

Aprecieri critice pentru *Reperul Normalității*

„Aceasta este cartea pe care o așteptam cu toții, o perspectivă profundă și empirică asupra căsniciilor de-a lungul continentelor și culturilor. Atât de multe adevăruri universale ies la iveală – despre romantism, sex, bani și mai ales despre cum să ai o căsnicie fericită, în cele din urmă... **O adevărată comoară.**”

Prof. dr. John Gottman, autor al cărții bestseller *The Seven Principles for Making Marriage Work* (Cele șapte principii pentru a face o căsnicie să funcționeze)

„*Reperul Normalității* abundă în percepții și descoperiri bune în toate sectoarele relațiilor, de la sex și ținutul de mână, până la angajament și contracte prenuptiale. Peste 100.000 de respondenți din întreaga lume au răspuns sondajului cuprinzător al autoarei, realizat pe Internet, oferind o viziune asupra „normalității”, când vine vorba de relații. **Cercetare și rezultate impresionante!**”

Prof. dr. Terri Orbuch, autoare a cărții bestseller *Finding Love Again* (Cum să găsești din nou dragostea)

„Sunt fericite cuplurile care se îndrăgostesc la prima vedere, după decenii? Care sunt cele mai mari dorințe ale oamenilor aflați în relații nefericite? Este normal să te oprești din sărutat într-o căsnicie îndelungată? În *Reperul Normalității*, aflăm fragmente fascinante despre atitudinile, comportamentul și dorințele din relațiile altor oameni – și puneri pe care le putem pune în practică pentru a ne îmbunătăți propriile relații.”

Joan Prince, autoare a cărții *Naked at Our Age: Talking Out Loud about Senior Sex* (Dezbrățați la vârsta noastră: Vorbind clar și răspicat despre sexul la persoanele în vârstă)

„Bani? Sex? Secrete adânci și întunecate? **Dacă te întrebi cum se compară relația ta cu restul lumii, *Reperul Normalității* îți oferă informații**

cuprinzătoare – cel mai important, sugerează că nu este o misiune imposibilă să ajungi mai sănătos și mai fericit.”

Prof. dr. Gina Odgen, terapeut licențiat în căsnicie și familie, autoare a cărților *The Return of Desire (Întoarcerea dorinței)*, *The Heart and Soul of Sex (Esența sexului)* și *Women Who Love Sex (Femei care iubesc sexul)*

„Reperul Normalității este o carte inovatoare și ușor de citit, plină de noi descoperiri despre relații și sugestii utile despre îmbunătățirea relațiilor. Voi folosi descoperirile importante din *Reperul Normalității* în cursurile mele, în lucrările mele și în munca mea clinică.”

Prof. dr. Howard J. Markman, autor al cărții *Fighting for Your Marriage (Cum să lupți pentru căsnicia ta)*

„Reperul Normalității este mai mult decât o colecție de informații surprinzătoare – este unul dintre cele mai pătrunzătoare ghiduri pentru a construi relații mai fericite și mai sănătoase din câte am citit vreodată. Am fost încurajată și ușurată de descoperirile autorilor. Pur și simplu minunată.”

Marci Shimoff, autoarea cărții *Happy for No Reason (Fericit fără niciun motiv)*, bestseller *New York Times*, și coautoarea cărții *Chicken Soup for the Woman's Soul (Supă de pui pentru sufletul femeii)*

„Faptele întrec opiniile de fiecare dată, iar în această carte **există un număr uimitor de fapte surprinzătoare**. Mulțumită sondajului autorilor – care face un pas uriaș dincolo de orice sondaj realizat vreodată asupra relațiilor – *Reperul Normalității* marchează un punct de cotitură pentru cărțile cu sfaturi pentru relații. În cei treizeci de ani ai mei ca cercetător profesionist al relațiilor romantice, aceasta este singura carte care m-a învățat, de fapt, ceva nou.”

Greg Godec, autorul cărții bestseller *1001 Ways to be Romantic (1001 feluri de a fi romantic)*

„Această carte extraordinară recurge la mii de sondaje pentru a afla ce face cuplurile fericite. **Pe lângă faptul că e distractivă și edificatoare, Reperul Normalității poate, de fapt, să ajute cele mai multe cupluri să-și îmbunătățească relația.**”

Barbara Reskin, fost președinte al Asociației Americane de Sociologie

„Un fascinant compendiu internațional asupra femeilor, bărbaților, sexului și dragostei care – slavă Domnului! – aruncă în aer câteva mituri înrădăcinate despre bărbați. În carte, vei afla dacă lucruri simple precum faptul de a-i citi partenerului tău poate construi o intimitate profundă, și dacă serile de întâlniri, complimentele și râsul pot cu adevărat să mențină dragostea vie. Vei afla, de asemenea, despre nume de alint și afișarea afecțiunii în public și dacă acestea aprind romantismul. **Această carte este metodică, umoristică și înțeleaptă; mai presus de toate, oferă sfaturi splendide. Într-adevăr, după ce citești Reperul Normalității, nu vei avea nicio scuză dacă parteneriatul tău nu este un vis devenit realitate.**”

Helen Fisher, profesor de antropologie la Universitatea Rutgers și autoarea cărții *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love* (*De ce iubim: Natura și chimia iubirii romantice*)

„Sunt obsedată de cartea aceasta greu de lăsat din mână! După nouăsprezece ani de căsnicie, am înfruntat un divorț și intrarea în lumea întâlnirilor cu o mulțime de întrebări despre ce era și ce nu era *normal*. **Această carte nu numai că mi-a răspuns la tot ce mă întrebam vreodată despre relații și despre ce vor oamenii de fapt, dar mi-a redat încrederea în bunătatea esențială a umanității. La naiba!**”

Linda Siversen, autoare premiată a cărții *Generation Green* (*Generația verde*) și coautoarea cărții bestseller *Your Big Beautiful Book Plan* (*Planul tău frumos pentru cărți*)

„Pentru toți aceia dintre noi care s-au întrebat dacă este posibil să definim normalitatea, în special când vine vorba despre relații, răspunsul este „da”. **Reperul Normalității aprofundează intimitatea, comunicarea, atracția și multe altele, combinând în discuție statistici convinșătoare și viziuni pătrunzătoare. Rezultatul este fascinant și reconfortant deopotrivă.** Autorii confirmă că deși suntem în multe feluri diferiți, în esență, suntem toți foarte asemănători.”

Charla Muller, autoarea cărții *365 Nights: A Memoir of Intimacy* (365 de nopți: Memorii despre Intimitate)

„Te face fericit în relațiile tale să fii normal? Și sunt normali oamenii fericiți? **Această carte fascinantă și foarte neobișnuită oferă niște răspunsuri detaliate și nuanțate...** De la formarea relațiilor până la a face față despărțirilor, acesta este un instrument unic care informează deciziile indivizilor și ale cuplurilor, ale clinicienilor și ale factorilor de decizie politică. Într-adevăr recomandată!”

Gilbert Herdt, profesor și director, Programul de licență în sexualitatea umană, Institutul de Studii Integrale din California

REPERUL NORMALITĂȚII

Această traducere este publicată prin acordul cu Harmony Books, marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Random House LLC

The Normal Bar The Surprising Secrets of Happy Couples and What They Reveal About Creating a New Normal in Your Relationship

Copyright © 2013 by Chrisanna Northrup, Pepper Schwartz, PhD & James Witte, PhD

Originally published by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York

© 2015 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: **Irina Tacu**

Redactor: **Cătălina Ștefan, Lavinia Vasile**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Corector: **Carla Francesca Schoppel**

Coperta: **Marian Iordache**

Editor: **Lavinia Vasile**

Copyright manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NORTHRUP, CHRISANNA

Reperul normalității : Secretele surprinzătoare ale cuplurilor fericite și ce dezvăluie ele despre crearea unei noi normalități în relația ta / Chrisanna Northrup, Pepper Schwartz... & James Witte... ; trad.: Irina Tacu. - București : Act și Politon, 2015

ISBN 978-606-8739-23-6

I. Schwartz, Pepper

II. Witte, James

II. Tacu, Irina (trad.)

159.922.1

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Reperul Normalității

SECRETELE SURPRINZĂTOARE ALE CUPLURILOR
FERICITE ȘI CE DEZVĂLUIE ELE DESPRE CREAREA
UNEI NOI NORMALITĂȚI ÎN RELAȚIA TA

Chrisanna Northrup
Prof. dr. Pepper Schwartz
Prof. dr. James Witte

Traducere din limba engleză:

Irina Tacu

 ACT și Politon

2015

CUPRINS

INTRODUCERE	
Geneza Reperului Normalității	17
CAPITOLUL I	
Reperul Normalității este...	23

PARTEA I

Cum ajungeți să fiți împreună

CAPITOLUL 2	
Ești persoana potrivită pentru mine?	35
CAPITOLUL 3	
Puțin romantism... sau mai mult	55
CAPITOLUL 4	
Dovezi de afecțiune	77
CAPITOLUL 5	
Să trecem la fapte – poate chiar la nebunii	93

PARTEA a II-a

Cum să trăiți împreună

CAPITOLUL 6	
Marii comunicatori	119
CAPITOLUL 7	
Înfățișarea iubirii	147
CAPITOLUL 8	
Munca de la 9 la 5 și apoi încă ceva	163
CAPITOLUL 9	
Bani și simțul banului	175
CAPITOLUL 10	
Prietenii și familie	189

PARTEA a III-a
Cum să rămâneți împreună

CAPITOLUL 11	
Cum să păstrezi vie flacăra sexuală	203
CAPITOLUL 12	
Secrete și minciuni	227
CAPITOLUL 13	
Infidelitate	243
CAPITOLUL 14	
Dependență, obsesii și comportament urât	267
CAPITOLUL 15	
Angajament – Să rămân sau să plec?	285
CAPITOLUL 16	
În căutarea fericirii în relație	305
RESURSE	315
ANEXĂ	
<i>Metodologie: Chestionarul Reperului Normalității</i>	321
DESPRE AUTORI	330

MULȚUMIRI

DIN PARTEA LUI CHRISANNA NORTHRUP

Conceptul și cartea *Reperul Normalității* nu ar fi existat niciodată fără dragostea și sprijinul neconținut din partea soțului meu, Mark. Dragule, îți mulțumesc pentru că ai distrat copiii și ai avut grijă de casă pentru ca eu să am oportunitatea de a-mi urma visul. Ai fost așa un soldat de-a lungul acestei călătorii și nu aș fi putut să o fac fără tine!

Copiilor mei, Jake, Shelby și Luke, vă mulțumesc pentru că ați stat răbdători alături de mine, ore întregi, în timp ce scriam și pentru că nu mi-ați făcut zile fripte când spuneam „E aproape gata”, știind că nu era gata nici pe departe.

Stacy D'Aguiar, îți mulțumesc pentru că ai dat viață tuturor viziunilor mele!

Mulțumiri lui Joseph Castagnola, care mi-a sprijinit mereu pasiunea creativă și a trebuit să îmi asculte ineptiile fără încetare.

Mulțumiri Elisei Esparza, care a reușit mereu să-mi păstreze nivelul de stres scăzut, luându-mi locul și preluându-mi imediat responsabilitățile de la slujbă.

Și mulțumiri dragei mele prietene, Kristine Grigsby, care a fost redactorul meu pe parcurs și sfetnicul meu.

Glenn Bautista, m-ai salvat de vreo două ori, nu știu ce m-aș face fără tine.

Și mulțumiri lui Helen Zimmermann, agentul nostru literar, care, din momentul în care i-am prezentat această idee de carte, nu mi-a mai dat drumul.

