

Ang Kailangan ng Dalawa

Isang aklat-kurso tungkol sa kung ano ang kawalan nito ay
tahimik na pumapatay sa pag-ibig — at kung paano ito
panatilihin

Maxim Fyodorov · Natalia Fyodorova

Tungkol sa aklat na ito

Dalawampu't isang pangangailangan, tatlong prinsipyo, isang layunin — upang magkaroon ng init sa magkatabi. Tinitipon ng aklat-kurso na ito ang natuklasan ng sikolohiya, neurobiyolohiya at sosyolohiya tungkol sa malapit na relasyon, at isinasalin ito sa wikang tao: maikli, may mga kuwento at walang pagiging nakakaantok. Bawat kabanata ay tungkol sa isang simpleng bagay na nagpapabuhay sa "magkasama". Mababasa sa isang gabi, gagana nang maraming taon.

16+. Ang aklat ay pang-edukasyon at hindi pumapalit sa pakikipagtulungan sa isang psychologist o family therapist. Lahat ng kuwento ay pinagsama-samang halimbawa.

Mula sa mga may-akda

Sina **Maxim Fyodorov** at **Natalia Fyodorova** — isang mag-asawa at mga may-akda ng aklat na ito.

Lumapit kami sa relasyon nang hindi karaniwan: sinimulan naming pag-aralan ang lahat ng ito mula sa mga unang araw pa lamang — hindi para ayusin ang nasira na, kundi para hindi na mag-imbento ng gulong at hindi matapakan ang mga bato ng iba. Hindi naman kami ang unang mag-asawa sa mundo: sa likod ng sangkatauhan ay may mga bundok ng karanasan at pananaliksik, at magiging walang muwang na dumaan sa parehong landas nang nakapikit. Kaya mula sa simula pa lamang ay napagpasyahan naming sumandig sa kaalamang ito.

At ang lahat ng nakasulat dito, hindi lang namin ito nabasa — sinusubok namin ito sa aming sarili araw-araw; ang aming pagsasama ang mismong laboratoryo kung saan sinusubok ang lahat sa praktika. Ang pangunahing resulta ng karanasang ito: ang aming mga damdamin ay hindi humihina sa paglipas ng panahon — sa kabaligtaran, lumalago ito. Ito ang pinakamahusay na patunay na gumagana ang pamamaraan.

Tinipon namin ang nalalaman ng agham tungkol sa malapit na relasyon, at isinalin ito mula sa tuyong akademikong wika patungo sa wikang tao — sa isang praktikal at mainit na mapa. Hindi tingin mula sa itaas, kundi mga tala mula sa loob: mula sa dalawang taong tumatahak sa landas na ito at nais na magtagumpay ka rin — o higit pa.

At, marahil, ang pinakamahalaga. Halos walang saysay basahin ang aklat na ito nang mag-isa. Ang relasyon ay laro ng dalawa: kung nasa kamay lamang ng isa ang mapa, hindi niya maaayos ang nakadepende sa dalawa. Tinalakay namin ang mga kabanatang ito nang magkasama — sa mga lakad sa umaga, nakaupo sa ilalim ng puno, naaalala ang mga pangyayari sa aming buhay at sa buhay ng mga kakilalang mag-asawa. Sa mga ganitong usapan nagiging *amin* ang mga tuyong ideya. Kaya ang pinakamahusay na paraan ng pagbabasa pa ay **nang dalawa**: isang kabanata, at pagkatapos ay usapan. At hindi "sino sa atin ang tama", kundi "kumusta naman tayo sa bagay na ito?".

Prologo. Ang hindi nakikitang listahan

Mahal nila ang isa't isa. Totoong nagmamahalan.

At gayunpaman isang umaga ay nahuli nila ang kanilang mga sarili na tahimik na nag-aalmusal — tulad ng dalawang kapwa pasahero sa tren na walang mapuntahan na malayo sa isa't isa. Walang nagtaksil. Walang sumigaw. Basta sa pagitan nila ay naging... wala. May nawalang init, at hindi malinaw — kailan.

Pamilyar? Kung hindi — mapalad kang makikita ito balang araw sa mga kaibigan. At halos palaging iisa ang kuwento, at tunog itong nakakainsultong simple: **ang pag-ibig lamang ay hindi naging sapat.**

Hindi dahil hindi totoo ang damdamin. Kundi dahil bawat isa sa atin ay may listahan sa loob. Mahaba, hindi nasasabi, at madalas ay hindi nakikita kahit ng sarili. Naroon — ang kailangan nating matanggap mula sa malapit na tao upang maging mabuti ang pakiramdam sa kanyang tabi: upang madama ang pagmamahal, ang pagiging kailangan, ang kaligtasan, ang kalayaan, ang pagiging hinahangad. Habang natutugunan ang mga puntos ng listahang ito — humihinga ang pag-ibig. Sa sandaling balewalain ang mga ito nang ilang buwan — kahit ang malakas na damdamin ay nagsisimulang tahimik na masakal. Walang iskandalo. Basta naglalaho.

Magandang balita: ang listahang ito ay hindi walang katapusan at hindi mysteryoso. Ang mga siyentipikong nagmasid ng libu-libong mag-asawa sa loob ng mga dekada ay halos na-decode na ito. Naroon ang humigit-kumulang **dalawampung puntos**. At halos lahat ng away, sama ng loob at "naglayo kami" — ito ay senyales na isa sa mga ito ay matagal nang nagliliyab nang pula.

Ang aklat na ito ay mapa ng iyong listahan at ng listahan niya.

At narito ang mahalaga: hindi kinakailangang buksan ito kapag "nagniningas na". Oo, tutulong itong ayusin ang nasira na — ipapakita kung aling puntos eksakto ang humina at kung ano ang gagawin dito. Ngunit ang pinakamagandang sandali para dito ay ang *pinakasimula*, kapag kayo ay kababuo pa lamang at parehong may pinakamataas na interes at enerhiya sa isa't isa. Sa simula pinakamura ang paglalalatag ng tamang pundasyon: mga gawi ng init, tiwala at pag-aaruga — habang wala pang "aayusin". Ang matatag na mag-asawa — hindi yaong pinalad, kundi yaong nag-aksaya ng panahon para sa kanilang "magkasama" nang maaga. Kaya basahin mo man ito sa ikatlong date o sa ikalabinlimang taon ng kasal — nasa tamang panahon ka: ang iba ay nagtatayo, ang iba ay nag-aayos, at para sa pareho ang aklat.

Hindi ka namin bibigatan ng teorya. Bawat kabanata ay tungkol sa isang buhay na bagay: ano ito, bakit ganito ito gumagana (may agham dito, ngunit nakatago sa maliliit na talababa — sumilip kung magiging mausisa ka), paano malalaman na may kakulangan nito, at kung ano ang gagawin dito ngayon mismo. Sa dulo ng bawat kabanata — isang linya na dapat dalhin sa sarili.

Paano nakaayos ang paglalakbay. Ang dalawampu't isang pangangailangan ay hinati namin sa anim na malinaw na bloke — ito ang anim na kabanata-module:

1. **Pag-ibig at koneksyon** — tungkol sa kung paano magmahal, mahalin at manatiling malapit.
2. **Kaligtasan at suporta** — tungkol sa likuran, pag-aaruga at "kasama ka, hindi nakakatakot".
3. **Pagkilala at kahalagahan** — tungkol sa kung gaano kahalaga ang mapansin at maging kailangan.
4. **Katapatan** — tungkol sa debosyon at sa pananagutan ng nasa hustong gulang.
5. **Pagkakaisa at kalayaan** — tungkol sa "tayo" na hindi sumasakal sa "ako".
6. **Kaligayahan at kagandahan** — tungkol sa silakbo, saya at kislap.

Pagkatapos — **tatlong prinsipyo**, na nagpapalit sa hanay na ito tungo sa isang gumaganang sistema. At ang katapusan — tungkol sa kung paano ito lahat umaayon sa isang masayang buhay nang buo.

At isang maliit na kahilingan: kung may pagkakataon — basahin ito hindi nang nag-iisa, kundi kasama ang taong nais mong maging mas mainit ang pagsasama. Ang aklat na ito ay gumagana sa apat na kamay.

Handa ka na? Kung gayon magsimula tayo sa pinakasimula — sa kung para saan nagsisimula ang lahat.

Kabanata 1. Pag-ibig at koneksyon

Dito naninirahan ang ubod — limang pangangailangan na pinagmumulan ng mismong pakiramdam na "malapit tayo". Magmahal at mahalín, magtiwala, maunawaan, painitin ang isa't isa. Kung sa kabanatang ito ay maayos kayo — halos lahat ng iba ay mas madaling maayos. Magsimula tayo.

Ang pagbibigay — ito ay lakas

pangangailangan №1 · «magmahal»

Isipin ang dalawa. Ang isa ay palaging nagtatanong sa sarili: "ano ang makukuha ko dito?" Ang ikalawa — "ano ang maibibigay ko?" Pagkatapos ng isang taon hulaan kung sino sa kanila ang mas masaya. Spoiler: hindi yaong tumatanggap.

Sanay tayong isipin ang pag-ibig bilang isang bagay na *dumarating* sa atin. Ngunit may hiwalay, napakalumang pangangailangan — **ang magmahal mismo**. Magbigay ng pag-aaruga, init, atensyon. Hindi ito sakripisyo o "kakulangan ng pagmamahal sa sarili" — ito ay built-in na mekanismo: kapag inaaruga mo ang malapit na tao, sa iyo mismo ay umaandar ang mga sentro ng kaligayahan sa utak.¹ Mas matindi ang sinabi ni Erich Fromm: ang kakayahang *magbigay* — hindi kahinaan, kundi pinakamataas na pagpapahayag ng lakas. Ang magmahal — pandiwa, hindi souvenir.²

At narito ang mahalaga: sa pagbibigay, ikaw ay nananalo nang dalawang beses. Ang mga taong sumusuporta sa kanilang mga kapareha ay nabubuhay nang may mas mababang antas ng stress — at sa mahahabang obserbasyon *yaong nagbigay ng pag-aaruga ay lumalabas na mas malusog kaysa sa mga tumatanggap lamang nito*.³

Mga babala. Wala kang mapagbigyan ng naipong init — at ito ay naaasim sa pagkayamot. O ang iyong mga senyales ng atensyon ay palaging itinataboy: "huwag na, kaya ko". Ang pag-ibig na hindi pinahihintulutang umagos ay nagiging sama ng loob.

Ano ang gagawin. - Araw-araw maghanap ng isang konkretong pagkakataong magbigay ng kahit ano — mula sa tasa ng tsaa hanggang sa "ipinagmamalaki kita". - Tanggapin ang ganting pag-aaruga. Ang tinanggihang pag-aaruga ay pumapatay sa pagnanais ng ikalawa na magbigay.

Tandaan: ang pag-ibig ay sinusukat hindi sa kung gaano karami ang ibinigay sa iyo, kundi sa kung gaano karami ang nagawa mong ibigay — at ito ang nagpapayaman sa iyo mismo.

Ang tahimik na daungan

pangangailangan №2 · «mahalin»

Umuuwi kang durog — kabiguan sa trabaho, gumuguho ang lahat. At ang tanging gusto mo — na may isang tao sa mundo na magsabing: "halika rito. kasama mo ako. kakayanin natin".

