

## DE LA VISUL ÎNDRĂGOSTIRII LA CONSTRUCȚIA IUBIRII

LAURA MOISIU<sup>[1]</sup>

---

*De ce ne îndrăgostim de o anumită persoană și nu de alta? De ce unele iubiri încep cu entuziasm, doar pentru a sfârși în dezamăgire? De ce, uneori, fugim tocmai de ceea ce ne dorim? Cum putem iubi fără să ne pierdem pe noi înșine? Poate iubirea romantică să reziste în timp?*

*Lucrarea de față îi propune cititorului o călătorie prin perspectivele psihanalitice care explorează originile, luminile, umbrele și potențialul transformator al iubirii. Este, totodată, o invitație la reflecție și o încurajare de a îmbrățișa această experiență cu delicatețea, contradicțiile și posibilitățile ei.*

---

**CUVINTE-CHEIE:** îndrăgostire, întâlnire cu realitatea celuilalt, iubire matură, spațiu intersubiectiv, co-creație relațională, proces transformator.

### Iubirea noastră, cea de toate zilele

Dacă viața ar fi o operă de artă, iubirea ar fi laitmotivul – cea temă recurentă ce străbate istoria umanității, nu doar ca trăire intimă, ci și ca forță – uneori creatoare, alteori distructivă, întotdeauna definitorie.

De-a lungul timpului, de la mituri și legende, până la capodopere literare și reflecții filosofice, cu toatele au încercat să surprindă și să exprime nuanțele,

---

<sup>1</sup> Laura Moisiu este psiholog clinician sub supervizare și psihoterapeut psihanalitic în formare în cadrul INSIGHT - Asociația pentru promovarea psihanalizei teoretice și clinice. E-mail: laura\_moisiu@yahoo.com

formele, intensitățile și dinamicile iubirii, demonstrând că ea rămâne o sursă inepuizabilă de întrebări și revelații prin care omul a căutat să se înțeleagă pe sine și să dea sens propriei condiții prin întâlnirea cu un celălalt.

Diversitatea și complexitatea iubirii au reprezentat o preocupare constantă și în psihologie. În timp ce Erik Erikson ne-a vorbit despre stadiul de *intimitate vs. izolare*, *Teoria atașamentului*, dezvoltată de Bowlby și Ainsworth, ne-a arătat cum modelele de atașament din copilărie influențează formarea relațiilor de iubire în viața adultă (Papalia et al., 2010). De asemenea, diverse clasificări ale iubirii au fost dezvoltate și sunt prezentate pe scară largă în literatura empirică. Printre cele mai cunoscute se numără *Triunghiul iubirii* al lui Sternberg (1986), care propune trei componente ale iubirii: intimitatea, pasiunea și angajamentul, din a căror prezență sau absență rezultă - afecțiunea (intimitate fără pasiune sau angajament), îndrăgostirea (pasiune fără intimitate sau angajament), iubirea goală (angajament fără intimitate sau pasiune), iubirea romantică (intimitate și pasiune), iubirea companională (intimitate și angajament), iubirea infatuată (pasiune și angajament) și iubirea desăvârșită (un amestec de intimitate, pasiune și angajament). Totodată, Lee (1973) a identificat și codificat șase tipuri de iubire, folosind o analogie cu Roata Culoarelor. Astfel, cele trei stiluri primare sunt Eros (dragostea pasională și romantică), Ludus (dragostea jucăușă) și Storge (dragostea bazată pe prietenie), cele trei stiluri secundare reprezentând combinații ale celor primare: Mania (iubirea obsesivă sau dependentă), Pragma (iubirea practică, rațională) și Agape (iubirea altruistă, neinteresată). Lee sugerează că aceste stiluri de iubire nu sunt exclusiviste, iar elemente din ele pot interacționa într-un mod unic în cadrul fiecărei relații. Și că ne poate caracteriza nu doar un singur stil de iubire, ci o combinație de două sau mai multe stiluri predominante, în funcție de context și de evoluția relației.

Nu în ultimul rând, în ultimele decenii, cercetările științifice au demonstrat rolul vital pe care iubirea îl joacă în sănătatea și fericirea noastră. Coan et al. (2006) au arătat că simpla prezență a unei persoane iubite poate reduce semnificativ stresul și anxietatea, oferind un sentiment de siguranță și confort emoțional. Holt-Lunstad et al. (2008) au evidențiat că persoanele aflate în relații stabile au un risc considerabil mai scăzut de a dezvolta boli de inimă, iar Kiecolt-Glaser & Wilson (2017) au demonstrat că iubirea poate întări sistemul imunitar și ajută la prevenirea unor afecțiuni. Mai mult, studii longitudinale precum cele realizate de Waite & Gallagher (2000) au relevat că persoanele căsătorite sau implicate în relații de lungă durată tind să trăiască mai mult decât cele care locuiesc singure, subliniind impactul conexiunilor emoționale asupra longevității.

