

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

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

Creați 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.

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

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 singurătate 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 suferințelor 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. Psihiatrii 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 inovațiile 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 (Patruzeți 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 fete, 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.