

Dr Su Džonson

Zagrli me čvrsto

Sedam razgovora
za doživotnu ljubav

Prevela
Marija Kostandinović

■ Laguna ■

Naslov originala

Dr Sue Johnson
HOLD ME TIGHT

Copyright © 2008 by Susan Johnson

Translation copyright © 2017 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Svojim klijentima i kolegama
koji su mi pomogli da
razumem ljubav.*

*Za mog partnera Džona
i moju decu Tima, Emu i Saru
koji su me naučili kako da ljubav osećam i pružam*

Vodi me plesom do svoje lepote
violinom koja gori
Vodi me plesom kroz paniku
dok se ne usidrim na sigurno mesto
Podigni me kao maslinovu grančicu
i budi golub koji mi pokazuje put kući
Vodi me plesom do kraja ljubavi

– Leonard Koen

Sadržaj

Uvod	11
----------------	----

PRVI DEO

Novi pogled na ljubav	19
Revolucionarno novi pogled na ljubav	21
Gde je nestala naša ljubav? Gubitak povezanosti	37
Osećajna rezpozivnost – Ključ za doživotnu ljubav	49

DRUGI DEO

Sedam preobražavajućih razgovora	73
Prvi razgovor: Prepoznavanje <i>demonskih</i> <i>dijaloga</i>	75
Drugi razgovor: Otvaranje starih rana	109
Treći razgovor: Vraćanje na težak početak.	134

Četvrti razgovor: Zagrli me čvrsto –	
Angažovanje i povezivanje	154
Peti razgovor: Opraštanje uvreda	179
Šesti razgovor: Povezivanje kroz seks i dodir	200
Sedmi razgovor: Održati ljubav živom	220

TREĆI DEO

Zagrli me čvrsto	247
Lečenje traumatičnih rana – moć ljubavi	249
Krajnja povezanost – ljubav kao poslednja granica.	269
Zahvalnost.	285
Rečnik	289

Uvod

Oduvek sam bila fascinirana međuljudskim odnosima. Moj otac je držao pub u Engleskoj: tu sam vreme provodila gledajući kako se ljudi susreću, razgovaraju, piju, tuku se, plešu, flertuju. Ipak, središnja tačka moje mladosti bila je brak mojih roditelja. Bespomoćno sam ih gledala kako uništavaju i sebe i svoj odnos. A, opet, znala sam da se duboko vole. Moj otac je, poslednjih dana svog života, gorko plakao za mojom majkom, iako su tada bili razdvojeni već više od dvadeset godina.

Gledajući patnju svojih roditelja odlučila sam da se nikada neću udati. Romantična ljubav je, kako sam ja tad bila uverena, iluzija i klopka. Bolje mi je da budem sama, slobodna i bez ikakvih okova. Ali sam se onda, naravno, zaljubila i udala. Ljubav me je povukla, iako sam ja nju odbacivala.

Koja je to tajanstvena i moćna emocija porazila moje roditelje, iskomplikovala moj sopstveni život a, izgleda, istovremeno bila glavni izvor radosti i patnje za mnoge od nas? Da li u tom lavirintu postoji put do ljubavi koja može da traje?

Opčinjenost ljubavlju i međuljudskim vezama pratila me je i tokom stručnih savetovanja i tokom studija psihologije. Deo mog obrazovanja podrazumevao je proučavanje drame ljubavi koju su opevali pesnici i opisivali naučnici. Podučavala sam decu kojoj je ljubav bila uskraćena. Savetovala sam odrasle koji su se borili sa gubitkom ljubavi. Radila sam sa porodicama čiji su se članovi voleli, ali koji nisu mogli da žive ni zajedno, ni razdvojeno. Ljubav je ostala tajna.

A onda sam, u poslednjoj fazi sticanja titule doktora nauka iz oblasti savetodavne psihologije na Univerzitetu Britanske Kolumbije u Vankuveru, počela da radim sa parovima. Bila sam opčinjena jačinom njihovih borbi i načinom na koji su često o svojim vezama govorili u rasponu od života do smrti.

