

Apa yang diperlukan berdua

Buku-kursus tentang sesuatu yang tanpanya cinta padam
diam-diam — dan tentang cara mengekalkannya

Maxim Fyodorov · Natalya Fyodorova

Tentang buku ini

Dua puluh satu keperluan, tiga prinsip, satu matlamat — supaya kehangatan sentiasa ada di sisi. Buku-kursus ini menghimpunkan segala yang telah ditemui oleh psikologi, neurobiologi dan sosiologi tentang hubungan rapat, lalu menterjemahkannya ke bahasa manusia biasa: ringkas, dengan kisah-kisah dan tanpa berleter. Setiap bab — tentang satu perkara mudah yang menjadikan "bersama" itu hidup. Dibaca dalam satu petang, berkesan selama bertahun-tahun.

16+. Buku ini bersifat pendidikan dan tidak menggantikan kerja bersama ahli psikologi atau ahli terapi keluarga. Semua kisah adalah gabungan pelbagai pengalaman.

Daripada penulis

Maxim Fyodorov dan **Natalya Fyodorova** — sepasang kekasih dan penulis buku ini.

Kami menghampiri hubungan dengan cara yang luar biasa: kami mula mengkaji semua ini dari hari-hari pertama lagi — bukan untuk membaiki yang sudah rosak, tetapi supaya tidak mencipta semula roda dan tidak terlanggar batu yang sama yang sudah dilanggar orang lain. Lagipun kami bukan pasangan pertama di dunia ini: di belakang umat manusia ada timbunan pengalaman dan kajian, dan amatlah naif untuk menempuh jalan yang sama secara membuta tuli. Sebab itulah dari awal lagi kami memutuskan untuk bersandar pada pengetahuan ini.

Dan segala yang ditulis di sini, bukan sekadar kami baca — kami mengalaminya sendiri setiap hari; ikatan kami sendirilah makmal tempat semuanya diuji dalam amalan. Hasil utama pengalaman ini: perasaan kami tidak padam dengan masa — sebaliknya, ia semakin tumbuh. Itulah bukti terbaik bahawa pendekatan ini berkesan.

Kami menghimpunkan segala yang sains ketahui tentang hubungan rapat, lalu menterjemahkannya daripada bahasa akademik yang kering ke bahasa manusia biasa — menjadi sebuah peta yang praktikal dan hangat. Bukan pandangan dari atas, tetapi catatan dari dalam: daripada dua orang yang sedang menempuh jalan ini dan mahu agar kau pun berjaya seperti itu — atau lebih baik lagi.

Dan, mungkin, inilah yang paling penting. Buku ini hampir tidak ada gunanya dibaca berseorangan. Hubungan — permainan berdua: jika peta hanya berada di tangan seorang sahaja, dia tidak akan dapat memperbaiki sesuatu yang bergantung pada kedua-duanya. Kami membincangkan bab-bab ini bersama — sewaktu berjalan pagi, duduk di bawah pohon, mengenang peristiwa dalam hidup kami sendiri dan dalam hidup pasangan-pasangan yang kami kenali. Justru dalam perbualan begitulah idea-idea kering itu menjadi *milik kami*. Sebab itulah cara terbaik untuk membaca seterusnya ialah **berdua**: satu bab, kemudian satu perbualan. Dan bukan "siapa di antara kita yang betul", tetapi "bagaimana keadaan kita dalam hal ini?".

Prolog. Senarai yang tak kelihatan

Mereka saling mencintai. Benar-benar mencintai.

Namun begitu, pada suatu pagi mereka mendapati diri sedang bersarapan dalam diam — seperti dua orang penumpang dalam kereta api yang tidak dapat lari daripada satu sama lain. Tiada siapa yang curang. Tiada siapa yang menjerit. Cuma di antara mereka jadi... kosong. Kehangatan entah ke mana, dan tidak jelas — sejak bila.

Kedengaran biasa? Kalau tidak — kau bertuah, suatu hari kau akan melihatnya pada rakan-rakanmu. Dan kisahnya hampir selalu sama, dan bunyinya menyinggung kerana terlalu mudah: **cinta semata-mata ternyata tidak cukup**.

Bukan kerana perasaan itu tidak sejati. Tetapi kerana di dalam setiap kita ada sebuah senarai. Panjang, tak terucap, selalunya tak kelihatan walau bagi diri sendiri. Di dalamnya — apa yang kita perlu terima daripada orang yang rapat, supaya selesa berada di sisinya: supaya berasa dicintai, diperlukan, selamat, bebas, diingini. Selagi butir-butir senarai ini dipenuhi — cinta bernafas. Sebaik sahaja ia diabaikan berbulan-bulan — perasaan yang kuat sekalipun mula tercekik perlahan-lahan. Tanpa pergaduhan. Sekadar padam.

Berita baiknya: senarai ini tidaklah tak berkesudahan dan tidaklah misteri. Para saintis yang memerhati ribuan pasangan selama berdekad-dekad pada amnya telah berjaya menyahkodkannya. Di dalamnya ada kira-kira **dua puluh butir**. Dan hampir semua pertenggaran, kekecilan hati dan "kita semakin menjauh" — adalah isyarat bahawa salah satu daripadanya sudah lama menyala merah.

Buku ini — peta senarai kau dan senarai dia.

Dan inilah yang penting: ia tidak semestinya dibuka apabila sudah "terbakar".

Ya, ia akan membantu memperbaiki sesuatu yang sudah retak — menunjukkan butir mana yang merosot dan apa yang perlu dibuat dengannya. Tetapi saat terbaik untuknya ialah *permulaan itu sendiri*, ketika kalian baru sahaja bersama dan kedua-duanya memiliki minat dan tenaga maksimum terhadap satu sama lain. Pada awal perjalanan, paling murah untuk meletakkan asas yang betul: tabiat kehangatan, kepercayaan dan kepedulian — selagi belum ada apa-apa untuk "dibaiki". Pasangan yang kukuh — bukan mereka yang bernasib baik, tetapi mereka yang menguruskan "bersama" mereka lebih awal. Jadi sama ada kau membaca ini pada pertemuan ketiga atau pada tahun kelima belas perkahwinan — kau tepat pada masanya: ada yang membina, ada yang memperbaiki, dan buku ini untuk kedua-duanya.

Kami tidak akan membebani kau dengan teori. Setiap bab — tentang satu perkara yang hidup: apa itu, mengapa ia berfungsi begitu (sains ada di sini, tetapi disembunyikan dalam nota kaki yang halus — tengoklah jika timbul rasa ingin tahu), bagaimana mengenali bahawa ia kurang, dan apa yang perlu dibuat dengannya bermula hari ini juga. Di hujung setiap bab — satu baris yang patut dibawa pulang.

Bagaimana perjalanan ini disusun. Dua puluh satu keperluan kami susun ke dalam enam blok yang jelas — inilah enam bab-modul:

1. **Cinta dan ikatan** — tentang bagaimana mencintai, dicintai dan terus rapat.
2. **Keselamatan dan sandaran** — tentang barisan belakang, kepedulian dan "bersamamu tiada rasa takut".
3. **Pengiktirafan dan keberertian** — tentang betapa pentingnya untuk diperhatikan dan diperlukan.
4. **Kesetiaan** — tentang kesungguhan dan tanggungjawab orang dewasa.
5. **Kesatuan dan kebebasan** — tentang "kita" yang tidak menghimpit "aku".
6. **Kenikmatan dan keindahan** — tentang ghairah, kegembiraan dan percikan api.

Seterusnya — **tiga prinsip** yang mengubah himpunan ini menjadi sebuah sistem yang berfungsi. Dan penutupnya — tentang bagaimana semua ini terkandung dalam kehidupan bahagia secara keseluruhan.

Dan satu permintaan kecil: jika ada peluang — bacalah ini bukan berseorangan, tetapi bersama orang yang kau mahu hubunganmu dengannya menjadi lebih hangat. Buku ini berfungsi dengan empat tangan.

Sudah sedia? Kalau begitu mari kita mulakan dari permulaan — daripada perkara yang menjadi tujuan segala-galanya.

Bab 1. Cinta dan ikatan

Di sini bersemayam intinya — lima keperluan tempat tumbuhnya rasa "kita rapat" itu sendiri. Mencintai dan dicintai, mempercayai, difahami, menghangatkan satu sama lain. Jika dalam bab ini segalanya teratur antara kalian — hampir segala yang lain lebih mudah dibaiki. Mari kita mulakan.

Memberi — itu kekuatan

keperluan N^o1 · «mencintai»

Bayangkan dua orang. Yang seorang sentiasa bertanya pada dirinya: "apa yang aku dapat daripada ini?" Yang kedua — "apa yang boleh aku beri?" Selepas setahun, cubalah teka, siapa antara mereka yang lebih bahagia. Spoiler: bukan yang menerima.

Kita biasa berfikir tentang cinta sebagai sesuatu yang *kita peroleh*. Tetapi ada satu keperluan yang tersendiri dan sangat purba — **mencintai itu sendiri**. Memberi kepedulian, kehangatan, perhatian. Ini bukan pengorbanan dan bukan "kekurangan cinta diri" — ini mekanisme yang terbina dalam diri: apabila kau menjaga orang yang rapat, pusat-pusat kenikmatan dalam otakmu sendiri turut diaktifkan.¹ Erich Fromm berkata dengan lebih keras: keupayaan untuk *memberi* — bukan kelemahan, tetapi manifestasi kekuatan yang tertinggi. Mencintai — kata kerja, bukan cenderamata.²

Dan inilah yang penting: dengan memberi, kau menang dua kali. Orang yang menyokong pasangan mereka hidup dengan tahap tekanan yang lebih rendah — dan dalam pemerhatian jangka panjang *mereka yang memberi kepedulian ternyata lebih sihat daripada mereka yang hanya menerimanya*.³

Loceng amaran. Kau tiada tempat untuk mencurahkan kehangatan yang terkumpul — lalu ia masam menjadi kerengsaan. Atau tanda-tanda perhatianmu sentiasa ditepis: "tak payahlah, aku boleh sendiri." Cinta yang tidak dibenarkan mengalir akan bertukar menjadi kekecilan hati.

Apa yang perlu dibuat. - Setiap hari carilah satu peluang konkrit untuk memberi sesuatu — daripada secawan teh hingga "aku bangga dengan kau". - Terimalah kepedulian sebagai balasan. Kepedulian yang ditolak memadamkan keinginan untuk memberi pada pihak yang seorang lagi.

Ingatlah: cinta diukur bukan dengan berapa banyak yang diberi kepadamu, tetapi dengan berapa banyak yang berjaya kau berikan — dan itulah yang menjadikan kau sendiri lebih kaya.

