

Einstein miłości. – „Psychology Today”

JOHN GOTTMAN
JULIE SCHWARTZ GOTTMAN

RECEPTA NA MIŁOŚĆ

Mikronawyki, które kształtują
udany związek

SERIA 7 DNI

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE. NIE TRZEBA DUŻO, BYLE CZĘSTO	13
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI	27
DZIEŃ 1. KONTAKT	37
DZIEŃ 2. DONIOSŁE PYTANIE	59
DZIEŃ 3. „DZIĘKUJĘ”	87
DZIEŃ 4. SZCZERY KOMPLEMENT	117
DZIEŃ 5. KONKRETNA PROŚBA	145
DZIEŃ 6. INICJATYWA I DOTYK	171
DZIEŃ 7. TERMIN RANDKI	203
WNIOSKI. RECEPTĘ WARTO ODNOWIĆ	227
DZIENNIK DROBIAZGÓW	245
PODZIĘKOWANIA	267

WPROWADZENIE

**NIE TRZEBA DUŻO,
BYLE CZĘSTO**



MIŁOŚĆ TO DUŻE SŁOWO. TRUDNO JE ZDEFINIOWAĆ, TRUDNO dojść jego istoty. Poeci podejmują to wyzwanie od zarania dziejów. Burns domniemywał, że miłość jest jak najczerwieńsza róża. Szekspir porównywał ją do trwałego drogowskazu, którego nawet najstraszliwsza zawieja nie obali. W jednym z klasycznych filmów romantycznych pada stwierdzenie, że to wspaniałość nad wspaniałości, z innego możemy wynieść przekonanie, że kto kocha, ten za nic nie musi przeproszać. Czy coś jednocześnie tak monumentalnego, tak podstawowego, tak tajemniczego i tak indywidualnego da się wpisać w jakikolwiek wzór? Czy może istnieć na to „recepta”?

Najkrócej rzecz ujmując – tak!

Co zaś najważniejsze, ta „recepta na miłość” sama w sobie jest bardzo niespektakularna. Zdrowy związek buduje się bowiem dzięki niewielkim dawkom miłości. Tyle że te niewielkie dawki trzeba podawać codziennie. Jak to rozumieć?

Mianowicie tak, że w związku nie chodzi o jednorazowy popis możliwości, tylko o miliony drobiazgów, które się robi dzień po dniu przez całe życie.

Nie wymyśliliśmy tego sobie ot tak... Skrupulatnie badamy miłość od pięćdziesięciu lat. Wszystko zaczęło się od dociekań Johna, który na Indiana University przyglądał się interakcjom między małżonkami. Ta nasza przygoda trwa do dziś i obecnie realizuje się w ramach Gottman Institute w naszej pracy z parami. Gdy w 1990 roku zakładaliśmy w Seattle Love Lab, pragnęliśmy przede wszystkim znaleźć odpowiedź na pytanie: co sprawia, że miłość trwa? Zastanawialiśmy się, dlaczego niektóre pary pozostają ze sobą przez długie lata, podczas gdy inne związki się rozpadają, i czy da się to jakoś naukowo przewidywać. Czy istnieją dane, na podstawie których można by za pomocą narzędzi naukowych czy modeli matematycznych ustalić szanse danego związku na realizację scenariusza „I żyli długo i szczęśliwie”?

Od tamtej pory przez nasze laboratorium przewinęły się najróżniejsze pary: żyjące w związku małżeńskim albo bez ślubu, heteroseksualne i jedнопłciowe, wychowujące dzieci i bezdzietne, nowożeńcy i weterani z kilkudziesięcioletnim stażem. Zbieraliśmy od nich dane, aby spróbować na ich podstawie rozstrzygnąć, jakimi cechami charakteryzuje się dobry związek. Oglądaliśmy te związki ze wszystkich stron: analizowaliśmy mowę ciała, sposób prowadzenia rozmów i przebieg kłótni, historie osobiste i doświadczenia romantyczne partnerów, a nawet wzrosty i spadki tętna oraz poziom hormonu