Ito ang ikalawang batayang pangangailangan — **ang mahalin**. Madama na tinatanggap ka, pinahahalagahan at hindi iiwan — kung ano ka, kasama ang mga kabiguan at kakaiba. Tinatawag ito ng mga psychologist na ligtas na pagkakabit, at ang pananabik dito — isa sa pinakamakapangyarihang motibo ng tao, "mula sa duyan hanggang sa libingan".⁴ Literal na napakahalaga sa atin na madama ang matatag na malapit na koneksyon — hindi ito kapritso, ito ay pundasyon ng psyche.⁵

Kung wala ang pakiramdam na ito, ang tao ay nag-iisa kahit nasa loob ng relasyon. At kasama ito — mayroon kang "tahimik na daungan" kung saan maaaring bumalik sa anumang unos, at kung saan hindi nakakatakot lumabas sa mundo.

Mga babala. Selos, palagiang pagsusuri ng "mahal mo ba ako?", takot na maiwan. O, sa kabaligtaran, ang pananggalang na "wala akong kailangan" — ganito itinatago ang parehong hindi natugunang pangangailangan.

Ano ang gagawin. - Magsalita tungkol sa pag-ibig nang tuwiran — sa salita, sa haplos, sa atensyon. Ang "alam naman" ay hindi gumagana dito. - Sa nababahalang sandali ng kapareha maging daungan, hindi tagapayo: una "kasama mo ako", saka na ang lahat.

Tandaan: ang tahanan — hindi ang mga dingding, kundi ang taong mababalikan kung ano ka man.

Kapag maaaring tanggalin ang baluti

pangangailangan №3 · «pagiging malapit at tiwala»

Sinabi niya sa kanya ang hindi niya sinabi kaninuman — isang luma, nakakahiya, masakit na kuwento. Nagsasalita siyang nakatingin sa mesa. At hinawakan lamang niya ang kamay nito at hindi pinutol. Nang matapos siya, sa pagitan nila ay nagkaroon ng mas marami kaysa

isang oras na nakalipas.

Ang "mas marami" na ito ang **pagiging malapit** — pakiramdam na sa tabi mo ay may tao na maaari mong ipakita ang sarili nang walang baluti. At ang pagiging malapit ay nakasandig sa **tiwala**: katiyakan na hindi ka pagtataksilan at hindi gagamitin laban sa iyo ang iyong pagiging mahina. Ang isa ay hindi nabubuhay kung wala ang isa: tunay na makakalapit lamang sa kung sino ang pinagkakatiwalaan mo.⁷

Ang tiwala — hindi mga panata, kundi naipong karanasan: "maaasahan siya, matulungin siya". Habang mataas ang tiwala, lalong malalim ang pagiging malapit at lalong kaunti sa mag-asawa ang selos at mga dingding.²⁰

Mga babala. Nag-uusap kayo "tungkol sa gawain", ngunit hindi tungkol sa kaluluwa. Lumitaw ang mga paksang bawal. Gusto mong tingnan ang telepono. Lahat ito — tungkol sa humihinang tiwala.

Ano ang gagawin. - Tuparin ang maliliit na pangako: ang tiwala ay nabubuo mula sa isang daang tinupad na "bibili ako", "tatawag ako", "uuwi ako sa oras". - Sa katapatan tumugon nang maingat — huwag husgahan at huwag maliitin. Isang maling tawa ay nagpapasara ng tao nang matagal. - Maging mahina ka muna. Ang pagiging malapit — ito ay palitan, hindi imbestigasyon.

Sa gilid: pera, tinatagong ipon at tiwala

Ang pera — madalas na pagsubok sa tiwala, at mahigpit dito ang agham. Itinagong account, lihim na ipon, itinagong utang — tinatawag pa ito na "pinansyal na pagtataksil": ang mga ganitong sikreto ay nauugnay sa kapansin-pansing mas mababang kasiyahan sa relasyon.¹⁵² At ang mga away dahil sa pera — pinakamalakas na uri ng tunggalian, na humuhula ng diborsyo, mas malakas kaysa sa iba.¹⁵³ At sa kabaligtaran: sa bihirang *randomized* na eksperimento, sa mga mag-asawang pinagsama ang pinansya, ang relasyon ay nanatiling mas matatag kaysa sa mga naghatian nang hiwalay.¹⁵⁴

Ngunit hindi ito tungkol sa pera mismo — tungkol ito sa **sikreto** at sa pananaw. Ang bukas na ipon "para sa masamang araw para sa atin" at ang lihim na ipon "kung sakaling maghiwalay kami" — magkasalungat sa sikolohiya: pinatatatag ng una ang "tayo", tahimik na inihahanda ng ikalawa ang lupa para sa paghihiwalay (at madalas ay pinabibilis ito). Ang personal na pera at makatwirang pagsasarili — ito ay normal; ang hindi normal — ang **sikreto**.

Kaya ang tanong ay hindi "pagsamahin ba ang lahat sa isang wallet", kundi simple: *alam ba ito ng kapareha? pinagpapasyahan ba natin ito nang magkasama? para saan gumagana ang ipong ito — sa ating pinagsamang kinabukasan o sa aking reserbang himpilan?* Ang transparency ay nakakagamot, ang sikreto ay nagpapahina.

Tandaan: ang pagiging malapit ay nagsisimula doon kung saan maaaring tanggalin ang baluti at malaman na hindi ka tatamaan.

«Naiintindihan kita» — halos tulad ng «mahal kita»

pangangailangan №4 · «pagkakaunawaan at pagtanggap»

Lumipat siya sa bagong lungsod at namumighati: nag-iisa, lahat ay banyaga. Maaaring sabihin niya ang kaswal na "huwag kang mag-alala, aayos rin ang lahat". Ngunit sinabi niya ang iba: "naiintindihan ko. mahirap talaga para sa iyo ngayon, na-miss mo ang tahanan. mag-isip tayo kung paano ka rito mananahanan". At ito ay nakapagpaginhawa sa kanya.

Ang pagkakaiba — nasa **pag-unawa at pagtanggap**. Ang pag-unawa — kapag nararamdaman mo: tunay akong pinakinggan. Ang pagtanggap — kapag nakikita ako kasama ang lahat ng kapintasan at gayon pa man ay hindi nais baguhin. Tinawag ng psychologist na si Carl Rogers ang gayong walang kondisyong pagtanggap na pangunahing kondisyon kung saan ang tao ay may kakayahan talagang lumago.¹³ At ipinapakita ng mga makabagong pananaliksik: ang pakiramdam na "naiintindihan ako" ay malakas na nauugnay kapwa sa kasiyahan sa relasyon, at maging sa pakiramdam.²⁰

Maliit na bonus: mahalagang umunawa hindi lamang sa kasamaang-palad. Kapag taimtim kang nagagalak sa mga tagumpay ng kapareha, lumalakas ang koneksyon nang mas matindi pa kaysa kapag inaaliw mo sa kalungkutan.²³

Mga babala. Madalas na "hindi mo ako naririnig" at "gusto nila akong baguhin". Pagnanais na makipagtalo at magpatunay sa halip na maging malapit.

Ano ang gagawin. - Una pangalanan ang damdamin ("nakikita ko, nasaktan ka"), at saka — mga solusyon. Hindi kabaliktaran. - Huwag maliitin: "kalokohan, kalimutan mo na" — ito ang kasalungat ng pagtanggap. - Tandaan: ang umunawa — hindi ibig sabihin sumang-ayon. Maaaring tanggapin ang damdamin nang hindi pinagsasaluhan ang konklusyon.

Tandaan: ang maunawaan — halos tulad ng mahalín. Ibigay ito sa iba — at matatanggap mo bilang kapalit.

Ang yakap na nagpapagaling

pangangailangan №5 · «init at lambing»

Dumating siyang galit at pagod na pagod. Hindi niya inalam kung ano ang nangyari — basta lumapit at tahimik na niyakap, hinahaplos ang likod. Isang minuto — at bumaba ang mga balikat, natunaw ang galit. "Kailangang-kailangan ko ang iyong yakap", buntong-hininga niya.

Ito ang **lambing** — malambot, mainit na wika ng pag-ibig, nauunawaan nang walang salita. Mga yakap, haplos, malumanay na tono, "halika rito". Mukhang maliit na bagay, ngunit sa totoo — makapangyarihang gamot: ang mainit na pisikal na kontak sa malapit na tao ay nagpapakalma sa katawan, nagpapababa ng presyon at antas ng mga hormone ng stress.³² Ang mga mag-asawang madalas magyakap at hindi nahihiya sa lambing sa pang-araw-araw, sa karaniwan ay mas kontento sa isa't isa.

Kung walang lambing ang pag-ibig ay hindi naglalaho — ito ay tumitigas. Nagiging tuyo, parang trabaho, "ayon sa iskedyul". At ang init nga sa maliliit na bagay ang hindi nagpapahintulot na lumamig ang damdamin.

Mga babala. Namumuhay kayong parang magalang na kapitbahay: lahat ay tama, ngunit walang haplos at malumanay na salita. May pananabik sa init — o, sa kabaligtaran, ang katawan ay parang nagsasarili.

Ano ang gagawin. - Ibalik ang lambing sa pang-araw-araw: magyakap sa pagsalubong, humaplos "basta", humalik nang walang dahilan. - Sa mahirap na sandali una magbigay ng init (kamay, yakap), saka na mga salita. - Bantayan ang tono. Ang mainit na intonasyon ay nagpapalambot kahit ng away.

Tandaan: minsan ang yakap ay nagsasabing "mahal kita" nang mas tumpak kaysa sa anumang salita.

Kabanata 2. Kaligtasan at suporta

Namumukadkad lamang ang pag-ibig doon kung saan hindi nakakatakot. Ang kabanatang ito — tungkol sa likuran: tungkol sa kung paano maging suporta, proteksyon at lugar ng isa't isa kung saan maaaring huminga. Limang pangangailangan na sumasagot sa isang tanong: "kasama ka, ligtas ba ako?"

«Hindi ka nag-iisa»

pangangailangan №6 · «pag-aaruga»

Nagkasakit siya na may lagnat. Kinansela niya ang kanyang mga plano, nagtimpla ng tsaa, kinumutan at basta nanatili sa tabi. Nakakatulog siya sa isiping: hindi ako nag-iisa, may mag-aaruga sa akin. Pagkagising mas magaan ang pakiramdam niya — at hindi lamang dahil sa tsaa.

Ang **pag-aaruga** — atensyon sa kung kumusta ka talaga. Pagiging handang magbigay ng balikat sa mahirap na sandali. At may pinong bagay dito na hindi napapansin ng halos lahat: hindi ang tulong mismo ang mahalaga, kundi ang **pagiging matugunin** — ang pagtama sa kung ano ang talagang kailangan ng tao ngayon. Tinatawag ng mga siyentipiko ang sensitibilidad sa pangangailangan ng isa't isa na panulukang bato ng pagiging malapit.²⁰ At ang pinakamahusay na gumagana ay ang tahimik, hindi mapilit na pag-aaruga, yaong hindi sumusubsob sa iyong ilong ang iyong kawalang-magawa.²²

At isa pa, ang malapit na tao sa tabi — literal na pampamanhid ng sakit. Sa isang eksperimento ang mga babae ay naghihintay ng mahinang kuryente; nang hawakan nila ang kamay ng asawa, ang utak ay tumugon sa banta nang kapansin-pansing mas mahina — at mas mahina, mas masaya ang kasal.³⁹

Mga babala. Tumigil ka na sa pagsasalita tungkol sa iyong mga problema — "hindi naman tutugon". Nireresolba mo ang lahat nang mag-isa, kahit may tao sa tabi.

