

Cuprins

PARTEA I CONCEPTUL

| | |
|--------------------------------------|----|
| Capitolul 1 | |
| Iubirea, emoția noastră supremă..... | 11 |
| Capitolul 2 | |
| Ce este iubirea | 25 |
| Capitolul 3 | |
| Biologia iubirii..... | 52 |
| Capitolul 4 | |
| Ecourile iubirii..... | 80 |

PARTEA A II-A GHIDUL

| | |
|---|-----|
| Capitolul 5 | |
| Bunătatea iubitoare | 111 |
| Capitolul 6 | |
| Iubirea de sine | 134 |
| Capitolul 7 | |
| A-i iubi pe ceilalți, la bine și la rău | 164 |

Capitolul 8

Iubirea fără granițe 189

Capitolul 9

Un final plin de iubire..... 216

Mulțumiri 229

Lecturi recomandate..... 235

Index de practici 237

Note 239

Capitolul 1

Iubirea, emoția noastră supremă

Eschimoșii au 52 de nume pentru zăpadă pentru că era importantă pentru ei: ar trebui să existe tot atâtea pentru iubire.

Margaret Atwood

Dorul. Cunoști sentimentul. Este durerea pe care o simți când ceva vital lipsește din viața ta; o dorință profundă de mai mult. Mai mult sens, mai multă conexiune, mai multă energie – mai mult *ceva*. Dorul este acel sentiment ce-ți curge prin corp chiar înainte să-ți dai seama că ești neliniștit, singur sau nefericit.

Un astfel de dor nu este doar o altă stare mentală. Este profund fizic. Corpul tău tânjește după un nutrient esențial pe care nu-l primește, dar nu poți să-ți dai exact seama despre ce e vorba. Uneori poți amorti această durere dacă te îngropi adânc în muncă, bătă, televiziune sau jocuri. Astfel de încercări de a umple golul dureros reprezintă însă, de cele mai multe ori, doar distrageri temporare. Dorul persistă. Te urmărește asemenea unei umbre, insistent, făcând ca distragerile să pară și mai atrăgătoare. Iar acestea există din abundență – al doilea sau al treilea pahar de vin, fluxul de mesaje și tweet-uri, canapeaua și telecomanda televizorului.

Cel mai probabil, mâncarea există din belșug în viața ta. Iar apa potabilă se găsește la cel mai apropiat robinet și este practic nelimitată. Ai acces la aer curat și la un adăpost adecvat.

Aceste nevoi de bază au fost de mult satisfăcute. Tânjești acum după ceva mult mai impalpabil.

Tânjești după iubire. Fie că ești singur sau nu, că-ți petreci zilele în cea mai mare parte izolat sau înconjurat în mod constant de zgomotul conversațiilor, iubirea este nutrientul esențial după care tânjesc celulele tale: adevărata conexiune încărcată de pozitivitate cu alte ființe vii.

Iubirea îți hrănește corpul, așa cum echilibrul optim de lumină, nutrienți și apă hrănește plantele și le permite să înflorească. Cu cât simți mai multă iubire, cu atât te deschizi și te dezvolți mai mult, devenind mai înțelept și mai receptiv, mai rezilient și mai eficient, mai fericit și mai sănătos. Te dezvolți, de asemenea, din punct de vedere spiritual, fiind mai capabil să vezi, să simți și să apreciezi interconexiunile profunde ce te leagă în mod inexplicabil de ceilalți, ce te integrează în marea țesătură a vieții.

Tot așa cum trupul tău a fost conceput să extragă oxigen din atmosfera Pământului și nutrienți din alimentele pe care le ingerezi, el a fost conceput să iubească. Iubirea – ca gura de aer pe care o tragi când ești epuizat sau portocala pe care o mănânci atunci ești însetat – nu numai că îți dă un sentiment grozav, dar te umple de viață și este o sursă indispensabilă de energie, susținere și sănătate.

Atunci când compar iubirea cu oxigenul și mâncarea, nu încerc doar să fiu poetică. Mă bazez pe știință: descoperiri noi arată pentru prima dată modul în care iubirea și absența ei modifică fundamental substanțele biochimice din care este alcătuit corpul tău. Acestea pot, la rândul lor, modifica modul în care ADN-ul se manifestă în celulele tale. Iubirea pe care o simți sau nu astăzi poate schimba literalmente aspecte cheie ale arhitecturii tale celulare în anotimpul următor și anul viitor – celule ce-ți afectează sănătatea fizică, vitalitatea și bunăstarea generală. Astfel, durata și calitatea vieții tale pe

acest pământ – dacă vei prospera sau pur și simplu vei supraviețui – depind de rezervele de aer curat și de hrană, dar și de proviziile tale de iubire.