DIN PARTEA LUI PEPPER SCHWARTZ

Vreau să le mulțumesc lui Fred Kaseburg și copiilor mei, Cooper și Ryder, pentru sprijinul lor.

DIN PARTEA LUI JAMES WITTE

Mulțumiri lui Connie, Jonny, Victoriei, lui Aaron, lui Heidi. Dragostea pe care o avem unul pentru celălalt este o normalitate foarte bună.

ȘI DE LA NOI TOȚI

Mulțumiri redactorului nostru, Rick Horgan și editorului nostru, Tina Constable, pentru oportunitate și pentru că ați făcut acest lucru să se întâmple.

Mulțumiri speciale lui Roy Pargas, co-dezvoltator al OnQ. Fără ajutorul avizat al lui Roy nu am fi fost capabili să colecțăm datele de sondaj care stau la baza volumului *Reperul Normalității*.

Mulțumesc mult lui Peggy Northrup și echipei sale de la *Reader's Digest* – suntem veșnic recunoscători pentru tot sprijinul vostru.

Mulțumiri și celorlalți parteneri media ai noștri – Huffington Post, AOL și AARP – de la care am adunat mai multe date decât ne-am fi putut imagina vreodată.

Mulțumiri tuturor oamenilor care ne-au ajutat să ne asigurăm succesul, fie sprijinindu-ne direct, fie spunând „da” colaborării cu noi: Arianna Huffington, Sara Wilson, Willow Bay, Jennifer

Barrett, Mary Hickey, Beth Domingo, Raimo Moysa, Keller Felt, Megan Baker, Barbara O'Dair, Seth Grossman, Lorna Davis, Deb Colitti, Ingrid Arna, Yang Yang, Linda Sivertsen și Ariane de Bonvoisin.

Și, în final, mulțumiri zecilor de mii de oameni din toată lumea care au participat la sondajul nostru și și-au împărtășit poveștile personale și intime cu noi. Acesta este cadoul nostru, pe care vi-l înapoiem. Bucurați-vă de el!

Reperul Normalității

INTRODUCERE

Geneza Reperului Normalității

Reperul Normalității a fost conceput în timpul unei crize în relație, care a devenit o oportunitate pentru o renaștere conjugală. Eu și soțul meu, Mark, fuseserăm împreună de mai bine de zece ani când am început să ne întrebăm dacă eram fericiți pe deplin în relația noastră. La acea vreme, eram amândoi atât de ocupați cu slujba, casa și cei trei copii ai noștri, încât abia mai aveam energie pentru noi înșine, cu atât mai puțin unul pentru celălalt. Îmi amintesc că mă gândeam – mai bine nu se poate? Curioasă să știu dacă acest lucru era normal, i-am întrebat pe unii dintre prietenii mei cei mai apropiați, care fuseseră, de asemenea, căsătoriți de mai mult de zece ani, ce părere aveau despre relațiile lor. Am fost șocată când am aflat cât de mulți dintre ei se chinuiau. Una din prietenele mele mi-a mărturisit că nu mai făcuse dragoste cu soțul ei de șase luni. Șase luni! M-am gândit – asta nu are cum să fie bine. Dar cine eram eu să judec? Eu și Mark aveam propria listă lungă de probleme de relație și știam că normalitatea pe care o creaserăm pentru căsnicia noastră ne făcea pe amândoi mai nefericiți decât doream să recunoaștem. Era acesta prețul pe care toată lumea îl plătea pentru că muncea cu normă întreagă în timp ce creștea copiii? Era un gând prea deprimant ca să fie acceptat fără o anchetă suplimentară. Trebuia să cred că existau unele cupluri căsătorite de mult timp a căror normalitate

le făcea fericite! Dacă reușeam să le găesc, atunci poate eu și Mark am fi reușit să învățăm de la ele ceea ce trebuia să facem ca să creăm o normalitate mai bună pentru noi înșine.

Dar cum să le găesc? Asemenea multor femei, echivalam fericirea din relație cu scenele acelea de vis pe care le vezi în filme – știi tu, cele în care tipul o dă gata pe adevărata lui dragoste și îi spune că o iubește atât de mult, încât nu poate trăi fără ea, apoi dovedește asta cu sex incredibil și interminabil. Din nefericire, oricât de mult voiam ca această viziune să fie adevărată, aveam o bănuială ascunsă că nu era foarte realistă. Undeva în adâncul sufletului, știam că trebuie să găesc niște oameni „reali” care erau fericiți în relațiile lor – dacă asemenea cupluri chiar existau. Cum arătau viețile lor sexuale? Cum susțineau acel sentiment al îndrăgostirii deceniu după deceniu? Care erau secretele lor pentru a păstra sexul satisfăcător pe termen lung? Care erau trucurile lor pentru menținerea încrederii și a deschiderii, pentru a evita – sau a supraviețui – certurilor? Cum reușeau să rămână jucăuși, afectuoși, profund conectați și romantici chiar și cu copiii, familia, prietenii și munca, într-o competiție constantă pentru atenție? Dacă puteam să adun toate aceste secrete și percepții, despre ceea ce chiar funcționează și ce nu, atunci eu și Mark puteam să stabilim niște linii directoare și să începem să ne reconturăm propria relație.

Informațiile pe care le căutam nu erau disponibile în nicio carte, pe niciun website sau prin alte resurse media pe care puteam să le găesc la vremea respectivă, așa că singurul mod de a învăța de la cupluri fericite părea a fi să le dau eu însămi de urmă și să le adresez direct întrebările mele. Din fericire, Mark a sprijinit acest proiect, așa că în curând a prins singur viața.

Am început prin a-i aborda pe doi dintre experții de top din țară, specialistul în relații dr. Pepper Schwartz și cercetătorul în științe sociale dr. James Witte. Le-am împărtășit misiunea mea și i-am întrebat dacă mă ajută să creez un sondaj online interactiv

pentru a compara relațiile oamenilor din întreaga lume. Am început să compilăm întrebări despre cele mai ascunse mecanisme ale relațiilor și nu am avut rețineri. Câteva exemple: Care este fantezia ta sexuală numărul unu? Ce secrete ții față de partenerul tău de viață? Ai avut vreodată o aventură? Ce îți dorești cel mai mult de la partenerul tău și nu primești? Înainte să ne dăm seama, aveam 1.300 de întrebări! Știam doar că răspunsurile ar putea să ajute nu numai relația mea, dar și relațiile prietenilor mei mai puțin fericiți și ale multor altora.

În cele din urmă, am vrut să aflăm ce însemna normalitatea pentru cuplurile cele mai fericite și să punem în contrast normele lor cu cele ale partenerilor mai puțin fericiți. Planul nostru era să colectăm o cantitate masivă de date, pe care apoi să le sortăm și să le comparăm pe grupe de vârstă, sex, durata relației, etnie, venit, religie, mărimea familiei și naționalitate. Aceasta avea să ne spună cum factori precum economia, influențele culturale sau copiii pot afecta o relație de cuplu.

Din fericire, dr. Schwartz și dr. Witte erau la fel de curioși ca și mine și au văzut potențialul în lecțiile ce se puteau regăsi în acele comparații de norme pozitive și negative. Dar cum să obții acea masă de date? *Reader's Digest*, cu 70 de milioane de cititori în întreaga lume, a acceptat să fie primul nostru partener media. În câteva luni, echipa condusă de dr. Witte colectase informații, inclusiv multe anecdote personale, de la peste 25.000 de respondenți. Folosind o tehnologie de sondaj fără precedent, dr. Witte a început să analizeze rezultatele.

Pe durata acestui proces, am adunat o mulțime de instrumente pe care eu și Mark am început să le aplicăm propriei relații. Aceste tehnici și practici s-au dovedit a fi surprinzător de simple – și foarte eficiente! Învățând din date și făcând schimbări simple în alegerile, interacțiunile și activitățile pe care le consideram normale, am fost capabili să reinventăm – și, cel mai important, să reaprindem – căsnicia noastră. Am ajuns mai

îndrăgostiți și mai fericiți ca niciodată. Noua noastră normalitate reflecta căsnicia care ne lipsea amândurora, una de care amândoi aveam nevoie pentru a fi fericiți, sănătoși și împliniți împreună. Cu această validare a procesului, echipa noastră a știut că puteam ajuta și alte cupluri.

Deși proiectul nostru de abia își lua avânt la acel moment, dr. Schwartz, dr. Witte și cu mine ne-am imaginat cartea care avea să iasă, *Reperul Normalității*, ca resursă unică pentru relații. Aveam să dezvăluim în detaliu cum își trăiau oamenii viețile împreună și cum alegerile fiecărui partener afectau succesul vieții lor sexuale; dacă se simțeau sau nu destul de iubiți și de apreciați; ce părere aveau despre ei înșiși; dacă se simțeau tratați corect sau respectuos în relații. Aveam să cercetăm stiluri de comunicare și intimitate și stiluri de îngrijire personală, conducerea gospodăriei și filosofii privind finanțele. Cu alte cuvinte, aveam să decojim placajul vieții de cuplu și să privim adânc înăuntru, ca să aflăm ce fac oamenii, de fapt, în fiecare aspect important al relațiilor lor. Cititorii noștri aveau să câștige o mulțime de percepții și instrumente – nu pentru că ne gândeam că oricine ar trebui să ajungă mai aproape de „normalitate” în sensul comun, ci ca să poată vedea câmpul de posibilități și să creeze propria versiune unică a unei „normalități” mai satisfăcătoare.

Internetul ne-a oferit mijloacele de a conferi sondajului nostru anvergura pe care ne-o imaginam, fără să sacrificăm relevanța științifică. În anii '70, Shere Hite a expediat 100.000 de chestionare, dar a trebuit să își bazeze faimosul său *Hite Report on Female Sexuality* (*Raportul Hite despre sexualitatea feminină*)* pe o rată de răspuns de doar 4%. Masters și Johnson și-au bazat clasicele lor lucrări, *Human Sexual Response* (*Reacția sexuală umană*) și *Human Sexual Inadequacy* (*Inadecvarea sexuală umană*), pe comportamentul intim al 510 cupluri. În contrast, mulțumită tehnologiei

* *Raportul Hite. Noul studiu Hite despre sexualitatea feminină*, Editura Nemira, 2008 (n. red.)

online de astăzi, am avut posibilitatea de globalizare, ajungând la zeci de mii de indivizi, făcând săpături mult mai adânci decât sondajele anterioare în atitudinile, practicile și convingerile respondenților noștri.

Am recrutat AOL, The Huffington Post și AARP ca parteneri media suplimentari. Am dat sondajul nostru la tradus în mai multe limbi. Până să înceapă dr. Witte să digere toate informațiile pe care se bazează această carte, aveam ample date inovatoare de la mai mult de 70.000 de indivizi din jurul lumii și 1,7 milioane de puncte de date**. Iar sondajul încă funcționează foarte bine!

Știm că această carte va schimba vieți – chiar și viața ta! – într-un mod foarte benefic. Știu, pentru că a schimbat-o pe a mea și pe a soțului meu. Fericirea este un cadou pe care fiecare cuplu îl merită. Așa că citește și bucură-te de noua ta normalitate.

CHRISANNA NORTHRUP,
creatoare și coautoare a cărții *Reperul Normalității*

** Punct de date (sp. statistică) – un set de una sau mai multe măsurători despre un singur membru al unei populații statistice. De exemplu, într-un studiu despre determinanții unei cereri de bani în care unitatea de observare este un individ, un punct de date poate fi valoarea venitului, averea, vârsta individului sau numărul de dependenți. (n. tr.)

CAPITOLUL 1

Reperul Normalității este...



