

İçindekiler

ÖNEMLİ KONUŞMALAR	9
RANDEVU GECENİZ.....	24
SAMİMİ KONUŞMALAR İÇİN DÖRT BECERİ.....	31
DİNLEME SANATI	36
»» Randevu 1 ««	
SIRTINI BANA DAYA GÜVEN VE BAĞLILIK.....	40
»» Randevu 2 ««	
FARKLILIKLARDA UZLAŞMAK ÇATIŞMALARIN ÜSTÜNE EĞİLMEK.....	68
»» Randevu 3 ««	
HADI SEVİŞELİM SEKS VE YAKINLIK.....	90
»» Randevu 4 ««	
AŞKIN BEDELİ İŞ VE PARA	112
»» Randevu 5 ««	
BÜYÜME ODASI AİLE	138

»» Randevu 6 ««

BENİMLE OYNA

EĞLENCE VE MACERA.....152

»» Randevu 7 ««

BİR ŞEYE İNANMAK

GELİŞME VE SPİRİTÜELLİK.....176

»» Randevu 8 ««

AŞK DOLU BİR HAYAT

HAYALLER.....194

SONUÇ: BİRBİRİNİ BAŞ TACI ETMEK..... 210

EK: DAHA FAZLA AÇIK UÇLU SORU214

TEŞEKKÜR 220

NOTLAR.....223

YAZARLAR HAKKINDA.....224

Randevu
Geceesine
Hoş Geldiniz

Önemli Konuşmalar

Her büyük aşk hikâyesi sonu gelmeyen bir konuşmadır. Birbirimizi tanımaya çalışırken deneme kabilinden sorduğumuz ilk sorulardan başlar, yüreğimizi hoplatan güven ve bağlılık konuşmalarıdır; sevgimizin, acımızın ve hayallerimizin en derin ve samimi sorgulanmasıdır; yıllar boyunca birlikte büyümeyi ve öğrenmeyi sürdürmemizi sağlayan sorularımızın ve yanıtlarımızın toplamı ve tabii kalitesidir. Ve iki yaşamı içiçe geçirerek dokurken kaçınılmaz bir şekilde çatışma baş gösterdiği ve anlaşmazlığa düştüğü zamanlarda, bizi birbirimizden uzaklaştırmaktan çok yakınlaştıran, kendimizi haklı olmaktan ziyade meraklı olmaya adamaktır. Siz ve eşiniz ister konuşkan ister sessiz olun, aranızda söylenen sözler kadar, onlara eşlik eden jestler ve ifadeler de ilişkinizi belirleyecek ve şekillendirecektir. Gerçek bir aşk hikâyesi bir peri masalı değildir; çaba ve incinmeye açık olmayı gerektirir. Ödülü de eşinizi ellinci yıldönümünüzde düğün gecenizden daha çok sevmenizdir. Ebediyen aşık kalırsınız.

Bir evliliğin veya uzun süreli bir ilişkinin başarısı yazı tura atmak kadar belirsiz görünebilir. ABD’de evliliklerin yarısından fazlasının boşanmayla sonuçlandığını duyuyoruz. Portekiz’de bu rakam yüzde 70’tir. ABD’de ikinci evliliklerdeki boşanma oranı yüzde 65’e çıkıyor ve üçüncü evliliklerde ise bu oran yüzde 75’lere kadar tırmanıyor. Bunlar kötü rakamlar. Ve bunlar sadece ayrılanlar. Ya sessiz bir çaresizlik, hoşnutsuzluk ve sıkıntı içinde birlikte yaşayan çiftler? Çaresizlik içinde ellerinizi kaldırmadan önce bir umut olduğunu da bilin.

Evlilik ve birlikteliklerle ilgili beklentiler ve zorlanmalar hiçbir zaman bu kadar büyük olmamış olsa da bu, bir yazı tura meselesi değildir. Bu, şans işi değildir. Bu, bir seçim meselesidir.

