


DE CE iubim



**Noua știință
din spatele
celor mai
strânse relații
dintre noi**

Traducere din limba engleză
de Anca Bărbulescu

TREI

Anna Machin

Editori:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial:
Magdalena Mărculescu

Redactare:
Irina Tudor Dumitrescu

Design copertă:
Alexe Popescu

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Gabriela Anghel

Corectură:
Irina Botezatu
Oana Apostolescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MACHIN, ANNA

De ce iubim : noua știință din spatele celor mai strânse relații dintre noi /
Anna Machin ; trad. din lb. engleză de Anca Bărbulescu. - București : Editura Trei,
2022

Conține bibliografie
ISBN 978-606-1469-6

I. Bărbulescu, Anca (trad.)

159.9

Titlul original: Why We Love: The New Science Behind Our Closest
Relationships

Autor: Anna Machin

Copyright © Anna Machin 2022

Copyright © Editura Trei, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-1469-6

Cuprins

<i>Prolog</i>	9
O notă despre persoanele intervievate	15
Capitolul unu. Supraviețuire	17
Capitolul doi. Dependență.....	41
Capitolul trei. Atașament	85
Capitolul patru. Subestimată.....	113
Capitolul cinci. Personală	151
Capitolul șase. Publică	189
Capitolul șapte. Exclusivă.....	219
Capitolul opt. Sacră	245
Capitolul nouă. Control	281
Capitolul zece. Motivație	331
<i>Epilog</i>	359
<i>Bibliografie</i>	365
<i>Mulțumiri</i>	381

Prolog

Iubirea... e complicată.

Ca să fim corecți, cartea de față nu este prima scrisă vreodată despre iubire. De fapt, rafturile librăriilor și ale bibliotecilor gem de autori care-și declară părerile despre iubire dintr-o varietate de perspective: psihologice, filosofice, științifice, culturale. În anii în care am studiat iubirea, am citit multe dintre cărțile acestea, care mi-au dat informații utile și m-au trimis pe noi căi de cercetare. Dar multe încercau să dea răspunsul la întrebarea „Ce este iubirea?”. Adeseori, o reducem la un set de chimicale din creier sau la statutul de pură invenție culturală, sau la acela de cale spre culmile artei și ale creativității. Ceea ce nu e de mirare. Suntem o specie însetată de cunoaștere și nu ne plac incertitudinile. Suntem cei mai fericiți când înțelegem clar încotro ne îndreptăm. Dar iată ce se întâmplă cu iubirea: e complicată.

Ca antropolog, sarcina mea este să-mi analizez semenii, apoi să explic, cât de cuprinzător pot, cauza comportamentului sau a ciudățeniei anatomice pe care o am în față. Asta înseamnă că sunt un fel de coșofană: împrumut idei și tehnici din alte discipline care se apleacă asupra omului, ca să mă asigur că am extras toate dovezile

care să-mi permită să prezint un răspuns la toate nivelurile de explicație. Obiectivul este o înțelegere completă. Ca rezultat al celor de mai sus, răspunsurile directe ni se refuză de multe ori. Iar studiul iubirii nu face excepție. Fiecare disciplină academică pare să aibă răspunsul ei la enigma iubirii. Dar, spre deosebire de alte arii de cercetare, în care toate explicațiile acestea riscă să-ți dea dureri de cap, când vine vorba de iubire reacția mea este una de admirație uimită. Mă uluiește pura imensitate a iubirii. Mă uluiește felul cum se infiltrează în fiecare aspect al vieții noastre și în fiecare fibră a ființei noastre. Mă uluiește cum se află în însuși centrul existenței noastre, pentru că are o putere atât de mare să ne influențeze sănătatea, fericirea și cursul vieții. Mă uluiește cum ni se întâmplă să trăim iubirea în atâtea feluri și cu atâția oameni, animale și ființe. Cred că suntem incredibil de norocoși.