Și totuși, realitatea relațională contemporană pare să fie din ce în ce mai complicată. În timp ce iubirea rămâne una dintre cele mai puternice surse de echilibru emoțional, observăm o tendință tot mai accentuată de alegere a singurătății ca alternativă la relațiile romantice (Buecker et al., 2021; Liu & Wang, 2022). Divorțul a devenit o opțiune din ce în ce mai frecventă (González & Viitanen, 2006; Karraker & Latham, 2015), iar infidelitatea este prezentă în aproximativ 30-40% dintre căsnici (Brown, 1991; Rosenfeld, 2023).

Altfel spus, datele de mai sus reflectă un paradox al timpurilor noastre: pe de o parte, am putea spune că ni se reamintește constant – prin cărți, filme, cântece, emisiuni TV sau prin modelele din grupul social mai restrâns sau mai larg – cât de important este să găsim iubirea. Pe de altă parte, devine tot mai evident că, deși cu toții aspirăm la iubire, mulți dintre noi o evită sau întâmpină dificultăți în a o menține.

Cum ne explicăm asta?

Poate că o variantă de răspuns se regăsește în cuvintele Melaniei Klein: „doar atunci când reușim să ne eliberăm de frustrările trecutului și să

iertăm – pe ceilalți și pe noi înșine – devenim capabili să iubim cu adevărat” (Klein, 1998, p. 343).

Sau în clivajul dintre tandru și erotic surprins de Freud – „nu pot râvni ceea ce iubesc și nu pot iubi ceea ce râvnesc”, în completarea căruia am putea adăuga observația lui Mitchell - „dorința față de o persoană necunoscută și inaccesibilă funcționează adesea ca o apărare împotriva dorinței pentru o persoană cunoscută și disponibilă – tocmai pentru că aceasta poate fi pierdută” (Mitchell, 2018, p. 137). Tot Mitchell ne atrage atenția că iubirea și pasiunea sunt dificil de menținut în aceeași relație pentru că ne trag în direcții opuse: una caută stabilitate și siguranță, cealaltă – transcendență, părți pierdute sau neacceptate din noi înșine, mister. Iar Philips (1994) ne vorbește despre anumite forme de cunoaștere care tind să fixeze fluiditatea și multiplicitatea celuilalt în cadrul unui tipar previzibil. E vorba despre o cunoaștere cu rol de protecție, des întâlnită în relațiile de lungă durată, care se bazează pe fantasma permanenței și sfârșește prin a submina dorința.

O altă variantă de răspuns ar putea veni de la Fairbairn (1952), respectiv că dragostea închide distanța psihologică dintre indivizi și prin urmare poate fi trăită ca o amenințare la adresa unui sentiment fragil al Sinelui.

În aceeași direcție, Mitchell (2018) accentuează ideea că „nu iubirea în sine este cea care se degradează, ci noi înșine o sabotăm”, argumentând că avem motive serioase pentru acest lucru - apropierea reală ne vulnerabilizează și ne confruntă cu limitele propriei capacități de a fi cu un altul.

Totodată, Akhtar ne spune că intimitatea autentică presupune o dezgolire psihică profundă și difuză, care ne obligă să renunțăm temporar la armura individualismului. Iar într-o cultură ce valorizează autonomia și performanța, „a te lăsa văzut, atins și afectat de altcineva poate părea un act de mare risc” (Kanwal & Akhtar, 2021). Ceea ce ne amintește de Fromm care nota la mijlocul secolului trecut că în cultura modernă, „o relație devine

un schimb, nu un act de dăruire” (Fromm, 2019), anticipând parcă *iubirea lichidă* mai recentă a lui Bauman – respectiv iubirea adaptată la o lume dominată de hiperconsum și gratificare imediată, o lume a conexiunilor rapide, unde legăturile devin de unică folosință și capacitatea de a tolera frustrările inerente oricărei relații profunde este grav diminuată (2003).

### **Cum învățăm să iubim**

„Persoana este produsul dotării sale genetice (potențial) în interacțiune cu mediul, întruchipat de relațiile sociale și emoționale create în familie „(Rayner et al, 2012).