Ano ang gagawin. - Una itanong: "gusto mo bang tulungan kita, yakapin o pakinggan lamang?" — at ibigay nga iyon. - Tumulong sa paraang hindi nakakahiya. Ang suporta — hindi dahilan para ipaalala kung sino ang mas malakas dito.

Tandaan: ang pag-aaruga — hindi "ayusin ang tao", kundi tamaan ang kailangan niya ngayon.

Ang likuran

pangangailangan N^o7 · «suporta»

Nagpasya siyang magpalit ng propesyon at natakot na hindi kayanin. Hindi siya hinikayat na huwag at hindi nanahimik — sinuri niya kasama nito ang plano, kinuha ang bahagi ng gawaing-bahay para palayain ang mga gabi nito, at paminsan-minsan ay inuulit: "kaya mo, naniniwala ako sa iyo". Pagkatapos ng isang taon — bagong espesyalidad. At ang pakiramdam na sila ay isang koponan.

Ang **suporta** — ito ay "panig ako sa iyo nang husto". Emosyonal (makinig, palakasin ang loob), sa gawa (kumuha ng bahagi ng pasanin) at sa salita (payo, kapag hiningi). Kapag may maaasahan kang likuran, mas matapang kang nakikipagsapalaran at mas madaling tumatanggap ng dagok: ito ang matagal nang inilarawang "buffer effect" — pinapalambot ng malapit na tao ang mga dagok ng stress sa psyche.⁴⁰

Hindi ito metapora, kundi usapin ng kalusugan at mahabang buhay: ang kalidad at pagkakaroon ng malapit na koneksyon ay nakaaapekto sa panganib ng maagang kamatayan nang hindi bababa sa paghinto sa paninigarilyo.⁴¹ Sa tabi ng maaasahang tao ang utak ay gumagana sa energy-saving mode — at mas mahal ang halaga ng kalungkutan dito.⁴⁶

Mga babala. "Bawat isa para sa sarili". Ang iyong mga tagumpay at kabiguan ay dinadala mo nang tahimik. Lumitaw ang pakiramdam na namumuhay kayong magkahilera.

Ano ang gagawin. - Tukuyin: ang tao ba ngayon ay nangangailangan ng payo o basta balikat? Itanong. - Suportahan ang mga pangarap sa gawa — magbigay ng oras, kumuha ng bahagi ng mga gawain. - Magalak sa mga tagumpay ng kapareha nang kasing aktibo ng pag-alihw sa kabiguan.

Tandaan: ang tunay na likuran — ang malaman na, anuman ang mangyari, kayo ay dalawa pa rin.

Ang lupa sa ilalim ng paa

pangangailangan N^o8 · «katatagan at pagiging maaasahan»

Tuwing umaga ay hinahatid niya ito sa trabaho — ordinaryong ritwal. Sa malakas na bagyo ng niyebe ay tumigil ang transportasyon, ngunit umalis siyang mas maaga at hinatid pa rin. Walang heroiko. Basta "lagi niyang ginagawa ang ipinangako". At dahil dito ay payapa.

Ang **katatagan** — pagiging matatantya at katiyakan sa kinabukasan ng mag-asawa. Hindi pagkainip, kundi **lupa sa ilalim ng paa**: kapag hindi kailangang mabahala na guguhon ang lahat, napapalaya ang maraming lakas para sa buhay — paglago, gawain, mga anak. Hindi nang walang dahilan inilagay ni Maslow ang pangangailangan sa kaligtasan halos sa pinakailalim: habang umuuga ang pundasyon, hindi makakapagtayo sa itaas.¹ At ang maaasahan, matantyang kapareha — ito ang mismong ligtas na pagkakabit, na sa tabi nito ay mas kaunti kang nababahala at mas mahusay na tumatanggap ng stress.⁶

Nga pala, tungkol sa kislap: ang pagiging matantya at silakbo ay hindi magkaaway. Ang maliliit na magkasamang ritwal (magkasamang hapunan, tradisyon) ay nagbibigay sa mag-asawa ng pakiramdam ng pagkakaisa — kung pareho silang nakakakita ng kahulugan dito, hindi walang lamang rutina.⁵¹

Mga babala. Dramatikong oryang-orya — naghiwalay-nagsama-naghiwalay. Palagi ang "ano kaya bukas". Pagkabalisa sa halip na suporta.

Ano ang gagawin. - Tuparin ang salita sa maliliit na bagay — ang pagiging maaasahan ay nabubuo mula sa mga ito. - Magkaroon ng ilang ritwal ninyo at ingatan ang mga ito. - Sa krisis sabihin: "tayo ang nasa tanong — hindi; ang tanong ay nasa konkretong ito".

Tandaan: ang katatagan — hindi hawla, kundi pundasyon na kung saan lamang maaaring magtayo ng malaki.

«Kasama ka, hindi nakakatakot»

pangangailangan №9 · «proteksyon»

May lasing na nanggugulo sa kanya sa kalsada. Tahimik siyang tumayo sa pagitan nila, mahinahon at matatag na hiniling na umalis at inilayo siya. Sa gabi sinabi niya: "napakapayapa kapag kasama kita. alam kong hindi mo ako pababayaang na maapi".

Ang **proteksyon** — malaman na sasagipin ka ng malapit na tao: ipagtatangol sa mga estranghero, hindi ipagkakanulo, gagawa sa tahanan ng kapaligiran kung saan maaaring huminga. Kapag may "sariling tao" sa tabi, ang katawan ay literal na kumakalma — pinapababa ng presensya ng malapit na tao ang pisyolohikong takot.³⁹ Sa ilalim ng stress ang mga tao ay naghahanap ng proteksyon sa mga malapit — at, nang matanggap ito, mas madaling tumatagal sa kasamaang-palad.⁴⁵

Ang proteksyon — kapatid na lalaki ng tiwala. Kung ang minamahal ay hindi pumapanig sa iyo (o, mas masama, mismo ang nagiging pinagmumulan ng panganib) — gumuguho ang mismong pundasyon.

Mga babala. Sa harap ng mga estranghero ikaw ay nag-iisa. Sa bahay kailangang maging alisto. Walang sasaklolo sa "likuran".

Ano ang gagawin. - Pumanig sa kapareha sa harap ng mga ibang tao — ang pagsusuri ng pagkakamali ay iwan sa bandang huli at sa pagitan ninyo lamang. - Gawing lugar ang bahay na walang banta at panghihiya. - Sa pagkabalisa magbigay ng suporta: "kasama mo ako, hindi kita pababayaan na maapi".

Tandaan: "kasama ka, hindi nakakatakot" — isa sa pinakamahahalagang parirala na maaaring kitain.

Lugar kung saan maaaring huminga

pangangailangan №10 · «ginhawa at kaginhawahan»

Gabi. Nanonood siya ng laban, kasama niya itong nagbabasa, nakasandal sa balikat niya. Nakapagpang ang ilaw, walang nagmamadali kahit saan. Walang "nangyayari" — at dahil nga dito ay napakasarap.

Ang **ginhawa** — pagkakataong maging sarili at makapagpahinga sa tabi ng tao nang hindi nag-iingat ng mukha. Ang tahanan bilang **tahimik na daungan**, hindi bilang ikalawang trabaho kung saan kailangang muling tumugma. Ito ay hindi pinapahalagahan, ngunit napakahalagang bagay: sa tabi ng kung sino ang ligtas, bumababa ang antas ng hormone ng stress³⁶ — at ang pakiramdam ng emosyonal na kaligtasan ay itinuturing ng mga therapist na pundasyon ng malalim na koneksyon.⁴⁹ Minsan ang basta tahimik nang dalawa ay mas mahalaga kaysa anumang usapan.

Mga babala. Sa bahay kailangang "maglakad sa kuwerdas", maghintay ng pamumuna, matakot na magpahinga. May pananabik na magpahinga kahit saan, basta hindi sa bahay.

Ano ang gagawin. - Ingatan ang tahimik na magkasamang ritwal — mga gabi at katapusan ng linggo kung saan walang kailangang abutin. - Bawasan ang background na pamumuna. Ang bahay — lugar ng pagtanggap, hindi ng pagtatasa. - Ayusin ang espasyo nang magkasama, ginagawa itong "inyo".

Tandaan: ang tahanan — hindi doon kung saan maganda, kundi doon kung saan sa wakas ay maaaring huminga.

Kabanata 3. Pagkilala at kahalagahan

Hindi sapat sa tao ang mahalín — mahalaga sa kanya na *mapansin* at *maging kailangan*. Tatlong maikling aralin tungkol sa kung paano hindi hayaang madama ng kapareha na siya ay hindi nakikita — at kung paano ang simpleng "salamat" ay humahawak sa mag-asawa nang mas mahigpit kaysa sa inaakala.

Ang mapansin

pangangailangan №11 · «pagkilala»

Naipagtanggol ng asawang babae ang kanyang disertasyon. Hindi lamang bumulong ang asawang lalaki na "magaling" — ikinuwento niya sa mga kaibigan kung gaano siya kasipag, at hiwalay na nagpasalamat: "salamat, na sa ganoong bigat ay kasama ka pa rin namin". Naramdaman niyang sampung sentimetro siyang mas matangkad.

Ang **pagkilala** — pangangailangang mapansin at pahalagahan: na ang iyong mga pagsisikap, iyong pagkatao, iyong kontribusyon ay hindi ituring na isang bagay na malinaw na. Inilagay ni Maslow ang paggalang at pagkilala sa batayang pangangailangan ng tao.¹ At narito ang malakas na taktika: mahalagang kilalanin hindi lamang ang gawain, kundi maging ang *kagalakan*. Ang paraan ng pagtugon mo sa magagandang balita ng kapareha — nang may taimtim na sigasig o sa kalahati ng tainga — ay minsan humuhula ng kaligayahan ng mag-asawa nang mas malakas kaysa sa suporta sa kasamaang-palad.²³

Higit pa rito: kapag nakikita at kinukumpirma mo ang pinakamabuti sa tao, tinutulungan mo siyang maging pinakamabuting iyon — tinatawag ito ng mga psychologist na "epekto ni Michelangelo": ang malapit na tao ay parang inuukit mula sa atin ang bersyong nais nating maging.⁷⁷

Mga babala. Nararamdaman ng kapareha na siya ay hindi nakikita. Nagsisikap — at walang naririnig na tugon. Nagsisimulang maghanap ng pagkilala sa labas: sa trabaho, sa mga kaibigan.

Ano ang gagawin. - Sa magagandang balita tumugon nang buhay na buhay, hindi pormal.
- Magpuri nang konkreto: hindi "magaling ka", kundi "ang galing mong inayos iyon sa kliyente". - Magmalaki nang malakas at sa harap ng iba.

Tandaan: namumukadkad ang mga tao doon kung saan sila pinapansin — at nalalanta doon kung saan sila tinatanggap bilang karaniwan na.

