

CREAȚI PENTRU CONEXIUNE

Această ediție este publicată prin acordul cu Little, Brown, and Company, New York, USA. Toate drepturile rezervate.

Created for Connection

Copyright © 2016 by Susan Johnson

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JOHNSON, SUE

Creăți pentru conexiune / Sue Johnson & Kenneth Sanderfer; trad.:

Dana Dobre. - București: ACT și Politon, 2020

ISBN 978-606-913-602-7

I. Sanderfer, Kenneth

II. Dobre, Dana (trad.)

2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Dr. SUE JOHNSON

în colaborare cu KENNY SANDERFER

Creați pentru conexiune

*Ghidul „Ține-mă strâns în brațe”
pentru cupluri creștine*

ȘAPTE CONVERSAȚII PENTRU
O VIAȚĂ PLINĂ DE IUBIRE

Traducere din limba engleză de Dana Dobre

 ACT și Politon

2020

Alte cărți de dr. Sue Johnson

*Sensul iubirii: Revoluția științifică a relațiilor de dragoste**

*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 și audiobook apărute la Editura ACT și Politon, București, 2020. (n.red.)

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

*Clienților și colegilor mei care m-au ajutat să înțeleg iubirea.
Partenerului meu, John, și copiilor mei, Tim, Emma și Sarah,
care m-au învățat să o simt și să o ofer.
Și părintelui Anthony Storey, care mi-a amintit mereu de legătura
mea cu Dumnezeu, ca izvor suprem al luminii și iubirii.*

Sue Johnson

*Partenerii mele de viață și credință, Suzette Comer Sanderfer,
copiilor mei, Kody și Kate, și celorlalți membri ai minunatei mele
familii: părinților mei, Sandy și Rosemary, surorii mele, Kathy,
și nepoților mei extraordinari.*

*Și celor doi oameni care m-au învățat cel mai mult despre
atașament și iubire, mătușica Leighla Carter și Marcelle Woods.*

Kenny Sanderfer

.....

Du-mă spre frumusețea ta în dans
Pe ale viorii corzi arzânde
Trece-mă prin panică în dans
Până în brațele tale blânde
Ia-mă ca pe-o ramură de măslin
Dusă de un porumbel spre casă
În pas de dans la capătul iubirii mă lasă

- LEONARD COHEN

Cunoscut-am, Doamne, că drepte sunt judecățile Tale și
întru adevăr m-ai smerit.

Facă-se dar mila Ta, ca să mă mângâie, după cuvântul
Tău, către robul Tău.

Să vină peste mine îndurările Tale și voi trăi, că Legea Ta
cugetarea mea este.

- PSAMUL 118: 75-77

.....

CUPRINS

<i>Introducere</i> de Sue Johnson	11
<i>Introducere</i> de Kenny Sanderfer	22
PARTEA ÎNTÂI	
O lumină nouă asupra iubirii	27
Iubirea – o perspectivă nouă și revoluționară	29
Unde a dispărut iubirea? Pierderea conexiunii	53
Receptivitatea emoțională – secretul unei vieți pline de iubire	67
PARTEA A DOUA	
Șapte conversații transformatoare	95
Conversația 1: Recunoașterea Dialogurilor Demonice	97
Conversația 2: Găsirea punctelor sensibile	137
Conversația 3: Întoarcerea la un moment dificil	167
Conversația 4: Ține-mă strâns în brațe – implicarea și stabilirea unei conexiuni	191
Conversația 5: Iertarea	223
Conversația 6: Apropierea prin sex și atingere	247
Conversația 7: Cum să menținem dragostea vie	271
PARTEA A TREIA	
Puterea îmbrățișării	305
Legătura noastră cu Dumnezeu	307
Conexiunea supremă: Iubirea ca frontieră ultimă	333

<i>Muḩumiri</i>	353
<i>Glosar</i>	357
<i>Bibliografie</i>	365
<i>Despre autori</i>	377

Introducere

Sue Johnson

Acestea sunt vremuri interesante pentru cei care aspiră să înțeleagă și să înceapă să își dezvolte cu bună știință cea mai importantă relație de dragoste. Prima variantă a acestei cărți, un bestseller, a prezentat revoluția științifică a iubirii în cuplu și modelul terapiei de cuplu, Terapia Centrată pe Emoții (EFT*), bazată pe aceste cunoștințe științifice. A prezentat, de asemenea, o hartă explicită către iubirea trainică pe care ne-o oferă această știință în prezent. Cartea a fost concepută pentru a fi accesibilă unei game largi de cititori. Cu toate acestea, un coleg creștin de încredere, Kenny Sanderfer, mi-a sugerat de curând să scriu o variantă a acestei cărți special pentru cuplurile creștine. Raționamentul lui a fost convingător: creștinii care caută îndrumare pentru relația lor de dragoste doresc să știe nu numai că ceea ce citesc se bazează pe cercetări serioase, ci și că sfaturile sunt în totală concordanță cu credința lor și cu Scriptura care îi îndrumă în căutarea înțelepciunii divine. Mi s-a părut perfect logic. Pe măsură ce eu și Kenny am pus știința EFT alături de înțelepciunea străveche a Scripturilor creștine, ne-au sărit în ochi paralele

* Emotionally Focused Therapy. (n.red.)

clare și compatibile între aceasta și învățăturile biblice despre iubirea divină și învățăturile lui Dumnezeu despre iubirea dintre oameni. Nu este surprinzător că un sistem de înțelegere a relațiilor de dragoste bazat pe cele mai bune cercetări moderne asupra iubirii la vârsta adultă concordă atât de bine cu înțelepciunea acestei cărți străvechi a credinței, care este plină de imagini ale căsniciei (*Facerea 2 și Apocalipsa Sfântului Ioan Teologul 22*) și pune accent pe importanța iubirii de la început până la sfârșit. Știința și înțelepciunea spirituală ne învață adesea să vedem lucruri care, odată conștienți de ele, par evidente și oglindesc ceea ce știm în sufletul nostru că este adevărat.

Principalul motiv pentru care am revizuit cartea originală, cu titlul *Ține-mă strâns în brațe*, este pasiunea pe care o avem în comun eu și Kenny de a ajuta cuplurile: toate cuplurile. Kenny mi-a spus că, în calitate de creștin, adevărata lui chemare în viață este să ajute cuplurile de credincioși să găsească iubirea pe care au fost mențiți să o trăiască: iubirea față de Dumnezeu și unul față de celălalt. Am fost de acord că ar fi dificil să găsim o instituție mai dedicată sarcinii reconcilierii și refacerii relațiilor de iubire decât biserica. Kenny a remarcat că, din păcate, datele statistice despre divorț arată cât de mulți oameni credincioși au dificultăți în căsnicie. Se pare că societatea occidentală nu a cunoscut până acum un moment în care provocările pe care le întâmpină relațiile pe termen lung să fi fost atât de mari.

După multe discuții lungi, fascinante, Kenny m-a ajutat să văd legătura firească dintre ceea ce are de oferit EFT și nevoia urgentă ca biserica să-i ajute pe oameni să construiască relații mai bune și mai durabile. Își dorește cu

ardoare să ofere oamenilor credincioși acest sistem remarcabil și eficient pentru cuplurile în dificultate și să-i ajute pe cititorii creștini să înțeleagă ideile oferite de EFT în lumina perspectivei lor biblice asupra lumii. În discuțiile noastre, am analizat și aplicarea extinsă a teoriei atașamentului la relația omului cu Dumnezeu, dătătorul suprem al unei legături solide și al iubirii. Creștinii cred, ca și mine, că suntem creați într-adevăr pentru conexiune. *Biblia* ne învață că, în calitate de ființe făcute după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, ne asemănăm cu Cel care ne-a făcut din iubire, pentru a iubi și care, în sine, există într-o comuniune a iubirii: Tatăl, Fiul și Sfântul Duh. Am fost impresionată și inspirată atunci când mi-am dat seama că munca mea i-ar putea îndruma pe cititori să ajungă din nou la legătura de iubire fără piedici pentru care am fost creați și pe care *Biblia* o menționează în repetate rânduri.

În ceea ce mă privește, i-am povestit lui Kenny cum am ajuns să capăt această obsesie față de drama relațiilor apropiate: ea se datorează problemelor pe care le-am avut în copilărie, fiindcă în casa părinților mei era scandal zilnic. Mă uitam la ei și mi se părea că asist neputincioasă la un dezastru. Știam însă că părinții mei se iubeau foarte mult. În ultimele lui zile, tata a vărsat șiroaie de lacrimi pentru mama, deși erau despărțiți de peste douăzeci de ani. La vârsta adultă, am devenit obsedată să înțeleg această emoție misterioasă și puternică care i-a învins pe părinții mei și care mie mi-a complicat viața, emoție ce pare să fie izvorul central atât al bucuriei, cât și al suferinței pentru mulți dintre noi. În inima mea, știam că trebuie să existe o cale de ieșire din labirint, o cale care să ne ducă pe toți către o iubire trainică, dătătoare de putere.

Mi-am urmat această fascinație în cariera mea de consiliere și psihologie, și, în faza finală a studiilor de doctorat, am început să lucrez cu cupluri. Am fost captivată imediat de intensitatea problemelor lor și, în același timp, m-am simțit în continuare complet pierdută și învinsă în fața acestora, exact ca atunci când eram copil.

Așa că m-am hotărât să las pur și simplu cuplurile să mă învețe despre ritmurile emoționale și tiparele existente în dansul iubirii. Am început să înregistrez ședințele de terapie și să le vizionez de mai multe ori. Încet-încet, am reușit să surprind momentele emoționale-cheie, negative și pozitive, care defineau o relație și să formulez o metodă clară de lucru cu oamenii, metodă bazată pe transformarea acestor momente. Eu și colegii mei am decis să o numim *Terapie Centrată pe Emoții, EFT pe scurt*. A fost o alegere firească, fiindcă a devenit din ce în ce mai clar că, mai mult decât orice altceva, ceea ce influența dansul celor doi iubiți erau semnalele emoționale ale partenerilor. Emoțiile ne transmit și ne coordonează răspunsurile către cei dragi. Ele sunt muzica dansului. Am descoperit că, schimbând muzica, schimbam dansul.

Atunci când lucram la elaborarea EFT, munca noastră a primit informații continue și a fost îmbunătățită de noua știință abia apărută a atașamentului adulților, creată de specialiști de frunte din domeniul psihologiei dezvoltării și al psihologiei sociale. Studiile de cercetare făcute în laboratorul meu au început să prezinte dovezi convingătoare că putem într-adevăr ajuta partenerii nefericiți să își transforme relația. Rezultatele acestor studii au fost, și încă sunt, pozitive, solide și convingătoare. În plus, cu ajutorul științei atașamentului, am început să înțelegem de ce oamenii

nefericiți în relație se confruntau cu emoții atât de puternice atunci când se chinuiau să-l facă pe cel iubit să răspundă și cum au ajuns noile conversații pe care le-am conceput pentru cupluri – le numim conversații Ține-mă strâns în brațe – să schimbe lucrurile pe termen lung pentru relațiile de dragoste.

