

LBRIS

We know
books

JULIE MENANNO

IUBIRE SECURIZANTĂ

FĂURIȚI-VĂ O RELAȚIE PENTRU TOATĂ VIAȚA

Traducere din limba engleză de
Oltea Cătineanu

TREI

Introducere	11
-------------	----

PARTEA ÎNTÂI

Să ne înțelegem nevoile de atașament

1. Problema de dincolo de problemă	23
2. Să înțelegem teoria atașamentului	38
3. Identificați-vă stilul de atașament	63

PARTEA A DOUA

Să înțelegem ce se petrece într-un conflict și cum se poate repara

4. Ce fel de ciclu negativ aveți?	107
5. Cum să întrerupem ciclul negativ	129
6. Cum să prevenim ciclul negativ	158
7. Conectarea și răspunsul	192
8. Reparația după un ciclu negativ	212
9. Rănile de atașament și repararea lor	230

10. Intrușii operaționali: tulburări mentale, traume și adicții	247
11. Factorul sex	261
12. Când nu se văd rezultatele	280
13. În loc să faceți așa, faceți așa	299
Concluzii: Să mergem înainte prin lume cu o iubire securizantă	325
Anexe	336
Mulțumiri	363
NOTE	366

Partea I

Să ne înțelegem nevoile
de atașament

CAPITOLUL 1

Problema de dincolo de
problemă

„Problema nu este problema reală“

— Bună, ce bine că ai ajuns acasă, îi spune Jen soțului ei, Andrew, pe când el intră în casă și-și pune cheile pe masă ca să o salute. Iar ți-ai lăsat cheile pe masă. Te-am rugat de-atâtea ori să le pui în cui. De-aia avem „panou de chei“.

— Nu zău? îi replică Andrew. De-abia am intrat pe ușă. Aproape întotdeauna le pun în cui. Chiar trebuie să începi de cum ajung acasă?

— Aproape întotdeauna? Nu mai spune! Mai degrabă niciodată, îi spune Jen. Poate că pentru tine e un lucru mărunț, dar pentru mine contează. Numai eu adun lucrurile pe aici.

Mai mult ca sigur că ați auzit vorba asta: „Problema nu este problema reală“, mai ales dacă ați fost la terapie. Când partenerii se ceartă — fie că e vorba despre probleme legate de finanțele casei, despre creșterea copiilor, despre locuință sau despre rude, sex sau cine duce gunoiul —, conflictul nu este aproape niciodată legat de tema pusă în discuție. Să nu mă înțelegeți greșit, problemele zilnice sunt importante. Gunoiul trebuie dus, facturile trebuie plătite, copiii trebuie îngrijiți și toate sarcinile trebuie împărțite echitabil. Dar marea problemă este ce anume ne împiedică să rezolvăm cum trebuie toate aceste sarcini zilnice, astfel încât legăturile din cadrul relației să nu fie periclitate. Dar problema și mai mare, de dedesubtul acestei mari probleme, este aproape întotdeauna una de comunicare, așa cum s-a văzut aici în cearta tipică a cuplului Andrew și Jen.

Dar adesea cearta nu se încheie aici:

— Mai scutește-mă, Jen, oftează Andrew. Oricât aș face, tu ești veșnic nemulțumită. Nu am făcut curățenie în garaj săptămâna trecută? Și acum te legi de faptul că n-am pus cheile în cui?!

— Tot eu trebuie să fiu de vină, nu? Întrebă Jen și mai iritată. De ce nu-ți asumi faptul că nu-ți pasă de cheile astea nenorocite? Sau de ce vreau eu?

— Pentru că esti irațională! izbucnește Andrew.

Jen se înfurie.

— De ce nu poți fi și tu ca soțul soră-mii? El chiar o susține! Simțind că lucrurile se inflamează, Andrew schimbă macazul.

— Bine, uite, pun cheile în cui. Acum am încheiat? Putem trece la altceva?

Jen nu se lasă. Îi reproșează lui Andrew că o ia de sus.

— Bine, las-o baltă, spune Andrew. Nimic nu te mulțumește când ești în toanele astea. Iese din cameră și o lasă pe Jen să fiarbă în suc propriu.

Bănuiesc că și la voi se regăsește o versiune a acestui conflict, chiar dacă certurile voastre se poartă pe cu totul alte teme. Disputa dintre Andrew și Jen a pornit de la chei, dar în numai câteva minute a evoluat în spirală spre o bătălie care le dă străngeri de inimă și care se poartă cu arme emoționale și de autoprotecție, precum acuzele rușinoase, învinuirile, atitudinile defensive, criticile și devierile. Episodul s-a încheiat într-o tăcere și mai apăsătoare decât cearta în sine. Se prea poate ca cei doi să nici nu-și mai amintească de la ce a pornit. Dar ambii țin minte în ce stare au rămas: furioși, deconectați unul de celălalt, singuri, neapreciați, nevăzuți.