U radu s pojedincima i porodicama sam postizala zavidan uspeh, ali me je savetovanje zaraćenih partnera poražavalo. I nijedna knjiga u biblioteci ili tehnika koju sam učila nije bila od pomoći. Parovi koje sam ja susretala nisu marili za analizu odnosa sa članovima svojih primarnih porodica u detinjstvu. Nisu želeli da budu razumni i nauče da pregovaraju. A svakako i da nisu želeli da ih učim kako da se efikasnije svađaju.

Izgledalo je da je ljubav bila sva sačinjena od nečega o čemu se ne može pregovarati. Ne možete se pogađati kada su u pitanju saosećanje ili povezanost. To nisu intelektualne reakcije, to su emocionalni odgovori. Zato sam jednostavno počela da se pridružujem njihovim iskustvima i da im dozvoljavam da me nauče osećajnim ritmovima i koracima u plesu romantične ljubavi. Počela sam da snimam seanse i da ih iznova i iznova gledam i slušam.

Dok sam gledala parove kako viču i plaču, prepiru se i prekidaju komunikaciju, počela sam da shvatam da postoje ključni pozitivni i negativni emocionalni momenti koji definišu odnos. Uz pomoć svog mentora, Les Grinberg, počela

sam da razvijam novu terapiju parova – onu koja će se zasni-
vati na ovim momentima. Nazvali smo je EMOCIONALNO
FOKUSIRANA TERAPIJA, skraćeno EFT.

Započeli smo istraživački projekat tokom kojeg smo u radu
sa različitim uzorcima parova, primenjivali različite veštine:
sa jednima razvojnu verziju EFT-e, sa drugima bihejvioralnu
terapiju, sa trećima veštine komunikacije i pregovaranja a
sa četvrtom grupom ništa od toga. Rezultati EFT-e su bili
iznenađujuće pozitivni, bolji nego kada nije bilo primene
nikakve terapije ili kada smo primenjivali samo bihejvioralnu
terapiju. Parovi su se svađali manje, osećali su međusobnu
bliskost i njihovo zadovoljstvo vezom se pojačalo. Uspeh ove
studije mi je obezbedio akademsku poziciju na Univerzitetu
u Otavi, gde sam tokom godina sprovela više studija sa razli-
čitim vrstama parova u savetovalištim, trening-centrima i
bolnicama. Rezultati su bili izvanredni.

Uprkos ovom uspehu, shvatila sam da još uvek ne razumem
emocionalnu dramu svojih klijenata. U ovom lavirintu ljubavi
sam imala dobru navigaciju, ali još uvek nisam dosegla njenu
suštinu. Imala sam hiljadu pitanja. Zašto su kod uznemirenih
partnera tokom seansi ključala tako jaka osećanja? Zašto su
se ljudi toliko borili za odgovor voljene osobe? Zašto je EFT
funkcionisala i kako smo mogli da je poboljšamo?

A onda, usred diskusije sa svojim kolegom u jednom pabu,
a pab je bio mesto na kome sam prvi put počela da učim o
povezanosti između ljudi, najednom sam „progledala“, doži-
vela prosvetljenje o kojem katkad čitamo. Pričali smo o tome
kako mnogi terapeuti veruju da su zdrave ljubavne veze samo
racionalne nagodbe. Razmišljali smo kako svi idemo ka tome
da, po što manjoj ceni, steknemo što više koristi.

Rekla sam da znam da se u mojim seansama sa parovima
događa mnogo više od ovoga što sam pomenula. „U redu“,

izazvao me je kolega. „Ako ljubavne veze nisu neka vrsta nagodbi, šta su onda?“ Čula sam sebe kako svojim uobičajenim glasom izgovaram: „To su emocionalne sponse. To su urođene potrebe za sigurnom emocionalnom povezanošću. Kao što je (britanski psihijatar) Džon Bolbi tvrdio u svojoj teoriji o afektivnoj vezanosti između majke i deteta. Ista stvar se događa i sa odraslima.“

Odustala sam od žestoke rasprave. Odjednom sam uvidela izvrsnu logiku koja stoji iza strastvenih pritužbi i očajničke defanzivnosti mojih klijenata. Razumela sam šta im je potrebno i kako EFT utiče na promenu veze. U romantičnoj ljubavi je sve bilo u vezi sa privrženošću i emocionalnom povezanošću, u vezi sa našom imanentnom potrebom da imamo nekoga na koga ćemo se osloniti, voljenog koji će nam ponuditi pouzdanu emocionalnu povezanost i potporu.

