

Cuprins

Mulțumiri	7
Introducere	13
1. In interiorul Laboratorului Iubirii din Seattle:	
adevărul despre căsniciile fericite	17
2. Ce <i>face</i> să funcționeze o căsnicie?	39
3. Cum pot prezice divorțul	51
4. Principiul 1: Consolidati-vă hărțile iubirii	77
5. Principiul 2: Întăriți-vă aprecierea și admirația	93
6. Principiul 3: Apropiati-vă în loc să vă îndepărtați	117
7. Principiul 4: Lăsați-vă partenerul să vă influențeze	151
8. Cele două tipuri de conflict marital	177
9. Principiul 5: Rezolvați problemele rezolvabile	203
10. Cum să faceți față problemelor rezolvabile obișnuite	245
11. Principiul 6: Depășiți blocajele	293
12. Principiul 7: Creați un sens comun	321
Cuvânt de încheiere: Ce urmează?	341
Despre autori	351
Index	353

Introducere

Atunci când am început să scriem primul capitol al acestei cărți, eram foarte nerăbdători să facem cunoscute rezultatele cercetărilor noastre de laborator asupra relațiilor, însă știam că urma să ne confruntăm cu un anumit grad de scepticism. Cum ar putea cercetarea științifică a ceva atât de intangibil, idiosincronic și personal precum iubirea să ofere cuplurilor sfaturi practice, în lumea reală? Ei bine, după mai mult de 15 ani și milioane de cititori, ne bucurăm să anunțăm că *Cele șapte principii ale unei căsnicii fericite* a reușit tocmai acest lucru. Nenumărați cititori din toată lumea ne spun că strategiile prezentate în această carte le-au consolidat, le-au ocrotit sau le-au salvat căsnicia. Am primit mulțumiri din partea tuturor tipurilor de cupluri pe care vi le puteți imagina, cum ar fi persoane proaspăt căsătorite, cupluri tradiționale, cupluri în care ambii parteneri erau persoane de carieră, soți evlavioși, cupluri în care ambii soți erau încadrați în armată, persoane necăsătorite care locuiau împreună, parteneri de același sex, persoane logodite, persoane divorțate având planuri de viitor, precum și consilieri care lucrau cu toate aceste categorii de persoane.

Faptul că am putut ajuta atât de mulți oameni este pentru noi un motiv de enormă satisfacție și mândrie. Suntem încântați și de faptul că cercetările continuă să confirme ceea ce acești cititori ne spun mereu: *Cele șapte principii* pot avea un impact extraordinar de pozitiv asupra relației dumneavoastră. De fapt, un studiu clinic randomizat întreprins de către John și colaboratorii săi (Julia Babcock, Kim Ryan și Julie Gottman) a arătat că acele cupluri care



au citit *Cele șapte principii*, au completat chestionarele și au parcurs singuri exercițiile (fără alt ajutor specializat) au devenit mai fericiți în relațiile lor, iar aceste efecte s-au menținut și un an mai târziu, cu ocazia unei evaluări ulterioare. Simpla lectură a acestei cărți s-a dovedit a fi atât de utilă, încât a făcut praf întreaga cercetare: experimentul original în care s-a urmărit testarea tehnicilor de terapie maritală fusese conceput în așa fel încât cuplurile care doar citeau cartea să facă parte din lotul de control!

Ținând cont de antecedentele extraordinare ale acestei cărți, v-ați putea întreba de ce am hotărât să o revizuiim. Răspunsul este simplu: cercetările lui John și activitatea sa cu cuplurile au progresat de când am tot „socotit” ce face ca o căsnicie să prospere și cum putem prezice sau preveni un divorț. Se împlinesc patruzeci și doi de ani de date acumulate progresiv referitoare la importanța prieteniei din cadrul căsătoriei. Există, de asemenea, un volum crescând de date statistice privitoare la relațiile maritale în diverse populații, inclusiv familii cu venituri reduse, parteneri care au devenit recent părinți, parteneri de același sex și cupluri în care soții sunt de etnii diferite. Toate aceste rezultate au confirmat universalitatea celor șapte principii și au contribuit la o înțelegere mai aprofundată a motivelor pentru care acestea sunt atât de puternice, precum și a modalităților prin care cuplurile pot să le utilizeze cel mai bine.

