

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

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: Aproximarea 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

Introducere

Întotdeauna 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, conchi-sesem, 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 înăscută 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, afirmam 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 consiliesc 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*

BOOKZONE

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 singurăătate 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 îndemnul social ale altora. Deveneau deprimate, 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 dăruie, decât de a avea nevoie sau de a primi.