

JOHN GOTTMAN

John Gottman
schimbă definitiv
modul în care ne gândim
la problema încrederii.

PSYCHOLOGY
TODAY

Știința încrederii

*Acordul emoțional
în cuplu*



CAPITOLUL 1

De ce este nevoie de o carte despre încredere?

Acest capitol este un rezumat și o actualizare a descoperirilor noastre în domeniul relațiilor de când a fost publicată cartea mea, The Marriage Clinic, acum mai bine de zece ani. Voi explica aici de ce rezolvarea problemelor de definire și înțelegere a încrederii, credibilității și trădării este un pas esențial în dezvoltarea teoriei „Casei Relației Solide“.

În primul capitol al bestsellerului *Blink*¹ al lui Malcolm Gladwell, am fost descris drept expert al relațiilor – cineva care poate vedea secretele unei relații dintr-o singură privire. El a numit acest lucru „felierea subțire“ a unei relații conflictuale.

Datorită succesului cărții sale, am fost catapultat dintr-odată pe scena internațională. Acest lucru avea părți bune, dar și părți rele. Mulți oameni m-au sunat la laborator pentru a le evalua relațiile și pentru a le „felia subțire“. Voiau să le spun dacă relațiile lor sunt sortite pieirii sau dacă aveau să supraviețuiască.

Am încercat să le spun că, deși studiile ne-au permis să prezicem și să înțelegem relațiile, predicțiile noastre erau doar statistice și nu puteam fi preciși în fiecare caz. Totuși, oamenii căutau disperati sfaturi despre relații. Voiau să fie înțeleși și să li se ofere speranță.

Un alt rezultat al cărții lui Gladwell a fost acela că am fost invitat împreună cu soția mea, dr. Julie Schwartz Gottman, să scriem o serie de articole pentru *Reader's Digest*. Acest proiect presupunea să chemăm cupluri în laborator o dată pe lună pentru analiza de „feliere subțire“ și pentru intervenții scurte, menite să le ajute să își transforme

căsnicia². Vreau să încep această carte cu exemplul a doi oameni care au venit în laboratorul meu să își examineze căsnicia și să primească sfaturi pentru o mai bună comunicare.

„Aveai cândva un fund simpatic“

În continuare urmează un fragment din cele 15 minute de conversație conflictuală a acestui cuplu, pe care l-am numit „Aveai cândva un fund simpatic“, ca urmare a unui comentariu al soțului. Segmentele stenografei sunt urmate de texte care indică ce cred eu că gândeau partenerii.

După conversația lor, am reușit să subliniem lucrurile simple pe care cuplul le-ar putea face pentru a-și îmbunătăți stilul de abordare a conflictului.

EA: Problema noastră este că trebuie să fim mai apropiați. Mă simt departe de tine. De când a apărut copilul, ai dispărut.

El gândește	Ea gândește
Vorbește despre sex. Bun. Chiar trebuie să ne îmbunătățim viața sexuală. Nu am mai făcut sex de mult.	Suntem atât de distanți, încât abia dacă ne mai recunoaștem. În sfârșit am spus-o.

EL: Sunt de acord că ar trebui să fim mai apropiați, să facem mai mult sex, să ne distrăm mai mult. Așa cum făceam la început, înainte să avem copilul. Să facem dragoste în fiecare zi. Să mergem în drumeții, să ne plimbăm cu bicicleta, să ne antrenăm, să fim mai sănătoși împreună. Eu merg des pe bicicletă. Dar tu ai încetat să mai faci exerciții fizice.

El gândește	Ea gândește
Nu prea ne mai distrăm împreună. Ea s-a îngrășat. Probabil că este și foarte deprimată. Obișnuia să facă des exerciții fizice, așa că asta e parte din problemă.	Din nou se gândește la toate problemele noastre prin prisma sexului. Se simte neglijat. Nu îl învinovățesc. Pe mine nu mă mai interesează sexul.

EA: Tu te plimbi *singur* pe bicicletă. Vrei să faci totul singur în ultimul timp.

EL: Mi-ar plăcea să mă plimb *cu tine*. Tu și cu mine, amândoi pe bicicletă. O să îți cumpăr una. Apoi vom merge amândoi cu bicicletele. Poate că totul va fi ca înainte.

EA: Știu că te-ai simțit neglijat după ce am rămas însărcinată.

EL: Da, clar. După, nu am mai făcut sex *deloc*.

El gândește	Ea gândește
Hai, că începem să-i dăm de capăt.	Mă simt extrem de vinovată. Dar el nu are idee prin ce am trecut eu în timpul sarcinii. Pur și simplu, a dispărut. Nu are nici cea mai vagă idee! Sunt foarte furioasă.

