

Dr. Sue Johnson

Sensul *iubirii*

REVOLUȚIA ȘTIINȚIFICĂ
A RELAȚIILOR DE DRAGOSTE

Traducere de Dana Dobre

 ACT și Politon

2020

Alte cărți de Dr. Sue Johnson

*Ține-mă strâns în brațe!
Șapte conversații pentru o viață de iubire**

*The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy:
Creating Connection
(Practica terapiei de cuplu axată pe emoții:
crearea conexiunii)*

*Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma
Survivors: Strengthening Attachment Bonds
(Terapia de cuplu axată pe emoții în cazul celor care au
suferit traume: amplificarea legăturilor de atașament)*

* Carte apărută la Editura ACT și Politon, București, 2017. (n.red.)

*În primul rând, această carte este dedicată copiilor mei,
în speranța că relațiile lor de dragoste vor fi mai bogate,
mai profunde și mai împlinite.*

*De asemenea, este dedicată tuturor celor pe care îi iubesc,
acei oameni care îmi oferă mereu un refugiu de nădejde
și o bază sigură de unde să mă avânt triumfătoare
în necunoscut. Știți voi cine sunteți.*

*Oamenii cred că iubirea este emoție.
Iubirea este înțelepciune.*

– Ken Kesey

Atâta timp cât nu iubești, nimic nu are rost.

– e.e. cummings

Cuprins

Introducere	11
PARTEA ÎNTÂI	
Revoluția relației de cuplu	17
Capitolul 1. Iubirea: o schimbare de paradigmă	19
Capitolul 2. Atașamentul: secretul iubirii	45
PARTEA A DOUA	
Noua știință a iubirii	77
Capitolul 3. Emoțiile	79
Capitolul 4. Creierul	109
Capitolul 5. Corpul	143
PARTEA A TREIA	
Dragostea în acțiune	187
Capitolul 6. Dragostea și timpul	189
Capitolul 7. Destrămarea legăturilor	223
Capitolul 8. Reînnoirea legăturilor	261
PARTEA A PATRA	
Noua știință aplicată	299
Capitolul 9. O poveste de dragoste	301
Capitolul 10. Dragostea în secolul XXI	331

Muhtumiri	375
Resurse	378
Bibliografie	379

Introducere

Suntem obsedați de iubire și de relațiile de dragoste. Dar ce știm în realitate despre iubire? Știm instinctiv că nu există altă experiență care să aibă o influență mai mare asupra vieții noastre, asupra fericirii și a stării noastre de sănătate, decât succesul în dragoste: să iubim și să fim iubiți. Știm că iubirea ne face vulnerabili, dar și că nu suntem niciodată mai în siguranță și mai puternici ca atunci când suntem încredințați că suntem iubiți. Știm că, în cele mai dificile momente din viață, nu ne trebuie decât mângâierea celor dragi. Dar, deși la sfârșitul primului deceniu al secolului 21 specia noastră este destul de inteligentă să divizeze atomul și să se avânte în spațiu, se pare că încă nu avem o înțelegere clară și riguroasă a conexiunii puternice care este esențială pentru ființa umană.

Părerea unanimă care traversează istoria omenirii este că iubirea romantică este și va fi întotdeauna o enigmă imposibil de descifrat, prin însăși natura ei. Îmi aduc aminte de Palamon, cavalerul întemnițat din *Povestirile din Canterbury*, scrise în secolul XIV de Chaucer, care o zărește pe frumoasa Emily culegând flori și cântând, prin gratiile de la fereastră. Plânge de durere și îi explică vărului și tovarășului său de temniță, Arcita:

Nu temnița m-a făcut să plâng
Ci că am fost rănit prin ochi
Până în inimă, și ăsta-mi va fi blestemul.
Frumusețea doamnei pe care o văd
Acolo în grădină, pășind încoace și încolo,
E pricina plânsului și amarului meu.
Nu știu dacă e femeie sau zeiță;
Socot că este Venus, fără doar și poate.

Pentru mulți dintre noi, iubirea pare o vrajă aruncată asupra noastră: o forță, puternică și periculoasă care ne lovește independent de noi.

Poate fiindcă iubirea pare atât de enigmatică și de nestăpânită, părem să ne pierdem orice încredere în viabilitatea parteneriatelor romantice stabile. Pesimismul este în creștere. Nu este zi în care să nu citim în grabă tot felul de articole și să prindem emisiuni de televiziune despre celebrități surprinse în aventuri extraconjugale. Ne uităm pe bloguri cu sfaturi care elogiază *swinging*-ul ca fiind o modalitate de a combate plictiseala inevitabilă în relații și citim articole care susțin că monogamia este un concept învechit și imposibil, care ar trebui aruncat la gunoi. Atunci când vine vorba de iubirea matură, părem a fi realmente pierduți.

Toate acestea într-un moment în care, în mod ironic, iubirea romantică este mai importantă ca oricând. Societățile occidentale sunt măturate de un val de singurătate, anxietate și depresie. Astăzi, parteneriatele dintre adulți sunt adesea singurele legături omenești reale pe care ne putem baza în lumea noastră mobilă și extrem de

aglomerată. Bunica mea a trăit într-un sat cu trei sute de oameni care i-au oferit o rețea de prieteni și sprijin, dar, în prezent, se pare că cei mai mulți dintre noi trăim într-o comunitate formată din doi oameni – asta dacă suntem norocoși. Căutarea și păstrarea unui partener de viață a devenit o caracteristică presantă în organizarea vieții, ținând seama de faptul că alte legături cu comunitatea sunt atât de marginalizate. Dovada rezidă în faptul că suntem din ce în ce mai dependenți de perechea noastră pentru conexiune emoțională și sprijin, însă nu știm cum să creăm dragostea și cum să o păstrăm.

În plus, părem să acționăm intenționat, din multe puncte de vedere, împotriva dorinței noastre de iubire și devotament. Societatea ridică în slăvi independența emoțională. Suntem îndemnați mereu să ne iubim în primul rând pe noi înșine. O prietenă mi-a spus recent la o petrecere: „Chiar și tu trebuie să recunoști: în general, suntem o societate distantă și rece. Oamenii nu mai cred în relațiile de dragoste. Nu mai reprezintă o prioritate. Oricum nu are nimeni timp de ele”.

Ca psiholog, specialist în terapia de cuplu și cercetător în domeniul relațiilor, am devenit din ce în ce mai alarmată și mai frustrată de situația în care ne aflăm și de cea spre care părem să ne îndreptăm. Datorită muncii mele și a stimărilor mei colegi, știu că cinismul și lipsa speranței nu își au locul. Avem astăzi o perspectivă nouă și revoluționară asupra iubirii romantice, una care este optimistă și practică. Bazată pe știință, ea ne dezvăluie că iubirea este vitală pentru existența noastră. Și departe de a fi de nepătruns, iubirea este extrem de logică și ușor de înțeles. Și mai mult, este adaptabilă și practică. Și mai bine spus, este maleabilă,

durabilă și poate fi „reparată”. Pe scurt, înțelegem acum, în sfârșit și fără putință de tăgadă, că iubirea are „sens”. Cu-vântul derivă din latinescul *sentire*, care înseamnă „a percepe, a simți sau a ști”, dar și „a-și găsi calea”. De aceea am numit această carte *Sensul iubirii*. Are menirea de a vă ajuta să vă găsiți calea către o iubire împlinită și durabilă.

În *Sensul iubirii* vei afla ce am descoperit eu și alți oameni de știință, după treizeci de ani de studii clinice, experimente de laborator și terapii aplicate. Vei afla că iubirea este un cod de supraviețuire fundamental, că o sarcină esențială a creierului nostru de mamifere este să îi citească pe ceilalți și să le răspundă și că ceea ce ne face puternici este posibilitatea de a depinde de alții. Vei afla că respingerea și abandonul sunt semnele pericolului care ne afundă într-o suferință fizică reală, că pasiunea sexuală trecătoare și nou-tatea sunt supraapreciate și că până și cele mai nefericite cupluri pot să își refacă legătura, dacă sunt îndrumate să își abordeze emoțiile un pic diferit.

Contribuția mea specială se regăsește în domeniul refacerii relațiilor. Faptul că am lucrat cu mii de cupluri pe parcursul anilor m-a determinat să creez un nou model de tratament sistematic: Terapia Centrată pe Emoții*, care respectă nevoia noastră de conexiune și sprijin. EFT (cum este numită în mod obișnuit) este abordarea cu cel mai mare succes inventată vreodată în vindecarea relațiilor șubrede, având o rată de succes uimitoare: de 70-75%. Astăzi, EFT se predă în mod curent în 25 de țări de pe glob celor care vor să devină consilieri de cuplu. O versiune simplificată a EFT pentru cuplurile care doresc să se ajute singure poate fi găsită în cartea mea precedentă, *Ține-mă strâns în brațe!*

* Emotionally Focused Therapy, în original. (n.red.)

Acestea sunt doar câteva dintre rezultatele căutărilor științifice în încercarea de a înțelege iubirea. În paginile acestei cărți vei găsi atât rezultatele mai multor studii, cât și povești ale multor cupluri în momentele lor cele mai intime. (Toate poveștile sunt compilații ale mai multor cazuri și sunt simplificate pentru a reflecta adevăruri general valabile. Numele și detaliile au fost schimbate pentru a le proteja intimitatea.) Vei fi surprins și chiar uimit de ceea ce citești, dar cel mai mult te vei edifica nu numai în privința naturii iubirii și a modului în care ne afectează pe noi, personal, ci și în privința a ceea ce înseamnă pentru noi, ca ființe umane, pentru societatea noastră și pentru lume. Toate cercetările sunt de acord că o relație stabilă, plină de iubire, reprezintă piatra de temelie a fericirii umane și a unei stări de bine generale. O relație bună este o asigurare de sănătate mai bună decât un regim alimentar grijuliu și o strategie anti-îmbătrânire mai bună decât administrarea vitaminelor. O relație plină de iubire constituie și secretul întemeierii unor familii care ne formează abilitățile necesare pentru susținerea unei societăți civilizate: încredere, empatie și cooperare. Iubirea este forța motrice a speciei și a lumii noastre.

Regretatul compozitor și dramaturg Jonathan Larson a exprimat cel mai bine acest aspect într-un cântec din musical-ul *Rent*, unde întreabă care este valoarea a „cinci sute douăzeci și cinci de mii șase sute de minute” sau unui an din existența cuiva. Răspunsul: „Bucurați-vă împreună de iubire, oferiți iubire, răspândiți iubire... Măsurați, măsurați-vă viața în iubire”. Fiindcă nimic altceva nu are sens.

