



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Julie Schwartz Gottman,
John Gottman

CUM SĂ NE CERTĂM CONSTRUCTIV

Secretul cuplurilor de succes

Traducere din limba engleză de
Alexandra Talaș

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Vlad Vedeanu

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:

Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Gabriela Anghel

CORECTURĂ:

Irina Botezatu
Lorina Chițan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**GOTTMAN, JULIE SCHWARTZ**

Cum să ne certăm constructiv : secretul cuplurilor de succes / Julie Schwartz Gottman, John Gottman ; trad. din lb. engleză de Alexandra Talaș. - București : Editura Trei, 2026
ISBN 978-606-40-2756-6

I. Gottman, John

II. Talaș, Alexandra (trad.)

159.9

Titlu original: Fight Right. How Happy Couples Turn Conflict into Connection

Autori: Julie Schwartz Gottman, PhD and John Gottman, PhD

Copyright © 2023 by Julie Schwartz Gottman, PhD, and John Gottman, PhD

© Editura Trei, 2026

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90. Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

CUPRINS

Introducere: Pentru ce ne certăm?	7
Partea întâi. ABC-ul conflictului	27
De ce ne certăm	29
De ce ne certăm în felul în care ne certăm	50
Care sunt motivele pentru care ne certăm	95
 Partea a doua. Cele cinci conflicte pe care le avem cu toții	 129
Conflictul nr. 1: Aruncarea bombei	131
Conflictul nr. 2: Inundarea	165
Conflictul nr. 3: Adâncurile	206
Conflictul nr. 4: Impasul	242
Conflictul nr. 5: Prăpastia dintre noi	282
 <i>Concluzie: Certuri constructive</i>	 323
Ghid rapid pentru certuri constructive	332
<i>Mulțumiri</i>	352
<i>Note</i>	360

INTRODUCERE:

Pentru ce ne certăm?

Se potriveau perfect în atât de multe privințe. Ea era o tânără avocată (drept de utilizare a terenurilor), la fel ca el (drepturile mass-media). Amândoi s-au mutat din Midwest în Seattle. Erau persoane foarte active și ambițioase și le plăcea să își umple timpul liber cu experiențe noi. Când s-au cunoscut, se aventurau într-un loc nou în fiecare weekend. Se urcau în mașină și mergeau la Vancouver la sfârșit de săptămână pentru a se plimba prin piață în aer liber sau pentru un sushi târziu în noapte. Plecau la munte pentru o noapte cu cortul. Sau își luau bilete în ultimul moment la o piesă de teatru. Amândoi lucrau mult, dar le plăcea să fie spontani în timpul liber.

Exista doar o mică problemă. Ea își dorea un cățeluș. El nu.

Un an mai târziu, a apărut într-adevăr un cățeluș, care a crescut și s-a transformat într-un câine mare, fericit și jucăuș. Dar căsnicia se încheia. S-au semnat actele de divorț. Cei doi s-au mutat din casa pe care o cumpăraseră împreună înainte de a se căsători, cea în care s-au întors în noaptea nunții, încă scuturând râzând confetti sclipitoare aruncate de invitați din părul și hainele lor. Și-au împărțit toată mobila, cărțile, oalele și tigăile. Ea, evident, a luat câinele.

Cum a reușit un cățeluș să destrame această căsnicie?

Cearta a început simplu: cu o diferență de opinie. El considera că un câine înseamnă prea multă responsabilitate, prea multă muncă, prea mult angajament. Nu puteai lăsa un câine acasă pentru foarte

mult timp — nu puteai pleca nici măcar pentru o zi. Iar câinii pot deveni costisitori. Nu era mai bine să își folosească banii în plus în alte moduri? Nu vorbiseră ei despre călătorii?

Dar serviciul lui presupunea călătorii de afaceri frecvente, iar el era plecat foarte des, lăsând-o singură acasă, de unde lucra ore în șir. Se simțea singură, iar, când el era plecat peste noapte, îi era teamă. Nu prea călătoreau așa cum plănuiseră cândva — de ce să nu-și ia un cățeluș, un prieten care să-i țină companie? Ea își imagina cum câinele îi însoțea în drumețiile de weekend, cu capul pe fereastră în mașina lor. Îi plăcea imaginea cu ei trei: un cuplu cu câinele lor.