stresu w organizmach partnerów. Nagrywaliśmy, co robią, żeby potem klatka po klatce analizować ruchy i gesty, które wykonują. Zebraliśmy wszystkie dane, które tylko dało się zebrać. Zanurkowaliśmy głęboko pod powierzchnię, żeby przekonać się, co się kryje przy dnie. Uruchomiliśmy coś na kształt Wielkiego Zderzacza Hadronów, żeby rozbijać atomy na jeszcze mniejsze cząstki. Koniecznie chcieliśmy ustalić, co czyni miłość miłością.

Co wynikło ze wszystkich tych naszych laboratoryjnych wysiłków?

Dowiedzieliśmy się całkiem sporo. Zresztą poświęciliśmy temu całe nasze zawodowe życie. Ta książeczka prezentuje tylko drobny wycinek naszych spostrzeżeń, ale zawiera wiele tych najważniejszych. To niewielki poradnik, w którym prezentujemy nasze najważniejsze wnioski i na ich podstawie proponujemy siedmiodniowy plan działań. Podpowiadamy, jakie kroki należy podjąć, aby zacząć budować trwałą miłość. Na wstępie zaznaczmy, że miłość to przede wszystkim praktyka. Działanie liczy się bardziej niż uczucie. Miłość nam się nie przydarza, lecz pojawia się na skutek naszego świadomego działania. Aby utrzymać związek w zdrowiu i zapewnić mu rozkwit, trzeba codziennie po trochu coś dawać i coś dostawać.

Choć to być może zaskakujące, wcale nie chodzi w tym o żadne wielkie gesty, o bukiet kwiatów z okazji walentynek czy niespodziankę w postaci wyprawy do Paryża. John Cusack nie musi się pojawić pod oknem z boomboxem. Zdecydowanie większe znaczenie mają drobiazgi, ale takie, które stanowią element

naszej codzienności. Mówi się, że diabeł tkwi w szczegółach. Miłość w związku też tkwi w szczegółach. Liczą się te różne rzeczy, które niby nie wymagają wysiłku, ale o których nader często zapominamy. Jakże często powtarzamy sobie, że drobiazgami nie ma sensu zawracać sobie głowy. Może to i dobra rada tak w ogóle, ale w miłości się nie sprawdza. W miłości chodzi właśnie o drobiazgi. I zdecydowanie jest sens się nimi przejmować.

Kamień, który zmienia bieg rzeki

Mark i Annette zdecydowali się na separację. To nie była łatwa decyzja, bo byli małżeństwem od ponad dziesięciu lat i wspólnie wychowywali ośmioletnią córkę. Coś jednak zdecydowanie między nimi nie grało i to już od dłuższego czasu. Powoli przestawali się sobą nawzajem fascynować i interesować, mniej pragnęli swojego towarzystwa. W ich małżeństwie czuć było zaduch i stagnację. Ani on, ani ona nie czekali już z utęsknieniem na wspólne wieczory. Z jakiegoś powodu interakcje między nimi charakteryzowały się teraz dużym napięciem. W rozmowach nie wymieniali się już miłymi słówkami, tylko docinkami. W najlepszym razie funkcjonowali jak partnerzy w biznesie albo współlokatorzy, ale na pewno nie jak kochankowie i przyjaciele.

Zdesperowany Mark zaproponował wizytę u terapeuty. Tego jeszcze nie próbowali. Annette się zgodziła, uznając, że przecież i tak nie mają nic do stracenia.

Terapeuta ich wysłuchał, a potem zapytał, co ich zdaniem jest nie tak i dlaczego chcą się rozstać. W ciągu kilku kolejnych cotygodniowych sesji zdołali udzielić mu odpowiedzi na to pytanie: nie dogadują się, nie uprawiają seksu, ich związek sprowadza się do wiecznych kłótni.

