

Dr. Sue Johnson

ține-mă
strâns
în brațe

ȘAPTE CONVERSAȚII
pentru o VIAȚĂ de IUBIRE

Traducere din limba engleză:
Ana Mănescu

 ACT și Politon

2017

ALTE CĂRȚI DE DR. SUE JOHNSON

*The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy:
Creating Connection*

(Practica terapiei de cuplu centrată pe emoții: crearea legăturii)

*Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors:
Strengthening Attachment Bonds*

*(Terapia de cuplu centrată pe emoții, cu supraviețuitorii
unor traume: întărirea legăturilor de atașament)*

*Love Sense: The Revolutionary
New Science of Romantic Relationships*

*(Simțul iubirii: Știința nouă și revoluționară a relațiilor romantice)**

* În curs de apariție la Ed. Act și Politon, în format audio și tipărit. (n.red.)

*Clienților și colegilor mei, care m-au ajutat
să înțeleg dragostea.
Partenerului meu, John,
și copiilor mei, Tim, Emma și Sarah,
care m-au învățat cum să o simt și să o dăruiesc.*

*Dansează-mă spre frumusețea ta
cu o vioară arzândă
Dansează-mă prin teamă
până m-adun în siguranță înăuntru-mi
Ridică-mă ca pe-un ram de măslin
și fi-mi porumbelul ce mă-ntoarce acasă
Dansează-mă până la sfârșitul iubirii.*

– LEONARD COHEN

Cuprins

Prefață la ediția în limba română	13
Introducere	17
PARTEA ÎNTÂI	
O nouă lumină asupra iubirii	25
Iubirea – dintr-o perspectivă revoluționară	27
Unde s-a dus dragostea noastră?	
Pierderea legăturii emoționale	43
Răspunsul emoțional – cheia unei vieți de iubire	55
PARTEA A DOUA	
Șapte conversații transformatoare	77
Conversația 1: Recunoașterea Demonilor Dialogului	79
Conversația 2: Descoperirea punctelor sensibile	111
Conversația 3: Întoarcerea la un moment dificil	135
Conversația 4: Ține-mă strâns în brațe – implicarea și crearea unei legături	157
Conversația 5: Iertarea rănilor	183
Conversația 6: Apropierea prin sex și atingere	203
Conversația 7: Menținerea vie a dragostei	223
PARTEA A TREIA	
Puterea strategiei „Ține-mă strâns în brațe”	249
Vindecarea rănilor – puterea iubirii	251
Legătura absolută – iubirea ca ultimă frontieră	271
Mulțumiri	285
Glosar	287
Referințe	293

ține-mă
strâns
în brațe

Prefață la ediția în limba română

In calitate de coordonator al comunității românești de psihoterapeuți practicieni ai terapiei centrate pe emoții, îmi revine onoarea de a introduce în spațiul publicistic românesc primul volum de referință lansat în 2008 de dr. Susan Johnson.

Întâlnirea mea cu terapia centrată pe emoții, și implicit cu dr. Susan Johnson și volumul de față, avea loc cu zece ani în urmă, când, în calitate de psihoterapeut în formare, simțeam că din practica mea „lipsește” un ingredient esențial, ca și cum ceva mă bloca să ajung pe „aceeași lungime de undă” cu clienții mei, mai ales în ședințele de cuplu. „Revoluția iubirii” începe cu *Ține-mă strâns în brațe* și a deschis pentru mine, ca și pentru mii de terapeuți din lumea întreagă, o nouă dimensiune în practica psihoterapeutică. În ultimii trei ani, peste 700 de psihologi din România au fost cel puțin inițiați în această abordare terapeutică; traducerea volumului curent este una din reușitele ce încununează eforturi consistente de a promova în spațiul local această metodă, însă și un „dar” mult așteptat pentru cei care deja practică și vor să recomande cuplurilor acest reper.

Descifrarea mecanismelor iubirii, în prima parte a cărții, pornind de la dezvoltarea relațiilor de atașament și a strategiilor corelate specifice, reprezintă primul aport major al volumului de

față. Recadrată prin prisma teoriei atașamentului, orice acțiune pe care un partener o întreprinde capătă sens și ne vorbește despre tentativele neobosite pe care noi, ca ființe sociale, le putem face pentru a ne putea reconecta emoțional cu persoanele semnificative. Nevoile universale de bază sunt cele care dictează răspunsurile emoționale primare, ori ceea ce fundamentează Susan Johnson prin abordarea sa terapeutică, și implicit prin acest volum, este tocmai o „hartă” a pașilor pe care partenerii să-i urmeze pentru a redescoperi drumul unul spre celălalt.

Așa cum veți putea observa și savura din plin, cartea este menită să fie un instrument de lucru atât pentru practicieni, dar mai ales pentru cupluri. Ca atare, cea mai mare parte a volumului este constituită din ilustrarea celor șapte conversații menite să rescrie interacțiunea dintre parteneri, ghidând pas cu pas procesul de redescoperire.

Conversația 1: Recunoașterea Demonilor Dialogului introduce prima prezumție majoră a abordării construite de către Susan Johnson: dușmanul comun al partenerilor este reprezentat de circularitatea negativă ce se insinuează în viața acestora de îndată ce apare deconectarea emoțională.

Conversația 2: Descoperirea punctelor sensibile reorientează partenerii dinspre conținutul divergențelor de zi cu zi spre trăirile emoționale asociate nevoilor fundamentale ce nu mai sunt împlinite după deconectare.

Conversația 3: Întoarcerea la un moment dificil dă șansa cuplului să revadă prin lentila nouă, a atașamentului, un moment dificil din cadrul relației; ceea ce ei au tins să facă atunci pentru a protesta împotriva deconectării este acum descifrat ca modalitate prin care au protejat relația și au căutat drumul „înapoi” spre aceasta. Deculpabilizați, cei doi parteneri sunt acum pregătiți să rescrie circuitele neuronale asociate cu ciclurile negative.

Conversația 4: Ține-mă strâns în brațe – implicarea și crearea unei legături readuce siguranța în viața cuplului, cei doi parteneri reînvață să răspundă complet la cele trei întrebări esențiale: Pot

ajunge la tine? Vei fi acolo pentru mine? Mă porți în suflet și în minte chiar și când suntem departe?

Conversația 5: Iertarea rănirilor permite deja să fie deschise zone sensibile, mult mai vulnerabile – pe fondul deconectării, partenerii pot să își provoace răni de atașament. Cuplurile care funcționează pe termen lung nu sunt cele care nu se rănesc, ci cele care învață să se ierte. Conversația îi ghidează prin procesul iertării în care ofensatorul își asumă impactul pe care l-a avut, înțelege dimensiunea durerii provocate și exprimă regretul.

Conversația 6: Apropierea prin sex și atingere adaugă pe harta redescoperirii interacțiunea în intimitate, experiență profund vulnerabilă pe care partenerii reconectați o pot acum discuta cu grijă, dar eficient. Cuplurile află cum conectarea emoțională și pasiunea pot coexista.

Conversația 7: Menținerea vie a dragostei consolidează experiențele emoționale noi, corective, pentru a permite cuplului să abordeze cu ușurință orice problemă ce va mai interveni și să păstreze conectarea emoțională. Cuplurile învață să își mențină rezultatele pozitive, să se „avertizeze” unul pe celălalt când apar probleme și să își creeze ritualuri de relaționare.

A treia, și ultima, parte a cărții reîntărește, prin trimitere la dovezi empirice, puterea strategiei – regăsirea „refugiului sigur” are valențe vindecătoare. Reconectați, partenerii sunt mai conștienți de ceea ce simt și de ceea ce au nevoie, pot exprima aceste nevoi unul altuia și în spațiul de siguranță, pot găsi mai ușor soluții la diverse probleme ce apar, în mod natural, în evoluția oricărei diade.

Pasionată de dans, și în special de tango, dr. Susan Johnson ne propune prin *Ține-mă strâns în brațe* un adevărat curs, pas cu pas, prin care să transformăm viața noastră de cuplu într-un regal al apropierii. De fiecare dată când reperatele științifice ar putea bloca trăirea, metafora dansului „repune cititorul pe frecvența iubirii”.

Dr. Simona HERB
Terapeut, supervisor și formator în
formare – terapie centrată pe emoții
www.eftromania.ro

Introducere

Intotdeauna am fost fascinată de relații. Am crescut în Anglia, unde tatăl meu avea un pub, și am petrecut multă vreme urmărind oamenii care se întâlneau, stăteau de vorbă, beau, se certau, dansau, flirtau. Dar punctul principal de interes din primii mei ani de viață a fost căsnicia părinților mei. I-am privit nepuțincoasă cum își distrugeau căsnicia și pe ei înșiși. Totuși, știam că s-au iubit profund. În ultimele sale zile, tatăl meu a vărsat lacrimi amare după mama, deși se despărțiseră de mai bine de douăzeci de ani.

Răspunsul meu la durerea părinților mei a fost să-mi jur că eu nu mă voi căsători niciodată. Dragostea romantică era, conchisesem, o iluzie și o capcană. Îmi era mai bine pe cont propriu, liberă și nestingherită de nimeni. Dar apoi, desigur, m-am îndrăgostit și m-am căsătorit. Dragostea m-a captivat chiar și când am încercat s-o țin la distanță.

Ce era această emoție misterioasă și puternică ce mi-a înfrânt părinții, mi-a complicat propria viață și părea să fie sursa principală a fericirii, dar și a suferinței pentru atât de mulți dintre noi? Exista oare o cale prin labirintul către dragostea durabilă?

Mi-am urmat fascinația pentru dragoste și atașament făcând consiliere și psihologie. Ca parte a pregătirii mele, am studiat

această legătură plină de dramatism, așa cum a fost ea descrisă de poeți și de oamenii de știință. Am consiliat copii tulburați, care au fost privați de dragoste. Am consiliat adulți care sufereau profund pentru pierderea iubirii. Am lucrat cu familii în care oamenii se iubeau, dar nici să conviețuiască nu puteau, nici despărțiți nu puteau trăi. Dragostea rămânea un mister.

Apoi, în ultima etapă a doctoratului meu în consiliere psihologică la Universitatea din Columbia Britanică, Vancouver, am început să lucrez cu cupluri. Am fost, încă de la început, uluită să văd intensitatea suferinței partenerilor și felul în care, adesea, vorbeau despre relațiile lor în termeni de viață și de moarte.

Mă bucurasem de succese apreciabile în terapiile individuale sau de familie, dar consilierea partenerilor aflați în război m-a înfrânt. Iar nicio carte din bibliotecă și niciuna dintre tehnicile ce mi se predau nu păreau să ajute. Cuplurilor mele nu le păsa câtuși de puțin să-și investigheze și să-și înțeleagă relațiile din copilărie. Partenerii nu voiau să fie rezonabili și să învețe să negocieze. Cu siguranță, nu voiau să-și însușească reguli, ca să-și poarte eficient disputele.

Dragostea, pare-se, ținea de lucruri ce nu erau negociabile. Nu poți negocia compasiunea, nu poți negocia apropierea. Pentru că nu sunt reacții intelectuale; sunt răspunsuri *emoționale*. Așa că am început pur și simplu să mă rezum la experiențele cuplurilor și să-i las pe parteneri să-mi dezvăluie ritmurile și tiparele emoționale din dansul iubirii romantice. Am început să-mi înregistrez ședințele de cuplu și să le ascult iar și iar.