„Eu în mod normal folosesc cheia.”

„Păi, eu mă străduiesc să fiu diferit.”

***E**ști normal în felul în care îți gestionezi relația?*

Dacă ești ca majoritatea oamenilor pe care i-am întrebat, răspunsul este nu – sau cel puțin sperî că nu ești. „A fi normal e plictisitor, iar eu nu sunt plictisitor” a fost părerea pe care am

auzit-o cel mai des. Mulți oameni ne-au spus, de fapt, că ar face aproape orice ca să evite să fie „normali”.

Dar să presupunem că am întrebat: „În interacțiunea cu jumătatea ta, ești extrem de fericit și satisfăcut sexual în majoritatea timpului?” Dacă „normalitate” înseamnă să fii fericit și satisfăcut sexual, probabil ți-ar plăcea să poți să răspunzi „da”. Deci, următoarea întrebare este: cum poți să obții – și să susții – acest tip de normalitate? Sau, altfel spus, care sunt soluțiile din viața reală pentru o relație fericită?

Reperul Normalității

îți oferă o busolă și o metodologie așa încât să te poți apropia sau îndepărta de normalitate cât consideri că este potrivit.

Întrebările acestea sunt inima cărții *Reperul Normalității*. Ne-am propus să întrebăm oameni din întreaga lume, în primul rând, care sunt cele mai comune atitudini și practici în relații, sau în ce constă „reperul” normalității; în al doilea rând, cum diferă de obicei „reperele normalității” ale cuplurilor satisfăcute și nesatisfăcute; și, în final, ce putem învăța din aceste perspective diferite asupra normalității pentru a ajuta oamenii să își schimbe relațiile în bine?

După cum veți vedea din descoperirile noastre, ceea ce se presupune că fac oamenii în intimitate se aseamănă adesea foarte puțin sau deloc cu ce fac ei de fapt. Stereotipurile culturale și fanteziile din mass-media despre romantism și dorință sexuală au puțin de-a face cu ceea ce se întâmplă în realitate în relații, mai ales din moment ce conduita variază în timp și peste granițele geografice. Scopul nostru, așadar, a fost să facem săpături adânci, prin și dincolo de ipoteze comune, să aflăm exact cât de diferite tipic sunt obiceiurile romantice și casnice – și cum interpretări diferite ale comportamentului se corelează cu fericirea personală și în relație. De exemplu:

- Cuplul obișnuit se sărută o dată pe zi, o dată pe săptămână, o dată pe lună sau chiar mai puțin – și cum se aliniază frecvența sărutului cu satisfacția lor în relație?
- Face toată lumea *mult* sex – sau acest nivel de intimitate este destul de rar pentru toată lumea, cu excepția celor proaspăt căsătoriți?
- Bani încă dictează cine face regulile într-o relație sau lucrurile s-au schimbat radical pe măsură ce femeile au devenit o parte din ce în ce mai importantă a forței de muncă?
- Cât de des ne mințim partenerii; și este sinceritatea într-adevăr cea mai bună cale de a păstra liniștea în cămin?

Am creat un sondaj interactiv fără precedent despre relații (vezi Anexa noastră pentru detalii despre metodologia precisă), care i-a adresat fiecărui participant sute de întrebări despre mecanismele interioare de compatibilitate, romantism, afecțiune, comunicare, sex, bani, luarea unor decizii zilnice și conexiunea emoțională. Apoi, prin conectarea sondajului la website-uri cu milioane de vizitatori – site-uri precum AARP, Huffington Post, *Reader's Digest* și AOL – am colectat date de la mai mult de 70.000 de bărbați și femei din întreaga lume (din țări care includ Canada, Anglia, Franța, Italia, Spania, Ungaria, Australia, Noua Zeelandă, Filipine și China). În final, pe măsură ce datele se adunau, am cartografiat global comportamentul și am urmărit tiparele și mediile pentru ca cititorii să poată repera exact unde se poziționează față de Reperul Normalității, în privința fericirii personale și în relație.

Gândește-te la Reperul Normalității ca la un instrument pe care îl poți folosi pentru a compara sectoare diferite din relația ta cu comportamentul tipic al altora de aceeași vârstă, sex sau categorie socio-culturală ca și tine. (Vom descompune aceste norme de grup pentru tine și s-ar putea să fii surprins să vezi cum

diferă.) Fiecare dintre capitolele următoare va examina aspecte din viețile cuplurilor, care le afectează fericirea și satisfacția în ansamblu, de la primele lor săptămâni și luni împreună, prin stresul de zi cu zi al traiului comun, până la provocările care le pot amenința relația pe termen lung. Dacă descoperi că propria normalitate într-un anumit sector nu funcționează pentru relația ta, uită-te la Reperul Normalității ca să vezi ce funcționează de obicei mai bine pentru alții.

Pentru a maximiza utilitatea acestor informații, în fiecare capitol vom sugera și instrumente sau exerciții simple care vă pot ajuta pe tine și pe partenerul tău să reduceți conflictul, resentimentele și stresul. Obiceiurile „normale” durează deseori mai mult decât utilitatea lor, dar vestea bună este că cele mai multe cupluri pot, dacă aleg, să își reîntinerească dragostea la orice vârstă, prin crearea unei noi normalități. Cartea *Reperul Normalității* oferă sfaturi practice de care vei avea nevoie ca să faci această schimbare.

Nu-ți face griji: nu spunem că trebuie să fii „normal” ca să ai o viață amoroasă înfloritoare, dar îți vom arăta ce comportamente tind să favorizeze cele mai fericite și mai puternice cupluri. Poți folosi apoi aceste informații pentru a-ți reevalua și perfecționa relația după propriile specificații. Scopul nostru este să îți oferim, pur și simplu, o busolă și o metodologie ca să te ajutăm să îți muți normalitatea personală în zona în care dorește inima ta.

Cum funcționează Reperul Normalității?

„Dacă nu le fac eu pe toate, nu se face nimic.” – femeie, 38 de ani, separată după o căsnicie de 12 ani

Haide să analizăm un exemplu simplificat din viața reală, al modului în care funcționează procesul Reperului Normalității. Iată-i pe Bob și Andrea, care lucrează cu normă întreagă și

sunt părinții lui Jack, în vârstă de doisprezece ani. În fiecare zi din ultimii treisprezece ani, Andrea a fost singura care a spălat toate rufele familiei. Ea credea că asta era ceva normal, așa că poziția ei în raport cu Reperul Normalității pentru spălatul rufelor este clară: ea poartă în proporție de 100% răspunderea familiei sale de a spăla rufe. Bob și Jack, pe de altă parte, stau comod cu 0% din această responsabilitate.

De-a lungul anilor, totuși, Andrea a devenit iritată de această normă. Nu se plânge și nu spune nimic despre asta, dar a început să se răstească la Jack și Bob de câte ori aceștia îi cer ciorapi curați.



„Dragă, încerci să îmi spui ceva?”

Băieții, între timp, habar nu au ce a apucat-o pe Andrea. Pare o chestiune atât de minoră! Ei ignoră frământarea ei crescândă, însă asta doar sporește iritarea ei. Când Bob nu-și poate găsi chi-loții, ea îl ceartă doar pentru că a întrebat unde sunt. Climatul emoțional din casă se înrăutățește, dar pentru Andrea, Bob și Jack, motivul e un mister. Ei toți presupun că este normal pentru soție și mamă să spele toate rufe, așa că asta nu poate fi adevă-rata problemă – sau poate fi?

Andrea – 100%



Bob și copilul – 0%



Andrea, Bob și copilul – 33%

Disperată, Andrea face un sondaj printre prietenele ei, întrebând dacă ele sunt singurele care spală rufe în gospodăriile lor. Ea află că, în timp ce majoritatea soțiilor spală singure rufe, există, de fapt, câțiva soți care se ocupă de asta, iar câțiva soți și soții împart sarcina casnică – în puține cazuri, ajută chiar copiii mai mari din casă. Cel mai important, din acest mic eșantion, Andrea află că o mulțime de cupluri care împart sarcina casnică par să aibă relații mai fericite decât cele în care soția poartă întreaga povară 100% din timp. Nu numai că o normalitate diferită este posibilă, ci se pare că o normalitate diferită ar putea fi o normalitate mai bună întru totul! Înarmată cu această percepție, Andrea vede o nouă cale de urmat.

Ea își adună curajul și le spune soțului și fiului său ceea ce a aflat de la prietenele ei și ce crede despre faptul că spală rufe. Spre surpriza ei, Bob și Jack sunt ușurați că problema nu este ceva mai serios. Bob începuse să creadă că Andrea nu era fericită cu el sau în relație, fără să-și imagineze vreodată că ea era doar sătulă de spălatul rufelor în fiecare zi. Soluția? Bob și Jack sunt de acord să împartă responsabilitatea, iar noua normalitate a lui Andrea devine doar o treime din răspunderea ei anterioară. Aceasta este o normă pe care o poate accepta cu bucurie de acum încolo.

Cum să deschizi trusa de instrumente a Reperului Normalității

Cea mai mica problemă poate eroda sau chiar distruge o relație, dacă devine o normă pe care unul din parteneri nu o poate suferi. A-ți da seama că o normalitate diferită este posibilă este un prim pas vital către abordarea problemei, iar a avea o alternativă clară în minte face mereu ca procesul schimbării să fie mai puțin intimidant. Dar nu este întotdeauna ușor să faci saltul de la o normă stabilită de multă vreme la una preferabilă. Lupul

își schimbă părul, dar năravul nu prea, iar partenerul tău s-ar putea să nu fie la fel de dispus să se schimbe așa cum ești tu. De aceea, oferim povești adevărate, sfaturi și instrumente în fiecare capitol din această carte, pentru a vă ajuta pe tine și pe partenerul tău să ajungeți la noua voastră normalitate.

Aceste sugestii sunt culese din tacticile și exercițiile pe care respondenții noștri le-au folosit în modul cel mai eficient, pentru a îmbunătăți satisfacția per ansamblu și conexiunea sexuală în relațiile lor. După ce ne-am analizat datele și am aflat cum au rezolvat problemele cele mai fericite cupluri, am fost uimiți de simplitatea multora dintre aceste practici și de ușurința cu care pot fi îmbinate în viața de zi cu zi. Chiar și o mică ajustare poate produce o schimbare mare și poate transforma un tipar de obiceiuri pe care cuplurile nu îl agreează într-unul care le sprijină. Unele instrumente s-ar putea să îți pară evidente când vei citi despre ele, dar ceea ce nu este evident este diferența esențială pe care o pot face într-o relație, atunci când sunt într-adevăr folosite. De exemplu, una este să știi că partenerului tău îi place să i se spună „Te iubesc”; să-i spui efectiv „Te iubesc” este altceva. Schimbări aparent minore pot face diferența între a trăi fericiți împreună până la adânci bătrâneți, a vă despărți sau, mai rău, a rămâne împreună și a nu vă simți niciodată complet împliniți.

Gândește-te la igiena personală ca la o analogie. Tuturor ni s-a spus că oamenii care folosesc ață dentară au mai puține șanse să dezvolte tartru și carii decât cei care nu folosesc. Dar să presupunem că am întrebat mii de oameni și am aflat că cei care nu folosesc ață dentară în fiecare zi au șanse mai mari cu 75% să le cadă dinții. Poate fiindcă știai că ața dentară este bună pentru dinții tăi foloseai în mod normal ață dentară din când în când, dar la auzul acestor date alarmante, nu ai lua în considerare să introduci folosirea zilnică a aței dentare în rutina ta normală? Ajustări minore la „igiena relației” tale pot face, de asemenea, o mare diferență în sănătatea cuplului vostru.