Nu ajungeau nicăieri. Se tot învârteau în jurul acelorași argumente, fără nicio rezolvare. Preocupările lui legate de timp, bani și angajament păreau atât de exagerate — dacă ar fi încercat, era sigură că ar fi văzut că nu era chiar așa de greu! Așadar a decis: va lua pur și simplu un cățeluș pe care i-l va face cadou. De îndată ce avea în brațe un ghem adorabil de blană, cum putea să îi reziste? Sigur se va răzgândi.

Nu s-a răzgândit.

Conflictul a luat amploare. Era supărat pentru că ea l-a ignorat și a făcut tot ce a vrut ea. Ea era supărată că el continua să se împotrivească, chiar și după ce îi spusese cât de important era acest lucru pentru ea. Pentru el, cățelul din casă era o amintire constantă a modului în care ea ignorase complet ceea ce simțea el și ceea ce era important pentru el.

Pentru ea, refuzul lui de a accepta câinele a fost resimțit ca o respingere a ei și a nevoilor ei. Orice lucru mărunț legat de câine stârnea o ceartă: cine să îl scoată afară. Cheltuielile la veterinar. Mâncarea câinelui pe lista de cumpărături. Mai rău, acum se certau și pentru alte lucruri — mai mult decât o făcuseră vreodată înainte.

Ea a început să observe cât de puțin făcea el prin casă. Bun, în regulă, se gândea ea, o să facă ea majoritatea lucrurilor care țin de câine — fusese ideea ei până la urmă. Dar el părea să lase și restul treburilor casnice în seama ei. Ori nu-i păsa, ori pur și simplu așa era el — oare ar fi fost la fel situația dacă ar fi avut un copil? se întreba ea. În ceea ce-l privește, felul în care aducea ea lucrurile în discuție îl enerva. Ea nu cerea niciodată ajutor pur și simplu. Spunea: „Se pare că tot eu voi spăla vasele și în seara asta“, iar o mică scânteie de furie din interiorul lui îl făcea să spună: „Da, așa se pare“. Apoi, simțindu-se prost, el încerca să facă mai mult — mai spăla câteva rufe, făcea curat în baie —, dar ea nu observa niciodată aceste lucruri.

Petreceau din ce în ce mai puțin timp împreună. Iar într-o după-amiază de vineri, când el i-a amintit că pleacă în weekend într-o excursie cu cortul cu un vechi coleg de liceu, ea s-a simțit copleșită de furie și tristețe.

— Aha, deci ai de gând să pleci pur și simplu, a spus ea, brusc în pragul lacrimilor. Și eu pot să rămân acasă cu câinele pe care nu ți l-ai dorit niciodată.

Luat prin surprindere, a izbucnit:

— Care este problema ta? Am plănuit excursia asta de luni întregi! Nu are nicio legătură cu câinele ăsta idiot!

Cearta era alimentată, chiar sub suprafață, precum petrolul din subteran care alimentează un foc: fiecare dintre ei avea o intenție ascunsă.

Intenția lui ascunsă: voia libertate și aventură.

Intenția ei ascunsă: își dorea o familie.

Dar abia dacă recunoșteau aceste adevăruri mai profunde față de ei înșiși, cu atât mai puțin unul față de celălalt.

S-au îndepărtat din ce în ce mai mult unul de celălalt, fiecare săpând în propria vizuină, din care aruncau acuzații și critici ca

niște grenade. Într-o zi, ea era foarte răcită și nu a putut să scoată câinele la plimbare — a trebuit să o facă el. Era plin de resentimente de fiecare dată când trebuia să se oprească din ceva important pentru a pune lesa — nu se angajase la așa ceva! Într-o altă zi, câțelul a lăsat în semn de protest un rahat chiar sub biroul soțului, unde lucra când era acasă.

El a spus că nu el va curăța.