Pe măsură ce urmăream cupluri țipând și plângând, parteneri ciondănindu-se și închizându-se fiecare în sine, am început să înțeleg că existau momente emoționale cheie, negative și pozitive, ce defineau o relație. Cu ajutorul coordonatorului tezei mele de doctorat, Les Greenberg, am început să dezvolt o nouă terapie de cuplu, una bazată pe aceste momente. Am numit-o Terapia Centrată pe Emoții (Emotionally Focused Therapy), pe scurt, EFT.

Am condus un proiect de cercetare, aplicând unor cupluri o versiune pe-atunci în dezvoltare a EFT; altora – terapie

comportamentală, învățându-i pe parteneri tehnici de comunicare și negociere; iar altora nu le-am aplicat niciun fel de terapie. Rezultatele EFT au fost uimitor de bune, mult mai bune decât în cazul absenței oricărui tratament sau decât cele din terapia comportamentală. Cuplurile se certau mai puțin, se simțeau mai apropiate, iar satisfacția partenerilor vizavi de propriile relații a crescut considerabil. Succesul acelu studiu m-a propulsat într-o poziție academică la Universitatea din Ottawa, unde, de-a lungul anilor, aveam să fac multe alte studii, cu nenumărate tipuri de cupluri din cabinetele de consiliere, centrele de pregătire și din spitale. Rezultatele au fost, și de această dată, uluitor de bune.

În ciuda succesului de care m-am bucurat, am realizat că tot nu înțelegeam drama emoțională în care erau prinse cuplurile. Navigam prin labirintul iubirii, dar nu reușisem încă să ajung în inima sa. Aveam o mie de întrebări. De ce clocoteau emoții atât de puternice în partenerii chinuți care veneau la ședințele mele? De ce se străduiau atât să-l facă pe omul iubit să le răspundă? De ce funcționa EFT și cum o puteam face să funcționeze și mai bine de-atât?

Apoi, în toiul unei dispute cu un coleg, într-un pub, un loc ca acela în care începusem să învăț despre legăturile umane, am avut una dintre acele scânteii de inspirație și înțelegere despre care citim adeseori. Colegul meu și cu mine ne întrebam cum se face că atât de mulți terapeuți cred că relațiile sănătoase de dragoste nu sunt altceva decât negocieri raționale. Convingerea generală este că toți încercăm să obținem cât mai multe beneficii cu puțință, la cele mai mici costuri.

Eu am spus că știam că, în ședințele mele de cuplu, se întâmpla mult mai mult de-atât. „Bine”, m-a provocat colegul meu, „deci, dacă relațiile de dragoste nu sunt negocieri, atunci ce sunt?” Apoi m-am trezit spunând pe un ton firesc: „A, sunt legături emoționale. Țin de nevoia înnăscută a unei legături emoționale securizante. Adică, exact despre ce vorbește [psihiatrul britanic] John Bowlby în teoria atașamentului mamă-copil. Același lucru se întâmplă și cu adulții.”

Am plecat entuziasmată după acea discuție. Brusc, vedeam logica incitantă din spatele reproșurilor pătimase și atitudinii defensive disperate prezente la toate cuplurile mele. Știam de ce aveau nevoie și înțelegeam cum transforma EFT relațiile. Dragostea romantică ținea în întregime de atașament și de legătura emoțională. Ținea de nevoia noastră înnăscută de a avea alături pe cineva pe care să ne bizuim, un om drag care să poată oferi o legătură emoțională, menită să ne dea încredere și confort.

Credeam că descoperisem, sau redescoperisem, ce era de fapt dragostea și cum o putem repara și face să dureze. Odată ce am început să folosesc cadrul atașamentului și legăturii emoționale, am văzut mult mai clar drama prin care treceau cuplurile aflate în suferință. Mi-am văzut, de asemenea, propria căsnicie mult mai limpede. Am înțeles că, atunci când trăim aceste drame, suntem prinși în emoții care sunt parte dintr-un program de supraviețuire stabilit în milioane de ani de evoluție. Nu există nicio cale de a ocoli aceste emoții și nevoi fără să ne contorsionăm complet. Am înțeles că ceea ce lipsea terapiei de cuplu și educației era o perspectivă științifică clară asupra dragostei.

Dar, când am încercat să îmi public opiniile, majoritatea colegilor mei nu au fost deloc de acord. În primul rând, au spus că emoția este ceva ce adulții ar trebui să poată controla. Și, într-adevăr, prea multă emoție reprezintă problema principală în majoritatea căsniciilor. Aceasta ar trebui să fie depășită, nu ascultată sau tolerată. Dar, cel mai important, afirmau ei, adulții sănătoși sunt independenți. Numai oamenii disfuncționali au nevoie sau sunt dependenți de alții. Aveam denumiri pentru acești oameni: erau *prinși într-o plasă*, *codependenți*, *contopiți*, *sudați*. Cu alte cuvinte, erau dereglați. Dependența prea mare a soților unul de altul era ceea ce distrugea căsniciile!

Terapeuții, s-au pronunțat colegii mei, ar trebui să încurajeze oamenii să stea pe propriile picioare. Asta era exact ca sfatul doctorului Spock despre cum ar trebui să se comporte adulții cu copiii lor – să iei în brațe un copil care plânge este tocmai calea de a crea unul slab, a avertizat el. Problema este că dr. Spock se înșela

amarnic când venea vorba despre copii. La fel și colegii mei când vine vorba despre adulți.

Mesajul EFT este simplu: renunță să înveți cum să argumentezi mai bine, renunță să-ți analizezi copilăria timpurie, să faci gesturi romantice mărețe sau să experimentezi noi poziții sexuale. În schimb, recunoaște și acceptă că ești atașat emoțional și dependent de partenerul tău cam în același fel în care un copil este de un părinte care îl hrănește, liniștește și protejează. Deși atașamentul în relațiile adulte se bazează mai mult pe reciprocitate și mai puțin pe contactul fizic, natura legăturii emoționale este aceeași. EFT se concentrează pe crearea și întărirea acestei legături emoționale între parteneri prin identificarea și transformarea momentelor-cheie care alimentează o relație de iubire între adulți: să fii deschis, receptiv și sensibil cu celălalt.

Astăzi, EFT revoluționează terapia de cuplu. Studiile riguroase din ultimii cincisprezece ani au arătat că între 70 și 75% dintre cuplurile care fac EFT depășesc suferința și au relații fericite. Rezultatele par să fie durabile, chiar și în cazul cuplurilor care prezintă un risc crescut de divorț. EFT a fost recunoscută de către Asociația Americană de Psihologie drept o formă dovedită empiric de terapie de cuplu.

În America de Nord există mii de terapeuți specializați în EFT și alte sute în Europa, Anglia, Australia și Noua Zeelandă. EFT se predă în China, Taiwan și Coreea. De curând, organizații mari, inclusiv armata SUA și cea canadiană și Departamentul de Pompieri al orașului New York, mi-au cerut ajutorul în prezentarea EFT membrilor cu probleme în cuplu și partenerilor acestora.

Acceptarea și aplicarea pe scară tot mai largă a EFT a adus, de asemenea, o conștientizare crescută a acestei abordări în rândul publicului. Am fost asaltată din toate părțile de rugămintea de a crea o versiune simplă, de popularizare a EFT, una pe care oamenii obișnuși să o poată citi și aplica pe cont propriu. Iat-o. *Ține-mă strâns în brațe* este concepută pentru a fi folosită de orice fel de cupluri, tinere, bătrâne, căsătorite, logodite, care trăiesc în concubinaj, fericite, cu probleme, heterosexuale, homosexuale;

pe scurt, de toți partenerii care caută să aibă o viață de iubire. Se adresează deopotrivă femeilor și bărbaților. Se adresează tuturor oamenilor, din toate culturile și indiferent de statutul lor social; toată lumea de pe această planetă are aceeași nevoie fundamentală de legătură emoțională. Dar nu se adresează oamenilor care sunt în relații abuzive sau violente, nici acelor cu dependențe serioase sau cu aventuri de lungă durată; astfel de activități subminează capacitatea de a relaționa pozitiv cu partenerii. În acele situații, un terapeut este cea mai bună soluție.

Am structurat cartea în trei părți. Prima parte răspunde la întrebarea, veche de secole, ce este iubirea. Explică de ce ajungem, pe nesimțite, să ne detașăm și să ne pierdem dragostea, în ciuda celor mai bune intenții și a celei mai profunde înțelegeri a situației. De asemenea, documentează și face sinteza exploziei masive de cercetări recente asupra relațiilor apropiate. După cum spune Howard Markman, de la Centrul pentru Studii Maritale și Familiale din cadrul Universității din Denver: „Acesta este momentul lansării în forță a terapiei și educației de cuplu.”

Construim, în sfârșit, o știință a relațiilor intime. Descriem în ce fel conversațiile și acțiunile noastre ne reflectă cele mai profunde nevoi și temeri și în ce fel ne construiesc sau distrug cele mai prețioase legături cu alții. Această carte le oferă îndrăgostiților o nouă lume, o nouă înțelegere despre cum să iubească și să o facă bine.

Partea a doua este o versiune simplificată a EFT. Prezintă șapte conversații care surprind momentele definitorii dintr-o relație de iubire și îți dă ție, ca cititor, instrucțiuni privind felul în care poți modela acele momente pentru a crea o legătură sigură și durabilă. Istoricele cazurilor și secțiunile de Joc și Exersare din fiecare conversație fac ca lecțiile EFT să prindă viață în propriile voastre relații.

Partea a treia se adresează puterii iubirii. Iubirea are o capacitate uriașă de a ajuta la vindecarea rănilor devastatoare pe care ni le provoacă uneori viața. Dragostea ne ascute, de asemenea, simțul

conexiunii cu lumea extinsă. Sensibilitatea empatică este fundația unei societăți cu adevărat civilizate, pline de compasiune.

Pentru a vă ajuta prin intermediul acestei cărți, am inclus la sfârșit un glosar cu termeni importanți.

Datorez dezvoltarea EFT tuturor cuplurilor pe care le-am consiliat de-a lungul anilor și le folosesc liber poveștile în această carte, schimbând nume și detalii pentru a le proteja intimitatea. Toate poveștile sunt compuse din mai multe cazuri și sunt simplificate pentru a reflecta adevărurile generale pe care le-am descoperit de la miile de cupluri pe care le-am consiliat. Veți învăța din ele la fel cum am învățat și eu. Această carte este încercarea mea de a transmite mai departe aceste cunoștințe.

Am început să consilies cupluri prin anii 1980. Mi se pare uimitor că, douăzeci și cinci de ani mai târziu, încă simt același entuziasm plin de pasiune când mă așez în cabinet pentru a lucra cu un cuplu. Încă mă încântă momentul în care partenerii își înțeleg deodată mesajele spuse din inimă și își asumă riscuri pentru a se apropia unul de celălalt. Lupta și determinarea lor mă iluminează și mă inspiră zilnic să-mi păstrez vii propriile legături prețioase cu alții.

Cu toții trăim drama apropierii și detașării. Acum o putem face înțelegând lucrurile. Sper că această carte te va ajuta să îți transformi relația într-o aventură glorioasă. Călătoria prezentată în aceste pagini a reprezentat întocmai acest lucru pentru mine.

„Dragostea este tot ceea ce se zicea a fi...”, a scris Erica Jong. „Chiar merită să lupți pentru ea, să fii curajos pentru ea, să riști totul pentru ea. Și problema e că, dacă nu riști deloc, riscul tău e și mai mare.” Sunt într-unul de acord.