Lucrul cel mai important, însă, este acela că, în anii care au urmat publicării *Celor șapte principii*, John și soția lui, terapeutul Julie Gottman, au verificat rezultatele acestor cercetări în cadrul Institutului Gottman. Această organizație oferă cuplurilor asistență directă, prin intermediul cursurilor și al terapiei, și instruește specialiști pentru ca aceștia să poată oferi la rândul lor consiliere bazată pe cercetările întreprinse de John. Datorită acestui institut, în întreaga lume sunt predate cursuri având la bază cele șapte principii. Activitatea terapeutică și educațională a institutului este strâns legată de cercetarea de laborator – pe de o parte, beneficiază de pe urma rezultatelor științifice, iar pe de alta, îi ajută pe John și pe Julie Gottman să își pună în practică teoria și, astfel, să vină în ajutorul

cuplurilor care solicită ajutor. Tot mai multe studii controlate au demonstrat impactul pozitiv al acestei abordări. De exemplu, în cadrul unui studiu clinic randomizat, cupluri care întâmpinau dificultăți au participat la ateliere de lucru pe tema rezolvării de conflicte și a prieteniei în cuplu, combinate cu nouă ședințe de terapie de cuplu desfășurată după metoda Gottman și bazată pe *Cele șapte principii*. După un an, s-a dovedit că, în urma acestei intervenții, aceste cupluri au beneficiat cel mai mult și au avut rata cea mai scăzută de recidivă.

Un alt succes notabil al Institutului Gottman a fost înregistrat în domeniul asistenței cuplurilor după nașterea primului lor copil, o perioadă stresantă pentru majoritatea cuplurilor (aproximativ 67% dintre cupluri înregistrează o scădere a nivelului de satisfacție maritală în primii trei ani după nașterea primului copil). În atelierele de lucru *Bringing Baby Home*, cele șapte principii se utilizează pentru abordarea îngrijorărilor concrete ale proaspeților părinți. Într-un studiu clinic controlat, soții având dificultăți în relația maritală, care au participat la acest program desfășurat pe durata a două zile, au obținut o creștere semnificativă a nivelului de satisfacție maritală. De asemenea, programul reduce intensitatea depresiei post-partum și a ostilității dintre soți. În plus, îmbunătățește interacțiunea ambilor părinți cu bebelușul, precum și dezvoltarea emoțională și a limbajului copilului. Studiile efectuate în spitale din Australia și Islanda au obținut rezultate asemănătoare.

Această nouă ediție reprezintă o ocazie de a împărtăși cititorilor tot ceea ce am învățat în cadrul activității desfășurate în Laboratorul Iubirii și la Institutul Gottman. Pe tot parcursul cărții, veți găsi clarificări, precum și importante completări și revizuirii, referitoare la presiunile și la tensiunile cu care se confruntă cuplurile moderne. De asemenea, am extins și am actualizat caracterul interactiv al *Celor șapte principii*. Astfel, veți avea la dispoziție câte un chestionar (cu fidelitate și validitate ridicate), cu ajutorul căruia să puteți evalua fiecare principiu în cadrul relației pe care o aveți, alături de exerciții noi sau revizuite de consolidare a acestuia. Aceste exerciții au fost în mod repetat analizate și validate de către numeroși participanți în cadrul atelierelor de lucru ale Institutului Gottman, procedură

similară cu cea aplicată în cazul exercițiilor destinate terapiei de cuplu de către specialiștii instruiți în cadrul institutului.