Pelabuan yang tenang

keperluan №2 · «dicintai»

Kau pulang ke rumah dalam keadaan remuk — gagal di tempat kerja, segalanya runtuh. Dan satu-satunya yang kau mahukan — agar seorang sahaja di dunia ini berkata: "mari sini. aku bersamamu. kita akan atasi semua ini."

Inilah keperluan asas kedua — **dicintai**. Merasai bahawa kau diterima, dihargai dan tidak akan ditinggalkan — sebagaimana adanya kau, dengan kegagalan dan keletihan jiwamu. Para ahli psikologi menamakannya keterikatan yang selamat, dan keinginan terhadapnya — salah satu motif manusia yang paling kuat, "dari buaian hingga ke liang lahad".⁴ Kita benar-benar memerlukan secara mendesak untuk merasai ikatan rapat yang kukuh — ini bukan ragam, ini adalah asas jiwa.⁵

Tanpa perasaan ini, seseorang itu kesepian walaupun dalam hubungan. Dengan adanya ia — kau memiliki "pelabuan yang tenang", tempat kau boleh kembali dalam mana-mana ribut, dan dari situ tidak menakutkan untuk keluar ke dunia.

Loceng amaran. Cemburu, sentiasa memeriksa "adakah kau mencintaiku?", takut ditinggalkan. Atau, sebaliknya, pertahanan diri "aku tak perlukan sesiapa" — begitulah disembunyikan keperluan yang sama yang tidak dipenuhi.

Apa yang perlu dibuat. - Bercakaplah tentang cinta secara terus terang — dengan kata-kata, sentuhan, perhatian. "Sudah jelas tanpa diucapkan" tidak berfungsi di sini. - Pada saat pasangan resah, jadilah pelabuan, bukan penasihat: mula-mula "aku di sini", kemudian segala yang lain.

Ingatlah: rumah — bukan dinding, tetapi orang yang boleh kau kembali kepadanya dalam apa keadaan sekalipun.

Bila boleh menanggalkan perisai

keperluan №3 · «kerapatan dan kepercayaan»

Dia menceritakan kepadanya sesuatu yang tidak pernah diceritakan kepada sesiapa — sebuah kisah lama, memalukan dan menyakitkan. Dia bercakap sambil memandang ke meja. Dan dia hanya memegang tangannya dan tidak memotong. Apabila dia selesai, antara mereka berdua ada lebih banyak daripada sejam yang lalu.

"Lebih banyak" inilah yang dipanggil **kerapatan** — rasa bahawa di sisimu ada seorang yang boleh kau tunjukkan dirimu tanpa perisai. Dan kerapatan ini bersandar pada **kepercayaan**: keyakinan bahawa kau tidak akan dikhianati dan kerentananmu tidak akan digunakan untuk melawanmu. Yang satu tidak hidup tanpa yang lain: kau hanya boleh benar-benar rapat dengan orang yang kau percayai.⁷

Kepercayaan — bukan sumpah, tetapi pengalaman yang terkumpul: "dia boleh diharap, dia responsif". Semakin tinggi kepercayaan, semakin dalam kerapatan dan semakin sedikit cemburu serta dinding dalam pasangan.²⁰

Loceng amaran. Kalian berbual "atas urusan", tetapi tidak tentang isi hati. Muncul topik-topik tabu. Timbul keinginan untuk memeriksa telefon. Semua ini — tentang kepercayaan yang merosot.

Apa yang perlu dibuat. - Tunaikan janji-janji kecil: kepercayaan terhimpun daripada ratusan "aku akan beli", "aku akan telefon", "aku akan tepat masa" yang ditunaikan. - Balaslah keterbukaan dengan berhati-hati — jangan menghukum dan jangan merendahkan. Satu ketawa yang tidak kena tempat akan menutup seseorang untuk waktu yang lama. - Pergilah ke arah kerentanan dahulu, kau sendiri. Kerapatan — itu pertukaran, bukan siasatan.

Di tepi halaman: wang, simpanan rahsia dan kepercayaan

Wang — ujian yang kerap terhadap kepercayaan, dan sains di sini tegas. Akaun tersembunyi, simpanan rahsia, hutang yang dirahsiakan — ia bahkan dipanggil "kecurangan kewangan": rahsia sebegini berkait dengan kepuasan hubungan yang ternyata lebih rendah.¹⁵² Manakala pertengkaran berpunca daripada wang — secara umumnya jenis konflik yang paling kuat, yang meramalkan perceraian, lebih kuat daripada apa-apa jua yang lain.¹⁵³ Dan sebaliknya: dalam suatu eksperimen *rawak* yang jarang dijumpai, hubungan pasangan yang menyatukan kewangan mereka bertahan lebih kukuh berbanding mereka yang membahagikan segalanya secara berasingan.¹⁵⁴

Tetapi persoalannya bukan tentang wang itu sendiri — tetapi tentang **rahsia** dan tentang niat. Bantalan terbuka "untuk hari hujan demi kita" dan simpanan rahsia "kalau-kalau kita berpisah" — bertentangan secara psikologi: yang pertama mengukuhkan "kita", yang kedua diam-diam menyediakan landasan untuk perpisahan (dan tidak jarang mempercepatkannya). Wang peribadi dan kemandirian yang munasabah — itu normal; yang tidak normal — **rahsia**.

Jadi persoalannya bukan "patutkah disatukan segalanya ke dalam satu dompet", tetapi yang mudah: *adakah pasangan tahu tentang ini? adakah kita memutuskannya bersama? bantalan ini bekerja untuk apa — untuk masa depan bersama kita atau untuk landasan pelarian peribadiku?* Ketelusan menyembuhkan, rahsia menggerogoti.

Ingatlah: kerapatan bermula di tempat kau boleh menanggalkan perisai dan tahu bahawa tiada siapa akan memukulmu.

«Aku faham kau» — hampir seperti «aku cinta kau»

keperluan №4 · «saling memahami dan menerima»

Dia berpindah ke bandar baru dan murung: kesepian, segalanya asing. Dia boleh sahaja berkata dengan basi "jangan risaulah, semuanya akan beres." Tetapi dia berkata sesuatu yang lain: "aku faham. kau memang berat sekarang, kau rindu rumah. mari kita fikirkan macam mana kau boleh selesa di sini." Dan beban di hatinya pun lega.

Perbezaannya — pada **pemahaman dan penerimaan**. Pemahaman — apabila kau merasai: aku benar-benar didengari. Penerimaan — apabila aku dilihat dengan segala kekuranganku dan tetap tidak mahu dibentuk semula. Ahli psikologi Carl Rogers menamakan penerimaan tanpa syarat sebegitu sebagai syarat utama yang membolehkan seseorang itu mampu untuk bertumbuh.¹³ Manakala kajian moden menunjukkan: rasa "aku difahami" berkait kuat dengan kepuasan hubungan, dan bahkan dengan kesejahteraan diri.²⁰

Bonus kecil: memahami itu penting bukan sahaja dalam kesusahan. Apabila kau dengan ikhlas bergembira atas kejayaan pasangan, ikatan menjadi lebih kukuh, bahkan lebih kuat daripada ketika kau menghibur dalam kesedihan.²³

Loceng amaran. Kerap kedengaran "kau tak dengar cakap aku" dan "aku mahu diubah". Keinginan untuk berdebat dan membuktikan, bukannya berada di sisi.

Apa yang perlu dibuat. - Mula-mula namakan perasaan ("aku nampak kau terasa hati"), barulah kemudian — penyelesaian. Bukan sebaliknya. - Jangan merendahkan: "ah, perkara remeh, lupakan" — itu lawan kepada penerimaan. - Ingat: faham — tidak bermakna setuju. Kau boleh menerima perasaan tanpa berkongsi kesimpulannya.

Ingatlah: difahami — hampir seperti dicintai. Berikan ini kepada yang lain — dan kau akan menerimanya sebagai balasan.

Pelukan yang menyembuhkan

keperluan №5 · «kehangatan dan kemesraan»

Dia pulang dalam keadaan marah dan keletihan. Dia tidak cuba menyiasat apa yang berlaku — sekadar menghampiri dan memeluk tanpa kata, mengusap belakangnya. Seminit — dan bahunya jatuh, marahnya cair. "Aku sangat perlukan pelukan kau," dia menghembus nafas.

Inilah **kemesraan** — bahasa cinta yang lembut dan hangat, difahami tanpa kata-kata. Pelukan, sentuhan, nada yang lembut, "mari sini". Kelihatan remeh, tetapi pada hakikatnya — ubat yang ampuh: sentuhan badan yang hangat dengan orang yang rapat menenangkan tubuh, menurunkan tekanan darah dan tahap hormon tekanan.³² Pasangan yang kerap berpelukan dan tidak segan dengan kemesraan dalam kehidupan harian, secara purata lebih puas hati antara satu sama lain.

Tanpa kemesraan, cinta tidak hilang — ia jadi keras. Menjadi kering, formal, "mengikut jadual". Padahal justru kehangatan dalam perkara-perkara kecil itulah yang tidak membenarkan perasaan menjadi sejuk.

Loceng amaran. Kalian hidup seperti jiran yang sopan: semuanya betul, tetapi tanpa sentuhan dan kata-kata mesra. Hati terasa rindukan kehangatan — atau, sebaliknya, tubuh seakan-akan memagar diri.

Apa yang perlu dibuat. - Kembalikan kemesraan ke dalam kehidupan harian: berpeluk ketika bertemu, menyentuh "begitu sahaja", mencium tanpa sebab. - Pada saat sukar, mula-mula berikan kehangatan (tangan, pelukan), kemudian baru kata-kata. - Perhatikan nada suara. Nada yang hangat menjadikan perdebatan sekalipun lebih lembut.

Ingatlah: kadangkala pelukan berkata "aku cinta kau" dengan lebih tepat berbanding apa-apa kata-kata.

Bab 2. Keselamatan dan sandaran

Cinta hanya mekar di tempat yang tidak menakutkan. Bab ini — tentang barisan belakang: tentang bagaimana menjadi sandaran, perlindungan dan tempat untuk menghela nafas bagi satu sama lain. Lima keperluan yang menjawab satu soalan: "bersamamu, adakah aku selamat?"

«Kau tidak keseorangan»

keperluan N^o6 · «kepedulian»

Dia terlantar demam. Dia membatalkan rancangannya, menyeduh teh, menyelimutinya dan sekadar kekal di sisi. Dia tertidur dengan fikiran: aku tidak keseorangan, ada orang yang menjaga aku. Esok paginya dia berasa lebih lega — dan bukan kerana teh sahaja.