Andrew și Jen au rămas deconectați toată seara. A doua zi, după ce s-au mai potolit, pentru că tensiunile de moment s-au mai eliberat, fiecare simte nevoia să se apropie de celălalt. Se poartă normal și, deși cheile sunt la locul lor, în legătura lor de cuplu — care este altminteri solidă — au apărut fisuri încărcate de resentimente. Cu toate acestea, niciunul nu vrea să redeschidă discuția, de teamă să nu izbucnească din nou. Cearta s-a încheiat, dar conflictul nu este rezolvat.

Ați fi surprinși să aflați că acest episod — cu variantele lui — este extrem de frecvent printre cupluri. Cu toate acestea, când ești implicat direct, crezi că numai ție ți se întâmplă, că relația ta este sortită eșecului sau că e ceva în neregulă cu tine. Rolul meu este să vă spun că nu este deloc așa. Întâlnesc clienți ca voi tot timpul. Nu sunteți singurii.

Poate că acest gen de interacțiune descrie ceva din trecutul vostru și nu din prezent... mai de mult vă certați, dar acum v-ați săturat, ați obosit și ați renunțat. Acum nu vă mai certați, doar coexistați în același spațiu. Trăiți într-o stare cronică de deconectare emoțională, punctată de perioade de tensiune sporită. Aparent pare diferit de situația lui Jen și Andrew — în loc să strigați din cauza cheilor nepuse la loc, v-ați desemnat și le puneți voi în cui, în tăcere —, dar cuplurile aflate în această stare de „coexistență“ sunt și ele captive în conflictul lor. Diferența este că, în loc să atace problema escaladând-o, cei doi se dezangajează. Dar rezultatele sunt

aceleași: problemele reale nu sunt rezolvate, resentimentele cresc și conexiunea suferă.

Aceste două situații — escaladarea constantă a conflictelor sau dezangajarea persistentă — îi determină pe parteneri să apeleze la ajutorul meu ca specialist. Când se așază pe canapeaua din fața mea, relația lor e atât de proastă, încât ei sunt convingși că sunt pur și simplu incompatibili.

Vestea bună este că, în cele mai multe cazuri, problema nu e incompatibilitatea. Cuplurile trebuie să comunice ca să-și creeze un mediu în care atașamentul să prospere și să-și făurească atașamente securizante (care să le dea un sentiment de siguranță). Andrew și Jen au nevoie, asemeni celor mai multe cupluri, să găsească o cale să se apropie, să „ajungă“ mai bine unul la celălalt...

PROBLEMA *REALĂ*

Ca și Andrew și Jen, milioane de cupluri se împotmolesc în niște cicluri. Circumstanțele nu trebuie să fie ca în acest exemplu — o relație heterosexuală tradițională în SUA — ca să vă regăsiți în același gen de situații dificile. Poate sunteți într-o relație heterosexuală, dar locuiți în India, în Germania sau Argentina, iar relația voastră are un alt specific cultural decât majoritatea exemplurilor pe care le veți găsi în această carte. Sau poate sunteți un cuplu LGBTQ+. Sau poate nu avem cum să vă definim altfel decât ca pe două ființe umane care se află într-o relație și care se iubesc și vor să le meargă bine împreună. Fiecare exemplu din carte este specific, desigur, dar este și universal. Toți avem problemele și circumstanțele noastre, dar, indiferent că sunteți gay sau heterosexuali, la prima sau la a treia căsnicie, sau că nu ați fost niciodată căsătoriți, această dinamică vă afectează pe toți. Adevărul este că circumstanțele sunt mai puțin importante; starea voastră emoțională este cea care joacă rolul principal.

Cuplurile ca Andrew și Jen se pot certa pe tema educației copiilor și a sarcinilor legate de creșterea lor, se pot ciondăni pe teme financiare sau se pot dezangaja complet, pentru că simt că s-au îndepărtat unul de altul. Unele cupluri citesc cărți de profil, învață să vorbească despre sentimentele, credințele și valorile lor la persoana întâi (să folosească „propoziții cu eu”) și să stabilească niște limite mai bune între care să încerce să rezolve problema. Asemenea strategii sunt ca un fel de plasturi cu care încercăm să acoperim o rană, dar adevărul este că nu putem rezolva definitiv problemele doar cârpind certurile la suprafață fără să săpăm la rădăcina problemei. Iar acea problemă este, aproape totdeauna, un atașament nesecurizant.