Unul dintre punctele forte ale strategiei celor șapte principii îl constituie versatilitatea cu care abordează toate stadiile unei relații. Această carte vă este utilă dacă sunteți singur și vreți să vă „puneți la încercare” relația înainte de a vă lua un angajament permanent. Vă este utilă și dacă sunteți deja angajat într-o relație și doriți să consolidați și să protejați ceea ce aveți. În cazul în care dumneavoastră și partenerul dumneavoastră vă confrunțați cu provocări sau cu schimbări dramatice de viață, cele șapte principii vă vor ajuta să vă fiți alături unul altuia. Ținând cont de recomandările din paginile care urmează, ați putea salva o căsnicie care este deja în real pericol.

Bineînțeles, niciun ghid despre relații nu poate salva toate căsniciile și nici nu este adevărat că fiecare relație „trebuie” salvată. Uneori, negativitatea și trădarea pot distruge într-atât o relație, încât aceasta este deja încheiată atunci când cuplul solicită ajutor. Cu toate acestea, modalitatea adecvată de sprijin poate remedia mult mai multe relații și poate oferi mult mai multă speranță decât sugerează statisticile referitoare la divorț. Toți cei care studiază sau lucrează cu cuplurile se minunează și se înclină în fața tenacității, a ingeniozității și a hotărârii celor care se iubesc și care sunt hotărâți să facă să funcționeze propria căsnicie. Am scris această carte pentru a le fi un tovarăș potrivit în călătoria lor.

Multe s-au schimbat în cei cincisprezece ani care au trecut de la prima ediție a *Celor șapte principii*, însă un singur lucru a rămas același: o relație de angajament de lungă durată, care implică iubire și atracție sexuală față de o altă persoană, rămâne cel mai de preț dar pe care viața îl poate da. Avem speranța că noua ediție a *Celor șapte principii* va proteja și va întări relația dumneavoastră – și vă va ajuta să construiți împreună o viață mai plină de sens și de devotament.

1

În interiorul Laboratorului Iubirii din Seattle: adevărul despre căsniciile fericite

Într-o dimineață surprinzător de senină în Seattle, proaspăt căsătoriții Mark și Janice stau la masă la micul dejun. Dincolo de fereastra panoramică a apartamentului, apele din Montlake își etalează albastrul închis, în timp ce trec alergătorii și găștele se leagănă pe malul lacului. Mark și Janice savurează priveliștea în timp ce-și ronțăie pâinea prăjită și citesc ziarul de duminică. Mai târziu, probabil că Mark va urmări meciul de fotbal, iar Janice va sta de vorbă la telefon cu mama ei, care stă în St. Louis.

Totul pare destul de normal în acest apartament, până când observi cele trei camere video prinse de perete, microfoanele prinse de gulerul lui Mark și al lui Janice, ca la emisiunile televizate, și monitoarele Holter înfășurate în jurul pieptului fiecăruia. De fapt, apartamentul grozav cu panoramă al lui Mark și al lui Janice nu e nicidecum apartamentul lor. Este un laborator al Universității Washington din Seattle unde, timp de șaisprezece ani, am condus cele mai ample și mai inovatoare cercetări făcute vreodată în problematica căsătoriei și a divorțului.

Făcând parte din unul dintre aceste studii, Mark și Janice (asemenea altor patruzeci și nouă de cupluri selectate aleatoriu) s-au oferit voluntari pentru a-și petrece noaptea în falsul nostru apartament, cunoscut și sub numele de alint „Laboratorul Iubirii”. Cei doi au fost instruiți să se poarte cât mai firesc posibil, în pofida echipei mele de cercetători care îi observa din spatele oglinzii

unidirecționale din bucătărie, a aparatelor de filmat care le înregistra fiecare cuvânt și expresie facială, precum și în ciuda senzorilor care le urmăreau semnele corporale ale stresului sau ale relaxării, cum ar fi viteza bătăilor inimii. (Pentru a le asigura intimitatea elementară, cuplurile au fost monitorizate doar de la 9 dimineața până la 9 seara și niciodată cât timp erau în baie). Apartamentul era echipat cu o canapea extensibilă, o bucătărie funcțională, telefon, televizor și CD player. Soților li s-a spus să-și aducă cumpărăturile, cărțile, laptop-urile, lucrul de mână, ganterele, până și animalele de companie – orice ar avea nevoie pentru a-i face să se simtă ca într-un weekend obișnuit.