Accentuarea importanței anumitor comportamente prin prezentarea de date noi și convingătoare despre acele comportamente constituie esența acestei cărți. Vom împărtăși percepțiile și experiențele oamenilor din toată lumea. Și, deși sfaturile și strategiile pentru construirea unei noi normalități pot părea simple, nu te îndoi niciodată de potențialul lor de a te ajuta să ajungi la schimbarea adevărată.

Să începem!

PARTEA

I

Cum ajungeți să fiți împreună

CAPITOLUL 2

Ești persoana potrivită pentru mine?



În momentul în care am văzut-o, am știut că eram făcuți unul pentru celălalt. A fost dragoste la prima vedere.

Nu sună romantic? Astfel de momente electrizante sunt baza poveștilor de dragoste, și mulți dintre noi cresc crezând că sunt cel mai adevărat semn al dragostei „adevărate”. Așa că am vrut să știm: momentele astea chiar apar în viața reală?

Da! Cel puțin au apărut pentru 28% dintre femeile și 48% dintre bărbații din sondajul nostru. Diferența izbitoare dintre sexe te-ar putea surprinde, dar se potrivește de fapt cu alte studii

care arată că bărbații sunt mai romantici decât femeile, că sunt mai predispuși să se îndrăgostească datorită felului în care arată o potențială parteneră și că sunt mai predispuși să simtă dragoste când există o atracție sexuală extremă. Femeile tind să fie mai circumspecte, iar cele mai multe au nevoie să știe mai multe des-

pre caracterul și trecutul partenerului, înainte să lase emoții mai profunde să se dezvolte.

PASIUNEA DURABILĂ

Cuplurile care s-au îndrăgostit la prima vedere au mai multe șanse să fie satisfăcute sexual și la vârsta mijlocie.

Dar cum rămâne cu prima pe care o acordăm dragostei la prima vedere? Se corelează prețul acesta imediat cu o relație pe termen lung mai fericită? Nu cu o satisfacție generală, potrivit Reperului Normalității. Cei care s-au îndrăgostit treptat au la fel de multe șanse să fie fericiți împreună ca și cei care au fost loviți de fulgerul pasiunii în ziua întâi.

Există, totuși, o zonă esențială unde acel fulger inițial pare să lase un impact durabil: oamenii care s-au îndrăgostit la prima vedere au mai multe șanse decât cei care s-au îndrăgostit treptat să fie satisfăcuți de viața sexuală prezentă – chiar și după decenii împreună! De fapt, grupul cu cele mai mari șanse să prezinte acest avantaj sexual a fost cel al bărbaților și femeilor cu vârste cuprinse între 45 și 54 de ani.

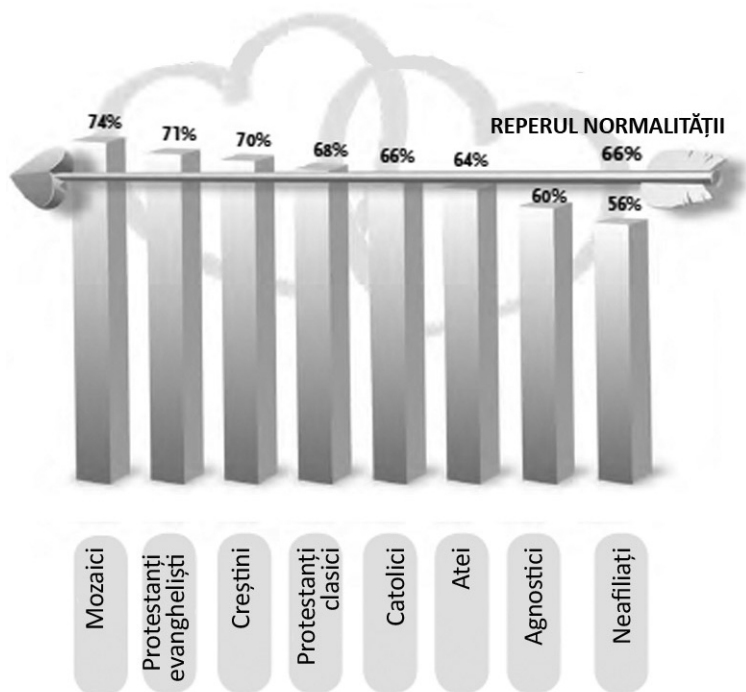
Asta ar putea să indice că atracția intensă încă de la începutul relației a fost cu atât mai importantă pentru ultimul grup din generația „baby boom”. Și mai probabil, înseamnă că dragostea la prima vedere este un puternic aparat de măsurat interesul sexual care va trece testul timpului.

* Explozia demografică postbelică. (n. red.)

Sunteți cu sufletul vostru pereche?

Dragostea, desigur, implică mai mult decât atracție – mai mult chiar decât satisfacția sexuală. Compatibilitatea este, de asemenea, un element esențial. Mulți dintre noi au crescut preluând mesajul – din basme, desene animate Disney, romane de dragoste și poate din familie – că dragostea „adevărată” depinde de găsirea singurului partener „adevărat” care ne este destinat: „sufletul nostru pereche”. Dar ce înseamnă asta?

Termenul *suflet pereche* a devenit un concept popular relativ recent și este acum larg răspândit – și deziderativ. Am descoperit că cei mai mulți oameni se gândesc la suflete pereche ca la doi oameni care sunt „potriviți” unul pentru celălalt și care aparțin unul altuia. Dar în afara acestui sentiment de apartenență, există câteva variații conceptuale importante.



Cei care sunt credincioși ar putea să adauge criterii mai spirituale – și permanente. „Până când moartea ne va despărți”, la urma urmei, este limbaj standard în jurămintele de căsătorie făcute în majoritatea bisericilor. Am comparat oamenii în funcție de religie și am descoperit că oameni de toate confesiunile cred în acest concept. În plus, cei mai mulți oameni credincioși cred că și-au găsit și că sunt cu propriul suflet pereche!

În mod curios, procentul de suflete pereche scade semnificativ în rândul necredincioșilor și al celor neafiliați unei religii anume. Sau poate sunt doar mai puțin înclinați să-și identifice partenerii după acel criteriu. Dar, în timp ce diviziunea religioasă nedumerește, vestea cu mult mai importantă este că mai mult de jumătate din toți oamenii pe care i-am întrebat au spus că partenerii lor actuali sunt sufletele lor pereche. Unii cred în conceptul unui singur suflet pereche adevărat, în timp ce alții cred că ar putea fi mai mulți parteneri „adevărați” pentru fiecare persoană. În orice caz, o majoritate solidă crede că se află alături de persoana pe care a fost menită să o iubească.



„Suntem atât de conectați...”

Deci... sunt mai satisfăcuți de viețile lor sexuale oamenii care cred că sunt cu sufletul lor pereche? Da! În rândul celor cuplați cu sufletul pereche, 83% dintre femei și 82% dintre bărbați au spus că sunt foarte satisfăcuți de viețile lor sexuale. Bineînțeles, sexul de primă clasă ar putea fi de la bun început unul dintre criteriile de identificare a partenerului tău drept suflet pereche, dar fericirea joacă, în general, de asemenea, un rol important. Dacă a avea un suflet pereche înseamnă că viețile voastre sexuale și emoționale sunt bine sincronizate, atunci descoperirile noastre sugerează că în lume există multe cupluri foarte satisfăcute.

Suntem atât de conectați...

Am văzut cu toții parteneri de cuplu care par să fie suflete pereche evidente – care își termină propozițiile unul altuia, se uită drăgăstos unul la altul și pur și simplu par să fie perfect potriviți. Apoi sunt celelalte cupluri, care mereu par că se ceartă, că vorbesc unul peste celălalt, gesticulând furios sau acuzator, cupluri despre care presupunem că sunt nefericite, doar ca să aflăm că acesta este pur și simplu felul în care se înțeleg și care, cumva, pentru ei funcționează. Adevărul este că niciunul dintre noi nu poate judeca fericirea altui cuplu sau nu poate ști, din exterior, dacă ar trebui să fie împreună. Așa că am hotărât să rugăm cupluri să ne spună din propriile perspective ce anume le conectează.

ATENȚIE

După șase ani împreună ca un cuplu, cu 20% mai puțini bărbați și femei încă își consideră partenerii la fel de atrăgători cum îi considerau în primul an.

Iată câțiva dintre indicatorii fizici și emoționali principali care contează pentru sentimentul general de conexiune în cadrul relațiilor.

Sunteți atrași fizic de partenerul vostru?

E plăcut să vezi că majoritatea populației generale (74%) este extrem de atrasă de partener. Mai puțin îmbucurător, 22% dintre parteneri ne-au spus că sunt mai puțin atrași decât „obișnuiau să fie”, iar 4% sunt în totalitate deziluzionați. Cu cât a durat mai mult o relație, se pare, cu atât mai probabil este ca scânteia sexuală să se fi diminuat. În rândul respondenților aflați în primul an de relație, 92% ne-a spus că își consideră partenerii extrem de atrăgători. În rândul celor aflați între al șaselea și al nouălea an de relație, doar 68% a declarat încă acel nivel de

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL DE CONTROL

Persoane care sunt extrem de atrase de partenerul lor	
Spania.....	80%
Filipine.....	79%
China.....	75%
Statele Unite.....	74%
Franța.....	72%
Canada.....	71%
Anglia.....	71%
Italia.....	67%

atracție. Printr-o coincidență, Reperul Normalității arată că apare, de asemenea, o mare scădere în eforturile partenerilor de cuplu de a se menține în formă și atrăgători unul pentru celălalt, între al șaselea și al nouălea an. După al nouălea an, totuși, declinul încetinește, astfel că de la douăzeci și unu de ani în sus, 58% au spus că încă își consideră partenerii extrem de atrăgători.

Dar, iată o întorsătură neașteptată! În rândul cuplurilor care ne-au spus că sunt *nefericite* în relațiile lor, 57% încă își consideră partenerii extrem de atrăgători! Chiar și în rândul celor care își urăsc viețile sexuale, 55% atât dintre bărbați, cât și dintre femei sunt încă atrași de partenerii lor. Deși înfățișarea vine la pachet, evident că aceasta nu contează destul încât să salveze o relație care nu funcționează în alte departamente. Asta este adevărat pentru bărbați și pentru femei, deopotrivă.

Pe de altă parte, am găsit un număr surprinzător de oameni pentru care înfățișarea nu contează deloc. O cincime din toți oamenii care sunt extrem de fericiți în relațiile lor ne-au spus că și-au pierdut atracția față de parteneri, dar că încă sunt extrem de

fericiți în relație. Aceasta reprezintă o minoritate considerabilă, pentru care aspectul fizic s-a retras în fundal. Cu vârsta, este normal pentru unii oameni să își piardă interesul față de șarmul sexual sau fizic al partenerilor lor, în timp ce alți factori, precum compania, stimularea intelectuală, un simț al umorului, un confort emoțional, joacă un rol mai puternic. Este totuși puțin delicat, deoarece, pentru ca atractivitatea și dorința sexuală să devină irelevante, ambii parteneri trebuie să simtă la fel.

Este asemănarea sau diferența cea care creează compatibilitatea?

Sunt două școli de gândire aici. Potrivit uneia, cu cât ai mai multe în comun cu partenerul tău, cu atât mai bună va fi relația ta. Potrivit celeilalte, cu cât aveți mai puține în comun, cu atât mai fascinanți veți fi unul pentru celălalt. Care are dreptate? Multe studii pe acest subiect înclină spre funcționarea mai bună a asemănării, dar potrivit Reperului Normalității, adevărul este undeva la mijloc.