W końcu jednego razu terapeuta stwierdził: „Mam dla was zadanie na weekend”.

Polecił im zrobić coś, co wymagałoby od nich wyjścia ze strefy komfortu. Mark i Annette oboje mówili o sobie, że są pedantyczni – dbają o czystość w domu i skrupulatnie wszystko organizują; porządek ma dla nich zasadnicze znaczenie. Ich córka pilnowała, aby zabawki zawsze znajdowały się na swoim miejscu. W ich domu zawsze panował nieskazitelny ład. Dlatego właśnie terapeuta zaproponował im, żeby wyszli do ogrodu i zorganizowali bitwę w błocie.

Oboje patrzyli na niego z szeroko otwartymi oczami. *Co mamy zrobić?*

„Zorganizujcie bitwę w błocie”, powtórzył. „Wyciągnijcie wąż, nalejcie wody do dziury w ziemi, załóżcie stare ubrania i do niej wejdźcie. Rzucajcie w siebie błotem. Spróbujcie!”

Po powrocie do domu Mark i Annette pokręcili głowami i westchnęli. Jaka szkoda, że terapeuta okazał się skończonym durniem. Teraz będą musieli znaleźć nowego.

Ich córka, która się temu przysłuchiwała, zapatrywała się na to inaczej.

„Jaki świetny pomysł!”, stwierdziła.

Rodzice pokręcili głowami, zrzucając to na karb dziecięcej beztroski. Weekend toczył się dalej swoim rytmem, pod

znakiem zwykłego dla nich napięcia i rozkojarzenia. Mark i Annette usiedli w swojej lśniącej czystością kuchni przy kawie i zaczęli rozmawiać. Czy powinni dać sobie spokój z terapią, czy może znaleźć innego specjalistę? Ich córka nie dawała za wygraną: „Zorganizujmy tę bitwę w błocie”, namawiała ich. „Spróbujmy... Nie dajcie się prosić”.

Nie chciała odpuścić. Kto ma dzieci lub choćby jakieś dzieci zna, ten wie, że potrafią uparcie – *i głośno* – dążyć do swego. Mark i Annette też w końcu ulegli: „No dobrze. Dopięłaś swego”. Wyjęli z szafy stare ubrania. Mark znalazł koszulkę, którą kupił wiele lat temu podczas jednego z koncertów. Jeszcze nie byli wtedy małżeństwem i umawiali się na randki. Od tamtej pory przybyło mu nie tylko trochę siwych włosów, ale także parę kilogramów wokół pasa. Annette wybrała starą, poplamioną bluzkę, która już dawno wyszła z mody. Oboje czuli się śmiesznie, gdy się tak krzątali po ogrodzie w oczekiwaniu, aż ogrodowa ziemia dobrze nasączy się wodą. Córka przypatrywała im się jednak z wyczekiwaniem i radością w oczach, cóż więc mieli robić. Mark nachylił się i nabrał w dłonie zimnej mazi. Na chwilę zwątpił... Annette zaś wykorzystwała tę chwilę, żeby cisnąć w niego rozmoczoną grudką ziemi. Trafiła w policzek. Sprowokowany, posłał swój pocisk w jej kierunku. Córka nabierała ziemię pełnymi garściami. Bitwa rozgorzała na dobre. Wkrótce wszyscy turlali się ze śmiechu. Błoto było wszędzie. Ślizgali i przewracali się na nim, nawet się w nim tarzali. Ostatecznie padli sobie w objęcia. Śmiali się i całowali. Nigdy nie czuli się sobie bliżsi... Nigdy nie czuli się też bardziej obrzydliwi...

Ta bitwa w błocie przyniosła jednak przełom w ich związku. Trwała tylko kilka chwil, ale wszystko się dzięki niej zmieniło. Mark i Annette postanowili, że będą więcej czasu poświęcać na rozrywki i przygody. To doświadczenie uświadomiło im, że jeden kamień, który pojawi się w rzece, może całkowicie odmienić jej bieg. Aby go ominąć, woda może wspinać się wyżej, wytyczyć nową drogę przez piaski, gliny i głazy. Geolodzy twierdzą, że z czasem może nawet wyłobić nowe doliny. A wszystko za sprawą jednego kamienia.