După mulți ani și multe studii, este cât se poate de clar că în iubire e vorba despre atașament. Atașamentul emoțional este un cod de supraviețuire prin care suntem programați să îi ținem aproape pe cei dragi, ca să ne fie alături la greu. Ca să ne meargă într-adevăr bine, toți avem nevoie de cineva pe care să ne bazăm, o persoană dragă care ne poate oferi o conexiune emoțională de încredere și alinare. Acest parteneriat este antidotul natural pentru cea mai mare suferință a omului: sentimentul că este singur în fața incertitudinii vieții. Am acum o perspectivă spirituală asupra acestuia și pot să văd relațiile de atașament ca pe un ecou a ceea ce *Biblia* descrie „unirea” cu o persoană iubită (*Facerea 2:24; Sfânta Evanghelie după Marcu 10:8*). Dumnezeu răspunde durerii provocate de izolarea omului dându-i un partener intim care este os din oasele sale și carne din carnea sa (*Facerea 2:23*). Dumnezeu anunță rolul Evei în viața lui Adam folosind cuvântul ebraic *ajutor* (*Facerea 2:18*), care este folosit după aceea în Scriptură cel mai adesea în legătură cu puterea și alinarea date de Dumnezeu atunci când se alătură omenirii în bătăliile inevitabile și înfricoșătoare ale vieții. Iubirea dintre parteneri este infinit mai mult decât se spune adesea: un amestec oarecum adolescentin de sexualitate și sentimente.

În timpul discuțiilor cu Kenny care au inspirat această carte, mi-am amintit când i-am spus despre noua știință

referitoare la natura iubirii unuia dintre cei mai dragi prieteni și mentori ai mei, părintele Anthony Storey, un preot catolic cu care m-am împrietenit pe când eram studentă la Universitatea din Hull, în Anglia. După o scrisoare lungă și întortocheată în care i-am prezentat ceea ce eu credeam a fi informații noi și revoluționare despre iubire, părintele Storey mi-a răspuns cât se poate de simplu: „Bineînțeles, creștinii au știut asta dintotdeauna”.

A urmat o epistolă lungă în care descria legătura lui cu Dumnezeu și cum apropierea de Hristos era căminul și refugiul lui sigur. M-a îndemnat să îmi aduc aminte că creștinii s-au referit mereu la Dumnezeu ca la o figură de atașament, ca la „*Tatăl* ceresc”. Chiar înainte să moară, părintele Storey m-a făcut din nou să îmi dau seama că ar trebui să înțeleg credința creștină ca pe o legătură specială cu Dumnezeu care ne eliberează de frică, care dă naștere la bună-tate și compasiune și ne învață, mai presus de toate, să stabilim o conexiune cu ceilalți și să îi iubim. Nu mi-a vorbit despre norme morale, ci despre relații.

Stând de vorbă cu Kenny, aceste discuții din tinerețe despre Dumnezeu și atașament mi-au revenit în minte, și astfel mi-am reamintit că prin relația cu cei dragi îmi găsesc calea către ceea ce este sacru, către ceea ce este sfânt. Apoi am recitit studiile despre legăturile firești dintre teoria atașamentului și credința religioasă care mă fascinaseră cu ani în urmă. Am început, de asemenea, să ascult cuplurile creștine conștientă acum de modul în care vedeau relațiile și de rolul pe care îl avea devotamentul lor față de credință în dansul cu persoana iubită. Deși mă percep și acum mai degrabă ca pe un căutător decât ca pe o ființă care și-a găsit cu adevărat căminul spiritual, am învățat multe din

scrierile creștine, de la clienții mei creștini și din colaborarea cu colegul meu, Kenny, care a avut ca rezultat rescrierea acestei cărți. Mi-am reînnoit inclusiv aprecierea pentru învățăturile care se găsesc în Biblie.

La sfârșit, ca rezultat al procesului pe care tocmai l-am descris, a fost o bucurie absolută să scriu cartea pe care ești pe cale să o citești. A părut să prindă viață de la sine.

Poate că în acest moment ar trebui să fac câțiva pași înapoi și să vorbesc un pic despre Terapia Centrată pe Emoții pentru cupluri (EFT). Ca modalitate de a privi și a modela relațiile de dragoste, este simplă: nu mai e nevoie să înveți să te cerți mai bine, să îți analizezi copilăria, să faci mari gesturi romantice sau să încerci noi poziții sexuale, ci să recunoști și să accepți că ești atașat emoțional și depinzi de partenerul tău în același fel în care un copil depinde de părinte pentru a beneficia de grijă, alinare și protecție. Atașamentele dintre adulți pot avea un grad mai mare de reciprocitate și pot fi mai puțin axate pe contactul fizic permanent, dar natura legăturii emoționale este aceeași. EFT se concentrează pe crearea și întărirea acestei legături emoționale, identificând și transformând momentele și mesajele-cheie care favorizează o relație plină de iubire: deschiderea, armonia și receptivitatea unuia față de celălalt.

Astăzi, EFT revoluționează terapia de cuplu. Studiile riguroase din ultimii 25 de ani au arătat că 70-75% dintre cuplurile care urmează această terapie își pot depăși problemele, se apropie mai mult și devin mai fericite și până la 86% relatează chiar o îmbunătățire semnificativă a satisfacției în relație după numai câteva ședințe. În ultimii 30 de ani, studiu după studiu a demonstrat rezultatele pozitive

ale terapiei EFT și a arătat că aceste rezultate dăinuie în timp, chiar și în cazul cuplurilor aflate în pragul divorțului. Modelul acesta a fost recunoscut de mult timp de către Asociația Americană de Psihologie ca îndeplinind criteriile necesare unei forme de terapie de cuplu testată și demonstrată. Eficiența EFT provine, cred, din faptul că se bazează pe noua știință a atașamentului care permite unui terapeut EFT să pătrundă în miezul relației de cuplu și să îi ajute pe cei doi să clădească legătura plină de iubire pe care ne-o dorim cu toții.

Există acum mii de terapeuți pregătiți în EFT și peste 50 de centre și comunități EFT care oferă pregătire multor psihologi din toată lumea. Pe lângă versiunea originală a acestei cărți, am publicat recent și *Sensul iubirii: Revoluția științifică a relațiilor de dragoste*, pentru a explica mai pe larg cunoștințele crescute exponențial cu privire la modul în care înțelegem iubirea.

Deși simt de mulți ani că munca mea și a echipei mele aduce o schimbare în lume, tot am fost surprinsă atunci când Kenny mi-a scris prima oară despre cum a făcut el, personal, cunoștință cu EFT și care a fost reacția lui de om credincios. Mi-a spus: „Prima oară când am făcut cunoștință cu EFT și cu perspectiva atașamentului, îmi amintesc că mi-am zis că «este perfect logic!». Apoi, ca practicant, am început să văd schimbări incredibile la cuplurile care făceau terapie cu mine. Dar nu m-am așteptat la impactul pe care EFT avea să îl aibă asupra persoanei mele. Mi-a oferit o modalitate nouă de a-mi înțelege relația cu Dumnezeu și cu ceilalți oameni. A schimbat modul în care interacționez cu cei pe care îi iubesc cel mai mult: familie, prieteni și Dumnezeu. În Scriptură se spune clar că Dumnezeu este

iubire și că El vrea mai mult ca orice să aibă o relație intimă cu noi, la nivel individual și la nivel de cuplu. Nu cred că *Biblia* s-a vrut a fi o carte a căsniciei, dar este cu siguranță o frumoasă poveste de dragoste. Relația noastră cu Dumnezeu influențează modul în care relaționăm cu ceilalți, iar această conexiune umană ne ajută să fim și mai aproape de Dumnezeu”.

Apoi Kenny a continuat spunându-mi că el crede că intenția lui Dumnezeu este aceea de a simți privirea divină atunci când ne uităm în ochii partenerului, o privire care ne comunică miracolul de a avea pe cineva care ne cunoaște într-adevăr și ne iubește profund, și perspectiva lui mi s-a părut perfect logică. Cum să nu răspund dorinței lui de a-i conduce pe semenii creștini în dansul iubirii și al conexiunii, pe care noi l-am văzut de mii de ori la ședințele EFT? Cum să nu creăm împreună această ediție nouă și, după cum spune Kenny, „să nu conducem cuplurile creștine în casa iubirii, după cum stabilește știința și după cum a vrut Dumnezeu”?

Ca și varianta originală, cartea de față este împărțită în trei părți. Partea întâi răspunde la vechea întrebare: ce este iubirea? Explică cum conexiunea se rupe adesea fără să ne dăm seama și ne pierdem dragostea, în ciuda celor mai bune intenții și a celor mai utile cunoștințe. De asemenea, relatează în detaliu și sintetizează explozia de cercetări recente asupra relațiilor apropiate.

Partea a doua reprezintă o variantă simplificată a EFT, prezentată ca legătură cu valorile și credințele creștine și ca referire la înțelepciunea biblică. Prezintă șapte conversații care surprind momentele definitorii ale unei relații de

dragoste și îți explică ție, cititorul, cum să modelezi aceste momente pentru a crea o legătură sigură și durabilă. Lecțiile EFT prind viață în propria ta relație prin istoricul unor cazuri și prin secțiunea „Joc și exercițiu”.

Partea a treia abordează puterea iubirii. Capitolul despre „Legătura noastră cu Dumnezeu” prezintă perspectiva atașamentului cu privire la conexiunea cu Dumnezeu și modul în care iubirea ne deschide sufletul față de divinitate, exact așa cum iubirea lui Dumnezeu ne învață să ne sprijinim unii pe alții. Iubirea ne sporește și sentimentul de conexiune cu lumea în general. Receptivitatea plină de iubire este fundația unei societăți cu adevărat civilizate și pline de compasiune.

La finalul cărții, am inclus un glosar de termeni importanți care să-ți fie de folos la lectură.

Datorez crearea EFT tuturor cuplurilor pe care le-am observat de-a lungul anilor; iar în această carte folosesc în linii mari poveștile lor, trecând sub tăcere numele și detaliile pentru a le proteja intimitatea. Toate poveștile sunt compuse din mai multe cazuri și sunt simplificate pentru a reflecta realitățile generale aflate de la miile de cupluri pe care le-am văzut. Vei învăța din ele așa cum am învățat și eu.