Şimdi çiftlerin bu oranları düşürmek için neler yapabileceğini biliyoruz. Gottman Aşk Laboratuvarı kırk yıldır aşk-

ta nasıl kazanılacağını araştırıyor. Seattle'daki laboratuvarında çiftlerden birbiriyle eşleşen, kendilerinin bildirdiği gözlem ve psikolojik verileri topladık ve bunları ileri düzeyde matematiksel yöntemler kullanarak analiz ettik. Binlerce çifti gözlemledikten sonra şimdi bir çiftin hayatında en büyük mücadeleye neyin neden olduğunu biliyoruz. Size ilişki ustalarını bu felaketlerden neyin uzak tuttuğunu güvenle söyleyebiliriz. *Ve sonsuza dek mutlu* olmanızı sağlayacak şekilde kendi şansınızı yaratmanız için sizi sekiz temel konuşma modeline yönlendirebiliriz.

**HİÇ PAZARLIK
YAPMADAN
VE KENDİNİZİ
ADAYARAK
BİRBİRİNİZE
ZAMAN AYIRMAYI
ÖNCELİĞİNİZ
HALİNE GETİRİN VE
EŞİNİZ HAKKINDA
MERAK DUYMAYA
ASLA SON
VERMEYİN.**

Uzun süreli başarılı ilişkiler küçük sözler, küçük jestler ve küçük edimlerle yaratılır. Birlikte olduğunuz her bir gün aşk dolu bir ömür yaratılır. Nakliye aracını gönderdiğiniz ve aynı dolabı paylaştığınız ya da “evet” dediğiniz an eşinizi tanımış olmazsınız. Bu iş hiç bitmez. Eşinizin iç dünyasını merak ederek ve kendi iç dünyanızı paylaşacak kadar cesur olarak ve birbiriniz hakkında bi-

linecek ne varsa keşfetmekten hiç vazgeçmeyerek bir ömür geçirebilirsiniz. Bu heyecan vericidir. Ürkütücüdür. Ve hayatta yaşayabileceğiniz en büyük maceralardan biridir. İnanın bize, bunu biliyoruz. Biz uzun zamandır evliyiz; John ve Julie 30 yıldan fazla ve Doug ile Rachel da 25 yıldan uzun süredir evli ve hâlâ birbirimiz hakkında yeni şeyler keşfediyoruz, hâlâ birbirimizi şaşırtıyoruz ve hâlâ birbirimize her zamankinden daha çok âşığız. Bazen kavga ediyoruz. Bazen kaba veya duyarsız oluyoruz. Aşkın bedeli mükemmellik değildir. Uygu-

lamadır. Aşkımızı nasıl ifade edeceğimiz ve eşimizin aşkını nasıl kabul edeceğimiz konusunda bir uygulama çalışmasıdır. Aşk bir duygudan çok bir eylemdir. Niyet ve dikkat gerektirir, bizim *uyumlanma* dediğimiz çalışmadır.

Ve zaman içinde devam eden ve büyüyen bir aşk yaratmanın sırrı çok basittir. Hiç pazarlık yapmadan ve kendinizi adayarak birbirinize zaman ayırmayı önceliğiniz haline getirin ve eşiniz hakkında merak duymaya asla son vermeyin. Sırf önceki gece onunla birlikte yatağa girdiğiniz için onun bugün kim olduğunu bildiğinizi varsaymayın. Kısacası, hiçbir zaman soru sormaya son vermeyin. Ama doğru soruları sorun.