W laboratorium miłości

Mark i Annette między innymi tę historię nam opowiedzieli, gdy zgłosili się do Love Lab, żeby wziąć udział w jednym z naszych projektów badawczych. Wystarczyło chwilę im się przyjrzeć, żeby stwierdzić, że zdołali odbudować związek i na nowo przesycić go miłością. Po latach intensywnych badań potrzebujemy kwadransa, żeby z 90-procentową pewnością przewidzieć, czy ludzie ze sobą zostaną, czy nie... *oraz czy są ze sobą szczęśliwi*¹. Dla nas było najzupełniej oczywiste, że związek Marka i Annette ma przyszłość.

W przypadku Johna przygoda z nauką rozpoczęła się od matematyki. Na długo zanim powstał Gottman Institute, John

1 Kim T. Buehlman, John M. Gottman, Lynn F. Katz, *How a Couple Views Their Past Predicts Their Future: Predicting Divorce from an Oral History Interview*, „Journal of Family Psychology” 1992, vol. 5 (3–4), s. 295–318.

fascynował się tym, że dane liczbowe pozwalają przewidywać wiele ważnych zjawisk. Dopiero na studiach na MIT stwierdził, że książki psychologiczne, którymi jego współlokator zastawiał półki w akademiku, interesują go bardziej niż jego własne. Zmienił wtedy obraną drogę. Na kilka dekad zapomniał o matematyce, ale stara miłość odżyła w końcu w kontekście badań nad związkami. John zaczął się zastanawiać nad matematyką miłości. Ostatecznie biolodzy wykorzystują modele matematyczne do najróżniejszych zastosowań, począwszy od analizy przebiegu pandemii, przez rozwój guzów nowotworowych, a skończywszy na wyjaśnianiu, dlaczego tygrysy mają paski, a gepardy są w kropki. Dlaczego miałyby nie znajdować zastosowania w odniesieniu do miłości?

W Love Lab John odkrył między innymi, że często błędnie rozpoznajemy czynniki, od których zależy trwanie miłości. Zaczął się przyglądać własnym teoriom i wynikom w czasie. W ten sposób doszedł do wniosku, że 60% jego założeń dotyczących sukcesu w małżeństwie nie pokrywało się z rzeczywistością. Podobnie jak większość z nas, John początkowo kształtował swoje przekonania na temat trwałości związku na podstawie stereotypów kulturowych: powieści, seriali i filmów, a także obserwacji życia społecznego i własnych doświadczeń rodzinnych. Tymczasem okazało się, że takie źródła mogą nas wprowadzić na manowce i często tak właśnie się dzieje. W ten oto sposób John doszedł do wniosku, że potrzebujemy danych. Dopiero analiza danych pozwala ponad wszelką wątpliwość rozstrzygnąć, co jest prawdą, a co nią nie jest. Szczęśliwie

konstatacja dotycząca ogromu błędnych założeń nie zniechęciła Johna do dalszych poszukiwań. Wspólnie z najlepszym przyjacielem, doktorem Robertem Levensonem, oraz żoną, doktor Julie Schwartz Gottman, postanowili zająć się analizą danych i w ten sposób dojść do prawdy. W rezultacie ustalili, że miłość można opisywać naukowo. Co zaś najlepsze, udało im się wytyczyć konkretne ścieżki wspomagania związków. Tak oto po latach miłość wreszcie przestała być tajemnicą.