În esență, atașamentul ține de calitatea legăturii pe care o avem cu figurile majore din viața noastră și se reînsuflește la fiecare interacțiune. Cei care sunt atașați ori au *legături de atașament* depind unul de sprijinul emoțional al celuilalt. Practic, aceasta înseamnă, de exemplu, să știe că sunt văzuți și înțeleși, să știe că sunt apreciați și valorizați, să știe că pot beneficia de susținere la nevoie. Cele mai puternice legături de atașament se stabilesc fie între părinți și copilul mic, fie între partenerii aflați într-o relație amoroasă, pentru că, în cea mai mare parte a vieții, depindem de persoanele cu care formăm aceste două tipuri de relații. La relațiile amoroase, unde legăturile de atașament sunt reciproce (față de cele părinte-copil în care părintele este răspunzător pentru copil, dar nu și invers), legătura este mai puternică atunci când *nevoile de atașament* ale fiecăruia sunt satisfăcute. Vom explora mai temeinic nevoile de atașament în capitolul următor, dar, în mare, aceasta înseamnă că partenerii sunt apropiați unul de celălalt, răspund cerințelor emoționale de confort și conexiune reciproce, pot naviga printre conflicte și le pot rezolva în condiții de siguranță emoțională. Ei pot oferi și primi iubire, iar când lucrurile se complică, se ceartă cinstit. Toate acestea le dau încredere în legătura pe care o au și îi fac să se simtă siguri în cadrul ei.

Atașamentul erotic nu există în vid, deoarece ambii parteneri vin în relație cu propriul bagaj acumulat în copilărie și în precedentele

relații erotice din adolescență sau din viața adultă. Nimeni nu e scutit de asta; diferă doar gradul de intensitate. Nu toate bagajele sunt inerent negative; ele sunt doar ceea ce sunt: un bagaj. Intrăm în relații cu diferite niveluri de încredere în ceilalți și în noi înșine, cu nevoi de atașament care au fost satisfăcute sau nu în copilărie, cu tipare de comunicare, credințe despre sine, modalități de a ne gestiona emoțiile și cu unele comportamente dobândite. Atragem, de asemenea, mai mult sau mai puțin, persoane aflate pe același nivel emoțional cu al nostru, chiar dacă se manifestă diferit. Lipsa de siguranță dintr-un atașament are un spectru larg și — deși există totdeauna excepții — gradul în care un atașament este nesecurizant are toate șansele să corespundă celui al partenerului, care este și el genul de om cu atașament nesecurizant. Dar sentimentul de securitate și siguranță de atașament nu ține *numai* de relația actuală: trecutul fiecăruia afectează întotdeauna prezentul.

Când certurile evoluează precum cea dintre Jen și Andrew, avem de-a face, de fapt, cu o bătălie iscată dintr-un *atașament nesecurizant*. Partenerii transmit, în realitate, că au multă nevoie unul de celălalt și că se simt devastați dacă se pierd, dacă sunt deconectați și ajung singuri. Subiectele imediate, de la suprafață — cheile, facturile, creșterea copiilor și altele asemenea —, sunt folosite de către cei doi ca un cod prin care vorbesc, de fapt, despre temerile și nevoile lor neîmplinite, pe care nu le pot exprima într-un mod eficace. Apoi, ca să se protejeze de suferințe și de riscul de a nu primi ceea ce simt că le este necesar, partenerii recurg la „atitudini autoprotective“ — protestează cu vocea ridicată, pleacă sau pun punct relației — ca să nu mai sufere și să nu se mai simtă vulnerabili, chiar dacă plătesc scump, cu prețul relației. Dar aici avem o problemă: protejându-se de suferință, ei blochează conexiunea.

Ținând cont de toate acestea, să ne uităm acum cu alți ochi la cearta dintre Jen și Andrew.

Andrew vine acasă dornic să petreacă seara cu Jen. Când Jen îl muștră pentru chei, el e dezamăgit și-și spune că iar a dat-o în bară. În copilărie, Andrew nu făcea „nimic cum trebuie“, după cum zicea

mama lui, așa că Jen nîmerește aici direct într-o rană. Corpul lui Andrew se tensionează. Monologul din inconștientul lui îi spune: „Dacă aș putea-o convinge pe Jen că nu sunt băiat rău, poate că nu ar trebui să stau aici simțind că iar am dat-o în bară — așa cum i se pare ei, pe nedrept de altfel —, deși mă străduiesc să fac să fie bine și să fie totul pe gustul ei“. În acest fel, el se apără.