Evet veya hayır türü sorulardan bahsetmiyoruz. Bizim bahsettiğimiz “açık uçlu” dediğimiz türdeki sorulardır. Bu sorular yanıtları sadece bir-iki sözcük olmayan davetlerdir. Eşinizin kalbindekileri ve zihnindekileri gerçekten paylaşmasına izin veren samimi konuşmalar böyle ortaya çıkar. Bu konuşmalar eşinizin inandıklarına neden inandığını, yaptıklarını neden yaptığını ve niçin oldukları kişi olduğunu anlamamanızı sağlayacaktır. Açık uçlu sorular sizi aşık olacağınız konuşmalara veya uzun vadeli taahhütlerde bulunmaya karar vermeye veya hayatınızı geçirmeyi seçtiğiniz kişiye aşkınızı sürdürmeye yöneltir. Bu kitap sizi samimiyete, farkındalığa ve birbirinizi derin ve anlamlı bir şekilde -aynı ve farklı olduğunuz yönleri- anlamaya götürecek konuşmaları nasıl yapacağınızı gösterecektir. Bu, sizin bir felaket değil, bir ilişki ustası olmanızı sağlayacaktır. Biz bu konuşmaları ilişkilerde en önemli sekiz konu şeklinde organize ettik -güven ve bağlılık, çatışma, seks, para, aile, eğlence ve macera, gelişme ve spiritüellik ve hayaller. Bunları sekiz randevu halinde düzenleyerek, her randevuda birbirinize soracağınız açık uçlu sorular ve kademeli egzersizler verdik.

Bu randevular örnektir ve evet, sekiz randevuya da gitmenizi istiyoruz ama aynı zamanda birbirinizle randevulaşmayı hiç sona ermeyen bir ritüel haline getirmenizi de istiyoruz. Sizin 95 yaşınıza gelmenizi ve hâlâ bir randevuya gitmenizi

-bu sadece oturma odanıza gitmek de olsa- istiyoruz. Eşinizi ve ilişkinizi, inançlarınızı ve korkularınızı, umutlarınızı ve geleceğe dair hayallerinizi keşfetmeye asla son vermemenizi istiyoruz.

Birbirinizle konuşmaya, öğrenmeye ve gelişmeye asla son vermemenizi istiyoruz.

On yıllarca süren araştırmalar büyük -usta- ilişkilerin saygı, empati ve birbirine karşı derin bir anlayışa dayandığını göstermiştir. İlişkiler konuşmadan devam edemez, güçlü ve sessiz tipler için bile. Bu kitap size birbirinize taahhütte bulunmadan önce veya yıllar boyu süren taahhütten sonra yeniden taahhütte bulunma zamanı geldiğinde, eşinizle birlikte yapmanız gereken sekiz konuşmanın genel bir çerçevesini vererek, kendi aşk hikâyenizi yaratmanıza yardım edecektir. Bu, bir bebeğiniz olduğu, içinizden biri işini kaybettiği, bir sağlık sorunu esnasında veya ilişki bozulmaya başladığı zaman olabilir. Çünkü şu kesindir: Muradına ermek hiçbir zorluk veya çatışma olmaması anlamına gelmez. Bir ilişkide olup da hiç çatışma yaşamamak olmaz. Yaşam her zaman stresleriyle, zorlukları ve krizleriyle akar ve bunları birlikte nasıl kotaracağınız sizi ya batıracak (bunu çatışma randevusunda daha derinlemesine inceleyeceğiz) ya da çıkartacaktır. Muradına ermek sadece her iki eşin de oldukları ve dönüştükleri kişi olarak tanınmaları, değer görmeleri ve kabul edilmeleri anlamına gelir. Burada amaç eşinizi birlikte olduğunuz her yıl daha çok sevebilmektir.

ASLA ÇOK ERKEN VEYA ÇOK GEÇ DEĞİLDİR

Bu kitabı yazdık, çünkü pek az çift kalıcı ve sevgi dolu bir ilişkinin nasıl yaratılacağı konusunda yardım almaktadır. Bizler bir ilişkiler eğitimi düşünce kuruluşunun -bilim, psikoloji ve cinsellik alanlarında bir uzmanlar konsorsiyumunun- bir parçası olarak tanıştık ve arkadaş olduk. Pek çok çiftin ilişkiler