Partenerii de cuplu care nu au nimic în comun tind să aibă vieți separate și să aibă legături puține – împărțășite sau satisfăcătoare. Dar partenerii de cuplu care au totul în comun au mai puține șanse să își prezinte unul altuia lucruri noi – doar dacă nu explorează împreună noi demersuri. Hai să vedem ce impact au asemănările și diferențele asupra fericirii de cuplu.

Tu și partenerul tău sunteți asemănători sau diferiți?

Am început prin a întreba oamenii dacă se consideră pe ei înșiși mai asemănători sau mai diferiți față de partenerii lor. Mai mult de jumătate au spus că sunt mai diferiți prin firea lor. Când am măsurat fericirea acestor cupluri contrare, majoritatea (75%) a intrat în grupul oarecum nefericit. Cum rămâne cu cei 45% care au spus că sunt mai asemănători cu partenerii lor? 95% dintre ei, un procent enorm, și-au descris relațiile ca fiind extrem de fericite. Au considerat că asemănarea cu partenerii lor i-a ajutat să își întărească relațiile.

Reperul Normalității sugerează, așadar, că oamenii cu personalități diferite și puține interese comune pot avea o dificultate mai mare să relaționeze unul cu celălalt ca un cuplu, decât cei care sunt foarte asemănători unul cu altul. Asta nu înseamnă că te îndrepti spre dezastru dacă tu și partenerul tău sunteți foarte diferiți. Totuși, va trebui să conștientizezi și să respecti acele diferențe și să faci un efort să găsești zone cauze, plăceri și consens comune. Unele diferențe sunt interesante, dar pot deveni aliene dacă nu aveți nimic în comun.

Contează împărtășirea acelorași convingeri religioase?

Religia este adesea invocată ca un considerent major pentru alegerea unui partener, așa că am vrut să știm dacă acele cupluri care diferă în credința sau convingerile lor religioase au parte de mai multe neînțelegeri în relațiile lor. Un copleșitor 80% a spus „nu”, că nu afectează relația. Cuplurile pot avea preferințe religioase separate și aceasta pare să nu aibă niciun impact asupra fericirii lor, în general. Cei mai mulți parteneri și-au exprimat sprijinul pentru alegerile celuilalt.

Un avertisment, totuși: nu am identificat respondenți cu convingeri fundamentaliste. Cei mai mulți fundamentalști aparțin unor biserici și comunități care modelează o mare parte din viețile lor sociale și familiale, precum și viețile lor religioase. Așadar, asemenea diferențe religioase ar constitui probabil o provocare mai mare pentru un cuplu în care un partener este fundamentalist și celălalt nu.

Împărtășirea acelorași opinii sociale sau politice face sau desface o relație?

Faptul că doi oameni au opinii diferite despre probleme sociale sau politice poate duce cu siguranță la conversații interesante, dar cum rămâne cu traiul cu cineva care are opinii politice

considerabil diferite? Prima noastră surpriză, atunci când am analizat această întrebare, a fost descoperirea faptului că numai o treime din respondenții noștri împărtășește aceleași opinii sociale și politice cu partenerii săi! Cum se descurcă restul de 67%?

Mai bine decât ți-ai putea imagina. În rândul acestor parteneri nepotriviți politic, 59% au spus că opiniile contrastante nu provoacă nicio problemă în relație. Doar 9% au spus că acele diferențe provoacă într-adevăr tensiuni mari în cămin. În mod clar, este posibil pentru cupluri să se înțeleagă chiar dacă au idei opuse despre cum ar trebui să fie condusă lumea.

Poate că totul depinde de cât de importante sunt acele opinii pentru fiecare persoană sau de cât de intens sau respectuos își dezbat opiniile. Oamenii care au opinii politice diferite trebuie să fie, îndrăznim să spunem, diplomați când vorbesc unul cu altul. Unii oameni învață cum să fie sau nu de acord, în mod diplomat. Alții reușesc să asculte respectuos și să evite anumite subiecte sensibile. Un cuplu ne-a spus că face parte din două partide diferite, finanțează candidați diferiți și gândesc foarte diferit despre subiecte atât de incendiare precum avortul, controlul armelor, imigrația și sistemul public de sănătate. Totuși, partenerii se iau peste picior într-un mod afectuos, cu privire la opiniile excentrice ale fiecăruia, și reușesc să își păstreze activitățile politice chiar separate de restul vieții lor, care este, de altfel, extrem de întrețesută. Nu oricine poate sau vrea să mențină o normă ca asta, dar acest cuplu a reușit asta timp de patruzeci de ani.

POLITICĂ ȘI PASIUNE

În două treimi dintre cupluri, partenerii nu sunt de acord cu politica celuilalt.

Mai puțin de 10% din aceste cupluri spun că asta le tensionează serios relația.

Ce nu primesc de la partenerul meu...

„O iubesc de mor, dar mi-ar prinde bine oricând puțin timp singur. Îmi place să hoinăresc de unul singur, departe de oameni. Nu pot să fac asta pe cât de mult obișnuiam.” – bărbat, 25 de ani, niciodată căsătorit, într-o relație de 5 ani, fără copii

„Mă simt fericită să fiu într-o relație cu un bărbat foarte bun, în care am încredere și pe care îl respect, dar nu există intimitate fizică și îmi e greu să accept asta.” – femeie, 42 de ani, într-o relație de 12 ani, fără copii

„Lipsă de comunicare, lipsă de interese comune, lipsă de obiective sau viziuni comune asupra lumii, relație fizică dezamăgitoare.” – femeie, 29 de ani, căsătorită de 6 ani, fără copii

BĂRBAȚII VOR MAI MULT

Este sexul lucrul numărul unu de care bărbații vor să aibă parte mai mult?

Nu, comunicarea este.

„Prietenul meu mă lasă să fiu eu însămi și să am independența mea. Dar îmi doresc să fie mai aventuros și independent și să aibă mai mulți prieteni.” – femeie, 34 de ani, într-o relație de 9 ani, fără copii

„E ca și cum am depășit data de expirare. Suntem într-o căsnicie fără sex, extrem de stresați și avem copii cu nevoi speciale. Economia nu ajută.” – bărbat, 46 de ani, căsătorit de 17 ani, cu copii

„Aș fi extrem de fericită dacă el nu ar fi căsătorit cu altcineva.” – femeie, 54 de ani, divorțată, fără copii

„Soția mea e un partener excelent, dar scânteia romantică pare să lipsească. Sau pur și simplu am eu probleme. Nu sunt sigur care dintre ele.” – bărbat, 38 de ani, căsătorit de 14 ani, cu copii

Când am rugat tipi aflați în relații nefericite să ne spună ce vor cel mai mult de la partenerele lor și nu primesc, ne așteptam ca sexul să fie cap de listă. La urma urmei, mass-media vrea să ne facă să credem că toți bărbații iubesc pur și simplu sexul și că nu se pot satura de el. Dar, când am pus întrebarea asta, am oferit nouă răspunsuri din care să aleagă, iar sexul *nu* a fost dorința lor numărul unu. Nu, câștigătoarea a fost comunicarea! După 28% dintre tipii ăștia nefericiți, partenerele lor pur și simplu nu vorbesc cu ei sau nu îi ascultă destul de atent. Afecțiunea a ieșit a doua, iar sexul a urmat pe locul al treilea.

Plângerile nu au fost foarte diferite în rândul femeilor nefericite. Comunicarea s-a clasat, de asemenea, în capul listei pentru 40% dintre ele. Iar femeile au tânjit și ele după afecțiune pe locul al doilea. Dar în timp ce sexul s-a clasat al treilea pentru bărbați, a treia dorință a femeilor a fost stabilitatea financiară.

Doar de amuzament, am hotărât să vedem cum se compară aceste descoperiri în rândul partenerilor nefericiți, cu dorințele celor care sunt extrem de fericiți în relațiile lor. Răspunsul câștigător, printre 36% dintre femeile mulțumite și 40% dintre bărbații satisfăcuți, a fost: nimic! Oamenii ăștia norocoși își satisfac toate nevoile. Pe locul al doilea? Aproape egal între sex pentru bărbați, la 25%, și comunicare pentru 24% dintre femei.

Luând totul în considerare, rezultatele acestea arată cât de importantă este comunicarea, indiferent dacă suntem într-o relație fericită sau nu. Iar asta este adevărat în toată lumea. Respondenți din aproape fiecare țară în care am pus întrebări au spus că cea mai mare problemă a lor în relație este comunicarea.

Doar francezii nu au fost de acord. În Franța, cel mai frecvent ingredient lipsă este afecțiunea, iar comunicarea, pe locul al

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL DE CONTROL

Ce spun bărbații și femeile din Franța că este lucrul numărul unu care le lipsește de la partener: *afecțiunea*.

doilea. Asta ne-a dat înapoi deoarece, când a venit vorba de romantism, Franța a bătut toate celelalte țări. Femeile și bărbații francezi au înregistrat cele mai romantice gesturi – cadouri, escapade etc. Totuși, 22% dintre femeile și bărbații francezi au spus că afecțiunea partenerului lor este ceea ce le lipsește cel

mai mult în relațiile lor. Un memento că dragostea înseamnă mult mai mult decât romantismul.

Ce fel de partener este partenerul tău?

Pentru a afla ce fel de parteneriate favorizează cele mai iubitoare relații, am rugat indivizii să își clasifice partenerii drept amant pasional, cel mai bun prieten, prieten bun, coleg de echipă, adversar la box sau dușman declarat. Pentru a simplifica lucrurile, ne-am asigurat că puteau alege doar o categorie.

Dușmani declarați și adversari la box

Bărbații și femeile care își privesc partenerii ca pe un dușman declarat sau ca pe un adversar la box au exprimat și insatisfacție în relația lor, per ansamblu. Nicio surpriză aici.

Ceea ce *este* interesant este că acest nivel de animozitate este cam același în toate țările care au participat la studiu. Din fericire, numai un mic procent din oamenii din toată lumea își privesc partenerii în termeni atât de adversativi.

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL DE CONTROL

Cupluri în care partenerii sunt dușmani declarați și adversari la box:

Statele Unite.....	8%
Ungaria.....	8%
Canada.....	6%
Anglia.....	5%
Spania.....	5%

Prieteni buni sau cei mai buni prieteni

Pot deveni prietenii buni parteneri de viață și amănți? Da, dar numai cât timp se consideră unul pe altul *cel mai bun prieten*. În rândul cuplurilor care sunt „cei mai buni prieteni”, 36% și-au descris relațiile drept foarte fericite sau mai bine; dar numai 16% dintre cuplurile cu parteneri „prieteni buni” au gândit la fel despre ele însele. Mai mulți „cei mai buni prieteni” chiar decât „amanți pasionali” au spus că sunt foarte fericiți sau extrem de fericiți în relațiile lor.

Și cum se măsoară „cel mai bun prieten” la pat? În rândul celor care își privesc partenerii ca pe cei mai buni prieteni, 29% dintre bărbați și 35% dintre femei au spus că au o viață sexuală foarte satisfăcătoare. Dar norma scade amețitor pentru aceia care sunt în categoria „prieteni buni”: doar 8% dintre acei bărbați și femei sunt satisfăcuți sexual. Ai grijă dacă îți auzi vreodată partenerul referindu-se la tine ca la un „prieteni buni”!

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL
DE CONTROL

Cupluri în care partenerii sunt în totalitate *cei mai buni prieteni*:

Anglia.....	47%
Statele Unite.....	36%
Australia.....	36%
China.....	35%
America Latină.....	35%

Amant pasional

În America, doar 26% dintre respondenți și-au descris partenerii drept un „amant pasional”. Alte țări încing atmosfera, iar Franța și Italia se ridică la nivelul reputațiilor de data asta!