Am început să fac consiliere de cuplu la începutul anilor 1980. Sunt uimită că, și după 30 de ani, simt aceeași pasiune când intru în cabinet să lucrez cu doi oameni. Chiar și acum mă cuprinde exaltarea atunci când văd că partenerii își înțeleg dintr-odată mesajele venite din inimă și își asumă riscul de a apela unul la celălalt. Lupta și hotărârea lor mă luminează și mă inspiră zilnic să îmi păstrez vie conexiunea prețioasă cu ceilalți.

Trăim cu toții drama conexiunii și a ruperii ei. Sper ca această carte să îți ofere informații noi care să te ajute să îți transformi relația într-o aventură fantastică, o aventură care se potrivește cu viața și cu credința ta creștină și le îmbogățește. Pentru mine, călătoria prezentată în aceste pagini a fost chiar o asemenea aventură.

„Iubirea este tot ceea ce se zice a fi”, a scris Erica Jong. „Chiar merită să lupti pentru ea, să fii curajos pentru ea, să riști tot pentru ea. Și problema este că, dacă nu riști nimic, riscul este și mai mare.” Sunt într-o totală de acord. Pentru noi, în secolul XXI, înțelegerea delicată a inimii omenești, regăsită în învățăturile spirituale, iar acum și în știința atașamentului uman, este cea care ne arată cum să riscăm și să ne formăm o legătură durabilă și plină de iubire cu partenerul de viață.

Introducere

Kenny Sanderfer

După cum a menționat Sue, cartea aceasta este rezultatul multor discuții avute pe o perioadă de timp destul de lungă. A fost solicitant și a însemnat chiar o provocare să particip la scrierea ei. Sue este un specialist și un cercetător de renume mondial în terapia de cuplu și este maestră în punerea unor întrebări dificile și în căutarea clarității. Stând de vorbă în biroul ei din Ottawa, mi-am dat toată silința să-i răspund la întrebări. Am devenit conștient imediat de propriile contradicții și de răspunsurile uneori mai puțin clare. Discuțiile noastre m-au făcut să îmi reexaminez convingerile la mai multe niveluri. Mă simt onorat să fac această călătorie spirituală împreună cu Sue și să fiu asociatul ei în acest proiect.

Principalul motiv al acestei ediții revizuite a cărții *Ține-mă strâns în brațe*, o carte deja extraordinară, este pasiunea pe care eu și Sue o avem pentru a ajuta cuplurile: toate cuplurile. Creștin fiind, simt o chemare profundă să ajut cuplurile creștine să își găsească iubirea pe care au fost creați să o simtă, față de Dumnezeu și unul față de altul. Ar fi dificil să găsești o instituție mai devotată sarcinii

reconcilierii și restaurării relațiilor de iubire decât biserica. Din păcate, datele statistice despre divorț ne arată că e mult loc de mai bine în comunitatea noastră de credință. La fel ca și alte cupluri, noi, creștinii, avem dificultăți mari în căsnicie. Nu cred să mai fi existat alte vremuri în care societatea noastră să se confrunte cu provocări atât de mari în relațiile pe termen lung.

Când am început să folosesc EFT în cabinetul meu de consiliere, mi-a fost ușor să observ cum poate fi aplicată cuplurilor creștine; însă la fel de ușor am observat și nevoia existenței unei cărți care să vorbească în limba credinței creștine: un dialect pe care oamenii credincioși să îl înțeleagă ușor și care ar lărgi aplicarea teoriei atașamentului la relația noastră cu Dumnezeu. Nu voi uita niciodată cum am făcut cunoștință cu EFT. Îmi amintesc că mi-am zis: „E perfect logic!” Am auzit aceeași părere exprimată de mii de ori, atât de către consilieri, cât și de către clienți, atunci când află de EFT. Ca practicant, am început să văd schimbări incredibile la cuplurile cu care făceam terapie. Nu este surprinzător: există cercetări temeinice care susțin EFT. Dar lucrul la care nu mă așteptam este impactul pe care l-a avut asupra mea, personal. Mi-a oferit o hartă nouă după care să mă ghidez în relația mea cu Dumnezeu și cu ceilalți.

EFT a schimbat modul în care îi percepeam și interacționam cu cei pe care îi iubesc cel mai mult: familie, prieteni și Dumnezeu. Este o terapie care creează o conexiune plină de iubire și care pătrunde realmente în miezul problemei. Iar pentru creștini, în miezul iubirii se află Dumnezeu. Scripturile spun clar că Dumnezeu este iubire și că El nu își dorește nimic mai mult decât să aibă o relație apropiată cu noi, atât individual, cât și la nivel de cuplu. EFT m-a ajutat

să îmi înțeleg laturile profunde ale ființei, acele laturi în care numai Dumnezeu predomină/se află.

Nu cred că *Biblia* s-a vrut a fi o carte despre căsnicie, dar este o poveste frumoasă de iubire: o poveste despre Dumnezeu care își caută mireasa. Noi suntem mireasa lui Hristos. Dumnezeu ne-a creat pentru a avea o relație cu El și cu ceilalți. Însăși natura lui Dumnezeu este relațională și vedem asta chiar în Sfânta Treime, care este alcătuită din Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. Tatăl i-a dat totul Fiului, iar Fiul s-a dedicat Tatălui. Biblia spune că am fost creați după chipul Său și că Dumnezeu ne-a creat ca ființe relaționale. Relația noastră cu Dumnezeu este esențială pentru modul în care stabilim conexiuni cu alții, iar perspectiva noastră asupra lui Dumnezeu este influențată de interacțiunile cu ceilalți pe tot parcursul vieții.

Persoana care mi-a influențat cel mai mult perspectiva asupra lui Dumnezeu a fost stră-mătușica mea, ființa care a avut grijă de mine, într-un cuvânt, Mătușica. Mătușica trăia la oraș, într-un apartament minuscul și dărăpănat, și depindea în principal de o mică parcelă de nuci pecan pentru a-și câștiga existența. Am amintiri vii despre cum munceam, mult și din greu, în grădina ei de legume, în timp ce pă-mântul negru și argilos din sud-estul Texasului îmi ardea tălpile. Se odihnea doar atât cât să facă săpun din leșie într-un vas negru de spălat, pus la foc afară, la umbră. Mi se părea uimitor că cineva putea să fie atât de sărac și totuși atât de fericit. A refuzat asistența socială de la stat: prea multă mândrie de texan. Avea credință și asta a susținut-o la bine și la greu. Relația mea cu Mătușica a fost cea care mi-a format imaginea despre Dumnezeu și mi-a influențat relațiile cu oamenii.

În Texas, fotbalul era rege. Ca băiat, mi-am petrecut fiecare moment pregătindu-mă și visând cu ochii deschiși să joc fotbal. Îmi aduc aminte de o seară de toamnă, când aveam în jur de 12 ani, în care mă întorceam acasă de la un meci important pe care îl câștigase liceul meu. Ar fi trebuit să fiu fericit, să sărbătoresc cu restul orașului: mașinile claxonau, formația cânta și fanii strigau, dar lucrurile nu stăteau așa. Brusc și cu groază mi-am dat seama că șansele ca eu să joc fotbal vreodată nu erau prea mari. Aveam dorința, dar corpul meu nu primise mesajul! Eram aproape cel mai firav copil din oraș.

Am ajuns la Mătușica târziu în seara aceea, mai dezamăgit ca niciodată. Dacă nu eram o vedetă în fotbal, atunci nu eram nimic. Când am intrat în casă, am văzut-o pe Mătușica pe jumătate adormită pe canapea, ținând un radio cu tranzistori lângă proteza ei auditivă. M-a privit în ochi peste ochelarii ei murdari și m-a întrebat: „I-ați bătut, nu? Ați câștigat”. Nu știa nimic despre fotbal și nici nu îi păsa, dar ascultase la radio fiindcă știa că meciul era important pentru mine.

Tristețea mi-a dispărut ca prin farmec, dându-mi seama că nu câștigarea meciului era importantă. Pentru ea contam eu, ei îi păsa de ceea ce era în inima mea; asta era important. Ținuse radioul deschis toată seara, așteptând să audă scorul final, pentru că știa cât de mult însemna pentru mine. Nu voi uita niciodată cum m-am simțit atunci când m-a privit în ochi. Mi-a mers drept la inimă. Dezamăgirea mi-a fost înlocuită de o încântare domoală. Este ceea ce aș descrie ca fiind „privirea divină” a iubirii. Experiența aceasta m-a schimbat pentru totdeauna. Mi-a transformat tiparul după care mă văd pe mine însumi, pe Dumnezeu, pe soția

mea, familia și pe ceilalți. Dumnezeu ne-a creat pentru conexiune – conexiune intimă –, o relație specială și unică cu El și cu partenerul de viață.

Sunt convins că este intenția lui Dumnezeu ca fiecare dintre noi să simtă privirea divină atunci când se uită în ochii partenerului. Am văzut întâmplându-se asta de mii de ori la ședințele mele de terapie cu cuplurile.

Iisus ne-a încurajat să lăsăm casa fricii și să ne facem casa în El (*Ioan 15:4*). Mă rog ca această carte să te conducă în casa iubirii împreună cu partenerul tău și ca amândoi să aveți parte de adevărata iubire și intimitate create de Dumnezeu pentru noi.

PARTEA ÎNTÂI

*O lumină nouă
asupra iubirii*

Iubirea – o perspectivă nouă și revoluționară

„Trăim unul la adăpostul celuilalt.”

– proverb celtic

„Că ai înmulțit mila Ta, Dumnezeule, iar fiii oamenilor
în umbra aripilor Tale vor nădăjdui.”

– Psalmi 35:7

S-ar putea ca „iubire” să fie cel mai folosit și mai puternic cuvânt din limba engleză. Scriem volume întregi despre iubire, compunem poeme despre ea. Cântăm despre ea și ne rugăm pentru ea. Purtăm războaie în numele ei (vezi războiul troian) și construim monumente (vezi Taj Mahal-ul). Sufletul ni se înalță când ni se spune „te iubesc!” și se prăbușește când iubirea dispare: „Nu te mai iubesc!”. Ne gândim la ea și vorbim despre ea la nesfârșit.

Creștinul știe, bineînțeles, că acest cuvânt nu se referă doar la iubirea romantică. Iubirea, în forma ei cea mai pură, este și tema centrală a Bibliei, de la *Geneză* și până la *Apocalipsa Sf. Ioan*. Mesajul central al *Bibliei* este acela că Dumnezeu *este* iubire. Prin urmare, pentru credincioși, și relațiile de dragoste fac parte din această realitate spirituală.