konusunda eğitim almadığı açıktır ve genellikle terapiye gidene kadar birbirleriyle nasıl ilişki kuracaklarını öğrenmezler ve o zaman da genellikle çok geç olur. Başta bu kitabın ciddi bir ilişkiye başlayan çiftlere yönelik olacağını düşündük ama gönüllü -bu sekiz randevuyu ve konuşmaları denemek isteyecek- çiftler istediğimiz zaman, şaşırarak ilişkilerinin değişik evresindeki çiftlerin bu sekiz randevuya çıkmak istediğini gördük. Ciddi bir ilişkiye girip girmeyeceğine karar veren çiftler, henüz birlikte yaşamaya başlamış olan çiftler, yeni nişanlanmış çiftler ve yeni evli çiftlerin yanı sıra, yıllardır evli olan çiftler, harika bir ilişkiyi derinleştirmek isteyen veya parlıtısını kısmen yitirmiş bir ilişkiyi canlandırmak isteyen çiftler de bu randevuları sevdi. Kariyer, çocuklar ve çeşitli krizler bizi birbirimizden uzaklaştırabilirken hayat bütün ilişkileri hırpalar. Bu sekiz randevunun ardındaki fikirler ve kendinizi dikkatle dinlemeye adanmak tekrar bir araya gelmemize yardım edebilir.

Eğer ilişkiniz yeniyse ve randevulaştığımız kişinin “o” olup olmadığını merak ediyorsanız, sizi eninde sonunda mutluluğunuzu (veya bedbahtlığınızı) belirleyecek olan konuları konuşmaya şimdiden zaman ayırmaya teşvik ediyoruz. Ve eğer bunlar birbiriniz için doğru kişi olmadığınızın karar vermenize yardım ederse, kendinizi yıllarca sürecekle baş ağrısından kurtarmış olursunuz. Veya bu randevular, aranızdaki farklılıkları anlamaya ve “ebedi sorunlar” ve değiştirilemeyen farklılıklar konusunda ilerideki çatışmaları önlemeye yardım edebilir. Ve eğer uzun süreli bir ilişkideyseniz bu randevular ilişkinizi güçlendirecek ve çatışmaları azaltacak konuşmalar yapmanıza yardım edecektir. Hatta birbirinizi tekrar tanımaya başlamanıza ve bütün geceyi konuşarak geçirdiğiniz ve birbiriniz hakkında daha çok şey öğrenmek için sabırsızlandığınız zamanlara dönmenize bile yardım edebilir.

Romantik çekim söz konusu olduğu zaman, yine yakın zamanda yapılan bir araştırma iki kişinin birbirlerinden hoşlanıp hoşlanmayacağını veya aralarında romantik bir çekim

olup olmayacağını öngörmenin hiçbir ölçütü olmadığını ortaya koydu. Utah Üniversitesi'nden psikolog Samantha Joel'in yaptığı bu araştırmada özsaygı, hedefler, değerler, yalnızlık, bir eşte ne istendiği vb. gibi yüzün üstünde değişken ölçüldü. İnsanların kısa bir randevudan sonra ne hissedeceklerini hiçbiri öngöremedi.

Bu yeni bir bilgi değil. İnsanları eşleştiren bütün algoritmaların genellikle hiçbir değeri yoktur. Peki, neden böyle? Bize göre bunu Claus Wedekind'in Tişört çalışması olarak adlandırılan klasik Alman çalışması açıklamaktadır. Kadınlar iki gün boyunca değişik erkeklerin giydiği tişörtleri kokladılar ve içlerinde en iyi kokanı seçtiler. Wedekind kadınların bağışıklık siteminin ana doku uyumluluğu kompleksi açısından, kendilerinden genetik olarak farklı erkekleri tercih ettiklerini keşfetti. Onun için kesinlikle klonumuzu aramıyoruz. Aslında, bizden çok farklı, çok değişik insanlara çekim duyuyoruz. New Mexico'da 2006'da 48 çiftle yapılan bir araştırmada genetik olarak birbirinden farklı olan çiftlerde kadınların daha büyük bir cinsel tatmin yaşadığı, oysa eşleriyle benzer genlere sahip kadınların diğer erkeklerle ilgili daha fazla fantezi kurduğu ve aynı zamanda aldatmaya daha yatkın olduğu ortaya konulmuştur. Yani, tanışma sitelerindeki bütün o algoritmaların sadece iki yabancıyı eşleştirmekten daha öteye gitmediği anlaşılmıştır.