Am scris această carte nu doar ca pe o avertizare, ci și ca pe o revelație și o promisiune.

PARTEA ÎNTÂI

*Revoluția
relației de cuplu*

CAPITOLUL 1

Iubirea: o schimbare de paradigmă

*Cred în puterea irezistibilă a iubirii. Nu o înțeleg.
Cred că este floarea cea mai parfumată a acestei
existențe spinuoase.*

– Theodore Dreiser

Amintirile mele sunt pline de sunetele și aspectele vizuale ale iubirii:

Durerea din glasul bătrânei mele bunici, atunci când vorbea despre soțul ei mort de aproape cincizeci de ani. Impiegat de mișcare, o curtase pe ea, o servitoare, timp de șapte ani, în singura duminică pe care o avea liberă pe lună. A murit de pneumonie în ziua de Crăciun, după optsprezece ani de căsnicie, atunci când el avea patruzeci și cinci de ani și ea doar patruzeci.

Cum mama, minionă și furioasă, traversa în zbor bucătăria ca să ajungă la tata, fost inginer naval în al Doilea Război Mondial, care, mare și puternic, o sorbea din ochi în pragul ușii, și cum s-a oprit ea, dând cu ochii de mine, și a ieșit val-vârtej din cameră. L-a părăsit după trei decenii de uși trântite și pumni ridicați, pe când eu aveam zece ani. „De ce se ceartă tot timpul?”, am întrebat-o pe bunica. „Pentru că

se iubesc, draga mea”, mi-a spus ea. „Dar dacă stai să-i privești, e clar că niciuna dintre noi nu știe ce naiba înseamnă asta.” Îmi amintesc că mi-am zis: „Ei bine, atunci eu nu vreau iubire din asta”. Dar am avut parte.

Cum i-am spus primei mele mari iubiri: „Refuz să joc jocul ăsta ridicol. E ca și cum aș cădea în gol de pe stâncă”. Cum plângeam la doar câteva luni după căsătorie, întrebându-mă: „De ce nu îl mai iubesc pe bărbatul acesta? Nici măcar nu pot să îmi dau seama ce lipsește”. Cum îmi zâmbea tăcut alt bărbat și cum eu, la fel de tăcută, m-am lăsat pe spate, să cad în abis. Totul era așa cum trebuie.

Cum stăteam apoi, după ani de zile, într-o dimineață de la începutul lui aprilie, să privesc topindu-se ultimele rămășițe de gheață de pe lacul nostru și cum i-am auzit pe soțul și pe copiii mei plimbându-se în pădurea din spate. Râdeau și vorbeau și, pentru o clipă, am simțit cea mai profundă bucurie, acea bucurie care a fost și este încă suficient de mare încât să îmi umple inima pentru toată viața.

Suferință și dramă, exaltare și satisfacție. Din ce cauză? Pentru ce?



Iubirea poate să înceapă în mii de feluri: cu o privire pe furiș sau cu o privire în ochi, cu o șoaptă sau un zâmbet, un compliment sau o insultă. Continuă cu mângâieri și sărutări sau poate cu priviri încruntate și certuri. Se termină cu tăcere și tristețe, frustrare și furie, lacrimi și câteodată chiar cu bucurie și hohote de râs. Poate să dureze doar câteva ore sau zile, ori să dăinuie ani întregi și dincolo de moarte. O căutăm sau ne găsește ea pe noi. Poate reprezenta salvarea

sau distrugerea noastră. Prezența ei ne înflăcărează, pierderea sau absența ei ne face nefericiți.

Tânjim după iubire, o dorim cu înfocare, suntem împinși către ea, dar nu am înțeles-o cu adevărat. I-am dat un nume, i-am recunoscut puterea, i-am inventariat splendorile și tristețile. Dar tot ne confruntăm cu foarte multe enigme: Ce înseamnă să iubești, să ai o relație plină de iubire? De ce căutăm iubirea? De ce încetează iubirea? Ce o face să dăinuie? Are iubirea vreo logică?

De-a lungul istoriei, iubirea a rămas un mister care le-a scăpat tuturor: filozofi, moraliști, scriitori, oameni de știință și îndrăgostiți. Grecii, de exemplu, au identificat patru feluri de iubire, dar definițiile lor se suprapun în mod ambiguu. Eros a fost numele dat iubirii pasionale, care poate să presupună sau nu atracție sexuală. Suntem la fel de nedumeriți și în zilele noastre. Google ne arată că întrebarea care începe cu „Ce este...?” pusă cel mai des în 2012, de către canadieni, a fost „Ce este iubirea?”. Aaron Brindle, purtător de cuvânt al Google a spus: „Acest lucru ne vorbește nu numai despre subiectul popular din acest an... ci și despre condiția umană”. Un al site, CanYouDefineLove.com, solicită definiții și experiențe ale oamenilor din toată lumea. Dacă răsfoiești răspunsurile, vei fi de acord cu fondatorii site-ului că „există tot atâtea definiții câți oameni sunt pe lume”.

Oamenii de știință încearcă să fie mai exacti. De exemplu, psihologul Robert Sternberg de la Universitatea de Stat din Oklahoma descrie iubirea ca fiind un amestec din trei componente: intimitate, pasiune și devotament. Da, dar asta nu rezolvă enigma. Biologii evoluționiști explică iubirea ca fiind strategia reproductivă a naturii. În marea schemă abstractă a existenței, are o logică. Dar este inutilă

pentru a lămuri natura iubirii în viața noastră de zi cu zi. Definiția cea mai populară este probabil aceea că iubirea este... un mister! Pentru aceia dintre noi – adică pentru majoritatea – care încearcă să o găsească, să o repare sau să o păstreze, definiția aceasta este un dezastru. Ne răpește speranța.

Contează dacă înțelegem sau nu iubirea?

Dacă ai fi pus această întrebare cu numai treizeci sau patruzeci de ani în urmă, majoritatea oamenilor ar fi spus că „nu prea”. Iubirea, în ciuda puterii sale, nu era considerată esențială pentru viața de zi cu zi. Era percepută ca fiind ceva separat, o distracție, un lux, ba chiar ceva periculos uneori. (Îți amintești de Romeo și Julieta și de Abelard și Heloise?) Conta ce era necesar pentru supraviețuire. Îți legai viața de familie și de comunitate, ele îți furnizau hrană, adăpost și protecție. Încă de la începuturile sale, conceptul de căsnicie era înțeles ca unirea unei vieți cu alta și se făcea în principal din rațiuni practice, nu emoționale: pentru a-ți mări lotul de pământ, pentru a dobândi putere și avere, pentru a produce urmași care să moștenească titluri și proprietăți, pentru a da naștere unor copii care să ajute la fermă și care să aibă grijă de tine la bătrânețe.

Chiar dacă viața a devenit mai ușoară pentru un număr de oameni din ce în ce mai mare, căsătoria a rămas în mare parte o afacere de ordin material. În 1838, în toiul revoluției industriale, naturalistul Charles Darwin a făcut liste cu aspecte pro și contra căsătoriei, înainte să îi ceară mâna verișoarei sale, Emma Wedgwood. La capitolul avantaje, a trecut: „Copii... tovarășă (și prietenă la bătrânețe) statornică... cineva pe care să iubesc și cu care să mă joc... oricum mai bună decât un câine... o soție drăguță și delicată pe

canapea cu un foc bun, cărți și muzică alături... toate acest lucruri bune pentru sănătate". Ca dezavantaje, a notat: „posibile certuri, pierdere de timp, nu pot să citesc seara... neliniște și responsabilitate, mai puțini bani pentru cărți... n-am să știu niciodată franceză sau să văd continentul sau să mă duc în America sau să mă plimb cu balonul sau să fac o excursie singur în Țara Galilor, o să fiu doar un biet sclav”.

Nu avem lista Emmei, dar, pentru majoritatea femeilor, motivul principal al căsătoriei era siguranța financiară. Fără educație sau slujbă, femeile aveau de înfruntat o viață de sărăcie amarnică dacă rămâneau necăsătorite, realitate care a persistat până în secolul 20. Chiar și atunci când femeile au dobândit educație și capacitatea de a se întreține singure, iubirea nu ocupa un loc important în alegerea unui partener. Atunci când li s-a cerut să enumere primele optsprezece caracteristici ale unui viitor soț sau ale unei viitoare relații, femeile au pus iubirea pe locul cinci. Nici măcar în anii '50 iubirea nu ajunsese pe primul loc. Îmi aduc aminte de mătușa mea care, atunci când a aflat că „mă întâlnesc cu un bărbat”, m-a sfătuit: „Vezi să aibă un costum, draga mea”, ceea ce voia să spună: „Vezi să aibă o slujbă stabilă”.

În anii '70 însă, iubirea a început să se situeze în fruntea listelor din sondajele referitoare la ce căutau femeile și bărbații americani la un partener. Și până în anii '90, odată cu numărul din ce în ce mai mare al femeilor care aveau o slujbă, căsătoria în lumea occidentală a trecut cu totul de la a fi o inițiativă economică la a fi, după cum o numește sociologul Anthony Giddens, „o inițiativă emoțională”. Într-un sondaj american din 2001, 80% dintre femeile cu vârsta cuprinsă între 20 și 30 de ani au spus că este mai important să aibă un bărbat cu care să poată să vorbească despre

sentimentele lor decât unul care să câștige bine. Astăzi, atât bărbații cât și femeile spun că iubirea este principalul motiv al căsătoriei. Și într-adevăr, lucrurile stau din ce în ce mai mult așa în toată lumea; ori de câte ori oamenii scapă de povara problemelor financiare și de sub alte juguri, își aleg un partener din dragoste. Pentru prima oară în istoria omenească, sentimentele de afecțiune și conexiunea emoțională au devenit singurele temeuri după care ne alegem și ne atașăm de un partener. Aceste sentimente reprezintă acum baza primară pentru crearea celui mai important element al oricărei societăți: unitatea familială.