Kepedulian — perhatian terhadap bagaimana sebenarnya keadaanmu. Kesediaan untuk menghulurkan bahu pada saat sukar. Dan di sini ada satu kehalusan yang terlepas pandang oleh hampir semua orang: yang penting bukan bantuan itu sendiri, tetapi **responsiviti** — tepat mengena pada apa yang benar-benar diperlukan seseorang itu sekarang. Para saintis menamakan kepekaan terhadap keperluan satu sama lain sebagai batu asas kerapatan.²⁰ Lebih-lebih lagi yang paling berkesan ialah kepedulian yang senyap, tidak memaksa, yang tidak menyumbat hidungmu ke arah ketidakberdayaanmu.²²

Dan lagi pula, orang yang rapat di sisi — secara harfiah ubat penahan sakit. Dalam suatu eksperimen, kaum wanita menunggu kejutan elektrik yang lemah; apabila mereka memegang tangan suami, otak bertindak balas terhadap ancaman dengan ketara lebih lemah — dan semakin lemah, semakin bahagia perkahwinan itu.³⁹

Loceng amaran. Kau berhenti bercakap tentang kesukaranmu — "lagipun takkan diendahkan". Kau menyelesaikan segalanya berseorangan, walaupun ada orang di sisi.

Apa yang perlu dibuat. - Mula-mula tanyalah: "kau mahu aku bantu, peluk, atau sekadar dengar?" — dan berikan tepat apa yang itu. - Bantulah dengan cara yang tidak menghina. Sokongan — bukan alasan untuk mengingatkan siapa yang lebih kuat di sini.

Ingatlah: kepedulian — bukan "membaiki seseorang", tetapi tepat mengena pada apa yang dia perlukan sekarang.

Barisan belakang

keperluan N^o7 · «sokongan»

Dia memutuskan untuk menukar profesion dan takut tidak terdaya. Dia tidak memujuk untuk berhenti dan tidak berdiam diri — dia menganalisis pelan itu bersamanya, mengambil alih sebahagian urusan rumah untuk membebaskan waktu petangnya, dan dari semasa ke semasa mengulang: "kau boleh, aku percaya pada kau". Setahun kemudian — kepakaran baru. Dan rasa bahawa mereka satu pasukan.

Sokongan — itulah "aku berdiri teguh untukmu". Secara emosi (mendengar, memberi semangat), secara amali (mengambil alih sebahagian beban) dan dengan kata-kata (nasihat, apabila diminta). Apabila kau memiliki barisan belakang yang boleh diharap, kau lebih berani mengambil risiko dan lebih mudah menanggung pukulan: inilah yang telah lama dihuraikan sebagai "kesan penampakan" — orang yang rapat melembutkan pukulan tekanan terhadap jiwa.⁴⁰

Ini bukan kiasan, tetapi soal kesihatan dan umur panjang: kualiti dan kewujudan ikatan rapat mempengaruhi risiko kematian awal tidak kurang daripada berhenti merokok.⁴¹ Di sisi orang yang boleh diharap, otak bekerja dalam mod penjimatan tenaga — manakala kesepian secara harfiah lebih mahal kosnya baginya.⁴⁶

Loceng amaran. "Setiap orang untuk dirinya sendiri." Kemenangan dan kegagalanmu kau tanggung dalam diam. Muncul rasa bahawa kalian hidup secara selari.

Apa yang perlu dibuat. - Bezakan: adakah seseorang itu sekarang perlukan nasihat atau sekadar bahu? Tanyalah. - Sokong impian dengan tindakan — bebaskan waktu, ambil alih sebahagian urusan. - Bergembiralah atas kejayaan pasangan seaktif kau menghiburkannya dalam kegagalan.

Ingatlah: barisan belakang yang sebenar — ialah mengetahui bahawa, apa pun yang berlaku, kalian tetap berdua.

Tanah di bawah kaki

keperluan N^o8 · «kestabilan dan keboleharapan»

Setiap pagi dia menghantar isterinya ke tempat kerja — rutin biasa. Dalam ribut salji yang teruk, pengangkutan terhenti, tetapi dia keluar lebih awal dan tetap menghantarnya. Tiada apa yang heroik. Sekadar "dia sentiasa membuat seperti yang dijanjikan". Dan kerana itu,

hati terasa tenang.

Kestabilan — keboleharapan dan keyakinan terhadap hari esok pasangan. Bukan kebosanan, tetapi **tanah di bawah kaki**: apabila tidak perlu risau bahawa segalanya akan runtuh, terbebaslah banyak tenaga untuk hidup — pertumbuhan, kerja, anak-anak. Bukan tanpa sebab Maslow meletakkan keperluan terhadap keselamatan hampir di tahap paling bawah: selagi asas masih goyang, tidak boleh dibina ke atas.¹ Dan pasangan yang boleh diharap serta boleh diramal — itulah keterikatan selamat yang membuatkan kau kurang risau dan lebih mampu menanggung tekanan.⁶

Bercakap soal percikan api: keboleharapan dan ghairah bukanlah musuh. Ritual kecil bersama (makan malam bersama, tradisi) memberi pasangan rasa kesatuan — jika keduanya melihat makna di dalamnya, bukan rutin yang kosong.⁵¹

Loceng amaran. Buaian dramatik — berpisah-bersatu-berpisah. Tak henti-henti "apa akan jadi esok". Resah, bukannya sandaran.

Apa yang perlu dibuat. - Tunaikan janji dalam perkara kecil — keboleharapan terhimpun daripadanya. - Bentuklah beberapa ritual kalian sendiri dan jagalah ia. - Dalam krisis, ucapkanlah dengan jelas: "kita tidak dipersoalkan — tidak; persoalannya ialah yang khusus ini."

Ingatlah: kestabilan — bukan sangkar, tetapi asas yang di atasnya sahaja boleh dibina sesuatu yang besar.

«Bersamamu tiada rasa takut»

keperluan №9 · «perlindungan»

Seorang lelaki mabuk menggangnya di jalan. Dia berdiri dalam diam di antara mereka, dengan tenang dan tegas meminta lelaki itu berhenti, lalu membawanya pergi. Petang itu dia berkata: "aku rasa sangat tenang bila kau ada di sisi. aku tahu, kau takkan biarkan aku dianiaya."

Perlindungan — mengetahui bahawa orang yang rapat akan melindungi: membela di hadapan orang lain, tidak mengkhianati, mencipta suasana di rumah tempat boleh menghela nafas. Apabila ada "orang sendiri" di sisi, tubuh secara harfiah menjadi tenang —

kehadiran orang yang rapat menurunkan ketakutan fisiologi.³⁹ Dalam tekanan, manusia cenderung mencari perlindungan daripada orang yang rapat — dan, setelah memperolehnya, lebih mudah menanggung musibah.⁴⁵

Perlindungan — adik-beradik kandung kepercayaan. Jika yang dicintai tidak berdiri di pihakmu (atau, lebih teruk, dirinya sendiri menjadi sumber bahaya) — runtuhlah asas itu sendiri.

Loceng amaran. Di hadapan orang lain, kau ditinggalkan keseorangan. Di rumah, terpaksa sentiasa berjaga-jaga. Tiada siapa untuk melindungi "belakang".

Apa yang perlu dibuat. - Berdirilah di pihak pasangan di hadapan orang luar — tinggalkan perbincangan untuk kemudian dan secara berdua sahaja. - Jadikan rumah tempat tanpa ancaman dan penghinaan. - Dalam keresahan, berikan sandaran: "aku di sini, aku takkan biarkan kau dianiaya."

Ingatlah: "bersamamu tiada rasa takut" — salah satu frasa yang paling berharga yang boleh diusahakan untuk diperoleh.

Tempat untuk menghela nafas

keperluan №10 · «keselesaan dan keharmonian»

Petang. Dia menonton perlawanan, dia di sisi membaca, bersandar pada bahunya. Lampu malap, tiada siapa tergesa-gesa ke mana-mana. Tiada apa yang "berlaku" — dan justru kerana itulah terasa sangat selesa.

Keselesaan — peluang untuk menjadi diri sendiri dan berehat di sisi seseorang, tanpa perlu menjaga air muka. Rumah sebagai **pelabuhan yang tenang**, bukan sebagai kerja kedua tempat kau perlu lagi memenuhi tuntutan. Ini perkara yang dipandang rendah, tetapi amat penting: di sisi orang yang bersamanya kau selamat, tahap hormon tekanan menurun³⁶ — manakala rasa keselamatan emosi pula dianggap oleh para ahli terapi sebagai asas ikatan yang dalam.⁴⁹ Kadangkala sekadar berdiam bersama lebih bernilai daripada apa-apa perbualan.

Loceng amaran. Di rumah terpaksa "berjalan di atas tali", menanti omelan, takut untuk berehat. Hati cenderung berehat di mana-mana, asalkan bukan di rumah.

Apa yang perlu dibuat. - Jagalah ritual senyap bersama — petang dan hujung minggu, tempat tidak perlu mencapai apa-apa. - Kurangkan kritikan yang menjadi latar belakang. Rumah — tempat penerimaan, bukan penilaian. - Aturlah ruang bersama, menjadikannya "milik kalian".

Ingatlah: rumah — bukan di tempat yang cantik, tetapi di tempat yang akhirnya boleh menghela nafas.

Bab 3. Pengiktirafan dan keberertian

Bagi seseorang, tidak cukup sekadar dicintai — penting baginya untuk *diperhatikan* dan *diperlukan*. Tiga pelajaran pendek tentang bagaimana untuk tidak membiarkan pasangan berasa seperti orang halimunan — dan bagaimana satu "terima kasih" yang sederhana mengikat pasangan lebih kukuh daripada yang disangka.

Diperhatikan

keperluan N^o11 · «pengiktirafan»

Isteri mempertahankan disertasinya. Suami bukan sekadar bergumam "syabas" — dia menceritakan kepada rakan-rakan betapa gigihnya isterinya, dan secara khusus berterima kasih: "terima kasih kerana dengan beban sebegitu kau masih sempat bersama kami." Dia berasa sepuluh sentimeter lebih tinggi.

Pengiktirafan — keperluan untuk diperhatikan dan dihargai: agar usahamu, peribadimu, sumbanganmu tidak dianggap sebagai sesuatu yang sudah sepatutnya. Maslow menggolongkan penghormatan dan pengiktirafan ke dalam keperluan asas manusia.¹ Dan inilah teknik yang ampuh: penting untuk mengiktiraf bukan sahaja kerja keras, tetapi juga *kegembiraan*. Cara kau bertindak balas terhadap berita baik pasangan — dengan keghairahan yang ikhlas atau hanya separuh telinga — meramalkan kebahagiaan pasangan kadangkala lebih kuat daripada sokongan dalam kesusahan.²³

Lebih daripada itu: apabila kau melihat dan mengesahkan yang terbaik dalam diri seseorang, kau membantunya menjadi yang terbaik itu — para ahli psikologi menamakannya "kesan Michelangelo": orang yang rapat seakan-akan memahat keluar daripada kita versi diri yang kita inginkan.⁷⁷

Loceng amaran. Pasangan berasa seperti orang halimunan. Berusaha — dan tidak mendengar gema balasan. Mula mencari pengiktirafan di tempat lain: di tempat kerja, daripada rakan-rakan.