PARTEA ÎNTÂI

.....

*O nouă lumină
asupra iubirii*

*Iubirea –
dintr-o perspectivă revoluționară*

„Trăim unul la adăpostul celuilalt.”

– zicală celtică

Iubirea este, poate, cel mai folosit și cel mai puternic cuvânt. Scriem volume întregi despre ea, creionăm poeme despre ea. Cântăm despre ea și ne rugăm pentru ea. Purtăm războaie în numele ei (vezi Elena din Troia) și construim monumente în cinstea ei (vezi Taj Mahal). Suntem în al nouălea cer atunci când o declarăm – „Te iubesc!” – și ne prăbușim atunci când se destramă – „Nu te mai iubesc!”. Ne gândim la ea și vorbim despre ea – la nesfârșit.

Dar ce este ea, cu adevărat?

Oamenii de știință și specialiștii s-au străduit timp de secole să îi găsească definiții și să o înțeleagă. Pentru unii observatori cu sânge rece, iubirea este o alianță cu beneficii mutuale, bazată pe schimburi de favoruri, o înțelegere în care oferi și primești. Alții, mai înclinați spre istorie, o privesc ca pe un obicei social sentimental creat de trubadurii din Franța secolului al XIII-lea. Biologii și antropologii o privesc ca pe o strategie care asigură transmiterea genelor și creșterea vlăstarelor.

Însă, pentru majoritatea oamenilor, iubirea a fost și rămâne o emoție mistică imprecisă, deschisă descrierii, dar care nu se lasă definită. În secolul al XVIII-lea, Benjamin Franklin, un student strălucit în multe domenii, nu vedea iubirea decât ca fiind „schimbătoare, vremelnică și accidentală”. De curând, Marilyn Yalom, în lucrarea sa științifică despre istoria soțiilor, s-a dat bătută și a numit iubirea un „amestec intoxicant de sex și sentiment, pe care nimeni nu îl poate defini”. Felul în care mama mea, o cârciumăreasă britanică, descria iubirea drept „cinci minute distractive” este tot atât de competent, chiar dacă ceva mai cinic.

Astăzi însă, nu ne mai putem permite să definim iubirea drept o forță misterioasă, aflată dincolo de sfera cunoștințelor noastre. A devenit prea importantă. De bine sau de rău, în secolul XXI, o relație de dragoste a devenit relația emoțională *centrală* în viețile celor mai mulți oameni.

Unul dintre motive este că trăim din ce în ce mai mult în izolare socială. Scriitorul Robert Putnam arată în cartea sa, *Bowling Alone (Singular la bowling)*, că suferim de pe urma unei pierderi periculoase a „capitalului social”. (Acest termen a fost inventat în 1916 de către un pedagog din Virginia, care a observat ajutorul, compasiunea și înfrățirea pe care și le ofereau vecinii continuu.) Majoritatea dintre noi nu mai locuim în comunități care să ne sprijine, cu familiile în care ne-am născut sau prietenii din copilărie alături. Lucrăm din ce în ce mai multe ore, facem naveta pe distanțe din ce în ce mai mari și, astfel, avem din ce în ce mai puține oportunități de a dezvolta relații apropiate.

Cel mai adesea, cuplurile pe care le consiliesc în cabinetul meu trăiesc într-o comunitate formată din doar două persoane. Majoritatea oamenilor care au răspuns la un sondaj din 2006 al Fundației Naționale de Știință au raportat că numărul de persoane din cercul lor de confidenți este în scădere, iar un număr din ce în ce mai mare de oameni afirmă că nu au pe absolut nimeni în care să aibă încredere. După cum spune poetul irlandez John O'Donohue: „O singurătate imensă și grea se așterne ca o iarnă de gheață peste atât de mulți oameni.”

Inevitabil, acum le cerem iubiților noștri aceeași legătură emoțională și același sentiment al apartenenței pe care bunica mea le putea obține de la un sat întreg. Ceea ce agravează asta este celebrarea, hrănită de cultura noastră populară, a iubirii romantice. Filmele, precum și telenovelele și dramele de la televizor ne suprasaturează cu imagini ale iubirii romantice prezentate drept alfa și omega relațiilor, în timp ce ziarele, revistele și știrile TV prezintă cu aviditate actori și celebrități aflate fără încetare în căutarea romantismului și a iubirii. Așa că nu ar trebui să ne surprindă faptul că oamenii chestionați recent în SUA și Canada au apreciat o relație satisfăcătoare de dragoste ca fiind scopul lor numărul unu, înaintea succesului financiar și a unei cariere satisfăcătoare.

Așadar, este imperativ să înțelegem ce este iubirea, cum o putem face să existe și cum să o facem să dureze. Din fericire, în decursul ultimelor două decenii a apărut o percepție nouă, incitantă și revoluționară asupra iubirii.

Acum știm că iubirea reprezintă, de fapt, punctul suprem al evoluției, cel mai puternic mecanism de supraviețuire a speciei umane. Nu pentru că ne determină să ne împerechem și să ne reproducem. Reușim să ne împerechem și fără iubire! Ci pentru că iubirea ne face să ne legăm emoțional de câțiva oameni prețioși care ne oferă un refugiu în fața furtunilor vieții. Iubirea este arca noastră, creată să ofere protecție emoțională ca să putem face față suferințelor și coborâșurilor existenței.

Acest impuls de a ne atașa emoțional – de a găsi pe cineva spre care să ne putem îndrepta și căruia să-i putem spune „Ține-mă strâns în brațe” – este adânc înrădăcinat în genele și corpurile noastre. Este fundamental pentru viață, sănătate și fericire în aceeași măsură ca impulsurile de a căuta hrană, adăpost sau sex. Avem nevoie de atașamente emoționale cu câțiva oameni de neînlocuit pentru a fi sănătoși fizic și mental – pentru a supraviețui.

O NOUĂ TEORIE A ATAȘAMENTULUI

Indicii privind adevăratul scop al iubirii există de multă vreme. În anii 1760, un episcop spaniol le scria superiorilor săi din Roma că a observat cum copiii din orfelinate, deși aveau adăpost și hrană, „mureau adesea de tristețe”. În anii 1930 și 1940, pe holurile spitalelor americane, copiii orfani, privați doar de atingere și contact emoțional, mureau în masă. De asemenea, psihiatrții au început să identifice copii care erau sănătoși din punct de vedere fizic, dar păreau apatici, insensibili și incapabili să rezoneze cu alții. David Levy, raportându-și observațiile într-un articol din 1937 din *American Journal of Psychiatry*, a atribuit comportamentul acestor tineri „înfometării emoționale”. În anii 1940, analistul american René Spitz a creat sintagma „eșecul de a prospera” pentru a descrie copiii separați de părinți, copleșiți de o jale care-i topea.

Dar lui John Bowlby, un psihiatru britanic, i-a revenit rolul de a-și da seama ce se întâmpla exact. Dă-mi voie să fiu sinceră. Ca psiholog și ca om, dacă ar fi să dau un premiu pentru cel mai bun set de idei pe care l-a avut cineva vreodată, i l-aș acorda, fără ezitare, lui John Bowlby, înaintea lui Freud sau a oricui altcuiva din domeniul înțelegerii oamenilor. El este cel care a preluat ițele observațiilor și rapoartelor și le-a împletit într-o teorie coerentă și magistrală a atașamentului.

Născut în 1907, Bowlby, fiu de baronet, a fost crescut mai ales de dădace și guvernante, după obiceiul aristocrației. Părinții săi i-au permis să li se alăture la cină după ce a împlinit doisprezece ani, și atunci numai pentru desert. A fost trimis la internat și apoi a urmat cursurile Colegiului Trinity din Cambridge. Viața lui Bowlby s-a îndepărtat de tradiție când s-a oferit să lucreze ca voluntar în școlile rezidențiale inovatoare pentru copiii neadaptați emoțional, care erau înființate de vizionari precum A.S. Neill. Aceste școli se concentrau pe oferirea de sprijin emoțional mai degrabă decât pe obișnuita disciplină severă.

Intrigat de experiențele sale, Bowlby s-a înscris la facultatea de medicină și apoi a început pregătirea psihiatrică, ce presupunea și șapte ani de psihanaliză. Analistul său se pare că l-a considerat un pacient dificil. Influențat de mentori ca Ronald Fairbairn, care susțineau că Freud subestimase nevoia de interacțiune cu alți oameni, Bowlby s-a răzvrătit împotriva convingerii specialiștilor din domeniu, potrivit căreia problemele pacienților își aveau sursa în conflictele lor interioare și în fanteziile inconștiente. Bowlby insista că problemele erau, în mare parte, exterioare, avându-și rădăcinile în relații reale cu oameni reali.

Lucrând cu tineri cu tulburări, la Clinicile de Îndrumare a Copilului din Londra, a început să creadă că relațiile proaste cu părinții le lăsaseră acestora numai câteva căi defectuoase de a-și gestiona sentimentele și nevoile de bază. Mai târziu, în 1938, ca medic clinician începător, sub supravegherea reputatului analist Melanie Klein, lui Bowlby i s-a desemnat un tânăr hiperactiv care avea o mamă extrem de anxioasă. Nu i-a fost permis să discute însă și cu mama, dat fiind faptul că doar proiecțiile și fanteziile copilului erau considerate de interes. Asta l-a înfuriat pe Bowlby. Experiența sa l-a îndemnat să își formuleze propria teorie, și anume că privarea emoțională timpurie și calitatea legăturii cu oamenii iubiți sunt esențiale în dezvoltarea personalității și în formarea modalității uzuale în care un individ va relaționa cu alții.

În 1944, Bowlby a publicat prima lucrare despre terapia de familie, *Fourty-four Juvenile Thieves (Patruzeci și patru de hoți minori)*, în care a notat că „în spatele măștii indiferenței există nefericire fără margini, și în spatele aparentei insensibilități, disperare”. Tinerii de care era responsabil Bowlby încremeniseră într-o atitudine de tipul „Nu voi mai fi rănit niciodată” și erau paralizați de disperare și furie.

După al Doilea Război Mondial, Organizația Mondială a Sănătății i-a cerut lui Bowlby să realizeze un studiu asupra copiilor europeni rămași orfani și fără cămin în urma conflictului. Descoperirile făcute i-au confirmat credința în realitatea înfometării emoționale, precum și convingerea că a avea parte de

contact iubitor este la fel de important ca hrana fizică. Odată cu studiile și observațiile sale, Bowlby a fost impresionat de ideile lui Charles Darwin, conform cărora selecția naturală favorizează răspunsuri ce ajută supraviețuirea. Bowlby a ajuns la concluzia că a păstra oamenii importanți aproape este o tehnică de supraviețuire genială, înrădăcinată prin evoluție.

Teoria lui Bowlby a fost respinsă radical și zgomotos. Ba chiar Bowlby a fost aproape exclus din Societatea Britanică de Psihanaliză. Înțelepciunea convențională susținea că atunci când mamele și alți membri ai familiei îi cocoloșeau pe copii, aceștia deveneau apoi niște tineri lipicioși, prea dependenți, și ulterior, adulți incompetenți. Să păstrezi o distanță rațională antisepctică este calea potrivită de a crește copiii. Acea poziție obiectivă era susținută chiar și când tinerii sufereau și erau bolnavi fizic. În era lui Bowlby, părinților nu le era permis să stea în spital cu fiicele și fiii lor bolnavi; trebuiau să lase copiii la ușă.