Bunun alternatifi nedir? Yanıt, iki insan birbiriyle etkileşime girdiği zaman aslında bu ilişkinin yürümeye mi, yoksa sürekli bir bedbahtlık kaynağı olmaya mı mahkûm olduğunu tahmin edebileceğimizi keşfettik. Onun için şimdi size potansiyel eşinizle yapacağınız sekiz rehberli konuşma sunabiliyor ve bu konuşmalar hakkında hissettiğinize dayanarak, bu ilişkinin doyurucu olup olmayacağını söyleyebiliyor ayrıca -eğer o kişiye bağlıysanız- aşkınızın sürmesi için ikinizin nasıl bir çalışma yapması gerektiğini önerebiliyoruz. Her zamanki gibi verilerle başladık. Çiftler bu randevuları gerçekleştirmeye gönüllü oldu ve en samimi konuşmalarını kaydetmeyi ve bu ka-

yıtları güvenli bir siteye yüklemeyi kabul ettiler. Hikâyelerini ve konuşmalarını bu kitapta paylaştığımız çiftlerin kimliklerini sakladık. Bu kitaptaki konuşmalar cesur ve incinmeye açık konuşmalardır; en samimi konuşmalarını kaydedip paylaşmayı kabul eden bu çiftlere minnettarız. Katılımcıların yaşları 21 ile 67 arasında değişiyordu. Çiftlerin yüzde 25'i çıkıyordu, yüzde 11'i ciddi bir ilişki içindeydi ama evliliği düşünmüyordu. Yüzde 32'si nişanlıydı veya evlenmeyi planlıyordu ve yüzde 32'si de evliydi. Heteroseksüel ve aynı cinsten çiftlerin randevuya çıktıkları zamanki yüzlerce saatlik kayıtlarını topladık ve çoğuyla internet üstünden süren görüşmeler yaparak bu randevuları irdeledik.

Hepimiz sağlıklı, mutlu, samimi ve tutkulu bir birey ve bir çift olarak ve çoğumuz için nihayetinde bir aile olarak gelişmemize izin veren bir ilişkimiz olsun isteriz. Bir ortaklık ve işbirliği arzu ederken o kişinin hayatın getirdiği her şeyde, iyide ve kötüde bizim yanımızda olacağını bilmek isteriz. Hiçbir zaman bu konuşmaları yapmak için erken veya geç değildir. Bu konuşmalar ilişkinize taşıdığınız geçmişleri ve kültürleri ve birbirinize dair anlayışınızı derinleştirecektir.

Size rehberlik edeceğimiz bu konuşmaların hepsi kolay olmayacaktır. Aşık kalmak her zaman rahat olmayan bir incinbilirlik gerektirir. Bazıları

**AMAÇ, BİRLİKTE
OLDUĞUNUZ
HER YIL EŞİNİZİ
DAHA DERİNDEN
SEVEBİLMEKTİR.**

seks ve samimiyet hakkında konuşmakta sıkıntı yaşar. Bazıları da gelişme ve spiritüellik konusunda konuşmakta zorlanır. Kimileri de para konusunu konuşmakta sorun yaşar. Bu konuşmaların bir kavgaya yol açıp açmayacağından endişe edebilirsiniz. Ya birbirimizin görüş açısını anlamazsak? Ya aramızdaki farklılıklar konusunda şüphelere kapılırsak? Bunda bir sorun yoktur. Size nasıl açık uçlu sorular soracağımızı

ve gerçekten birbirinizin yanıtlarını nasıl dinleyeceğinizi öğreteceğiz. Size bu konuşmaları nasıl kavgacılıktan uzak bir şekilde yaratıcı kılacağınız hakkında açık yöntemler sunacağız.