Partenerii „iubiților pasionali” sunt, după toate probabilitățile, cei mai satisfăcuți de sex, dar nici sexul minunat nu e destul ca să garanteze fericirea per ansamblu. O treime dintre femeile și bărbații extrem de fericiți au spus că partenerii lor sunt iubiți pasionali, în comparație

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL
DE CONTROL

Cupluri în care partenerii sunt *amanți pasionali*

Italia.....	62%
Franța.....	55%
Filipine.....	46%
Spania.....	44%
America Latină.....	33%
Canada.....	30%

cu 44% dintre femeile și 40% dintre bărbații care au spus, de asemenea, că sunt extrem de fericiți și împreună cu cei mai buni prieteni ai lor. Probabil este reconfortant să știi că o relație poate fi fericită chiar dacă un bărbat sau o femeie nu privește un partener ca fiind pasional.

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL
DE CONTROL

Este partenerul tău un
coleg de echipă?

Australia/Noua

Zeelandă.....19%

Scandinavia.....16%

Africa.....15%

Canada.....13%

Statele Unite.....13%

Coleg de echipă

Ne așteptam ca oamenii care au ales „coleg de echipă” drept categoria lor să se simtă foarte apropiați de partenerii lor. Ne-am înșelat! Se pare că majoritatea oamenilor, la nivel global, nu consideră „coleg de echipă” ca fiind un termen de afecțiune. Cei care au ales să își pună partenerii în această categorie aveau mai multe șanse să își descrie relația drept oarecum nefericită,

poate mai degrabă o obligație împărțită la doi decât o aventură de dragoste. Părinții nu au avut un procent mai mare decât persoanele fără copii în clasificarea partenerilor drept colegi de echipă, așa că dimensiunea „echipei” casnice nu a fost o chestiune decisivă. Corelarea a fost, din nefericire, cu insatisfacția.

Sfat pentru o nouă normalitate

Relațiile urmează o progresie naturală care nu poate fi evitată. Peste ani învățăm și creștem, poate avem copii, ne concentrăm pe carierele noastre și găsim timp pentru lucruri care ne fac plăcere. Este inevitabil ca relația să evolueze și să își schimbe direcția. Reperul Normalității ne arată că cele mai fericite cupluri

încep cu o conexiune pasională dar, în cele din urmă, ajung să se prețuiască unul pe altul ca pe cei mai buni prieteni. Dar ce se întâmplă când tu și partenerul tău intrați în categoria colegilor de echipă sau, mai rău, deveniți dușmani declarați? Poți *să îndrepti*, de asemenea, direcția?

Să-i luăm ca exemplu pe Rhonda și Dwayne. Relația lor a început cu exaltarea îndrăgostirii la prima vedere. În timp ce făceau o drumeție cu grupuri separate de prieteni într-o zi, au trecut unul pe lângă altul pe poteca de drumeție, iar conexiunea dintre ei a fost instantanee și electrizantă. Cu interese și vârste compatibile și o puternică atracție fizică reciprocă, au început cu dreptul. Au ieșit împreună timp de doi ani, apoi s-au căsătorit și au trecut de la a fi iubiți pasionali la cei mai buni prieteni. La început au făcut copii în timp ce se concentrau pe carierele lor și economiseau bani ca să cumpere o casă. Treptat, cea mai bună prietenie a retrogradat la prietenie bună. După aceea, erau mai degrabă colegi de echipă în regim de supraviețuire. Relația lor devenise eficientă, dar nu pasională, organizată, dar nu intimă.

Deși acesta este un scenariu foarte frecvent, să aveți copii sau să vă urmați cariera nu înseamnă că trebuie să alunecați în categoria colegilor de echipă. Este esențial în această etapă să vă faceți timp unul pentru celălalt, să ieșiți noaptea în oraș și să vă asigurați că faceți în continuare lucrurile de care vă bucurați împreună. Din nefericire, Rhonda și Dwayne, asemenea multor cupluri, nu au știut cât de important este acest tip de întreținere a relației și când și-au dat seama că mariajul lor era în pericol, solicitările din familie și de la muncă au făcut aproape imposibile romantismul și conversațiile intime. Norma lor alunecase de la a fi extrem de fericiti la a fi bine, cu nefericirea la orizont.

Legătura de colegi de echipă a devenit din ce în ce mai prominentă și s-au pomenit ciondănindu-se de fiecare dată când interveneau probleme de familie, din cămin sau de muncă. Cele mai multe conversații ale lor au devenit certuri despre cine ce

facea în casă sau cu copiii și cine trebuia să ia în cârcă mai multe greutăți. În scurt timp, Dwayne făcea tot ce putea ca să evite să petreacă timp doar cu soția lui. Rănită de distanța crescândă dintre ei, Rhonda a încetat să mai încerce să doboare bariere de comunicare și s-a ținut pur și simplu ocupată cu munca ei și cu copiii. Nu mai aștepta să facă dragoste, parțial pentru că era oboșită, dar în principal pentru că era furioasă. Amândoi știau că se îndepărtau, dar niciunul dintre ei nu știa cum să se oprească.

Ce ați putea să faceți voi în locul lui Dwayne și al Rhondei? Mai întâi, gândiți-vă la ce vă doriți de la cel mai bun prieten. Singurul om la care poți apela indiferent de situație. Cel alături de care chiar îți place să îți petreci timpul pentru că e distractiv și aveți multe în comun. Cel cu care împarți toate zilele tale bune și toate zilele tale proaste. Cel față de care te simți confortabil să spui orice – pentru că poți avea încredere că n-o să fii criticat sau atacat ca răspuns. Poate că cele mai importante trei elemente ale celei mai bune prietenii sunt comunicarea, încrederea și timpul de calitate. Cei mai buni prieteni își asumă o responsabilitate egală pentru protejarea prieteniei și se asigură reciproc că își rezervă atenție unul pentru altul.

Dacă îți oferi timpul altora în locul partenerului tău, îți vei pierde partenerul ca cel mai bun prieten. Ca să repari această situație este esențial să recunoști unde se află relația ta față de Reperul compatibilității și să iei decizia de a schimba asta. Schimbarea relației voastre de la colegi de echipă la cei mai buni prieteni sau de la cei mai buni prieteni la amanți pasionali este o tranziție relativ ușor de făcut. Schimbarea de la dușmani declarați la cei mai buni prieteni este și ea realizabilă, dar ar putea fi nevoie de opiniile unui terapeut sau de un angajament mai important pentru comunicare și timp petrecut împreună.

Pentru a-și schimba norma de compatibilitate, Rhonda și Dwayne trebuiau să-și asume responsabilitatea de a se păstra la curent unul pe celălalt și implicați în cele mai importante aspecte

ale vieții lor zilnice. Nu era nevoie să ceară o întâlnire pretențioasă la nivel înalt; pur și simplu, au trebuit să facă o prioritate din a petrece mai mult timp pentru conectare. Schimbările vitale au fost la fel de ușoare ca sugestia de a face împreună ceva ce amândurora le place sau ceva ce un partener știe că celuilalt îi place. Au putut și să aleagă pe rând ceva nou de încercat împreună. Lui Dwayne îi plăcea tenisul și nu mai jucase de ani buni; Rhondei îi plăcea oarecum tenisul, dar nu era atât de grozavă la asta. Așa că Rhonda l-a invitat pe Dwayne să joace tenis și l-a rugat să îi dea niște lecții. Asta i-a ajutat să se reconecteze, de parcă erau cei mai buni prieteni.

Ce ar putea fi mai simplu? Tratează-ți partenerul ca pe prietenul tău cel mai bun și, cel mai probabil, în curând veți afla că *sunteți* cei mai buni prieteni. Reconectați-vă distrându-vă împreună și vorbește cu partenerul tău despre ziua ta în loc să te confesezi mai întâi altora. Dacă pare ușor, e pentru că așa și este! S-a dovedit că schimbările mici ca aceasta sunt cele care creează relații mai fericite.

INSTRUMENTUL 1 ► Doar tu și eu

Multe cupluri ocupate își împărtășesc cele mai multe dintre activități cu prietenii sau cu familia. Asta este bine până la un punct, dar fiecare cuplu are nevoie și de experiențe pe care le împărtășesc numai partenerii de cuplu. Întâlniți-vă imediat după muncă și mergeți la un film împreună, oferindu-vă timp să schimbați gânduri despre film la cina de după. Sau reconectează-te cu partenerul tău prin înscrierea la un curs sau prin aranjarea unei ieșiri care vă va plăcea amândurora – o drumeție, yoga, pictat, golf. Dacă nu ești sigur ce activități noi i-ar plăcea partenerului tău, întreabă!

INSTRUMENTUL 2 ► Jocul „Cât de bine te cunoști?”

La televiziunea americană, era o emisiune concurs numită *The Newlywed Game**, în care gazda întreba însoțitei – separat – despre obiceiurile proprii și ale celuilalt. Cuplurile de însoțite care își puteau prezice unul altuia cel mai bine răspunsurile câștigau jocul.

Cât de bine v-ați descurca dacă ați juca acel joc? Doar de amuzament, jucați-l împreună din când în când. Iată câteva întrebări pentru început: *Cine crezi că este prietenul meu cel mai bun? Dacă aș putea alege orice celebritate ca să o invit la cină, cine ar fi? Care este lucrul pe care mereu am vrut să-l încerc?*

Nu vă criticați dacă tu sau partenerul tău răspundeți încorect. Aceasta este doar o modalitate distractivă de a învăța mai multe unul despre celălalt – pentru că întotdeauna se poate învăța mai mult. Acesta e unul dintre motivele pentru care relațiile rămân interesante și supraviețuiesc!

INSTRUMENTUL 3 ► În tango este nevoie de doi

Poți să interpretezi asta la propriu sau la figurat – funcționează în orice fel! Dansul este o modalitate minunată de a transforma un coleg de echipă într-un amant și în cel mai bun prieten. Dansul împreună, mai ales dacă învețați un pas sexi și complex ca tangoul, încinge atmosfera, declanșează endorfinele (acei hormoni care te fac să te simți fericit) și vă ajută să vă bucurați să fiți unul în brațele celuilalt. Veți explo-

* În traducere, Jocul Însoțitelor; emisiune care a început în anii '60. (n. red.)

ra un nou fel de a fi împreună.

Dacă tangoul nu e pentru voi (cere coordonare și multă flacăra dramatică), puteți învăța dans în linie**, dans de societate, swing sau chiar patinaj pe perechi sau mers pe role. Chiar dacă e doar o activitate ocazională, colaborarea pe muzică și faptul că vă țineți unul pe altul sunt bune pentru avansarea unui parteneriat spre o categorie nouă, mai intensă, intimă și fericită.

INSTRUMENTUL 4 ► Faceți un club de carte pentru doi

Ce cărți vă plac amândurora? Poezie? Romane clasice? Povestiri scurte? Povești polițiste adevărate? Faceți o activitate de cuplu din citirea și discutarea lor. Citiți-vă cu voce tare unul altuia. Discutați și râdeți pe tema personajelor și a poveștilor. Puteți ține clubul de carte în diminețile de duminică sau pentru perioade scurte în anumite seri din timpul săptămânii. Lăsați lectura voastră să deschidă dimensiuni noi și interesante ale propriei povești de cuplu.