În 1951, Bowlby și un tânăr asistent social, James Robertson, au făcut un film numit *A Two-Year-Old Goes to Hospital (O copilă de doi ani merge la spital)*, arătând detaliat protestul furios, teroarea și disperarea fetiței de a fi lăsată singură într-un spital. Robertson a prezentat filmul în fața Societății Regale de Medicină din Londra, în speranța că medicii vor înțelege stresul la care este supus un copil atunci când este separat de cei dragi, precum și nevoia lui de conexiune și consolare. Filmul a fost respins ca fiind o înșelăciune și aproape interzis. În anii 1960, în Anglia și Statele Unite, părinților încă le era permis, în mod obișnuit, să își viziteze copiii spitalizați, pentru numai o oră pe săptămână.

Bowlby trebuia să găsească o altă cale de a dovedi lumii ceea ce știa în inima sa. O cercetătoare canadiană, Mary Ainsworth, care a devenit asistenta sa, i-a arătat cum să facă asta. A imaginat un experiment foarte simplu pentru a observa cele patru comportamente despre care ea și Bowlby credeau că erau fundamentale în atașament: monitorizăm și menținem apropierea emoțională și fizică cu persoana dragă; contactăm acea persoană când suntem nesiguri, supărați sau când ne simțim deprimați; ne e dor de

această persoană când suntem departe; contăm pe acea persoană că va fi acolo pentru noi atunci când plecăm în lume și explorăm.

Experimentul s-a numit Situația Ciudată și a generat literalmente mii de studii științifice și a revoluționat psihologia dezvoltării. Un cercetător invită o mamă și un copil într-o cameră care nu le este familiară. După câteva minute, mama lasă copilul singur cu cercetătorul, care încearcă să ofere consolare dacă e nevoie. După trei minute, mama se întoarce. Separarea și reunirea sunt repetate încă o dată.

Majoritatea copiilor sunt supărați când mamele lor pleacă; se agită, plâng, aruncă jucăriile. Unii, în schimb, se dovedesc mai flexibili emoțional. Se liniștesc rapid și eficient, restabilesc cu ușurință o legătură cu mamele lor când acestea se întorc și reîncep imediat să se joace, în timp ce se asigură că mamele lor sunt încă acolo. Par încrezători că mamele lor vor fi acolo dacă e nevoie. Puștii mai puțin rezistenți, în schimb, sunt fie îngrijorați și agresivi, fie detașați și distanți la întoarcerea mamelor lor. Copiii care se pot liniști singuri au de obicei mame mai calde și mai receptive, în timp ce mamele copiilor furioși sunt imprevizibile în comportament, iar mamele copiilor detașați sunt mai reci și indiferente. În aceste studii simple ale detașării și restabilirii unei legături, Bowlby a văzut dragostea în acțiune și a început să îi codifice tiparele.

Teoria lui Bowlby a căpătat chiar mai multă valoare câțiva ani mai târziu, când acesta a lansat o faimoasă trilogie despre atașamentul uman, separare și pierdere. Colegul său, Harry Harlow, psiholog la Universitatea din Wisconsin, a atras, la rândul său, atenția asupra puterii a ceea ce el numea „consolare prin contact”, prin raportarea propriei sale cercetări dramatice, pe maimuțe tinere, separate de mamele lor la naștere. A descoperit că puii izolați erau atât de înfometați să simtă o legătură, încât, atunci când li se dădea de ales între o „mamă” făcută din sârmă, care oferea mâncare, și o mamă dintr-o textilă moale, care nu avea de mâncare, aceștia alegeau aproape de fiecare dată cârpa moale. În general, experimentele lui Harlow au arătat toxicitatea

izolării timpurii: primatele tinere sănătoase fizic care erau separate de mamele lor în timpul primului an de viață deveneau adulți infirmi din punct de vedere social. Maimuțele eșuau în a dezvolta abilitatea de a rezolva probleme și a înțelege îndemnurile sociale ale altora. Deveneau deprimare, autodistructive și incapabile să se împerecheze.

Teoria atașamentului, la început ridiculizată și disprețuită, a revoluționalizat în cele din urmă metodele de creștere a copiilor din America de Nord. (Acum, când pot să dorm lângă patul copilului meu în timp ce acesta își revine după o operație de apendicită, îi mulțumesc lui John Bowlby.) Astăzi este general acceptat că micuții au o nevoie profundă de apropiere fizică și emoțională sigură și continuă și că, dacă ignorăm acest lucru, costul va fi foarte mare.

IUBIREA ȘI ADULȚII

Bowlby a murit în 1990. Nu a trăit să vadă a doua revoluție aprinsă de scânteia muncii sale: aplicarea teoriei atașamentului în iubirea adultă. Bowlby însuși susținuse că adulții au aceeași nevoie de atașament – studiase văduvele celui de-al Doilea Război Mondial și descoperise că afixau tipare comportamentale similare cu acelea ale tinerilor fără adăpost – și că această nevoie reprezintă forța care modelează relațiile adulte. Dar, din nou, ideile i-au fost respinse. Nimeni nu se aștepta ca un englez conservator și rezervat din aristocrație să dezlege ghicitoarea iubirii romantice! Și, oricum, credeam că știm deja tot ce este de știut despre iubire. Iubirea este pur și simplu o pasiune sexuală mascată și de scurtă durată, instinctul primar despre care vorbește Freud, frumos îmbrăcat. Sau un tip de nevoie imatură de a te baza pe alții. Or, iubirea este o poziție morală – un sacrificiu de sine, în care este vorba mai degrabă despre a dăruia, decât de a avea nevoie sau de a primi.

Dar, cel mai important, perspectiva atașamentului în ceea ce privește iubirea a fost și poate încă este în total dezacord cu ideile sociale și psihologice ale culturii noastre referitoare la perioada adultă, potrivit cărora maturitatea presupune să fii independent și autonom. Noțiunea războinicului invincibil care înfruntă de unul singur viața și pericolul este de mult înrădăcinată în cultura noastră. Gândește-te la James Bond, simbolul omului invincibil, încă popular după patru decenii. Psihologii folosesc cuvinte precum *nediferențiat*, *codependent*, *simbiotic* sau chiar *contopit* pentru a descrie oamenii care par incapabili de a fi autonomi sau de a se afirma tranșant prin raport cu ceilalți. În schimb, Bowlby vorbea despre „dependența eficientă” și spunea că a fi capabil să recurgi la alții pentru sprijin emoțional, „din leagăn până-n mormânt”, este o dovadă și totodată o sursă de putere.

Cercetările care documentează atașamentul adult au început chiar înainte de moartea lui Bowlby. Psihologii sociali Phil Shaver și Cindy Hazan, pe atunci la Universitatea din Denver, au decis să le adreseze bărbaților și femeilor întrebări despre relațiile lor de iubire, pentru a vedea dacă prezentau aceleași răspunsuri și tipare ca mamele și copiii. Au creat un test pe tema iubirii, care a fost publicat în ziarul local *Rocky Mountain News*. În răspunsurile lor, adulții au vorbit despre nevoia lor de a simți apropiere emoțională din partea persoanei iubite, voind să fie siguri că iubiții lor le vor răspunde când sunt supărați, suferind când se simțeau separați sau înstrăinați de persoana iubită și simțindu-se mai încrezători să exploreze lumea când știau că persoana iubită le păzește spațele. Au indicat, de asemenea, diferite maniere de a se comporta cu partenerii lor. Când se simțeau în siguranță cu omul iubit, puteau comunica și relaționa ușor; când se simțeau nesiguri, fie deveneau îngrijorați, furioși sau manipulatori, fie evitau cu totul contactul și rămâneau distanți. Adică exact ce descoperiseră Bowlby și Ainsworth la mame și copii.

Hazan și Shaver au continuat cu studii formale serioase, care au întărit descoperirile testului și teoriile lui Bowlby. Munca lor a declanșat o avalanșă de cercetări. Sute de studii validează acum prezicerile lui Bowlby privind atașamentul adult și le vei găsi

citate în această carte. Concluzia generală: un sentiment de legătură sigură între partenerii implicați într-o relație romantică este cheia în relațiile de iubire pozitive și o sursă uriașă de putere pentru indivizii ce au acele relații. Unele dintre cele mai semnificative descoperiri:

- Când ne simțim în siguranță în general, adică ne simțim confortabil cu apropierea și încrezători în legătură cu faptul că putem depinde de cei dragi, suntem mai buni în a căuta sprijin – și mai buni în a-l oferi. Într-un studiu al psihologului Jeff Simpson, de la Universitatea din Minnesota, toate cele optzeci și trei de cupluri intervievate au completat chestionare despre relațiile lor și apoi s-au instalat într-o cameră. Partenera a fost avertizată că va participa curând la o activitate ce i-ar îngrijora pe majoritatea oamenilor (activitatea nu a fost menționată). Femeile care s-au descris în chestionare ca simțindu-se sigure în relațiile de iubire au fost capabile să își împărtășească deschis nefericirea în legătură cu provocarea ce urma și să ceară sprijin de la partenerii lor. Femeile care își negau în general nevoile de atașament și evitau apropierea se retrăgeau și mai mult în aceste momente. Bărbații le-au răspuns partenerelor în două feluri: cei care s-au descris ca fiind siguri în relații le-au sprijinit mai mult decât de obicei, atingându-și partenerile și zâmbindu-le și oferindu-le consolare; cei care s-au descris ca simțindu-se inconfortabil în privința nevoii lor de atașament au devenit, în mod vizibil, mai puțin înțelegători atunci când partenerile lor și-au exprimat nevoile, subestimând îngrijorarea acestora, arătând mai puțină căldură și atingându-le mai puțin.
- Când simțim că legătura cu partenerii noștri este securizată, suportăm mai bine rănilor pe care aceștia, inevitabil, ni le provoacă și este mai puțin probabil să ne manifestăm ostilitatea în mod agresiv atunci când ne supărăm pe ei. Mario Mikulincer de la Universitatea Bar-Ilan din Israel a condus o serie de studii în care participanții erau întrebați cât de uniți se simțeau în relații și cum își

gestionau furia atunci când se iveau conflicte. Le-a fost monitorizat pulsul în timp ce răspundeau la scenariu cu cupluri aflate în conflict. Cei care se simțeau apropiați de partenerii lor și care se puteau baza pe ei au declarat că se simțeau mai puțin furioși pe partenerii lor și că îi bănuiau mai puțin de intenții malițioase. S-au descris ca exprimând furia într-o manieră mai controlată și au exprimat scopuri pozitive, cum ar fi rezolvarea problemelor și refacerea legăturii cu partenerii lor.

- Legătura sigură cu un om drag te întărește. Într-un grup de studii, Mikulincer a arătat că, atunci când ne simțim într-o relație sigură cu alții, ne înțelegem mai bine pe noi înșine și ne plăcem mai mult. Când le-a fost dată o listă de adjective cu care să se descrie, oamenii mai încrezători au ales trăsături pozitive. Iar, când au fost întrebați despre punctele lor slabe, au spus imediat că nu erau aproape de idealurile lor, dar tot se simțeau bine în pielea lor.