Dar și Jen e nerăbdătoare să-l vadă pe Andrew. Ea a venit acasă mai repede, ca să mai strângă prin apartament, ca apoi să se poată relaxa amândoi. Pentru ea gestul acesta e semn că are grijă de sine, că se respectă trăind ordonat. Știe prea bine că Andrew nu are aceleași standarde, dar pentru ea contează să știe că el o susține la treburile mărunte. În sinea ei își spune că nu-i cere mult. Când vede cum cad cheile pe masă, rana ei din copilărie — faptul că simțea că nu o vede nimeni, că nu o susținea nimeni, că nimănui nu-i păsa de nevoile ei — se inflamează. Își spune: „Am încercat în toate felurile să-l fac să audă ce-i spun. Știe ce înseamnă asta pentru mine, așa că mi se pare că pur și simplu nu îi pasă“. Ea încearcă cu disperare să-l facă pe Andrew să vadă ce i se întâmplă de fapt, pentru ca el să-i aducă alinare.

Jen și Andrew se mișcă înainte și înapoi, încercând să se apropie unul de altul. Jen are nevoie să știe că lui îi pasă de ea și că sentimentele ei sunt validate. Andrew are nevoie să știe nu doar că ea îl prețuiește, dar și că are încredere că dragostea și grija pe care i le poartă sunt reale. Cu toate acestea, în ciuda strădaniilor lor, ei nu reușesc să se apropie unul de altul. Sunt împotmoliți în ipostazele lor de autoprotecție, luptându-se pentru ceea ce în anumite momente simt că e o chestiune de viață și de moarte: să aibă un atașament care să le inspire încredere și siguranță: un atașament securizant. Ei așteaptă un mesaj aparent simplu: „Sunt iubit/ă, sunt înțeleș/easă, și tu îmi răspunzi că mă înțelegi când încerc să mă apropii de tine“. În schimb, în realitate ei se resping reciproc și-și întăresc propriile frici de atașament.

Până la urmă, Jen și Andrew o dreg cumva sau cel puțin depășesc momentul, dar răul în privința atașamentului este făcut și ei nu

știu cum să îl repare. Conflictul va ieși din nou la suprafață după același tipar și se va repeta la nesfârșit, până când vor învăța să rămână conectați în timpul conflictelor.

Imaginați-vă că aveți o conversație cu partenerul — cel actual, unul din trecut sau chiar unul din viitor. Discutați despre o situație stresantă de la serviciu. După ce explicați despre ce e vorba, partenerul vă spune că nu vedeți bine lucrurile și că, în primul rând, ar trebui să fiți recunoscători că aveți un serviciu. Încercați să protestați, dar el vă acuză că sunteți prea sensibili când vă da feedback.

Cum vă simțiți? Nevăzuți? Frustrați? Derutați? Sau, poate, toate la un loc.

Acum analizați puțin ce se întâmplă în voi? Cei mai mulți simt o strânsoare (ca o gheară sau ca un nod), poate în piept sau, poate, în gât. Unii spun că se blochează sau că se simt luați prin surprindere, prinși cu garda jos. Țasta este simțul corporal al oamenilor când are loc o ruptură de atașament. Când într-o relație se petrec mai multe asemenea rupturi, când se instaurează un climat general de lipsă de susținere reciprocă, când rupturile nu sunt corectate pe parcurs, atașamentele deja nesecurizante se întăresc.

Unii dintre voi, cititorii acestei cărți, vă confrunțați cu probleme mai serioase decât cea cu pusul cheilor la loc: infidelitate, boli cronice sau mentale, familii cu copii proveniți din mai multe căsnicii, misiuni militare, adicții, probleme cu familia lărgită, ca să numim aici doar câteva dintre ele. Nu pot să schimb această realitate în care trăiți, dar vă pot ajuta — și sper să o facem aici împreună — să găsiți o cale de a face ceva care să vă protejeze relația de impactul negativ al acestor factori de stres exteriori. De ce este atât de important atașamentul securizant *mai ales* când viața vă pune în dificultate? Deoarece conexiunea și susținerea de care beneficiază partenerii de pe urma unei relații de atașament securizant îi ajută să se simtă mai încrezători, mai competenți și rezilienți. Dacă vreți să vă vindecați de rănilor și de păcatele mai vechi, sper să vă pot ajuta să înțelegeți cum se desfășoară întregul proces. Chiar dacă evenimentele în sine continuă să fie greu de suportat, relația voastră nu trebuie să fie

la fel. De fapt, relația voastră poate fi o sursă de putere și vă poate susține ca să faceți față cu bine la provocările vieții. Și partenerul poate învăța să facă față lumii în echipă cu voi.