Dar ce este de fapt iubirea? Și ce spune biserica despre iubire și intimitate?

Nicio instituție nu a dedicat mai mult timp și mai multe resurse pentru a-i ajuta pe oameni să găsească și să păstreze iubirea decât biserica – consiliere premaritală, tabere de reculegere pentru oamenii căsătoriți, predici, învățături –, dar cu toate acestea, căsniciile ajung în impas, iar rata divorțului este aceeași în sânul bisericii ca și în afara ei. Mesajele despre iubire și intimitate au tot fost repetate, dar cuplurile creștine au dificultăți, ca toate celelalte, în a înțelege ce rol joacă iubirea într-o relație.

Savanții și specialiștii s-au străduit timp de secole să dea o definiție iubirii și să găsească o cale de a o înțelege. Pentru unii observatori impasibili, iubirea romantică este o alianță avantajoasă pentru ambele părți, bazată pe schimbul de favoruri, o tranzacție în care dai și primești. Alții, cu o înclinație istorică, au considerat-o un obicei social sentimental, creat de menestrelii din Franța secolului al XIII-lea. Biologii și antropologii o privesc ca pe o strategie care asigură transmiterea genelor și creșterea copiilor. Învățătorii creștini au considerat că este o obligație morală să îți iubești partenerul și au subliniat valoarea și aspectele spirituale ale unei asemenea relații.

Dar până la urmă, pentru majoritatea oamenilor, iubirea a fost și rămâne o emoție mistică ambiguă, liberă să fie descrisă, dar sfidând definițiile. În anii 1700, Benjamin Franklin, un învățăcel perspicace în mai multe domenii, putea susține doar că dragostea este „schimbătoare, trecătoare și accidentală”. Mai recent, Marilyn Yalom, în cartea ei despre istoria calității de soție, s-a recunoscut învinsă și a descris iubirea ca fiind „un amestec îmbătător de sex și

sentimente pe care nimeni nu îl poate defini”. Descrierea făcută de mama mea, o barmaniță din Anglia, și anume că iubirea înseamnă „cinci minute de distracție”, este la fel de potrivită, chiar dacă un pic mai cinică.

Astăzi însă, nu ne mai permitem să definim iubirea drept o forță misterioasă aflată dincolo de puterea noastră de înțelegere. A devenit prea importantă. De bine, de rău, în secolul XXI, relația de iubire a devenit relația emoțională *centrală* în viața celor mai mulți oameni.

Un motiv este acela că trăim din ce în ce mai mult în izolare socială. Scriitori precum Robert Putnam, în cartea *Bowling Alone (Bowling de unul singur)*, atrag atenția că suferim din cauza unei pierderi periculoase de „capital social”. (Această sintagmă a fost inventată în 1916 de un educator din Virginia, care a observat ajutorul, simpatia și camaraderia pe care vecinii și le ofereau continuu unii altora.) Majoritatea dintre noi nu mai trăim într-o comunitate care să ne sprijine, având în apropiere familia în care ne-am născut și prietenii din copilărie. Muncim din ce în ce mai mult, facem naveta pe distanțe din ce în ce mai mari și avem astfel din ce în ce mai puține ocazii să dezvoltăm relații apropiate.

Cel mai adesea, cuplurile care vin la cabinetul meu trăiesc într-o comunitate cu două persoane. Majoritatea participanților la un sondaj efectuat de Fundația Națională pentru Știință, în 2006, au spus că numărul oamenilor din cercul lor de apropiați era în scădere, iar un număr tot mai mare au declarat că nu au pe nimeni în care să aibă încredere. După cum a spus poetul irlandez John O'Donohue, „peste atâția oameni se așază o singură uriașă și apăsătoare ca o iarnă glacială”.

Acum am ajuns inevitabil să îi cerem partenerului conexiunea emoțională și sentimentul de apartenență pe care bunica mea putea să le obțină de la un sat întreg. Glorificarea iubirii romantice promovată de cultura noastră populară intensifică acest aspect. Atât filmele cât și telenovelele și serialele dramatice de televiziune ne inundă cu imagini ale iubirii romantice ca fiind relația supremă, în timp ce ziarele, revistele și știrile de televiziune ne relatează despre căutarea fără sfârșit a idilelor și a iubirii printre actori și celebrități. Așadar, nu este o surpriză că, într-un sondaj efectuat de curând în SUA și Canada, oamenii au declarat că scopul lor principal este o relație fericită de iubire, scop aflat înaintea succesului financiar și al unei cariere care aduce satisfacții.

Prin urmare, este imperativ să înțelegem ce este iubirea, cum să o creăm și cum să o facem să dureze. Oamenii credincioși, știind că suntem creați din iubire și pentru iubire, simt că este imperios necesar, atât la nivel spiritual, cât și pragmatic. Dumnezeu este dragoste (*1 Ioan 4:16*) și suntem creați după chipul lui Dumnezeu (*Facerea 1:27*). Să nu înțelegi ce este iubirea și cum să o trăiești este o amenințare la adresa aspectului fundamental al umanității noastre, și anume conexiunea cu Dumnezeu și a unuia cu celălalt. Atunci când ne pierdem capacitatea de a crea și păstra iubirea în cuplu, ne pierdem desăvârșirea pe care ne-a dat-o Dumnezeu ca purtători ai chipului său (*Facerea 2.18:24*). Din fericire, în ultimele două decenii, a apărut un mod nou și interesant de a înțelege iubirea, care reflectă, evocă și susține perspectiva creștină asupra uniunii dintre parteneri.

Știm acum că iubirea este cel mai captivant mecanism de supraviețuire al speciei umane. Nu pentru că ne împinge să ne împerechem și să ne reproducem – la urma urmei, reușim să ne împerechem și fără iubire! – ci pentru că iubirea ne face să ne legăm emoțional de câteva persoane importante, care ne oferă adăpost în fața furtunilor vieții. Iubirea este bastionul nostru, destinat să ne ofere protecție emoțională, ca să putem face față sușurilor și coborâșurilor existenței. După cum a remarcat Mozart, „iubirea păzește inima să nu cadă în abis”. Suntem ființe relaționale. Dumnezeu ne-a creat pentru relația cu El și cu ceilalți. Suntem creați pentru conexiune.

Acest impuls de a ne atașa emoțional – de a găsi pe cineva la care putem să apelăm și căruia să îi spunem „ține-mă strâns în brațe” – este înrădăcinat în mintea, sufletul și spiritul nostru. Este la fel de fundamental pentru viață, sănătate și fericire cum sunt și impulsurile care ne determină să căutăm hrană, adăpost sau sex. Avem nevoie de atașamente emoționale cu câteva persoane de neînlocuit, pentru a rămâne sănătoși din punct de vedere fizic și mintal, pentru a supraviețui. Vom vedea mai jos că cercetările recente confirmă adevărul Scripturii și că „tot adevărul este de la Dumnezeu”. Aici aflăm că, dând ascultare poruncii fundamentale a lui Dumnezeu: „Iubiți-vă unii pe alții”, ne asigurăm nu numai capacitatea de a supraviețui, ci și de a prospera: de a trăi din plin.

O NOUĂ TEORIE A ATAȘAMENTULUI

Circulă de mult timp păreri referitoare la adevăratul scop al iubirii. În 1760, un episcop spaniol le-a scris superiorilor săi de la Roma spunându-le că, în orfelinate, deși copiii aveau adăpost și primeau de mâncare, adesea „mureau de tristețe”. În anii 1930 și 1940, în saloanele spitalelor americane, copiii orfani, privați de atingere și contact emoțional, mureau pe capete. Psihatrii au început să identifice și copii care erau sănătoși din punct de vedere fizic, dar care păreau indiferenți, insensibili și incapabili să relaționeze. David Levy, relatându-și observațiile într-un articol din 1937 în revista *American Journal of Psychiatry*, a atribuit comportamentul acestor micuți „înfometării emoționale”. În anii 1940, analistul american René Spitz a inventat sintagma „depresie anaclitică” pentru copiii despărțiți de părinții lor și cuprinși de o tristețe debilitantă.

Însă menirea de a înțelege ce se întâmplă exact i-a revenit lui John Bowlby, un psihiatru britanic. Dă-mi voie să fiu sinceră. Ca psiholog și ființă umană, dacă ar fi să acord un premiu pentru cele mai bune idei pe care le-a avut vreodată cineva în acest domeniu al înțelegerii oamenilor, i l-aș acorda fără discuție lui John Bowlby, înaintea lui Freud sau a oricui altcuiva. El a adunat toate firele observațiilor și rapoartelor și le-a țesut într-o teorie a atașamentului coerentă și magistrală.

Născut în 1907, Bowlby, fiul unui baronet, a fost crescut în principal de către bone și guvernante, după moda clasei superioare. Părinții i-au dat voie să stea cu ei la masă după ce a împlinit 12 ani, și atunci numai la desert. A fost trimis la o școală cu internat, după care a frecventat Colegiul Trinity de la Cambridge. Viața lui Bowlby s-a îndepărtat de

tradiție atunci când s-a oferit să lucreze voluntar în inovatoarele școli cu internat pentru copiii inadaptați emoțional, care au fost înființate de vizionari ca A.S. Neill. Aceste școli se axau mai degrabă pe oferirea unui sprijin emoțional, decât pe obișnuita disciplină severă.

Intrigat de experiențele avute, Bowlby s-a înscris la Facultatea de Medicină și apoi a făcut pregătire psihiatrică, care a presupus șapte ani de psihanaliză. Se pare că psihanalistul său l-a considerat un pacient dificil. Influențat de mentori precum Ronald Fairbairn, care a declarat că Freud a subestimat nevoia de relaționare a oamenilor, Bowlby s-a revoltat împotriva perspectivei profesionale care spunea că esența problemelor pacienților se afla în conflictele lor interioare și în fanteziile subconștiente. Bowlby a insistat că problemele erau în principal exterioare și își aveau rădăcina în relațiile reale, cu oameni reali.

Lucrând cu tineri cu probleme la Clinica Child Guidance din Londra, a început să creadă că relația degenerată pe care o avuseseră cu părinții le oferise doar câteva modalități negative de a face față sentimentelor și nevoilor de bază. Mai târziu, în 1938, ca medic la început de drum aflat sub supravegherea renumitei psihanaliste Melanie Klein, lui Bowlby i-a fost încredințat un băiețel hiperactiv care avea o mamă extrem de anxioasă. Nu i se permitea însă să vorbească cu mama, deoarece numai gândurile și fanteziile copilului erau considerate de interes. Asta l-a înfuriat pe Bowlby. Experiența îl făcuse să își formuleze propria teorie, și anume că calitatea conexiunii cu cei dragi și depriarea emoțională din primii ani de viață sunt esențiale în dezvoltarea personalității și a modului obișnuit al individului de a intra în contact cu ceilalți oameni.