Mikulincer a descoperit, de asemenea, așa cum a anticipat Bowlby, că adulții aflați într-o relație sigură manifestau mai multă curiozitate și erau mai deschiși la informații noi. Se simțeau confortabil în situații echivoce, spunând că le plăceau întrebările la care se putea răspunde în feluri variate. Într-una dintre cerințe, li s-a descris comportamentul unei persoane și li s-a solicitat să evalueze trăsăturile pozitive și negative ale persoanei respective. Participanții aflați într-un cuplu solid au asimilat mai ușor noua informație despre acea persoană și și-au revizuit evaluările. Deschiderea către experiențe noi și flexibilitatea convingerilor pare să fie mai ușoară atunci când ne simțim în siguranță și puternic conectați cu alții. Curiozitatea vine dintr-un sentiment de siguranță; rigiditatea, din nevoia de a fi vigilent la posibile amenințări.

- Cu cât putem apela mai mult la partenerii noștri, cu atât putem fi mai distincți și mai independenți. Cu toate că acest lucru se face nevăzut în fața crezului autonomiei, al

PARTEA I: O NOUĂ LUMINĂ ASUPRA IUBIRII

culturii noastre, psihologul Brooke Feeney de la Universitatea Carnegie Mellon din Pittsburgh l-a descoperit în urma observației a 280 de cupluri. Cei care simțeau că nevoile le erau acceptate de partenerii lor erau mai siguri în ceea ce privește rezolvarea problemelor pe cont propriu și era mai probabil să își atingă cu succes propriile scopuri.

O ABUNDENȚĂ DE DOVEZI

Toate domeniile științifice ne arată foarte clar că nu suntem niște simple animale sociale, ci animale care au nevoie de un tip special de apropiere față de ceilalți și că negăm acest lucru pe propriul risc. Într-adevăr, istoricii au observat de mult că, în taberele morții din al Doilea Război Mondial, unitatea de supraviețuire era perechea, nu individul solitar. Se știe, de asemenea, că femeile și bărbații căsătoriți au în general vieți mai lungi decât semenii lor care trăiesc singuri.

Să ai legături apropiate cu alții este vital pentru fiecare aspect al sănătății noastre – mentală, emoțională și fizică. Louise Hawkey, de la Centrul de Neuroștiință Cognitivă și Socială al Universității din Chicago, a calculat că singurătatea crește tensiunea arterială până în punctul în care riscul de atac de cord și atac cerebral se dublează. Sociologul James House de la Universitatea din Michigan face cunoscut faptul că izolarea emoțională este mult mai periculoasă pentru sănătate decât fumatul sau hipertensiunea arterială, or, în privința celor din urmă avertizăm pe toată lumea în ziua de azi! Poate că aceste descoperiri reflectă vechea zicală: „Suferința este garantată; suferința în singurătate este intolerabilă.”

Dar nu contează numai dacă avem sau nu relații apropiate în viețile noastre – calitatea acestor relații contează și ea. Relațiile negative ne subminează sănătatea. În Cleveland, cercetătorii de la Universitatea Case Western Reserve i-au întrebat pe bărbații cu un istoric de angină pectorală și hipertensiune arterială: „Soția

dvs. vă arată afecțiune?” Cei care au răspuns „Nu” au suferit de aproape două ori mai multe episoade de angină pectorală în următorii cinci ani decât cei care au răspuns „Da”. Și în cazul femeilor, inima este afectată. E mult mai probabil ca femeile care își percep căsniciile ca fiind încordate și care au frecvent interacțiuni ostile cu partenerii lor să aibă tensiune arterială semnificativ crescută și niveluri mai ridicate de hormoni de stres comparativ cu femeile din căsnicii fericite. Încă un studiu a descoperit că femeile care au avut un atac de cord prezentau un risc de trei ori mai mare să mai aibă unul dacă în căsnicia lor exista discordie.

La bărbații și femeile cu insuficiență cardiacă congestivă, starea căsniciei pacientului reprezintă un indicator al supraviețuirii după patru ani la fel de precis ca severitatea simptomelor și gradul de degenerare, conchide Jim Coyne, psiholog la Universitatea din Pennsylvania. Poeții care au transformat inima în simbolul iubirii ar zâmbi cu siguranță aflând concluzia oamenilor de știință, potrivit căreia puterea inimii nu poate fi separată de puterea relației lor de dragoste.

Suferința într-o relație ne afectează în mod negativ sistemul imunitar și hormonal și chiar capacitatea de a ne vindeca. Într-un experiment fascinant, psihologul Janice Kiecolt-Glaser de la Universitatea de Stat din Ohio le-a cerut partenerilor proaspăt căsătoriți să se certe, apoi le-a luat probe de sânge în orele următoare. A descoperit că, cu cât partenerii erau mai ostili și disprețuitori, cu atât era mai ridicat nivelul de hormoni de stres și mai slăbit sistemul imunitar. Efectele s-au menținut chiar și douăzeci și patru de ore. Într-un studiu încă și mai uluitor, Kiecolt-Glaser a folosit o pompă de aspirație ca să producă mici bășici pe mâinile voluntarelor, apoi le-a cerut să se certe cu soții lor. Cu cât era mai urâtă cearta, cu atât mai mult dura ca pielea femeilor să se vindece.

Calitatea relațiilor noastre de dragoste este, de asemenea, un factor important în ceea ce privește gradul de sănătate mentală și emoțională. În societățile cele mai prospere, se poate vorbi despre o epidemie de anxietate și depresie. Conflictul cu oamenii

dragi și critica ostilă din partea lor ne accentuează nesiguranța de sine și creează un sentiment de neajutorare, factori declanșatori clasici ai depresiei. Avem nevoie de validare de la oamenii dragi nouă. Cercetătorii spun că suferința maritală crește de zece ori riscul de depresie!

Acestea sunt veștile proaste – dar există și vești bune.

Sute de studii arată astăzi că relațiile pozitive de dragoste ne protejează de stres și ne ajută să facem față mai bine provocărilor și traumelor vieții. Cercetătorii din Israel raportează că cuplurile cu un atașament emoțional sigur sunt mult mai capabile să se descurce în situații de pericol, precum atacurile cu rachete Scud, decât cuplurile mai puțin sudate. Cele dintâi sunt mai puțin anxioase și au mai puține probleme fizice după atacuri.

Să ținem pur și simplu de mână un partener iubitor ne poate influența profund, calmând literalmente neuronii surescitați din creier. Psihologul Jim Coan de la Universitatea din Virginia le-a spus pacientelor cărora li se făcea un RMN cerebral că, atunci când se aprinde luminița roșie a aparatului, s-ar putea să primească un mic șoc electric în picioare – sau s-ar putea să nu. Această informație a activat centrele de stres de la nivelul creierului pacientelor. Dar, când partenerii le țineau de mână, pacientele înregistrau mai puțin stres. Când primeau șocuri, simțeau mai puțină durere. Acest efect a fost în mod evident mai puternic în relațiile cele mai fericite, în care partenerii aveau punctaje mari în ceea ce privește satisfacția și pe care cercetătorii le numeau Supercupluri. Contactul cu un partener iubitor acționează literalmente ca un scut împotriva șocului, stresului și durerii.

Oamenii pe care îi iubim, afirmă Coan, sunt *regulatorii ascunși* ai proceselor noastre corporale și ai vieții noastre emoționale. Când dragostea nu funcționează, suntem răniți. Într-adevăr, „sentimente rănite” este o sintagmă precisă, conform psihologului Naomi Eisenberger de la Universitatea din California. Studiile sale în imagistica creierului arată că respingerea și excluderea activează aceleași circuite în aceeași parte a creierului, cortexul cingular anterior, ca durerea fizică. De fapt, această parte a

creierului se activează de fiecare dată când suntem separați emoțional de cei dragi nouă. Când am citit acest studiu, mi-am amintit că, la rândul meu, am fost șocată de propria trăire fizică a suferinței. După ce am aflat că murise mama, m-am simțit zdrobită, de parcă fusesem literalmente lovită de un camion. Iar, atunci când suntem apropiați de partenerii noștri, când îi ținem în brațe sau facem dragoste cu ei, suntem inundați de „hormonii de îmbrățișare”, ocitocina și vasopresina. Acești hormoni par să activeze centrele „recompensei” din creier, inundându-ne de calm și substanțe chimice ale fericirii, precum dopamina, și oprind hormonii de stres, precum cortizolul.

Am făcut pași importanți în înțelegerea iubirii și a importanței sale. În 1939, femeile puneau iubirea pe al cincilea loc ca factor în alegerea unui partener. În anii 1990, iubirea ajunsese în capul listei atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Iar studenții din ziua de azi spun că așteptarea lor cheie de la căsnicie este „siguranța emoțională”.

Iubirea nu este cireașa de pe tortul vieții. Este o nevoie primară fundamentală, ca oxigenul sau apa. Odată ce înțelegem și acceptăm acest lucru, putem ajunge mai ușor la miezul problemelor din relații.

Unde s-a dus dragostea noastră? Pierderea legăturii emoționale

„Nu suntem nicidecum mai vulnerabili decât atunci când iubim.”

— Sigmund Freud

- **P** rincipala problemă e că Sally pur și simplu nu știe nimic despre bani, declară Jay. E foarte emotivă și are o problemă cu încrederea în mine și cu a mă lăsa să-i gestionez.

— Da, sigur, explodează Sally. Ca de obicei, eu sunt problema. De parcă tu chiar ai înțelege banii! Tocmai am fost și-am cumpărat mașina aia ridicolă pe care o voiai. Mașină de care nu avem nevoie și pe care nu ne-o permitem. Faci pur și simplu ce vrei. Oricum părerea mea nu contează pentru tine. De fapt, eu nu contez pentru tine, punct.

Chris este un „părinte crud, rigid și nepăsător”, acuză Jane.

— Copiii au nevoie să ai grijă de ei, știi. Au nevoie de atenția ta, nu doar de regulile tale!

Chris își întoarce privirea. Vorbește calm despre nevoia de disciplină și o acuză pe Jane că nu știe cum să impună limite. Se

ceartă, aruncând vina de la unul la altul. Într-un final, Jane își acoperă fața cu mâinile și suspină:

— Pur și simplu nu mai știu cine ești. Ești ca un străin.

Din nou, Chris își întoarce privirea.

Nat și Carrie stau cufundați într-o tăcere îndărădnică, până când Carrie cedează și începe să se plângă de cât de șocată și trădată se simte după aventura lui Nat. Nat, cu un aer frustrat, enumeră motivele care l-au condus la o aventură.

— Ți-am spus iar și iar de ce s-a întâmplat. Am recunoscut. Și, zău, a fost acum doi ani! E în trecut! Nu e timpul să treci peste și să mă ierți?

— Nu cunoști înțelesul *recunoașterii*, țipă Carrie.

Apoi vocea ei se transformă într-o șoaptă:

— Nu îți pasă de mine, de durerea mea. Vrei doar ca totul să fie la fel cum a fost.

Ea începe să plângă, el își pleacă privirea.

Întreb partenerii din fiecare cuplu care consideră ei că ar fi problema de bază în relația lor și care ar putea fi soluția. Ei se gândesc puțin, apoi își spun părerea. Sally spune că Jay este prea manipulator; trebuie să fie învățat cum să împartă puterea mai echitabil. Chris sugerează că el și Jane au personalități atât de diferite, încât este imposibil să cadă de acord asupra unui mod de creștere a copiilor. Ar putea rezolva problema urmând un curs de creștere a copiilor ținut de un „expert”. Nat este convins că soția lui are o inhibiție sexuală. Poate că ar trebui să se ducă la un terapeut sexual, astfel încât să poată din nou să fie fericiți în dormitor.