O relație de iubire este acum nu numai cea mai intimă dintre relațiile vieții de adult, dar este adesea și cea principală. Și pentru mulți este singura relație. Revista *American Sociological Review* relatează că, de pe la mijlocul anilor '80, numărul americanilor care spun că nu au încredere decât în partener a crescut cu 50%. Trăim într-o epocă a izolării emoționale crescânde și a relațiilor impersonale. Trăim din ce în ce mai mult departe de părinții iubitori, de frați, de prieteni și de comunitățile în care am crescut. Și trăim din ce în ce mai mult singuri. Potrivit ultimului recensământ din SUA, peste 30 de milioane de americani trăiesc singuri, în comparație cu doar 4 milioane în 1950. Trudim mai multe ore, în locuri mai îndepărtate, care necesită navete lungi. Comunicăm prin email și mesaje scrise. Interacționăm cu roboți la telefon, ne uităm la concerte date de artiști decedați (cum ar fi rapper-ul Tupac Shakur) și în curând vom căuta ajutor din partea personalului holografic. În aeroporturile din zona New York-ului, călătorii au făcut recent cunoștință cu AVA, prescurtare pentru asistent virtual în aeroport sau avatar, care măsoară 1,82 m și dă informații.

Studiind singurătatea, John Cacioppo, psiholog la Universitatea din Chicago, susține că, în societățile occidentale, „legăturile sociale au fost retrogradate de la statutul de necesitate la cel ocazional”. Prin urmare, partenerii noștri au fost obligați să umple golul. Ei au rol de iubit/ă, familie, prieteni și comunitate. Și conexiunea emoțională este singurul liant în această relație vitală și unică.

Așadar, da, înțelegerea naturii iubirii este foarte importantă. Este într-adevăr imperativă. Nu mai avem opțiunea de a persista în ignoranță. Definirea iubirii ca mister aflat dincolo de înțelegerea și controlul nostru este la fel de toxică pentru specia umană ca și otrava din apele noastre. Trebuie să învățăm să ne modelăm relațiile de dragoste. Și acum, pentru prima oară, o putem face, mulțumită revoluției fără precedent în științele sociale și naturale care a avut loc în ultimii 20 de ani.

O REVOLUȚIE

Dicționarul Merriam-Webster definește *revoluția* ca fiind „o schimbare fundamentală în modul de a concepe sau a vizualiza ceva: o schimbare de paradigmă”. Și exact asta s-a întâmplat cu iubirea în domeniul științelor sociale. În urmă cu două decenii, iubirea nu avea parte de mult respect ca subiect de studiu. Nicio emoție nu avea parte de respect. René Descartes, filozoful francez, asocia sentimentele cu natura noastră animală inferioară și le considera, prin urmare, un obstacol. Ceea ce ne definea ca animale superioare era capacitatea de a gândi. *Cogito ergo sum* – „Cuget, deci exist”, iată celebra sa afirmație.

Emoțiile nu erau raționale, așadar erau suspecte. Iar iubirea era cel mai irațional și mai suspect dintre toate, nefiind prin urmare un subiect potrivit pentru oamenii de știință, raționaliști supremi. Aruncă o privire asupra indicelui de materii al exhaustivei cronici a profesorului Ernest Hilgard, *Psychology in America*, publicat în 1993; nu veți găsi cuvântul *iubire*. Cercetătorii tineri erau avertizați în mod curent să nu abordeze subiectul. Țin minte că mi s-a spus la facultate că știința nu se ocupă de noțiuni vagi și inefabile cum ar fi emoția, empatia și iubirea.

Cuvântul „revoluție” înseamnă și „răzvrătire”. Sociologii au început să recunoască că o mare parte a activității lor nu se adresa preocupărilor publice referitoare la calitatea vieții de zi cu zi. Așa că a început o mișcare tăcută, fără răzmerițe și gloanțe, în laboratoarele din campusuri și în revistele academice, contestând loialitatea tradițională față de studiul comportamentelor simple și de modalitatea de a le schimba. Au început să se facă auzite voci noi și dintr-odată, în anii '90, emoțiile au ieșit la lumină ca subiecte legitime de studiu. Fericirea, tristețea, furia, frica – și iubirea – au început să apară pe agenda conferințelor academice într-o multitudine de discipline, de la antropologie la psihologie și sociologie. Devenea evident că sentimentele nu sunt întâmplătoare și lipsite de înțeles, ci logice și „inteligente”.

În același timp, terapeuții și specialiștii în sănătate mintală au început să își adapteze cadrul de referință pentru a se ocupa de problemele relațiilor, mai ales ale celor romantice. Ani de zile își concentraseră atenția asupra individului, crezând că orice problemă își are originea în psihicul tulburat al unei persoane. Dacă îndreptăm acest lucru, relația se va îmbunătăți. Dar nu se întâmpla asta. Chiar și

atunci când indivizii pricepeau de ce se comportă într-un anumit fel și încercau să se schimbe, relațiile lor de dragoste continuau să aibă de suferit.

Terapeuții și-au dat seama că nu aveau o imagine completă dacă se concentrau pe o singură persoană. Oamenii aflați în relații de dragoste, la fel ca în toate relațiile, nu sunt entități distincte care se comportă independent; fac parte dintr-o diadă* dinamică, în care acțiunile fiecărei persoane aprind și alimentează reacțiile celeilalte. *Cuplul* și modul în care indivizii „dansau” împreună erau lucrurile care trebuiau înțelese și schimbate, nu doar individul în sine. Cercetătorii au început să filmeze cupluri care povesteau despre suferințe și frustrări zilnice, care se certau din cauza banilor și a sexului și se ciondăneau pe subiectul creșterii copiilor. Apoi s-au apucat să studieze aceste înregistrări, căutând momentele critice ale interacțiunii, acelea în care relația s-a transformat într-un câmp de luptă sau într-un pustiu. Au fost atenți și la momentele în care cuplurile păreau să ajungă la un acord și la armonie. Și au căutat tipare comportamentale.

Interesul pentru emoții în general și pentru iubire în special a crescut vertiginos și printre oamenii de știință „rigizi”, pe măsură ce progresul din tehnologie a perfecționat instrumentele vechi de studiu și a introdus altele noi. Un obstacol major în calea investigației a fost mereu următorul: cum să definești exact ceva atât de vag și de efemer precum sentimentul? Sau, după cum s-a lamentat Albert Einstein: „Cum naiba să explici vreodată, prin prisma

* Diadă – (în psih. socială) orice relație dintre două persoane, sub raportul interacțiunii. (n.red.)

chimiei și fizicii, un fenomen biologic atât de important precum prima iubire?”

Metoda științifică depinde nu numai de observație și de analiză, ci și de date măsurabile și reproductibile. Odată cu apariția unor teste și probe mai precise, neurobiologii au început să investigheze chimia emoțiilor. Dar marea ofensivă a venit odată cu apariția imagisticii prin rezonanță magnetică funcțională (RMNf). Neurofiziologii au conceput experimente care sondează creierul și *văd* efectiv cum se activează anumite structuri și zone atunci când suntem speriați, fericiți sau triști – sau atunci când iubim. Mai țineți minte anunțul de interes public care arăta un ou într-o tigaie, în timp ce o voce recita: „Acesta este creierul tău sub influența drogurilor?” Acum avem la dispoziție filme care surprind realmente cum arată „creierul sub influența iubirii”.

Rezultatul acestei întregi efervescențe a fost o revărsare de cunoștințe noi, care se coagulează într-o viziune radicală și incitantă a iubirii. Această accepțiune nouă a iubirii răstoarnă convingeri înrădăcinate atât cu privire la scopul și procesul iubirii romantice, cât și la însăși natura ființei umane. Noua perspectivă nu este numai teoretică, ci și practică și optimistă. Ne lămurește în legătură cu motivul pentru care iubim și ne dezvăluie cum putem să creăm, să remediem și să păstrăm dragostea.

Dintre descoperirile provocatoare:

- *Instinctul primordial al oamenilor nu este nici sexul, nici agresivitatea. Este căutarea contactului și a unei legături calde.*

Omul care ne-a oferit prima oară viziunea a ceea ce numim acum atașament sau legătură a fost un psihiatru englez,

bățos și aristocrat, nicidecum genul de om de la care te-ai fi așteptat să spargă codul relațiilor romantice! Dar cu toate acestea John Bowlby, britanic și conservator, a fost un rebel care a schimbat pentru totdeauna perspectiva asupra iubirii. Descoperirile sale sunt fundația pe care se întemeiază știința iubirii.

Bowlby a sugerat că suntem creați să iubim câteva persoane dragi, care ne vor susține și ne vor proteja în vijeliile și furtunile vieții. Este planul naturii pentru supraviețuirea speciei. Poate că sexul ne împinge să ne împerechem, dar iubirea este cea care ne asigură existența. „Unind viața persoanei iubite cu a noastră putem să veghem asupra fericirii sale, să aducem alinare unde au fost suferințe și să descoperim, dincolo de amintirea privațiunilor și suferinței cele mai dulci fântâni ale bucuriei”, a scris George Eliot.

Acest impuls de a relaționa este unul înnăscut, nu unul deprins. A apărut probabil ca un răspuns al naturii la realitatea riscantă a fiziologiei umane: canalul de naștere al femeii este prea îngust ca să permită trecerea unui copil cu corp și cap mare, care să poată supraviețui singur la scurt timp după naștere. În schimb, copiii vin pe lume mici și neajutorati și au nevoie de ani întregi în care să fie îngrijiți și păziți înainte să devină independenți. Ar fi mai ușor să abandonăm asemenea nou-născuți care ne dau bătăi de cap decât să îi creștem. Așadar ce îl determină pe adult să își asume și să continue sarcina apăsătoare și epuizantă de părinte?

Soluția naturii a fost să ne configureze în creier și în nervi un sistem automat de apel și răspuns care îl ține pe copil și pe părinte atașați emoțional unul de celălalt. Pruncii vin pe lume cu un repertoriu de comportamente: privire insistentă,

zâmbet, plânset, agățat, întins mâna, care atrag grija și apropierea adulților. Așa că, atunci când un băiețel plânge de foame și întinde brațele, mama lui îl ridică și îl hrănește. Și atunci când tata imită gânguritul și se strâmbă la fetița lui, ea dă din picioare, flutură brațele și răspunde tot prin gângurit. Și tot așa, într-o buclă de feedback bidirecțională.

- *Iubirea romantică a adulților este o relație de atașament, exact ca aceea dintre mamă și copil.*

Credem de mult timp că, pe măsură ce ne maturizăm, depășim această nevoie de apropiere, grijă și sprijin intens pe care am avut-o din partea celor care ne-au îngrijit în copilărie și că, în calitate de adulți, atașamentele romantice pe care le formăm sunt în esență de natură sexuală. Este o înțelegere complet eronată a iubirii adulților.

Nevoia noastră de a conta pe o persoană dragă, de a ști că, atunci când noi „apelăm”, ea va fi acolo pentru noi, nu dispăre niciodată. De fapt, ea dăinuie, după cum a spus-o Bowlby, „din leagăn și până în mormânt”. Ca adulți, nu facem decât să transferăm această nevoie de la cei care ne-au îngrijit în copilărie la persoana iubită. Iubirea romantică nu este câtuși de puțin illogică sau întâmplătoare. Reprezintă continuarea unei rețete bine puse la punct și prevăzătoare pentru supraviețuirea noastră.

