani, înainte de a putea, în sfârșit, să încep să răspund la întrebare.

Până când a împlinit Moriah 8 ani, ajunsesem să fiu cunoscut în Seattle ca un expert în relația de cuplu. Într-o zi, pe la începutul lui 1998, am primit un apel telefonic foarte special. Era o femeie ce reprezenta atât Children's Hospital, cât și ziarul intitulat *Seattle's Child*. Femeia m-a întrebat dacă voiam să țin un discurs public despre cum afectează primul copil relația de cuplu. Am reflectat asupra acelei propuneri. Aveam ceva date dintr-un studiu longitudinal, pe care-l făceam referitor la proaspeții căsătoriți și, până în acel moment, circa 50 dintre acele cupluri aveau deja copii. M-am gândit că, dacă revizuiesc cu grijă datele, aș putea prezenta câteva concluzii interesante.

Informațiile rezultate ne-au șocat: 67% dintre acele cupluri deveniseră foarte nefericite în relația de cuplu, în primii trei ani de viață ai bebelușului. În numai 33% dintre cupluri, partenerii rămăseseră mulțumiți unul de celălalt. Chiar dacă această minoritate se confrunta cu același stres după nașterea copilului ca și majoritatea de 67%, totuși făcuse față mult mai bine încordării. Evident, și acele puține cupluri se loviseră de diverse asperități pe parcurs, dar în ansamblu se bucuraseră de o călătorie mult mai lină.

Noi i-am numit „maestrii” tranziției spre parenting. Fără îndoială, toate cuplurile care deveniseră părinți avuseseră conflicte relaționale. Bebelușii care plâng nu sunt ușor de integrat într-o idilă. Dar maestrii găsiseră o cale de a naviga cu succes prin apele măloase în care se împotmoliseră celelalte cupluri – „dezastrele” acestei tranziții. Deci, ne-am întrebat noi, prin ce erau diferiți „maestrii” de „dezastre”? Fuseseră ei, oare, diferiți încă din primele zile de căsnicie, cu mult înainte de a fi avut primul copil?

Pentru mai multă inspirație, am aruncat o privire asupra cercetărilor de pionierat făcute de prietenii noștri, Carolyn și Philip Cowan, de la University of California, Berkeley.

Respect pentru oameni și cărți

În cadrul studiului lor, ei instituiseră niște grupuri de sprijin pentru cupluri, care funcționaseră timp de 6 luni, începând din ultimul trimestru de sarcină. Apoi au comparat aceste cupluri cu un eșantion diferit de cupluri (din setul de control), care nu beneficiaseră de o susținere de grup. Cuplurile au fost selectate la întâmplare, pentru a fi incluse în grupul de sprijin sau în grupul de control.

Studiul Cowan a descoperit că acele cupluri care avuseseră parte de un grup de sprijin se schimbaseră în multe feluri. Poate, cel mai important, partenerii înțeleseseră că tensiunile care apăreau între ei nu erau rezultatul faptului că relația lor se deteriorase. Cele mai multe dintre cuplurile acelui grup întâmpinau cam aceleași probleme.

Cercetarea Cowan a fost o revelație. Ne-a arătat că suntem toți în aceeași oală, atunci când apar bebelușii noștri. Ca și cuplurile Cowan, mamele și tații studiați de noi se confruntau cu dificultăți similare. Diferența era că „maeștrii” din studiul nostru reușiseră să-și depășească problemele mult mai bine decât „dezastrele”. Și, din păcate, pentru aceștia din urmă exista o probabilitate de două ori mai mare să sfârșească într-un proces de divorț.

În scopul de a mă pregăti pentru discursul de la Children's Hospital, împreună cu o asistentă de-a mea, Alyson Shapiro, am analizat în detaliu „maeștrii” și „dezastrele” din studiul nostru. Cât de diferit gestionaseră aceste două eșatioane conflictele? Ce anume făcuseră partenerii, pentru a rămâne conectați emoțional? Cum se străduiseră să-și împlinească visurile? S-a dovedit că existau diferențe uriașe între ei. Felul diferit în care procedaseră unii în raport cu ceilalți a devenit subiectul discursului meu de la Children's Hospital.