Apa yang perlu dibuat. - Pada berita baik, bertindak baluslah dengan bersemangat, bukan sekadar formaliti. - Pujilah secara konkrit: bukan "kau hebat", tetapi "hebatnya cara kau menyelesaikan hal itu dengan pelanggan". - Banggalah dengan suara lantang dan di hadapan orang lain.

Ingatlah: manusia mekar di tempat mereka diperhatikan — dan layu di tempat mereka dianggap sudah sepatutnya.

«Tanpa kau — tidak sama»

keperluan №12 · «diperlukan»

Suami, keletihan, sejam mengutak-atik paip yang bocor. Isteri berkata: "terima kasih, tanpa kau aku takkan terdaya — kau memang serba boleh." Dan sesuatu dalam dirinya menjadi tegak semula. Dia — diperlukan.

Inilah keperluan yang tersendiri dan sangat mendalam — **diperlukan dan berertinya diri**. Merasai bahawa tanpamu hidup orang yang rapat akan menjadi lebih hambar, bahawa kau memainkan peranan yang tidak boleh diganti. Para saintis menamakannya dengan perkataan yang indah *mattering* — "memiliki erti".⁵² Ini secara harfiah perekat hubungan: di tempat kedua-duanya merasai keberertian diri terhadap satu sama lain, pasangan lebih kukuh dan lebih bahagia.⁵³

Satu butiran yang menarik: rasa "aku penting bagimu" — adalah mekanisme bersama yang melaluinya kerapatan, perbualan, mahupun seks menghangatkan pasangan. Selagi wujud rasa keberertian, kekurangan satu perkara boleh dikompensasikan sebahagiannya dengan yang lain.⁵⁴

Loceng amaran. Fikiran "tanpa aku pun mereka boleh hidup / aku mudah diganti". Seseorang sama ada bertungkus-lumus membuktikan dirinya diperlukan, atau melepas tangan dan menjauh.

Apa yang perlu dibuat. - Katakan dengan terus terang, dalam hal apa pasangan tidak tergantikan bagimu. - Jangan takut untuk meminta bantuan — peluang untuk diperlukan adalah hadiah, bukan beban. - Perhatikan sumbangannya yang unik dalam kehidupan bersama kalian.

Ingatlah: manusia bukan sekadar perlu dicintai — mereka perlu *diperlukan*.

Sihir perkataan «terima kasih»

keperluan №13 · «kesyukuran»

Dia setiap hari menjemput isterinya dari tempat kerja. Sudah menjadi tabiat, dia tidak lagi perasan. Pada suatu hari, isterinya berlengah di sisi kereta: "terima kasih kerana sentiasa menjemput aku. aku benar-benar gembira." Kata-kata yang sederhana — namun ia menghangatkan hatinya sepanjang petang. Esoknya dia datang dalam suasana hati yang lebih baik lagi.

Kesyukuran — apabila sumbangan satu sama lain tidak hilang menjadi latar belakang. Kedengaran klise, tetapi justru ialah salah satu "vitamin" yang paling kuat dan terbukti untuk pasangan. "Terima kasih" harian berfungsi seperti penggalak: dalam kajian diari, ia meramalkan pertumbuhan kerapatan dan kepuasan secara harfiah pada keesokan harinya.⁵⁸ Manakala dalam suatu tinjauan besar terhadap keluarga, ungkapan kesyukuran ternyata peramal kualiti perkahwinan yang paling stabil — dan bahkan melembutkan pukulan kesukaran kewangan.⁶³

Logiknya mudah: di tempat yang ada kesyukuran — di situ orang terus berusaha; di tempat segalanya "sudah sepatutnya" — di situ terkumpul kekecilan hati dan omelan. Dan tipu dayanya, **yang pertama berhenti disyukuri ialah justru perkara yang rutin** — perkara yang berulang setiap hari. Lelaki membayar makan malam di kafe — "kan dia lelaki, memang patut pun." Wanita untuk kali keseratus mencuci dan menggosok — "kan itu sudah biasa." Semakin biasa sumbangan, semakin tidak ketara — dan semakin penting untuk menyebutnya dengan suara lantang. Patut disyukuri bukan sahaja perbuatan luar biasa, tetapi juga latar belakang tak kelihatan yang menjadi tunggak kehidupan bersama kalian.

Loceng amaran. Kebaikan satu sama lain diterima sebagai sudah sepatutnya. Perhatian beralih kepada kekurangan. "Habis, aku ni apa pula, aku buat semua untuk kau."

Apa yang perlu dibuat. - Bersyukurlah justru atas rutin — perkara yang "sudah jelas tanpa diucapkan": makan malam yang dibayar, cucian, jemputan harian untukmu. Semakin biasa sumbangan, semakin perlu didengar "terima kasih". - Jadikan ia tabiat — sebuah "terima kasih" harian yang pendek pun mengubah iklim. - Pujilah orang itu, bukan dirimu sendiri: "kau ambil berat", bukan "aku bertuah".

Ingatlah: "terima kasih" berharga sifar rupiah dan mengikat pasangan lebih kukuh daripada akaun bersama di bank.

Bab 4. Kesetiaan

Cinta tanpa keboleharapan kekal kebudadak-budakan. Bab pendek ini — tentang dua perkara orang dewasa: kesungguhan yang memberi keyakinan terhadap hari esok, dan tanggungjawab yang menjadi tunggak penghormatan.

«Aku kekal di sini»

keperluan №14 · «kesungguhan»

Dia ditawarkan jawatan yang sangat baik di bandar lain. Kedengaran menggoda — tetapi pergi-balik bekerja akan menjejaskan keluarga. Dia membincangkannya dengan isteri lalu menolak: "bagiku yang utama — berada di sisi." Dia berasa bukan bersalah, tetapi mendapat sandaran: dia boleh diharap.

Kesungguhan — itulah "aku memilih kau dan kekal, walaupun ketika susah". Bukan sangkar, tetapi keputusan yang disedari untuk berada di pihak pasangan dan tidak melarikan diri pada kesukaran yang pertama. Sternberg menganggapnya salah satu daripada tiga tonggak cinta — bersama kerapatan dan ghairah.¹⁴ Dan inilah yang ditunjukkan oleh kajian berdekad-dekad: kesungguhan bersandar pada tiga perkara — sejauh mana kau puas hati, berapa banyak yang sudah kau laburkan dan sejauh mana tidak menariknya "alternatif".⁶⁵ Kesungguhan timbal-balik yang tinggi — salah satu peramal yang paling kuat bahawa pasangan akan bertahan.

Kesungguhan kelihatan melalui perbuatan: kesediaan untuk mengorbankan sesuatu demi "kita" lahir justru daripadanya.⁶⁹ Dan pada pasangan yang berdekad-dekad bahagia bersama, otak pun masih "menyala" ketika memandang foto pasangan, seperti pada percintaan awal.⁷³

Loceng amaran. Syak wasangka, cemburu, keengganan untuk mengambil komitmen, sentiasa "bagaimana kalau ada yang lebih baik di tempat lain". Ini membuatkan kedua-duanya berada dalam tekanan kewaspadaan.

Apa yang perlu dibuat. - Jadikan kesungguhan kelihatan: dengan kata-kata dan perbuatan tunjukkan bahawa kalian — keutamaan. - Jagalah apa yang telah dilaburkan (rancangan bersama, masa) dan jangan rendahkannya dengan "alternatif". - Dalam pertengkaran, tahanlah diri daripada yang merosakkan — itulah kesetiaan dalam tindakan.

Ingatlah: kesungguhan — bukan "tiada tempat lain untuk pergi", tetapi "ada tempat lain, tetapi aku memilih kau".

Orang dewasa di sisi

keperluan №15 · «tanggungjawab»

Anak lahir, malam tanpa tidur, kedua-duanya sudah di hujung daya. Suami pulang keletihan — tetapi melihat bahawa isteri lebih letih lagi, lalu mengambil alih memandikan dan menidurkan anak. Bukan kerana "wajib mengikut senarai", tetapi kerana ini anak bersama mereka dan tugas bersama. Isteri memandangnya dengan penghormatan: di sisinya — seorang dewasa.

Tanggungjawab — kesediaan untuk menepati janji dan memikul bahagian sendiri, berfikir bukan sahaja "apa yang aku mahu", tetapi juga "bagaimana ini akan menjejaskan kita". Fromm secara terus terang menamakan kepedulian dan tanggungjawab sebagai unsur cinta yang matang: tanpanya, perasaan kekal kebudak-budakan.¹² Dan kajian tentang kepuasan mengesahkan perkara yang mudah: di tempat beban dan tanggungjawab dibahagikan secara kurang lebih adil, di situlah lebih bahagia dan lebih kukuh.

Detik yang halus: "secara adil" dalam hubungan rapat — bukan perakaunan "kau beri aku — aku beri kau". Sebaik sahaja kau mula menyimpan kira-kira yang ketat akan jasa — kepuasan menurun; pasangan yang menjaga mengikut keperluan, bukan mengikut resit, lebih bahagia.⁷⁴

Loceng amaran. Seorang secara sistematik "menghilang" — daripada urusan rumah, daripada keputusan, daripada penjagaan anak — dan seluruh beban jatuh ke atas yang seorang lagi. Terkumpul ketidakadilan, mencair kepercayaan.

Apa yang perlu dibuat. - Bahagikan beban secara adil, termasuk kerja yang tak kelihatan (siapa yang ingat tentang doktor, hadiah, tadika). - Tersilap — akui, minta maaf, perbetulkan. Ini memulihkan kepercayaan lebih cepat daripada alasan. - Berfikirlah dalam logik "bagaimana ini akan mempengaruhi kita", bukan "bagaimana lebih senang bagiku".

Ingatlah: cinta orang dewasa — dua orang, setiap seorang daripadanya memikul bahagiannya dan menepati janji.

Bab 5. Kesatuan dan kebebasan

Keseimbangan yang paling halus dalam pasangan: menjadi satu kesatuan — namun pada masa yang sama tidak larut sepenuhnya. Dua pelajaran yang pada pandangan pertama saling bercanggah, tetapi pada hakikatnya hanya berfungsi apabila bersama.