Freud consideră că iubirea se formează printr-un proces treptat, început în stadiile timpurii ale dezvoltării sexuale, în care iubirea se distinge cu greu de ură. Abia mai târziu, după stabilirea unei organizări genitale, iubirea devine opusul urii, deci genitalitatea este văzută ca o condiție necesară iubirii (Freud, 1915).

Pentru Fairbairn (1940), iubirea nu este o refulare a sexualității, ci o căutare a relației. El mută accentul de pe pulsione pe legătura cu obiectul. Melanie Klein (1998) aduce în prim-plan importanța *poziției depresive* - momentul în care copilul dezvoltă capacitatea de a percepe mama ca pe un obiect întreg, atât iubit, cât și urât. În stadiile incipiente, copilul trăiește mama sub forma obiectelor parțiale, sânul bun (care oferă satisfacție) și sânul rău (care frustrează). Pentru ca dezvoltarea să continue, mama trebuie să „supraviețuiască” acestor fantasme agresive – adică să rămână prezentă și constantă. Astfel, anxietatea persecutorie se poate reduce. Pe măsură ce copilul devine conștient de ambivalența sa – de faptul că poate iubi și urî aceeași persoană – apare teama de a pierde obiectul iubit. Aceasta marchează începutul poziției depresive și al capacității de a simți vinovăție. Copilul

își dorește acum să repara obiectul pe care l-a „rănit” în fantezmele sale distructive. Identificarea cu obiectul presupune capacitatea de a recunoaște alteritatea acestuia și de a renunța parțial la omnipotența infantilă, pentru a ține cont de sentimentele celuilalt. Klein consideră această evoluție de la *poziția schizo-paranoidă* (caracterizată prin clivaj și anxietăți persecutorii) la *poziția depresivă* (caracterizată prin ambivalență, vinovăție și dorință de reparație) ca un pas fundamental pentru dezvoltarea capacității de a iubi.

W. Bion (1967) descrie *funcția de conținere*, prin care mama/tatăl primește și înțelege proiecțiile sugarului, transformându-le și returnându-i-le într-o formă nouă, tolerabilă - un proces de altfel esențial pentru capacitatea lui ulterioară de a simți și gândi într-o relație de iubire adultă.

Winnicott ne vorbește despre „mama suficient de bună, care nu este perfectă, ci capabilă să-și adapteze greșelile astfel încât să protejeze dezvoltarea Sineului copilului” (1971). Această adaptare oferă copilului un sentiment de siguranță și continuitate afectivă, permițându-i să simtă că este real și să dezvolte un Sine autentic. Winnicott introduce de asemenea conceptul de *spațiu potențial*, acel spațiu intermediar între fantezie și realitate, care nu este „nici înăuntru, nici în afară”, unde apar creativitatea, simbolizarea și capacitatea de a fi singur în prezența celuilalt. Dacă mama e intruzivă, absentă sau inconsistentă, acest spațiu nu se dezvoltă suficient, iar adultul poate avea dificultăți în a iubi, a crea sau a se simți viu în relație.

„Copilul are nevoie de mai mult decât un mediu matern bun; are nevoie și de o funcție terță, care să-i arate că lumea nu se reduce la fuziunea cu mama” (Solís-Ponton, 2017).

Bollas (2013) afirmă că predispoziția pentru tată este sugerată chiar de mamă, care trimite la toate funcțiile acestuia – ca figură în imaginarul familiei, ca susținător al legii rostite în numele lui și ca alteritate nevăzută, gata să sosească din zona realului.

Rayner (2012) adaugă cât de important este ca tatăl să fie și un sprijin emoțional, contribuind la stabilitatea familiei prin capacitatea sa de a răspunde cu grijă și de a gestiona anxietatea soției.

Pentru Freud (2010), tatăl este cel care intervine pentru a „rupe” legătura prea strânsă a copilului cu mama – o etapă esențială în dezvoltarea Supraeului.

În viziunea lui Loewald (1979), tatăl nu doar facilitează separarea fără a provoca un colaps al legăturii, ci susține dezvoltarea autonomiei, a gândirii și a creativității copilului, asigurând formarea unui Sine coeziv. Pentru băiat, tatăl devine un model de identificare, în cazul fetei el reprezintă prima figură masculină semnificativă, un punct de referință în dezvoltarea feminității și în relațiile ei ulterioare.

Absența tatălui – fizică sau emoțională – are efecte diferite în funcție de genul copilului. Băiatul, lipsit de un model masculin, poate ajunge să își idealizeze mama, să dezvolte o dependență excesivă sau să întâmpine dificultăți în asumarea propriei masculinități (Corneau, 1991). În ceea ce o privește pe fată, atunci când tatăl se retrage emoțional sau este un străin, el continuă să fie prezent în absența sa prin consecințe dăunătoare – de la lipsă de încredere în sine și „adaptare tăcută” până la căutarea constantă a unui partener protector sau salvator, teamă de intimitate și evitarea unei conexiuni profunde (Schwartz, 2021).