Dar există o diferență-cheie: persoana iubită nu trebuie să se afle fizic lângă tine. Ca adulți, nevoia prezenței tangibile a celuilalt nu este absolută ca cea a copilului. Putem folosi imagini mentale ale partenerului pentru a evoca sentimentul de conexiune. Astfel, dacă suntem supărați, putem să ne reamintim că partenerul ne iubește și să ni-l imaginăm

cum ne liniștește și ne mângâie. Prizonierii de război israelieni povestesc cum „ascultau” în celulele strâmte glasurile mângâietoare ale soțiilor lor. Dalai Lama recheamă imaginea mamei sale atunci când vrea să rămână calm și echilibrat. Eu port în minte cuvintele încurajatoare ale soțului meu atunci când urc pe scenă să vorbesc publicului.

• *Sexul pasional nu duce la o iubire sigură; un atașament sigur duce mai degrabă la sex pasional – și la o iubire care durează. Monogamia nu este un mit.*

Luați orice revistă pentru bărbați sau femei și veți găsi titluri care trâmbițează: SEDU-L! ACEASTĂ MIȘCARE SEXY FUNCȚIONEAZĂ DE LA O DISTANȚĂ DE 6 METRI, 28 DE LUCRURI PE CARE SĂ LE ÎNCERCI ÎN PAT... SAU ÎNTR-UN HAMAC; SAU PE PODEA; ȘI ACADEMIA SEXULUI – OBTȚINE UN A, DÂNDU-I EI UN O*. În ignoranța noastră, am făcut din intimitatea fizică condiția sine qua non a iubirii romantice. Prin urmare, am investit fără să ne gândim cantități uriașe de energie și bani pentru a ne condimenta viața sexuală. Dar am înțeles pe dos: nu sexul de bună calitate este cel care duce la relații împlinite, sigure, ci mai degrabă iubirea sigură este cea care duce la un sex de bună calitate – perfect, de fapt. Nebunia din ce în ce mai mare după pornografia de pe internet este o catastrofă pentru relațiile de dragoste sănătoase, tocmai pentru că anulează conexiunea emoțională.

Atașamentul sigur, cel pentru care ne-a creat natura, este cel care face ca iubirea să continue. Încrederea ne ajută să trecem de problemele care apar în orice relație. În plus,

* Joc de cuvinte: A este nota maximă în sistemul de învățământ american. (n.red.)

organismul nostru este creat să producă o cascadă de substanțe chimice care ne leagă strâns de cei dragi. Nu numai că monogamia este posibilă, dar este starea noastră naturală.

- *Dependența emoțională nu este imatură sau patologică; este punctul nostru forte extraordinar.*

Dependență este un cuvânt detestat în societatea occidentală. Lumea noastră insistă de mult timp că o maturitate sănătoasă cere să fim independenți din punct de vedere emoțional și autonomi; insistă ca noi, în esență, să ridicăm un zid emoțional în jur. Vorbim despre capacitatea de a ne *separa și detașa* de părinții noștri, primele persoane iubite, ca semn al tăriei emoționale. Și îi privim cu suspiciune pe partenerii romantici care manifestă prea multă apropiere. Spunem că sunt prea *implicați*, prea *aproșiți* sau prea *dependenți* unul de celălalt. În consecință, bărbații și femeile din prezent se simt rușinați de nevoia lor firească de iubire, sprijin și încurajare. O văd ca pe o slăbiciune.

Încă o dată, am înțeles pe dos. Departe de a fi un semn de slăbiciune, conexiunile emoționale puternice sunt un semn al sănătății mintale. Izolarea emoțională este cea care ne ucide. Cel mai sigur mod de a-i distruge pe oameni este să le refuzi contactul uman plin de afecțiune. Studii mai vechi au descoperit că 31-75% dintre copiii instituționalizați mor înainte să împlinescă trei ani. Studii mai recente asupra unor copii orfani adoptați din România, dintre care mulți au petrecut 20 de ore pe zi nesupravegheați în pătuț, au descoperit că mulți suferă de anomalii ale creierului, capacitate de raționament diminuată și dificultăți extreme în relaționarea cu ceilalți.

Adulții sunt și ei la fel de zdrobiți. Deținuții aflați la izolare dezvoltă o suită de simptome care includ paranoia, depresie, anxietate severă, halucinații și pierderea memoriei. Își numesc experiența „iadul pe pământ”. „Atunci când izolăm un deținut”, scrie Lisa Guenther, profesor de filozofie la Universitatea Vanderbilt și autoare a cărții *Solitary Confinement: Social Death and Its Afterlives (Izolarea: moartea socială și viața de după)*, „îl privăm de sprijinul celorlalți, care este crucial pentru o experiență coerentă a lumii”.

Ideea conform căreia putem să îndurăm totul singuri sfidează natura. Suntem ca și celelalte animale: avem nevoie de legături pentru a supraviețui. O vedem clar într-o multitudine de combinații între specii: în Tailanda, un tigru adoptă purceluși; în China, o cățea alăptează pui de leu; în Japonia, un mistreț poartă un pui de maimuță pe spate; și în Kenya, o țestoasă uriașă mascul are grijă de un pui de hipopotam rămas orfan în urma unui tsunami.

Și noi, după cum spune proverbul celtic, „trăim unii la adăpostul celorlalți”. Istoricii celui de-al Doilea Război Mondial au observat că unitatea de supraviețuire în lagărele de concentrare era perechea, nu individul. Studiile arată că bărbații și femeile căsătorite trăiesc în general mai mult decât semenii lor celibatari.

Avem nevoie de conexiune emoțională pentru a supraviețui. Neuroștiințele subliniază ceea ce am știut probabil dintotdeauna în sufletul nostru: conexiunea umană plină de iubire este mai puternică decât mecanismul nostru de bază pentru supraviețuire, frica. Avem nevoie de conexiune și pentru a prospera. Suntem mai sănătoși și mai fericiți atunci când suntem apropiați și în conexiune cu ceilalți. Sprijinul emoțional permanent scade tensiunea arterială

și întărește sistemul imunitar. Pare să reducă atât rata decesului din cauza cancerului, cât și incidența bolilor de inimă și a celor infecțioase. Pacienții căsătoriți care fac o operație de bypass coronarian au șanse de trei ori mai mari să fie în viață după cincisprezece ani decât semenii lor necăsătoriți. O relație bună, spune psihologul Bert Uchino de la Universitatea din Utah, reprezintă cea mai bună rețetă pentru o stare de sănătate bună și cel mai eficient antidot împotriva îmbătrânirii. El observă că douăzeci de ani de cercetări pe mii de subiecți arată cum calitatea sprijinului social de care ne bucurăm prezice atât mortalitatea în general, cât și mortalitatea din cauza unor anumite boli, cum ar fi cele de inimă.

Din punct de vedere al sănătății mintale, conexiunea apropiată este indicatorul cel mai sigur al fericirii, mult mai sigur decât câștigarea unor sume uriașe de bani sau câștigarea la loterie. Scade de asemenea susceptibilitatea la anxietate și depresie și ne face mult mai rezistenți la stres și traume. S-a descoperit că supraviețuitorii evenimentelor de la 11 septembrie aflați în relații sigure, pline de iubire, și-au revenit mai bine decât cei fără legături puternice. La optsprezece luni după tragedie, au prezentat mai puține semne de tulburare de stres post-traumatic (PTSD) și un grad mai scăzut de depresie. În plus, prietenii lor i-au considerat mai maturi și mai bine adaptați decât erau înainte de dezastru.

- *Să fii „cât poți tu de bun” este posibil numai atunci când te afli într-o legătură strânsă cu altcineva. Minunata izolare este pentru planete, nu pentru oameni.*

La fel ca Darwin, atunci când își enumera rezervele, mulți dintre noi cred că iubirea ne limitează, ne îngustează opțiunile și experiențele. Dar este exact invers. O legătură sigură reprezintă pista noastră de lansare pentru a ieși și a explora necunoscutul și a ne dezvolta ca ființe umane. Este greu să fim deschiși experiențelor noi atunci când atenția și energia ne sunt captate de grijile referitoare la siguranța noastră. Este mult mai ușor atunci când știm că ne susține cineva. Întăriți în acest fel, ne umplem de încredere în noi înșine și în capacitatea noastră de a aborda noi provocări. De exemplu, femeile tinere aflate la început de carieră, care sunt apropiate emoțional de partener și caută încurajare din partea lui sunt mai încrezătoare în abilitățile lor și au mai mult succes în a-și atinge scopurile în carieră. Iară așa-dar ironicul paradox: faptul că suntem mai dependenți ne face mai independenți.

- *Nu suntem creați să fim egoiști; suntem proiectați pentru a avea empatie. Tendința noastră înnăscută este să fim alături de ceilalți și să îi compătimim.*

Suntem o specie cu o empatie naturală. Această latură a firii noastre poate fi ignorată sau negată, dar suntem configurați să ne pese de ceilalți. Nu ne naștem duri și competitivi, dedicați propriei supraviețuiri în detrimentul celorlalți. După cum arată biologul Frans de Waal, „nu am fi aici în prezent dacă strămoșii noștri ar fi fost îndepărtați din punct de vedere social”. Am supraviețuit având grijă unii de alții și cooperând. Creierul nostru este configurat să citească chipurile celorlalți și să rezoneze cu ceea ce exprimă ele. Această sensibilitate și capacitatea de a conlucra sunt cele care ne-au permis să devenim animalul dominant de pe

planetă, nu doar creierul nostru mare și capabil de gândire. Cu cât avem o conexiune mai sigură cu cei dragi, cu atât suntem mai receptivi și răspundem mai bine la nevoile celorlalți, de parcă ar fi ale noastre. Deciziile morale și acțiunile altruiste izvorăsc în mod natural din legătura noastră emoțională cu ceilalți.

Legăturile iubirii sunt dreptul nostru din naștere și cea mai extraordinară resursă. Reprezintă sursa primară de putere și bucurie. Căutarea și oferirea sprijinului sunt atât de vitale pentru ființele umane încât specialiștii în psihologie socială Mario Mikulincer și Phil Shaver observă că în loc să ne numim *Homo sapiens* sau „omul care gândește” ar trebui să ne numim *Homo auxiliator vel accipio auxilium* sau „omul care oferă sau primește ajutor”. Pentru a fi și mai exacti, eu afirm că ar trebui să ne numim *Homo vinculum* – „omul care se atașează”.