Pasukan «kita»

keperluan №16 · «kebersamaan»

Setiap Ahad mereka bersama di pergunungan atau berbasikal — itulah perkara bersama mereka. Secara berseloroh mereka menggelar diri "pasukan". Apabila dia kehilangan kerja, dia berkata kepada rakan-rakan bukan "aku ada masalah", tetapi "kami memutuskan bahawa ini peluang untuk mengubah sesuatu". "Kita" inilah yang menarik mereka keluar daripada krisis dengan paling cepat.

Kebersamaan — rasa bahawa kalian bukan sekadar dua orang di bawah satu bumbung, tetapi satu "kita": nilai-nilai bersama, lawak jenaka, matlamat, rasa berpasukan. Ini bukan kepekaan sentimental, tetapi perkara yang boleh diukur. Para saintis bahkan mengira kata ganti nama: pada pasangan yang dalam pertuturannya lebih banyak "kita" (bukan "aku" dan "kau"), interaksinya lebih hangat dan kepuasannya lebih tinggi.⁸¹ Pasangan sebegini melayan masalah sebagai musuh bersama, bukannya berperang sesama sendiri.

Rahsianya juga terletak pada *cara* kalian saling membantu. Dalam pasangan yang kukuh, mereka membantu mengikut keperluan — "kau perlu, aku buat" — bukan mengikut pertukaran "kau beri aku, aku beri kau".⁸⁴

Loceng amaran. Kalian hidup secara selari: urusan bersama, matlamat dan kisah semakin sedikit. "Setiap orang dengan sendiri" di bawah satu bumbung.

Apa yang perlu dibuat. - Bentuklah sesuatu yang *milik kalian* bersama — hobi, tradisi, matlamat. - Beralihlah dalam pertuturan dan dalam fikiran kepada "kita": masalah — bersama, bukan "masalah kau". - Himpunkan pengalaman bersama. Daripadanyalah terbentuk "kita".

Ingatlah: "kita melawan masalah" sentiasa lebih kuat daripada "aku melawan kau".

Kenapa kita bersama

keperluan N^o17 · «makna dan tujuan bersama»

Bagi mereka segalanya "betul": pinjaman rumah dibayar, anak-anak diberi makan, percutian mengikut jadual. Tetapi pada suatu petang seseorang bertanya: "dengar sini, kita ni sebenarnya menuju ke mana? semua ini untuk apa?" — dan tergantunglah sunyi. Macam satu pasukan. Cuma tidak jelas, permainan apa yang sedang kita main.

Di atas tahap "kita — satu pasukan" (itu bab yang lepas, N^o16) masih ada satu lagi, tingkat yang paling atas — **makna bersama**: nilai-nilai bersama, tradisi, rasa "apa yang kita bina bersama dan untuk apa". John Gottman dalam modelnya tentang hubungan yang kukuh meletakkan "penciptaan makna bersama" di puncak yang paling tinggi: pasangan yang membinanya secara sedar — membentuk ritual mereka sendiri, matlamat bersama, saling menjawab soalan "apa erti keluarga bagi kita?", "ke mana kita menuju?" — bukan sekadar bertahan hidup, tetapi berkembang maju.¹⁵⁰ Matlamat bersama menyimen ikatan lebih kukuh daripada apa-apa urusan rumah.

Loceng amaran. Hidup menyusut menjadi senarai tugas tak berkesudahan. Rasa "kita seperti jiran yang menguruskan rumah tangga bersama". Tiada impian bersama, tradisi, "milik kita". Di luar segalanya berjaya — tetapi di dalam kosong.

Apa yang perlu dibuat. - Bentuklah ritual yang hanya milik kalian: cara menyambut pagi, cara meraikan sesuatu, tradisi-tradisi kecil — daripadanyalah terbentuk "kisah kita". - Ucapkan dengan suara lantang: ke mana kita menuju, apa yang penting bagi kita, apa yang kita bina bersama. - Sokong impian dan peranan satu sama lain sebagai sebahagian daripada projek bersama, bukan sebagai "milik kau yang berasingan".

Ingatlah: "pasukan" menjawab soalan "bagaimana kita bertahan hidup bersama". Makna bersama — menjawab "kenapa kita bersama". Tanpa yang kedua, pasangan yang sangat berjaya sekalipun berasa kekosongan.

Bernafas dalam pasangan

keperluan N^o18 · «kebebasan»

Dia suka melukis dan kadangkala selama beberapa jam tenggelam dalam karya sketsanya. Suaminya tidak cemburu dan tidak terasa hati — dia menghormati. Setiap Jumaat dia bermain bola sepak dengan rakan-rakan — isterinya pun menyokong sepenuhnya. Dan,

anehnya, selepas masa berasingan, mereka tertarik kepada satu sama lain dengan lebih kuat, dan ada perkara untuk dikongsi.

Kebebasan — hak untuk kekal menjadi diri sendiri di dalam pasangan: minat sendiri, rakan-rakan, masa untuk diri sendiri, pendapat tanpa rasa takut. Ini bukan lawan kepada kerapatan, tetapi syaratnya. Dalam psikologi, autonomi diletakkan dalam tiga keperluan asas manusia.¹⁶ Dan inilah paradoksnya: apabila orang tidak dihimpit, mereka lebih rela menemui titik temu — rasa bebas meningkatkan kepuasan dan kerapatan.⁸⁸ Manakala perbuatan "demi kita", yang dibuat dengan kemahuan sendiri dan bukan kerana dipaksa, menghangatkan dengan jauh lebih kuat.⁹⁰ Gottman mendapati: pasangan yang bahagia tahu menerima minat satu sama lain, walaupun tidak berkongsi minat itu, dan tidak cuba mengawal segalanya.¹¹¹

Tetapi — dan ini penting — **kebebasan tidak sama dengan keterlaluan tanpa batas**. Autonomi dalam psikologi bermaksud "bertindak mengikut kemahuan sendiri", bukan "buat apa yang aku mahu tanpa menoleh ke arah kita".⁸⁹ Kesihatan — terletak pada *keseimbangan*: ada ruang untuk setiap individu, dan ada kepedulian terhadap "kita". Jika seorang menghilang malam-malam dengan rakan-rakan di kasino, dan yang seorang lagi — sampai pagi di kelab, kedua-duanya tidak selesa — dan ini reaksi yang normal, bukan "membosankan". Persoalannya bukan tentang ketidakpercayaan: cuma **keadaan itu penting**. Kajian tentang punca perselewengan secara terus terang mengetengahkan "kuasa situasi" — alkohol, perpisahan, persekitaran yang penuh "peluang": dalam keadaan sebegitu, risiko secara objektif lebih tinggi — bahkan pada orang baik dan pasangan yang kukuh.^{131 132}

Tetapi "menjaga kita" — **bukan** bermaksud "tinggalkan kelab dan keriangian seumur hidup". Larangan — penyelesaian yang buruk; ada yang jauh lebih baik. Pasangan yang bersungguh-sungguh pun secara tidak sedar kurang melirik ke arah "pilihan lain" (manakala mereka yang aktif melirik — lebih kerap berpisah dalam masa beberapa bulan).^{129 130} Tetapi fokusnya bukan untuk *membatalkan* kenikmatan, tetapi untuk *berkongsinya*: mahu ke kelab atau pesta — berbincanglah dan pergilah **berdua**. Maka situasi yang "bercas" itu bertukar daripada risiko bagi "kita" menjadi perayaan bersama yang lagi pula merapatkan — kerana sesuatu yang baru dan ceria yang dialami bersama berfungsi seperti dadah untuk pasangan (ingat bab tentang kenikmatan?).¹⁰¹ Hobi peribadi dan pertemuan dengan rakan-rakan — itu normal walaupun secara berasingan; tetapi kisah-kisah malam yang "bercas" secara lalai lebih menyenangkan dan lebih tenang untuk dilalui bersama.

Di mana garis sempadan antara batas yang sihat dan kawalan? Ia mudah: **batas — itu persetujuan yang kalian capai berdua dan yang berfungsi ke kedua-dua arah;** kawalan — apabila seorang secara bersendirian memutuskan untuk yang seorang lagi. Yang pertama — penghormatan terhadap kebebasan dan juga terhadap pasangan; yang kedua — tentang kuasa (tentang ini ada prinsip "Siapa di kemudi"). Hubungan yang sihat — dua peribadi yang utuh, yang memilih untuk bersama — dan menjaga "bersama" itu.¹³³

Di tepi halaman: bagaimana pula dengan rakan berlainan jantina?

Persahabatan sebegitu pada dirinya adalah normal, dan cemburu terhadap setiap perhubungan hanyalah merosakkan. Tetapi secara jujur: ini juga konteks yang "bercas". Tarikan antara rakan berlainan jantina — perkara yang kerap (dan lebih kerap daripada pihak lelaki), dan rakan-rakan sendiri biasanya menganggapnya lebih sebagai kos berbanding kelebihan.¹⁵¹ Persahabatan sebegitu meningkatkan rasa bahawa "di sekeliling ada pilihan lain" — dan ini faktor risiko. Yang paling membimbangkan ialah apabila rakan itu menarik, bujang dan menggoda, apabila persahabatan itu baru — dan terutamanya apabila ia **dirahsiakan**.

Tetapi bendera merah yang utama — bukan fakta persahabatan itu sendiri, tetapi saat **apabila rakan itu mula menutup apa yang sepatutnya ditutup oleh pasangan**: mendengar, menyokong, berkongsi rahsia hati. Maka itu bukan lagi persahabatan, tetapi penggantian emosi.

Yang berfungsi tetap sama: **ketelusan menggantikan rahsia, persetujuan, bukan kawalan**, dan "kita" yang kukuh, tempat keperluan dipenuhi di rumah — maka tiada rakan yang akan menjadi pesaing.

Loceng amaran. Di satu pihak — kawalan, cemburu terhadap hobi dan rakan-rakan, laporan atas setiap langkah (sebagai balasan — bantahan atau kehilangan diri). Di pihak lain — kelewatan yang kedua-duanya tutup sebelah mata: "lepak" malam-malam, situasi yang selepasnya tinggal endapan resah "kalau-kalau sesuatu berlaku". Kedua-duanya — isyarat bahawa keseimbangan kebebasan dan "kita" sudah tersasar.

Apa yang perlu dibuat. - Sokong minat peribadi dan rakan-rakan pasangan — masa berasingan berguna untuk kedua-duanya. - Mahu sesuatu yang "bercas" (kelab, pesta, perjalanan)? Secara lalai, buatlah ia bersama: lagi ceria, dan lagi tenang demi "kita". -

Bersetujulah tentang batas *bersama*: apa yang selesai bagi kedua-duanya — dan supaya peraturan simetri untuk berdua. - Bezakan persetujuan dan kawalan: yang pertama kalian putuskan berdua, yang kedua dipaksakan oleh seorang.