Ea a spus că nu ea va curăța.

Acea mică grămadă de rahat a marcat linia pe care nimeni nu voia să o treacă, ar fi însemnat să se recunoască învins, să lase cealaltă parte să câștige.

Când au vândut casa după divorț, au chemat un serviciu de curățenie. Cei de la curățenie au trecut prin fiecare cameră, spălând toate dovezile vieții împreună a acestui cuplu — amprente lor și mirodeniile folosite la gătit, praful și hârtiile lăsate în urmă — pentru a face spațiul impecabil pentru potențialii cumpărători care urmau să treacă pe acolo, imaginându-se locuind în locul lor. Apoi au ajuns la birou.

Știi ce se întâmplă când lași rahatul de câine pentru o perioadă lungă?

Se transformă într-o bucată albă și tare.

Da, finalul acestei povești este... rahatul de câine mumificat. Și ne pare rău! Dar vă spunem această poveste pentru că este universală: fiecare cuplu are o mică neînțelegere care nu vrea să dispară, escaladează și se transformă într-un blocaj uriaș. Și pare atât de banal! Este ușor să auzi această poveste și să te gândești: Ce motiv îngrozitor pentru a destrăma o căsnicie bună — din cauza unui cățeluș?

Ei bine, cearta nu era chiar despre cățeluș. Sau despre rahat. Cățelul reprezenta principiile de viață ale fiecărei persoane. Când

se certau din cauza plimbării câinelui sau a facturii de la veterinar sau a cumpărăturilor pentru hrana câinelui, nu se certau cu adevărat pentru aceste lucruri. Se certau pentru valorile lor, pentru visurile lor, pentru viziunea lor asupra a ceea ce își doreau de la căsătorie și de la viață. Se certau din cauza unor lucruri cu adevărat fundamentale — lucruri pe care ar fi fost bine să le aprofundeze și care ar fi putut chiar să le salveze căsnicia. Dar nu au ajuns niciodată acolo. Nu și-au dat niciodată seama de fapt de motivul pentru care se certau sau cum să vorbească unul cu celălalt despre asta. Certurile lor au devenit distructive și, în final, acea relație puternică pe care o avuseseră cândva s-a destrămat.

Acest lucru s-a întâmplat cu mult timp în urmă, înainte ca John să înceapă să studieze cuplurile. El nu a înțeles pe deplin profunzimea conflictului lor decât mult mai târziu, când cercetările sale l-au învățat mai multe despre știința relațiilor. În sfârșit, nu a fost în măsură să îi ajute. Din nefericire, s-au despărțit. Dar, de atunci, am ajutat mii de alte cupluri care erau la fel de blocate, la fel de paralizate, la fel de disperat de desincronizate.

Când am scris această carte, ne-am gândit mult la acel cuplu de demult. Ne-am fi dorit să fi știut atunci ceea ce știm acum, cu cincizeci de ani de cercetare la activ. Dacă am putea să ne întoarcem în timp, aceasta este cartea pe care am scrie-o pentru ei.

TREBUIE SĂ REPARĂM MODUL ÎN CARE NE CERTĂM

Nu a fost niciodată ușor să faci echipă cu cineva pe termen lung și să treci cu grație prin toate suferințele și coborâșurile care vin odată cu acest tip de angajament. Lucrăm cu cupluri de zeci de ani și vă spunem următorul lucru: oamenii au căutat întotdeauna

ajutor în acest domeniu. Dar ultimii câțiva ani au fost neobișnuit de anevoioși pentru multe dintre cele pe care le întâlnim.