În 1944, Bowlby a publicat prima lucrare despre terapia de familie, *Forty-four Juvenile Thieves (Patruzeci și patru de hoți juvenili)*, în care a scris că „în spatele măștii indiferenței se află o nefericire fără margini și în spatele aparentei insensibilități, disperare”. Tinerii aflați sub îngrijirea lui Bowlby erau încremeniți într-o atitudine prin care transmiteau că „nu vor mai fi răniți niciodată” și erau paralizați de disperare și furie.

După al Doilea Război Mondial, Bowlby a fost solicitat de Organizația Mondială a Sănătății să facă un studiu pe copiii europeni rămași fără casă și orfani în urma războiului. Descoperirile lui i-au confirmat ideea că înfometarea emoțională este reală și convingerea că o legătură plină de afecțiune este la fel de importantă ca hrana. El credea că avem în noi un cod de supraviețuire genial care ne face să-i ținem aproape pe oamenii dragi.

Teoria lui Bowlby a fost radicală și respinsă zgomotos. Ba chiar era cât pe ce să fie dat afară din Societatea Britanică de Psihanaliză din cauza ei. Părerea generală era că un copil cocoloșit de mamă și de ceilalți membri ai familiei ajunge un tânăr extrem de dependent, care cerșește atenție, iar apoi un adult incompetent. Modalitatea potrivită de a crește copiii era să menții o distanță rezonabilă. Această atitudine se menținea chiar și atunci când copiii erau supărați sau bolnavi. În epoca lui Bowlby, părinților nu li se permitea să stea în spital cu copiii bolnavi; trebuiau să îi lase la ușă.

În 1951, Bowlby și un tânăr asistent social, James Robertson, au făcut un film numit *A Two-Year-Old Goes to Hospital (Un copil de doi ani merge la spital)*, care prezenta explicit protestul furios al unei fetețe, groaza și disperarea

din cauză că fusese lăsată singură într-un spital. Robertson a arătat filmul Societății Regale de Medicină din Londra, în speranța că doctorii vor înțelege stresul copilului din cauza despărțirii de cei dragi și nevoia de conexiune și alinare. A fost respins ca fiind o înșelăciune și aproape interzis. Până în anii 1960, în Marea Britanie și în Statele Unite, părinților le era permis să își viziteze copiii spitalizați numai o oră pe săptămână.

Bowlby trebuia să găsească o altă modalitate de a dovedi lumii întregi ceea ce știa în sufletul lui. O cercetătoare canadiană, Mary Ainsworth, care i-a devenit asistentă, i-a arătat cum să facă. Aceasta a conceput un experiment foarte simplu pentru a analiza cele patru comportamente pe care ea și Bowlby le considerau fundamentale pentru atașament: acela că monitorizăm și menținem o apropiere emoțională și fizică cu persoana iubită; că apelăm la această persoană atunci când suntem nesiguri, supărați sau ne simțim deprimăți; că ne este dor de această persoană atunci când suntem departe de ea; și că ne bazăm pe această persoană să ne fie alături atunci când ieșim să explorăm lumea.

Experimentul acesta a fost numit Situația Ciudată, a generat literalmente mii de studii științifice și a revoluționat psihologia dezvoltării. Un cercetător invită o mamă și un copil să intre într-o cameră necunoscută. După câteva minute, mama pleacă și lasă copilul singur cu cercetătorul care încearcă să îi ofere alinare, dacă are nevoie. După trei minute, mama se întoarce. Despărțirea și reîntâlnirea se repetă încă o dată.

Majoritatea copiilor sunt supărați atunci când mama iese din încăpere; se leagănă, plâng, aruncă jucăriile. Dar unii se dovedesc mai rezistenți din punct de vedere emoțional.

Se calmează repede și restabilesc ușor conexiunea cu mama la întoarcerea ei, apoi se întorc rapid la joacă, asigurându-se din când în când că mama e prin preajmă. Par încrezători că mama lor va fi acolo dacă este nevoie. Însă copiii mai puțin rezistenți sunt anxioși și agresivi sau detașați și distanți la întoarcerea mamei. Copiii care rămân calmi au de obicei o mamă mai caldă, mai receptivă, în timp ce mamele copiilor furioși au un comportament imprevizibil, iar mamele copiilor detașați sunt reci și indiferente. În aceste simple studii de rupere și refacere a conexiunii, Bowlby a văzut cum acționează iubirea și a început să îi descifreze tiparele.

Teoria lui Bowlby s-a răspândit și mai mult câțiva ani mai târziu, atunci când a publicat o trilogie celebră despre atașamentul uman, despărțire și pierdere. Colegul său, Harry Harlow, psiholog la Universitatea din Wisconsin, a atras și el atenția asupra puterii a ceea ce el numea „alinarea pe care o conferă contactul”, prezentând propria cercetare asupra puilor de maimuță despărțiți de mama lor la naștere. A descoperit că puii izolați erau atât de dornici de conexiune, încât atunci când li s-a dat să aleagă între o „mamă” făcută din sârmă care le dădea mâncare și o mamă făcută din țesătură moale, care nu putea să le ofere hrană, ei alegeau aproape de fiecare dată mama din cârpă. În general, experimentele lui Harlow au arătat cât de toxică este izolarea în primii ani de viață: puii de primat sănătoși din punct de vedere fizic care au fost despărțiți de mama lor în primul an de viață au devenit adulți handicapați din punct de vedere social, adică nu și-au dezvoltat capacitatea de a rezolva probleme sau de a înțelege semnalele sociale ale celorlalte maimuțe. Au ajuns deprimați, și-au făcut rău singuri și nu au putut să se împerecheze.

Teoria atașamentului, ridiculizată și disprețuită la început, a ajuns să revoluționeze metodele de creștere a copiilor în America de Nord. (Acum, când pot dormi lângă patul copilului meu în convalescență după operația de apendicită, îi mulțumesc lui John Bowlby.) În prezent este un lucru acceptat la scară largă faptul că copiii au nevoie permanent de apropiere fizică și emoțională și că ignorarea acestui aspect o să ne coste scump.

Este interesant, în acest context, să citim în Scriptură de câte ori îi atinge Iisus pe oameni în acțiunile lui de ajutor și vindecare. În *Sfânta Evanghelie după Marcu 10:13-16*, citim: „Și aduceau la El copii ca să-Și pună mâinile peste ei, dar ucenicii certau pe cei ce-i aduceau. Iar Iisus, văzând, s-a mâhnit și le-a zis: Lăsați copiii să vină la Mine și nu-i opriți, căci a unora ca aceștia este Împărăția lui Dumnezeu. Adevărat zic vouă: Cine nu va primi Împărăția lui Dumnezeu ca un copil nu va intra în ea. Și luându-i în brațe, i-a binecuvântat punându-Și mâinile peste ei”. Întinzând mâna celor vulnerabili, respectând această vulnerabilitate și oferind o conexiune instinctivă plină de iubire, Iisus dă un exemplu clar de comportament uman.

IUBIREA ȘI ADULȚII

Bowlby a murit în 1990. Nu a trăit să vadă a doua revoluție declanșată de activitatea sa: aplicarea teoriei atașamentului în iubirea adulților. Bowlby însuși a susținut că adulții au aceeași nevoie de atașament – a studiat femeile rămase văduve în urma celui de al Doilea Război Mondial și a descoperit că prezintă tipare de comportament similare cu cele ale copiilor fără familie – și că această nevoie influențează

relațiile dintre adulți. Dar și aceste idei i-au fost respinse. Nimeni nu se aștepta ca un englez conservator și rezervat din clasa de sus să rezolve misterul iubirii romantice! Și, oricum, convingerea generală era aceea că știam deja tot ce era de știut despre iubire. Ea era înfățișată pur și simplu ca o pasiune sexuală camuflată, de scurtă durată; instinctul primar al lui Freud deghizat. Ceva în care cădem și din care apoi ieșim. Sau un fel de nevoie imatură de a ne baza pe alții. Numai în cercurile spirituale se obișnuia să se pună la îndoială aceste opinii populare despre iubire. În aceste cercuri, iubirea dintre parteneri a fost descrisă adesea ca o obligație morală, având în prim plan mai degrabă atitudinea altruistă decât nevoia sau obținerea unei conexiuni emoționale.

Cel mai important însă, perspectiva atașamentului în iubire a fost, și poate încă mai este, radical diferită de ideile sociale și psihologice despre maturitate recunoscute în cultura noastră: și anume că maturitatea înseamnă să fii independent și autonom. Noțiunea războinicului invulnerabil, care dă piept singur cu viața și pericolul, este întipărită de mult timp în cultura noastră. Gândește-te la James Bond, bărbatul reprezentativ impenetrabil, care este încă în plină forță după cinci decenii.

Psihologii folosesc cuvinte ca *nediferențiat*, *codependent*, *simbiotic* sau chiar *contopit* pentru a-i descrie pe oamenii care nu reușesc să fie autonomi sau să se impună în fața altora. Dimpotrivă, Bowlby a vorbit despre „dependență utilă” și despre faptul că este un semn și un izvor de putere să poți, „din leagăn și până în mormânt”, să apelezi la ceilalți pentru sprijin emoțional. Și creștinismul a considerat dintotdeauna o forță pozitivă faptul că te poți baza pe

iubirea lui Dumnezeu, precum și uniunea cu un partener și cu ceilalți membri ai comunității de credință. Atât știința atașamentului, cât și creștinismul ne învață că este admirabil să apelăm la ceilalți și să ne recunoaștem vulnerabilitatea și că o parte esențială a integrității emoționale și spirituale este să răspundem cu empatie și afecțiune.

Cercetările care confirmă atașamentul adulților au început chiar înainte de moartea lui Bowlby. Specialiștii în psihologie socială Phil Shaver și Cindy Hazan, aflați pe atunci la Universitatea din Denver, au hotărât să le pună bărbaților și femeilor întrebări despre relația lor de dragoste, pentru a vedea dacă manifestă aceleași reacții și tipare ca și mamele și copiii. Au întocmit un chestionar pe tema iubirii care a fost publicat în ziarul local *Rocky Mountain News*. În răspunsurile lor, adulții au spus că au nevoie de apropiere emoțională din partea partenerului, că doresc să se asigure că acesta le va răspunde atunci când sunt supărați, că sunt nefericiți atunci când se simt separați și distanți de cel drag și că au mai multă încredere să exploreze lumea atunci când știu că partenerul îi susține. Au indicat de asemenea modalități diferite de a interacționa cu partenerul. Atunci când se simțeau în siguranță alături de el, puteau să încerce să comunice și să stabilească ușor o legătură; atunci când se simțeau nesiguri, fie deveneau anxioși, furioși sau aveau tendința de a-l controla, fie evitau cu totul contactul și rămâneau distanți. Exact ceea ce descoperiseră Bowlby și Ainsworth la relația dintre mamă și copil.