Nu este ceea ce crezi

Pentru a înțelege ceea ce are de oferit noua știință a iubirii, va trebui să schimbi modul în care ai perceput până acum noțiunea de „iubire“. Uită de iubirea de la radio, care se învârtă în jurul dorinței și nevoii de atingere din partea unui nou amant. Lasă deoparte perspectiva asupra iubirii pe care ți-a oferit-o familia ta, ce presupune să-ți iubești necondiționat rudele, indiferent dacă acțiunile lor te deranjează sau nepăsarea lor te lasă rece. Îți cer chiar să lași deoparte viziunea ta despre iubire ca fiind o legătură sau o relație specială, fie că este cu soțul sau soția, partenerul sau sufletul tău pereche. Și dacă ai ajuns să privești iubirea ca pe un angajament, promisiune sau jurământ, prin căsătorie sau prin orice alt ritual de loialitate, pregătește-te pentru o schimbare. Vreau să renunți la toate preconcepțiile tale și să iei în calcul o versiune îmbunătățită. *Iubirea 2.0* oferă o perspectivă diferită – perspectiva corpului tău.

Dacă ți s-ar cere astăzi, de către un reporter indiscret sau un invitat la cină curios, să oferi propria definiție a iubirii, răspunsul tău ar reflecta probabil un amestec de mesaje culturale colective și experiențe profund personale cu intimitatea. Oricât de convingător este răspunsul tău, pariez că trupul tău are propria sa definiție – destul de diferită – a iubirii. Despre asta vom vorbi în această carte. Iubirea nu este dorință sexuală sau legăturile de sânge ale rudeniei. Nu este nicio convenție sau un angajament special. Ea este, desigur, strâns legată de fiecare dintre aceste concepte importante. Cu toate

acestea, eu susțin că niciunul dintre ele nu surprinde adevăratul sens al iubirii, așa cum este trăită de corpul tău.

Viziunea asupra iubirii pe care o ofer aici va necesita o schimbare radicală, o abatere de la ceea ce ai ajuns să crezi. Este timpul să-ți îmbunătățești perspectiva asupra iubirii. Iubirea nu este o categorie de relații. Nu este nici ceva „din exterior” de care să te îndrăgostești, sau – câțiva ani mai târziu – față de care să nu mai simți nimic. Este extrem de comun, dar eronat să privești iubirea ca pe o legătură specială. O astfel de legătură poate dura ani de zile – chiar și o viață întreagă, cu angajamentul și efortul adecvat. Și să ai cel puțin o astfel de relație strânsă este, desigur, vital pentru sănătatea și fericirea ta. Chiar și așa, acea legătură specială și angajamentele pe care oamenii le construiesc adesea în jurul acesteia ar trebui privite mai degrabă ca *produse* ale iubirii – rezultatele mai multor mici momente în care ești cuprins de iubire – decât ca iubirea în sine. Când pui semnul egal între iubire și relațiile intime, aceasta poate deveni derutantă. Uneori este grozav, în timp ce alteori doare ca naiba. Câteodată ești îmbătat cu vise mărețe despre viitorul tău, iar alteori ești împovărat de rușine pentru imperfecțiunile tale și de vinovăție pentru acțiunile tale din trecut. Când îți limitezi viziunea despre iubire la relații sau angajamente, iubirea devine un desis complex și uluitor de emoții, așteptări și nesiguranțe. Cu toate acestea, atunci când îți îndrepti atenția către definiția corpului tău despre iubire, apare o cale clară ce străbate acel desis și te duce către o viață mai bună.

Mai sunt în continuare multe aspecte de lămurit. Trebuie să te rog să te desprinzi de unele dintre cele mai dragi convingeri despre iubire: noțiunile că iubirea este exclusivă, durabilă și necondiționată. Aceste credințe adânc înrădăcinate sunt adesea mai degrabă dorințe decât realitate în viața

oamenilor. Ele surprind visele oamenilor despre iubirea vieții lor pe care încă nu o cunosc. Iubirea, așa cum o definește corpul tău, nu este exclusivă, nu este ceva ce trebuie rezervat pentru sufletul tău pereche, cercul apropiat de prieteni, rudele tale sau așa-zisele *persoane iubite*. Se pare că raza de acoperire a iubirii este mult mai amplă, iar durata ei este mult mai scurtă decât credem de obicei. Iubirea, după cum vei vedea, este mult mai trecătoare decât am vrea mulți dintre noi să recunoaștem. Partea pozitivă, însă, este că iubirea e veșnic regenerabilă. Și poate cel mai greu de acceptat dintre toate acestea, iubirea nu este necondiționată. Nu-și face apariția indiferent de condiții. Dimpotrivă, vei vedea că iubirea după care tânjește corpul tău este extrem de sensibilă la indicii contextuale. Se supune condițiilor prealabile. Totuși, odată ce înțelegi aceste condiții prealabile, poți găsi iubirea de nenumărate ori în fiecare zi.