Așadar, intenția acestei cărți nu este să vă prezinte un răspuns unic la întrebarea „Ce este iubirea?”. În loc să dea o explicație aranjată și ordonată reducând cauza la un singur factor, intenționează să facă exact opusul. Cartea aceasta vă dă un răspuns exhaustiv. Vreau să vă prezint zece soluții care, separat, constituie un răspuns solid și robust, susținut de dovezi, la întrebările care își fac loc în discuțiile noastre despre iubire. Scopul meu este ca, adunând laolaltă aceste răspunsuri diverse și specificând clar că niciunul, luat individual, nu este răspunsul *complet*, să reușesc, poate, să vă dau o idee despre imensitatea și natura cu adevărat formidabilă a iubirii umane. Vom lua în considerare toate formele ei — romantică,

platonică, spirituală, futuristică și parasocială — și toate explicațiile științifice și social-științifice cercetate până acum. Ce-i drept, asta înseamnă că la sfârșit nu vom avea nicio formulă pentru iubire. Nicio explicație ordonată care să vă îndrume în viață și să vă țină pe drumul cel bun, fără poticneli. Dar speranța mea este ca acest volum să vă provoace o conștientizare reînnoită a imensității iubirii și să vă facă să priviți cu alți ochi numeroasele locuri din viața voastră în care există iubire. Pentru că am impresia că am început s-o luăm drept ceva de la sine înțeles, s-o reducem la nivelul de sarcină de zi cu zi, pe care o putem bifa eficient prin intermediul canalelor de socializare. Iar în Occident, faptul că privilegiam iubirea romantică mai presus de toate ne-a determinat, poate, să uităm celelalte forme de iubire din viețile noastre — față de familie, prieteni, animale de companie, zei — care contribuie, toate, la identitatea noastră. Pentru că fac parte din bucuria de a fi oameni. Spre deosebire de mulți dintre semenii noștri din regnul animal, noi avem șansa de a trăi iubirea în *atâtea* și *atâtea* feluri.

Voi folosi dovezi din mai multe discipline pentru a-mi construi argumentele, deci își vor face apariția frecvent științele exacte, precum genetica, farmacologia și neuroștiințele. Vom întâlni și psihologia, filosofia, antropologia socială și teologia, pentru că explicația oricărui comportament sau experiență umană are, inevitabil, mai multe straturi. Deci da, aceasta este o carte științifică, dar, dincolo de asta, este o carte despre un aspect esențial al condiției umane. Prin urmare, sper că se găsește în ea câte ceva pentru toată lumea. Nu e nevoie să fii om de știință

sau antropolog ca să-mi urmărești argumentele, pentru că *toți* suntem experți în iubire. Pentru a consolida ideea aceasta și pentru a vă da rezumate ușor de asimilat ale cunoștințelor noastre, ale oamenilor de știință, veți auzi și vocile unor persoane reale care-și povestesc experiențele despre iubire și relații cu tot felul de semeni, de la copii la cei mai buni prieteni, la câine, la divinitatea lor și chiar la formația lor preferată. Sper că le veți putea pune și pe ale voastre alături de ele.

Cartea de față vorbește despre *de ce, cum, ce și pe cine* iubim. Va explica motivul pentru care a apărut prin evoluție iubirea și pentru care toate mecanismele organismului nostru (comportamentale, fiziologice, neurale) sunt reglate astfel încât să ajungem la ea și s-o păstrăm. Va desluși motivele care fac din iubire o experiență atât de profund individuală și va explora angrenajele (atât biologice, cât și culturale) care fac ca felul în care iubesc eu și felul în care iubești tu să difere atât de mult. Va explica de ce iubirea este intens intimă și, în același timp, făcută publică de regulile pe care ni le impune societatea despre cum și pe cine iubim. Va cerceta iubirile pe care le subestimăm și va cere să privim iubirea cu ochi noi, nu ca emoție, ci ca o necesitate la fel de importantă precum nevoia de alimentele pe care le consumăm și aerul pe care îl respirăm. Va aborda și aspectele mai puțin discutate ale iubirii: laturile ei mai întunecate și viitorul către care ne poate duce căutarea iubirii. Sper din tot sufletul ca această carte să vă liniștească și, în același timp, să vă provoace. Ca ființe umane, avem atâtea direcții spre care să ne îndreptăm iubirea încât cred cu convingere că *toți*