Hazan și Shaver au continuat cu studii formale serioase, care au reîntărit descoperirile făcute prin intermediul chestionarului și teoriile lui Bowlby. Au descoperit că

principiile-cheie ale atașamentului se aplică și relațiilor dintre adulți, nu numai legăturilor dintre copii și părinți. Aceste principii-cheie spun că:

- Cel mai puternic instinct al nostru pe tot parcursul vieții este să căutăm și să rămânem aproape de câteva persoane dragi importante.
- Contactul cu aceste persoane iubite ne oferă un refugiu la care să apelăm și o bază sigură de unde să ne lansăm cu putere și încredere. Conexiunea sigură ne face mai puternici pe noi, ca indivizi.
- Pierderea sentimentului de conexiune cu persoanele iubite este dureroasă și ne creează un sentiment derutant de vulnerabilitate. Ruperea conexiunii în momentele de mare nevoie poate fi traumatizantă pentru ființele umane.
- Accesibilitatea și receptivitatea emoțională în fața semnalelor și nevoilor celuilalt influențează conexiunea sigură afectivă. Calitatea implicării emoționale este elementul-cheie care ne modelează relațiile de dragoste.
- Există doar câteva strategii simple pe care le folosim pentru a forma o conexiune și pentru a face față momentului în care percepem ruperea acesteia. Atunci când ne simțim în siguranță, putem să riscăm să *apelăm* la o persoană iubită și să o rugăm să ne satisfacă nevoile. Atunci când nu ne simțim în siguranță, recurgem la *cereri insistente* și la control sau, dacă ne așteptăm la respingere și părăsire, încercăm să ne *îndepărtăm* și să ne înăbușim nevoia de conexiune. Aceste strategii negative pot duce

chiar la ruperea conexiunii căreia încercăm să îi facem față sau pe care încercăm să o evităm.

- Ca adulți, putem să găsim alinare doar gândindu-ne la cei dragi, fără să avem mereu nevoie de apropiere fizică. Legăturile de dragoste dintre adulți au și un element fizic – sexual. Sexualitatea face parte din atașamentul la vârsta adultă.
- Relația dintre Dumnezeu și oamenii credincioși poate fi înțeleasă ca o legătură de atașament, în care Dumnezeu reprezintă refugiul, o bază sigură și sursa supremă de alinare și afecțiune.

Lucrările lui Hazan și Shaver au declanșat o avalanșă de cercetări. Sute de studii confirmă acum ideile teoretice ale lui Bowlby despre atașamentul adulților și le vei găsi menționate în această carte. Concluzia pe scurt: un sentiment de conexiune sigură între parteneri este esențial în relațiile pozitive, pline de iubire și reprezintă un izvor uriaș de putere pentru indivizii aflați în aceste relații. Printre descoperirile importante ale studiilor asupra atașamentului se află următoarele:

- Atunci când ne simțim siguri în general, adică suntem în largul nostru în apropierea celor dragi și nu avem probleme să ne lăsăm pe mâna lor, ne pricepem mai bine să cerem sprijinul – și să îl oferim. Într-un studiu al psihologului Jeff Simpson de la Universitatea din Minnesota, fiecare dintre cele 83 de cupluri de îndrăgostiți au completat chestionare despre relația lor și apoi au fost lăsați singuri într-o cameră, nu înainte ca femeile să fie avertizate că

vor participa la o activitate de natură să provoace anxietate celor mai mulți oameni (activitatea nu era dezvăluită explicit). Femeile care s-au descris în chestionar ca simțindu-se sigure în relația de dragoste au putut să își exprime deschis nemulțumirea legată de sarcina care urma și să ceară sprijinul partenerului. Femeile care își negau în general nevoile de atașament și evitau apropierea s-au retras și mai mult în aceste momente. Bărbații le-au răspuns partenerelor în două feluri: cei care s-au caracterizat ca fiind siguri în relație, au oferit și mai mult sprijin decât de obicei, atingându-și partenera, zâmbindu-i și oferindu-i alinare; cei care au spus că se simt inconfortabil vizavi de nevoile de atașament, au devenit considerabil mai puțin înțelegători atunci când partenera și-a exprimat nevoile, minimizându-i tulburarea, demonstrând mai puțină căldură și atingând-o mai puțin.

- Atunci când ne simțim legați de partener și în siguranță, acceptăm mai ușor suferințele pe care ni le provoacă și sunt mai puține șanse să manifestăm o ostilitate agresivă când ne supărăm pe el. Mario Mikulincer de la Universitatea Bar-Ilan din Israel a efectuat o serie de studii în care i-a întrebat pe participanți cât de conectați se simt în relația lor și cum au făcut față furiei când au apărut conflictele. Le-a monitorizat ritmul cardiac în timp ce aceștia reacționau în fața unor scene cu cupluri aflate în conflict. Cei care se simțeau apropiați de partener și puteau să depindă de el, au spus că s-au simțit mai puțin supărați și i-au atribuit partenerului mai puține intenții rele. Totodată, au spus că se

controlează mai bine când se înfurie și că au scopuri pozitive, cum ar fi rezolvarea problemelor și refacerea conexiunii cu partenerul.

- Conexiunea sigură cu o persoană iubită ne dă putere. În cadrul mai multor studii, Mikulincer a demonstrat că, atunci când simțim că avem o conexiune sigură cu ceilalți, ne înțelegem mai bine pe noi înșine și avem o părere mai bună despre noi. Atunci când li s-a dat o listă cu adjective pentru a se descrie, persoanele mai sigure au ales trăsături pozitive. Și atunci când au fost întreabate despre punctele lor slabe, au spus prompt că, deși nu se ridică la înălțimea idealurilor lor, au o părere bună despre ele.
- Mikulincer a mai descoperit că, după cum a prezis Bowlby, adulții cu o legătură solidă erau mai curioși și mai deschiși la noi informații. Nu i-a deranjat nici ambiguitatea, spunând că le plac întrebările la care se poate răspunde în mai multe feluri. În cadrul uneia dintre sarcini, le-a fost descris comportamentul unei persoane și li s-a cerut să evalueze trăsăturile negative și pozitive ale acesteia. Participanții care aveau o conexiune au absorbit mai ușor informațiile noi despre persoana respectivă și și-au revizuit aprecierile. Deschiderea față de experiențe noi și flexibilitatea ideilor par a fi mai ușoare atunci când ne simțim în siguranță și avem o conexiune cu alți oameni. Curiozitatea provine dintr-un sentiment de siguranță, pe când rigiditatea apare ca urmare a faptului că suntem precauți în fața amenințărilor.

- Cu cât putem apela mai mult la partenerul nostru, cu atât putem fi mai separați și mai independenți. Deși acest lucru contrazice principiul autonomiei specific culturii noastre, psihologul Brooke Feeney de la Universitatea Carnegie Mellon din Pittsburgh chiar asta a descoperit în urma observațiilor făcute asupra a 280 de cupluri. Cei care simțeau că nevoile lor erau acceptate de partener erau mai încrezători că își pot rezolva singuri problemele și aveau șanse mai mari să își atingă scopurile.

Încă de la primele studii asupra naturii legăturilor de atașament, a fost clar că, în cazul oamenilor credincioși, conexiunea cu Dumnezeu este simțită ca o sursă uriașă de siguranță în atașament. El este perceput ca locul sigur și refugiul suprem. Îndrumarea Lui oferă de asemenea o ancoră și o busolă pentru credincioși atunci când se confruntă cu dificultățile vieții. Psihologul Lee Kirkpatrick, de la Colegiul William and Mary, din Virginia, descoperă mereu în aceste cercetări că credincioșii îl descriu pe Dumnezeu și se raportează la el ca la un părinte de încredere, receptiv – o figură de atașament perfectă care este întotdeauna alături de copiii Lui. Scriptura îl descrie pe Dumnezeu ca pe „părintele orfanilor” (*Psalmi 67:5*). Mario Mikulincer a descoperit și el că, în general, oamenii își întorc în mod firesc gândul la Dumnezeu și la alinarea Sa atunci când au de-a face cu amenințări subliminale – de exemplu, imagini despre eșec sau moarte. Această legătură spirituală este analizată în detaliu în partea a treia a cărții, în capitolul „Legătura noastră cu Dumnezeu”.

O MULȚIME DE DOVEZI

Indiferent de domeniu, știința ne spune foarte clar că nu suntem doar animale sociale, ci animale care au nevoie de un tip special de conexiune intimă cu ceilalți; iar dacă ignorăm acest aspect, o facem pe riscul nostru. După cum citim în *Facerea 2:18*, „nu este bine ca omul să fie singur”. Într-adevăr, istoricii au observat acum mult timp că, în lagărele de concentrare din al Doilea Război Mondial, unitatea de supraviețuire era perechea, nu individul solitar. Tot de mult timp se știe că bărbații și femeile căsătorite trăiesc în general mai mult decât semenii lor necăsătoriți.

Este vital pentru fiecare aspect al sănătății noastre – mental, emoțional și fizic – să avem legături strânse cu ceilalți oameni. Louise Hawkley, de la Centrul pentru Neuroștiințe Cognitive și Sociale al Universității din Chicago, consideră că singurătatea crește tensiunea arterială până în punctul în care se dublează riscul unui atac de cord și al unui accident vascular. Sociologul James House de la Universitatea din Michigan declară că izolarea emoțională prezintă un risc pentru sănătate mai periculos decât fumatul sau tensiunea arterială ridicată, dar în prezent avertizăm pe toată lumea doar în privința celor două! Poate că aceste descoperiri reflectă zicala tradițională: „Cu toții suferim, dar e de nesuportat să suferim singuri”.

Însă nu este vorba numai dacă avem sau nu relații apropiate, contează și calitatea lor. Relațiile negative ne șubrează sănătatea. În Cleveland, cercetătorii de la Universitatea Case Western Reserve i-au întrebat pe bărbații cu un istoric medical de angină și hipertensiune arterială dacă soția lor „își arată dragostea”. Cei care au răspuns „nu”, au suferit de două ori mai multe episoade de angină în următorii

cinci ani decât cei care au răspuns „da”. Și inima femeilor este afectată. Femeile care consideră că au o căsnicie tensionată și care au în mod regulat interacțiuni ostile cu partenerul au șanse mai mari să aibă tensiune arterială semnificativ mai ridicată și un nivel mai mare de hormoni de stres în comparație cu femeile aflate într-o căsnicie fericită. Încă un studiu a descoperit că femeile care avuseseră un atac de cord aveau un risc de trei ori mai mare să mai facă unul, dacă în căsnicia lor existau neînțelegeri.