«Kung wala ka — iba»

pangangailangan №12 · «maging kailangan»

Ang asawang lalaki, pagod, ay isang oras na nakikipagtuos sa tumutulong gripo. Sabi ng asawang babae: "salamat, kung wala ka hindi ko kakayanin — magaling ka sa lahat". At may bagay sa kanya na tumayo. Siya — kailangan.

Ito ay hiwalay, napakalalim na pangangailangan — **ang maging kailangan at mahalaga**. Madama na kung wala ka ang buhay ng malapit na tao ay magiging mas mahirap, na ginagampanan mo ang papel na hindi mapapalitan. Tinatawag ito ng mga siyentipiko ng magandang salita na *mattering* — "may kahulugan".⁵² Ito ay literal na pandikit ng relasyon: doon kung saan pareho nilang nararamdaman ang kanilang kahalagahan sa isa't isa, ang mga mag-asawa ay mas matatag at mas masaya.⁵³

Kakaibang detalye: ang pakiramdam na "mahalaga ako sa iyo" — ito ay pangkalahatang mekanismo na sa pamamagitan nito ang pagiging malapit, ang usapan, at ang sex ay nagpapainit sa mag-asawa. Habang may pakiramdam ng kahalagahan, ang kakulangan ng isa ay maaaring bahagyang mabayaran ng iba.⁵⁴

Mga babala. Ang isiping "kakayanin nila kahit wala ako / madali akong mapalitan". Ang tao ay nagpupumilit, nagpapatunay ng pagiging kailangan, o tumigil na at lumayo.

Ano ang gagawin. - Tuwirang sabihin kung saan eksakto hindi mapapalitan ang kapareha para sa iyo. - Huwag matakot humingi ng tulong — ang pagkakataong maging kailangan — regalo ito, hindi pasanin. - Pansinin ang kanyang natatanging kontribusyon sa inyong magkasamang buhay.

Tandaan: kailangan ng mga tao hindi lamang ang mahalin — kailangan nila ang maging *kailangan*.

Ang mahika ng salitang «salamat»

pangangailangan N^o13 · «pasasalamat»

Araw-araw niya itong sinusundo sa trabaho. Gawi, tumigil na siyang pumansin. Isang araw nahuli ito malapit sa kotse: "salamat na lagi mo akong sinusundo. masaya talaga ako". Simpleng salita — at buong gabing nagpainit sa kanya. Kinabukasan dumating siya sa mas magandang kondisyon pa.

Ang **pasasalamat** — kapag ang kontribusyon ng isa't isa ay hindi napupunta sa likuran. Tunog na karaniwan, ngunit ito nga — isa sa pinakamalakas at pinatunayang "bitamina" para sa mag-asawa. Ang pang-araw-araw na "salamat" ay gumagana bilang booster: sa mga pag-aaral na diary ito ay humuhula ng paglago ng pagiging malapit at kasiyahan literal na kinabukasan.⁵⁸ At sa malaking survey ng mga pamilya ang pagpapahayag ng pasasalamat ay naging pinakamatatag na tagapaghula ng kalidad ng kasal — at maging nagpapalambot ng dagok ng pinansyal na kahirapan.⁶³

Simple ang lohika: doon kung saan nagpapasalamat — doon nagsisikap pa; doon kung saan lahat ay "karaniwan na" — doon naiipon ang sama ng loob at pamumuna. At ang taksil dito ay na **unang tumitigil magpasalamat sa tuwina** — sa kung ano ang inuulit araw-araw. Nagbayad ang lalaki ng hapunan sa cafe — "lalaki naman siya, ganoon dapat". Nilabhan at pinlantsa ng babae sa ikasandaang beses — "ito naman ay kusa". Habang nakasanayan ang kontribusyon, lalong hindi ito napapansin — at lalong mahalagang pangalanan ito nang malakas. Dapat magpasalamat hindi lamang sa mga kabayanihan, kundi sa hindi nakikitang background na kung saan nakasalalay ang inyong magkasamang buhay.

Mga babala. Ang kabutihan ng isa't isa ay tinatanggap bilang karaniwan na. Nalilipat ang atensyon sa mga kapintasan. "Ano ba naman ako, ginagawa ko ang lahat para sa iyo".

Ano ang gagawin. - Magpasalamat nga sa rutina — sa kung ano ang "malinaw naman": binayarang hapunan, paglalaba, araw-araw na pagsundo sa iyo. Habang nakasanayan ang kontribusyon, lalong kailangang marinig ang "salamat". - Gawing gawi ito — kahit maikling araw-araw na "salamat" ay nagpapabago ng klima. - Purihin ang tao, hindi ang sarili: "maalalahanin ka", hindi "pinalad ako".

Tandaan: ang "salamat" ay nagkakahalaga ng zero piso at humahawak sa mag-asawa nang mas mahigpit kaysa sa magkasamang account sa bangko.

Kabanata 4. Katapatan

Ang pag-ibig na walang pagiging maaasahan ay nananatiling pang-tin-edyer. Ang maikling kabanatang ito — tungkol sa dalawang bagay ng nasa hustong gulang: ang debosyon na nagbibigay ng katiyakan sa bukas, at ang pananagutan na kung saan nakasalalay ang paggalang.

«Mananatili ako»

pangangailangan №14 · «debosyon»

Inalok siya ng magandang posisyon sa ibang lungsod. Tunog na kaakit-akit — ngunit ang mga paglalakbay ay tatama sa pamilya. Tinalakay niya ito sa asawa at tumanggi: "para sa akin ang pangunahin — ang maging malapit". Naramdaman niya hindi pagkakasala, kundi suporta: maaasahan siya.

Ang **debosyon** — ito ay "pinipili kita at nananatili, kahit kapag mahirap". Hindi hawla, kundi sinadyang pasyang pumanig sa kapareha at hindi tumakbo sa mga unang hirap. Itinuring ito ni Sternberg na isa sa tatlong haligi ng pag-ibig — kasama ang pagiging malapit at silakbo.¹⁴ At narito ang ipinakita ng mga dekada ng pananaliksik: ang debosyon ay nakasalalay sa tatlong bagay — kung gaano ka kontento, gaano na ang naipuhunan at gaano hindi kaakit-akit ang mga "alternatibo".⁶⁵ Ang mataas na magkabilang debosyon — isa sa pinakamalakas na tagapaghula na ang mag-asawa ay tatagal.

Ang debosyon ay nakikita sa mga gawa: ang pagiging handang isakripisyo ang isang bagay alang-alang sa "atin" ay nagmumula nga rito.⁶⁹ At sa mga mag-asawang masaya nang magkasama nang maraming dekada, kahit ang utak sa pagtingin sa larawan ng kapareha ay "nagliliyab" pa rin, tulad sa maagang pag-ibig.⁷³

Mga babala. Mga hinala, selos, pag-ayaw kumuha ng obligasyon, palagiang "baka may mas magaling sa ibang lugar". Pinapanatili nito ang pareho sa stress ng pagiging mapagbantay.

Ano ang gagawin. - Gawing nakikita ang debosyon: sa salita at gawa ipakitang kayo — ang prayoridad. - Ingatan ang naipuhunan (magkasamang plano, oras) at huwag maliitin ito ng "mga alternatibo". - Sa away pigilan ang nakakasira — ito nga ang katapatan sa gawa.

Tandaan: ang debosyon — hindi "walang mapuntahan", kundi "may mapupuntahan, ngunit pinipili kita".

Ang nasa hustong gulang sa tabi

pangangailangan №15 · «pananagutan»

Ipinanganak ang anak, mga gabing walang tulog, pareho sa hangganan. Dumating ang asawang lalaki na pagod — ngunit nakita niyang mas pagod ang asawa, at kinuha sa sarili ang pagliligo at pagpapatulog. Hindi dahil "obligado ayon sa listahan", kundi dahil ito ay kanilang magkasamang anak at magkasamang tungkulin. Tinitingnan siya ng asawang babae nang may paggalang: sa tabi — isang nasa hustong gulang.

Ang **pananagutan** — pagiging handang tumupad sa salita at hilahin ang sariling bahagi, mag-isip hindi lamang ng "ano ang gusto ko", kundi ng "paano ito makakaapekto sa atin". Tuwirang tinawag ni Fromm ang pag-aaruga at pananagutan na elemento ng mature na pag-ibig: kung wala ang mga ito ay nananatiling infantile ang damdamin.¹² At pinatutunayan ng mga pananaliksik sa kasiyahan ang simple: doon kung saan ang pasanin at pananagutan ay nahahati nang medyo patas, doon mas masaya at mas matatag.

Pinong sandali: ang "patas" sa malapit na relasyon — hindi accounting na "ako sa iyo — ikaw sa akin". Subukang magsimulang magtuos nang mahigpit ng mga serbisyo — at bababa ang kasiyahan; ang mga mag-asawang nag-aaruga ayon sa pangangailangan, hindi ayon sa resibo, ay mas masaya.⁷⁴

Mga babala. Ang isa ay sistematikong "nawawala" — sa gawaing-bahay, sa mga desisyon, sa pag-aaruga ng mga anak — at ang buong bigat ay nahuhulog sa ikalawa. Naiipon ang kawalan ng katarungan, natutunaw ang tiwala.

Ano ang gagawin. - Hatiin ang pasanin nang patas, kasama ang hindi nakikitang gawain (sino ang nakakaalala sa mga doktor, regalo, paaralan). - Nagkamali — aminin, humingi ng tawad, itama. Ito ay nagpapanumbalik ng tiwala nang mas mabilis kaysa sa mga dahilan. - Mag-isip sa lohika ng "paano ito makakaapekto sa atin", hindi "paano mas maginhawa sa akin".

Tandaan: ang mature na pag-ibig — dalawang tao na ang bawat isa ay humihila sa sariling bahagi at tumutupad sa salita.

Kabanata 5. Pagkakaisa at kalayaan

Ang pinakapinong balanse sa mag-asawa: maging isang buo — at gayunpaman ay hindi matunaw. Dalawang aralin na sa unang tingin ay nagtatalo sa isa't isa, ngunit sa totoo ay gumagana lamang nang magkasama.

Ang koponang «tayo»

pangangailangan №16 · «pagiging magkasama»

Tuwing Linggo sila ay magkasama sa bundok o sa mga bisikleta — ito ang kanilang magkasama. Bilang biro ay tinatawag nila ang kanilang sarili na "koponan". Nang mawalan siya ng trabaho, sinabi niya sa mga kaibigan hindi "may problema ako", kundi "napagpasyahan namin na ito ay pagkakataong magbago ng isang bagay". Ang "tayo" na ito ang naghatak sa kanila palabas ng krisis nang pinakamabilis.

Ang **pagiging magkasama** — pakiramdam na kayo ay hindi lamang dalawang tao sa ilalim ng isang bubong, kundi isang "tayo": magkasamang pagpapahalaga, biro, layunin, pakiramdam ng koponan. Hindi ito sentimentalidad, kundi nasusukat na bagay. Binibilang pa ng mga siyentipiko ang mga panghalip: sa mga mag-asawa na sa pananalita ay mas maraming "tayo" (hindi "ako" at "ikaw"), ang interaksyon ay mas mainit, at ang kasiyahan ay mas mataas.⁸¹ Ang ganitong mga mag-asawa ay itinuturing ang problema bilang magkasamang kaaway, hindi nakikipagdigma sa isa't isa.