Am descoperit că este dificil să vorbesc despre iubire în termeni științifici, pentru că ascultătorii au atât de multe convingeri preexistente și puternice despre aceasta. Multe dintre ele reflectă moștenirea noastră culturală comună, precum toate acele cântece și filme larg răspândite ce echivalează iubirea cu pasiunea nebună sau dorința sexuală, ori poveștile cu final fericit până la adânci bătrâneți, sau chiar ceremoniile realiste de căsătorie ce celebrează iubirea ca pe o legătură și un angajament exclusive. Alte convingeri despre iubire sunt profund personale. Acestea reflectă propria ta istorie unică de viață, cu triumfurile și cicatricile sale interpersonale, lecțiile despre intimitate pe care le-ai învățat și cele pe care încă nu le-ai învățat. Lăsate neabordate, aceste preconcepții pot deturna orice discuție intelectuală serioasă despre iubire. Ele te pot împiedica să absorbi implicațiile noilor descoperiri asupra acesteia.

O abordare diferită

Abordarea pe care o ofer împletește mai multe componente noi ale științei, acordând în același timp atenție și aspectelor spirituale și concrete. Cu origini ce provin din urmă cu milenii, de la strămoșii tăi vânători-culegători, această abordare este orientată și către viitorul tău. Îți prevede potențialul neexploatat de iubire și dezvoltare, precum și capacitatea ta de a crea contexte care să permită dezvoltarea iubirii și progresului în alte persoane și în generațiile viitoare care vor moșteni lumea modelată de tine.

Temelia pe care mi-am construit teoria asupra iubirii este știința emoțiilor. Timp de mai bine de două decenii, am studiat ansamblul de emoții ce-ți oferă o stare de bine, acele stări plăcute – de bucurie, amuzament, recunoștință, speranță și altele asemenea – ce-ți umplu în același timp mintea și trupul. Probabil că intri și ieși din astfel de stări de zeci de ori în fiecare zi, uneori când ești singur, alteori când ești împreună cu alte persoane.

Am descoperit că, deși experimentezi emoțiile pozitive ca fiind extrem de plăpânde și de scurte, astfel de momente pot stârni puternice forțe de creștere în viața ta. În primul rând, perspectiva ta se extinde pur și simplu pe măsură ce intri sub influența unei emoții pozitive. Mai simplu spus, vezi mai mult pe măsură ce viziunea ta se lărgește; observi imaginea de ansamblu. Cu această mentalitate momentan lărgită, mai cuprinzătoare, devii mai flexibil, mai receptiv la ceilalți, mai creativ și mai înțelept. Cu timpul, devii, de asemenea, mai ingenios. Asta pentru că, încetul cu încetul, aceste momente de conștientizare crescută produsă de emoțiile pozitive se însumează și îți remodelează viața înspre mai bine, făcându-te mai informat, mai rezilient, mai bine integrat social și mai sănătos. De fapt, știința arată că emoțiile pozitive pot

declanșa spirale ascendente în viața ta, traiectorii de dezvoltare personală.

Aceste două particularități esențiale ale emoțiilor pozitive – faptul că îți oferă o mai mare conștientizare și că te transformă în cea mai bună versiune a ta – formează cele două puncte de ancorare ale teoriei mele „extinde și construiește“ asupra emoțiilor pozitive, despre care am scris în prima mea carte, *Puterea emoțiilor pozitive*, pentru a arăta cum te poți folosi de emoțiile pozitive pentru a depăși negativitatea și a progresa.

Am ales în mod intenționat cuvântul *pozitivitate* datorită sensului său foarte larg. Sub umbrela lui intră întreaga gamă de emoții pozitive, condițiile psihologice ce duc la apariția emoțiilor pozitive, dar și nenumăratele lor efecte – ritm cardiac redus, grad de conștientizare crescut, privire mai relaxată și mai cordială. Sfera semantică a cuvântului cuprinde chiar și efectele ulterioare ale emoțiilor pozitive – beneficiile tot mai mari asupra relațiilor tale, a caracterului tău, sănătății și dezvoltării spirituale. Ai putea să protestezi acum și să spui că am oferit prea multe semnificații acestui termen. Cu toate acestea, văd o valoare reală în utilizarea unui cuvânt atât de cuprinzător, precum *pozitivitate*. El include sistemul dinamic mai amplu în care operează iubirea și alte emoții pozitive. Aceste emoții sunt motoarele minuscule ce conduc sistemul complicat, aflat mereu în dezvoltare, al pozitivității. Ele sunt ingredientele active ce pun totul în mișcare. Privind în ansamblu sistemul complex ce orbitează în jurul emoțiilor tale pozitive, văd cum acestea te interconectează în țesătura vieții, în structura socială ce te unește cu alte persoane și cum ele orchestrează modurile în care te dezvolți și îți schimbi traiectoria pe măsură ce circumstanțele de viață evoluează. Aveam nevoie de un cuvânt nou care să cuprindă tot acest sistem amplu, iar acesta este *pozitivitate*.