Przez Love Lab przewinęły się ponad trzy tysiące par. Niektórym przyglądaliśmy się nawet przez dwadzieścia lat. Zebraliśmy też dane dotyczące ponad czterdziestu tysięcy par rozpoczynających terapię. Godzinami oglądaliśmy nagrania. Zebraliśmy miliony punktów danych. W ten sposób rozpoznaliśmy uniwersalne czynniki, od których zależy los związku – na podstawie których można przewidywać, czy para będzie wiodła razem szczęśliwe wspólne życie, czy nie.

Po pierwsze partnerzy muszą pozostać ciekawi siebie nawzajem. Z czasem ludzie rozwijają się i zmieniają. Sukces odnoszą te pary, które zdają sobie z tego sprawę i znajdują czas na tworzenie i rozbudowywanie „map miłości”, które opisują wewnętrzny świat partnera. Aby taką mapę stworzyć, trzeba zadawać pytania – i to właściwe pytania.

Po drugie partnerzy muszą się lubić i podziwiać. Oznacza to między innymi, że powinni dostrzegać i doceniać to, co dobrego robi to drugie. Powinni skupiać uwagę na tym, co w drugiej osobie podziwiają, a swój zachwyty wyrażać głośno i za pomocą dotyku. Wielu ludzi wychodzi z założenia, że ich podziw

i miłość są dla partnera oczywiste. Nasze obserwacje wskazują jednak, że tak nie jest. Słowa pełne miłości należy wypowiadać na głos znacznie częściej, niż nam się wydaje. Nie powinny być jak odrobina wody, którą raz na parę dni podlewa się kwiaty, tylko jak tlen, który wciągamy do płuc z każdym oddechem.

Po trzecie sukces w budowaniu związku odnoszą ludzie, którzy zwracają się do siebie, a nie od siebie. W praktyce chodzi o to, aby zaczepiać drugą osobę i reagować na takie zaczepki. Czasem przybierają one formę drobiazgów, na przykład wzajemnego wyzywania się. Kiedy indziej rzecz dotyczy poważniejszej potrzeby, która powinna zostać zaspokojona. Mądry partner potrafi rozpoznać taki sygnał i w razie potrzeby rzucić wszystko, czym się akurat zajmuje, żeby na niego odpowiednio zareagować.

Te trzy czynniki odróżniają mistrzów sztuki miłości od tych, którzy potykają się na każdym kroku. Mistrzowie rozumieją, że o przyszłości związku mogą zdecydować różne drobiazgi, które robimy – i których nie robimy – ponieważ to one budują intymność między partnerami. Wcale nie trzeba dużo, aby odmienić losy związku. Czasem wystarczy jedno pytanie, czasem dwa. Tyle że nie byle jakie. Czasem trzeba podziękować, a kiedy indziej sprawić komplement, byle taki naprawdę od serca. Czasem trzeba dać partnerowi okazję, żeby coś dla nas zrobił. Czasem potrzebny jest pocałunek, który potrwa dobrych sześć sekund. A czasem świetnie się sprawdza... garść błota.

Jak łatwo zauważyć, paru rzeczy na tej liście nie ma. W szczególności nie ma na niej *konfliktów*.

Konflikty to oczywiście nieodłączny element każdego związku. Gdy jednak związek wpływa na zmaćcone wody – ale także gdy jego temperatura zaczyna spadać – wcale nie od nich należy zaczynać. Bynajmniej nie chodzi o to, żeby lekceważyć problemy. Po prostu w pierwszej kolejności lepiej zajmować się czymś innym. Nasza praca w laboratorium pokazuje, że najlepsze związki to wcale nie te, w których partnerzy ciągle sobie mówią, co jest nie tak. Najlepiej radzą sobie ci partnerzy, którzy mówią sobie, *co jest tak*. Dlatego ani związków, które chwilowo mają pod górkę, ani tych, które dopiero rozpoczynają wspólną drogę i zastanawiają się, jakie przeszkody będą musiały razem przezwyciężyć, nie zachęcamy do pracy nad rozwiązywaniem konfliktów, nie polecamy im też warsztatów mających na celu zgłębienie największych problemów. Jednym i drugim zalecamy raczej wyjście do ogrodu, nalanie wody do dołka z ziemią i dobrą zabawę podczas bitwy błotnej.