Verovala sam da sam otkrila, to jest ponovo otkrila, o čemu je u ljubavi reč, kako možemo da je popravimo i učinimo da ona traje. Jednom kada sam počela da kao okvir koristim privrženost i povezanost, mnogo sam jasnije videla dramu koja okružuje unesrećene ljubavnike. Takođe sam jasnije videla i svoj sopstveni brak. Razumela sam da smo tada uhvaćeni u osećanja koja su deo našeg programa preživljavanja definisanog milionima godina evolucije. Ne postoji način da iskoračimo iz ovih osećanja i potreba, a da sebe potpuno ne izbacimo iz koloseka. Shvatila sam šta je do sada nedostajalo terapiji i edukaciji parova – jasan naučni pogled na ljubav.

Ali kada sam pokušala da objavim ovo svoje viđenje, mnoge moje kolege se nisu složile sa mnom. Prvo su rekli da su osećanja ono što odrasli treba da kontrolišu. I zaista – višak emocija je u mnogim brakovima problem. Njih treba prevazići, ne slušati ih i ne predavati im se. Što je najvažnije, objašnjavale su moje kolege, zdrave odrasle individue su

nezavisne, dovoljne same sebi. Samo disfunkcionalne osobe zavise od drugih ili su im drugi potrebni. Takve ljude nazivamo: umreženim, zavisnim, stopljenim, u fuziji sa drugima. Drugim rečima – oni su u nevolji. Ono što uništava brak su previše uzajamno zavisni bračni parovi.

Moje kolege smatraju da bi terapeuti trebalo da pomognu ljudima da sami stoje čvrsto na svojim nogama. Ovo je kao savet koji je dr Spok davao roditeljima o tome kako treba da podižu svoju decu – napravite od deteta slabića time što ćete ga uzeti u naručje kada plače, upozoravao je on. Nevolja je u tome što je dr Spok ozbiljno pogrešio kada je reč o deci. A pogrešile su i moje kolege kada je reč o odraslima.

Poruka EFT-e je jednostavna: zaboravite na razmišljanja o tome kako da se bolje svađate, na analiziranje svog ranog detinjstva, na neke velike romantične poduhvate i eksperimentisanje sa novim pozama u seksu. Umesto svega toga, prepoznajte i priznajte da ste emocionalno vezani i da zavisite od svog partnera na način na koji dete zavisi od roditelja koji ga hrani, teši i štiti. Emocionalna vezanost odraslih je možda pretežno obostrana a manje usmerena na fizički kontakt, ali je sama priroda te veze ista. EFT je usmerena na stvaranje i jačanje ove veze između partnera i na preoblikovanje ključnih momenata koji su ohrabrujući za ljubavne veze odraslih: morate biti otvoreni jedno prema drugom, usklađeni jedno sa drugim i osetljivi jedno za drugo.

Danas je EFT revolucionarna u radu sa parovima. Najstrože studije, sprovedene u prethodnih petnaest godina, pokazale su da se 70–75 odsto parova koji su prošli kroz ovu vrstu terapije oporavilo i da je zadovoljno u svojim vezama. EFT je Američka psihološka asocijacija prepoznala kao empirijski zasnovan oblik terapije parova.

Postoji stotine EFT treniranih terapeuta u Severnoj Americi i još stotine u Evropi, Engleskoj, Australiji i na Novom Zelandu. Primenjuje se i u Kini, na Tajvanu i u Koreji. Nedavno su organizacije kao što su američka i kanadska vojska i vatrogasna stanica u Nju Jorku potražile moju pomoć: trebalo je da vojnike i vatrogasce i njihove partnere, odnosno partnerke, upoznam sa principima EFT-e.