EA: De fapt, am făcut sex de două ori pe lună. Facem sex de două ori pe lună de foarte mult timp. Doar în perioada în care ne-am cunoscut făceam sex mai des. Dar trebuie să înțelegi că, atunci când eram lăuză, mă simțeam ca o vacă, pompam lapte și trebuia să mai și muncesc. Încercam să echilibrez totul acasă, *singură*. N-aveam timp pentru mine.

EL: Uau, pe bune? De două ori pe lună, zici? Eu voiam să zic *nicio dată*. Dar, oricum, de două ori pe lună nu înseamnă nimic pentru un bărbat ca mine. Aș putea să fac sex o dată pe zi. Chiar de două ori. Asta mi s-ar potrivi mie. Pentru că sunt foarte atras de tine, iubito. Și acum simt și presiunile astea financiare uriașe. Iar slujba a devenit brusc foarte dificilă. Au fost concediați trei oameni, iar eu trebuie să fac acum munca a patru oameni.

El gândește	Ea gândește
Chiar începem să-i dăm de capăt. Nu are idee sub câtă presiune mă aflu la noul meu loc de muncă. Mai mult sex m-ar ajuta să scap de tensiune. Fără niciun dubiu.	Acum, brusc totul este despre el. Nu am nicio șansă să mă mai asculte. O să fie vorba despre cât de stresat e la serviciu și despre cum trebuie eu să îl ascult.

EA: Uite ce s-a întâmplat, de fapt. M-am îngrașat când am rămas gravidă. Asta te-a speriat. Și eu am fost speriată să plec de lângă copil, fiind nevoită să alăptez și să mă duc la serviciu. Nu aveam timp să am grijă de mine. Mă simțeam la fel de atrăgătoare ca un cartof. Apetitul meu sexual este inexistent.

EL: Cred că îți trebuie timp pentru tine. Tu, de una singură. Vezi, de-asta spun, ia-ți timp pentru tine, du-te la sală, plimbă-te cu bicicleta, antrenează-te, scapă de toate kilogramele în plus. Asta este soluția mea. Ți-ar face bine. În curând o să arăți excelent și o să te simți excelent. Eu mă simt foarte bine când mă antrenez.

El gândește	Ea gândește
Nu aș fi adus niciodată în discuție treaba cu greutatea. E un teren minat. Mă bucur că a deschis ea subiectul. Acum am încurajat-o să slăbească. Probabil că asta este o mișcare foarte bună.	Poate el, oare, să înțeleagă cât de neatrăgătoare mă simt de când m-am îngrașat? Mă simt ca o vacă de câte ori folosesc pompa de lapte.

EA: Așadar, acum este problema *mea*? E vorba doar despre mine, eu sunt de vină? Pentru mine nu este o soluție să fac sport. Pierzi din vedere esențialul.

EL: De ce trebuie să se transforme totul într-o ceartă? De ce nu poți fi mai optimistă? Dacă nu ești fericită, găsește o soluție. Care este soluția ta? Haide, spune.

El gândește	Ea gândește
Te-am prins! Dacă soluția mea mă face să par personajul negativ, las-o pe ea să rezolve problema. Încă o critică din partea ei și m-am cărat de aici!	Acum o să înceapă să mă critice. Chiar nu mai suport!

EA: Nu știu care este soluția.

EL: În regulă, vezi, acum ascultă-mă. Dacă tu spui „nu știu care este soluția“, eu zic că nu strică să urmezi soluția *mea*. Măcar atunci n-o să ne mai învărtim în jurul cozii. Ne ajută să controlăm problema. Ne dă un punct de plecare. Ia-ți timp pentru tine. Încearcă

asta. Fă orice vrei. Citește o carte, mergi la plimbare, ieși cu prietenii. Nu crezi că e un punct de plecare?

El gândește	Ea gândește
Ea nu are o soluție, așa că o să gândesc logic pentru amândoi. Asta o să fie de ajutor.	Mă dau bătută. Chiar nu vede că nu e vorba despre mine, ci despre noi?

EA: Asta nu este soluția noastră, ca eu să stau mai mult timp singură. Nu vezi că problema ne privește pe *noi*?

EL: Pur și simplu încearcă să mă ascuți o perioadă. Apucă-te de sport. O să te simți mai bine. O să te simți imediat mai fericită. Nu e relevant doar pentru tine, ci pentru *noi*. Vreau să te încurajez – știi că aveai cândva un fund simpatic.

El gândește	Ea gândește
Asta trebuie să o încurajeze. Chiar avea un fund extraordinar înainte să ia în greutate, iar eu nu i-am mai făcut de mult un compliment.	O să îl omor.

