

Dr. Sue Johnson

Sensul *iubirii*

REVOLUȚIA ȘTIINȚIFICĂ
A RELAȚIILOR DE DRAGOSTE

Traducere de Dana Dobre

 ACT și Politon

2020

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

Love Sense

Copyright © 2013 by Susan Johnson, Inc.

© 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**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JOHNSON SUE JOHNSON

Sensul iubirii / Sue Johnson; trad.: Dana Dobre. - București: ACT și Politon, 2020

ISBN 978-606-913-596-9

I. Dobre, Dana (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.

Cuprins

Introducere	11
PARTEA ÎNTÂI	
Revoluția relației de cuplu	17
Capitolul 1. Iubirea: o schimbare de paradigmă	19
Capitolul 2. Atașamentul: secretul iubirii	45
PARTEA A DOUA	
Noua știință a iubirii	77
Capitolul 3. Emoțiile	79
Capitolul 4. Creierul	109
Capitolul 5. Corpul	143
PARTEA A TREIA	
Dragostea în acțiune	187
Capitolul 6. Dragostea și timpul	189
Capitolul 7. Destrămarea legăturilor	223
Capitolul 8. Reînnoirea legăturilor	261
PARTEA A PATRA	
Noua știință aplicată	299
Capitolul 9. O poveste de dragoste	301
Capitolul 10. Dragostea în secolul XXI	331

Muḩumiri	375
Resurse	378
Bibliografie	379

CAPITOLUL 1

Iubirea: o schimbare de paradigmă

*Cred în puterea irezistibilă a iubirii. Nu o înțeleg.
Cred că este floarea cea mai parfumată a acestei
existențe spinuoase.*

– Theodore Dreiser

Amintirile mele sunt pline de sunetele și aspectele vizuale ale iubirii:

Durerea din glasul bătrânei mele bunici, atunci când vorbea despre soțul ei mort de aproape cincizeci de ani. Impiegat de mișcare, o curtase pe ea, o servitoare, timp de șapte ani, în singura duminică pe care o avea liberă pe lună. A murit de pneumonie în ziua de Crăciun, după optsprezece ani de căsnicie, atunci când el avea patruzeci și cinci de ani și ea doar patruzeci.

Cum mama, minionă și furioasă, traversa în zbor bucătăria ca să ajungă la tata, fost inginer naval în al Doilea Război Mondial, care, mare și puternic, o sorbea din ochi în pragul ușii, și cum s-a oprit ea, dând cu ochii de mine, și a ieșit val-vârtej din cameră. L-a părăsit după trei decenii de uși trântite și pumni ridicați, pe când eu aveam zece ani. „De ce se ceartă tot timpul?”, am întrebat-o pe bunica. „Pentru că

se iubesc, draga mea”, mi-a spus ea. „Dar dacă stai să-i privești, e clar că niciuna dintre noi nu știe ce naiba înseamnă asta.” Îmi amintesc că mi-am zis: „Ei bine, atunci eu nu vreau iubire din asta”. Dar am avut parte.

Cum i-am spus primei mele mari iubiri: „Refuz să joc jocul ăsta ridicol. E ca și cum aș cădea în gol de pe stâncă”. Cum plângeam la doar câteva luni după căsătorie, întrebându-mă: „De ce nu îl mai iubesc pe bărbatul acesta? Nici măcar nu pot să îmi dau seama ce lipsește”. Cum îmi zâmbea tăcut alt bărbat și cum eu, la fel de tăcută, m-am lăsat pe spate, să cad în abis. Totul era așa cum trebuie.

Cum stăteam apoi, după ani de zile, într-o dimineață de la începutul lui aprilie, să privesc topindu-se ultimele rămășițe de gheață de pe lacul nostru și cum i-am auzit pe soțul și pe copiii mei plimbându-se în pădurea din spate. Râdeau și vorbeau și, pentru o clipă, am simțit cea mai profundă bucurie, acea bucurie care a fost și este încă suficient de mare încât să îmi umple inima pentru toată viața.