Spre surprinderea noastră, în seara evenimentului încăperea era plină ochi! Fiecare părea sincer interesat de păstrarea relației cu partenerul după apariția copiilor. Multe dintre

mame erau încă însărcinate. Unii părinți aveau bebeluși în brațe. Alții aveau alături copii un pic mai mari. Erau prezenți și foarte mulți tați, nu doar mame. Vreo 50 de persoane au rămas pe-afară, fiindcă scaunele și spațiile de stat în picioare se ocupaseră și nu mai era loc în sala de conferințe. Nimeni nu se așteptase la o asemenea prezență.

Pentru aceia care n-au mai încăput, o altă conferință a fost programată – apoi încă una. Toate au fost promovate sub titlul: „Aducând bebelușul acasă: Păstrarea intimității după ce apar copiii“. În timpul acelor discursuri, se făcea atât de liniște, încât puteai auzi cum cade un ac. Acele cupluri își doreau cu disperare să afle ce era de făcut, cum să rămână aproape unul de altul și cum să fie buni părinți. Se ridicau multe, multe întrebări.

Însă, după una dintre acele discuții, un cuplu m-a întrebat: „Asta-i tot ce aveți de oferit?“ A trebuit să răspund: „Îmi pare rău, dar asta-i tot.“ Cu politețe, mi s-a replicat: „Păi, e un început bun, dar nu-i suficient.“ Am fost de acord cu ei. M-am dus acasă, i-am făcut semn Juliei să ia un loc și am început cu ea o lungă conversație.

Ce altceva le puteam oferi noi acestor părinți, astfel încât să le fie de folos? Julie tratase peste 800 de pacienți, în cei peste 30 de ani de experiență clinică. Dintre ei, mulți erau părinți. Suferința lor varia de la depresie, tulburări de stres posttraumatic, abuzuri de natură sexuală și fizică suferite în trecut, până la o gamă largă de stresuri cotidiene. Pentru mulți dintre ei, grija față de copii fusese – de la bun început – determinantă în decizia lor de a căuta un tratament.

În tot acest interval, eu condusesem peste 25 de studii referitoare la cupluri, în peste 30 de ani de lucru ca profesor și cercetător. În ultimii 13 ani, un număr de 222 din cele 302 cupluri incluse în cercetările mele avuseseră copii – și copiii fuseseră incluși, de asemenea, în studiu.

Respect pentru oameni și cărți

Mai mult, noi înființaserăm, în 1996, Gottman Institute. Combinând cercetările cu experiența clinică, creaserăm un atelier de weekend pentru cupluri, în cadrul institutului, și continuam să-l oferim neîncetat încă din 1996, de fiecare dată biletele epuizându-se integral. (Se mai ține și azi.)

La atelier, vorbeam amândoi, folosind jocuri de rol. Dădeam exemple din propriul mariaj, dezvăluiam concluzii din cercetările noastre și propuneam exerciții practice pentru cupluri. Atelierul se axa pe adâncirea prieteniei, gestionarea conflictelor și împărtășirea valorilor, în scopul de a vindeca relațiile nefericite și a le ridica până la nivelul celor sănătoase. 85% dintre cupluri afirmau că făcuseră, în timpul atelierului, o schimbare majoră, ieșind din blocajul conflictual în care se aflaseră. Trebuie să fi făcut și noi ceva bun, pentru asta!

Punând laolaltă anii noștri de experiență combinată, ne-am pus pe treabă. În două luni, am elaborat un seminar pentru cuplurile cu copii, intitulat „Aducând bebelușul acasă”. Acesta îmbina principiile din atelierul nostru pentru cupluri cu unele noi, pe care le concepuserăm pentru noii părinți. Apoi, în același spital în care se născuse fica noastră cu zece ani mai înainte, am organizat un sondaj – pentru a evalua eficiența seminarului. Rezultatele au fost foarte încurajatoare. Așa că am început un alt studiu longitudinal, care e în prezent finalizat.

Au trecut opt ani de la data primului meu discurs pe această temă și, în tot acest timp, noi am făcut o călătorie remarcabilă, atât pentru cuplurile cu care am colaborat, cât și pentru noi înșine.

Cartea de față este rezultatul acestei călătorii.

Ce-am învățat noi din cercetări? În primul rând, dați-ne voie să vă împărtășim ce li s-a întâmplat celor mai multe dintre cupluri – adică „dezastrele” din studiul nostru, întâlnite înainte de a elabora seminarul.