Nu spun că toate cuplurile trebuie să rămână împreună cu orice preț. Nu cred așa ceva. Unele provocări sunt prea greu de depășit. Și, uneori, problema chiar *este* problema reală. Între parteneri pot exista dezacorduri care să-i determine să „rupă târgul“; dezacorduri unde nu mai încap niciun compromis. Cei doi se iubesc, dar unul vrea copii, iar celălalt nu; unul vrea să locuiască la oraș, celălalt vrea să stea mai izolat de mulțime; unul nu poate trece peste o relație amoroasă din trecut, celălalt spune că viața trebuie să meargă înainte. Uneori există o incompatibilitate reală între cei doi sau rănilor sunt prea adânci ca să se poată recâștiga încrederea reciprocă. Vom discuta ceva mai încolo despre ce este de făcut în asemenea situații, dar deocamdată vreau doar să validez ideea că unele cupluri chiar se confruntă cu provocări insurmontabile.

Cu toate acestea, în circumstanțe exterioare similare, unele cupluri fac față, iar altele nu. Cu ce se deosebesc cuplurile care supraviețuiesc și cărora le merge bine? Sunt implicați mulți factori, dar este sigur că aceste cupluri știu cum să evite ciclurile negative de comunicare de genul celui care i-a afectat pe Andrew și Jen. Acest unic element le sporește puternic șansele. Asta, pentru că niciun eveniment singular nu strică o relație. În schimb, ciclurile negative o fac definitiv.

IUBIREA SECURIZANTĂ

Să revenim la exercițiul în care îi relați partenerului o problemă stresantă de la serviciu. Imaginați-vă că, pe măsură ce vorbiți, vă dați seama că partenerul chiar vă aude. În timp ce vorbiți, el vă asigură că sentimentele pe care le aveți sunt valide și raționale.

Cum vă simțiți? Probabil simțiți că îi pasă de voi și că sunteți înțeleși; văzuți și valorizați.

Ce simțiți în corp? Când sustin conferințe și îi invit pe cei din public să facă acest exercițiu, primesc cam aceleași răspunsuri: un val de căldură, o eliberare de tensiune, ușurare la nivelul umerilor. Concentrați-vă la corpul vostru, fiți cu el vreme de un minut. Imaginați-vă fața iubitoare a partenerului în timp ce vorbiți. Și observați ce se întâmplă în corp. Ei bine, așa se simte un atașament securizant.

Mulțumirea, senzația de împlinire dintr-o relație este legată intrinsec de atașamentul securizant. Partenerii care au un atașament securizant sunt o resursă de încredere, de intimitate, de susținere și de confort interior. În timpul conflictelor, partenerii atașați securizant sunt mai puțin negativiști și reactivi. Ei sunt capabili să păstreze o imagine pozitivă despre celălalt chiar și în momentele de supărare și pot arăta mai multă căldură și afecțiune decât cuplurile nesecurizante. Chiar și expresia lor facială este mai puțin ostilă și au mai multă încredere că vor depăși conflictul fără ca legătura lor să fie afectată. *Toate* cuplurile trec prin conflicte, dar cuplurile cu atașament securizant au parte de mai puține, pentru că sunt șanse mai mici să interpreteze pașii greșiți drept o respingere. Parțial, aceasta se datorează și stimei sporite de sine a partenerilor ca indivizi.

Într-o relație securizantă, fiecare partener se „arată“ cu cea mai bună versiune a sa, și asta nu o face ca să primească ceva la schimb, ci pur și simplu din dragoste și din dorința de a fi conectat. Ei împărtășesc o mare varietate de gânduri și emoții și se tratează reciproc cu grijă și sensibilitate. Se străduiesc să-și satisfacă reciproc nevoile de conexiune sexuală și de afecțiune fizică, chiar dacă aceste nevoi nu coincid cu ale lor. Fiecare partener este dispus să facă sacrificiile necesare pentru binele relației. Ei își susțin reciproc nevoile individuale de autonomie și de explorare a unor interese separate. Fiecare partener își asumă responsabilitatea pentru propria contribuție la menținerea conexiunii și a disponibilității de a fi iubit. Ei se preocupă să se înțeleagă și să-și valideze reciproc sentimentele. Se sprijină unul pe altul și abordează viața ca o echipă.