Obiecywaliśmy, że będzie łatwo. Proponujemy tydzień, który może odmienić twój związek – wystarczy, że będziesz robić kilka prostych rzeczy. Przez następnych siedem dni niech przyświeca ci motto: *Nie trzeba dużo, byle często*.

Ten kurs mógłby się nazywać „Związek. Poziom podstawowy”. W szkole średniej nikt by się na takie zajęcia nie zapisał (a szkoda!). Większość z nas uczy się o związkach poprzez obserwowanie rodziców, względnie z telewizji i filmów. Nie zawsze są to dobre przykłady. My potrzebowaliśmy wielu lat, żeby wypracować przepis na dobrą relację. Teraz w ramach

siedmiodniowego planu będziemy dawkować ci nasze najlepsze i najważniejsze rady w tak zwanej pigułce.

To program dla każdego. Zacząć można zawsze. Julie w ramach swojej praktyki pracuje w formule jeden na jeden z ludźmi, którzy mierzą się z niewyobrażalnymi wręcz wyzwaniem. Przyjmuje w swoim gabinecie weteranów wojennych zmagających się z PTSD, narkomanów uzależnionych od heroiny, pacjentów z doświadczeniem choroby nowotworowej i przedstawicieli społeczności żyjących w ubóstwie.

To trudna praca, bardzo obciążająca emocjonalnie. A jednak ona ją uwielbia. Dla niej to, co się dzieje w gabinecie, stanowi dowód na wielką siłę ludzkiej duszy. Julie uwielbia patrzeć, jak ludzie wydostają się z ciemności i znów dostrzegają światło. W Love Lab można poczynić podobne obserwacje, tyle że w obszarze funkcjonowania związków. Czasem już się nawet nic nie tli i na pierwszy rzut oka z dawnej miłości pozostał tylko popiół. Wystarczy jednak lekko dmuchnąć i – *wow!* – znów rozbłyśka płomień.

BESTSELLER „NEW YORK TIMESA”

Masz wrażenie, że wasz związek stoi w miejscu?

Codzienna rutyna, brak czasu, zbyt mało rozmów czy czułości – to problemy, które pojawiają się w większości relacji. Miłość nie znika nagle, ale cichnie w natłoku obowiązków, w przemilczanych emocjach i braku miłych gestów. A przecież każdy związek zastępuje na to, by był pełen bliskości, zrozumienia i radości.

Dzięki tej książce:

- Nauczysz się drobnych gestów, które budują trwałą więź.
- Dowiesz się, jak lepiej rozumieć i wspierać partnera.
- Poznasz proste sposoby na odbudowanie intymności i bliskości.
- Zrozumiesz, jak wyrażać potrzeby, aby twoje prośby były wysłuchane.

Nie musisz planować wielkich zmian ani szukać dodatkowego czasu – te działania można wpleść w codzienność: podczas rozmowy w samochodzie, przy kolacji czy nawet w trakcie zwykłych obowiązków. Nie ma tu nic skomplikowanego – wystarczą niewielkie dawki miłości, podawane regularnie, dzień po dniu.

Oto przepis na to, jak wprowadzając małe zmiany, ulepszyć swój związek. Myślisz, że nie da się tego zrobić w tydzień? Dr John i Julie Gottmanowie twierdzą, że owszem, da się – i mają na to dowód w postaci 40 lat przełomowych badań nad stabilnością małżeńską oraz przewidywaniem rozwodów. To bezpośrednia, szczerza i praktyczna książka. Dlatego jej lektura daje tyle nadziei.

— **BRENÉ BROWN**

wykładowczyni zarządzania,
autorka bestsellera *Dary niedoskonałości*

Cena 44,90 zł

ISBN 978-83-8231-438-0



9 788382 314380 >

Książka dostępna także jako **e-book**.

mtbiznes.pl

L25002