Suferință și dramă, exaltare și satisfacție. Din ce cauză? Pentru ce?



Iubirea poate să înceapă în mii de feluri: cu o privire pe furiș sau cu o privire în ochi, cu o șoaptă sau un zâmbet, un compliment sau o insultă. Continuă cu mângâieri și sărutări sau poate cu priviri încruntate și certuri. Se termină cu tăcere și tristețe, frustrare și furie, lacrimi și câteodată chiar cu bucurie și hohote de râs. Poate să dureze doar câteva ore sau zile, ori să dăinuie ani întregi și dincolo de moarte. O căutăm sau ne găsește ea pe noi. Poate reprezenta salvarea

sau distrugerea noastră. Prezența ei ne înflăcărează, pierderea sau absența ei ne face nefericiți.

Tânjim după iubire, o dorim cu înfocare, suntem împinși către ea, dar nu am înțeles-o cu adevărat. I-am dat un nume, i-am recunoscut puterea, i-am inventariat splendorile și tristețile. Dar tot ne confruntăm cu foarte multe enigme: Ce înseamnă să iubești, să ai o relație plină de iubire? De ce căutăm iubirea? De ce încetează iubirea? Ce o face să dăinuie? Are iubirea vreo logică?

De-a lungul istoriei, iubirea a rămas un mister care le-a scăpat tuturor: filozofi, moraliști, scriitori, oameni de știință și îndrăgostiți. Grecii, de exemplu, au identificat patru feluri de iubire, dar definițiile lor se suprapun în mod ambiguu. Eros a fost numele dat iubirii pasionale, care poate să presupună sau nu atracție sexuală. Suntem la fel de nedumeriți și în zilele noastre. Google ne arată că întrebarea care începe cu „Ce este...?” pusă cel mai des în 2012, de către canadieni, a fost „Ce este iubirea?”. Aaron Brindle, purtător de cuvânt al Google a spus: „Acest lucru ne vorbește nu numai despre subiectul popular din acest an... ci și despre condiția umană”. Un al site, CanYouDefineLove.com, solicită definiții și experiențe ale oamenilor din toată lumea. Dacă răsfoiești răspunsurile, vei fi de acord cu fondatorii site-ului că „există tot atâtea definiții câți oameni sunt pe lume”.

Oamenii de știință încearcă să fie mai exacti. De exemplu, psihologul Robert Sternberg de la Universitatea de Stat din Oklahoma descrie iubirea ca fiind un amestec din trei componente: intimitate, pasiune și devotament. Da, dar asta nu rezolvă enigma. Biologii evoluționiști explică iubirea ca fiind strategia reproductivă a naturii. În marea schemă abstractă a existenței, are o logică. Dar este inutilă

pentru a lămuri natura iubirii în viața noastră de zi cu zi. Definiția cea mai populară este probabil aceea că iubirea este... un mister! Pentru aceia dintre noi – adică pentru majoritatea – care încearcă să o găsească, să o repare sau să o păstreze, definiția aceasta este un dezastru. Ne răpește speranța.

Contează dacă înțelegem sau nu iubirea?

Dacă ai fi pus această întrebare cu numai treizeci sau patruzeci de ani în urmă, majoritatea oamenilor ar fi spus că „nu prea”. Iubirea, în ciuda puterii sale, nu era considerată esențială pentru viața de zi cu zi. Era percepută ca fiind ceva separat, o distracție, un lux, ba chiar ceva periculos uneori. (Îți amintești de Romeo și Julieta și de Abelard și Heloise?) Conta ce era necesar pentru supraviețuire. Îți legai viața de familie și de comunitate, ele îți furnizau hrană, adăpost și protecție. Încă de la începuturile sale, conceptul de căsnicie era înțeles ca unirea unei vieți cu alta și se făcea în principal din rațiuni practice, nu emoționale: pentru a-ți mări lotul de pământ, pentru a dobândi putere și avere, pentru a produce urmași care să moștenească titluri și proprietăți, pentru a da naștere unor copii care să ajute la fermă și care să aibă grijă de tine la bătrânețe.