Aceste cupluri încearcă din greu să își înțeleagă suferința, dar nu reușesc să pună punctul pe i. Mulți terapeuți ar fi de acord că explicațiile lor sunt doar vârful aisbergului, creasta tangibilă, superficială a unui număr uriaș de probleme. Deci, care este „adevărata problemă” ce zace dedesubt?

Dacă aș întreba terapeuții, mulți ar spune că aceste cupluri sunt prinse în lupte distructive pentru putere sau în tipare de luptă caustice și că ceea ce trebuie să facă este să învețe cum să

negocieze și să își îmbunătățească abilitățile de comunicare. Dar nici consilierii nu văd miezul problemei. Doar au coborât din vârful aisbergului la suprafața apei.

Trebuie să ne scufundăm în adâncuri pentru a descoperi problema de bază: aceste cupluri s-au detașat emoțional; partenerii nu se simt în siguranță unul cu altul din punct de vedere emoțional. Ceea ce cuplurile și terapeuții nu văd adeseori este că majoritatea certurilor sunt de fapt proteste față de detașarea emoțională. Dincolo de toată această suferință, în profunzime, partenerii se întreabă unul pe altul: *Mă pot baza pe tine, pot depinde de tine? Ești acolo pentru mine? Îmi vei răspunde când am nevoie, când apelez la tine? Contezi pentru tine? Sunt prețuit și acceptat de tine? Ai nevoie de mine, contezi pe mine?* Furia, critica, pretențiile sunt de fapt strigăte de ajutor îndreptate către oamenii iubiți, strigăte menite să le miște inimile, prin care să-și recapete emoțional partenerii și să restabilească sentimentul unei legături sigure.

O PANICĂ PRIMARĂ

Teoria atașamentului ne învață că persoana dragă este adăpostul nostru în viață. Când acea persoană nu este disponibilă sau receptivă din punct de vedere emoțional, ne aflăm într-o situație similară cu aceea de a fi lăsați afară în frig, singuri și neajutorați. Suntem asaltați de emoții – furie, tristețe, durere și, mai presus de toate, frică. Deloc surprinzător, dacă ne amintim că frica este sistemul nostru înnăscut de alarmă; se aprinde când supraviețuirea noastră este amenințată. Pierderea legăturii cu persoana iubită ne pune în pericol sentimentul de siguranță. Alarma se declanșează în amigdala cerebrală, sau în Centrul Fricii, așa cum l-a numit neurologul Joseph LeDoux de la Centrul pentru Știința Neurală de la Universitatea din New York. Această zonă în formă de migdală din creierul mijlociu declanșează un răspuns automat. Nu gândim; simțim, acționăm.

Cu toții simțim frică atunci când avem neînțelegeri sau certuri cu partenerii noștri. Dar, pentru aceia dintre noi cu legături sigure, este un semnal trecător. Frica este rapid și ușor redusă la tăcere când realizăm că nu este o amenințare reală sau că partenerul nostru ne va da din nou asigurările de care avem nevoie, dacă i-o cerem. În schimb, pentru aceia dintre noi cu legături mai slabe sau mai uzate, frica poate fi copleșitoare. Suntem înghițiți de ceea ce neurologul Jaak Panksepp de la Universitatea de stat din Washington numește „panica primară”. Atunci facem în general unul din următoarele două lucruri: fie cerem prea mult și devenim sufocați, în încercarea de a obține consolare și reasigurare de la partenerul nostru, fie ne retragem și ne detașăm, într-o încercare de a ne alina și proteja. Indiferent care sunt cuvintele exacte, ceea ce spunem de fapt cu aceste reacții este: „Observă-mă! Fii cu mine! Am nevoie de tine.” Sau „Nu te voi lăsa să mă rănești. Mă voi calma, voi încerca să-mi păstrez controlul.”

Aceste strategii menite să gestioneze frica de a pierde legătura sunt inconștiente, iar ele funcționează, cel puțin la început. Dar, pe măsură ce partenerii care suferă recurg la ele din ce în ce mai frecvent, creează spirale vicioase de nesiguranță, ce nu fac decât să-i împingă din ce în ce mai departe. Apar din ce în ce mai multe interacțiuni în care nici unul dintre parteneri nu se simte în siguranță, ambii devin defensivi și fiecare este lăsat să presupună ce e mai rău despre celălalt și despre relația lor.

Dacă ne iubim partenerii, de ce nu ne ascultăm pur și simplu unii altora strigătele de atenție și legătură și nu răspundem cu afecțiune? Pentru că, în majoritatea timpului, nu suntem pe aceeași lungime de undă cu partenerii noștri. Suntem distrași sau prinși în propriile noastre planuri. Nu știm cum să vorbim limbajul atașamentului și nu transmitem mesaje clare privind nevoile noastre sau nu arătăm cât de mult ne pasă. Adesea vorbim într-o doară, pentru că suntem ambivalenți în legătură cu propriile noastre nevoi. Sau transmitem semnale că ne dorim o legătură întinată de furie și frustrare, pentru că nu ne simțim încrezători și siguri în relațiile noastre. Sfârșim mai degrabă prin a pretinde, decât a ruga, ceea ce duce adesea mai degrabă la lupte de putere

decât la îmbrățișări. Unii dintre noi încercăm să minimalizăm nevoia naturală de a fi apropiați emoțional, concentrându-ne, în schimb, pe acțiuni ce dau doar o expresie limitată nevoii noastre. Cea mai comună: focalizarea pe sex. Mesajele deghizate și distorsionate nu ne lasă să ne exprimăm dorința pură și îi determină pe iubiiții noștri să răspundă mai greu.

DEMONII DIALOGULUI

Cu cât partenerii se simt mai mult timp detașați, cu atât mai nocive devin interacțiunile lor. Cercetătorii au identificat câteva astfel de tipare dăunătoare, cunoscute sub diverse denumiri. Eu le numesc, pe cele trei pe care le consider cele mai importante, „Demonii Dialogului”. Ele sunt: „Găsește Tipul Rău”, „Polca Protestului” și „Îngheață și Fugi”, și vei afla mai mult despre ele în *Conversația 1*.

„Polca Protestului” este, de departe, tiparul dominant din acest trio. În acest dialog, un partener devine critic și agresiv, iar celălalt, defensiv și distant. Psihologul John Gottam de la Universitatea din Seattle, Washington, găsește că cuplurile care rămân blocate în acest tipar în primii ani de căsnicie au șanse mai mari de 80% să divorțeze în patru sau cinci ani.

Hai să aruncăm o privire la un cuplu. Carol și Jim au o dispută mai veche legată de faptul că el întârzie când stabilesc ceva. Într-o ședință din biroul meu, Carol îl cicălește pe Jim pentru ultima lui abatere: nu a ajuns la timp pentru seara în care programaseră să se uite la filme.

— Cum de întârzii mereu? îl provoacă ea. Nu contează pentru tine că avem o întâlnire, că aștept, că mă dezamăgești mereu?

Jim reacționează cu răceală:

— Am fost prins cu altceva. Dar, dacă o să începi să mă bați iar la cap, poate ar trebui să mergem acasă și să uităm de întâlnire.

Carol ripostează și enumeră toate celelalte ocazii în care Jim a întârziat. Jim începe să îi conteste „lista”, apoi se oprește și se retrage într-o tăcere mormântală.

În această dispută nesfârșită, Jim și Carol sunt prinși în conținutul certurilor lor. Când a fost ultima oară când a întârziat Jim? A fost cu numai o săptămână în urmă sau a fost acum câteva luni? Ei se precipită spre cele două fundături ale lui „ce s-a întâmplat de fapt” – a cui poveste este mai „exactă” și cine e cel mai „vinovat”. Sunt convinși că problema trebuie să fie ori iresponsabilitatea lui, ori pisălogeala ei.

Adevărul, însă, este că nu contează de ce se ceartă. În altă ședință din biroul meu, Carol și Jim au început să se certe în legătură cu reticența lui Jim de a vorbi despre relația lor.

— Să vorbim despre lucrurile astea ne face doar să ne certăm, declară Jim. Care e scopul? Ne învârtim în cerc. Devine frustrant. Și oricum, până la urmă e vorba numai despre „defectele” mele. Mă simt mai apropiat când facem dragoste.

Carol clatină din cap.

— Nu vreau sex, atât timp cât nici măcar nu vorbim!

Ce s-a întâmplat aici? Calea atac-retragere a lui Carol și Jim de a negocia problema lui cu „întârziatul” s-a răsfrânt asupra altor două probleme: „nu vorbim” și „nu facem sex”. Sunt prinși într-o buclă groaznică, răspunsurile lor generând și mai multe răspunsuri și emoții negative din partea celuilalt. Cu cât îl blamează mai mult Carol pe Jim, cu atât mai mult se retrage el. Și cu cât se retrage el mai mult, cu atât mai frenetice și răutăcioase devin atacurile ei.

În cele din urmă, nu va mai conta deloc *de ce* ne certăm. Când un cuplu ajunge în acest punct, întreaga relație ajunge să fie marcată de resentimente, precauție și distanță. Vor vedea fiecare diferență, fiecare dezacord printr-un filtru negativ. Vor asculta cuvinte oarecare și vor auzi o amenințare. Vor vedea o acțiune ambiguă și vor presupune ce-i mai rău. Vor fi măcinați de frici și dubii catastrofale, vor fi în mod constant cu garda sus și defensivi. Chiar dacă vor să se apropie, nu pot. Experiența lui Jim este

definită perfect de titlul unui cântec al celor de la Notorious Cherry Bombs, *It's Hard to Kiss the Lips at Night that Chew Your Ass Out All Day Long* („E greu să săruți noaptea buzele care te bat la cap toată ziua”).

Partenerii întrevăd uneori frânturi din Demonul Dialogului care a pus stăpânire pe ei – Jim îmi spune că „știe” că va auzi cum a dezamăgit-o pe Carol chiar înainte ca ea să vorbească, așa că a ridicat un „zid” ca să nu „ia foc” – dar tiparul a devenit atât de automat și de coercitiv, încât partenerii nu îl pot opri. Majoritatea cuplurilor, însă, nu sunt conștiente de tiparul care a pus stăpânire pe relația lor.

Furioși și frustrați, partenerii se chinuie să găsească o explicație. Decid că omul iubit este insensibil sau crud. Întorc vina în interior, spre ei.

— Poate că este ceva complet greșit la mine, îmi spune Carol. E exact cum spunea mama, sunt prea dificilă pentru a fi iubită.

Ei ajung la concluzia că nimeni nu este demn de încredere și că iubirea este o minciună.

Ideea că aceste spirale ale cererii-distanțării privesc doar panica de atașament este încă revoluționară pentru mulți psihologi și consilieri. Majoritatea colegilor care vin la mine în training au fost învățați să vadă conflictul în sine și luptele de putere ale cuplurilor ca fiind principalele probleme din relații. În consecință, s-au concentrat pe a-i învăța pe parteneri să-și dezvolte abilități de negociere și de comunicare, pentru a ține conflictul sub control. Dar asta tratează simptomele, nu boala. Îi învață pe oamenii prinși într-un nesfârșit dans al frustrării și distanței să schimbe pașii, când ceea ce trebuie să facă e să schimbe muzica.

— Nu-mi mai spune ce să fac, ordonă Jim.

Carol ia asta în calcul pentru o nanosecundă înainte de a răspunde cu furie:

— Când fac asta, tu nu faci nimic și nu ajungem nicăieri!