Ang sikreto ay nasa kung *paano* kayo tumutulong sa isa't isa. Sa matatag na mag-asawa ay tumutulong ayon sa pangangailangan — "kailangan mo, gagawin ko" — hindi ayon sa palitang "ikaw sa akin, ako sa iyo".⁸⁴

Mga babala. Namumuhay kayong magkahilera: ang magkasamang gawain, layunin at kuwento ay paunti nang paunti. "Bawat isa para sa sarili" sa ilalim ng isang bubong.

Ano ang gagawin. - Magkaroon ng isang bagay na *inyong* magkasama — libangan, tradisyon, layunin. - Lumipat sa pananalita at sa isip sa "tayo": ang problema — magkasama, hindi "iyo". - Ipunin ang magkasamang karanasan. Mula rito binubuo ang "tayo".

Tandaan: ang "tayo laban sa problema" ay palaging mas malakas kaysa sa "ako laban sa iyo".

Bakit tayo magkasama

pangangailangan N^o17 · «magkasamang kahulugan at layunin»

Sa kanila ang lahat ay "tama": nababayaran ang mortgage, busog ang mga anak, may iskedyul ang bakasyon. At isang gabi may nagtanong: "uy, saan ba tayo papunta? para saan ang lahat ng ito?" — at nagkaroon ng katahimikan. Parang koponan. Tanging hindi malinaw kung anong laro ang nilalaro.

Sa ibabaw ng antas na "tayo — koponan" (ito ang nakaraang kabanata, N^o16) ay may isa pa, ang pinakamataas na palapag — **magkasamang kahulugan**: magkasamang pagpapahalaga, tradisyon, pakiramdam na "ano ang itinatayo natin nang magkasama at para saan". Inilagay ni John Gottman sa kanyang modelo ng matatag na relasyon ang "paglikha ng magkasamang kahulugan" sa pinakatuktok: ang mga mag-asawang sinasadyang itinatayo ito — nagsisimula ng sariling ritwal, magkasamang layunin, sumasagot sa isa't isa sa mga tanong na "ano ang pamilya para sa atin?", "saan tayo papunta?" — ay hindi lamang nakaliligtas, kundi umuunlad.¹⁵⁰ Ang magkasamang layunin ay sumesemento sa pagsasama nang mas matatag kaysa sa anumang gawaing-bahay.

Mga babala. Ang buhay ay nasalalay sa walang katapusang listahan ng mga gawain. Pakiramdam na "kami ay parang kapitbahay na may magkasamang sambahayan". Walang magkasamang pangarap, tradisyon, "atin". Sa labas ang lahat ay matagumpay — at sa loob ay walang laman.

Ano ang gagawin. - Magkaroon ng mga ritwal na inyo lamang: kung paano ninyo sinasalubong ang umaga, paano nagdiriwang, maliliit na tradisyon — mula rito binubuo ang "ating kuwento". - Sabihin nang malakas: saan tayo papunta, ano ang mahalaga sa atin, ano ang itinatayo natin nang magkasama. - Suportahan ang mga pangarap at papel ng isa't isa bilang bahagi ng magkasamang proyekto, hindi bilang "iyo nang hiwalay".

Tandaan: ang "koponan" ay sumasagot sa tanong na "paano tayo magkasamang mabubuhay". Ang magkasamang kahulugan — sa "bakit tayo magkasama". Kung wala ang ikalawa, kahit ang napakatagumpay na mag-asawa ay nakakaramdam ng kawalan ng laman.

Huminga sa loob ng mag-asawa

pangangailangan №18 · «kalayaan»

Mahilig siyang magdrowing at minsan ay nawawala nang ilang oras sa kanyang etude. Hindi siya nagseselos at hindi nagtatampo — gumagalang. Tuwing Biyernes siya ay naglalaro ng football sa mga kaibigan — pabor siya rito. At, kakaiba man, pagkatapos ng panahong magkahiwalay sila ay mas malakas na nagtataguyuran, at may maipagbabahagi.

Ang **kalayaan** — karapatang manatiling sarili sa loob ng mag-asawa: sariling interes, kaibigan, oras para sa sarili, opinyon nang walang takot. Hindi ito kasalungat ng pagiging malapit, kundi kondisyon nito. Sa sikolohiya inilalagay ang awtonomiya sa tatlong batayang pangangailangan ng tao.¹⁶ At narito ang paradoks: kapag hindi sinasakal ang mga tao, mas masaya silang lumalapit — pinatataas ng pakiramdam ng kalayaan kapwa ang kasiyahan at ang pagiging malapit.⁸⁸ At ang mga gawa "para sa atin", na ginawa nang kusang-loob, hindi sa pilitan, ay nagpapainit nang mas matindi.⁹⁰ Napansin ni Gottman: ang mga masasayang mag-asawa ay marunong tanggapin ang mga libangan ng isa't isa, kahit hindi pinagsasaluhan ang mga ito, at hindi nagtatangkang kontrolin ang lahat.¹¹¹

Ngunit — at ito ay mahalaga — **ang kalayaan ay hindi katumbas ng walang patumanggang kalayaan.** Ang awtonomiya sa sikolohiya ay nangangahulugang "kumikilos ako ayon sa sariling kalooban", hindi "ginagawa ko ang gusto ko nang hindi tumitingin sa atin".⁸⁹ Ang kalusugan — nasa *balanse*: kapwa luwang para sa bawat isa, at pagiging maingat sa "tayo". Kung ang isa ay nawawala nang magdamag sa mga kaibigan sa casino, at ang isa — hanggang umaga sa club, hindi komportable ang pareho — at ito ay normal na reaksiyon, hindi "pagiging nakakainip". Hindi ito tungkol sa kawalan ng tiwala: basta **ang mga sitwasyon ay may kahalagahan.** Tuwirang itinatampok ng mga pananaliksik sa mga dahilan ng pagtataksil ang "mga puwersa ng sitwasyon" — alak, paghihiwalay, kapaligiran kung saan maraming "pagkakataon": sa ganitong mga kondisyon ang panganib ay obhetibong mas mataas — kahit sa mabubuting tao at matatag na mag-asawa.^{131 132}

Ngunit ang "ingatan ang atin" — **hindi** "iwan ang mga club at saya habambuhay". Ang mga pagbabawal — masamang solusyon; may mas mahusay. Ang mga debotong kapareha ay walang kamalayang mas kaunti nang tumitingin sa "mga opsyon" (at yaong tumitingin nang aktibo — mas madalas na naghihiwalay pagkatapos ng ilang buwan).^{129 130} Ngunit ang focus ay hindi sa *pagbawal* ng kaligayahan, kundi sa *paghahati* nito: gusto sa club o sa party — magkasundo at pumunta **nang dalawa.** Sa gayon ang "kargadong" sitwasyon ay

nagiging mula sa panganib para sa "atin" tungo sa magkasamang pagdiriwang, na nagpapalapit pa — dahil ang magkasamang bago at masaya ay gumagana bilang doping para sa mag-asawa (naaalala mo ang kabanata tungkol sa kaligayahan?).¹⁰¹ Ang personal na libangan at pagkikita sa mga kaibigan — ito ay normal kahit nang hiwalay; ngunit ang mga gabing "kargadong" kuwento ay default na mas masaya at mas payapang dalhin nang magkasama.

Saan ang hangganan sa pagitan ng malusog na hangganan at kontrol? Simple ito: **ang hangganan — kasunduan na pinagkaisahan ninyong dalawa at gumagana sa magkabilang panig**; ang kontrol — kapag ang isa ay nag-iisang nagpapasya para sa iba. Ang una — paggalang kapwa sa kalayaan at sa mag-asawa; ang ikalawa — tungkol sa kapangyarihan (tungkol dito ang prinsipyong "Sino ang nasa timon"). Ang malusog na relasyon — dalawang buong pagkatao na pinipiling magkasama — at iniingatan ang "magkasama" na ito.¹³³

Sa gilid: paano ang mga kaibigang kabaligtaran ng kasarian?

Ang gayong pagkakaibigan mismo ay normal, at ang selos sa bawat pakikipag-usap ay nakakasama lamang. Ngunit sa totoo: ito rin ay "kargadong" konteksto. Ang atraksyon sa pagitan ng magkaibigang magkaibang kasarian — madalas na bagay (at mas madalas sa panig ng mga lalaki), at ang mga kaibigan mismo ay karaniwang itinuturing ito na bilang bayad-pinsala, hindi bilang dagdag.¹⁵¹ Ang gayong pagkakaibigan ay nagpapataas ng pakiramdam na "may mga opsyon sa paligid" — at ito ay salik ng panganib. Pinakananingnatik kapag ang kaibigan ay kaakit-akit, malaya at nanliligaw, kapag bago ang pagkakaibigan — at lalo na kapag ito ay **lihim**.

Ngunit ang pangunahing pulang bandila — hindi ang katotohanan ng pagkakaibigan, kundi ang sandali **kapag ang kaibigan ay nagsisimulang punan ang dapat punan ng kapareha**: nakikinig, sumusuporta, nagbabahagi ng pinakaiingatan. Sa gayon ito ay hindi na pagkakaibigan, kundi emosyonal na pamalit.

Gumagana ang lahat ng iyon: **transparency sa halip na lihim, kasunduan, hindi kontrol**, at ang matatag na "tayo", kung saan ang mga pangangailangan ay natutugunan sa bahay — sa gayon walang kaibigan ang kakompetensya.

Mga babala. Sa isang panig — kontrol, selos sa libangan at kaibigan, ulat sa bawat hakbang (bilang tugon — protesta o pagkawala ng sarili). Sa kabilang panig — ang mga gilid na pinipikit ng pareho: gabing "lakad-lakad", mga sitwasyon na pagkatapos nito ay may natitirang nababahalang dumi na "baka may mangyari". Pareho ito — senyales na nasira ang balanse ng kalayaan at "tayo".

Ano ang gagawin. - Suportahan ang personal na interes at kaibigan ng kapareha — ang panahong magkahiwalay ay kapaki-pakinabang sa pareho. - Gusto ng isang bagay na "kargado" (club, party, biyahe)? Default na gawin ito nang magkasama: mas masaya, at mas payapa para sa "atin". - Magkasundo tungkol sa mga hangganan *nang magkasama*: ano ang komportable sa pareho — at upang ang mga patakaran ay simetriko para sa dalawa. - Tukuyin ang kasunduan at ang kontrol: ang una ay pinagpapasyahan ninyo nang dalawa, ang ikalawa ay ipinipilit ng isa.

Tandaan: ang kalayaan — hindi "puwede ko ang lahat" at hindi "wala na tayong magagawa ngayon". Gusto ng saya — hatiin ito, huwag magtaguan sa isa't isa.

Kabanata 6. Kaligayahan at kagandahan

Ang relasyon — hindi lamang gawain at pag-aaruga. Ito rin ay kagalakan, silakbo, kislap. Tatlong aralin tungkol sa kung ano ang nagpapagawa sa "magkasama" na hindi lamang maaasahan, kundi *hinahangad*.

Kislap nang walang salita

pangangailangan №19 · «sekswal na pagiging malapit»

Pagkatapos ng kapanganakan ng anak ang buhay-intimo ay halos naglaho — walang natirang lakas para sa kahit ano. Napansin nilang naglalayo sila, at gumawa ng simpleng bagay: hiniling sa lola na bantayan ang sanggol, at sila mismo ay nagtaguyod ng gabi para sa dalawa lamang. Pagkagising ay mas malambing sila sa isa't isa — ang maliliit na sama ng loob ay nawala saan man.