O TEORIE UNIFICATĂ A IUBIRII

Înțelegerea faptului că persoanele iubite sunt adăpostul nostru sigur în fața vicisitudinilor și ravagiilor vieții ne-a oferit informații noi despre factorii care fac o relație romantică să eșueze sau să reușească. Ani de zile ne-am concentrat cu toții numai pe ceea ce vedem și auzim. Pe luptele care izbucnesc din cauza banilor. „Cheltuiești o avere pe pantofi de care nu ai nevoie.” „Tu nu vrei decât să economisești. Trăim ca niște amărâți. Nu ne distrăm deloc.” Pe certurile din cauza socrilor: „Vorbești mereu la telefon cu maică-ta și îi spui absolut tot ce spunem și facem.” „Ești totalmente fetița lui tăticu’. Când ai de gând să crești și tu?” Pe certurile legate de creșterea copiilor: „Și ce dacă nu și-a făcut tema aseară. Are prea multe. Ești prea rigid și vrei să

controlezi totul.” „Și tu ești prea îngăduitoare. Nu are pic de disciplină. L-ai lăsa să scape nepedepsit și pentru crimă.” Și pe dezamăgirile legate de sex: „M-ai înșelat. De câte ori? Ești un mare mincinos.” „Nu te-aș fi înșelat dacă ai fi fost dispusă să încercăm lucruri noi sau să facem sex mai des. Și oricum, nu a însemnat nimic.”

Dar faptul că ne concentrăm numai pe ceea ce se află chiar în fața ochilor ne întunecă vederea. Apropie-te de punctele mărunte din pictura lui George Seurat și nu îți vei da seama că ai în față *O duminică de vară pe insula Grande Jatte*. Așază-te la pian și cântă câteva note dintr-o melodie și nu vei auzi liniștitorul *Vals* în la major al lui Johannes Brahms. Mergi pe ringul de dans și repetă o serie de pași și nu îți vei da niciodată seama de senzualitatea tangoului argentinian.

În mod similar, cuplurile cu probleme sunt obsedate de anumite incidente, dar adevărata problemă este mai amplă și mai profundă. Partenerii nefericiți nu se mai percep unul pe celălalt ca fiind un refugiu emoțional. Persoana iubită ar trebui să fie acea persoană pe care ne putem baza și care ne va răspunde întotdeauna. În schimb, partenerii nefericiți se simt lipsiți de afecțiune, respinși, abandonați chiar. În lumina aceasta, conflictele din cuplu capătă adevărata lor semnificație: sunt niște proteste înspăimântate împotriva erodării legăturii și un apel la reluarea legăturii emoționale.

Din contră, în inima relațiilor fericite se află încrederea profundă că partenerii sunt importanți unul pentru celălalt și că vor răspunde cu certitudine atunci când va fi nevoie de ei. Iubirea sigură este un canal deschis pentru semnale emoționale reciproce. Iubirea este un proces

permanent de punere pe aceeași lungime de undă, de stabilire a unei conexiuni, de ratare sau interpretare greșită a semnalelor, de rupere a conexiunii, de remediere și găsim a unei conexiuni mai strânse. Este un dans prin care ne întâlnim, ne despărțim și ne redescoperim, clipă de clipă și zi de zi.

Știința modernă ne-a oferit ceea ce mie îmi place să numesc o teorie a câmpurilor unificate în cazul iubirii. Einstein nu a putut să o găsească în fizică, dar noi am găsit-o în iubire. În sfârșit, toate piesele pe care încercam să le rezolvăm separat se potrivesc împreună. Vedem marele plan. În urmă cu cincizeci de ani, Harry Harlow, care cerceta animalele, a remarcat într-un discurs în fața Asociației Americane de Psihologie: „În ceea ce privește iubirea sau afecțiunea, psihologii au eșuat în misiunea lor. Puținul pe care îl scriem despre ele a fost scris mai bine de către poeți și romancieri”.

Astăzi am spart cifrul iubirii. Știm acum cum arată o relație de dragoste bună și ce senzație ne lasă ea. Ba chiar mai mult, putem să o modelăm. Pentru prima oară avem o hartă care poate să ne îndrume în crearea, vindecarea și menținerea dragostei. Este un succes desăvârșit. La sfârșit, ca să îl citez pe Benjamin Franklin, acest „fenomen schimbător, trecător și accidental” – iubirea romantică – poate fi făcut să fie mai previzibil, mai stabil și mai conștient.

Remediile pe care le-am încercat în trecut au fost niște eșecuri, fiindcă nu înțelegeam bazele iubirii. În general, terapeuții au atacat problema în două feluri. Prima abordare este cea analitică: cuplurile sapă în trecut și își trec în revistă experiențele din copilărie, ca să găsească motivele pentru care reacționează așa cum reacționează. Această

căutare a informațiilor din prima relație este laborioasă, lungă ca durată și costisitoare – cu puține beneficii. Atacă indirect problema, prin intermediul introspecției în istoricul relațiilor fiecărei persoane. Relația actuală nu reprezintă neapărat trecutul manifestându-se în prezent; acest lucru îl ignoră pe partenerul tău și puterea răspunsurilor sale, de parcă acesta ar fi doar un ecran gol pe care îți proiectezi tu filmul trecutului.

A doua abordare este practică: cuplurile sunt instruite cum să comunice mai eficient („Ascultă și repetă ce a spus partenerul tău.”) sau sunt învățate cum să negocieze și să cadă la învoială în cazul unor probleme controversate, de la sex la curățenie („Dacă ești de acord să dai cu aspiratorul, eu voi face curățenie în baie.”), sau sunt îndrumate să își îmbunătățească viața sexuală: cum să recurgă la flori și lenjerie sexy și să încerce poziții din Kama Sutra. Toate aceste tehnici pot fi utile, dar numai temporar. În dragoste nu este vorba dacă poți sau nu să repeți ca un papagal ceea ce s-a spus, cine dă cu aspiratorul în casă sau ce mișcări să încerci în timpul unei partide de sex. Asemenea sfaturi practice sunt ca și cum ai astupa cu degetul o fisură în baraj, ca să stăvilești potopul, sau ca și cum ai lipi un plasture peste o rană care supurează.

Clienta mea, Elizabeth, îmi spune: „Celălalt terapeut ne-a pus să facem aceste exerciții prestabilite folosind pozițiile pe care ni le dăduse ea, dar noi nu puteam să vorbim așa unul cu altul atunci când ajungeam acasă, ne-maivorbind de momentele în care eram supărați. Și am ajuns la o înțelegere în privința treburilor casnice, dar asta nu a schimbat părerea mea despre relația noastră. Tot singură mă simțeam. La un moment dat făceam chestia asta

cu «plecăm din cameră, luăm o pauză», dar eu eram și mai supărată când se întorcea el și nici măcar nu știam de ce sunt așa de supărată”.

În cele din urmă, aceste remedii sunt ineficiente pentru că nu se adresează sursei suferinței din relație: teama că legătura emoțională – izvorul liniștii și relaxării – dispare. Atunci când știm cum funcționează un lucru, este mult mai ușor să îl reparăm și să îl menținem în parametri. Înainte să înțelegem acest lucru fundamental, tot ce puteam face era să eșuăm încercând să reparăm o latură a relației, în speranța că acea încredere și legătură de iubire își va regăsi calea pe aceste rute înguste. Descoperirile recente ne-au oferit o arteră principală dreaptă către destinația noastră.

Pentru a ajuta într-adevăr cuplurile să își găsească fericirea, trebuie să sprijinim fundația relației lor; adică, să le ajutăm să își comunice și să își reconstruiască conexiunea emoțională. Tehnica pe care am creat-o eu și colegii mei, EFT sau Terapia Centrată pe Emoții (copiii mei lipsiți de respect o numesc Terapia Foarte Caraghioasă), face exact asta. Am descoperit că îndrăgostiții nemulțumiți cad în tipare comportamentale care îi fac să intre într-un cerc vicios al învinuirilor și retragerii. Secretul restabilirii conexiunii înseamnă, în primul rând, să întrerupem și să deconstruim aceste episoade distructive și apoi să construim o modalitate de interacțiune emoțională mai deschisă și mai receptivă, una în care partenerii să se simtă în largul lor să își mărturisască temerile și dorințele ascunse.

Rezultatele EFT, conform măsurărilor în mai multe studii, au fost uimitor de pozitive – mai bune, de fapt, decât rezultatele oricărei alte terapii oferite. Îndrăgostiții spun că se simt mai în siguranță în relație și mai mulțumiți

de ea. Sănătatea lor mintală se îmbunătățește, sunt mai puțin deprimați și anxioși și pot să mențină schimbările pe care le fac mult timp după ce termină terapia.

De ce este EFT atât de eficientă? Pentru că pătrunde în miezul problemei. Nu trebuie să ne convingem sau să ne învățăm partenerii să fie diferiți. Descoperirile științifice recente ne-au conectat la emoțiile omenesti cele mai profunde și ne-a deschis calea către transformarea relațiilor, folosind uriașa putere a dorinței înnăscute de contact și grijă care ne definește specia. Unul dintre clienții mei spune: „Timp de 28 de ani eu și soția mea ne-am tot învățat în jurul genului acestuia de discuție pe care o avem acum, dar nu am ajuns niciodată să o purtăm. Fie că eram prea speriați, fie că nu știam cum. Această discuție schimbă totul între noi”.

Odată ce ai o hartă a teritoriului numit iubire, poți să pășești pe calea ce bună și să îți găsești drumul spre casă.



Pentru a te ajuta să transformi aceste descoperiri științifice noi într-un simț al iubirii, la sfârșitul fiecărui capitol vei găsi scurte „experimente” pe care să le faci. La urma urmei, știința înseamnă observare planificată care duce la identificarea unor tipare ce se repetă. Făcând aceste experimente, vei aduna date despre propria relație care te vor ajuta să înțelegi cum iubești și te vor ajuta să găsești siguranța și satisfacția pe care ți le dorești și pe care ni le dorim cu toții.

EXPERIMENT

Găsește un loc liniștit unde nu vei fi întrerupt timp de aproximativ treizeci de minute. Stai comod și în liniște și respiră de 20 de ori, numărând. Imaginează-ți acum că ești într-un loc întunecat și necunoscut. Dintr-odată, te simți speriat și îți dai seama că ești complet singur. Vrei să strigi pe cineva.

Pasul 1

Cine este persoana care vrei să îți răspundă? Imaginează-ți chipul ei cu ochii minții.