Putem inventa multe tehnici pentru a corecta diferite aspecte ale suferinței cuplurilor, dar, până nu înțelegem principiile fundamentale după care funcționează relațiile de dragoste, nu putem

înțelege cu adevărat problemele iubirii, și nici nu putem oferi cuplurilor un ajutor cu efecte de durată. Tiparul cererii-retragerii nu este doar un obicei rău, ci reflectă o realitate mai profundă: astfel de cupluri sunt flămânde emoțional. Pierd sursa hranei lor emoționale. Se simt private. Și sunt desperate să își recapete acea hrană.

Până nu exprimăm nevoia fundamentală de conexiune și frica de a o pierde, tehnicile standard – precum deprinderea abilităților de rezolvare a problemelor sau de comunicare, analizarea traumelor din copilărie sau luarea unui scurt răgaz – sunt nepotrivite și ineficiente. Cuplurile fericite nu își vorbesc în maniere mai „abile” sau mai „înțelegătoare” decât cuplurile nefericite, a arătat Gottman. Nu se ascultă întotdeauna empatic și nici nu înțeleg în ce fel trecutul fiecăruia a stat la temelia unor așteptări problematice. Și în biroul meu văd cupluri cu probleme care se exprimă uimitor de limpede și arată o înțelegere excelentă a propriului lor comportament, în schimb nu pot vorbi cu partenerii lor într-un fel coerent atunci când tsunamiul emoțional lovește. Clienta mea, Sally, îmi spune:

— Mă pricep destul de bine la vorbit, să știi. Am mulți prieteni. Sunt o fire pozitivă și o bună ascultătoare. Dar, când ajungem la tăcerile astea lungi și îngrozitoare, încercând să-mi amintesc ideile din weekendul de training marital, mă simt de parcă aș încerca să citesc un manual despre „cum să desfaci o parașută” în timp ce sunt în cădere liberă.

Remediile standard nu tratează dorința nestăvilită de a avea o legătură emoțională sigură, nici lucrurile ce o amenință. Nu le arată cuplurilor cum să restabilească legătura sau cum să rămână unite. Tehnicile pe care partenerii învață să le aplice pot opri o ceartă, dar cu un preț teribil. Adesea adâncesc distanța dintre parteneri, întărind temerile că ar putea fi respinși și abandonați, exact atunci când cuplurile au nevoie să își reconfirme legătura.

MOMENTELE-CHEIE ALE ATAȘAMENTULUI ȘI DETAȘĂRII

Perspectiva atașamentului asupra iubirii ne oferă o cale de a înțelege tiparele toxice. Ne ghidează către momentele ce fac sau desfac o relație. Clienții mei îmi spun uneori: „Lucrurile mergeau atât de bine! Am avut patru zile grozave. Ne-am simțit ca doi prieteni. Numai că apoi a avut loc incidentul acela și totul s-a dus naibii între noi. Nu-nțeleg!”

Schimbările de replici dramatice dintre iubiți evoluează atât de repede și sunt atât de haotice și de aprinse, încât nu înțelegem ce se întâmplă de fapt și nu ne dăm seama cum am putea reacționa. Dar, dacă încetăm lucrurile, vedem punctele de cotitură și opțiunile pe care le avem. Nevoia de atașament și emoțiile puternice care o acompaniază se ivesc adesea brusc. Ele catapultează conversația de la chestiuni normale la problema siguranței și supraviețuirii. „Johnny se uită prea mult la TV” se transformă deodată în „nu mă mai pot descurca cu istericalele fiului nostru. Sunt o mamă groznică. Dar tu nici nu m-ascuți măcar. Știu, știu, trebuie să lucrezi, asta contează, nu-i așa? Nu sentimentele mele. Sunt complet singură în povestea asta!”

Dacă ne simțim în siguranță și conectați cu partenerul nostru, momentul-cheie este doar ca o briză răcoroasă într-o zi însoțită. În schimb, dacă nu suntem siguri de legătura noastră, relația intră într-o spirală negativă și se răcește. Bowlby ne-a oferit un ghid general al momentelor în care se declanșează alarma noastră de atașament. Acest lucru se întâmplă, a spus el, atunci când ne simțim dintr-odată nesiguri sau vulnerabili în lume sau când percepem o schimbare negativă în sentimentul de conexiune cu un om drag, atunci când simțim o amenințare sau un pericol pentru relație. Amenințările pe care le simțim pot veni din lumea exterioară sau din universul nostru interior. Pot fi adevărate sau imaginare. Percepția noastră este însă cea care contează, nu realitatea.

PARTEA I: O NOUĂ LUMINĂ ASUPRA IUBIRII

Peter, care este căsătorit de șase ani cu Linda, s-a simțit mai puțin important pentru soția lui în ultima vreme. Ea are o nouă slujbă și fac dragoste mai rar. La o petrecere, un prieten comentează că, în vreme ce Linda arată uimitor, Peter pare să chelească. În timp ce Peter o privește pe Linda discutând, captivată, cu un bărbat foarte chipeș – un bărbat cu păr bogat – i se strânge stomacul. Oare se poate calma Peter știind că este prețios pentru soția sa și că aceasta se va întoarce către el și va fi acolo pentru el dacă el i-o va cere? Poate că va reuși să-și amintească un moment în care asta s-a întâmplat și va folosi imaginea aceasta pentru a-și potoli neliniștea.

Ce se întâmplă, însă, dacă nu își poate liniști instinctul? Se va enerva, se va duce la soția lui și va face o remarcă tăioasă despre flirtat? Sau își va ignora îngrijorarea, își va spune că nu îi pasă și se va duce să mai bea un pahar, sau șase? Oricare dintre aceste căi de a-și gestiona frica – atacul sau retragerea – nu va face altceva decât să o îndepărteze pe Linda. Se va simți mai puțin legată și mai puțin atrasă de partenerul ei. Iar acest lucru, la rândul său, nu va face decât să sporească panica primară a lui Peter.

Un al doilea moment-cheie apare după ce amenințarea imediată a trecut. Partenerii au atunci șansa de a restabili conexiunea, dacă nu cumva se vor pune în mișcare strategiile lor negative de adaptare. La petrecere, ceva mai târziu în seara aceea, Linda îl caută pe Peter. Oare el îi va vorbi deschis, arătându-i că a fost rănit și că s-a temut când a văzut-o că discută atât de intim cu alt bărbat? Oare își va exprima el emoțiile în așa fel încât s-o facă să-i dea noi asigurări? Sau o va ataca pentru că „se destrăbălează” și îi va cere să meargă imediat acasă și să facă dragoste ori va rămâne tăcut și retras?

Un al treilea moment-cheie este cel în care reușim într-adevăr să ne urmărim emoțiile de atașament și să căutăm conexiunea sau reasigurarea, iar omul drag răspunde. Să presupunem că Peter reușește să o ia pe Linda deoparte, trage adânc aer în piept și îi mărturisește că i-a fost greu să o vadă vorbind cu străinul chipeș. Sau poate că reușește doar să se ducă lângă ea și să își

exprime supărarea, cu o expresie tulburată. Să presupunem că Linda răspunde pozitiv. Chiar dacă el nu își poate exprima întocmai sentimentele, ea simte că ceva e în neregulă și îi întinde mâna lui Peter. Îl întreabă blând dacă se simte bine. Este deschisă, este receptivă. Dar oare vede Peter asta, are încredere în asta? O poate accepta, se poate simți alinat, se poate apropia și poate continua să aibă încredere? Sau, dimpotrivă, rămâne cu garda sus și o îndepărtează, ca să evite să se simtă atât de vulnerabil? O atacă doar ca să testeze dacă Lindei „chiar îi pasă”?

Într-un final, când Peter și Linda se întorc la felul lor cotidian de relaționare, poate fi el încrezător că ea e acolo, ca refugiu pentru vremuri tulburi sau de îndoieli? Sau se simte încă nesigur? Încearcă să o controleze și să o împingă pe Linda către tot mai multe reacții care să îl asigure de dragostea ei sau își minimizează nevoia de ea și își focalizează în schimb mai mult atenția pe sarcini și jocuri care să-l distragă?

Această dramă s-a concentrat asupra lui Peter, dar un scenariu axat asupra Lindei ar dezvălui că ea are aceleași nevoi și temeri de atașament. Într-adevăr, și bărbații, și femeile, *cu toții* împărtășim aceste sensibilități. Dar se poate să le exprimăm un pic diferit. Când o relație este în cădere liberă, bărbații vorbesc, de obicei, despre faptul că se simt respinși, stingheri și au sentimentul unui eșec; femeile se simt abandonate și deconectate. Femeile par să aibă un răspuns adițional care se ivește atunci când sunt supărate. Cercetătorii îl numesc „îngrijire și împrietănire”. Poate pentru că au în sânge mai multă ocitocină, hormonul de îmbrățișare, femeile se îndreaptă mai mult către alții atunci când simt lipsa conexiunii.

Când căsniciile eșuează, nu conflictul crescând este cauza. Afeecțiunea și receptivitatea emoțională scăzute sunt cauza, conform unui studiu de reper realizat de Ted Huston de la Universitatea din Texas. Într-adevăr, lipsa receptivității emoționale, mai degrabă decât nivelul de conflict, este cel mai bun indicator ce poate prezice cât de solidă va fi o căsnicie peste cinci ani. Destrămarea

PARTEA I: O NOUĂ LUMINĂ ASUPRA IUBIRII

căsnițiilor începe cu o absență crescândă a interacțiunilor intime receptive. Conflictul apare mai târziu.

Ca iubiți, ne menținem împreună într-un echilibru delicat, pe o sfoară. Când încep să bată vânturile neîncrederii și fricii, dacă ne panicăm și ne prindem strâns unul de altul sau ne întoarcem brusc și ne îndreptăm spre adăpost, frânghia se balansează din ce în ce mai tare și echilibrul nostru devine și mai precar. Pentru a ne menține pe frânghie, trebuie să ne mișcăm în tandem cu celălalt, să răspundem la emoțiile celuilalt. Când stabilim o legătură, ne echilibrăm unul pe altul. Suntem în echilibru emoțional.

Răspunsul emoțional – cheia unei vieți de iubire

„Inima se vestejește dacă nu răspunde unei alte
inimi.”

– Pearl S. Buck

Tim și Sarah stau în biroul meu. Tim nu este sigur de ce e acolo. Tot ce știe, spune el, e că el și Sarah au avut o ceartă groaznică. Ea l-a acuzat că a ignorat-o la o petrecere și amenință să ia copilul și să se mute cu sora ei. El nu înțelege. Au o căsnicie solidă. Sarah este doar „prea imatură” și „are prea multe așteptări”. Ea nu înțelege câtă presiune simte el la muncă, nici că nu își poate aminti mereu de partea cu „inimioare și flori a unei căsnicii”. Tim se răsuțește pe scaun și se uită pe fereastră, cu o expresie care pare să spună: „Ce poți face cu o astfel de femeie?”

Reclamațiile lui Tim o trezesc pe Sarah dintr-o transă a disperării. Ea anunță pe un ton acid că Tim nu este atât de deștept pe cât crede. De fapt, îi spune ea, este „un cretin din punct de vedere al comunicării”, cu „abilități zero”. Dar tristețea o copleșește și murmură, pe o voce pe care abia dacă o aud, că Tim este o „piatră” care îi întoarce spatele când ea „moare”. Nu ar fi trebuit să se căsătorească cu el. Plânge.