EA: Foarte tare, foarte drăguț din partea ta. Acum nu sunt atrăgătoare, asta e problema? Acum am un fund mare și gras? Iau puțin în greutate și nu mai ești atras de mine?

EL: Dar *sunt* atras de tine. Categorical. Încercam să îți fac un compliment. O să ai din nou fundul acela simpatic după ce începi să faci puțin sport. Eu fac. Știu că în interiorul tău, în felul tău de a fi, încă îți dorești să te întorci la fundul tău simpatic.

EA: Tocmai asta este problema noastră.

El gândește	Ea gândește
Nu merge cum trebuie. Este timpul să avem o perspectivă de ansamblu asupra problemei. Să ne oprim puțin.	Problema este că el mă judecă mereu și s-a îndepărtat de mine.

EL: Bine, hai să ne oprim. Asta facem la muncă atunci când suntem într-un impas. Spune-mi, ce vrei? Ce te-ar face fericită? Doar spune-mi. Care este scopul tău?

El gândește	Ea gândește
Așa facem la serviciu atunci când ajungem în impas, iar acolo abordarea asta funcționează. Trebuie să ne gândim la imaginea de ansamblu, la planul și scopurile noastre.	Cred că scopul meu este ca el pur și simplu să plece, dar nu pot s-o spun, pentru că trebuie să mă gândesc la copil.

EA: Chiar nu știi. (*oftat lung*)

EL: (*ignorând oftatul*) Bine, dacă tu „chiar nu știi“, de ce nu încercăm să dăm o șansă propunerii mele? Dacă nu ai timp pentru tine, nu poți să fii fericită. Ești foarte obosită, te risipești în toate direcțiile. Are sens ce zic. Ascultă-mă și eu am nevoie de timp pentru mine și pot să găsec un milion de scuze ca să nu mă duc la sală.

El gândește	Ea gândește
Pot să pun la cale un plan și să rezolv, în sfârșit, problema.	Cum o să îi spun că nu mai vreau să fac sex pentru că sexul cu el pur și simplu nu mai este la fel de plăcut?

EA: Când facem sex, se termină foarte repede. Nu mai e satisfăcător pentru mine. Și probabil că nici pentru tine. (*Acum am spus-o.*)

EL: (*Termin prea repede – știam eu. Acum sunt într-o mare belea.*) Știu că e scurt și sunt de acord că nu mai e la fel de romantic, dar vreau să spun că nu se mai întâmplă destul de des. Sunt plin de frustrare, așa că termin foarte repede. Haide să mai ieșim la întâlniri romantice, cum îți plac ție. Putem s-o scoatem la capăt. Haide să facem din asta obiectivul nostru. De ce nu ne îndreptăm atenția spre asta? Mi se pare că ar avea sens. Întâlniri romantice, tu te duci la sală, sau ne plimbăm împreună cu bicicletele. Asta va fi soluția noastră.

El gândește	Ea gândește
Acum chiar că merge bine. În sfârșit, ajungem undeva.	E atât de rațional în legătură cu tot. Chiar nu vede cât de singură mă simt?

EA: Nu știi. Pur și simplu sunt foarte singură. (*Poftim, am spus-o, în sfârșit.*)

EL: (*Încă o reacție emoțională negativă din partea ei. O să o ignore, iar lucrurile vor deveni mai bune de la sine. Dacă răspund la negativitatea ei, doar o să i-o întăresc și va deveni și mai serioasă.*) Uite cum spui din nou „Nu știu“. Dacă romantismul este obiectivul nostru, atunci trebuie să ne concentrăm pe asta și apoi îl vom obține. Ia-le pe rând. Măcar o să facem ceva pozitiv.

EA: Problema este că nu înțelegi niciodată cum mă simt.

EL: Sunt lipsit de tact?

EA: Nu chiar. Nu este vorba despre tact, ci despre ascultare.

EL: Bine, atunci voi asculta cu tact.

EA: Ar fi minunat.

El gândește	Ea gândește
Trebuie să spun totul exact în modul potrivit, altfel sunt terminat. Aproape că sunt gata să plec de acasă.	Uite, acum începe să nu mai fie în defensivă.

EL: Bine, o să lucrez la a fi mai plin de tact. Spune-mi ce te-ar face fericită, iar eu o să răspund adecvat. Tactul poate să fie scopul nostru, nu?

EA: Pentru mine, timpul nu este soluția. Poate timpul cu *tine* este o parte din soluție. E vorba să fii alături de mine. Nu ești alături de mine.

EL: Asta ce *înseamnă*? Spui mereu că nu sunt alături de tine. Sunt „alături de tine“ în fiecare zi când mă duc la serviciu pentru familia noastră, când tund peluza sau când mă joc cu copilul sau fac curat în bucătărie. Vin la timp acasă în fiecare zi, sau te sun atunci când nu pot să ajung la timp. Sunt lângă tine. Și oricum, cam de cât timp ai nevoie de la mine? Trebuie să îți minte că am mai mult de muncă acum; așadar, cum găsim echilibrul? Și ce am face împreună?