Strigi sau nu? Te convingi singur că, poate, este o idee proastă, un semn de slăbiciune chiar sau o inițiativă care va duce la suferință și dezamăgire. Vei decide poate că nu este bine să te bazezi pe altă persoană și că trebuie să te ocupi singur de necazul tău, așa că te ghemuiești în întuneric. Poate că strigi, dar foarte încet, apoi mergi și te ascunzi într-un colț întunecat.

Dacă strigi, cum o faci? Cum sună vocea ta? Atunci când vine cineva, ce face persoana respectivă? Își exprimă îngrijorarea, îți oferă alinare și susținere și stă cu tine, încât să te relaxezi și să te lași alinat?

Sau vine, dar îți întoarce spatele la un moment dat, îți ignoră tulburarea, îți spune să-ți controlezi emoțiile sau chiar te critică, așa că încerci să te agăți de el, dar te superi și mai tare, simțind că nu ți-a auzit într-adevăr chemarea sau că nu poți să te bazezi pe el?

Cum îți simți corpul în timp ce faci acest experiment? Încordat, amorțit, dureros, agitat, calm, relaxat? Cât de greu ți-a fost să faci acest experiment? Simți vreo emoție: tristețe, bucurie, furie sau chiar anxietate?

Pasul 2

Ridică-te acum și mișcă-te câteva minute. Așază-te pe alt scaun pentru a reflecta la rezultatele experimentului tău de gândire de la o anumită distanță. (Dacă este dificil să te distanțezi, ar fi de dorit să amâni reflecțiile la acest experiment pentru altă zi sau chiar să le discuți cu cineva în care ai încredere.)

Rezună, în termeni foarte simpli, ce s-a întâmplat în acest scenariu închipuit. Notează-ți pașii. Ce îți spune acest scenariu imaginar despre ceea ce aștepti de la o relație? Așteptările noastre sau predicțiile pe care le facem cu privire la răspunsul celorlalți ne îndrumă pașii în orice dans cu o persoană iubită. Sunt propria noastră poveste de dragoste.

Pasul 3

Reflectând un pic mai mult, vezi dacă poți să îți exprimi sentimentul general referitor la relațiile de iubire.

Unii oameni recurg în mod automat la fraze de genul: „Pur și simplu nu funcționează”, „Bărbații/ femeile nu pot fi înțeleși/ înțelese. Întotdeauna te resping sau te dezamăgesc”, „E mult de muncă în dragoste, dar merită” sau „Iubirea e pentru prostovani.”

Pasul 4

Pune-ți întrebarea: „Ce vreau de fapt să știu despre iubire și cum să iubesc?” Vezi dacă poți să găsești răspunsul citind în continuare această carte.

CAPITOLUL 2

Atașamentul: secretul iubirii

Când două singurătăți se protejează, se ating și vin una în întâmpinarea celeilalte, atunci vorbim de iubire.

– Rainer Maria Rilke

„**A**venturile amoroase sunt doar înțelegeri raționale”, a afirmat un psiholog celebru acum treizeci de ani la o conferință internațională din Banff. „Sunt negocieri în privința profitului și costurilor. Cu toții vrem să ne maximizăm profitul.” Cum mă aflu în public ca proaspăt cercetător-clinician, am dat din cap dezaprobat. Lucrasem cu cupluri nefericite și știam că nu se încadrează în această modernă „teorie a schimbului” în cazul iubirii. Nu știam însă de ce. După câteva ore, eram într-un bar, contrazicându-mă cu un coleg mai în vârstă. „Ce are ideea? Relațiile de dragoste *sunt* înțelegeri raționale,” a insistat el. „Nu, nu sunt”, mi-am menținut eu ideea. „Bine, dacă nu sunt așa, atunci ce sunt?” a replicat el. Un moment, n-am știut ce să spun, apoi am izbucnit entuziasmată: „Nu sunt înțelegeri. Sunt legături. Legături emoționale. Exact ca cele dintre mamă și copil. Exact așa cum a spus John Bowlby”.

COPIII ȘI IUBIREA

Fiecare revoluție are eroii ei, iar în revoluția relațiilor, John Bowlby este eroul. Probabil că până la capitolul 1 nici măcar nu ai auzit de numele acesta, dar viziunea și activitatea sa ne-au remodelat deja relațiile cu copiii noștri și fac acum același lucru în cazul relațiilor cu partenerii de dragoste. Bowlby, un psihiatru britanic, este părintele teoriei atașamentului din perspectiva dezvoltării personalității care pune în centru emoțiile și interacțiunile noastre în raport cu cine suntem și cum ne comportăm.

În ultimii patruzeci de ani, ideea atașamentului s-a strecurat în cultura noastră și a schimbat modul în care ne creștem copiii. Nu cu mult timp în urmă, experții în îngrijirea copilului recomandau o relație distantă și detașată, al cărei scop era să îi transforme pe copii în ființe independente și autonome cât mai repede posibil. Unul dintre părinții behaviorismului modern, John B. Watson, a fost ferm convins că dragostea de mamă era un „instrument periculos”; firea sentimentală a femeilor era un defect care nu le dădea voie să își împingă copiii către independență. Demonstrarea afecțiunii, prin îmbrățișări și alint, de exemplu, îi deforma pe copii și îi transforma în adulți slabi și labili din punct de vedere emoțional. Dacă, pe de altă parte, copiii erau lăsați să plângă până adormeau, învățau să se controleze și să tolereze disconfortul. Watson se înșela amarnic, deși ideea sa fundamentală – aceea că răspunsul la nevoile emoționale ale oamenilor îi face mai dornici de afecțiune, mai imaturi și mai greu de iubit – este încă foarte populară atunci când vine vorba de adulți.

Majoritatea recunoaștem acum în mod clar nevoia copilului de conexiuni emoționale și fizice permanente și

liniștitoare cu părinții. Recunoaștem acum puterea capacității de reacție parentale în modelarea personalității copilului. Mai sunt câțiva care afirmă și acum că, deși îngrijirea plină de iubire este bună, bazele personalității sunt stabilite întotdeauna de moștenirea noastră genetică. Însă nu este așa. Studiu după studiu a arătat că, chiar și atunci când moștenirea genetică este cu totul negativă, relațiile noastre principale sunt cele care decid dacă genele se activează și cum se exprimă ele. Maimuțele extrem de agitate, viitorii băieți răi ai tribului, dacă sunt îngrijiți de mame adoptive deosebit de grijulii, se transformă în lideri respectați.

Chiar dacă problemelor genetice li se adaugă un mediu stresant, modul în care răspund părinții poate să schimbe lucrurile. Bebelușii foarte irascibili, născuți în sărăcie, au adesea dificultăți în a-și controla dispoziția, în a se calma și în a-și face cunoscute nevoile mamelor lor. Cercetătorii de la Universitatea din Amsterdam au oferit mamelor unor asemenea bebeluși șase ore de instruire pentru a recunoaște semnalele copiilor și pentru a prelungi activitățile de liniștire, cum ar fi ținutul în brațe și mângâierile. Progresul a fost uimitor. Până la vârsta de 12 luni, copiii aveau aceeași capacitate ca și copiii normali de a apela la mamele lor pentru alinare atunci când erau supărați și de a se calma atunci când ele îi linișteau. În alt grup, unul în care mamele nu au fost consiliate, numai 28% dintre copii au fost evaluați ca având un atașament sigur.

Revoluția în creșterea copiilor a provenit la început din simpla observare a răspunsurilor și tiparelor de interacțiune dintre mamă și copil și apoi din experimentele care au organizat și au prelucrat aceste tipare. (Vom vedea mai târziu că explozia de descoperiri din relaționarea adulților

a avut loc inițial la fel.) În anii '30 și '40, medicii au observat că un număr mare de copii orfani, care au fost hrăniți și cărora li s-a dat adăpost, dar care au fost lipsiți de atingere și sprijin emoțional, au murit în mare parte înainte de vârsta de trei ani. Psihanalistul René Spitz a inventat expresia „depresie anaclitică” pentru a-i descrie pe acești copii. Alți specialiști din sănătate identificau între timp tineri care erau sănătoși din punct de vedere fizic, dar erau alienați și nu puteau să stabilească legături cu ceilalți. Psihiatrul David Levy a sugerat că sufereau de „înfometare afectivă”.

A fost însă nevoie ca John Bowlby să recunoască cu adevărat importanța enormă a acestor date. Născut în 1907 dintr-un baronet britanic și soția acestuia, Bowlby, al patrulea dintre cei șase copii, a fost crescut după moda tipică a clasei aristocrate. El și frații lui își vedeau rar părinții. Spălați bine și îmbrăcați, se alăturau mamei lor la aceeași oră, în fiecare după-amiază, la ceai; își vedeau tatăl, chirurg, o dată pe săptămână, duminica. Restul timpului și-l petreceau în principal cu dădacele, bonele și guvernantele. Bowlby era deosebit de atașat de o dădacă, Minnie, care fusese principala lui îngrijitoare. Mama lui a concediat-o când el avea patru ani, o despărțire pe care el a descris-o mai târziu ca fiind la fel de dureroasă ca pierderea unei mame. La vârsta de șapte ani, a fost trimis la o școală cu internat, un eveniment atât de traumatizant încât după ani de zile i-a spus soției sale, Ursula, că nu ar trimite nici un câine la o școală englezească cu internat de la vârsta aceea.

Aceste experiențe par să îl fi sensibilizat pe Bowlby față de relațiile copiilor cu părinții și alți adulți importanți. După Colegiul Trinity din Cambridge, unde a studiat psihologia, Bowlby a lucrat în școli cu internat progresiste, cu

tineri inadaptați și delincvenți, dintre care mulți fuseseră neglijăți sau separați de părinții lor de la o vârstă fragedă. S-a trezit în curând în conflict cu tradiționalismul analitic care, urmând învățăturile lui Freud, susținea că problemele pacienților erau aproape invariabil de ordin intern, avându-și originea în propriile fantezii și conflicte subconștiente. Din propriile experiențe și din relatările celorlalți, Bowlby era convins că dificultățile multor pacienți aveau cauze exact inverse, provocate de fapt de relațiile lor reale cu alți oameni. În 1938, ca medic clinician începător, a preluat cazul unui băiețel hiperactiv de trei ani. Supraveghetoarea sa era apreciată analistă Melanie Klein. Bowlby a vrut să exploreze relația copilului cu mama sa extrem de anxioasă, dar Klein a considerat importante numai fanteziile băiețelului legate de mama lui și i-a interzis până să și vorbească cu ea. Bowlby a fost revoltat.