Cuplurile se confruntă cu niveluri enorme de stres și intensitate. Pentru o lungă perioadă din pandemia de COVID-19, mulți oameni au fost nevoiți să stea acasă sau, chiar dacă nu constrânși să stea în casă, au fost ruși de rutină, de activitățile recreative și de legăturile sociale care îi susțineau cândva. Delimitarea dintre locul de muncă și casă a dispărut pe măsură ce dormitorul a devenit locul de muncă. Am studiat îndelung modul în care cuplurile veneau acasă cu stresul de la muncă — acum aveau o distanță mult mai mică de parcurs. Totul era acolo, suprapus în același spațiu. Cuplurile se străduiau să se gândească la finanțe, la îngrijirea copiilor, la programul de lucru. Mulți au intrat în conflict cu privire la modul în care trebuie tratate recomandările de siguranță în caz de pandemie. A fost necesar să-ți incluzi familia și prietenii în bula ta? Sau nu merita riscul? Un partener care simțea nevoia disperată de comunitate și de conectare, alături de unul care se confrunta cu o anxietate profundă față de expunere era adesea rețeta pentru un conflict distructiv și polarizant.

Pentru mulți, căminul, care poate că a fost cândva un refugiu, a devenit un fel de creuzet în care fiecare problemă mărunță a fost amplificată și fiecare fractură a devenit o fisură dureroasă.

Nu avem încă toate datele din această perioadă, însă observațiile preliminare sugerează că pandemia de COVID-19 a împins cuplurile la extreme: cele care se descurcau bine înainte de pandemie s-au descurcat în general bine. Dar cuplurile care aveau unele probleme la care lucrau — și, să fim serioși, a fost cazul pentru mulți dintre noi¹ — s-au descurcat mult mai rău. Probleme care, în condiții normale, ar fi putut fi reparate mai ușor, au devenit critice.

Este posibil să nu avem o imagine completă a cât de mult se chinuie oamenii. Cercetătorii din acest domeniu efectuează adesea sondaje pentru a evalua satisfacția maritală, dar aceste sondaje pot fi distorsionate. Când se confruntă cu probleme serioase, oamenii închid telefonul când intervievatorul sună. Nu îmi doresc să vorbesc despre asta. Așadar este posibil să ne lipsească informații de la cuplurile aflate în criză.

Pentru mulți dintre noi, ultimii ani au fost o perioadă de frământări și de îndoieli. Oamenii și-au reevaluat prioritățile și modul în care își alocă timpul și resursele. Cuplurile s-ar putea să se întrebe: mai împărtășim aceleași obiective? Toate divergențele pe care le avem sunt un semn că nu suntem făcuți să fim împreună? Suntem într-adevăr compatibili?

Dar iată cum stau lucrurile. Cu sau fără pandemie, cuplurile au trecut întotdeauna prin astfel de momente de „presiune”. Momente în care lucrurile, indiferent de motiv, devin deosebit de dificile. Când orice lucru mărunț pare să declanșeze o ceartă. Când certurile te fac să te simți îngrozitor. Când spui lucruri pe care le regreti. Când îți dorești să o poți lua de la capăt.

Indiferent de etapa în care vă aflați tu și partenerul tău, indiferent dacă sunteți într-o perioadă proastă sau într-o perioadă excelentă, dacă dragostea voastră este proaspătă sau durează deja de zeci de ani, un lucru este sigur: nu vrei să lași niciun „rahat sub birou” în relația ta.

SOLUȚIA NU ESTE ABSENȚA CONFLICTULUI

Să lămurim un aspect: nu te vom învăța cum să nu te cerți, exclus. Poate sună frumos — o viață fără conflicte? Ce fericire! Dar

cel mai probabil nu este în interesul tău. Intimitatea generează inevitabil conflicte.

Să luăm exemplul unui alt cuplu cu care am lucrat. După spusele celor doi, nu s-au certat deloc. Acest cuplu avea tendința de a evita subiectele fierbinți — nu voiau să rănească sentimente sau să se implice într-o discuție delicată. Care era rostul, se gândeau ei, când astfel de discuții nu păreau să se încheie niciodată cu vreo soluție la problemă? Pentru ei părea mai eficient să ocolească problemele pe care probabil că nu le-ar putea rezolva oricum și să evite tot stresul și drama.

Pare rezonabil. Dar, în momentul în care au ajuns în biroul nostru, stând unul lângă altul pe canapea, am văzut că, din punct de vedere emoțional, erau la kilometri depărtare. Da, fuseseră politicoși unul cu celălalt — în acea casă nu se ridica vocea. Nu se trânteau uși, nu izbucnea nimeni de frustrare, nu era nicio grămăjoară de rahat pietrificată sub birou. Însă, la un moment dat, s-au distanțat foarte tare.