În cazul bărbaților și femeilor cu insuficiență cardiacă congestivă, starea căsniciei este un factor predictiv al supraviețuirii după patru ani la fel de bun ca și severitatea simptomelor și a afecțiunii, concluzionează Jim Coyne, psiholog de la Universitatea din Pennsylvania. Poeții care au făcut din inimă un simbol al iubirii ar zâmbi cu siguranță în fața concluziei oamenilor de știință, și anume că puterea inimii omenești nu poate fi separată de puterea relațiilor de dragoste.

Nefericirea în relație ne afectează negativ sistemul imunitar și hormonal și chiar și capacitatea de vindecare. Într-un experiment fascinant, psihologul Janice Kiecolt-Glaser de la Universitatea de Stat din Ohio i-a pus pe tinerii căsătoriți să se certe, apoi le-a recoltat de mai multe ori sânge, pe parcursul câtorva ore. A descoperit că, cu cât partenerii erau mai agresivi și mai disprețuitori, cu atât nivelul hormonilor de stres era mai ridicat și sistemul imunitar mai slăbit. Efectele au persistat până la 24 de ore. Într-un studiu și mai surprinzător, Kiecolt-Glaser a folosit o pompă de vid pentru a produce bășicuțe pe mâinile femeilor care se oferiseră voluntare, apoi le-a pus să se certe

cu soții lor. Cu cât cearta a fost mai urâtă, cu atât pielea li s-a vindecat mai greu.

Calitatea relației noastre de dragoste este, de asemenea, un factor important pentru sănătatea noastră mintală și emoțională. Avem o epidemie de anxietate și depresie în societățile cele mai prospere. Conflictul cu o persoană dragă și critica ostilă determină o creștere a nesiguranței și ne creează un sentiment de neputință, factorii declanșatori clasici ai depresiei. Avem nevoie de validare din partea celor dragi. Cercetătorii spun că nefericirea în căsnicie crește de zece ori riscul de depresie!

Acestea sunt veștile proaste, dar există și vești bune.

Sute de studii ne arată că conexiunile pozitive și pline de iubire ne protejează de stres și ne ajută să facem față mai bine provocărilor și traumelor vieții. Cercetătorii israelieni spun că cuplurile cu un atașament emoțional sigur pot face față mult mai bine pericolelor, cum ar fi atacurilor cu rachete Scud, decât alte cupluri cu o conexiune mai slabă. Sunt mai puțin anxioși și au mai puține probleme fizice după atacuri.

Aceste studii despre puterea conexiunii pozitive repetă mesajul învățăturilor creștine. Creștinii spun adesea că fac față necazurilor apelând la legătura lor cu un Dumnezeu plin de iubire. Își găsesc liniștea în sentimentul că au o legătură cu Dumnezeu și că depind de El. În cartea lui despre natura spirituală a omului, Alister Hardy relatează povestea unei femei paralizate de disperare și internată în spital pentru depresie, care s-a hotărât să se roage. Ea i-a spus lui Hardy: „Dintr-odată, m-am pomenit că o voce îmi zice: «Speriată sau cu mintea sănătoasă, ești tot una dintre

oile mele»". Acesta a devenit momentul crucial al vieții și vindecării ei.

Chiar și simplul fapt de a-l ține de mână pe omul care ne iubește poate să ne influențeze profund, calmându-ne literalmente neuronii agitați din creier. Psihologul Jim Coan de la Universitatea din Virginia le-a spus femeilor care urmau să facă un RMN că, atunci când avea să apară o lumină roșie, ar putea să primească un mic șoc electric la picioare – sau nu. Această informație a făcut ca în creierul pacientelor să se aprindă centrul stresului. Dar atunci când le-a ținut de mână partenerul, au fost mai puțin stresate, și când au primit șocul electric, au simțit mai puțină durere. Efectul acesta a fost semnificativ mai puternic în relațiile cele mai fericite, cele în care partenerii au avut cel mai bun punctaj în privința satisfacției și pe care cercetătorii le-au numit super-cupluri. Contactul cu un partener iubitor joacă literalmente rol de amortizor pentru șoc, stres și durere.

Oamenii pe care îi iubim, susține Coan, sunt *factorii ascunși care ne reglează* procesele din organism și viața emoțională. Atunci când iubirea nu e cum ne-am aștepta să fie, suferim. Într-adevăr, „sentimente rănite” este o expresie extrem de exactă, potrivit psihologului Naomi Eisenberger de la Universitatea din California. Studiile ei pe imagini ale creierului arată că respingerea și excluderea declanșează aceleași circuite ca și durerea fizică, în aceeași parte a creierului, cortexul cingular anterior. De fapt, această parte a creierului se activează ori de câte ori suntem separați emoțional de cei care ne sunt apropiați. Când am citit acest studiu, mi-am amintit că am fost șocată de propria-mi durere fizică la moartea mamei. Când am aflat că a murit, m-am

simțit dărâmată, de parcă aș fi fost călcată la propriu de un camion. Iar atunci când suntem apropiați de partenerul nostru, când îl ținem în brațe sau facem dragoste, suntem inundați de „hormonii îmbrățișării”, oxitocina și vasopresina. Acești hormoni par să activeze centrul „recompensării” din creier, care ne inundă cu substanțe chimice ce aduc calmul și fericirea, cum ar fi dopamina, și opresc secreția de hormoni ai stresului, cum ar fi cortizolul.

Am ajuns departe în înțelegerea iubirii și a importanței ei. În 1939, femeile puneau iubirea pe locul șase în clasamentul factorilor implicați în alegerea unui partener. În anii 1990, ea se afla deja în vârful clasamentului, atât pentru femei cât și pentru bărbați. Iar studenții spun acum că așteptarea lor principală de la căsnicie este „siguranța emoțională”.

Iubirea nu este glazura de pe prăjitura vieții. Este o nevoie primară fundamentală, ca aerul.

Știința atașamentului și Scriptura se reunesc aici pentru a aduce un imn de slavă caracterului remarcabil și sanctității conexiunii pline de iubire.

Cuvântul ebraic pentru iubire din *Biblie*, „ialeph,ayin”, este mut. De fapt, este doar un sunet – sunetul produs atunci când inspiri și expiri. Acest cuvânt este folosit în toată Scriptura pentru a descrie conexiunea intimă pe care Dumnezeu dorește să o aibă cu noi și pe care o putem avea cu partenerul de viață. În acest gen de iubire suntem atât de apropiați de persoana iubită, încât respirăm unul prin intermediul celuilalt. Această apropiere este descrisă prin expresia *panim el panim*, care înseamnă literalmente față în față.

Credința creștină spune că Dumnezeu dorește să aibă o relație cu noi față în față și de la suflu la suflu. Acesta este așadar modelul pentru iubirea de cuplu.

Unde a dispărut iubirea? Pierderea conexiunii

„Să iubești înseamnă să fii vulnerabil.”

– C.S. Lewis, *The Four Loves (Cele patru iubiri)*

„Iubirea desăvârșită alungă frica.”

– 1 Ioan 4:18

„**P**roblema principală este că Sally nu știe nimic despre bani”, declară Jay. „Este foarte sensibilă, îi este greu să aibă încredere în mine, așa că nu mă lasă pe mine să îi administrez.” Sally explodează: „Mda, sigur. Ca de obicei, problema sunt eu. De parcă tu ai înțelege cu adevărat banii! Ne-am dus și am cumpărat mașina aia ridicolă pe care ai vrut-o tu. O mașină de care nu avem nevoie și pe care nu ne-o permitem. Tu nu faci decât ce vrei tu. Părerea mea nu contează niciodată. De fapt, eu nu contez pentru tine, punct”.

Chris este „un părinte crud, rigid și nepăsător”, îl acuză Jane. „Copiii au nevoie de cineva care să aibă grijă de ei, să știi. Au nevoie de atenția ta, nu doar de regulile tale!” Chris își întoarce privirea. Vorbește calm despre nevoia de

disciplină și o învinovățește pe Jane că nu știe să stabilească limite. Au o discuție aprinsă. În cele din urmă, Jane își acoperă fața cu palmele și începe să plângă: „Nu te mai recunosc. Parcă ai fi un străin”. Din nou, Chris își întoarce privirea.

Nat și Carrie stau încăpățânați în tăcere, până când Carrie cedează și spune printre suspine cât de șocată și de trădată se simte din cauza aventurii lui extraconjugale. Nat, cu un aer de frustrare, îi enumeră motivele pentru care a avut o aventură: „Ți-am spus de mai multe ori de ce s-a întâmplat asta. Am fost sincer. Și, Doamne, a fost acum doi ani! A trecut! Nu ar fi momentul să treci peste asta și să mă ierți?” „Tu nu știi ce înseamnă «sincer»”, izbucnește Carrie. Apoi glasul îi devine o șoptă: „Nu îți pasă de mine, de suferința mea. Tu vrei ca totul să fie așa cum era înainte.” Ea începe să plângă, el se uită în jos.

Întreb fiecare cuplu care cred ei că este problema principală din relația lor și care ar fi soluția. Se gândesc un pic și fiecare vine cu ideea lui. Sally spune că Jay o controlează prea mult; trebuie să învețe să împartă echitabil puterea. Chris sugerează că el și Jane au personalități foarte diferite și că este imposibil să ajungă la o înțelegere în privința creșterii copiilor. Ar putea să rezolve problema făcând un curs de parenting cu un „expert”. Nat este convins că Carrie are o problemă cu sexul. Poate că ar trebui să consulte un terapeut pentru probleme sexuale, ca să fie iar mulțumiți în dormitor.

Aceste cupluri încearcă din greu să își înțeleagă nefericirea, dar din ceea ce spun ei lipsește esențialul. Explicațiile lor nu sunt decât vârful ghețarului, creasta superficială palpabilă a unui necaz mare cât casa, ar fi

de acord mulți terapeuți. Care este, așadar, „problema reală” de dedesubt?

Dacă i-aș întreba pe terapeuți, mulți ar spune că aceste cupluri sunt prinse într-o luptă distructivă pentru putere sau în tipare ostile caustice și că trebuie să învețe să negocieze și să își îmbunătățească abilitățile de comunicare. Dar nici ei nu văd fondul problemei. Doar au reușit să ajungă până în punctul unde ghețarul intră în apă.