Continuând să lucreze cu tinerii cu probleme, Bowlby a ajuns să creadă că ruperea relațiilor cu părinții sau cu îngrijitorii care îi înlocuiesc puteau să paralizeze dezvoltarea emoțională și socială sănătoasă, producând indivizi alienați și furioși. În 1944, Bowlby a publicat un articol influent, „Patruzeci și patru de hoți adolescenți”, observând că „în spatele măștii indiferenței se află o nefericire fără margini și în spatele durtății aparente, disperarea”. A continuat să adâncească aceste descoperiri într-un studiu inovator despre copiii europeni care au fost evacuați din casele lor și rămași orfani în urma celui de al Doilea Război Mondial. Efectuat la cererea Organizației Mondiale a Sănătății și publicat în 1951, studiul a ajuns la concluzia că separarea de cei dragi îi lipsea pe tineri de susținerea emoțională și că era la fel de dăunătoare pentru psihic ca și lipsa hranei pentru corp.

Lucrarea i-a adus atât acuze, cât și laude. Bowlby s-a concentrat pe legătura dintre mamă și copil; a atras atenția că „bebelușii și copiii mici ar trebui să aibă parte de o relație caldă, intimă și neîntreruptă cu mama (sau cu o înlocuitoare permanentă a mamei) în care ambii găsesc satisfacție și plăcere”. Feministele s-au plâns că afirmația lui Bowlby le leagă pe femei în lanțuri de îngrijirea permanentă a copilului și le ignoră nevoia de a ieși în lume și de a avea o viață independentă. Oficialii guvernamentali l-au aplaudat însă. Mulți veterani întorși acasă erau șomeri, slujbele lor fiind ocupate de femei în timpul războiului. Iată un motiv pentru a le da afară pe femei și o modalitate de a-i aduce înapoi pe bărbați.

Teoria în curs de dezvoltare a lui Bowlby era controversată și din alt punct de vedere. Marca încă o rupere de păreri acceptate. Freud afirmase că legătura dintre mamă și copil se făurește după naștere și este un răspuns condiționat. Bebelușul o iubește pe mamă pentru că ea îl răsplătește cu hrană. Dar Bowlby, care era impresionat de teoria selecției naturale a lui Darwin și de lucrările antropologilor contemporani, era convins că legătura emoțională este programată dinainte de naștere și se formează de la sine. Sprijinul pentru teza lui Bowlby a venit din partea experimentelor dramatice ale colegului și prietenului său, Harry Harlow, psiholog la Universitatea din Wisconsin, care studia maimuțele rhesus separate de mamele lor la naștere. Crescuți în izolare, puii de maimuță tânjeau atât de mult după un „contact afectiv”, încât atunci când li s-a dat de ales între o „mamă” din sârmă, care oferea hrană și una făcută din cârpe moi, care nu oferea nimic de mâncat, ei s-au agățat aproape întotdeauna de imitația pufoasă. Deborah Blum, autor științific, observă în cartea sa despre activitatea lui Harry

Harlow că hrana înseamnă subzistență, dar o îmbrățișare bună este „viața însăși”.

În încercarea de a-și demonstra ideile, Bowlby a colaborat cu James Robertson, un tânăr asistent social, pentru a face un documentar numit *A Two-Year-Old Goes to Hospital (Un copil de doi ani merge la spital)*. Filmul spune povestea unei fetițe pe nume Laura, care ajunge la spital pentru o operație minoră și stă acolo opt zile. Este înfiorător. (Poți viziona părți din el pe internet și îți garantez că vei plânge.) Urmând experiența profesională predominantă a vremii – aceea că alintul din partea mamelor și al altor membri ai familiei creează copii dependenți, care cerșesc atenție și ajung să fie adulți incapabili – părinților nu li se permitea să stea cu copiii lor spitalizați. Fiii și fiicele bolnave trebuiau lăsați la ușă; părinților li se permitea să îi viziteze o oră pe săptămână.

Separată de mama ei și confruntându-se cu echipe de asistente și doctori care se tot roteau, Laura este speriată, supărată, isterică și la sfârșit se simte complet abandonată. Când în sfârșit este externată, este închisă din punct de vedere emoțional și complet retrasă în sine în relația cu mama sa. Filmul a făcut senzație în cercurile de specialitate. Societatea Regală de Medicină l-a denunțat ca fiind o înșelătorie, iar Societatea Britanică de Psihanaliză nu l-a luat în considerare, un analist declarând că supărarea și groaza Laurei nu au fost determinate de separarea de mama ei, ci de fanteziile subconștiente mânioase în privința noii sarcini a mamei sale. (Abia pe la sfârșitul anilor '60 spitalele britanice și americane au abandonat regulamentele rigide și le-au permis părinților să stea cu copiii.)

În ciuda respingerii din partea specialiștilor consacrați, Bowlby a continuat să deschidă drumuri, dând formă unei teorii a ceea ce numim *atașament*. (Se spune că atunci când soția lui l-a întrebat de ce nu i-a dat numele de drept, teoria iubirii, el a răspuns: „Poftim? S-ar râde de mine până aș fi exclus din domeniul științei”.) Bowlby a fost ajutat semnificativ în activitatea sa de psihologul Mary Ainsworth, o cercetătoare canadiană care l-a ajutat să dea o formă ideilor sale și să le testeze.

Împreună, au identificat patru elemente ale atașamentului:

- Căutăm, monitorizăm și încercăm să păstrăm o conexiune emoțională și fizică cu cei dragi. Pe parcursul vieții ne bazăm pe ei pentru a fi accesibili din punct de vedere emoțional, receptivi și preocupați de persoana noastră.
- Îi căutăm pe cei dragi mai ales atunci când suntem nesiguri, amenințați, neliniștiți sau supărați. Contactul cu ei ne dă senzația că avem un refugiu sigur, unde vom găsi alinare și sprijin emoțional; acest sentiment de siguranță ne învață cum să ne controlăm emoțiile și cum să intrăm în legătură cu ceilalți și să avem încredere în ei.
- Ne este dor de cei dragi și ne supărăm extrem de tare atunci când sunt departe din punct de vedere fizic sau emoțional; această anxietate de separare poate să devină intensă și să ne împiedice să funcționăm în mod normal. Izolarea este în mod natural traumatizantă pentru ființa umană.

- Depindem de cei dragi pentru a ne sprijini emoțional și pentru a fi o bază sigură cât noi ne aventurăm în lume, învățăm și explorăm. Cu cât ne simțim mai uniți, cu atât putem fi mai autonomi și mai independenți.

Cele patru elemente de mai sus sunt considerate generale și universale, întrucât apar în relațiile din toate culturile. Ideea de bază este aceea că formarea unei legături reciproce profunde cu altă persoană este prima necesitate imperioasă a speciei umane. După cum a înțeles-o Bowlby, viața în cea mai bună variantă a sa este în esență o serie de incursiuni pornite din siguranța unei relații sigure, în nesiguranța lumii din afară.

Teoriei lui Bowlby îi lipseau însă dovezile empirice. Mary Ainsworth i-a venit în ajutor. A conceput un experiment simplu și ingenios care este considerat unul dintre cele mai importante și mai influente din întreaga psihologie. Este la fel de fundamental pentru modul în care înțelegem iubirea și relațiile așa cum este experimentul lui Newton pentru modul în care înțelegem gravitația și lumea fizică, experiment care arată că pietricelele și pietrele grele cad cu aceeași viteză. Într-adevăr, dacă nu ar fi fost experimentul lui Ainsworth, ideea lui Bowlby ar fi putut fi și acum doar o supoziție.

Experimentul se numește Situația Ciudată și puteți găsi variante ale lui pe internet. O mamă și copilul său mic se află într-o cameră necunoscută. Câteva minute mai târziu, un cercetător intră și mama iese, lăsând copilul singur sau cu cercetătorul. Trei minute mai târziu, mama se întoarce. La început, majoritatea copiilor sunt supărați din cauza

plecării mamei; plâng, aruncă cu jucării sau se leagă înăinte și înapoi. Dar atunci când mama și copilul sunt din nou împreună, apar trei tipare comportamentale diferite, și aceste tipare sunt dictate de tipul conexiunii emoționale care s-a dezvoltat între cei doi.

Copiii care sunt rezilienți, se calmează repede, restabilesc ușor legătura cu mama lor și își reiau jocul de explorare, au de obicei mame afectuoase și sensibile. Copiii care rămân supărați și nervoși și devin ostili, dificili și cerșesc atenție atunci când se întoarce mama, au de obicei o mamă care nu este constantă din punct de vedere emoțional, fiind când plină de căldură, când rece. Un al treilea grup de copii, care nu manifestă nici plăcere, nici neliniște, nici furie și rămân distanți și detașați de mama lor au de obicei o mamă rece și indiferentă. Bowlby și Ainsworth au etichetat strategiile copiilor de a aborda emoțiile din relații sau stilurile de atașament cu numele de atașament sigur, anxios și evitant, pentru fiecare în parte.

Bowlby a trăit pentru a-și vedea teoria atașamentului devenind piatra de temelie în creșterea copiilor, în lumea occidentală. (Într-adevăr, termenul *atașament parental* a devenit atât de acceptat și răspândit încât a fost alăturat unei forme de educație parentală intens recomandată de pediatriul William Sears. Deși se bazează pe principiile lui Bowlby, trece cu mult dincolo de ceea ce a susținut acesta. Conform atașamentului parental, copiii dorm adesea în patul părinților, sunt alăptați câțiva ani și sunt, în general, într-un contact aproape permanent cu mama sau tatăl.)

Astăzi nu se mai îndoiește nimeni de faptul că copiii au o nevoie absolută de contact emoțional și fizic apropiat cu cei dragi. Această perspectivă a devenit la fel de naturală ca

aerul pe care îl respirăm, dar numai atunci când ne gândim la copilărie. Mulți dintre noi cred și acum că adolescența pune capăt unei asemenea dependențe. Bowlby nu a crezut asta. A susținut că nevoia de a fi apropiat de câteva persoane dragi, de a fi atașat, se menține de-a lungul vieții și reprezintă forța care ne modelează relațiile de dragoste de la maturitate. După cum a scris el: „Cu toții, începând din leagăn și până în mormânt, suntem cei mai fericiți atunci când viața se structurează ca o serie de incursiuni, lungi sau scurte, pornite de la baza sigură oferită de figurile de care suntem atașați”.