Chiar dacă viața a devenit mai ușoară pentru un număr de oameni din ce în ce mai mare, căsătoria a rămas în mare parte o afacere de ordin material. În 1838, în toiul revoluției industriale, naturalistul Charles Darwin a făcut liste cu aspecte pro și contra căsătoriei, înainte să îi ceară mâna verișoarei sale, Emma Wedgwood. La capitolul avantaje, a trecut: „Copii... tovarășă (și prietenă la bătrânețe) statornică... cineva pe care să iubesc și cu care să mă joc... oricum mai bună decât un câine... o soție drăguță și delicată pe

canapea cu un foc bun, cărți și muzică alături... toate acest lucruri bune pentru sănătate". Ca dezavantaje, a notat: „posibile certuri, pierdere de timp, nu pot să citesc seara... neliniște și responsabilitate, mai puțini bani pentru cărți... n-am să știu niciodată franceză sau să văd continentul sau să mă duc în America sau să mă plimb cu balonul sau să fac o excursie singur în Țara Galilor, o să fiu doar un biet sclav”.

Nu avem lista Emmei, dar, pentru majoritatea femeilor, motivul principal al căsătoriei era siguranța financiară. Fără educație sau slujbă, femeile aveau de înfruntat o viață de sărăcie amarnică dacă rămâneau necăsătorite, realitate care a persistat până în secolul 20. Chiar și atunci când femeile au dobândit educație și capacitatea de a se întreține singure, iubirea nu ocupa un loc important în alegerea unui partener. Atunci când li s-a cerut să enumere primele optsprezece caracteristici ale unui viitor soț sau ale unei viitoare relații, femeile au pus iubirea pe locul cinci. Nici măcar în anii '50 iubirea nu ajunsese pe primul loc. Îmi aduc aminte de mătușa mea care, atunci când a aflat că „mă întâlnesc cu un bărbat”, m-a sfătuit: „Vezi să aibă un costum, draga mea”, ceea ce voia să spună: „Vezi să aibă o slujbă stabilă”.

În anii '70 însă, iubirea a început să se situeze în fruntea listelor din sondajele referitoare la ce căutau femeile și bărbații americani la un partener. Și până în anii '90, odată cu numărul din ce în ce mai mare al femeilor care aveau o slujbă, căsătoria în lumea occidentală a trecut cu totul de la a fi o inițiativă economică la a fi, după cum o numește sociologul Anthony Giddens, „o inițiativă emoțională”. Într-un sondaj american din 2001, 80% dintre femeile cu vârsta cuprinsă între 20 și 30 de ani au spus că este mai important să aibă un bărbat cu care să poată să vorbească despre

sentimentele lor decât unul care să câștige bine. Astăzi, atât bărbații cât și femeile spun că iubirea este principalul motiv al căsătoriei. Și într-adevăr, lucrurile stau din ce în ce mai mult așa în toată lumea; ori de câte ori oamenii scapă de povara problemelor financiare și de sub alte juguri, își aleg un partener din dragoste. Pentru prima oară în istoria omenească, sentimentele de afecțiune și conexiunea emoțională au devenit singurele temeuri după care ne alegem și ne atașăm de un partener. Aceste sentimente reprezintă acum baza primară pentru crearea celui mai important element al oricărei societăți: unitatea familială.