Scopul nostru nu a fost cu nimic mai prejos decât acela de a descoperi adevărul despre căsătorie – de a răspunde în sfârșit la întrebările care au frământat oamenii atât de mult timp: De ce căsătoria e atât de grea uneori? De ce unele relații de durată rezistă, în timp ce altele explodează ca o bombă cu ceas? Și cum poți face să previi deteriorarea unei căsnicii sau să salvezi una care se află deja în dificultate?

Prezicerea divorțului cu o precizie de 91%

Mulțumită deceniilor de cercetări, aceste întrebări au, în sfârșit, răspuns. În realitate, pot prezice cu o mare precizie dacă un cuplu va fi fericit sau se va pierde ascultând cum interacționează cei doi nu mai mult de cincisprezece minute! În șapte studii separate, rata de precizie cu care fac aceste preziceri este, în medie, de 91%. Cu alte cuvinte, în 91% dintre cazuri, atunci când am prezis că acea căsnicie se va destrăma sau va dura, timpul mi-a dat dreptate. Nu cred că succesul meu de a prezice divorțul îmi poate da vreun drept să mă laud, deoarece nu se datorează vreunei percepții sau intuiții supraomenești. Mai degrabă, se bazează exclusiv pe știință: date acumulate decenii la rând de mine și de colegii mei.

La o primă vedere, ați putea fi tentați să reduceți importanța rezultatelor cercetărilor noastre, considerându-le doar o parte dintr-un lung șir de teorii la modă. Scepticismul este prima reacție

pe care o poți avea atunci când cineva îți spune că a descoperit ce contribuie la trăinicia unei căsnicii și că îți poate arăta cum să-ți salvezi sau să-ți protejezi propria căsnicie. Sunt mulți aceia care se consideră experți în domeniul căsătoriei și care sunt cât se poate de nerăbdători să vă prezinte opinia lor legată de felul în care puteți avea o căsnicie perfectă. Atenție, însă, la cuvântul-cheie: *opinie*. Înainte de descoperirile făcute în cadrul cercetărilor noastre, exprimarea unui punct de vedere era aproape tot ceea ce putea face o persoană care intenționa să salveze un cuplu. Iar când spunem acest lucru, ne referim la aproape toți consilierii maritali calificați, talentați și bine instruiți. De regulă, asistența acordată cuplurilor de către un terapeut responsabil se baza (și încă se bazează) pe experiența și pe pregătirea profesională a acestuia, pe intuiția lui, istoria sa familială și, posibil, chiar pe convingerile sale religioase. Dovezile științifice erau singurele care nu stăteau la baza acestei abordări. Motivul îl reprezenta faptul că nu existau niciun fel de date științifice riguroase referitoare la cauzele pentru care unele căsnicii reușesc, în vreme ce altele eșuează.

Prezicerea divorțului reprezintă o știre de senzație, însă statisticile pot induce uneori în eroare. Am întâlnit persoane care respingeau abordarea bazată pe date științifice în evaluarea căsniciilor, susținând că, dată fiind rata de aproximativ 50% a divorțurilor, chiar și o estimare aleatorie ar duce la o rată a predicției relativ bună. Cu toate acestea, această interpretare are la bază o înțelegere greșită a subiectului analizei noastre. Rata de 50% larg vehiculată reprezintă o estimare generală a divorțurilor în cazul căsniciilor cu durate de peste patruzeci de ani. Studiile noastre prezic divorțul într-un interval mult mai scurt de timp. De exemplu, într-un studiu efectuat pe 130 de cupluri proaspăt căsătorite am determinat care anume 15 cupluri este probabil să divorțeze în următorii 7 ani, pornind de la analiza interacțiunilor dintre parteneri. În realitate, au divorțat 17 cupluri (inclusiv cele 15 precizate de noi), obținând o rată a predicției de 98% în cazul respectivului studiu.

De-a lungul anilor, și alte laboratoare utilizând metode inițiate de noi au înregistrat succese notabile în predicțiile făcute, confirmând