Când au venit la noi, i-am pus să facă împreună o activitate pe care o facem adesea cu cuplurile, în care fiecare persoană face un bilanț a ceea ce știe despre partenerul său. Întrebări precum: Cine sunt cei mai buni prieteni ai partenerului tău? Care sunt unele dintre situațiile stresante cu care se confruntă partenerul tău în acest moment? Care sunt câteva dintre aspirațiile de viață ale partenerului tău? Și așa mai departe.

Pe măsură ce fiecare dintre ei a parcurs lista, a devenit imediat evident: abia dacă puteau răspunde la vreuna dintre ele. Iar într-o conversație facilitată, tensiunile și resentimentele ieșeau încet-încet la iveală. La un moment dat, soțul i-a mărturisit soției un lucru care îl deranja de luni în șir, dar pe care nu i-l spusese niciodată: faptul că ea își făcuse obiceiul de a ieși la un pahar cu

un prieten de la muncă în fiecare vineri seara, după serviciu, în loc să vină direct acasă. Îl deranja pentru că ei înșiși nu mai ieșiseră împreună de... ei bine, nu-și mai amintea când a fost ultima dată.

Ea a fost șocată.

— Dar te-am întrebat dacă te deranjează și ai spus că nu! a zis ea. De ce nu mi-ai spus pur și simplu?

— Ei bine, a răspuns el, nu am vrut să ne certăm.

Conflictul este o parte naturală a fiecărei relații umane. Și este o parte necesară a fiecărei relații umane. Avem tendința de a echivala nivelurile scăzute de conflict cu fericirea, dar acest lucru nu este adevărat. Absența conflictului nu indică o relație puternică — de fapt, poate duce exact la contrariu.

Un studiu realizat de Divorce Mediation Research Project a constatat că marea majoritate a cuplurilor care au divorțat (80%) au descris creșterea distanțării și pierderea sentimentului de apropiere ca fiind unele dintre principalele motive ale despărțirii². Și propriile noastre cercetări au constatat că , în general, cuplurile pot avea relații fericite și de lungă durată în mai multe tipuri de „stiluri de conflict“. Nu faptul că există sau nu conflicte în relația ta o face de succes sau o distruge. Chiar și cele mai fericite cupluri se ceartă. Este vorba de modul în care o faci³.

Conflictul înseamnă conexiune. Este modul în care ne dăm seama cine suntem, ce ne dorim, cine sunt și cine devin partenerii noștri și ce își doresc ei. Este modul în care ne depășim diferențele și ne găsim asemănările, punctele noastre de legătură. Problema este că nu am fost învățați să o facem cum trebuie. Nu avem parte de o lecție „Cum să te cerți“ în liceu, înainte de a ne lansa în primele noastre relații. O facem orbește. Convingerile noastre cu privire la conflicte și modul în care le abordăm provin din copilărie, din educația și cultura noastră, precum și din relațiile pe care le-am

avut în trecut, iar acestea modelează modul în care ne certăm în feluri de care s-ar putea să nu ne dăm seama. Indiferent câte relații am avut sau câți ani au trecut de când suntem împreună cu partenerul nostru, mulți dintre noi încă acționăm cu prudență, încercând să ne dăm seama pe parcurs — și facem multe greșeli.

Rămânem cu resentimente mult prea mult timp înainte de a aduce în discuție o problemă.

Începem aspru, cu critici.

Nu știm cum să ne calmăm singuri și ne lăsăm copleșiți și inundați de emoții.

Devenim defensivi.

Nu încetăm să ne dăm seama despre ce este vorba cu adevărat în această dispută.

Ratăm sau respingem încercările pe care partenerii noștri le fac pentru a repara și a găsi o cale de mijloc.

Se pare că nu putem face compromisuri fără să simțim că am cedat prea mult.

Ne cerem scuze prea repede pentru că vrem doar ca lupta să se termine.