Ingatlah: kebebasan — bukan "aku boleh buat apa sahaja" dan bukan "kita sekarang tak boleh buat apa-apa". Mahu keriang — kongsilah ia, jangan bersembunyi daripada satu sama lain.

Bab 6. Kenikmatan dan keindahan

Hubungan — bukan sekadar kerja keras dan kepedulian. Ia juga kegembiraan, ghairah, percikan api. Tiga pelajaran tentang apa yang menjadikan "bersama" bukan sekadar boleh diharap, tetapi *diingini*.

Percikan tanpa kata

keperluan №19 · «kerapatan seksual»

Selepas kelahiran anak, kehidupan intim hampir lenyap — tiada tenaga tinggal untuk apa-apa. Mereka perasan bahawa mereka semakin menjauh, lalu membuat satu perkara yang mudah: meminta nenek menjaga si kecil, dan mereka sendiri mengatur satu petang hanya untuk berdua. Esok paginya mereka bangun dengan lebih mesra antara satu sama lain — kekecilan hati yang remeh entah ke mana.

Seks — bukan sekadar tentang tarikan, tetapi juga tentang bahasa cinta yang difahami oleh tubuh: cara untuk merasai diri diingini dan rapat tanpa kata-kata. Ini "perekat" yang ampuh, terutamanya dalam tempoh yang penuh tekanan. Dan kaitannya di sini bukan rekaan: semakin tinggi kepuasan seksual, semakin tinggi kemudiannya kepuasan hubungan — dan justru dalam arah sebegitu.^{93 94} Alam menyediakan jaring keselamatan dengan kimia: kerapatan tubuh memperkuat keterikatan.⁹⁶

Tetapi rahsia yang utama — bukan "teknik", tetapi perbualan. Membincangkan secara terbuka keinginan dan batas — salah satu faktor yang paling kuat untuk seks yang baik.¹¹⁰

Loceng amaran. Ketiadaan kerapatan yang berpanjangan atau percanggahan yang kuat dalam keinginan. Kekecilan hati, rasa ditolak, semakin menjauh. Selalunya masalah di bilik tidur — adalah tentang ketegangan di luarnya.

Apa yang perlu dibuat. - Bercakaplah tentang keinginan secara terus terang dan dengan baik hati. Meneka dalam diam — strategi yang buruk. - Lindungi "masa untuk berdua" daripada urusan rumah dan keibubapaan. - Bina kehangatan di luar bilik tidur — ia akan kembali ke bilik tidur.

Ingatlah: seks — perbualan antara tubuh; dan, seperti apa-apa perbualan, ia hidup di tempat orang saling mendengar.

Vitamin kegembiraan

keperluan №20 · «kenikmatan»

Di tengah-tengah minggu yang kelabu, mereka tiba-tiba mengadakan "perayaan mini": piza, komedi lama kegemaran, ketawa sampai tengah malam dan kenangan zaman pelajar. Beberapa jam keriang yang konyol — dan pada keesokan harinya kedua-duanya berjalan dengan ringan hati dan berseloroh. Seakan-akan dicas semula.

Kenikmatan — kegembiraan, ketawa, permainan, perkara-perkara menyenangkan yang dibuat bersama. Bukan "bermanja", tetapi vitamin yang tanpanya cinta merana. Bahkan ada satu pemerhatian: untuk kekukuhan hubungan, perkara yang baik mestilah ketara lebih banyak daripada yang buruk — panduannya kira-kira lima berbanding satu.⁵⁵ Dan satu lagi, hampir ajaib: pengalaman *baru* yang dibuat bersama secara harfiah menghidupkan semula percintaan. Dalam eksperimen klasik, pasangan yang bersama-sama membuat sesuatu yang baru dan mendebarkan, kemudiannya menilai hubungan mereka lebih tinggi — kebaruan merangsang "kimia" yang sama seperti pada permulaan percintaan.¹⁰¹ Manakala ketawa bersama — perekat yang tersendiri: semakin banyak kalian ketawa berdua, semakin rapat kalian berasa.¹⁰²

Loceng amaran. Hidup menyusut menjadi urusan rumah dan kewajipan. Sudah lama kalian tidak ketawa bersama dan tidak membuat apa-apa yang baru. Pasangan hanya dikaitkan dengan "wajib".

Apa yang perlu dibuat. - Secara berkala, cubalah bersama sesuatu yang baru — ini lebih kuat daripada "pertemuan kekasih" yang rutin. - Jagalah kegembiraan-kegembiraan kecil: lawak, kejutan, kekonyolan. - Rancanglah kenikmatan dengan seserius kau merancang urusan kerja.

Ingatlah: pasangan yang ketawa bersama dan mencuba sesuatu yang baru, menua lebih perlahan daripada cinta.

Kembalinya keindahan

keperluan №21 · «rasa keindahan»

Dia sudah lama tidak menghadiahkan bunga — "tak praktikal pun". Tetapi pada ulang tahun, tiba-tiba dia membawa pulang sejambak besar dan mengajaknya makan malam, memintanya memakai gaun yang itu. Dia menyalakan lilin. Muzik, busana, keharuman —

dan mereka seakan-akan melihat satu sama lain semula. "Cantiknya hari ini... seperti jatuh cinta sekali lagi."

Keindahan — keinginan terhadap estetika dan romantik dalam kehidupan bersama: mengagumi satu sama lain, berdandan, mencipta saat-saat yang indah dan rumah yang harmoni. Maslow mengetengahkan keperluan estetik sebagai satu tahap yang tersendiri dan sangat berperikemanusiaan.² Pada permulaan percintaan, keindahan luaran — "pencetus" yang ampuh, manakala dalam ikatan jangka panjang, yang menonjol ke hadapan ialah penghayatan *bersama* terhadap yang indah: pengembaraan, muzik, rumah yang cantik, ritual pertemuan kekasih. Ini mengekalkan tonus percintaan. (Siapa lebih penting kelihatan cantik bagi siapa — perdebatan para saintis belum ditutup, jadi jangan jadikan rupa paras suatu pemujaan.¹⁰⁵)

Loceng amaran. Kehidupan harian menjadi semata-mata utilitarian, romantik telah lenyap, mereka berhenti berusaha untuk satu sama lain. Segalanya "secara kerja", tanpa perayaan.

Apa yang perlu dibuat. - Kembalikan ritual pertemuan kekasih: busana, lilin, suasana yang membawa keluar daripada kehidupan harian. - Ciptalah pengalaman estetik bersama — bersama, bukan "sekadar melepaskan tanggungan". - Kekalkan romantik sebagai tanda perhatian, bukan sebagai kewajipan.

Ingatlah: keindahan dalam hubungan — bukan tentang rupa paras yang sempurna, tetapi tentang kebolehan untuk dari semasa ke semasa mengadakan perayaan untuk satu sama lain.

Bahagian II. Tiga prinsip yang mengikat segalanya

Kau telah melalui dua puluh satu keperluan. Inilah "komponen-komponennya". Tetapi komponen pada dirinya sendiri tidak boleh bergerak — perlukan pemasangan. Tiga prinsip di bawah inilah pemasangan itu: siapa yang memandu, bagaimana untuk tidak hilang peranan, dan sikap apa yang menjadikan seluruh sistem itu murah hati, bukannya tawar-menawar.

Prinsip 1. Siapa di kemudi

Adegan yang biasa: perlu membuat keputusan — berpindah, pembelian besar, cara membesarkan anak — dan pasangan tersekat. Setiap seorang menarik ke arahnya sendiri, kedua-duanya terasa hati, keputusan tergendala berminggu-minggu. Kau tahu kenapa? Kerana kapal itu tiada nakhoda.

Mana-mana pasukan yang kukuh — sebuah firma, kru kapal, malah dua orang pendaki gunung yang bertali — memiliki seorang yang menyelaras dan pada saat penentuan mengambil kata putus. Bukan kerana dia "lebih utama sebagai manusia", tetapi kerana jika tidak, dalam ribut semua akan tenggelam sambil berdebat ke arah mana hendak mendayung. Keluarga — juga satu pasukan. Dan baginya berguna sebuah **struktur "nakhoda"** yang jelas: siapa bertanggungjawab atas apa dan siapa yang membuat keputusan akhir apabila pendapat bercanggah, sedangkan keputusan tidak boleh ditangguh.

Kiasan yang sesuai — **nakhoda dan pembantu kanan**. Nakhoda mengekalkan haluan dan bertanggungjawab atas akibatnya. Pembantu kanan — sosok yang tidak boleh diganti: dia menguruskan sebahagian besar urusan sendiri, dia memiliki hak suara sepenuhnya, dan pada waktu biasa kapal berlayar atas keputusan *bersama* mereka. Cuma apabila ribut melanda dan pendapat bercanggah, seorang sahaja mengucapkan kata putus — dan memikul tanggungjawab atasnya. Secara sejarah, peranan menyelaras dan melindungi ini lebih kerap dipikul oleh lelaki.¹¹⁴

Dari segi pembawaan, lelaki secara purata sedikit lebih rela mengambil risiko, bersaing dan berjuang untuk status,¹³⁸ jadi peranan sebagai orang yang pertama melangkah ke arah tanggungjawab dan "mengambil kemudi", pada hari ini pun tidak jarang secara semula jadi

jatuh kepada mereka. Ini bukan kewajiban dan bukan undang-undang — tetapi jika dalam pasanganmu keadaannya begitu, tiada apa yang salah dengannya.

Dan inilah yang disahkan oleh sains tentang peranan ini. Wanita secara purata tertarik kepada kekuatan yang yakin pada lelaki — tetapi kekuatan jenis tertentu. Yang menarik bukan tekanan dan bukan kawalan, tetapi **prestij**: status yang diberikan atas kecekapan dan penghormatan,^{139 140} apatah lagi dalam gandingan dengan kehangatan — "kuat dan baik hati" itu berkesan.¹⁴¹ Lebih-lebih lagi kekuatan itu baik apabila diarahkan ke *luar* — kepada matlamat, kepada dunia, kepada melindungi orang sendiri; ketegasan yang sama, apabila diarahkan kepada pasangan sendiri, sebaliknya menolak.¹⁴² Ringkasnya: nakhoda yang benar-benar kuat ialah yang tegas terhadap dunia dan hangat terhadap orang sendiri.

Dan apa yang mengubah kenakhodaan menjadi ikatan yang kukuh? Yang paling boleh diharap, yang diberikan oleh pemerhatian bertahun-tahun terhadap pasangan: yang paling kukuh ialah pasangan yang suami pandai **menerima pengaruh** isteri, dan keputusan penting dibuat bersama.^{111 112} Maksudnya, nakhoda memimpin sambil mendengar, bukan dengan memaksa.