Ang **sex** — hindi lamang tungkol sa atraksyon, kundi tungkol sa wika ng pag-ibig na nauunawaan ng katawan: paraan upang madama ang pagiging hinahangad at malapit nang walang salita. Ito ay makapangyarihang "pandikit", lalo na sa mga panahon ng stress. At ang koneksyon dito ay hindi imbento: habang mas mataas ang sekswal na kasiyahan, mas mataas pagkatapos ang kasiyahan sa relasyon — at sa ganoong direksyon nga.^{93 94} Nagseguro ang kalikasan sa pamamagitan ng kemika: ang pisikal na pagiging malapit ay nagpapatibay ng pagkakabit.⁹⁶

Ngunit ang pangunahing sikreto — hindi "teknik", kundi usapan. Ang bukas na pagtalakay ng mga nais at hangganan — isa sa pinakamalakas na salik ng magandang sex.¹¹⁰

Mga babala. Mahabang kawalan ng pagiging malapit o malakas na pagkakaiba sa mga nais. Sama ng loob, pakiramdam na natanggihan, paglayo. Madalas ang problema sa silid-tulugan — ito ay tungkol sa tensyon sa labas nito.

Ano ang gagawin. - Magsalita tungkol sa mga nais nang tuwiran at mabait. Manghula nang tahimik — masamang estratehiya. - Ipagtanggol ang "oras para sa dalawa" mula sa gawaing-bahay at pagiging magulang. - Ayusin ang init sa labas ng silid-tulugan — bumabalik ito sa silid-tulugan.

Tandaan: ang sex — usapan ng mga katawan; at, tulad ng anumang usapan, nabubuhay ito doon kung saan naririnig ang isa't isa.

Ang bitamina ng kagalakan

pangangailangan N^o20 · «kaligayahan»

Sa gitna ng kulay-abong linggo bigla silang nagtaguyod ng "mini-piyesta": pizza, lumang paboritong komedya, halakhakan hanggang hatinggabi at mga alaala ng mga taon bilang estudyante. Ilang oras ng tangang saya — at kinabukasan pareho silang magaan at nagbibiruan. Para silang nagcharge.

Ang **kaligayahan** — kagalakan, halakhak, laro, magkasamang kaaya-ayang gawain. Hindi "paglalaro", kundi bitamina na kung wala ito ay nanlulupaypay ang pag-ibig. May obserbasyon pa: para sa katatagan ng relasyon ang mabuti ay dapat na kapansin-pansing mas marami kaysa sa masama — humigit-kumulang lima sa isa ang gabay.⁵⁵ At isa pa, halos mahika: ang magkasamang *bagong* karanasan ay literal na bumubuhay sa pag-ibig. Sa klasikong eksperimento ang mga mag-asawang magkasamang gumawa ng bago at nakaka-excite na bagay ay pagkatapos ay tinasa ang kanilang relasyon nang mas mataas — sinusulsulan ng pagiging bago ang parehong "kemika" na nasa simula ng romansa.¹⁰¹ At ang magkasamang halakhak — hiwalay na pandikit: habang mas marami kayong tumatawa nang dalawa, mas malapit ang pakiramdam ninyo.¹⁰²

Mga babala. Ang buhay ay nasalalay sa gawaing-bahay at obligasyon. Matagal na kayong hindi nagtawanan at walang bagong ginawa. Ang kapareha ay nauugnay lamang sa "kailangan".

Ano ang gagawin. - Regular na subukang gumawa ng bago nang magkasama — mas malakas ito kaysa sa "pormal" na mga date. - Ingatan ang maliliit na kagalakan: biro, sorpresa, kalokohan. - Magplano ng kaligayahan nang kasing seryoso ng mga gawain.

Tandaan: ang mag-asawang magkasamang tumatawa at sumusubok ng bago ay tumatanda nang mas mabagal kaysa sa pag-ibig.

Ang pagbabalik ng kagandahan

pangangailangan N^o21 · «pakiramdam ng kagandahan»

Matagal na siyang hindi nagbigay ng bulaklak — "hindi naman praktikal". At sa anibersaryo bigla siyang nagdala ng malaking bukét at inanyayahan ito sa hapunan, hiniling na isuot ang mismong damit. Sinindihan niya ang mga kandila. Musika, kasuotan, pabango — at parang

nakita nila ang isa't isa nang panibago. "Ang ganda ngayong gabi... parang muli akong umibig".

Ang **kagandahan** — pananabik sa estetika at romansa sa magkasamang buhay: humanga sa isa't isa, mag-ayos, lumikha ng magagandang sandali at maginhawang tahanan. Itinampok ni Maslow ang estetikong pangangailangan bilang hiwalay, napakataong antas.² Sa simula ng romansa ang panlabas na kagandahan — makapangyarihang "pampaandar", at sa mahabang pagsasama ang nauuna ay ang *magkasamang* paglasap ng maganda: paglalakbay, musika, magandang tahanan, ritwal ng mga date. Pinapanatili nito ang tono ng pag-ibig. (Sino ang mas mahalagang maganda para kanino — ang debate ng mga siyentipiko ay hindi pa sarado, kaya huwag gawing kulto ang panlabas na anyo.¹⁰⁵)

Mga babala. Ang gawaing-bahay ay naging purong utilityo, lumipad ang romansa, tumigil na sa pagsisikap para sa isa't isa. Lahat ay "parang trabaho", walang pagdiriwang.

Ano ang gagawin. - Ibalik ang mga ritwal ng date: kasuotan, kandila, kapaligirang naglalabas mula sa gawaing-bahay. - Lumikha ng magkasamang estetikong karanasan — magkasama, hindi "pormalidad lamang". - Suportahan ang romansa bilang senyales ng atensyon, hindi bilang obligasyon.

Tandaan: ang kagandahan sa relasyon — hindi tungkol sa perpektong panlabas na anyo, kundi tungkol sa kakayahang paminsan-minsan ay magtaguyod ng pagdiriwang para sa isa't isa.

Bahagi II. Tatlong prinsipyo na nag-uugnay sa lahat

Naipasa mo ang dalawampu't isang pangangailangan. Ito ang "mga bahagi". Ngunit ang mga bahagi mismo ay hindi tumatakbo — kailangan ang pagbuo. Ang tatlong prinsipyo sa ibaba — ito ang pagbuo: sino ang nagtitimon, paano hindi mawala ang mga papel at anong pananaw ang ginagawang mapagbigay ang buong sistema, hindi nakikipagtawaran.

Prinsipyo 1. Sino ang nasa timon

Pamilyar na eksena: kailangang magdesisyon — paglipat, malaking pagbili, paano palakihin ang anak — at natitigil ang mag-asawa. Bawat isa ay humihila sa sariling panig, pareho nagtatampo, naninigas ang desisyon nang ilang linggo. Alam mo kung bakit? Dahil walang kapitan ang barko.

Sa anumang matatag na koponan — kompanya, tripulante, kahit dalawang mountaineer na nakatali — ay may nag-uugnay at sa mapagpasyang sandali ay kumukuha ng huling salita. Hindi dahil siya ay "mas malaki bilang tao", kundi dahil kung hindi ay sa unos ay lulubog ang lahat, nagtatalo kung saan magsasagwan. Ang pamilya — koponan din. At kapaki-pakinabang sa kanya ang malinaw na "**kapitan**" na **istruktura**: sino ang may pananagutan sa ano at sino ang kumukuha ng huling desisyon kapag naghiwalay ang mga opinyon, at hindi maaaring ipagpaliban.

Maginhawang metapora — **kapitan at unang opisyal**. Hinahawakan ng kapitan ang ruta at may pananagutan sa mga kahihinatnan. Ang unang opisyal — hindi mapapalitang pigura: pinangangasiwaan niya ang napakalaking bahagi ng mga gawain mismo, may ganap siyang karapatang magsalita, at sa ordinaryong panahon ang barko ay umaandar sa kanilang *magkasamang* desisyon. Basta kapag nagbabagyo at naghihiwalay ang mga opinyon, may isang nagsasabi ng huling salita — at may pananagutan dito. Sa kasaysayan ang papel na nag-uugnay-nagtatangol na ito ay mas madalas na kinukuha ng lalaki.¹¹⁴

Ayon sa pagkakabuo, ang mga lalaki sa karaniwan ay bahagyang mas handang pumasok sa panganib, kompetensya at pakikibaka para sa katayuan,¹³⁸ kaya ang papel ng unang humahakbang patungo sa pananagutan at "kumukuha ng timon" ay ngayon din ay madalas

na natural na napupunta sa kanila. Hindi ito obligasyon at hindi batas — ngunit kung sa iyong mag-asawa ay ganoon, walang anumang mali dito.

At narito ang pinatutunayan ng agham tungkol sa papel na ito. Ang mga babae sa karaniwan ay naaakit sa lalaki ng tiwalang lakas — ngunit ng espesyal na uri. Hinihila hindi ang panggigipit at hindi ang kontrol, kundi ang **prestihiyo**: ang katayuang ibinibigay para sa kakayahan at paggalang,^{139 140} at lalo na kasama ang init — "malakas at mabait" ay gumagana.¹⁴¹ At ang lakas ay mabuti kapag nakatuon *paloob* — sa mga layunin, sa mundo, sa pagtatanggol sa sarili; ang parehong tigas na nakatuon sa kapareha mismo, sa kabaligtaran, ay nakakatakot.¹⁴² Sa madaling salita: tunay na malakas ang kapitang matatag sa mundo at mainit sa sarili.

At ano ang nagpapalit sa pagiging kapitan tungo sa matatag na pagsasama? Ang pinakamaasahang ibinigay ng maraming taong obserbasyon sa mga mag-asawa: pinakamatatag ang mga kung saan ang asawang lalaki ay marunong **tumanggap ng impluwensya** ng asawang babae, at ang mahahalagang desisyon ay magkasama.^{111 112} Ibig sabihin, ang kapitan ay namumuno nang nakikinig, hindi nang nagpipilit.

Kaya ang kapitan — hindi yaong mas malakas na nag-uutos, kundi yaong kumukuha sa sarili ng pananagutan, nagkakamit ng paggalang sa pamamagitan ng gawa at nananatiling mainit. Ang "kapitan at unang opisyal" — tungkol ito sa **pananagutan at koordinasyon**: sa karamihan ng mga tanong kayo ay nagpapasya nang magkasama, at ang nag-iisang huling salita — bihirang eksepsyon para sa pagkabarado, kapag hindi maaaring ipagpaliban. Ang pagiging kapitan — paglilingkod sa tripulante, hindi kapangyarihan sa kanila.

Paano ilapat. - Magkasundo tungkol sa mga sona: sino ang may pananagutan sa ano bilang default (pera, gawaing-bahay, mga anak, plano). - Ang malaki ay pagpasyahan nang magkasama; ang "huling salita" ng isa ay iwan sa bihirang pagkabarado. - Sino man ang "nagkakapitan" sa kanyang sona — tunay na pakinggan ang ikalawa.

Tandaan: ang kapitan — hindi yaong nag-uutos, kundi yaong may pananagutan. Hatiin ang kapangyarihan, dalhin ang pananagutan.