Široko prihvatanje EFT-e i njegova globalna primena su takođe ovaj pristup približili javnosti. Odjednom sam bila obasuta molbama za pojednostavljenom, popularnom verzijom EFT-e, onom koju obični ljudi mogu da razumeju i primene na svoju vezu. Takva verzija je sada pred vama.

Zagrlj me čvrsto je osmišljena tako da bude korisna svim parovima: mladim, starim, venčanim, verenim, onima koji žive zajedno, srećnim, disfunkcionalnim, heteroseksualnim i homoseksualnim. Ukratko, svima koji traže doživotnu ljubav. Ova terapija je za žene i za muškarce. Namenjena je ljudima svih društvenih položaja i kultura – svako na ovoj planeti ima istu osnovnu potrebu za povezivanjem sa drugima. Ipak, EFT nije za one koji su u nasilnim vezama, niti za dugogodišnje zavisnike od psihoaktivnih supstanci. Takve aktivnosti potkopavaju mogućnost da se osoba pozitivno angažuje u vezi. U takvim slučajevima, najbolji izbor je terapeut.

Knjigu sam podelila na tri dela. Prvi deo daje odgovore na stara pitanja o tome šta je ljubav. Tu se objašnjava kako često, uprkos najboljim namerama i najširem sagledavanju okolnosti, skliznemo u nepovezanost i gubimo svoju ljubav. Dokumentuju se i sintetišu rezultati eksplozije nedavnih istraživanja o bliskim vezama. Kao što Hauard Markmen iz Centra za bračne studije na Univerzitetu u Denveru kaže: „Ovo je vreme lutanja za bračnu terapiju i edukaciju.“

Konačno gradimo nauku o intimnim vezama. Pronalazimo kako se naša komunikacija i ono što činimo odražavaju na naše najdublje potrebe i strahove i kako uspostavljaju ili ruše najdragocenije veze sa drugima. Ova knjiga nudi ljubavnicima novi svet i novo razumevanje toga kako da vole valjano.

Drugi deo je prilagođena verzija Emocionalno fokusirane terapije. Sastoji se iz sedam poglavlja koja obuhvataju trenutke koji su ključni za ljubavne veze i obučava čitaoca kako da ih uobliči i stvori sigurnu i trajnu povezanost sa drugima. Istorije slučajeva i posebne praktične sekcije imaju za cilj da ožive EFT lekcije i učine ih primenljivim u vašim ljubavnim odnosima.

Treći deo se obraća snazi ljubavi. Ona ima beskrajnu mogućnost da izleči razorne rane koje nam život nekada nanosi. Ljubav takođe pospešuje i naše osećanje povezanosti sa svetom. Sposobnost da se odgovori ljubavlju je temelj istinski saosećajnog i civilizovanog sveta.

Da bih vam pomogla u čitanju ove knjige, na kraju sam joj pridodala i rečnik važnih termina.

Razvoj EFT-e dugujem svim parovima koje sam godina-ma posmatrala: koristim njihove priče, zamaskiravši njihova imena i pojedinosti koje bi mogle narušiti njihovu privatnost. Navela sam brojne slučajeve, ali ih i pojednostavila kako bi mogli da reflektuju opšte istine koje sam naučila od stotina parova sa kojima sam se susretala. Na njihovim primerima ćete se učiti vi, jednako kao što sam se na njima učila i ja. Ova knjiga je pokušaj da svoje znanje prosledim dalje.

Parove sam počela da upoznajem ranih osamdesetih godina dvadesetog veka. Dvadeset pet godina kasnije me je iznenadilo to što sam i dalje, dok sedim u sobi sa njima, vrlo inspirisana. I dalje me veoma raduje kada partneri iznenada razumeju međusobne iskrene poruke i rizikuju da se utope

jedno u drugo. Njihova borba i odlučnost me svakodnevno inspirišu da nastavim da održavam svoje dragocene odnose sa drugim parovima.

Mi svi živimo u dramama stvaranja i prekidanja veza. Sada to možemo da činimo sa razumevanjem. Nadam se da će vam ova knjiga pomoći da svoje odnose preokrenete u veliku pustolovinu. Putovanje o kojem sam pisala na ovim stranicama je za mene bilo upravo to.