** Dans în linie – un dans coregrafic cu o secvență repetitivă de pași în care un grup de oameni dansează în una sau mai multe linii sau coloane, indiferent de sexul indivizilor, toți privind fie unul la altul, fie în aceeași direcție și executând pașii în același timp. Spre deosebire de dansul în cerc, cel în linie nu presupune contact fizic între participanți. (n. tr.)

CAPITOLUL 3

Puțin romantism... sau mai mult



„Frank boicotează Ziua
Îndrăgostiților...
spune că e o mare
strategie de marketing.”

Comediile romantice au fost mereu populare. Cărțile romantice se vând cu milioanele. Tuturor le place o idilă frumoasă și aproape toți tânjesc după dragoste romantică.

Chiar așa să fie?

Asta a fost una dintre primele întrebări pe care am vrut să le explorăm în sondajul nostru. Dar înainte să putem întreba despre normele de romantism ale oamenilor, a trebuit să definim ce anume voiam să spunem prin „romantism”.

„Nu mai sunt sigură ce anume implică termenul «romantic». Înseamnă un bărbat care ține ușa? Plătirea cinei? Planificarea întâlnirii? Flori? Cred că bărbații nu mai sunt romantici.” – femeie, 24 de ani, divorțată

De fapt, nu este atât de complicat. Gesturile drăgăstoase produc plăcere și sentimente profunde de exaltare, dragoste și conexiune. Conexiunea se simte intensă – specială și intrinsec magică. Și există un element de surpriză. Partea cea mai încântătoare este descoperirea dorinței celui iubit de a-ți da fiori și de a-ți face pe plac. Aceasta este esența romantismului.

NU-I AȘA CĂ E
ROMANTIC?

*Romantismul este
sentimentul plăcut de
exaltare și mister
asociat cu dragostea.*

Nu e vorba doar să sărbătorești Ziua Îndrăgostiților, să planifici o întâlnire, să cumperi flori sau să plătești cina. De fapt, ideea de romantism este adesea diluată și restrânsă de astfel de convenții „romantice”, care pot face ca persoana care cumpără florile sau planifică întâlnirea să creadă că asta e tot ce trebuie ca să crezi romantism.

Gesturile pot părea apoi goale sau de manipulare, având ca rezultat dezamăgirea și chiar înstrăinarea. Romantismul adevărat poate fi exprimat printr-un cadou sau eveniment special, dar numai dacă darurile reflectă dragoste autentică și reciprocă.

Cât de important este romantismul?

La începutul unei relații, simpla vedere a celuilalt este un stimulent romantic. Atât bărbații, cât și femeile se îmbracă frumos pentru a le face pe plac noilor parteneri și se străduiesc să îi surprindă și să îi încante. Acele prime momente vulnerabile când dragostea este declarată – și împărtășită – reprezintă culmea

romantismului. Construiesc, de asemenea, o fundație importantă pentru jurămintele și promisiunile care urmează. Pe măsură ce o relație se adâncește, comportamentul romantic devine mai subtil, exprimat mai degrabă prin acțiuni decât prin cuvinte. Simpla ținere de mână, arată studiile, joacă un rol puternic în consolidarea dragostei. Unii parteneri de cuplu dansează împreună, alții fac drumeții sau petrec diminețile de sâmbătă în pat.

Momentele romantice de la început ajută dragostea să crească, dar trebuie să continue pe măsură ce relația se dezvoltă. În caz contrar, așteptările romantice care au fost stabilite la început vor fi năruite, iar asta poate duce la nefericire adevărată. Partenerii de cuplu care încetează să mai petreacă timp romantic împreună își pierd adesea interesul sexual unul față de celălalt. Noi numim asta *privaire de romantism*.

Romantismul – Cine spune că are nevoie de mai mult?

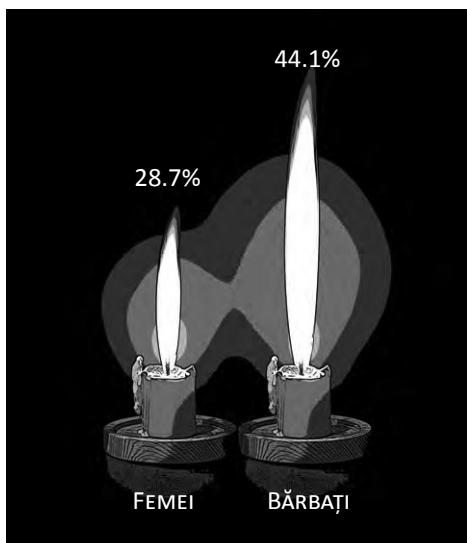
Când am întrebat oameni din întreaga lume cine vrea mai mult romantism, am descoperit că un număr aproape egal de femei și bărbați americani se simt privați, dar, în restul lumii, mult mai multe femei decât bărbați tânjesc după romantism. Doar aproximativ o treime dintre femeile din Filipine și China simt că primesc suficient romantism, iar în Franța, Italia și

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL DE CONTROL

Cine vrea <i>mai mult</i> romantism?		
	Bărbați	Femei
Statele Unite	64%	63%
China	47%	69%
Franța	43%	54%
Filipine	42%	63%
Italia	42%	53%
Spania	37%	53%

Spania, mai puțin de jumătate sunt satisfăcute. Bărbații din cele mai multe țări o duc ceva mai bine. Italia, Spania, Franța și Filipine au cele mai mari procentaje de bărbați satisfăcuți, dar numai în Spania numărul de bărbați care primesc destul romantism depășește 60%.

Îi deranjează „mult” că partenerul nu este mai romantic



Nu am fost surprinși să aflăm că femeilor, în general, le-ar plăcea mai mult romantism în viețile lor, dar am descoperit o mare surpriză când am cercetat mai mult atitudinile romantice în rândul cuplurilor. Deși mai multe femei decât bărbați, la nivel global, se simt private de romantism, cu peste o treime mai mulți bărbați decât femei din jurul lumii au spus că îi deranjează „mult” că jumătatea lor nu e mai romantică. Aparent, bărbații suferă mai mult decât femeile când percep un deficit de romantism.

Dorințe romantice

Din fericire, datele noastre ne spun că bărbații și femeile au așteptări destul de asemănătoare când vine vorba despre particularitățile comportamentului romantic. Rugate să descrie seara lor romantică ideală, cele mai multe femei au spus că le place să se

îmbrăce elegant și să ia cina la un restaurant rafinat, să bea o sticlă de vin special, iar apoi să facă dragoste fie acasă, fie la un hotel de lux (loc preferat de femei cu copii). Cei mai mulți bărbați au spus același lucru, doar puțin diferit. Se vor îmbrăca elegant ca să le facă pe plac partenerelor, le vor scoate la cină într-un loc preferat, apoi vor merge într-un loc intim și își vor face unul altuia masaj pe întreg corpul sau vor face o baie împreună – și vor face sex toată noaptea.

Ambele versiuni „normale” ale unei seri romantice includ încercări de a face noaptea specială, cu ceva intimitate, exaltare, făcut dragoste și sentimente de conectare profundă. Adăugați câteva elemente de surpriză sau lux și aveți o întâlnire romantică ideală. Iată alte câteva idei care ating aceleași repere:

„Să mergem la un picnic în parcul nostru izolat preferat; să vorbim, să ne sărutăm și să ne oferim plăcere unul altuia, ore întregi, în umbră.” – femeie, 24 de ani, într-o relație serioasă

„Să mergem undeva foarte discret, cum ar fi pe malul lacului, să bem ceva și să vorbim și poate să facem baie în pielea goală!” – femeie, 35 de ani, căsătorită, fără copii

„Cină cu friptură, să venim acasă și să ne cuibărim în fața focului cu un pahar de vin” – femeie, 45 de ani, căsătorită, cu copii

„Ne-ar plăcea să fim în Europa mergând de mână, cutreierând și împărțind un

ROMANTISM GLOBAL

Idealul universal de întâlnire romantică variază la nivel internațional doar ca decor. Cuplurile non-americane preferă mai mult locuri în aer liber, cum ar fi plaje, peisaje de ocean și vârfuri de munte înzăpezite. Clădirile și castelele istorice sunt, de asemenea, locuri populare.

pahar de vin în timp ce privim oamenii, apoi să mergem înapoi la pensiunea noastră turistică și să terminăm ziua făcând dragoste, iar eu adormind în brațele lui.” – femeie, 50 de ani, căsătorită, cu copii

„O seară romantică de poveste în care ne-am simți de parcă am fi singurii doi oameni din lume.” – femeie, 35 de ani, parteneriat casnic cu o persoană de același sex

„Film de după-amiază, cina într-un loc pe care ea e entuziasmată să-l încerce, apoi la televizor acasă în timp ce ne sărutăm, înainte să ne îndreptăm spre dormitor.” – bărbat, 38 de ani, relație devotată

„Să o duc oriunde vrea să meargă, apoi, sex minunat.” – bărbat, 55 de ani, căsătorit, cu copii

„Cină și o conversație lungă. Ea să vrea să facă dragoste cu mine fără să își verifice Facebook-ul.” – bărbat, 48 de ani, căsătorit, cu copii

„Ea s-ar ocupa de îngrijirea copiilor fără ca eu să trebuiască să o fac. Să găsească o modalitate de a plăti pentru o noapte în oraș fără să pice asta pe mine. Să ascultăm muzică live liniștită/prietenoasă. Să întrebe lucruri de care sunt interesat. Să nu adormă repede sau să se plângă.” – bărbat, 49 de ani, căsătorit, cu copii

„Un refuge de montagne, en dehors il neige, et moi et lui seul. Un dîner en face de la cheminée avec un bon vin et de la bonne nourriture, promenades sur la neige et de rester nus toute la journée dans un chalet.” (Traducerea în română: „Suntem într-o cabană de munte, afară ninge, iar noi suntem complet singuri. O cină în fața șemineului cu vin bun și mâncare bună, plimbări în zăpadă și să stăm dezbrăcați toată ziua în cabană.”) – femeie care trăiește în Franța, 33 de ani, căsătorită, cu copii

Cea mai romantică amintire

Am rugat, de asemenea, oamenii să ne spună cea mai romantică amintire a lor din relația actuală. Cele mai multe au implicat gesturi neașteptate, dar, în mod semnificativ, numai câțiva au menționat călătorii sau cadouri extravagante. Multe femei au vorbit despre săruturi pasionale și bilețele de dragoste lăsate pentru ele în locuri surprinzătoare. Iată alte câteva amintiri remarcabile ale femeilor:

„Tocmai sosiserăm la un motel în timpul unei vacanțe cu mașina. Ne-am cazat la motel, dar înainte să ajungem în cameră a început să mă sărute pasional într-o zonă destul de izolată. Încă mă gândesc des la sărutul ăla.” – femeie, 55 de ani, căsătorită, cu copii

„Când a înlocuit stegulețele care ieșeau din niște bomboane Hershey's Kisses cu propriile stegulețe cu lucruri pe care le iubește la mine scrise pe ele.” – femeie, 28 de ani, căsătorită, fără copii

„Când m-am întors dintr-o călătorie în afara țării, ea a agățat lumină de Crăciun (pe care le iubesc) prin cameră pentru ambianță și apoi a pregătit o baie cu spumă de care să mă bucur.” – femeie, 37 de ani, într-un parteneriat casnic cu o persoană de același sex

„M-a pus pe Harley-ul lui, m-a dus la debarcader și mi-a dat cel mai dulce și mai senzual sărut pe care l-am trăit vreodată în viața mea. Mi s-au topit genunchii.” – femeie, 35 de ani, căsătorită, cu copii