O relație de iubire este acum nu numai cea mai intimă dintre relațiile vieții de adult, dar este adesea și cea principală. Și pentru mulți este singura relație. Revista *American Sociological Review* relatează că, de pe la mijlocul anilor '80, numărul americanilor care spun că nu au încredere decât în partener a crescut cu 50%. Trăim într-o epocă a izolării emoționale crescânde și a relațiilor impersonale. Trăim din ce în ce mai mult departe de părinții iubitori, de frați, de prieteni și de comunitățile în care am crescut. Și trăim din ce în ce mai mult singuri. Potrivit ultimului recensământ din SUA, peste 30 de milioane de americani trăiesc singuri, în comparație cu doar 4 milioane în 1950. Trudim mai multe ore, în locuri mai îndepărtate, care necesită navete lungi. Comunicăm prin email și mesaje scrise. Interacționăm cu roboți la telefon, ne uităm la concerte date de artiști decedați (cum ar fi rapper-ul Tupac Shakur) și în curând vom căuta ajutor din partea personalului holografic. În aeroporturile din zona New York-ului, călătorii au făcut recent cunoștință cu AVA, prescurtare pentru asistent virtual în aeroport sau avatar, care măsoară 1,82 m și dă informații.

Studiind singurătatea, John Cacioppo, psiholog la Universitatea din Chicago, susține că, în societățile occidentale, „legăturile sociale au fost retrogradate de la statutul de necesitate la cel ocazional”. Prin urmare, partenerii noștri au fost obligați să umple golul. Ei au rol de iubit/ă, familie, prieteni și comunitate. Și conexiunea emoțională este singurul liant în această relație vitală și unică.

Așadar, da, înțelegerea naturii iubirii este foarte importantă. Este într-adevăr imperativă. Nu mai avem opțiunea de a persista în ignoranță. Definirea iubirii ca mister aflat dincolo de înțelegerea și controlul nostru este la fel de toxică pentru specia umană ca și otrava din apele noastre. Trebuie să învățăm să ne modelăm relațiile de dragoste. Și acum, pentru prima oară, o putem face, mulțumită revoluției fără precedent în științele sociale și naturale care a avut loc în ultimii 20 de ani.

O REVOLUȚIE

Dicționarul Merriam-Webster definește *revoluția* ca fiind „o schimbare fundamentală în modul de a concepe sau a vizualiza ceva: o schimbare de paradigmă”. Și exact asta s-a întâmplat cu iubirea în domeniul științelor sociale. În urmă cu două decenii, iubirea nu avea parte de mult respect ca subiect de studiu. Nicio emoție nu avea parte de respect. René Descartes, filozoful francez, asocia sentimentele cu natura noastră animală inferioară și le considera, prin urmare, un obstacol. Ceea ce ne definea ca animale superioare era capacitatea de a gândi. *Cogito ergo sum* – „Cuget, deci exist”, iată celebra sa afirmație.

Emoțiile nu erau raționale, așadar erau suspecte. Iar iubirea era cel mai irațional și mai suspect dintre toate, nefiind prin urmare un subiect potrivit pentru oamenii de știință, raționaliști supremi. Aruncă o privire asupra indicelui de materii al exhaustivei cronici a profesorului Ernest Hilgard, *Psychology in America*, publicat în 1993; nu veți găsi cuvântul *iubire*. Cercetătorii tineri erau avertizați în mod curent să nu abordeze subiectul. Țin minte că mi s-a spus la facultate că știința nu se ocupă de noțiuni vagi și inefabile cum ar fi emoția, empatia și iubirea.

Cuvântul „revoluție” înseamnă și „răzvrătire”. Sociologii au început să recunoască că o mare parte a activității lor nu se adresa preocupărilor publice referitoare la calitatea vieții de zi cu zi. Așa că a început o mișcare tăcută, fără răzmerițe și gloanțe, în laboratoarele din campusuri și în revistele academice, contestând loialitatea tradițională față de studiul comportamentelor simple și de modalitatea de a le schimba. Au început să se facă auzite voci noi și dintr-odată, în anii '90, emoțiile au ieșit la lumină ca subiecte legitime de studiu. Fericirea, tristețea, furia, frica – și iubirea – au început să apară pe agenda conferințelor academice într-o multitudine de discipline, de la antropologie la psihologie și sociologie. Devenea evident că sentimentele nu sunt întâmplătoare și lipsite de înțeles, ci logice și „inteligente”.