Prinsipyo 2. Huwag mawala ang isa't isa

Ang pinakamadalas na trahedya ng mahahabang mag-asawa — tahimik at pang-araw-araw. Ang dalawang nag-iibigan ay unti-unting nagiging perpektong magkasamang tagapamahala ng gawaing-bahay at mahuhusay na magulang... at isang araw ay matuklasang ang lalaki at

babae ay nawala saan man. Natira ang "sino ang sumusundo mula sa paaralan" at "bumili ka ba ng gatas".

Sa bawat mag-asawa ay sabay na nabubuhay ang tatlong papel:

1. **Lalaki at babae** — atraksyon, flirting, romansa. Dito nagsimula ang lahat.
2. **Asawang lalaki at asawang babae** — pakikipagtulungan, gawaing-bahay, desisyon.
3. **Ina at ama** — pagiging magulang.

Ang problema ay hindi sa mga papel mismo, kundi sa **kawalan ng balanse**. Sa paglipas ng panahon ang "lalaki at babae" ay karaniwang napapalitan ng gawaing-bahay at lalo na ng mga anak — at saka "umaalis ang kislap". Hindi dahil natapos ang pag-ibig, kundi dahil ang layer kung saan nakasalalay ang atraksyon ay tumigil na sa pagdidilig. Hindi ito iyong personal na kabiguan — ito ang pinaka-dokumentadong krisis ng mga mag-asawa: pagkatapos ng kapanganakan ng anak ang kasiyahan sa relasyon ay sa karaniwan ay bumababa, at ito ay normal, matantyang yugto.^{115 116} Kaya nga ang papel na "lalaki at babae" ay kailangang ipagtanggol nang sinasadya.

Paano ilapat. - Regular na bumalik sa papel ng lalaki at babae: mga date, flirting, romansa, pag-aalaga sa sarili. - Huwag hayaang lamunin ng pagiging magulang ang mag-asawa nang buo — kayo ay una sa lahat ay magkapareha, at ito nga ang pinakamahusay na pundasyon para sa mga anak. - Pansinin ang kawalan ng balanse: kung sa loob ng mga buwan kayo ay "magulang" lamang o "gawaing-bahay" lamang — panahon nang ayusin ang iba.

Tandaan: huwag hayaang ang "mama at papa" at ang "sino ang maglalabas ng basura" ay palitan ang dalawang yaon na minsan ay hindi makaalis sa isa't isa.

Prinsipyo 3. Magbigay, hindi kumuha

Naaalala mo ang pinakaunang aralin — tungkol sa lakas ng pagbibigay? Hindi sinasadyang ito ang una at hindi sinasadyang inuulit sa huli. Dahil ito ang pangunahing pananaw na kung saan nakasalalay ang lahat.

May dalawang paraan upang pumasok sa relasyon. Una: "ano ang makukuha ko rito?" — at saka ang kapareha ay nagiging tagapagbigay ng serbisyo, at ang pag-ibig — barter. Ikalawa: "ano ang maibibigay ko?" — at saka ikaw ay palaging naghahanap kung ano ang ikatutuwa,

ikasusuporta, ikagagaan.

At narito ang focus — **paradoks ng reciprocity**. Kapag *pareho* ay nakatakdang magbigay, pareho ay tumatanggap nang husto: naaandar ang umaakyat na espiral ng kabutihan. At kapag pareho ay nagtutuos at naghihintay ng unang hakbang mula sa iba — pareho ay sistematikong kulang sa natatanggap. Matagal nang tinutukoy ng mga psychologist ang relasyong "parang kamag-anak" (nagbibigay ako dahil kailangan mo) at "ayon sa palitan" (nagbibigay ako dahil may utang ka sa akin) — at ang una ay nagdadala ng higit pang kaligayahan.^{84 85} Si Fromm mismo ay itinuring ang kakayahang magbigay na pinakamataas na pagpapahayag ng lakas, hindi pagkawala.¹²

Isang mahalagang paunawa lamang:

Sa gilid. Ang "magbigay" — hindi ibig sabihin "matunaw" at kalimutan ang sarili.

Kapag ang tao ay sa loob ng mga taon ay isinasakripisyo ang sarili, ito ay nagtatapos sa burnout at sama ng loob — at tumatama sa pareho. Ang malusog na pagiging mapagbigay ay nagmumula sa pagkapuno, hindi mula sa kahungkagan, at gumagana kapag *pareho* ay nagbibigay. (Kaya ang prinsipyo 3 ay hindi pinapawalang-bisa ang pangangailangan №18 — ang kalayaan.)

Paano ilapat. - Araw-araw itanong sa sarili: "ano ang maibibigay ko ngayon?" — at gawin man lamang ang isang maliit na bagay. - Tumugon ayon sa pangangailangan, hindi "sino ang may utang kanino". - Magbigay mula sa pagkapuno: alagaan din ang sarili, upang may maipagbabahagi.

Tandaan: maghanap hindi ng "ano ang kulang sa ibinigay sa akin", kundi ng "ano ang maibibigay ko". Kapag ganito ang ginagawa ng pareho — pareho ang nananalalo.

Katapusan. Saan papunta ang lahat ng ito

Umatras tayo nang isang hakbang at tingnan ang buong larawan.

Tanungin ang sinumang nabuhay nang mahaba, kung ano ang pinagsisisihan niya at kung ano ang sa huli ay naging mahalaga. Halos walang magsasabing "kakaunti ang kinita" o "hindi umangat sa ranggo". Magsasabi sila tungkol sa mga tao: sino ang minahal, kanino malapit, sino ang nawala. Maaaring habambuhay na habulin ang pera at katayuan — at sa huli ay matuklasang hindi ito ang nagpapainit.

At hindi ito basta magandang isipin — sa loob ng mga dekada ay napupunta rito ang mga pananaliksik. Sa pinakatanyag sa mga ito, ang maraming taong proyekto ng Harvard, ay minasid ang parehong mga tao nang higit sa walumpung taon, at ang konklusyon ay lumabas na simple, halos nakakahiya: ang pinakanagpapaligaya at nagpapalusog sa atin ay hindi ang kita at hindi ang karera, kundi ang **kalidad ng malapit na relasyon**.¹¹⁹ At ang kalungkutan at paghihiwalay, sa kabaligtaran, ay nagpapataas ng panganib ng maagang kamatayan nang katumbas ng paninigarilyo.⁴¹

Ang pera dito ay hindi "kasamaan": pinapababa nito ang pagkabalisa at nagbibigay ng pakiramdam ng kaligtasan, at ang kagalingan ay talagang lumalaki kasama ang kita — basta may bumababang return, at hindi nito mabibili ang pagiging malapit.¹²³ Mahalagang nuance tungkol sa relasyon mismo: hindi ang selyo ang nagliligtas, kundi ang *kalidad*. Ang mainit na kasal ay nagpapatibay ng kalusugan, at ang puno ng tunggalian — nagpapahina nito nang mas matindi kaysa sa kalungkutan.⁴⁸ Kaya hindi ito tungkol sa "pagiging nasa mag-asawa", kundi sa kung anong mag-asawa ito.

Mula rito — ang pormula na pinagsasama-sama ng agham ng kaligayahan: **balanse**. Huwag matunaw sa trabaho sa halaga ng mga malapit. Huwag matunaw sa mga malapit sa halaga ng sarili. Ingatan ang kalusugan, panatilihin ang mainit na relasyon, gawin ang gawaing kaaya-aya sa puso at magkaroon ng lupa sa ilalim ng paa. Ang kawalan ng balanse sa anumang panig ay maaga o huli ay maghihiganti.

Lahat ng pangangailangang alam mo na ngayon — ito ang "teknikal na pangangalaga" sa pangunahing bagay na mapapasaiyo sa buhay. Karamihan sa mga ito, kung titingnan nang mabuti, ay tungkol sa isang bagay: **nararamdaman ko ba na ang minamahal na tao ay tunay na tumutugon sa akin?**²⁰ Ang magmahal at mahalín, maging ligtas, kailangan, naintindihan, malaya, hinahangad — hindi ito "labis na pagnanais". Ito ay basta listahan ng kung ano ang gumagawa sa "magkasama" na buhay.

Magandang balita: ngayon ay may mapa ka na. Hindi na kailangang manghula kung ano ang mali — maaaring tingnan kung aling puntos ang nagliliyab nang pula, at asikasuhin nga iyon. Narito ito nang buo — ngayon, kapag sa likod ng bawat salita ay may kahulugan:

Mapa: ang kailangan ng bawat isa sa mag-asawa

21 pangangailangan · 6 bloke · 3 prinsipyo

💖 Pag-ibig at koneksyon

- 1 · Magmahal
- 2 · Mahalin
- 3 · Pagiging malapit at tiwala
- 4 · Pagkakaunawaan at pagtanggap
- 5 · Init at lambing

🛡️ Kaligtasan at suporta

- 6 · Pag-aaruga
- 7 · Suporta
- 8 · Katatagan at pagiging maaasahan
- 9 · Proteksyon
- 10 · Ginhawa at kaginhawahan

🌟 Pagkilala at kahalagahan

- 11 · Pagkilala
- 12 · Maging kailangan
- 13 · Pasasalamat

🙏 Katapatan

- 14 · Debosyon
- 15 · Pananagutan

⚖️ Pagkakaisa at kalayaan

- 16 · Pagiging magkasama
- 17 · Magkasamang kahulugan at layunin
- 18 · Kalayaan

balance «tayo» ↔ «ako»

🎨 Kaligayahan at kagandahan

- 19 · Sekswal na pagiging malapit
- 20 · Kaligayahan
- 21 · Pakiramdam ng kagandahan

Tatlong prinsipyo — paano ito buuin tungo sa sistema

⚓ Sino ang nasa timon

Koordinasyon at pananagutan,
hinahati ang kapangyarihan —
dinadala ang pananagutan

👫 Huwag mawala ang isa't isa

Lalaki/babae →
mag-asawa → ina/ama;
ingatan ang unang layer

🏠 Magbigay, hindi kumuha

Hanapin ang maibibigay sa kapareha;
pareho nagbibigay → pareho tumatanggap;
ngunit hindi natutunaw sa iba

At ang pinakasimpleng maaaring simulan ngayon mismo, alam mo na.

Maghanap hindi ng kung ano ang kulang sa ibinigay sa iyo. Maghanap ng kung ano ang maibibigay mo.

Paano namin sinuri ang mga datos

Ang aklat na ito ay nakasulat nang magaan, ngunit hindi "basta-basta". Sa likod ng bawat maliwanag na ideya ay may tunay na agham — mga gawa ng kinikilalang psychologist at neurobiologist, mga meta-analysis, maraming taong obserbasyon sa libu-libong mag-asawa. Ang maliliit na numero sa teksto — ito ang mga link sa listahan sa ibaba.

Dalawang tapat na paunawa, mahalaga para sa tiwala:

- **Ang sikolohiya ng relasyon — obserbasyonal na agham.** Kadalasan ay ipinapakita nito ang *kaugnayan* ("sa mainit na mag-asawa ay mas marami nito"), hindi bakal na dahilan. Kaya sinasabi namin ang "nauugnay sa", hindi "ginagarantiya".
 - **Ang ilang uso na tesis ay sinadya naming pinalambot.** "Oxytocin — hormone ng tiwala", "formula 5:1 ay humuhula ng diborsyo", "ang lalaki ay dapat maging pinuno" — lahat ito sa agham ay alinman sa pinagtatalunan o hindi napatunayan. Kung saan ganoon — tapat namin itong itinala sa gilid, at ang buong listahan ng mga pinagmulan ay tinipon sa dulo ng aklat.
-

Источники и примечания

(Mga pinagmulan at tala. Ang mga akdang siyentipiko ay nakalista sa orihinal na wika.)

