

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

Toate drepturile rezervate.

Respect pentru oameni și **Hold Me Tight**

Copyright © 2008 by Sue Johnson, EdD

First published in 2008 by Little, Brown and Company, New York, USA.

© 2018 Editura Act și Politon pentru prezenta versiune 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: **Ana Mănescu**

Redactor: **Mona Apa**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Editor: **Mona Apa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JOHNSON, SUE

Ține-mă strâns în brațe: șapte conversații pentru o viață de iubire/

dr. Sue Johnson; trad.: Ana Mănescu. - Ed. a 2-a.- București: ACT și

Politon, 2018

ISBN 978-606-913-429-0

I. Mănescu, Ana (trad.)

159.9

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

ține-mă *strâns* în brațe

ȘAPTE CONVERSAȚII
pentru o VIAȚĂ de IUBIRE

EDIȚIA a II - a

Traducere din limba engleză de
Ana Mănescu

 **ACT și Politon**

2018

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	45
Răspunsul emoțional – cheia unei vieți de iubire	59

PARTEA A DOUA

Șapte conversații transformatoare	85
Conversația 1: Recunoașterea Demonilor Dialogului	87
Conversația 2: Descoperirea punctelor sensibile	125
Conversația 3: Întoarcerea la un moment dificil	153
Conversația 4: Ține-mă strâns în brațe – implicarea și crearea unei legături	177
Conversația 5: Despre iertare atunci când rănești	207
Conversația 6: Apropierea prin sex și atingere	229
Conversația 7: Menținerea vie a dragostei	253

PARTEA A TREIA

Puterea strategiei „Ține-mă strâns în brațe”	285
Vindecarea rănilor – puterea iubirii	287
Legătura absolută – iubirea ca ultimă frontieră	309

ține-mă
strâns
în brațe

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 bătăută 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 viața 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 (Singur 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 construi relații apropiate.

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

Inevitabil, acum le cerem iubiților noștri aceeași legătură emoțională și același sentiment al apartenenței pe care buni-ca 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 corpul nostru. Este fundamental pentru viață, sănătate și fericire în aceeași măsură ca impulsul 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 orfeline, 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, psihiatrii 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 copii 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 ideile 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 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 neadaptati emoțional, care erau înființate de vizionari precum A.S. Neill. Aceste școli se concentrau pe oferirea de sprijin emoțional și mai puțin 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 insistă 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 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-a fost încredințat 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, *Forty-four Juvenile Thieves (Patruzeți și patru de hoți minori)*, în care a notat că „în spatele măștii indifferenței 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 antiseptică este calea potrivită de a crește copiii. Această poziție obiectivă era menținută 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, doar 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, asigurându-se că mamele lor sunt încă acolo. Par incredințați 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, pe când mamele copiilor furioși sunt imprevizibile în comportament, iar mamele copiilor detașați sunt mai reci și indifferente. 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 deprimare, autodistructive și incapabile să se împerecheze.

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

IUBIREA ȘI ADULȚII

Bowlby a murit în 1990. Nu a trăit să vadă a doua revoluție aprinsă de scânteia muncii sale: aplicarea teoriei atașamentului în iubirea adultă. Bowlby însuși susținuse că adulții au aceeași nevoie de atașament – studiase vădulele celui de-al Doilea Război Mondial și descoperise că aveau tipare comportamentale similare cu acelea ale tinerilor fără adăpost – și că această nevoie reprezintă forța care modelează relațiile adulte. Dar, din nou, ideile i-au fost respinse. Nimeni nu se aștepta ca un englez conservator și rezervat din aristocrație să dezlege ghicitoarea iubirii romantice! Și, oricum, credeam că știm deja tot ce este de știut despre iubire. Iubirea este pur și simplu o pasiune sexuală mascată și de scurtă durată,

instinctul primar despre care vorbește Freud, frumos îmbrăcat. Sau un tip de nevoie imatură de a te baza pe alții. Or, iubirea este o poziție morală – un sacrificiu de sine, în care este vorba mai degrabă despre a dăruia, decât de a avea nevoie sau de a primi.

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

Cercetările care documentează atașamentul adult au început chiar înainte de moartea lui Bowlby. Psihologii sociali Phil Shaver și Cindy Hazan, pe atunci la Universitatea din Denver, au decis să le adreseze bărbaților și femeilor întrebări despre relațiile lor de iubire, pentru a vedea dacă prezentau aceleași răspunsuri și tipare ca mamele și copiii. Au creat un test pe tema iubirii, care a fost publicat în ziarul local *Rocky Mountain News*. În răspunsurile lor, adulții au vorbit despre nevoia lor de a simți apropiere emoțională din partea persoanei iubite, voind să fie siguri că iubiții lor le vor răspunde când sunt supărați, suferind când se simțeau separați sau înstrăinați de persoana iubită și simțindu-se mai încrezători să exploreze lumea când știau că persoana iubită le

păzește spatele. Au indicat, de asemenea, diferite maniere de a se comporta cu partenerii lor. Când se simțeau în siguranță cu omul iubit, puteau comunica și relaționa ușor; când se simțeau nesiguri, fie deveneau îngrijorați, furioși sau manipulatori, fie evitau cu totul contactul și rămâneau distanți. Adică exact ce descoperiseră Bowlby și Ainsworth la mame și copii.

Hazan și Shaver au continuat cu studii formale serioase, care au întărit descoperirile testului și teoriile lui Bowlby. Munca lor a declanșat o avalanșă de cercetări. Sute de studii validează acum prezicerile lui Bowlby privind atașamentul adult și le vei găsi citate în această carte. Concluzia generală: un sentiment de legătură sigură între partenerii implicați într-o relație romantică este cheia în relațiile de iubire pozitive și o sursă uriașă de putere pentru indivizii ce au acele relații. Unele dintre cele mai semnificative descoperiri:

- Când ne simțim în siguranță în general, adică ne simțim confortabil cu apropierea și încrezători în legătură cu faptul că putem depinde de cei dragi, suntem mai buni în a căuta sprijin – și mai buni în a-l oferi. Într-un studiu al psihologului Jeff Simpson, de la Universitatea din Minnesota, toate cele optzeci și trei de cupluri intervievate au completat chestionare despre relațiile lor și apoi s-au instalat într-o cameră. Partenera a fost avertizată că va participa curând la o activitate ce i-ar îngrijora pe majoritatea oamenilor (activitatea nu a fost menționată). Femeile care s-au descris în chestionare ca simțindu-se sigure în relațiile de iubire au fost capabile să își împărtășească deschis nefericirea în legătură cu provocarea ce urma și să ceară sprijin de la partenerii lor. Femeile