În realitate, trebuie să ne „scufundăm” pentru a descoperi problema fundamentală: cuplurile acestea nu mai au o conexiune emoțională, nu se simt în siguranță din punct de vedere emoțional unul cu celălalt. Ceea ce cuplurile și terapeuții nu văd adesea este că majoritatea certurilor sunt de fapt *proteste* din cauza ruperii conexiunii emoționale. Dincolo de toată această nefericire, partenerii se întreabă unul pe altul: *Pot să contez pe tine, să mă bazez pe tine? Ești alături de mine? Îmi vei răspunde atunci când am nevoie, când apelez la tine? Sunt important pentru tine? Mă prețuiești și mă accepți? Ai nevoie de mine, te bazezi pe mine?*

Furia, critica, cererile insistente sunt de fapt strigăte către persoana iubită, apeluri care să-i înmoaie inima, să o atragă înapoi din punct de vedere emoțional și să restabilească un sentiment de conexiune sigură.

PANICA PRIMARĂ

Teoria atașamentului ne învață că persoana iubită este adăpostul nostru în viață. Atunci când această persoană este indisponibilă sau nereceptivă din punct de vedere emoțional, ne confruntăm cu situația în care rămânem afară, în frig, singuri și neputincioși. Suntem asaltați de emoții:

furie, tristețe, suferință și, mai presus de toate, frică. Nu este chiar atât de surprinzător dacă ne amintim că frica este sistemul nostru de alarmă înăscut: se declanșează atunci când ne este amenințată supraviețuirea. Pierderea conexiunii cu persoana iubită ne pune în pericol sentimentul de siguranță. Alarma pornește în amigdala din creier, sau Centrul Fricii, după cum a denumit-o specialistul în neuroștiințe Joseph LeDoux de la Centrul pentru Neuroștiințe al Universității din New York. Această secțiune în formă de migdală din mezencefal declanșează un răspuns automat. Nu gândim; simțim, acționăm.

Cu toții simțim frică atunci când avem neînțelegeri sau certuri cu partenerul de viață. Dar pentru aceia dintre noi care au o legătură sigură, nu este decât ceva trecător. Frica se diminuează rapid și ușor atunci când ne dăm seama că nu există nicio amenințare reală și că partenerul ne va oferi asigurările pe care i le cerem. Pentru aceia dintre noi care au o legătură mai slabă sau a căror legătură s-a destrămat deja, frica poate fi copleșitoare. Suntem cuprinși de ceea ce specialistul în neuroștiințe Jaak Panksepp de la Universitatea de Stat din Washington numește „panica primară”. Cred că asta simțea David în *Psalmul 37:10*, atunci când își descrie în culori vii starea de însingurare, spunând: „Inima mea s-a tulburat, părăsindu-mă tăria mea, și lumina ochilor mei, și aceasta nu este cu mine”. Odată ce apare această panică primară, în general se întâmplă unul dintre următoarele două lucruri: fie începem să solicităm insistent și să ne agățăm de partener în efortul de a smulge alinare și reasigurări din partea lui, fie ne retragem și ne detașăm, în încercarea de a ne consola și a ne proteja. Indiferent de cuvintele folosite, ceea ce spun de fapt aceste reacții este: „Uită-te la mine. Fii cu mine. Am nevoie de tine”.

Sau: „N-am să te las să mă rănești. Am să mă liniștesc singur, am să încerc să mă stăpânesc”.

Aceste strategii de a face față fricii provocate de pierderea conexiunii sunt inconștiente și funcționează, cel puțin la început. Dar dacă partenerii nefericiți recurg la ele din ce în ce mai mult, intră într-un cerc vicios al nesiguranței care nu face decât să îi îndepărteze și mai tare de celălalt. Apar din ce în ce mai multe interacțiuni în care niciunul dintre parteneri nu se simte în siguranță, ambii devin defensivi și fiecare ajunge să creadă ce este mai rău despre celălalt și despre relația lor.

Dacă ne iubim partenerul de viață, de ce nu ne auzim unul altuia apelurile care cer atenție și conexiune și nu răspundem cu afecțiune? Pentru că, în cea mai mare parte a timpului, nu suntem pe aceeași lungime de undă. Suntem distrași și preocupați de propriile intenții. Nu cunoaștem limbajul atașamentului, nu transmitem mesaje clare cu privire la ce avem nevoie sau la cât de mult ne pasă. Adesea vorbim într-o doară, pentru că avem o atitudine ambivalentă în privința propriilor nevoi. Sau lansăm cereri de conexiune cu o nuanță de furie și frustrare pentru că nu ne simțim încrezători și siguri în relație. Sfârșim prin a solicita insistent, în loc să cerem, fapt care duce adesea la o luptă pentru putere în loc de îmbrățișări. Unii dintre noi încearcă să-și minimalizeze dorința naturală de a fi apropiați emoțional și se concentrează pe acțiuni care exprimă această nevoie într-un mod limitat. Cea mai obișnuită dintre ele: ne concentrăm pe sex. Mesajele camuflate și distorsionate ne ajută să ne ascundem vulnerabilitatea arătând cât de mult tânjim după apropiere, dar totodată îngreunează răspunsul omului iubit.

DIALOGURILE DEMONICE

Cu cât partenerul se simte mai mult timp lipsit de conexiune, cu atât îi devin mai negative interacțiunile. Această negativitate poate să distrugă o relație și să erodeze cu totul încrederea celor doi în conexiune, lăsându-i într-un infern emoțional care evocă imaginile durerii și disperării pe care le vedem în frescele și picturile creștine cu oameni care sunt asaltați la propriu de demoni. Cercetătorii au identificat câteva tipare dăunătoare de acest fel, iar ele sunt cunoscute sub diferite denumiri. Eu le spun celor trei pe care le consider de bază „Dialoguri Demonice”. Acestea sunt: Găsește-l pe Individul cel Rău, Polca Protestului și Încremenește și Fugi; vei afla despre ele în detaliu în capitolul *Conversația 1*.

De departe cel mai răspândit dintre cele trei este Polca Protestului. În acest dialog, un partener devine critic și agresiv, iar celălalt defensiv și distant. Psihologul John Gottman de la Universitatea din Washington, Seattle, a descoperit că cuplurile care rămân prinse în acest tipar în primii câțiva ani de căsnicie au șanse de peste 80% să divorțeze în patru-cinci ani.

Hai să analizăm un cuplu. Carol și Jim au o dispută care durează de mult timp din cauza faptului că el întârzie la întâlniri. La o ședință în cabinetul meu, Carol îl bate la cap pe Jim din cauza ultimei greșeli: nu a venit la timp acasă pentru întâlnirea cu grupul de la biserica lor. „Cum se face că întârzii mereu?” îl provoacă ea. „Pentru tine nu contează că ne-am luat un angajament, că eu te aștept și că am nevoie de ajutorul tău? Tot timpul mă lași baltă.” Jim reacționează cu răceală: „Am fost reținut. Dar dacă o să începi să mă sâcâi din nou, poate că ar trebui să nu mai ținem la noi

întâlnirile de grup”. Carol i-o întoarce enumerând toate celelalte dăți în care el a întârziat. Jim începe să îi conteste „lista”, dar apoi se oprește și se retrage într-o tăcere nepăsătoare.

În această dispută fără sfârșit, Jim și Carol sunt prinși în date. Când a întârziat Jim ultima oară? A fost săptămâna trecută sau cu luni de zile în urmă? Fiecare încearcă să demonstreze că el are dreptate și știe „ce s-a întâmplat în realitate” – a cui poveste este mai „exactă” și cine este „de vină”. Sunt convinși că problema trebuie să fie ori iresponsabilitatea lui, ori cicăleala ei.

În realitate, nu contează din ce cauză se ceartă. Într-o altă ședință, Carol și Jim încep să se ciondănească din cauza reticenței lui de a vorbi despre relația lor. „Nu facem decât să ne certăm dacă vorbim despre genul ăsta de lucruri”, declară Jim. „Ce rost are? Ne învârtim în cerc. Devine frustrant. Și oricum, până la urmă nu e vorba decât despre «defectele» mele. Mă simt mai apropiat de ea atunci când facem dragoste.” Carol dă din cap: „Nu vreau să fac sex când noi nici măcar nu ne vorbim!”

Ce s-a întâmplat aici? Modul de abordare a problemei „întârzierii” prin atac și retragere, folosit de Carol și Jim, s-a extins la alte două probleme: „nu ne vorbim” și „nu facem sex”. Sunt prinși într-o buclă îngrozitoare care se tot repetă, în care răspunsurile lor generează și mai multe răspunsuri și emoții negative. Cu cât Carol îl învinuiește mai mult, cu atât el se retrage mai mult. Și cu cât el se retrage mai mult, cu atât atacurile ei devin mai desperate și mai tăioase.

În cele din urmă, *subiectul* certei nu mai contează deloc. Atunci când cuplurile ajung în acest punct, întreaga

relație devine marcată de resentiment, precauție și distanță. Vor vedea orice diferend, orice neînțelegere, printr-un filtru negativ. Vor auzi niște cuvinte nevinovate și le vor considera o amenințare. Vor asista la o acțiune ambiguă și se vor gândi la ce e mai rău. Vor fi mistuiți de temeri și îndoieli catastrofice, vor fi mereu în gardă și defensivi. Chiar dacă ar vrea să se apropie, nu pot.

Partenerii pot să prevadă uneori Dialogul Demonic în care sunt prinși – Jim îmi spune că „știe” că va auzi despre cum a dezamăgit-o pe Carol în trecut înainte ca ea să vorbească, așa că a ridicat un „zid” ca să nu „ia foc” – dar tiparul a devenit atât de automat și atât de constrângător, încât nu pot ieși din el. Majoritatea cuplurilor însă nu sunt conștiente de tiparul care a pus stăpânire pe relația lor.

Furioși și frustrați, partenerii bâjbâie după o explicație. Decid că partenerul este nesimțitor sau crud. Își îndreaptă vina asupra lor: „Poate că este ceva în neregulă cu mine”, îmi spune Carol. „E exact cum spunea mama: sunt prea dificilă ca să mă iubească cineva.” Amândoi ajung la concluzia că nimeni nu este demn de încredere și că iubirea este o minciună.

Ideea că acest cerc vicios de solicitare-distanțare are de-a face numai cu panica legată de atașament este încă o idee revoluționară pentru mulți psihologi și consilieri. Majoritatea colegilor care vin la mine pentru pregătire au fost învățați să privească conflictul în sine și luptele pentru putere din cadrul cuplului ca fiind principalele probleme din relație. Prin urmare, s-au concentrat pe a-i ajuta pe cei doi parteneri să dobândească abilități de negociere și comunicare, pentru a ține conflictul sub control. Dar acest lucru vizează simptomele, nu boala. Este ca și cum le-ai spune