Yeni bir ciddi ilişkiye girmiş çiftler için çatışmaların her ilişkide ortaya çıktığını vurgulamak istiyoruz ama eğer çatışmalardan şimdi kaçarsanız daha sonra daha çok çatışma yaşamayı garantiye alırsınız. Bir ilişkinin ilk dönemi, eğlence ve delice sevdalanmanın yanı sıra, güven ve ortak bir gelecek kurmakla ilgilidir. İki farklı hayatı, iki farklı çocukluğu, iki farklı aile tarihini bir arada götürmeye çalışırken yolda birkaç tümsek olacaktır elbette. Dinleyin ve öğrenin, paylaşın ve davet edin. Eğer yüreğiniz ve zihniniz açık olursa randevularınız çok daha iyi geçer, birlikte paylaştığınız hayat da öyle. Uzun süredir evli çiftler olarak konuşması zor konularla yüzleşmenin, birbirini anlamayı başaramamanın, hatta evliliklerimizi sorgulamanın ne olduğunu biliyoruz. Bunların hepsi normaldir ve bu konuşmaların üstesinden cesurca gelerek güçlü ve dingin bir ilişkiye veya evliliğe adım atarsınız.

İşte size flaş bir haber: Farklılıklar normdur. Nihayetinde farklılıklarınızı anlar ve kabul ederseniz bunlar ilişkinizi zenginleştirebilir. Bu konuşmaları yaparken çoğu çiftin benzer olmaktan ziyade farklı olduğunu unutmayın. Bu sorun değil. Bu idealize ettiğiniz eşi, diğer yarınızı veya ikinci şahsiyetinizi bulmakla ilgili değil. Eşlerimiz her zaman bizim gibi düşünmek zorunda değildir. Bu hayatı ilginç kılar -kendinizle evlenmek sıkıcı olurdu. Aslına bakılırsa, buna bekârlık denir.

Elbette pek çok çiftin paylaştığı çekirdek değerler vardır fakat kaçınılmaz olarak farklı oldukları alanlar da vardır. Bu farklılıklar önce bize cazip gelse de daha sonra bu farklılıkları değiştirmeye çalıştığımız zaman ilişkilerimizin sorunlu hale geldiğini görebiliriz. Farklılıklarınızı anlamayı ve kabul etmeyi öğrenmek aranızda süregiden bir bağ ve daimi bir sevgi yaratmanın anahtarıdır.

İlişkilerin ve evliliğin en büyük hediyelerinden biri -ve bunların sayısı pek çoktur- dünyayı, neredeyse başka bir insanla hiç deneyimlemediğimiz samimi ve derin bir şekilde bir başkasının gözünden görmektir. Eğer eşiniz olan gizeme merakla yaklaşırsanız hayatınız ve ilişkiniz ölçsüz derecede zenginleşir.

AŞKIN BİLİMİ

45 yıl kadar önce John ve meslektaşı Robert Levenson Indiana Üniversitesi'nde (ve daha sonra Illinois Üniversitesi, Washington Üniversitesi, UC Berkeley ve şimdi de Seattle'da Gottman Enstitüsü'nde) küçük bir laboratuvar kurdular. Washington Üniversitesi'nde John'ın laboratuvarı minicik bir stüdyo daireye benziyordu fakat bu gerçekte evlilik ve boşanmayla ilgili hakikati ortaya çıkarmaya adanmış yenilikçi bir araştırma tesisiydi. John'un sorduğu temel sorular şunlardı: Kimin boşanacağını ve kimin mutlu veya mutsuz evliliğini sürdüreceğini tahmin edebilir miyiz? Ve aslında ilişkilerin iyi yürümesini sağlayan nedir?

Bu laboratuvarın büyük çalışmalarından biri için, yeni evli 130 çift "Aşk Laboratuvarı" olarak adlandırılacak bu daireye girdiler, böylece gün boyu evde yaptıklarını yaparken -yemek yerken, televizyon izlerken, konuşurken, okurken, temizlik yaparken vb.- izlenebildiler. Dairenin duvarlarına her hareketlerini izleyen üç kamera monte edilmesi ve herkesin elektrokardiyogramını izleyen özel tasarlanmış bir monitör takması dışında her şey normaldi. Ayrıca her tuvalete gittiklerinde idrarlarındaki stres hormonunu ölçmek için örnek alınıyordu. John ve araştırma ekibi her çiftin beden dilini inceledi, hayatı işaretlerini gözlemledi ve yüzlerindeki her ifadeyi (saniyenin yüzde birinde) kodladı. Aşk Laboratuvarı'nda geçirilen bir gecenin sabahında ekip çiftlerin hormon ve bağışıklık işlevini kontrol etmek için kan örneği aldı.