Și iată un aspect important: ignorăm certurile din trecut — sau, cum ne place să le numim, „incidente regretabile“. Nu vorbim despre ele, nu ne vindecăm de ele, nu învățăm din ele, ci doar mergem mai departe.

Rezultatul final: ne facem rău unul altuia. Ajungem să fim răniți de conflictele noastre și să ne îndepărtăm de partenerii noștri mai

mult decât până atunci. Sau, de teamă să nu fim răniți, evităm complet conflictul, iar acest decalaj crește și mai mult.

Facem totul greșit în ceea ce privește conflictul și avem nevoie urgentă de o intervenție.

ȘTIINȚA AJUTORĂRII „CUM SĂ NE CERTĂM CONSTRUCTIV“

Studiem știința iubirii de ceva vreme — cinci decenii! John în calitate de cercetător și, inițial, matematician; Julie în calitate de clinician practicant. Munca noastră de o viață a fost să dezvoltăm intervenții pentru cuplurile care se iubesc și vor să facă relația să funcționeze, dar au nevoie de instrumente reale pentru a-și menține relația înfloritoare și pe calea cea bună. Adesea, nu relația în sine este problema, ci faptul că pur și simplu nu ați primit instrumentele de care aveți nevoie. Fiecare relație este diferită, un proiect de chimie unic, irepetabil, de dragoste și atracție, conflict și conexiune, personalități și trecuturi care se amestecă, se ciocnesc și creează ceva nou. Relația noastră nu este exact ca a voastră sau ca oricare alta. Dar am descoperit că există intervenții universale care funcționează în toate domeniile. Și ceea ce ne dorim cel mai mult este să le facem cunoscute tuturor. Cu toții avem nevoie de ele.

Au trecut cincizeci de ani de când John, împreună cu partenerul său de cercetare, Robert Levenson, a efectuat primele sale studii asupra cuplurilor, aplicând pentru prima dată metoda științifică în dragoste. Au trecut trei decenii de când noi (John și Julie) am început să lucrăm împreună, lansând „Laboratorul Iubirii“ în campusul Universității Washington din Seattle, unde ne-am cunoscut

și ne-am îndrăgostit. La fel ca toate cuplurile, și noi a trebuit să ne dăm seama de propria noastră cultură a conflictului pe măsură ce ne-am unit viețile, ne-am căsătorit și am devenit părinți. A trebuit să trecem peste certurile care au început greșit, cele care au apărut de nicăieri, cele pe care se pare că le aveam în mod repetat pe aceleași subiecte. Și ne-am dat seama — am devenit destul de buni la certuri! Am descoperit că se poate să te cerți cu bunătate, cu dragoste și cu pace la final. Dar noi aveam un avantaj: aveam datele de la Laboratorul Iubirii.

Peste trei mii de cupluri au trecut prin Laboratorul Iubirii, unde scopul nostru de cercetători este de a obține cât mai multe informații despre ce comportamente specifice duc la dragoste și fericire de durată. Am avut cupluri care au venit și au stat pentru un weekend într-un apartament confortabil, de tip Airbnb, unde le-am înregistrat video interacțiunile și le-am analizat, apoi ani la rând, chiar decenii, am evaluat starea relației lor, precum și fericirea și satisfacția lor. Și pentru că este atât de important pentru sănătatea unei relații, ne-am axat pe conflicte și pe modul în care partenerii interacționează înainte, în timpul și după certuri. În cadrul unui studiu, cuplurile au venit, s-au așezat și au vorbit despre unul dintre punctele lor de conflict, ceva ce nu au rezolvat încă. Am înregistrat interacțiunea, astfel încât să putem analiza aceste casete până la o sutime de secundă. Am codificat fiecare gest, suspin, zâmbet și pauză; am codificat limbajul corpului, tonul vocii. Nimic nu era prea mic sau nesemnificativ. Am avut participanți conectați la dispozitive de biofeedback pentru a putea urmări simultan ritmul cardiac și respirația, acei markeri fiziologici care ne pot spune atât de multe despre cum și de ce un conflict se desfășoară în felul în care se desfășoară.