### **Îndrăgostirea – o scurtă psihoză sau începutul unei viitoare iubiri?**

„Trăim pe tărâmul fanteziei sau al realității, suntem pasiv «îndrăgostiți» de o experiență sau «iubim» activ o altă persoană, așa cum este aceasta?” (Rayner et al, 2012)

Conform teoriei freudiene, iubirea poate fi văzută ca un act de regăsire, un proces în care individul caută și reface imaginea părintelui oedipian. Iubirea este, prin natura ei, conflictuală, deoarece trebuie să evoce imaginea părintelui oedipian pentru a genera pasiune, dar această legătură trebuie să rămână inconștientă pentru ca sexualitatea să nu fie inhibată de tabuul incestului. Dragostea fericită evocă părintele fără a declanșa tabuul incestului (Freud, 2009). Ulterior, Freud propune două tipuri de alegere a obiectului: narcisică și anaclitică. Alegerea narcisică presupune că iubim: a) ceea ce suntem, b) ceea ce am fost, c) ceea ce am vrea să fim, d) persoana care a fost o parte din propria noastră persoană (Freud, 1914, p. 90).

În primele trei cazuri este vorba despre alegerea unui obiect cu o asemănare parțială. În ultima categorie, Freud face referire la iubirea narcisică pe care mama o are pentru copilul ei — copilul fiind o extensie a sinelui. Aici, obiectul nu doar seamănă cu subiectul, ci permite refacerea unei unități pierdute.

În opoziție cu alegerea narcisică, Freud introduce alegerea anaclitică, în care obiectul iubirii reflectă figura parentală care oferă hrană, îngrijire și protecție. Așadar, pulsionile sexuale se sprijină inițial pe cele de autoconservare.

În aceeași lucrare, Freud menționează că alegerea narcisică este mai frecventă la femei, iar cea anaclitică la bărbați, deși ambele tipuri sunt accesibile tuturor și pot alterna sau coexista în fiecare caz (Freud, 2009).

Regăsirea este relativ simplă când există un prototip bine cunoscut. Însă atunci când primele relații de obiect sunt dureroase sau dezamăgitoare, regăsirea repetă tiparele distructive. Conform lui Fairbairn, Sinele se clivează și proiectează obiectul „rău” internalizat, ceea ce duce la o alegere de parteneri care perpetuează suferința cunoscută și împiedică desprinderea de el (1952).

În 1971, Bergmann introduce conceptul de *contra-regăsire*, definit ca o evitare compulsivă a persoanelor asemănătoare obiectului inițial. Deși

protejează de caracterul distructiv al regăsirii patologice, iubirea astfel construită este adesea însoțită de sentimente de înstrăinare sau confuzie vizavi de alegerea partenerului.

În lucrări ulterioare, Bergmann a observat că dragostea se poate baza pe o fantezie a unui nou obiect care vindecă rănile provocate de părinți. Astfel, *obiectul vindecător* este cineva care este căutat pentru a salva potențialul de fericire al cuiva prin oferirea de experiențe emoționale, cum ar fi încurajarea, optimismul sau oglindirea, care lipseau din relațiile primare. Căutarea iubirii vindecătoare este în mod intrinsec plină de speranță, deși este predispusă la dezamăgire atunci când speranțele sunt prea mari. Cu toate acestea, căutarea iubirii vindecătoare este progresivă: ea privește înainte spre un nou viitor care nu este o replică a trecutului. Deși Bergmann nu este explicit în acest sens, conceptul de *iubire vindecătoare* ar trebui diferențiat de cel de *contra-regăsire*, deoarece se bazează pe o căutare a ceva bun, nu doar pe o simplă evitare a ceva rău (1987).

În *On Private Madness* (2005), Green explorează modul în care pierderea sau absența afectivă a mamei poate duce la internalizarea unui „obiect mort”, asociat cu un doliu dificil de elaborat. Conform acestuia, după ce copilul a încercat în zadar să o “repare” pe *mama moartă* - cea care l-a făcut să simtă propria-i neputință, după ce a experimentat pierderea iubirii ei și amenințarea pierderii mamei, și după ce a luptat împotriva anxietății prin strategii active (agitația, insomnia și spaimile nocturne fiind indicii ale acestora), Eul mobilizează un alt tip de apărare: retragerea investiției libidinale și identificarea cu mama moartă.