ADULȚII ȘI DRAGOSTEA

Bowlby și-a bazat afirmațiile în parte pe observațiile făcute asupra văduvelor din cel de-al Doilea Război Mondial, care, a descoperit el, prezentau aceleași tipare comportamentale ca și orfanii rămași fără cămin. Își dădea de asemenea foarte bine seama că maimuțele izolate din experimentele lui Harlow care au ajuns la maturitate erau distruse din punct de vedere afectiv, având momente de automutilare, accese de furie sau apatie și nereușind să relaționeze cu alte maimuțe și să se împerecheze. Dar ideile sale au fost respinse categoric în mod repetat. Bowlby a murit în 1991, înainte să poată aduna dovezi care să demonstreze că perspectiva atașamentului era într-adevăr relevantă pentru adulți și relațiile de dragoste dintre ei.

Phil Shaver și Cindy Hazan, pe atunci specialiști în psihologie socială la Universitatea din Denver, au preluat stafeta câțiva ani mai târziu. Au fost interesați la început de cum făceau față oamenii suferinței provocate de moartea cuiva și singurătății și au început să citească cercetările

lui Bowlby, căutând dovezi despre motivul pentru care singurătatea este atât de devastatoare. Lucrările lui Bowlby i-au impresionat atât de mult încât au decis să conceapă un test despre dragoste și relații care a apărut în *Rocky Mountain News*. Studiul, deși neștiințific, a indicat că aceleași caracteristici ale atașamentului și aceleași tipare comportamentale care apar între mamă și copil apar și între adulți. Atunci când îndrăgostiții se simțeau în siguranță, puteau să apeleze unul la altul și să stabilească o conexiune, ajutându-se ușor unul pe celălalt să își găsească echilibrul emoțional; dar atunci când se simțeau nesiguri, deveneau fie anxioși, furioși și dificili, fie retrași și distanți. Shaver și Hazan au lansat și studii mai formale, iar munca lor i-a inspirat și pe alții să testeze teoriile lui Bowlby.

În cele două decenii de la moartea lui Bowlby, au fost publicate sute de studii care îi adevăresc afirmațiile. Ele confirmă că nevoia noastră de a ne atașa continuă și dincolo de copilărie și stabilesc faptul că iubirea romantică este o legătură de atașament. La orice vârstă, ființele umane caută în mod obișnuit și păstrează o apropiere fizică și emoțională cu cel puțin un partener special care este de neînlocuit. Căutăm în special această persoană atunci când ne simțim stresați, nesiguri sau neliniștiți. Așa suntem făcuți să fim.

Faptul că această perspectivă asupra iubirii adulților a fost, la început, respinsă de mulți psihologi și specialiști din domeniul sănătății mintale nu este surprinzător. Printre alte motive, ne contestă o idee despre noi, ca adulți, care ne este foarte dragă, și anume aceea că suntem ființe autonome. (Suntem bombardată zilnic cu mesaje din media de genul: „Iubește-te pe tine însuși!”, „Pentru că meriți!”

și cu sfaturi pentru cum să ne calmăm singuri.) Ideea lui Bowlby este în contradicție și cu concepția din ce în ce mai populară despre relațiile de dragoste: că sunt în esență niște relații de tovarășie plus sex. Dar aceia dintre noi care prosperă, chiar și atunci când trăiesc singuri, au în mod invariabil o lume interioară bogată, populată de imagini ale unor figuri de atașament iubitoare. Să fii om înseamnă să ai nevoie de ceilalți și asta nu este un defect sau o slăbiciune. Și relațiile de prietenie, chiar și cu intimitate fizică, sunt diferite de cele de dragoste. Legătura cu un prieten nu este la fel de strânsă. Indiferent cât de apropiați, prietenii nu pot să ofere același grad de grijă, devotament, încredere și siguranță pe care îl oferă persoanele iubite. Nu sunt parteneri de neînlocuit.

Într-un experiment recent, psihologul Mario Mikulincer de la Interdisciplinary Center (IDC) din Herzliya, Israel, le-a cerut studenților să numească persoane pe care le iubesc și persoane care le sunt doar cunoștințe. Apoi le-a dat o sarcină de efectuat la computer. Trebuiau să se uite la o listă cu litere, să apese o tastă dacă un șir de litere putea să formeze un cuvânt sau un nume și să apese altă tastă, dacă literele nu formau niciun cuvânt. Din când în când în timpul activității, pe ecran au licărit cuvinte amenințătoare precum *despărțire*, *moarte* și *eșec*, dar numai pentru câteva milisecunde (mult prea repede pentru a fi percepute în mod conștient). Mikulincer a descoperit că, după amenințările subliminale, studenții au ales literele amestecate ale numelor celor dragi mult mai repede decât numele cunoștințelor și prietenilor.

În psihologie, timpul de reacție în recunoașterea cuvintelor este o unitate de măsură des folosită a accesibilității

gândurilor unei persoane. Cu cât timpul de reacție este mai rapid, cu atât mai mare este accesibilitatea. Acest studiu arată că, dacă ne aflăm în fața unei amenințări, extragem automat și rapid numele celor dragi: ei sunt refugiul nostru sigur. Acest experiment îmi aduce aminte de situațiile de zi cu zi. Primul gând al soțului meu, atunci când a fost programat pentru niște investigații medicale, a fost dacă voi fi acasă în ziua aceea și liberă să îl însoțesc. Știu că, atunci când sunt într-un avion care urmează să aterizeze pe furtună, evoc automat în minte imaginea zâmbetului liniștit cu care mă va întâmpina soțul meu la poartă. În capitolul următor vei auzi despre un studiu RMN făcut în laboratorul meu, în care femeile care se așteptau să primească un mic șoc electric au resimțit mult mai puțină frică ținându-și soțul de mână.

Bowlby și Ainsworth au spus că copiii se atașează de cei dragi în trei feluri și același lucru este valabil și pentru adulți. Stilul fundamental de atașament al unei persoane se formează în copilărie. Stilul sigur, cel optim, se dezvoltă natural atunci când creștem știind că putem să ne bazăm pe cel care ne îngrijește, că acesta va fi accesibil pentru noi și va răspunde nevoilor noastre. Învățăm să solicităm apropiere atunci când avem nevoie de ea, încrezători că ni se va oferi alinare și îngrijire în majoritatea situațiilor. Contactul emoțional este piatra de temelie, ajutându-ne să ne calmăm și să ne găsim echilibrul emoțional. Ne simțim confortabil în situațiile de apropiere și în care avem nevoie de ceilalți și nu suntem mistuiți de grija că vom fi trădați sau abandonați. Comportamentul nostru spune în esență: „Știu că am nevoie de tine și că și tu ai nevoie de mine. Și este în regulă. De fapt, este minunat. Așadar, să ne dăm mâna și să ne apropiem”.

De unii dintre noi însă au avut grijă în copilărie persoane care au răspuns în mod imprevizibil sau inconsecvent, au fost neglijente sau chiar abuzive. Prin urmare avem tendința să dezvoltăm una sau două strategii așa-zis nesigure – anxioasă sau evitantă – care se declanșează automat atunci când noi (sau partenerii noștri) avem nevoie de conexiune. Dacă avem un stil anxios, emoțiile noastre se intensifică; suntem înclinați să ne facem griji că vom fi abandonati și prin urmare căutăm în mod obișnuit apropierea și cerem dovezi de iubire. E ca și cum am întreba: „Ești acolo? Ești? Arată-mi. N-am cum să fiu sigur. Mai arată-mi o dată”.

Pe de altă parte, dacă avem un stil evitant, avem tendința să ne înăbușim emoțiile pentru a ne proteja să nu fim vulnerabili sau dependenți de ceilalți. Ne reprimăm dorința de atașament și încercăm să evităm conexiunile reale. Avem tendința de a-i percepe pe ceilalți oameni ca pe o sursă de pericol, nu de siguranță sau alinare. Atitudinea noastră pare să fie: „Nu am nevoie să fii alături de mine. Eu sunt bine orice ai face tu”.

Deși avem un stil de atașament principal, putem să adoptăm – și o facem – strategii alternative în anumite momente, cu anumiți oameni. În interacțiunile mele cu cel care îmi este soț de 25 de ani, sunt sigură în cea mai mare parte a timpului, dar când ne mai certăm uneori, pot să înclin către un stil mai anxios, cerându-i să îmi răspundă și să îmi potolească neliniștea. Atunci când o face, mă întorc la strategia mea principală, cea sigură.

Doar de dragul distracției, am ales trei dintre rudele mele din Anglia pentru a ilustra cele trei stiluri de bază. Tatăl meu, Arthur, avea un stil sigur. M-a ascultat atunci

când eu, unicul lui copil, am anunțat că voi merge în Canada, mi-a spus cât am să îi lipsesc și apoi m-a întrebat de ce am nevoie. Mi-a dat încurajarea după care tânjeam și mi-a spus că pot să mă întorc oricând la el, dacă lucrurile nu ies cum trebuie. Mi-a scris regulat scrisori pline de dragoste. A oferit sprijin cu generozitate și altora. Inginer naval pe distrugătoarele din al Doilea Război Mondial, și-a deschis brațele, la propriu, altor veterani, găzduindu-i în camera din spate a pub-ului familiei noastre în timp ce aceștia plângeau după prietenii pierduți și viața distrusă. Tatăl meu știa cum să caute ajutor și pentru sine însuși. I-a cerut celui mai bun prieten al lui să îl însoțească la spital atunci când s-a dus pentru o intervenție chirurgicală la spate.

Mătușa Chloe, înaltă și deșirată, care arăta exact ca iubita lui Popeye, Olive, avea un stil extrem de anxios. Credea că unchiul Cyril, mărunț și corpulent, cu frizura lui înaltă ca a lui Elvis Presley, era bărbatul fatal pentru alte femei și că burta îi sporea farmecul. Pleca des cu afaceri și, atunci când vorbea despre asta, mătușa Chloe era sfâșiată și se întreba deschis dacă nu cumva avea ceea ce ea numea „legături lascive”. Tăcerea lui obișnuită atunci când era acasă nu făcea nimic să o liniștească. Stătea agățată de brațul lui la întâlnirile de familie de parcă era pe cale să se evapore. Chiar și pe vremea aceea, mă gândeam că ea ar fi cerșit mai puțin atenție, dacă el ar fi fost un pic mai deschis și mai vorbăreț. La urma urmei, era un om greu de cunoscut și nici eu nu am avut vreodată un sentiment real de siguranță în ceea ce îl privește.

Unchiul Harold, înalt și morocănos, era extrem de evitant. Când m-am dus să stau la el și am izbucnit în plâns fiindcă ursulețul meu se murdărise rău din cauza plăcintelor