Am făcut acest lucru cu cupluri heterosexuale, cupluri de homosexuali și lesbiene, cupluri cu copii și fără copii, cupluri înstărite și cupluri sărace, cupluri care proveneau din diferite grupuri demografice, de diferite rase și culturi. Și apoi, după ce am obținut această imagine incredibil de profundă și amănunțită a interacțiunii fiecărui cuplu într-un anumit moment, am adus aceste cupluri înapoi, an după an, și le-am pus să repete totul. Se vor schimba? Vor rămâne împreună? Relația lor va fi una fericită? Iar când venea vorba de conflicte, voiam să știm neapărat: De ce s-au destrămat unele cupluri în urma conflictelor lor? Și cum au reușit altele să se împace? Așadar ce am aflat?

Am descoperit că, prin observarea și codificarea comportamentelor, am reușit să prezicem cu o precizie de peste 90% care dintre cupluri vor rămâne împreună⁴, chiar și prin sușuri și coborâșuri, și se vor simți în general satisfăcute de relația lor (am numit aceste cupluri „maestri“ ai iubirii), și care dintre cupluri vor divorța, se vor despărți sau vor rămâne împreună într-o relație nefericită (relații care, din păcate, s-au dovedit a fi „dezastre“).

Am descoperit că primele trei minute ale unei dispute pot prezice starea relației șase ani mai târziu⁵.

Am descoperit că, pentru a rămâne îndrăgostiți pe termen lung, cuplurile trebuie să atingă un anumit raport între interacțiunile pozitive și cele negative în timpul conflictului — și că, în afara conflictului, acest raport a crescut și mai mult⁶.

Am descoperit că, în timpul conflictului, cuplurile care au manifestat patru comportamente-cheie pe care noi le numim „Cei Patru Călăreți ai Apocalipsei“ (critică, dispreț, refuzul comunicării și defensivă) au fost susceptibile de a se despărți în medie la cinci ani după nuntă⁷.

Dar am descoperit, de asemenea, că „absența conflictelor“ nu era răspunsul — pentru că a existat un alt val de divorțuri, la aproximativ un deceniu după acea perioadă de cinci ani. Aceste cupluri nu au avut parte de cei Patru Călăreți. Nu aveau nimic. Niciun conflict major, desigur. Dar nici umor. Nicio întrebare. Niciun interes pentru celălalt.

Am descoperit că maeștrii iubirii nu evitau conflictul. Însă aveau un anumit set de abilități de interacțiune care le permiteau să abordeze conflictul ca pe o colaborare, nu ca pe un război; iar când cineva era rănit (așa cum li se poate întâmpla celor mai buni dintre noi în conflict), știau cum să repare⁸.

Am aflat toate acestea și multe altele. Și vă vom explica totul în această carte. Vom începe prin a vorbi despre contextul conflictelor noastre — „decorul“ lor, dacă vreți — care, în esență, se rezumă la tot ceea ce duce la o ceartă, începând cu modul în care am fost crescuți, cultura din care provenim și meta-emoțiile noastre, sau „sentimentele despre sentimente“ care ne modelează relațiile în moduri surprinzătoare. Vom vorbi despre cum interacțiunile obișnuite, de zi cu zi, cu partenerii noștri ne pregătesc pentru anumite dinamici în cadrul conflictului. Vom vorbi despre cât de uluitor poate fi să ne dăm seama pentru ce ne certăm *de fapt* dincolo de aparențe (cu alte cuvinte, nu vă certați pentru un cățeluș!). Și apoi vă vom prezenta cinci dispute care arată clar unde greșim în timpul conflictului și cum să procedăm corect. Pentru că am descoperit, de asemenea, că oamenii pot schimba relațiile — pot să se certe constructiv, să iubească mai bine și să se conecteze mai profund — când li se oferă intervenții practice, bazate pe știință, pe care să le folosească în situații de conflict.

Când fiica noastră era mică, a spus odată ceva care ne-a clarificat misiunea noastră, în timp ce ne gândeam cum și de ce făceam