Această identificare este o formă de „asasinat psihic” al obiectului, cu scopul de a continua să posedes obiectul, devenind obiectul însuși. În relațiile ulterioare, subiectul, care este pradă constrângerii la repetiție, va retrage investiția dintr-un obiect care este pe cale să aducă dezamăgire, identificarea

sa cu mama moartă, cu care se reîntâlnește de acum înainte prin reinvestirea urmelor traumei, rămânând inconștientă.

Un al doilea aspect este pierderea sensului. „Construcția” sânelui se prăbușește brusc și fără explicație, ceea ce îl poate determina pe copil să se lase să moară, din cauza imposibilității de a direcționa agresivitatea spre exterior. De asemenea, deoarece copilul, mama și obiectul necunoscut al suferinței mamei sunt prezenți în același timp, obiectul necunoscut al suferinței mamei și tatăl sunt condensați, ducând la un Oedip precoce.

Întreaga situație conduce și la reelaborarea urii secundare. Sunt puse în mișcare dorințe regresive de încorporare, alături de trăsături anale. O excitație autoerotică se instalează în căutarea unei plăceri senzuale pure, care păstrează o reținere în a iubi obiectul. Se produce o disociere între corp și psihic, așa cum se întâmplă și între senzualitate și tandrețe, precum și un blocaj al capacității de a iubi. În viața de adult, aceste dinamici se manifestă printr-un conflict constant între dorința de a regăsi obiectul pierdut și nevoia de a proteja Eul de suferință.

Pentru Lacan - „A iubi înseamnă a da ceea ce nu ai... cuiva care nu vrea” (Seminar XII, 23 iunie 1965). Dorința nu caută ceva tangibil - fie un iubit sau un lucru - ci ceva intangibil, un decalaj între nevoie și cerere. Lacan spune în Seminarul VIII că „orice cerere este o cerere de iubire în măsura în care este o cerere de a fi auzit și că dorința înseamnă că ești auzit pentru nimic” (Seminar VIII, 7 iunie, 1961). Dar această calitate intangibilă - pe care dorința o caută - nu este a persoanei în cauză, ci a celuilalt. Ceea ce este cu adevărat important nu este faptul că cealaltă persoană poate satisface cererea persoanei oferindu-i efectiv lucrul pe care îl dorește, ci faptul că poate oferi lucrul pe care ea însăși nu îl are. Acesta este motivul pentru care, în Seminarul VIII, Lacan spune că factorul cheie în dorință nu este lucrul pe care persoana îl dorește, ci doritorul din *Celălalt* și că ,cererea de iubire nu

este altceva decât dorința de a-l dori pe Celălalt ca doritor” (Seminar VIII, 7 iunie 1961). Același Lacan subliniază că scopul în iubire nu este satisfacția propriu-zisă, ci ființa și că nu se poate vorbi de iubire decât acolo unde există relația simbolică (Seminar I, p.276).

Jung propune ideea că alegerea obiectului este marcată de proiecția arhetipală a animei/animusului. „Iubirea devine matură abia când proiecțiile sunt retrase și partenerul este recunoscut ca alteritate reală” (1946).

Rayner et all (2012) ne precizează că atunci când ne gândim la alegerea obiectului trebuie să facem distincția între, pe de o parte, o alegere care are la bază găsirea în altcineva a ceva ce a fost pierdut sau îi lipsește Sinelei, și, pe de altă parte, alegerea care se bazează pe găsirea a ceva care nu numai că va completa Sinele, dar face posibilă și realizarea unui lucru ce nu poate fi îndeplinit doar de către Sine singur.

### **Iubirea matură: un proces transformator**

„Iubirea infantilă spune: Iubesc pentru că sunt iubit. Iubirea matură spune: Am nevoie de tine pentru că te iubesc” (Fromm, 2018, p. 59).

Fromm (2018) subliniază faptul că năzuința oricărui om este aceea de a ajunge la o fuziune interpersonală prin iubire. Totuși, această fuziune poate îmbrăca o formă matură, ca răspuns al problemelor existențiale, sau una imatură, când ia trăsături de uniune simbiotică, bazată pe relația copilului cu mama sa. Diferența dintre uniunea simbiotică și iubirea matură este dată de „comuniunea” care presupune păstrarea propriei individualități. Paradoxul iubirii mature este că două persoane devin una, dar rămân, în același timp, două.