„Ljubav je upravo onakva kakvom se predstavlja“, napisala je Erika Džong. „Vredi boriti se za nju, biti hrabar, rizikovati sve. A problem je u tome što ako ništa ne rizikuješ – rizikuješ još više.“ Sa ovim se potpuno slažem.

PRVI DEO

Novi pogled na ljubav

Revolucionarno novi pogled na ljubav

„U životu smo jedni drugima skloništa“
– keltska izreka

U našem jeziku je „ljubav“ najmoćnija reč, reč koja se najčešće koristi. O njoj su napisani tomovi knjiga i ispevane mnoge pesme. Pevamo o njoj i molimo se za nju. Zbog nje se vode ratovi (Trojanski rat za Lepu Jelenu) i zidaju monumentalne građevine (Tadž Mahal). Naš duh se vine kada čujemo: „Volim te!“ I obrušava se kada ona nestaje: „Ne volim te više!“ Mislimo i razgovaramo o ljubavi beskonačno.

Ali kakvo je, uistinu, to osećanje?

Učeni ljudi i oni koji se bave praktičnim radom su se sa definicijama i razumevanjem ljubavi rvali vekovima. Za neutralnog posmatrača ljubav predstavlja zajednicu zasnovanu na razmeni dobara koja donosi korist obema stranama, ugovor o tome koliko se daje, a koliko dobija. Oni koji istražuju istorijat ovog osećanja smatraju je društvenim običajem koji su u 13.

veku uveli francuski trubaduri. Biolozi i antropolozi je vide kao strategiju da se obezbedi prenošenje gena i podizanje potomstva.

Većini ljudi ljubav je bila, i kao takva ostaje još uvek, tajanstveno neuhvatljivo osećanje, otvoreno za opisivanje, ali koje prkosi definicijama. U XVIII veku, Bendžamin Frenklin, istaknuti znalac u mnogim oblastima, mogao je samo da posvedoči da je ljubav „promenljiva, kratkotrajna i slučajna“. Kasnije je Merilin Jejlom, u svojoj knjizi o istoriji supruge, priznala poraz i nazvala ljubav „opojnim spojem seksa i sentimenta koji niko ne može da definiše“. Za majku jedne moje poznanice, konobarice u Engleskoj, ljubav je samo „pet minuta zabave“, što podržava prethodne teorije, mada zvuči dosta cinično.

Danas, ipak, ne možemo sebi više dopustiti da ljubav nazivamo tajanstvenom silom van naše moći razumevanja. Ona je postala suviše važna. I, da li je to bolje ili gore po nas, ljubavna veza je u dvadeset prvom veku postala središnja emocionalna veza u životima najvećeg broja ljudi.

Jedan od razloga leži u tome što živimo u socijalnoj izolaciji. Pisac Robert Patnam, u svojoj knjizi *Kuglanje sa samim sobom*, ističe da patimo od ozbiljnog gubitka „društvenog kapitala“. (Termin je 1916. godine skovala Lajda Hanifen, upravnica škole u zapadnoj Virdžiniji, koja je primetila da susedi jedni drugima stalno izražavaju saosećajnost i prijateljstvo). Mnogi od nas više ne žive u podsticajnim sredinama, gde su nam primarna porodica i prijatelji iz detinjstva. Sve više i više sati radimo, sve smo razdvojeniji od svojih sagovornika i tako imamo sve manje i manje prilika da razvijemo bliske veze.

Parovi koje ja susrećem najčešće žive u zajednicama od dva člana. Prema istraživanju Nacionalne naučne fondacije, organizovanom 2006. godine, najveći deo stanovništva je izjavio da se u njihovom krugu poverenja broj ljudi smanjuje, a ljudi sve češće tvrde da nemaju ama baš nikoga kome bi mogli da se povere. Kao

što je irski pesnik Džon O' Donohju rekao: „Evo ogromne i trome usamljenosti koja se, kao ledena zima, useljava u tolike domove.“