Oleh itu, nakhoda — bukan orang yang paling kuat mengarah, tetapi orang yang memikul tanggungjawab, layak mendapat penghormatan melalui perbuatan dan kekal hangat. "Nakhoda dan pembantu kanan" — adalah tentang **tanggungjawab dan penyelarasan**: dalam kebanyakan perkara kalian membuat keputusan bersama, manakala kata putus yang bersendirian — pengecualian yang jarang untuk jalan buntu, apabila tidak boleh ditangguh. Kenakhodaan — adalah khidmat kepada kru, bukan kuasa ke atas mereka.

Bagaimana untuk menerapkannya. - Bersetujulah tentang zon: siapa bertanggungjawab atas apa secara lalai (wang, urusan rumah, anak-anak, rancangan). - Perkara besar diputuskan bersama; "kata putus" seorang biarkan untuk jalan buntu yang jarang berlaku. - Sesiapa pun yang "menjadi nakhoda" dalam zonnya — dengarlah dengan sebenar-benarnya yang seorang lagi.

Ingatlah: nakhoda — bukan orang yang mengarah, tetapi orang yang bertanggungjawab. Kuasa kalian kongsi, tanggungjawab — kalian pikul.

Prinsip 2. Jangan kehilangan satu sama lain

Tragedi yang paling kerap berlaku pada pasangan jangka panjang — senyap dan harian. Dua orang kekasih beransur-ansur bertukar menjadi rakan pengurus urusan rumah yang sempurna dan ibu bapa yang hebat... dan pada suatu hari mendapati bahawa lelaki dan wanita itu entah ke mana. Yang tinggal hanyalah "siapa yang menjemput dari tadika" dan "kau dah beli susu ke belum".

Dalam setiap pasangan, secara serentak hidup tiga peranan:

1. **Lelaki dan wanita** — tarikan, godaan, romantik. Daripada inilah segalanya bermula.
2. **Suami dan isteri** — perkongsian, urusan rumah, keputusan.
3. **Ibu dan ayah** — keibubapaan.

Masalahnya bukan pada peranan itu sendiri, tetapi pada **ketidakseimbangan**. Dengan masa, "lelaki dan wanita" biasanya tersisih oleh urusan rumah dan terutamanya anak-anak — dan ketika itu "percikan api hilang". Bukan kerana cinta sudah berakhir, tetapi kerana lapisan tempat tarikan itu bersandar telah berhenti disiram. Ini bukan kegagalan peribadimu — ini krisis pasangan yang paling banyak didokumenkan: selepas kelahiran anak, kepuasan hubungan secara purata menurun, dan ini tahap yang normal dan boleh diramal.^{115 116} Justru sebab itulah peranan "lelaki dan wanita" perlu dilindungi secara sedar.

Bagaimana untuk menerapkannya. - Secara berkala kembalilah ke peranan lelaki dan wanita: pertemuan kekasih, godaan, romantik, menjaga penampilan diri. - Jangan biarkan keibubapaan menelan pasangan sepenuhnya — kalian pertama sekali adalah pasangan, dan itulah asas terbaik untuk anak-anak. - Perhatikan ketidakseimbangan: jika berbulan-bulan kalian hanyalah "ibu bapa" atau hanya "urusan rumah" — sudah tiba masanya memperbaiki yang lain.

Ingatlah: jangan biarkan "mama dan papa" dan "siapa yang buang sampah" mengetepikan dua orang yang dahulunya tidak mampu berpisah daripada satu sama lain.

Prinsip 3. Memberi, bukan mengambil

Ingat pelajaran yang pertama sekali — tentang kekuatan memberi? Ini bukan kebetulan ia yang pertama dan bukan kebetulan ia diulang yang terakhir. Kerana inilah sikap utama yang menjadi tunggak segala-galanya.

Ada dua cara untuk memasuki hubungan. Yang pertama: "apa yang aku dapat daripada sini?" — dan ketika itu pasangan menjadi pembekal perkhidmatan, dan cinta — barter. Yang kedua: "apa yang boleh aku beri?" — dan ketika itu kau sentiasa mencari, dengan apa hendak menggembirakan, menyokong, meringankan.

Dan inilah fokusnya — **paradoks timbal-balik**. Apabila *kedua-duanya* berniat untuk memberi, kedua-duanya menerima sepenuhnya: terlancarlah lingkaran menaik kebaikan. Manakala apabila kedua-duanya menyimpan kira-kira dan menanti langkah pertama daripada yang lain — kedua-duanya secara sistematik mendapat kurang. Para ahli psikologi sejak lama membezakan hubungan "secara kekeluargaan" (aku beri kerana kau memerlukannya) dan "secara pertukaran" (aku beri kerana kau berhutang denganku) — dan yang pertama membawa kebahagiaan yang jauh lebih banyak.^{84 85} Fromm sendiri menganggap keupayaan untuk memberi sebagai manifestasi kekuatan yang tertinggi, bukan sebagai kerugian.¹²

Cuma satu nota penting:

Di tepi halaman. "Memberi" — tidak bermaksud "larut" dan melupakan diri sendiri. Apabila seseorang bertahun-tahun mengorbankan dirinya, ia berakhir dengan keterbakaran dan kekecilan hati — dan memukul kedua-duanya. Kemurahan hati yang sihat datang daripada kepenuhan, bukan daripada kekosongan, dan berfungsi apabila *kedua-duanya* memberi. (Sebab itulah prinsip 3 tidak membatalkan keperluan №18 — kebebasan.)

Bagaimana untuk menerapkannya. - Setiap hari tanyalah pada dirimu: "apa yang boleh aku beri hari ini?" — dan buatlah sekurang-kurangnya satu perkara kecil. - Bertindak baluslah mengikut keperluan, bukan "siapa berhutang dengan siapa". - Berilah daripada kepenuhan: jagalah dirimu juga, supaya ada sesuatu untuk dikongsi.

Ingatlah: carilah bukan "apa yang tidak diberi kepadaku", tetapi "apa yang boleh aku beri". Apabila kedua-duanya berbuat begitu — kedua-duanya menang.

Penutup. Ke mana semua ini menuju

Mari kita berundur selangkah dan melihat keseluruhan gambaran.

Tanyalah sesiapa yang telah menjalani kehidupan yang panjang, apa yang dia kesali dan apa yang akhirnya ternyata penting. Hampir tiada siapa akan berkata "tak cukup duit yang aku kumpul" atau "tak cukup tinggi pangkat yang aku capai". Mereka akan berkata tentang manusia: siapa yang dicintainya, dengan siapa dia rapat, siapa yang terlepas. Seseorang boleh seumur hidup mengejar wang dan status — dan pada akhirnya mendapati bahawa bukan itu yang menghangatkan hati.

Dan ini bukan sekadar buah fikiran yang indah — ke arah inilah kajian-kajian tiba selepas berdekad-dekad. Dalam yang paling terkenal antaranya, projek Harvard bertahun-tahun lamanya, orang yang sama diperhatikan lebih lapan puluh tahun, dan kesimpulannya ternyata mudah, hampir memalukan: yang paling kukuh menjadikan kita bahagia dan sihat bukanlah pendapatan dan bukan kerjaya, tetapi **kualiti hubungan rapat**.¹¹⁹ Manakala kesepian dan pengasingan, sebaliknya, meningkatkan risiko kematian awal setanding dengan merokok.⁴¹

Wang dalam pada itu bukanlah "kejahatan": ia menurunkan keresahan dan memberi rasa keselamatan, dan kesejahteraan memang meningkat dengan pendapatan — cuma dengan pulangan yang berkurangan, dan ia tidak boleh membeli kerapatan.¹²³ Nuansa penting tentang hubungan itu sendiri: yang menyelamatkan bukanlah cop perkahwinan, tetapi *kualiti*. Perkahwinan yang hangat memperkukuh kesihatan, manakala perkahwinan yang penuh konflik — menggerogotinya lebih kuat daripada kesepian.⁴⁸ Jadi persoalannya bukan untuk "berada dalam pasangan", tetapi pasangan yang macam mana itu.

Daripada sini — formula yang ke arahnya menumpu sains tentang kebahagiaan: **keseimbangan**. Jangan larut dalam kerja dengan mengorbankan orang yang rapat. Jangan larut dalam orang yang rapat dengan mengorbankan diri sendiri. Jagalah kesihatan, kekalkan hubungan yang hangat, lakukan kerja yang dicintai hati dan miliki tanah di bawah kaki. Kecondongan ke mana-mana pihak, cepat atau lambat, akan membalas dendam.

Semua keperluan yang kini kau ketahui — itulah "penyelenggaraan teknikal" bagi perkara yang paling utama yang akan kau miliki dalam hidup. Kebanyakan daripadanya, jika diteliti, adalah tentang satu perkara: **adakah aku merasai bahawa orang yang aku cintai**

benar-benar bertindak balas terhadapku?²⁰ Mencintai dan dicintai, berada dalam keadaan selamat, diperlukan, difahami, bebas, diingini — ini bukan "mahu terlalu banyak". Ini sekadar senarai perkara yang menjadikan "bersama" itu hidup.

Berita baiknya: kini kau memiliki peta. Tidak perlu meneka apa yang tidak kena — boleh dilihat butir mana yang menyala merah, dan uruskan justru yang itu. Inilah ia secara keseluruhan — kini, apabila di belakang setiap perkataan ada makna:

Peta: apa yang diperlukan setiap orang dalam pasangan

21 keperluan · 6 blok · 3 prinsip



Tiga prinsip — bagaimana menyusunnya menjadi sistem



Dan perkara yang paling mudah, yang boleh kau mulakan hari ini juga, sudah pun kau ketahui.

Carilah bukan apa yang tidak diberi kepadamu. Carilah apa yang boleh kau beri.

Bagaimana kami menyemak fakta

Buku ini ditulis dengan ringan, tetapi bukan "dari angan-angan". Di belakang setiap buah fikiran yang menarik ada sains yang sebenar — karya-karya ahli psikologi dan ahli neurobiologi yang diiktiraf, meta-analisis, pemerhatian bertahun-tahun terhadap ribuan pasangan. Nombor-nombor kecil dalam teks — adalah rujukan kepada senarai di bawah.

Dua nota jujur, penting untuk kepercayaan:

- **Psikologi hubungan — sains pemerhatian.** Selalunya ia menunjukkan *kaitan* ("pada pasangan yang hangat lebih banyak perkara ini"), bukan punca yang pasti. Sebab itulah kami berkata "berkait dengan", bukan "menjamin".
 - **Beberapa tesis yang sedang popular kami lembutkan dengan sengaja.** "Oksitosin — hormon kepercayaan", "formula 5:1 meramalkan perceraian", "lelaki mesti menjadi ketua" — semua ini dalam sains sama ada dipertikaikan, atau tidak disahkan. Di tempat yang sedemikian — kami menyatakannya secara jujur di tepi halaman, manakala senarai sumber yang lengkap kami himpunkan di hujung buku.
-

Sumber dan nota

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.
-

Glosari

Di sini — dengan kata-kata yang mudah. Mula-mula perkataan yang kita ucapkan sejak kecil, tetapi jarang dapat menjelaskannya. Kemudian — konsep-konsep saintifik daripada buku ini. Jika ada sesuatu yang tidak difahami sepanjang membaca, tengoklah di sini.