Pentru Fromm, iubirea matură este o artă, iar, ca orice altă artă, necesită disciplină, concentrare, răbdare și o preocupare constantă pentru atingerea

măiestriei. A iubi înseamnă să te implici, nu să te lași pradă sentimentelor pasive; iubirea nu este rezultatul unei constrângeri, ci al unei acțiuni libere. Iubirea înseamnă, așadar, să oferi, iar a dărui înseamnă a depăși dependența și omnipotența, dobândind încredere în sine și curajul necesar pentru a transforma visurile în realitate. Dragostea este puterea care naște iubire, implicând grijă, responsabilitate, respect și cunoaștere. „A iubi presupune o preocupare activă pentru viața și dezvoltarea a ceea ce iubim” (2018, p. 53)

Klein (1998) consideră că o relație de dragoste fericită presupune un atașament profund, o capacitate de sacrificiu reciproc, împărtășirea durerii și a plăcerii, și interese comune, inclusiv în planul sexualității. Satisfacția sexuală nu doar că aduce plăcere, dar ajută și la repararea unor traume timpurii, sporind sentimentele de recunoștință, tandrețe și iubire.

Dacă femeia are o atitudine maternă față de bărbat, ea îi împlinește dorințele care nu au fost niciodată pe deplin satisfăcute și la care nu a renunțat vreodată. Bărbatul are acum, ca să spunem așa, această mamă pentru el, cu un sentiment de vinovăție relativ mic. Dacă femeia are o viață emoțională bogat dezvoltată, pe lângă faptul că posedă aceste sentimente materne, ea va fi păstrat și ceva din atitudinea copilului față de tatăl ei, iar unele dintre trăsăturile acestei vechi relații vor intra în relația ei cu soțul ei; de exemplu, ea va avea încredere și își va admira soțul, iar acesta va fi o figură protectoare și de ajutor pentru ea, așa cum a fost tatăl ei. Aceste sentimente vor constitui baza unei relații în care dorințele și nevoile femeii, ca persoană matură, își pot găsi satisfacția deplină. Din nou, această atitudine a soției sale îi oferă bărbatului posibilitatea de a fi protector și de a o ajuta în diferite moduri - adică, de a juca rolul unui soț bun pentru mama sa. În mod similar, atunci când o femeie află într-o relație de dragoste fericită cu un bărbat simte inconștient că poate lua, ca să spunem așa, locul pe care mama ei l-a luat cu soțul ei, și acum obține satisfacții de care mama s-a bucurat și care ei, ca și

copil, i-au fost refuzate - atunci ea este capabilă să se simtă egală cu mama ei, să se bucure de aceleași fericiri, drepturi și privilegii pe care le-a avut mama ei, dar fără să o rănească și să o jefuiască. Efectele asupra atitudinii ei și asupra dezvoltării personalității ei sunt analoge schimbărilor care au loc în bărbat atunci când acesta se regăsește, într-o viață conjugală fericită, egal cu tatăl său. Astfel, în ambii parteneri, o relație de satisfacție sexuală și de iubire reciprocă va fi resimțită ca o recreare fericită a primei lor vieți de familie.

Pentru Kernberg, „iubirea sexuală matură este o stare emoțională complexă care include: excitația sexuală care se transformă într-o dorință erotică pentru altă persoană, tandrețea care rezultă din integrarea reprezentărilor de sine și obiect investite libidinal și agresiv, cu predominanța iubirii asupra agresivității și tolerarea ambivalenței, o identificare cu celălalt, care include atât o identificare genitală reciprocă, cât și o empatie profundă cu identitatea lui de gen, o idealizare matură a relației împreună cu o dedicare totală acordată celuilalt, precum și caracterul pasional cu toate cele trei aspecte – relație sexuală, cu obiectul, precum și investirea Supraeului cuplului” (2009, p. 67, 68).

Descriind pasiunea sexuală, Kernberg (2009) subliniază, de asemenea, o trăsătură semnificativă a iubirii mature - faptul că aceasta implică un act de speranță în propria noastră bunătate și în bunătatea celuilalt, că dăruirea și primirea iubirii nu ne va face rău nici nouă înșine, nici celuilalt.

Abilitatea de a oferi și de a primi dragoste matură necesită suficientă forță a Eului și capacitatea de a nu se simți amenințat de apropierea și distanța emoțională, precum și o depășire a granițelor temporale ale Sinelui prin afirmarea unui angajament pentru obiectul iubit care vine să dea sens vieții. Celălalt întruchipează nu doar obiectul oedipian și preoedipian și relația ideală, ci și valorile, credințele, ideile care fac viața să merite să fie trăită.