EA: Nu este vorba doar de *timp*, este vorba ca tu să *fii lângă* mine când am nevoie să vorbesc. Oricum, sunt prea obosită ca să mă plimb cu bicicleta. Nu dorm bine.

EL: Dar, vezi tu, plimbatul cu bicicleta sau antrenamentele îți-ar *da* mai multă energie.

EA: S-a aprins lumina verde. Cred că am terminat.

El gândește	Ea gândește
<p>Are ceva tupeu să spună că „nu sunt alături de ea“. Lucrez de-mi sar capacele, iar asta înseamnă că sunt lângă ea și lângă copil. Și oricum, ce dracu' vrea să însemne asta? E groaznic de negativistă. Pur și simplu știu că Gottman o să-i spună cât de lipsit de logică este ce zice ea și cât de logic sună ce spun eu.</p>	<p>Credeam că o să mă asculte. Speram la prea mult. De ce ar fi nevoie ca să îl fac să înțeleagă? În laboratorul ăsta trebuie să fie limpede că el pur și simplu nu mă ascultă. Gottman o să spună că vom divorța. Perfect, o să trebuiască să mă descurc și cu asta.</p>

Acești doi oameni erau frustrați și derutați de conflictul lor. El încerca să o asculte așa cum îi asculta pe colegi la o conferință de la serviciu. Credea că este optimist și că o încurajează. Încerca să găsească o soluție simplă la toate problemele în același timp. Nu părea conștient de faptul că ea nu a considerat comentariul lui despre „fundul simpatic“ măgulitor, încurajator sau optimist. Nu înțelegea ce voia să spună prin „a fi alături“ de ea. Iar ea era frustrată că nu o putea asculta și nu putea răspunde cu empatie la sentimentele ei.

Eu și soția mea am discutat cu acest cuplu despre impasul pe care l-am observat în disputa lor. Am rezumat speranțele și poziția fiecăruia, în așa fel încât ei să reușească să se asculte mai bine unul pe celălalt. Le-am explicat că problema centrală era felul în care se ascultau și se înțelegeau unul pe celălalt și că aceasta trebuia rezolvată *înainte* de a aborda orice altă problemă și le-am tradus ce consideram noi că ar vrea fiecare dintre ei să spună. Am făcut-o pe ea să îi spună ce însemna ca el să „fie alături“ și le-am explicat cât de puțin apreciați de celălalt se simțeau amândoi. De asemenea, am notat că pulsul lor crescuse la peste 100 de bătăi pe minut și că amândoi erau stimulați fiziologic, ceea ce făcea ascultatul foarte dificil. Le-am explicat ce știam noi despre relații și ce trebuiau ei să facă pentru a-și îmbunătăți relația. Apoi, au participat la workshopul Arta și Știința Iubirii³. Comunicarea dintre ei s-a îmbunătățit considerabil până la finalul programului alături de noi.



Ar putea o abordare științifică asupra iubirii să ofere răspunsurile pe care le-au visat poeții timp de secole la rând?

JOHN GOTTMAN

Oare inefabilul iubirii și taina relației dintre doi oameni pot fi traduse în cifre? **JOHN GOTTMAN**, psiholog clinician de renume și profesor emerit la Universitatea din Washington, Seattle, susține că da. Iar abordarea statistică și matematică nu este doar o ambiție științifică de cabinet, ci rezultatul a patruzeci de ani de muncă. Gottman și echipa sa au dus relația de cuplu în laborator, au studiat-o și au ajuns la concluzia că încrederea este acel element-cheie, cuantificabil, a cărui prezență sau absență poate conduce la înflorirea sau, dimpotrivă, la erodarea iubirii.

Mai mult, încrederea poate fi cultivată prin metode a căror validitate a fost confirmată, printre altele, de acuratețea cu care Gottman a reușit să anticipeze rata divorțurilor pe o perioadă dată. Acordul emoțional, spune el, este acela care poate regla climatul afectiv dintr-un cuplu, iar teoria pe care o construiește în jurul acestui concept este menită să îi ajute pe parteneri să se reconecteze unul cu celălalt, să își redobândească respectul, să își arate afecțiunea și să canalizeze energiile conflictului spre consolidarea unei relații reușite. Maniera aplicată în care Gottman discută dinamica specifică a relației face din *Știința încrederii* o veritabilă carte-reper atât pentru terapeuți, cât și pentru cuplurile care aspiră să își înscrie povestea în durată.