o putem găsi în viețile noastre, fie cu un partener, fie cu un prieten, cu un câine sau cu un zeu. Dar întrebarea rămâne: ne putem împăca bine cu un fenomen care poate și vindeca, și răni și care, până la urmă, este garantat imprevizibil?

Scriu acest prolog în timpul celui de-al doilea val de COVID-19 în Marea Britanie. Virusul a fost devastator pentru noi pe multe planuri, dar cred că un lucru bun care a rezultat, poate, din el este o înțelegere nouă, mediată de experiență, a ceea ce contează mai mult în viețile noastre: sănătatea, fericirea, satisfacția față de felul în care trăim. Iar acestea vin din ceea ce iubim. Pentru că acest coronavirus ne-a luat posibilitatea de a fi împreună și a adus în prim-plan *nevoia* noastră imensă, viscerală de semenii noștri, fie că e vorba de îmbrățișarea prietenilor sau a părinților, fie că e vorba de lucrătorii esențiali care au avut grijă să primim în continuare elementele indispensabile pentru supraviețuire: hrană, apă, îngrijire. Oameni care poate și-au sacrificat întâlnirea cu cei dragi (ca atâția angajați din serviciile de sănătate) pentru a fi siguri că sunt prezenți la datorie, pentru a-i îngriji pe cei dragi ai altora. Cooperarea umană, iubirea umană inspiră o admirație colosală. Și cred că ne definește natura. Iar COVID-19 ne-a arătat că, atunci când ni se răpește totul, numai ea ne rămâne și, în fond, numai de ea avem nevoie.

Dar, mai întâi, să începem cu începutul: iubirea ca supraviețuire.

O notă despre persoanele intervievate

Iubirea este din cale-afară de subiectivă. Felul în care iubesc eu și felul în care iubești tu vor fi, foarte probabil, diferite. Prin urmare, nu cred că vreo relatare despre iubire poate fi completă fără să ascultăm opiniile și experiențele altora. Da, în ziua de azi înțelegem iubirea mai obiectiv ca niciodată, dar la unele întrebări nu se pot găsi răspunsuri pe monitorul scannerului și nici în vasul Petri. Așadar, munca mea presupune întotdeauna discuții cu oameni adevărați, în care le culeg gândurile. Cartea de față nu face excepție, iar din paginile ei veți auzi experiențele anonimizate ale celor care au trăit o formă sau alta de iubire (inclusiv poliamoriști, aro-mantici și călugărițe), pe lângă gândurile mai generale ale multor membri ai publicului larg care au răspuns rugăminții mele de pe Twitter cu o sinceritate care m-a copleșit. Într-o epocă a izolării și a distanțării sociale, a fost o bucurie să iau legătura cu atâția oameni prin intermediul ecranului, iar poveștile lor mi-au înseninat, de multe ori, zilele. Le-am cerut tuturor să-mi spună ce definiție dau iubirii și să-mi împărtășească experiențele lor legate de ea în viața de zi cu zi. Pentru unii, a fost o bucurie; pentru alții, a fost o experiență mai grea, iar lor le mulțumesc în mod deosebit.