Perkataan yang kita semua ucapkan

- **Cinta** — bukan sekadar perasaan hangat, tetapi tindakan: menjaga orang lain, mengenalinya dan memikul tanggungjawab atasnya. Perasaan datang dan pergi — cinta ialah apa yang kau *lakukan*.
- **Jatuh cinta** — peringkat awal yang berseri-seri, ketika seseorang itu "ketagih" pada orang lain: lonjakan dopamin, rama-rama di perut, fikiran hanya tentangnya. Biasanya berlarutan beberapa bulan dan, jika bertuah, berkembang menjadi cinta yang dalam dan tenang.
- **Keterikatan** — keinginan yang terbina dalam diri untuk berada di sisi orang yang rapat dan mencari perlindungan serta penghiburan daripadanya. Bukan "ketagihan" dalam erti yang buruk, tetapi keperluan asas manusia — sejak lahir hingga akhir hayat.
- **Kepercayaan** — keyakinan yang tenang bahawa orang yang rapat tidak akan mengecewakan dan tidak akan memutarbelitkan apa yang kau dedahkan kepadanya untuk melawanmu. Terhimpun daripada ratusan janji kecil yang ditunaikan.
- **Penghormatan** — melayan pasangan sebagai manusia yang berharga, tersendiri, dengan pendapatnya sendiri. Jangan dikelirukan dengan ketakutan dan ketundukan.
- **Kerapatan (emosi)** — rasa bahawa antara kalian tiada dinding: boleh menjadi diri sendiri, menunjukkan kelemahan dan tidak dipukul padanya.
- **Keintiman** — sama juga "tiada dinding". Dalam kehidupan harian ia sering dipanggil seks, tetapi dalam psikologi ia lebih luas — tentang keterbukaan jiwa.
- **Ghairah** — tarikan tubuh dan emosi, "percikan api" itu sendiri. Salah satu daripada tiga tonggak cinta — bersama kerapatan dan kesungguhan.

- **Cemburu** — keresahan kehilangan orang yang rapat atau perhatiannya. Isyarat ketakutan atau keperluan yang tidak dipenuhi; dalam dos kecil normal, dalam dos besar — menggerogoti kepercayaan.
- **Kesetiaan (kesungguhan)** — pilihan yang disedari untuk kekal dengan orang sendiri dan tidak mengkhianati — dalam waktu mudah mahupun waktu sukar.
- **Perselewengan emosi (penggantian)** — apabila "orang rapat" yang utama, yang kepadanya kau mempercayai perasaan dan rahsia hati, menjadi bukan pasangan, tetapi orang lain. Seks mungkin tidak ada, tetapi pusat graviti beralih ke pihak lain — dan ia melukai tidak kurang daripada perselewengan fizikal.
- **Kepedulian** — perhatian terhadap bagaimana sebenarnya keadaan orang lain, dan kesediaan untuk menghulurkan bahu. Berfungsi apabila ia tepat mengenai apa yang benar-benar diperlukan seseorang.
- **Kemesraan** — kehangatan yang lembut: pelukan, sentuhan, kata-kata mesra, nada yang baik. Bahasa cinta tanpa kata.
- **Kerentanan** — berani menunjukkan diri yang sebenar (ketakutan, kelemahan, perasaan), dengan menanggung risiko untuk tidak difahami. Tanpanya tiada kerapatan.
- **Empati** — kebolehan untuk merasai apa yang dialami orang lain, meletakkan diri di tempatnya — tidak semestinya bersetuju.
- **Penerimaan** — apabila kau dilihat dengan segala kekuranganmu dan tidak cuba dibentuk semula. Ini bukan "aku setuju dengan segalanya": kau boleh menerima seseorang dan tidak bersetuju dengan perbuatannya.
- **Batas** — "boleh dan tidak boleh" peribadimu, yang kau maklumkan. Batas yang sihat — ialah persetujuan yang dicapai berdua, bukan kawalan seorang ke atas yang lain.
- **Kompromi** — keputusan yang setiap seorang mengorbankan sesuatu, supaya "kita" yang menang.
- **Kesyukuran** — memperhatikan kebaikan yang dibuat pasangan, dan mengucapkannya, bukan menerimanya sebagai sudah sepatutnya.
- **Kebebasan (autonomi)** — hak untuk kekal menjadi diri sendiri di dalam pasangan: minat, pendapat, masa sendiri. Ini "bertindak mengikut kemahuan sendiri", bukan "buat apa yang aku mahu tanpa menoleh ke arah kita".

Konsep-konsep saintifik daripada buku ini

- **Gaya keterikatan (attachment style)** — "tulisan tanganmu" dalam kerapatan. *Selamat* — tenang untuk merapat mahupun untuk berasingan. *Cemas* — takut ditinggalkan, perlukan pengesahan. *Mengelak* — kerapatan yang terlalu rapat menegangkan. Bukan hukuman muktamad: ia berubah dalam hubungan yang boleh diharap.
- **Pelabuhan selamat / pangkalan (safe haven / secure base)** — dua peranan pasangan: "pelabuhan" — tempat kau kembali untuk penghiburan dalam ribut; "pangkalan" — sandaran, yang daripadanya tidak menakutkan untuk pergi ke dunia dan bertumbuh.
- **Responsiviti pasangan (partner responsiveness)** — rasa "aku dilihat, difahami dan dihargai". "Penyebut sepunya" yang utama bagi hubungan yang kukuh.
- **Keberertian (mattering)** — rasa bahawa kau penting; bahawa tanpamu, orang lain akan lebih teruk keadaannya.
- **Kapitalisasi (capitalization)** — apabila pasangan dengan ikhlas bergembira atas kejayaanmu bersamamu. Sokongan dalam kegembiraan mengikat lebih kuat daripada sokongan dalam kesusahan.
- **"Ke-kita-an" (we-ness)** — tabiat berfikir dan bercakap tentang pasangan sebagai pasukan "kita", bukan "aku" dan "kau".
- **Hubungan komunal vs pertukaran (communal vs exchange)** — kepedulian "mengikut keperluan" ("kau perlu — aku buat") berbanding barter "kau beri aku — aku beri kau". Yang pertama menjadikan pasangan lebih bahagia.
- **Prestij vs dominasi (prestige vs dominance)** — dua jalan menuju kewibawaan: *prestij* — penghormatan yang diberikan atas kecekapan; *dominasi* — kuasa melalui kekerasan dan ketakutan. Yang menarik dan berguna untuk pasangan ialah yang pertama.
- **Kesan Michelangelo (Michelangelo effect)** — apabila orang yang rapat membantu kau menjadi versi diri yang terbaik, "memahatnya keluar", seperti pengukir daripada batu.
- **Pengembangan diri (self-expansion)** — pertumbuhan melalui hubungan: di sisi pasangan, kau mengenali yang baru, mencuba, menjadi "lebih besar".

- **"Jaga-dan-berkawan" (tend-and-befriend)** — reaksi yang kerap terhadap tekanan (terutamanya pada wanita): bukan "lawan atau lari", tetapi melindungi orang yang rapat dan bersandar pada orang sendiri.
- **"Luaskan dan bina" (broaden-and-build)** — kegembiraan dan positif bukan sekadar menyenangkan: ia meluaskan wawasan dan menghimpun sumber pasangan untuk masa depan.
- **Ikatan berpasangan (pair bonding)** — "rekatan" biologi antara dua orang: kerapatan dan seks diperkukuhkan oleh kimia otak, yang mengekalkan pasangan bersama.
- **"Seorang menuntut — yang lain menjauh" (demand/withdraw)** — senario pertengkaran yang kerap dan merosakkan: seorang mendesak dengan tuntutan, yang seorang lagi menutup diri dan beralih ke dalam diam. Semakin keras, semakin teruk bagi kedua-duanya.
- **Oksitosin (oxytocin)** — hormon yang dirembeskan ketika kehangatan, sentuhan dan kerapatan, dan membantu menenangkan diri. Secara popular dipanggil "hormon keterikatan" — tetapi kaitannya lebih rumit daripada dalam tajuk-tajuk berita.
- **Saling bergantung tidak sihat (codependency)** — apabila seseorang larut dalam pasangan dan masalah-masalahnya, melupakan diri sendiri. Ini bukan "cinta yang kuat", tetapi ketidakseimbangan yang dalam jangka panjang merosakkan kedua-duanya.
- **Adaptasi hedonik (hedonic adaptation)** — pembiasaan: kepada yang baik kau cepat terbiasa dan berhenti memperhatikannya. Sebab itulah kegembiraan dan kebaharuan dalam pasangan perlu diperbaharui.

Peta: apa yang diperlukan setiap orang dalam pasangan

21 keperluan · 6 blok · 3 prinsip

💖 Cinta dan ikatan

- 1 · Mencintai
- 2 · Dicintai
- 3 · Kerapatan dan kepercayaan
- 4 · Saling memahami dan menerima
- 5 · Kehangatan dan kemesraan

🛡️ Keselamatan dan sandaran

- 6 · Kepedulian
- 7 · Sokongan
- 8 · Kestabilan dan keboleharapan
- 9 · Perlindungan
- 10 · Keselesaan dan keharmonian

🌟 Pengiktirafan dan keberertian

- 11 · Pengiktirafan
- 12 · Diperlukan
- 13 · Kesyukuran

🤝 Kesetiaan

- 14 · Kesungguhan
- 15 · Tanggungjawab

⚖️ Kesatuan dan kebebasan

- 16 · Kebersamaan
- 17 · Makna dan tujuan bersama
- 18 · Kebebasan

keseimbangan «kita» ↔ «aku»

🎉 Kenikmatan dan keindahan

- 19 · Kerapatan seksual
- 20 · Kenikmatan
- 21 · Rasa keindahan

Tiga prinsip — bagaimana menyusunnya menjadi sistem

⚓ Siapa di kemudi

Penyelarasan dan tanggungjawab,
kuasa kita kongsi — tanggungjawab
kita pikul

👨‍👩‍👧 Jangan kehilangan satu sama lain

Lelaki/wanita →
suami/isteri → ibu/ayah;
jagalah lapisan pertama

🎁 Memberi, bukan mengambil

Carilah apa hendak diberi pasangan;
kedua-dua beri → kedua-dua terima;
tetapi tanpa larut dalam yang lain