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* («Искусство любить»). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.

20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.
21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.

36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.
37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.

53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.
54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.

70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.
71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.

86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.
87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (уровень «Create Shared Meaning» в модели Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

Glosaryo

Dito — sa simpleng salita. Una ang mga salitang sinasabi natin mula pagkabata, ngunit bihira nating maipaliwanag. Pagkatapos — ang siyentipikong konsepto mula sa aklat. Kung may bagay sa daan na hindi malinaw, sumilip dito.

Mga salitang sinasabi nating lahat

- **Pag-ibig** — hindi lamang mainit na damdamin, kundi gawa: alagaan ang iba, kilalanin siya at panagutan siya. Ang damdamin ay dumarating at umaalis — ang pag-ibig ay yaong iyong *ginagawa*.
- **Pagkahumaling** — maliwanag na maagang yugto, kapag "kinikilig" sa tao: pagsulpot ng dopamine, mga paru-paro, iniisip lamang siya. Tumatagal karaniwan nang mga buwan at, kung mapalad, lumalago tungo sa payapa at malalim na pag-ibig.
- **Pagkakabit (attachment)** — built-in na pananabik na maging malapit sa minamahal at maghanap sa kanya ng proteksyon at aliw. Hindi "dependensya" sa masamang kahulugan, kundi batayang pangangailangan ng tao — mula sa kapanganakan hanggang sa katapusan.
- **Tiwala** — payapang katiyakan na ang malapit na tao ay hindi bibigo at hindi gagamitin laban sa iyo ang iyong ibinukas sa kanya. Nabubuo mula sa isang daang maliliit na tinupad na pangako.
- **Paggalang** — ituring ang kapareha bilang mahalaga, hiwalay na tao na may sariling opinyon. Huwag ipagkamali sa takot at pagpapasakop.
- **Pagiging malapit (emosyonal)** — pakiramdam na sa pagitan ninyo ay walang dingding: maaaring maging sarili, ipakita ang mahinang bahagi at hindi tatamaan dito.
- **Intimidad** — ang parehong "walang dingding". Sa pang-araw-araw ay madalas tinatawag itong sex, ngunit sa sikolohiya ito ay mas malawak — tungkol sa pagiging bukas ng kaluluwa.
- **Silakbo (passion)** — pisikal at emosyonal na atraksyon, ang mismong "kislap". Isa sa tatlong haligi ng pag-ibig — kasama ang pagiging malapit at debosyon.

- **Selos** — pagkabalisa na mawala ang minamahal o ang kanyang atensyon. Senyales ng takot o hindi natugunang pangangailangan; sa maliit na dosis ay normal, sa malaki — kinakain ang tiwala.
- **Katapatan (debosyon)** — sinadyang pagpili na manatili sa sariling tao at hindi magtaksil — kapwa sa magaan at mahirap na panahon.
- **Emosyonal na pagtataksil (pamalit)** — kapag ang pangunahing "malapit na tao", na pinagkakatiwalaan mo ng mga damdamin at lihim, ay hindi ang kapareha, kundi ibang tao. Maaaring walang sex, ngunit ang sentro ng bigat ay nalilipat sa labas — at nasasaktan nito nang hindi bababa sa pisikal na pagtataksil.
- **Pag-aaruga** — atensyon sa kung kumusta talaga ang iba, at pagiging handang magbigay ng balikat. Gumagana kapag tinatamaan ang talagang kailangan ng tao.
- **Lambing** — malambot na init: yakap, haplos, malumanay na salita, mabuting tono. Wika ng pag-ibig na walang salita.
- **Pagiging mahina** — magpasyang ipakita ang tunay na sarili (mga takot, kahinaan, damdamin), na ipinapanganib na hindi maunawaan. Kung wala ito ay walang pagiging malapit.
- **Empatiya** — kakayahang madama ang dinaranas ng iba, tumayo sa kanyang lugar — hindi kinakailangang sumasang-ayon.
- **Pagtanggap** — kapag nakikita ka kasama ang lahat ng kapintasan at hindi nagtatangkang baguhin. Hindi ito "lahat ay sinasang-ayunan ko": maaaring tanggapin ang tao at hindi sumang-ayon sa gawa.
- **Mga hangganan** — ang iyong mga personal na "puwede at hindi", na ipinapaalam mo. Ang malusog na hangganan ay kasunduan na pinagkaisahan nang dalawa, hindi kontrol ng isa sa iba.
- **Kompromiso** — desisyon kung saan ang bawat isa ay nagbibigay ng isang bagay, upang manalo ang "tayo".
- **Pasasalamat** — pansinin ang mabuting ginagawa ng kapareha, at sabihin ito, hindi tanggapin bilang karaniwan na.
- **Kalayaan (awtonomiya)** — karapatang manatiling sarili sa loob ng mag-asawa: sariling interes, opinyon, oras. Ito ay "kumikilos ako ayon sa sariling kalooban", hindi "ginagawa ko ang gusto ko nang hindi tumitingin sa atin".

Mga siyentipikong konsepto mula sa aklat

- **Estilo ng pagkakabit (attachment style)** — ang iyong "sulat-kamay" sa pagiging malapit. *Ligtas* — payapa kapwa ang lumapit at ang maging hiwalay. *Nababalisa* — takot na maiwan, kailangan ng kumpirmasyon. *Umiuwas* — ang masyadong malapit na pagiging malapit ay nakakapagod. Hindi hatol: nagbabago sa maaasahang relasyon.
- **Ligtas na daungan / base (secure haven / base)** — dalawang papel ng kapareha: ang "daungan" — kung saan bumabalik para sa aliw sa unos; ang "base" — suporta na kung saan hindi nakakatakot pumunta sa mundo at lumago.
- **Pagiging matugunin ng kapareha (partner responsiveness)** — pakiramdam na "nakikita, naiintindihan at pinahahalagahan ako". Ang pangunahing "common denominator" ng matatag na relasyon.
- **Kahalagahan (mattering)** — pakiramdam na ikaw ay mahalaga; na kung wala ka ay magiging mas masama sa iba.
- **Capitalization** — kapag ang kapareha ay taimtim na nagagalak sa iyong mga tagumpay kasama mo. Ang suporta sa kagalakan ay nag-uugnay nang mas malakas kaysa sa suporta sa kasamaang-palad.
- **"Pagiging tayo" (we-ness)** — gawing isipin at sabihin ang mag-asawa bilang koponang "tayo", hindi "ako" at "ikaw".
- **Komunal vs palitang relasyon (communal vs exchange)** — pag-aaruga "ayon sa pangangailangan" ("kailangan mo — gagawin ko") laban sa barter na "ikaw sa akin — ako sa iyo". Ang una ay ginagawang mas masaya ang mag-asawa.
- **Prestihiyo vs dominasyon (prestige vs dominance)** — dalawang landas patungo sa awtoridad: *prestihyo* — paggalang na ibinibigay para sa kakayahan; *dominasyon* — kapangyarihan sa pamamagitan ng lakas at takot. Kaakit-akit at kapaki-pakinabang para sa mag-asawa ang una.
- **Epekto ni Michelangelo (Michelangelo effect)** — kapag ang minamahal ay tumutulong sa iyo na maging pinakamabuting bersyon ng sarili, "inuukit" ito, tulad ng eskultor mula sa bato.
- **Self-expansion** — paglago sa pamamagitan ng relasyon: sa tabi ng kapareha ay nalalaman mo ang bago, sumusubok, nagiging "mas malaki".
- **"Alagaan-at-pakipagkaibigan" (tend-and-befriend)** — madalas na reaksiyon sa stress (lalo na sa mga babae): hindi "labanan o tumakas", kundi protektahan ang mga malapit at sumandig sa sarili.

- **"Palawakin at magtayo" (broaden-and-build)** — ang kagalakan at positibo ay hindi lamang kaaya-aya: pinapalawak nito ang pananaw at iniipon ang mga rekurso ng mag-asawa para sa hinaharap.
- **Parang koneksyon (pair bonding)** — biyolohikong "pagdikit" ng dalawa: ang pagiging malapit at sex ay pinatatatag ng kemika ng utak, na humahawak sa mag-asawa nang magkasama.
- **"Isa ang humihiling — isa ang lumalayo" (demand/withdraw)** — madalas na nakakasirang senaryo ng away: ang isa ay umaapuhap nang may reklamo, ang ikalawa ay nagsasara at lumalayo sa katahimikan. Habang mas matindi, mas masama para sa pareho.
- **Oxytocin** — hormone na lumalabas sa init, haplos at pagiging malapit at tumutulong kumalma. Popular na tinatawag na "hormone ng pagkakabit" — ngunit mas masalimuot ang koneksyon kaysa sa mga headline.
- **Codependency** — kapag ang tao ay natutunaw sa kapareha at sa kanyang mga problema, kinakalimutan ang sarili. Hindi ito "matinding pag-ibig", kundi kawalan ng balanse na sa mahabang panahon ay nakakasama sa pareho.
- **Hedonistikong adaptasyon (hedonic adaptation)** — pagsasanay: mabilis kang nasasanay sa mabuti at tumitigil sa pagpansin nito. Kaya ang kagalakan at pagiging bago sa mag-asawa ay kailangang i-update.

Mapa: ang kailangan ng bawat isa sa mag-asawa

21 pangangailangan · 6 bloke · 3 prinsipyo

💖 Pag-ibig at koneksyon

- 1 · Magmahal
- 2 · Mahalin
- 3 · Pagiging malapit at tiwala
- 4 · Pagkakaunawaan at pagtanggap
- 5 · Init at lambing

🛡️ Kaligtasan at suporta

- 6 · Pag-aaruga
- 7 · Suporta
- 8 · Katatagan at pagiging maaasahan
- 9 · Proteksyon
- 10 · Ginhawa at kaginhawahan

☀️ Pagkilala at kahalagahan

- 11 · Pagkilala
- 12 · Maging kailangan
- 13 · Pasasalamat

🤝 Katapatan

- 14 · Debosyon
- 15 · Pananagutan

⚖️ Pagkakaisa at kalayaan

- 16 · Pagiging magkasama
- 17 · Magkasamang kahulugan at layunin
- 18 · Kalayaan

balanse «tayo» ↔ «ako»

🎉 Kaligayahan at kagandahan

- 19 · Sekswal na pagiging malapit
- 20 · Kaligayahan
- 21 · Pakiramdam ng kagandahan

Tatlong prinsipyo — paano ito buuin tungo sa sistema

⚓ Sino ang nasa timon

Koordinasyon at pananagutan,
hinahati ang kapangyarihan —
dinadala ang pananagutan

👫 Huwag mawala ang isa't isa

Lalaki/babae →
mag-asawa → ina/ama;
ingatan ang unang layer

🎁 Magbigay, hindi kumuha

Hanapin ang maibibigay sa kapareha;
pareho nagbibigay → pareho tumatanggap;
ngunit hindi natutunaw sa iba