„După una dintre întâlnirile noastre, m-a condus până la ușa mea de la intrare și ploua. L-am rugat să mă sărute pe verandă pentru că mereu am vrut să fiu sărutată în ploaie, ca în filme. Mi-a luat apoi mâna, m-a tras spre curte și mi-a dat un sărut încet, tandru, pasional.” – femeie, 25 de ani, într-un angajament serios

Amintirile romantice preferate ale bărbaților s-au axat pe momente în care s-au simțit în mod special iubiți, adesea în timpul sexului sau în timp ce sărutau, atingeau sau vorbeau:

„Fără ca ea să știe, am împachetat haine, articole de toaletă, bijuterii pentru soția mea; am aranjat cu îngrijirea copiilor; și am dus-o la o cabană pe plajă la două ore depărtare de casă, toate fără ca ea să știe despre asta înainte. Am avut un întreg weekend magic pe plajă.” – bărbat, 48 de ani, căsătorit, cu copii

„Când nu a purtat nimic pe sub rochie în timpul cinei de Ziua Îndrăgostiților acum 10 ani.” – bărbat, 45 de ani, căsătorit, cu copii

„Călătorie la cascada Niagara fără copii după 10 ani de căsnicie. Sex grozav. Momente minunate împreună în afara patului.” – bărbat, 45 de ani, căsătorit, cu copii

„Am reconstituit prima noastră întâlnire cu ocazia aniversării noastre.” – bărbat, 35 de ani, căsătorit, fără copii

„Când mă atinge ușor în timpul conversațiilor cu alții” – bărbat, 55 de ani, căsătorit, cu copii

„Drumeția noastră de aproape 20 de kilometri de-a lungul Coastei Na Pali, Kauai, privind apusul. Mai târziu, când am stat împreună pe Plaja Kalalau, uitându-ne la stele și făcând dragoste.” – bărbat, 47 de ani, căsătorit de 16 ani, cu copii

Romantismul creează dorință, iar dorința se exprimă adesea în mod romantic. E o buclă simplă și evidentă, totuși, atât de mulți oameni tânjesc după mai mult romantism și mai multă

dorință reciprocă în viețile lor. Ce am învățat din miile de comentarii pe care le-am primit este că romantismul înfloarește natural la unii oameni, când vor ca partenerii lor să îi iubească – ori să îi iubească sau să îi dorească mai mult. Apare și atunci când un partener se simte iubit și vrea să arate recunoștință într-un fel în care celălalt să aprecieze. Din păcate, adesea, bucla se destramă când un partener face gesturi romantice pornind de la aceste nevoi și speranțe autentice, iar gesturile sunt neapreciate, neobservate sau neîmpărtășite. Dacă tiparul acesta continuă, în timp, aceste propuneri de romantism vor înceta.

Forme de expresie romantică

Datele din Reperul Normalității sugerează că expresia romantică poate fi mai importantă în relația ta decât îți dai seama. Dar cât de importantă exact? Cât de mult e destul? Și ce impact au anumite acte romantice asupra relațiilor noastre?

Cadouri romantice

A-i dăruii partenerului tău un cadou romantic cu ocazia unei sărbători, aniversări sau zile de naștere poate fi la fel de simplu ca a-i scrie sau recita o poezie, a-i trimite un bilet de dragoste sau flori sau a-i oferi un masaj relaxant. Totuși, datele din Reperul Normalității ne arată că a nu dăruii nimic e categoric toxic și, în timp, îți va afecta de fapt relația.

Când i-am analizat pe americani, am descoperit o legătură puternică între oferirea de cadouri și satisfacția sexuală. Dintre cei care au spus că nu primesc niciodată cadouri romantice de niciun fel, 64% dintre femei și 88% dintre bărbați au spus că sunt, de asemenea, nesatisfăcuți de viețile lor sexuale. Acum, asta ar putea pur și simplu să însemne că persoane care au o conexiune

sexuală deteriorată au mult mai puține șanse să simtă sau să evoce sentimente de romantism, însă dăruirea de cadouri poate juca un rol important și în repararea relațiilor. Poate susține o conexiune mai bună, în special dacă acel cadou reflectă dragoste adevărată.

Se pare că francezii și italienii sunt cu mult înaintea americanilor la acest mesaj. În timp ce mai puțin de jumătate dintre femeile și bărbații americani simt că primesc destule cadouri romantice, două treimi dintre femeile franceze și trei sferturi dintre femeile italiene simt că primesc din belșug! Și mai mult de trei sferturi dintre bărbații atât francezi, cât și italieni sunt satisfăcuți de suvenirurile romantice pe care le primesc de la partenerele lor. Una peste alta, femeile franceze par să fie vedetele internaționale ale dăruirii de cadouri, cu bărbații lor nu departe în urmă.

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL
DE CONTROL

FEMEI care nu primesc
cadouri romantice:

Statele Unite.....52%

Franța.....33%

Italia.....25%

BĂRBAȚI care nu primesc
cadouri romantice:

Statele Unite.....62%

Italia.....25%

Franța.....23%

Dacă nu dăruiești cadouri romantice, merită să te gândești *de ce* nu o faci. Nu erau dăruite cadouri în familia ta când erai mic? Dacă e așa, obiceiul poate părea forțat și fals. Sau poate ai oferit cadouri în trecut, dar partenerul tău este atât de selectiv, încât niciodată nu pari să dai lucrul potrivit și ai renunțat pur și simplu să mai încerci. Poate partenerul tău insistă că darurile sunt o pierdere inutilă de bani, iar tu ești de acord. Sau poate partenerul tău

îți spune că relația voastră e atât de solidă, încât nu trebuie să vă deranjați cu daruri. Acestea sunt toate justificări convingătoare, dar te pot îndruma greșit spre subminarea neintenționată a relației tale. Asta este, în special, adevărat dacă partenerul tău îți descurajează dăruirea de cadouri.

Chiar și atunci când partenerul tău spune: „E ok, nu trebuie să-mi iei un cadou de ziua mea de naștere”, ce spune el sau ea în realitate este: „Dacă trebuie să-ți spun că vreau ceva de ziua mea

de naștere, nu te deranja să-mi iei, pentru că știu acum că nu îți pasă destul încât să o faci pe cont propriu”. Ceea ce contează cu adevărat este gândul – sau lipsa gândului. Cadourile romantice trebuie să fie surprize autentice. Trebuie să vină din suflet, nu dintr-un simț de obligație sau răspundere. Nimeni nu vrea să fie nevoit să-i *spună* celeilalte persoane să dăruiască; deci dacă simți dragostea, arată neapărat dragostea.

Seara întâlnirii

Reperul Normalității impune „Seara întâlnirii!” Cele mai multe cupluri care se descriu extrem de fericite au grijă și să petreacă timp împreună singure, departe de familie și alte rutine de muncă. Chiar și după căsătorie, cu alte cuvinte, „ies la întâlnire”. Iar acele întâlniri le cresc intimitatea și fericirea. Doar 12% dintre cuplurile noastre extrem de fericite nu au niciodată seri de întâlnire.

➤ PUNCT INTERNAȚIONAL DE CONTROL

Cupluri care declară că merg la întâlniri foarte rar sau niciodată

Franța.....	55%
Anglia.....	54%
Asia de Sud.....	54%
Italia.....	53%
Statele Unite.....	44%

Cuplurile americane ies la întâlnire mai mult decât omoloagele lor internaționale. Mai mult de jumătate dintre toate cuplurile noastre internaționale participante nu au niciodată o seară de întâlnire.

Oamenii peste cincizeci de ani au, de asemenea, mai puține șanse să iasă la întâlniri. Dintre cuplurile cu vârsta de cincizeci și cinci de ani și mai mult, 56% au spus că au seri de întâlniri foarte rar sau niciodată. Hopa! Asta ar putea să reflecte un obicei de a sta acasă, pe care multe cupluri îndelungate îl capătă, dar nu este o normă bună în nicio relație, indiferent de cât de mult timp sunteți împreună.

O altă scuză este economică, dar ieșirile romantice nu trebuie să fie scumpe. O întâlnire poate consta într-o plimbare pe plajă,

o vizită la un muzeu, un picnic în parc. Timpul împreună și împărtășirea experienței de a face ceva ieșit din comun contează, nu nota de plată.

Și frecvența contează. Dacă ieșiți în oraș cu partenerul vostru o dată pe săptămână sau chiar de două ori pe lună, veți face relației voastre o mare favoare. De câteva ori pe an este un efort bun, dar Reperul Normalității arată că nu este destul pentru cei mai mulți oameni. Ieșitul la întâlnire trebuie să se întâmple destul de regulat ca să devină o normă pentru voi.

Vacanțe romantice

Escapadele romantice sunt o varietate importantă și necesară de întâlniri pe care prea puține cupluri le includ în norma lor. Indiferent dacă vacanțele constau într-o călătorie de mers cu cortul în weekend, o noapte la cabana unui prieten pe malul lacului sau o săptămână în străinătate, timpul în plus împreună și distanța față de casă pot ajuta partenerii de cuplu să descopere noi aspecte despre celălalt și să treacă prin provocări care pur și simplu nu apar niciodată în rutina lor zilnică. Vacanțele generează, de asemenea, amintiri noi și importante de aventură și explorare, care pot adânci o relație.

NICIODATĂ?

*Trei sferturi dintre
cuplurile americane
nu și-au luat niciodată
o vacanță romantică.*

Am fost surprinși, așadar, să aflăm că 72% dintre respondenții noștri nu își iau niciodată vacanțe în cuplu. Vinovații pentru o întreagă jumătate dintre acești oameni care nu merg în vacanțe sunt copiii. Să găsești o dădacă pentru un weekend întreg poate fi greu și costisitor. Unele cupluri nu vor să fie separate de copiii lor. Altele se

simt vinovate că folosesc puținul timp liber pentru a se apropia ca un cuplu și nu ca o familie. Acestea sunt sentimente și obiecții

valide, dar există o altă realitate de luat în considerare. Copiii au nevoie de părinți care au o relație fericită, iubitoare și stabilă. Și pentru a atinge acea stabilitate, părinții au nevoie de timp romantic împreună ca adulți. Poate schimba regulile jocului!

Masajul spatelui

Cauți un alt mod de a ridica miza? Masajul spatelui și gâtului, cu cât mai mult, cu atât mai bine.

Nevoia de a atinge și de a fi atins este printre cele mai obișnuite dintre nevoile comune ale mamiferelor. Leii se freacă unul pe altul, cățelușii se pun grămadă peste cățeluși și toate primatele se îngrijesc una pe cealaltă. Nu suntem atât de diferiți! Masajul arată dragostea și o și încurajează. Dacă tu și partenerul tău vă masați reciproc și vă frecați unul altuia spatele, este mult mai probabil să fiți în categoria extrem de fericită, în raport cu Reperul Normalității!

În rândul cuplurilor care își clasifică relațiile cu cel mai mare scor posibil, 74% dintre ele își masează spatele unul celuilalt! Asta înseamnă multe persoane fericite, care sunt atinse în mod regulat. Și cine face asta în rândul acestor cupluri fericite? Optzeci la sută dintre femeile cele mai fericite și 72% dintre bărbații cei mai fericiți oferă masaje! Dintre homosexualii și lesbienele extrem de fericiți, 100% spun că oferă masaje în mod regulat.

Sărutul pasional

Știm cu toții că un sărut nu e numai un sărut. Un sărut cu adevărat pasional este de prim rang. Când urmărim unul pe marele ecran, simțim un fior indirect. Când suntem noi înșine luați pe sus de o îmbrățișare fierbinte, senzația de romantism este intensă. Din fericire, aceste ultra-săruturi nu sunt deloc rare. Am descoperit că aproximativ 70% dintre toți oamenii aflați în relații se sărută