Capitolul unu

Supraviețuire

*Iubirea și compasiunea sunt necesități, nu luxuri.
Fără ele, omenirea nu poate supraviețui.*
Dalai Lama

*Nu există pe planetă ceva mai enervant
decât omul de lângă noi.*
Dr. Stan Tatkin, terapeut specializat în relații

A iubi înseamnă a supraviețui. Nu vorbesc despre disperarea adolescentului convins că *moare* dacă obiectul afecțiunii lui nu începe măcar să observe că el există. Și nici de convingerea îndrăgostitului respins că durerea inimii frânte (semn sigur de moarte iminentă) nu poate fi vindecată decât de o împăcare grabnică. Vorbesc de supraviețuirea efectivă, fundamentală, de felul: „Tu contribui cu ceva gene la generațiile următoare sau nu?” Pentru că oamenii sunt lighioane ciudate. Avem un creier enorm, care ne-a permis să creăm, să explorăm, să cucerim și să inovăm, dar din cauza căruia nu ne putem reproduce eficient fără contribuții considerabile din partea altor oameni și nici nu putem învăța tot ce trebuie să știm fără să recurgem la ajutorul prietenilor, al părinților sau al lui Google, în sine un izvor de înțelepciune generată de om. Ne convine sau nu, avem nevoie unii de alții.

La baza tuturor relațiilor, fie ele apropiate, fie doar pasagere, stă cooperarea. Iar deceniile de studii ne-au arătat că oamenii sunt, probabil, cea mai cooperantă specie de pe planetă, atât de amplă ne este rețeaua socială, atât de diverși membrii ei și atât de complexe și interconectate relațiile din cadrul ei. Iubirea se naște din cooperare, iar cooperarea *este* calea noastră către supraviețuire. Pentru a înțelege iubirea în ziua de azi, trebuie să înțelegem de ce a apărut prin evoluție, or, asta înseamnă că trebuie să începem de la a înțelege cooperarea — atât motivul pentru care este esențială pentru supraviețuirea noastră, cât și cel pentru care poate fi, uneori, o mare bătaie de cap.

Părintele neconvins

În adolescență, nu mă omoram după bebeluși și pui de om. Dacă unele dintre prietenele mele se simțeau în al nouălea cer când întâlneau un sugar, eu, una, dacă era să mă implic, mă așteptam ca micuțul să aibă mult mai multă blană și, în mod ideal, labe. În copilărie am avut o mulțime de animale de companie, dar prima mea experiență reală de îngrijire a unui pui am avut-o când îmi terminam stagiul de cercetare al masterului în primatologie, la Grădina Zoologică din Londra. Studiam comportamentul de colectare a hranei al unui grup de macaci de Sulawesi, în încercarea de a determina originile evolutive ale mult-discutatei diferențe dintre sexe în privința aptitudinilor de navigație la om, pe care se bazează atâtea glume străine de corectitudinea politică. Pe lângă faptul că specia aduce în mod fericit a Elvis cu coamă,

grupul în cauză servea un meniu zilnic de drame — certuri, împăcări, mașinațiuni pentru putere și, lucrul cel mai important pentru mine (care mă închipuiam mămică de maimuțe), nașteri — a căror urmărire tindea să fie mult mai interesantă decât sarcina atent controlată pe care le-o stabilisem participanților mei simieni. În general, mamele din grup erau niște campioane ale maternității. De multe ori nașteau noaptea, neajutate, iar de acolo înainte își îngrijeau nou-născutul fără prea mult ajutor din afară. Inițial, se stârnea o agitație fascinată în jurul noului membru (trebuia să treacă pe la toată lumea, să-l țină puțin în brațe sau să-l purice) și din când în când câte o femelă mai tânără șterpelea un pui ca să exerseze puțin, spre marea indignare a mamei, dar, în general, să crești un macac era o treabă pentru o singură maimuță. Iar puii de macac, la fel ca ai tuturor speciilor de primate non-umane, devin independenți repede, încep să se deplaseze, să-și exploreze ținutul și să se joace cu alți tineri din grup la doar câteva săptămâni după naștere. La mama se mai duc doar să mănânce sau să fie cărați când joaca a fost prea epuizantă. Dar una dintre mămicile noastre, Mia, întâmpina greutăți cu meseria de mamă. După ce și-a pierdut un pui din cauză că l-a neglijat, la a doua naștere îngrijitorii au urmărit-o îndeaproape și, din păcate, istoria s-a repetat. Mia nu părea interesată să aibă grijă de puiul ei. Pentru că adopția e o raritate în regnul animal, îngrijitorii nu au avut de ales: au fost nevoiți să intervină și să crească ei puiul. Așadar, prima mea experiență ca mamă se leagă de un bebeluș blănos cu cei mai mari ochi și cele mai mici degețele și cu un apetit insașiabil pentru cățârat