„Natura contradictorie a dragostei aspiră să se împlinească prin distrugerea obiectului dorit, dar dragostea descoperă că acest obiect este indestructibil și nu poate fi substituit” (Kernberg apud Paz, 2009, p. 85).

Meltzer și Williams (1988) vorbesc despre păstrarea pasiunii în timp - a-l iubi pe celălalt cu lipsuri și probleme include iubirea celuilalt cu imperfecțiuni fizice, la fel ca și capacitatea de a împărtăși sincer cu celălalt preocuparea față de lipsurile sau defectele fizice ale propriei persoane. Toleranța manifestărilor îmbătrânirii, la sine și la celălalt, fără pierderea excitației erotice este o consecință a dominației iubirii asupra agresivității.

Conform lui Balfour (2009), un aspect important al experienței de dependență față de celălalt, ca o componentă a iubirii mature, este capacitatea de a se lăsa îngrijit de celălalt fără a suferi de un sentiment de inferioritate, rușine sau vinovăție. În cazul unor boli grave sau al unor situații de viață paralizante, a se lăsa ținut de dragostea celuilalt, a nu pierde sentimentul de a face parte din experiența de viață a cuplului, angajamentul natural și iubitor de a avea grijă de celălalt fac parte din experiența iubirii mature.

Iubirea matură presupune întotdeauna și un element de smerenie, de recunoștință profundă pentru existența celeilalte persoane, pentru iubirea primită, pentru posibilitatea de a depinde de cealaltă persoană, precum și acceptarea incertitudinii derivate din potențialele evoluții ale realității, care pot provoca schimbări în relație (Kernberg apud Segall & Bell, 2009).

Jessica Benjamin (1988) propune recunoașterea mutuală ca fiind esențială în formarea relațiilor sănătoase. Ea susține că, în multe relații adulte – în special cele intime – recunoașterea eșuează atunci când subiectul nu poate accepta propria dependență față de un altul pe care nu îl poate controla - „Soluția constă în subjugarea și înrobirea celuilalt - pentru a-l face să dea această recunoaștere fără a-l recunoaște în schimb” (p.54). În iubirea matură, recunoașterea înseamnă a putea spune: te văd ca pe cineva separat de mine,

cu dorințe și limite proprii, și tocmai de aceea vreau să fiu cu tine. Este opusul folosirii celuiilalt ca extensie a propriului Sine. Amintind de *spațiul potențial* winnicottian, Benjamin subliniază că echilibrul dintre Sine și celălalt implică nu doar angajarea, ci și capacitatea de retragere – o dezangajare temporară care nu rupe legătura, ci o intensifică. Pentru Benjamin, iubirea matură este de altfel un proces creativ în care ambii parteneri contribuie activ și reflexiv la dezvoltarea celuiilalt și a relației dintre ei.

Stephen Mitchell consideră că iubirea matură este „un spațiu în care doi oameni se transformă împreună, fiecare devenind cineva nou prin relație, fără a se pierde pe sine” (2018). Este un tip de iubire care permite un echilibru între familiaritate și mister, între autonomie și apropiere și necesită curajul de a explora cu empatie aspectele dureroase sau dificile.

„Pentru că iubirea romantică creează speranță, dor și dependență și pentru că speranța, dorul și dependența aduc întotdeauna riscul umilirii, iubirea este în mod necesar periculoasă. Din cauza riscurilor profunde implicate de iubire, ura e un însoțitor inevitabil și o componentă obligatorie a pasiunii romantice, iar în mod paradoxal supraviețuirea iubirii romantice depinde nu de abilitatea de a evita agresivitatea, ci de capacitatea de a conține ura pe parcursul poveștii de iubire” (Mitchell, 2018, p.144).

Potrivit lui Rayner et all (2012) capacitatea pentru o iubire matură este parțial o consecință a ceea ce a fost internalizat din relațiile de iubire anterioare și parțial un produs al circumstanțelor actuale. Cele mai multe relații au un anumit nivel de complementaritate, bucurându-se în egală măsură de alteritatea celuiilalt și de un sentiment de identificare cu ceea ce ea sau el poate reprezenta în legătură cu propria persoană și pentru propria persoană.

## Un gând de final

Cred că iubirea matură poate fi o punte flexibilă între două lumi sau un dans echilibrat, care presupune și permite, deopotrivă, a fi împreună și a fi separați, a fi similari și a fi diferiți, a construi continuitate și, în același timp, a îmbrățișa sensuri noi. În esență, este o realitate co-creată, care susține devenirea fiecărui partener și a lor împreună. Iar, după cum subliniază și Mann (2011), deși poate fi incomodă și complicat de realizat uneori, poartă în ea un profund potențial de împlinire a noastră ca oameni.