Cum au ajuns în acest punct? Sarah, o femeie micuță, cu părul închis la culoare, și Tim, un bărbat îngrijit, stilat, sunt căsătoriți de trei ani. Au fost colegi de serviciu și au colaborat cu succes, pe deasupra se distrau bine împreună, având aceleași abilități și același tonus. Au o casă nouă și o fiică de un an și jumătate, pentru îngrijirea căreia Sarah a intrat în concediu maternal. Și acum se ceartă tot timpul.

— Tot ce aud e că ajung acasă prea târziu și că lucrez prea mult, spune Tim cu exasperare. Dar lucrez pentru noi, știi?

Sarah bombăne că nu există niciun „noi”.

— Spui că nu mă mai cunoști, continuă Tim. Ei bine, asta e dragostea între adulți. Presupune compromisuri și prietenie.

Sarah își mușcă buza și răspunde:

— Nici măcar nu ți-ai luat liber să stai cu mine când am pierdut sarcina. Cu tine totul ține numai de afaceri și compromisuri..., zice ea și clatină din cap. Mă simt atât de lipsită de speranță când nu pot ajunge la tine. Nu m-am simțit niciodată atât de singură, nici măcar când locuiam singură.

Mesajul lui Sarah e unul de urgență, dar Tim nu îl receptează. O găsește „prea emotivă”. Dar asta e și ideea. Nu suntem niciodată mai emotivi decât atunci când relația noastră primordială de dragoste este amenințată. Sarah încearcă cu disperare să lege iar o legătură cu Tim. Tim este groaznic de speriat că și-a pierdut intimitatea cu Sarah – legătura este vitală și pentru el. Dar nevoia sa de legătură emoțională este mascată de discuții despre compromis și maturizare. Încearcă să-i alunge lui Sarah temerile, pentru ca totul să decurgă „în liniște și să meargă pe drumul cel bun”. Pot începe să se „asculte” emoțional din nou? Pot fi din nou pe aceeași lungime de undă? Cum îi pot ajuta eu?

ÎNCEPUTURILE EFT

La început, mi-a fost greu să înțeleg cum pot fi ajutate cuplurile ca Sarah și Tim. Știam că a asculta și a extrapola emoțiile-cheie era esențial pentru schimbare, în cazul partenerilor care veneau la mine pentru consiliere. Așa că, atunci când am început să lucrez cu cuplurile cu probleme, în după-amiezile fierbinți de vară din Vancouver, Canada, la începutul anilor 1980, am recunoscut aceleași emoții și aceeași manieră în care păreau să creeze muzica pentru dansul dintre parteneri. Dar ședințele mele oscilau între haos emoțional și tăcere. Foarte curând, ajunseseam să-mi petrec toate diminețile în biblioteca universității, căutând îndrumare, un ghid pentru dramele ce se derulau în cabinetul meu. Materialul pe care l-am găsit afirma, în mare, că dragostea era irelevantă sau imposibil de înțeles și că emoțiile puternice erau, evident, periculoase și că era bine să fie evitate. Să oferi cuplurilor perspectiva înțelegerii, așa cum sugerau unele din acele cărți, o înțelegere a felului în care am repeta în relațiile de cuplu tiparele din relațiile parentale, nu părea să schimbe prea mult lucrurile. Încercările mele de a face cuplurile să-și folosească abilitățile de comunicare generau comentarii legate de felul în care astfel de exerciții nu reușeau să conducă la miezul problemei. Ratau esențialul.

Am decis că aveau dreptate – și că eu, la rândul meu, ratam cumva esențialul. Dar eram fascinată, atât de fascinată, încât am stat și am urmărit oră după oră ședințele filmate. Am decis că mă voi uita la ele până când voi înțelege cu adevărat aceste drame ale unei iubiri ce a mers prost. Poate chiar până într-acolo încât aș fi înțeles iubirea! Într-un final, imaginea a început să se arate.

Mi-am amintit că nimic nu unește oamenii mai mult decât o face un dușman comun. Am realizat atunci că aș putea ajuta cuplurile ghidându-le să-și recunoască tiparele negative de interacțiune – Demonii Dialogului – ca fiind dușmanii lor și să înțeleagă astfel că ei nu sunt fiecare dușmanul celuilalt. În ședințele mele, am început să recapitulez, cu partenerii, schimburile lor de replici, ajutându-i să conștientizeze spirala în care erau prinși, mai

degrabă decât să se concentreze pe ultimul răspuns al celuilalt și să reacționeze la el. Dacă facem o comparație cu tenisul, era ca și când ai învăța să vezi jocul în ansamblul lui, mai degrabă decât serva sau voleul ultimei mingi învârtindu-se peste plasă. Clienții au început să vadă întregul dialog și să înțeleagă că acesta avea o viață proprie și îi rănea pe amândoi. Dar de ce erau aceste tipare atât de puternice? De ce erau atât de coercitive și dureroase? Chiar atunci când ambii parteneri le recunoșteau natura toxică, aceste dialoguri continuau să se repete. Partenerii păreau să fie trași înapoi de emoțiile lor, chiar și atunci când le înțelegeau tiparele și felul în care îi prindeau în capcană pe amândoi. De ce erau aceste emoții atât de puternice?

Mă așezam și urmăream cupluri precum Jamie și Hugh. Cu cât Jamie se înfuria mai tare, cu atât îl critica pe Hugh mai mult și cu atât mai tăcut devenea el. După multe întrebări blânde, mi-a spus că, în spatele tăcerii, se simțea „înfrânt” și „trist”. Tristețea ne spune să încetăm și să jelim, așa că Hugh începuse să își plângă căsnicia. Și, desigur, cu cât se închidea el mai mult, cu atât mai insistent cerea Jamie să o lase înăuntru. Cererile ei furioase declanșau sentimentul lui de înfrângere tăcută, iar tăcerea lui declanșa cererile ei furioase. Iar și iar. Erau blocați amândoi.

Când am încetinit „învârtirea” acestor dansuri circulare, au apărut întotdeauna emoții mai delicate, precum tristețea, frica, rușinea și vinovăția. Să vorbească despre aceste emoții, poate pentru prima oară, și să observe cum tiparul lor i-a prins în capcană pe amândoi i-a ajutat pe Jamie și Hugh să se simtă mai siguri unul pe altul. Jamie nu părea atât de periculoasă când putea să vorbească cu Hugh despre cât de singură se simțea. Nimeni nu trebuia să fie personajul negativ aici. Au început să aibă noi tipuri de conversații, iar schimbul lor limitat de vinovăție și distanțarea tăcută s-au domolit. Împărtășindu-și emoțiile mai delicate, au început să se vadă într-un mod diferit.

— Nu am văzut niciodată imaginea de ansamblu, a recunoscut Jamie. Știam doar că nu era apropiat de mine. Îmi dădea impresia că nu-i pasă. Acum, văd că se ferea de gloanțele mele și încerca să

mă calmeze. Eu trag când devin disperată și nu pot obține o reacție în niciun alt fel.

Acum ajungeam undeva cu exercițiul meu. Partenerii erau mai drăguți unul cu altul. Drama emoțiilor dureroase nu părea să mai fie atât de copleșitoare. Aceste tipare negative începeau întotdeauna atunci când unul dintre parteneri încerca să se facă înțeles de celălalt și nu reușea să stabilească un contact emoțional sigur. Acesta era momentul în care începea Dialogul Demonic. Odată ce partenerii înțelegeau că erau amândoi victime ale dialogului și reușeau să exprime mai mult din ei înșiși și să riște să împărtășească emoții mai profunde, atunci conflictele se caltau, iar ei se simțeau mai apropiați. Deci, totul era bine. Sau nu era?

Cuplurile mele îmi spuneau că nu.

— Suntem mai drăguți unul cu altul și ne certăm mai puțin, îmi zicea Jamie. Dar, cumva, nimic nu s-a schimbat cu adevărat. Dacă nu am mai veni aici, totul ar începe iar. Sunt sigură de asta.

Alții mi-au spus același lucru. Care era problema? Când am ascultat iar înregistrările, am constatat că emoțiile mai profunde, precum tristețea și chiar „teroarea” pură, așa cum s-a exprimat un client, încă nu fuseseră rezolvate. Cuplurile mele încă își păzeau spatele.

Emoție vine din cuvântul latinesc *emovere*, „a mișca”. Spunem că suntem „mișcați” de emoțiile noastre și suntem „mișcați” când cei pe care îi iubim ne arată sentimentele lor mai profunde. Pentru ca partenerii să își refacă legătura, trebuie, într-adevăr, să își lase emoțiile să-i dirijeze către noi feluri de a-și răspunde unul altuia. Clienții mei au trebuit să învețe să își asume riscuri, să-și arate părțile mai vulnerabile, părțile pe care au învățat să le ascundă în Demonii Dialogului. Am văzut că, atunci când partenerii mai retrași puteau să își mărturisească frica de pierdere și izolare, puteau recunoaște că tânjesc după afecțiune și conectare. Această revelație „i-a mișcat” pe partenerii care îi învinovăteau pe ceilalți spre a răspunde mai tandru și a-și împărtăși propriile nevoi și temeri. Era ca și cum ambele persoane ar fi stat deodată față în față, complet deschise, dar puternice, și s-ar fi căutat una pe alta.

PARTEA I: O NOUĂ LUMINĂ ASUPRA IUBIRII

Astfel de momente erau uimitoare și dramatice. Ele schimbau totul și începeau o nouă spirală pozitivă a iubirii și conectării. Cuplurile mi-au spus că aceste momente le schimbau viața. Nu numai că puteau ieși din Demonii Dialogului, dar reușeau să treacă la un nou tip de receptivitate iubitoare, una de siguranță și apropiere. Apoi puteau crea o nouă poveste și un nou plan, într-o atmosferă în care cooperau cu ușurință, un plan despre cum să aibă grijă de relația lor și cum să își păzească noua apropiere. Dar eu tot nu înțelegeam exact de ce aceste momente erau atât de puternice!

Eram atât de fascinată de această serie de descoperiri, încât l-am convins pe Les Greenberg, coordonatorul meu de teză, să facem primul studiu pentru a testa această abordare și să îl numim Terapia Centrată pe Emoții sau EFT. Voiam să accentuăm faptul că anumite semnale emoționale schimbă legătura dintre iubiți. Primul studiu a confirmat toate speranțele mele că acest fel de a lucra cu relațiile nu doar că ajută oamenii să depășească tiparele negative, ci părea, totodată, să creeze un nou sentiment de conexiune iubitoare.

În timpul următorilor cincisprezece ani, eu și colegii mei am realizat din ce în ce mai multe studii privind EFT, descoperind astfel că a ajutat peste 85% din cuplurile care au venit la noi să facă schimbări semnificative în relația lor. Aceste schimbări păreau, de asemenea, să dureze chiar și în cazul cuplurilor care aveau de-a face cu declanșatori de stres teribili, cum ar fi un copil cu o boală cronică severă. Am descoperit că EFT funcționa deopotrivă pentru șoferi de camion și avocați, pentru homosexuali, pentru heterosexuali, pentru cupluri din diferite culturi, pentru cupluri în care femeile își catalogau bărbații drept „închiși”, iar bărbații își numeau partenerele „furioase” și „imposibile”. Prin contrast cu alte abordări ale terapiei de cuplu, nivelul de suferință al unui cuplu, atunci când intra în terapie, nu părea să aibă prea mare legătură cu gradul de fericire de la final. De ce? Voiam să descopăr, dar mai întâi erau alte enigme de rezolvat.