Un astfel de sistem mai amplu al pozitivității permite o definiție mai precisă a iubirii, pe care o voi detalia în capitolul 2. Iubirea – la fel ca toate celelalte emoții pozitive – urmează logica ancestrală a *extinderii și construirii*: acele momente de conexiune plăcute, dar trecătoare, pe care le trăiești cu alte persoane îți extind conștientizarea în moduri ce se acumulează pentru a crea schimbări benefice și de durată în viața ta.

Iubirea după care tânjești înseamnă momente efemere de conectare. În vocabularul nostru cultural comun există multe alte conotații ale cuvântului *iubire* – dorința mistuitoare, relațiile exclusive, angajamentele de loialitate, încrederea necondiționată –, care trebuie considerate actori cheie în cadrul sistemului mai amplu al pozitivității ce înconjoară iubirea. Fiecare dintre acestea devine, de fapt, mai puternică pe măsură ce momentele tale de iubire se acumulează: atunci când te-ai conectat cu adevărat cu altcineva, încrederea ta în acea persoană crește, relația și loialitatea voastră se aprofundează și vă doriți să petreceți cât mai multe momente plăcute împreună. Dar aceasta este doar jumătate din poveste. Săgeata causală merge și în cealaltă direcție: fiecare dintre acești actori din cadrul sistemului mai amplu al pozitivității – dorința, legăturile, angajamentele și încrederea – declanșează, de asemenea, momente ulterioare de conexiune iubitoare. Mai simplu spus, este mult mai ușor să te conectezi cu o altă persoană atunci când dorința, legătura, angajamentul sau încrederea ta sunt prezente și puternice. Acești actori sunt, prin urmare, atât cauza, cât și consecința conexiunilor afective. Asta susține sistemul complex și dinamic al pozitivității ce clădește legăturile adesea inexplicabile cu familia, prietenii și comunitatea din care faci parte. Iubirea dinamizează întregul sistem și îl pune în mișcare.

Sunt multe aspecte implicate aici. Nu e de mirare că iubirea este o enigmă. Pentru a face totul încă și mai confuz, cuvântul *iubire* înseamnă altceva pentru fiecare dintre noi. Prin urmare, atunci când îi spui cuiva că îl iubești, s-ar putea să te referi la concepte diferite, deși strâns legate între ele. S-ar putea, de exemplu, să vrei să spui că tânjești după timpul petrecut împreună. Sau poate vrei să spui că ai încredere în acea persoană și că intenționezi să-i fii loial. Sau poate că declararea iubirii este un mod de a indica importanța acelei relații în viața ta, un mod de a invita sau de a asigura locul acelei persoane în cercul tău cel mai apropiat de oameni. Și, poate cel mai adesea, declarația ta de „te iubesc” este menită să transmită „toate cele de mai sus”. Din punct de vedere practic, nu este nimic în neregulă cu asta. Nu ți-aș cere să-ți îmbunătățești viziunea asupra iubirii dacă nu aș vedea un mare beneficiu în asta. Atunci când vom desluși iubirea în capitolul 2, vei începe să o înțelegi în termenii pe care-i cunoaște corpul. Deocamdată, e suficient să spunem că, deși s-ar putea să crezi într-o serie întreagă de definiții ale iubirii, corpul tău crede într-una singură: iubirea este acel micro-moment de căldură și conexiune pe care-l împărtășești cu o altă ființă vie.

Vreau totuși să subliniez că iubirea nu este pur și simplu una dintre multele emoții pozitive ce te învăluie din când în când. Este mai importantă decât bucuria, amuzamentul, recunoștința sau speranța. Are un statut special. Eu o numesc emoția noastră supremă. În primul rând, pentru că oricare dintre emoțiile pozitive – bucurie, amuzament, recunoștință, speranță și așa mai departe – poate deveni o formă de iubire atunci când este împărtășită cu o altă persoană. Însă iubirea este mai mult decât o emoție pozitivă împărtășită. În al doilea rând, chiar dacă toate emoțiile pozitive oferă beneficii – la urma urmei, fiecare îți lărgeste