prin biroul personalului și explorat toate colțișoarele în timp ce ne beam ceaiul de dimineață.

Să derulăm pe „repede înainte“ zece ani: iată-mă cu primul meu născut. Știți, am citit toate cărțile, am mers la toate cursurile, sunt o mașină de învățat umană, dar experiența mea despre maternitate e foarte diferită de a unei mame-macac. Bebelușul meu e incredibil de neajutorat după naștere. Nu-și poate focaliza privirea sau coordona brațele și are nevoie de intervenții active ca să se hrănească, să râgâie, să adoarmă, să se distreze și, partea cumplită pentru cei cu stomacul delicat, să se curețe după ce a defecat. Nu-și va putea ridica singur capul mai devreme de patru săptămâni, nu va stăpâni coordonarea între mână și gură mai devreme de 16 săptămâni, nu va gânguri mai devreme de 24 de săptămâni și nu va sta așezat nesușținut mai devreme de 32 de săptămâni. Va începe să se joace de-abia la vârsta de șase luni și s-ar putea să-i trebuiască doi ani până să meargă. În continuare, va avea nevoie de contribuția unei întregi echipe de adulți — respectiv, rude, prieteni, profesori și medici — care să-l ajute să străbată copilăria și adolescența. Va beneficia de cunoștințele profesorilor, de protecția medicilor, de sprijinul și provocările colegilor și de îngrijirea familiei. Fără toate acestea, ar avea foarte puține șanse să supraviețuiască, nici vorbă să prospere.

O anomalie anatomică

Toate prietenele mele de bază sunt mămici pentru că suntem toate în aceeași fază, în jur de 35 de ani, și nu avem prea

mult timp. Avem interese comune. „Of, al meu nu mănâncă“, știți genul? Cumva, ne sprijinim una pe alta. Joan

În comparație cu puiul nostru de macac, bebelușii umani au nevoie de *enorm* de multă contribuție de la nenumărați semeni, ca urmare a unei ciudățenii evolutive care i-a făcut să se nască mult mai devreme decât ar trebui. Ciudățenia este cauzată de combinația unică dintre creierul masiv (de șase ori mai mare decât ar trebui să fie la un mamifer de dimensiunile noastre) și modul nostru de locomoție pe două picioare. Rezultatul acestei coincidențe este că, dacă bebelușul ar ajunge la termenul real, nu i-ar încăpea capul prin canalul de naștere, îngust, și ar muri și mama, și copilul, iar specia și-ar găsi sfârșitul rapid. Așadar, am evoluat să naștem foarte devreme, de unde rezultă un bebeluș cu creierul incomplet dezvoltat (și, prin urmare, incapabil să se descurce singur o perioadă considerabilă după naștere) și o mamă care are nevoie de ajutor pentru a-și îngriji și a-și ține sub control hoarda tot mai numeroasă de bebeluși neajutorați și copii neastâmpărați care au început să meargă de-a bușilea. În lumea macacilor, pentru că puii se nasc într-un stadiu de dezvoltare destul de avansat, mama nu trebuie să îngrijească activ decât o singură odraslă odată. Va avea grijă să termine definitiv cu un pui înainte să apară următorul. Așa ceva nu se aplică la mamele umane, după cum vă vor confirma mulți părinți ajunși la capătul puterilor. Copiii umani depind de îngrijitorii lor mulți ani. Ai mei intră în adolescență, dar nevoia de ajutor constant nu le-a scăzut.