În același timp, terapeuții și specialiștii în sănătate mintală au început să își adapteze cadrul de referință pentru a se ocupa de problemele relațiilor, mai ales ale celor romantice. Ani de zile își concentraseră atenția asupra individului, crezând că orice problemă își are originea în psihicul tulburat al unei persoane. Dacă îndreptăm acest lucru, relația se va îmbunătăți. Dar nu se întâmpla asta. Chiar și

atunci când indivizii pricepeau de ce se comportă într-un anumit fel și încercau să se schimbe, relațiile lor de dragoste continuau să aibă de suferit.

Terapeuții și-au dat seama că nu aveau o imagine completă dacă se concentrau pe o singură persoană. Oamenii aflați în relații de dragoste, la fel ca în toate relațiile, nu sunt entități distincte care se comportă independent; fac parte dintr-o diadă* dinamică, în care acțiunile fiecărei persoane aprind și alimentează reacțiile celeilalte. *Cuplul* și modul în care indivizii „dansau” împreună erau lucrurile care trebuiau înțelese și schimbate, nu doar individul în sine. Cercetătorii au început să filmeze cupluri care povesteau despre suferințe și frustrări zilnice, care se certau din cauza banilor și a sexului și se ciondăneau pe subiectul creșterii copiilor. Apoi s-au apucat să studieze aceste înregistrări, căutând momentele critice ale interacțiunii, acelea în care relația s-a transformat într-un câmp de luptă sau într-un pustiu. Au fost atenți și la momentele în care cuplurile păreau să ajungă la un acord și la armonie. Și au căutat tipare comportamentale.

Interesul pentru emoții în general și pentru iubire în special a crescut vertiginos și printre oamenii de știință „rigizi”, pe măsură ce progresul din tehnologie a perfecționat instrumentele vechi de studiu și a introdus altele noi. Un obstacol major în calea investigației a fost mereu următorul: cum să definești exact ceva atât de vag și de efemer precum sentimentul? Sau, după cum s-a lamentat Albert Einstein: „Cum naiba să explici vreodată, prin prisma

* Diadă – (în psih. socială) orice relație dintre două persoane, sub raportul interacțiunii. (n.red.)

chimiei și fizicii, un fenomen biologic atât de important precum prima iubire?”

Metoda științifică depinde nu numai de observație și de analiză, ci și de date măsurabile și reproductibile. Odată cu apariția unor teste și probe mai precise, neurobiologii au început să investigheze chimia emoțiilor. Dar marea ofensivă a venit odată cu apariția imagisticii prin rezonanță magnetică funcțională (RMNf). Neurofiziologii au conceput experimente care sondează creierul și *văd* efectiv cum se activează anumite structuri și zone atunci când suntem speriați, fericiți sau triști – sau atunci când iubim. Mai țineți minte anunțul de interes public care arăta un ou într-o tigaie, în timp ce o voce recita: „Acesta este creierul tău sub influența drogurilor?” Acum avem la dispoziție filme care surprind realmente cum arată „creierul sub influența iubirii”.

Rezultatul acestei întregi efervescențe a fost o revărsare de cunoștințe noi, care se coagulează într-o viziune radicală și incitantă a iubirii. Această accepțiune nouă a iubirii răstoarnă convingeri înrădăcinate atât cu privire la scopul și procesul iubirii romantice, cât și la însăși natura ființei umane. Noua perspectivă nu este numai teoretică, ci și practică și optimistă. Ne lămurește în legătură cu motivul pentru care iubim și ne dezvăluie cum putem să creăm, să remediem și să păstrăm dragostea.

Dintre descoperirile provocatoare:

- *Instinctul primordial al oamenilor nu este nici sexul, nici agresivitatea. Este căutarea contactului și a unei legături calde.*

Omul care ne-a oferit prima oară viziunea a ceea ce numim acum atașament sau legătură a fost un psihiatru englez,