## BIBLIOGRAFIE

- Akhtar, S. (2021), *The intimate self: The dynamics of personal boundaries. International Journal of Psychoanalysis*, 102(3), 410-423.
- Balfour, A. (2009), *Intimacy and sexuality in later life. In C. Clulow (Ed.), Attachment and couple psychotherapy: Psychoanalytic perspectives* (pp. 217–236). Karnac, Londra.
- Bauman, Z. (2003), *Liquid love: On the frailty of human bonds*, Polity Press.
- Benjamin, J. (1988), *The Bonds of Love*, Pantheon Books, New York
- Bergmann, M.V. (1987), *The anatomy of loving*. Columbia University Press, New York.
- Bollas, C. (2013), *Isteria*, Editura Trei, București.
- Brown, D. (1991), *Infidelity: A study of betrayal in intimate relationships*, Psychology Press.
- Corneau, G. (1991), *Absent fathers, lost sons: The search for masculine identity*, Shambhala.

- Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006), *Loving relationships and the regulation of physiological stress: A functional magnetic resonance imaging investigation*, Journal of Cognitive Neuroscience, 18(9), 1-14.
- Erikson, E. H. (1963), *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Fairbairn, W. R. D. (1952), *Psychoanalytic studies of the personality*, Routledge.
- Freud, A. (2002), *Eul și mecanismele de apărare [The ego and its defense mechanisms]*, Editura Fundației Generația, București.
- Freud, S. (2010), *Psihologia inconștientului*, Vol. 3. Editura Trei, București.
- Freud, S. (2009), *Studii despre sexualitate*, Vol. 5. Editura Trei, București.
- Fromm, E. (2019), *Arta de a iubi*, Editura Trei, București.
- Green, A. (2005), *On private madness*, Karnac, London.
- González, A., & Viitanen, T. (2006), *The dynamics of divorce and remarriage: A statistical study*, Journal of Family Issues, 27(8), 1045-1066.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2008), *Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review*. PLoS Medicine, 7(7), e1000316.
- Jung, C. G. (1946), *Psychological aspects of the masculine and feminine*. In *Collected works* (Vol. 7, pp. 334-355). Princeton University Press.
- Karraker, A., & Latham, A. (2015), *Divorce and the evolving patterns of family life*. Family Relations, 64(3), 423-438.
- Kanwal, N., & Akhtar, S. (2021), *The dynamics of intimacy: Exploring the tension between autonomy and connection in contemporary relationships*. Psychoanalytic Inquiry, 41(1), 52-68.
- Kernberg, O. F. (2009), *Relații de iubire, Normalitate și patologie*. Editura Trei, București.

- Klein, M. (1998), *Love, Guilt and Reparation and other works 1921-1945*, Vintage, Londra.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017), *Love and the immune system: How relationships influence health*, *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 370-375.
- Lacan, J. (1988), *The Seminars of Jacques Lacan. Book I* (J. Forrester, Trans.). Cambridge Univ. Press - Cambridge. (Lucrare originală publicată 1953-1954)
- Lacan, J. (1982), *Écrits - A Selection* (A. Sheridan, Trans), W.W. Norton & Company, New York.
- Lee, J. A. (1973), *Colours of love*, New Press, Toronto.
- Liu, C., & Wang, X. (2022), *The rise of loneliness in modern society: A contemporary perspective on social isolation*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(1), 29-45.
- Mann, D. (2011), *Love and hate*, Routledge, New York.
- Loewald, H. W. (1980), *Psychoanalysis and the History of the Individual*, Yale University Press
- Meltzer, D., & Williams, R. (1988), *Love and sexual love in psychoanalysis*, Karnac Books.
- Mitchell, S. A. (2018), *Poate iubirea dura?* Editura Trei, București.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2010), *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Phillips, A. (1994), *On killing the desire: The fear of love and the death of the other*, Psychology Press.

- Rayner, E. , Joyce A, Rose J, Twyman M, Clulow C (2012), *Psihodinamica dezvoltării umane*, Editura Trei, București.
- Rosenfeld, R. (2023), *Infidelity in marriage: Causes and consequences*, Journal of Marriage and Family, 85(2), 400-416.
- Schwartz, S. (2021), *The absent father effect on Daughters*, Routledge.
- Sternberg, R. J. (1986), *A triangular theory of love.*, Psychological Review, 93(2), 119-135.
- Solís-Ponton, L. (Coord.). (2017), *Parentalitatea. Provocare pentru mileniul trei*. București, Editura Trei.
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000), *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. Doubleday.