**DAİRENİN
DUVARLARINA HER
HAREKETLERİNİ
İZLEYEN ÜÇ
KAMERA MONTE
EDİLMESİ
DIŞINDA HER ŞEY
NORMALDİ.**

Laboratuvardaki bu araştırmanın bir başka önemli kısmı da iki saatlik bir röportaj esnasında çiftlerden ilişkilerinin hikâyesini anlatmalarını istemektir. John ilk nasıl tanıştıklarını ve birbirlerine dair ilk izlenimlerini sordu. Sonra da randevuları hak-

kında hatırladıkları, ilişkilerinin nasıl ilerlediği ve ilişkilerinin ilk safhalarında birlikte neler yapmaktan hoşlandıkları soruldu. Ayrıca ilişkilerinin yıllar içinde nasıl değişmiş olduğunu düşünmeleri de istendi. Bu, geçirdikleri zor zamanları da içeriyordu.

Dönüp geçmiş yıllara bakınca, ilişkinizde gerçekten zor olan zamanlar hangileriydi?

Birlikte kalmanıza ne yardım etti?

Bu zor zamanları nasıl atlattınız?

Zor zamanları atlama konusundaki fikirleriniz nelerdir?

Sonra çiftlerden ilişkilerinin ilk karşılaştıkları zamandan nasıl farklı olduğunu açıklamalarını istedi ve bunu birlikte kalmayı seçmeleriyle ilgili diğer sorular izledi.

Dünyadaki onca insan içinde onun evlenmek (veya bağlanmak) istediğiniz kişi olduğuna karar vermenize yol açan neydi?

Bu zor mu, yoksa kolay bir karar mıydı?

Aşık olmak nasıl bir şeydi?

Ayrıca düğün veya bağlilik seremonisi, balayları, birlikte geçirdikleri ilk yıl, akılda kalan iyi zamanlar ve birlikte eğ-

lenme konusundaki düşünceleri de soruldu. Çiftin ilişkiler konusundaki inançları da araştırıldı ve bu arada ilişkileri iyi olan tanıdıkları bir çifti ve ilişkileri o kadar da iyi olmayan başka bir çifti ve bu iki ilişki arasındaki farkı düşünmeleri istendi.

İlişkinizi bu çiftlerinkiyle nasıl kıyaslıyorsunuz?

Ebeveynlerinizin ilişkisi ile sizinki arasındaki benzerlikler ve farklılıklar nelerdir?

Sonra John araştırmaya katılan çiftlere ilişkilerinin tarihi -büyük dönüm noktaları, inişler ve çıkışlar- hakkında sorular sordu. Son olarak eşlerinin büyük endişeleri, stresleri, umutları, hayalleri ve beklentileri hakkında bildiklerini sordu.

Her gün birbirinizle nasıl temasta kalıyorsunuz?

Birbirinizle duygusal teması sürdürmeniz için rutinleriniz nelerdir?

Bütün bu görüşmeler esnasında araştırmacılar her birinin ses tonunu, sözlerini, jestlerini ve olumlu ve olumsuz duygularını izledi. Son olarak, John her çiftten, kendisi izlerken halihazırda bir sorunlarını tartışmalarını istedi.

Bu, titiz, metotlu ve kapsamlı bir araştırmaydı. Nihai sonuç kimin evli kalacağını ve kimin boşanacağını yüzde 94 doğruluk oranıyla belirlemek oldu. (Bu sonuçlar yayımlandıktan sonra John ve Julie'nin aldığı akşam yemeği daveti sayısı çok daha azaldı.) John evli kalan çiftler içinde hangilerinin mutlu, hangilerinin mutsuz olacağını da tahmin edebildi. John ve Robert bu çiftleri ve diğer Aşk Laboratuvarı çiftlerini on yıllar boyunca takip ettiler ve sonunda üç binden fazla ilişkiyi izlediler, kaydettiler ve bunlardan öğrendiler.