Neizbežno, mi sada od svojih partnera tražimo emocionalnu povezanost i osećanje pripadanja koje je moja baka mogla dobiti od čitavog sela. U skladu sa tim je i veličanje romantične ljubavi koju neguje naša popularna kultura. Filmovi, kao i TV sapunice i drame, hrane nas slikama romantične ljubavi koju predstavljaju kao „sve i svja“, dok novine, magazini i vesti izveštavaju o beskonačnoj potrazi za ljubavlju i romansom među glumcima i poznatima. Zato nije nikakvo čudo što su ljudi u nedavno obavljenom istraživanju u Americi i Kanadi naveli zadovoljavajuće ljubavne veze kao prvenstveni cilj u životu – cilj daleko značajniji od karijere i finansijskog uspeha.

Zato je naš imperativ da razumemo šta je ljubav, da znamo kako da je ostvarimo i kako da je sačuvamo. Srećom, u prethodne dve decenije se pojavilo jedno uzbudljivo i revolucionarno shvatanje ljubavi.

Sada znamo da je ljubav vrhunac evolucije, najprinudniji mehanizam ljudske vrste. Ne zato što pobuđuje parenje i reprodukciju. Parimo se i bez ljubavi! Već zato što ljubav čini da se emocionalno vezujemo za nekolicinu dragocenih osoba koje nam mogu ponuditi sigurno utočište od životnih oluja. Ljubav je naš bedem, osmišljen tako da obezbedi emocionalnu zaštitu, da bismo uopšte mogli da se uhvatimo ukoštac sa usponima i padovima sopstvene egzistencije.

Ovaj nagon za emocionalnim vezivanjem – da se pronade neko ka kome se možemo okrenuti i reći: „Zagrli me čvrsto“ – uronjen je u naše gene i naša tela. On je osnova za život, zdravlje i sreću, ništa manje nego nagoni za hranom, skloništem i seksom. Potrebna nam je emocionalna povezanost sa nekoliko nezamenljivih ljudi da bismo stekli fizičko i mentalno zdravlje neophodne za preživljavanje.

Nova teorija o afektivnoj vezanosti

Već se vekovima govori o pravom smislu ljubavi. Vratimo se u 1760. godinu. Španski biskup, pišući nadređenima u Rimu, primećuje da deca bez roditelja, iako imaju smeštaj i nisu gladna, „umiru od tuge“. Tridesetih i četrdesetih godina prošlog veka su napuštena deca, kojoj su uskraćeni dodir i emocionalne veze, umirala u američkim bolnicama u velikom broju. Psihijatri su takođe počeli da identifikuju decu koja su fizički bila zdrava, ali su izgledala nezainteresovano, neosetljivo i koja nisu bila sposobna da se povežu sa drugima. Dejvid Levi, iznoseći svoja zapažanja 1937. godine u Američkom psihijatrijskom žurnalu, okarakterisao je ovakvo ponašanje mladih kao „emocionalnu neuhranjenost“. Psihoanalitičar Rene Špic je četrdesetih godina dvadesetog veka govorio o „zaostajanju u razvoju“ za decu koja su odvojena od svojih roditelja i zbog toga iznurena patnjom.

Britanskom psihijatru Džonu Boulbiju pripalo je da otkrije šta se dešava. Biću iskrena. Kada bih, kao psiholog i ljudsko biće, morala da dodelim nagradu za najbolji skup ideja koje je iko ikada imao, dala bih je Džonu Boulbiju, iako pozdravljam Frojda i sve ostale koji su pokušavali da shvate ljude. Boulbi je pokupio niti različitih opservacija i izveštaja, povezavši ih u klupko koherentne i moćne teorije o afektivnoj vezanosti.

Rođen 1907. godine kao sin baronese, odrastao je u skladu sa običajima više klase, uz dadilje i guvernante. Kada je napunio 12 godina roditelji su mu dozvoljavali da im se pridruži za stolom samo za vreme večere. I to tek kada se poslužuje desert. Poslat je u internat, a potom je pohađao Trinitu koledž u Kembridžu. Njegov život počinje da dobija drugačiji tok od očekivanog onog trena kada se prijavio da volontira u inovativnoj školi za neprilagođenu decu koju je pokrenuo