

JEB KINNISON

EVITANT



Cum să iubești
sau să părăsești
un partener distant



Cuprins

<i>Nota autorului</i>	5
<i>Prefață</i>	7

PARTEA I

COMUNICAREA ÎN CUPLU

Capitolul 1	
Oameni care au nevoie de oameni.....	13
Capitolul 2	
Apropiere și răspuns	15
Capitolul 3	
Cele mai bune obiceiuri pentru cupluri	20

PARTEA A II-A

STILURILE DE ATAȘAMENT

Capitolul 4	
Ce sunt stilurile de atașament?	31
Capitolul 5	
Ce stil de atașament te caracterizează?	33
Capitolul 6	
Stilul de atașament evitant	35

Capitolul 7	
Stilul de atașament anxios-preocupat	41
Capitolul 8	
Stilul de atașament temător-evitant	51
Capitolul 9	
Stilul de atașament distant-evitant	56
Capitolul 10	
Combinății de stiluri de atașament în cuplu	65
Capitolul 11	
Câteva observații despre codependență	70

PARTEA A III-A

STILUL DE ATAȘAMENT EVITANT ÎN RELAȚII

Capitolul 12	
Viziunea despre iubire a evitanților	75
Capitolul 13	
Evitanții și reprimarea emoțiilor	78
Capitolul 14	
Evitanții în rolul de îngrijitori	82
Capitolul 15	
Părinții cu un stil de atașament evitant	85
Capitolul 16	
Stilul de atașament evitant în cuplu	90
Capitolul 17	
Distanțarea de partenerii de viață	93
Capitolul 18	
Cuplul format dintr-un evitant și un anxios-preocupat	100
Capitolul 19	
Cuplul format dintr-un evitant și un anxios-preocupat (partea a II-a)	106

Capitolul 20	
Monogamia în serie	116
Capitolul 21	
Evitanții și violența domestică	120
Capitolul 22	
Evitanții și sexul	129
Capitolul 23	
Evitantul fugar	140
Capitolul 24	
Abuzul pasiv-agresiv	146

PARTEA A IV-A

FERICIREA ALĂTURI DE UN EVITANT

Capitolul 25	
Drumul spre acceptare.	151
Capitolul 26	
Sfatul lui Mark Manson	154
Capitolul 27	
Stabil înseamnă plictisitor?	160
Capitolul 28	
Preferințele părinților în privința partenerilor.	166
Capitolul 29	
Suflete pereche sau parteneri de călătorie?	170
Capitolul 30	
Modelul distructiv de poveste.	173
Capitolul 31	
Atitudinile subconștiente prezic destinul unui cuplu	177

PARTEA A V-A
SCHIMBAREA STILURILOR DE COMUNICARE

Capitolul 32	
Terapia de cuplu	183
Capitolul 33	
Terapia individuală.	191
Capitolul 34	
Autoterapia	198
Capitolul 35	
Cum pot învăța evitanții să fie empatici	207
Capitolul 36	
Cum învață un anxios-preocupat să fie calm	210

PARTEA A VI-A
CÂND NU SE SCHIMBĂ NIMIC

Capitolul 37	
Relațiile nepotrivite dăunează grav sănătății	215
Capitolul 38	
Cât costă divorțul	221
Capitolul 39	
Moneyball: găsirea unui nou partener.	224
Capitolul 40	
Stilurile de atașament în cadrul populației.	229
<i>Lecturi suplimentare</i>	<i>232</i>
<i>Mulțumiri.</i>	<i>235</i>
<i>Resurse online.</i>	<i>236</i>
<i>Despre autor.</i>	<i>237</i>
<i>Note.</i>	<i>239</i>

CAPITOLUL 1

Oameni care au nevoie de oameni

În cultura noastră există numeroase povești despre dragoste și despre relații. Mai întâi, avem „basmul“ cu doi iubiți, fiecare găsim și partenerul unic, perfect, îndrăgostindu-se reciproc la nebunie (înainte să se cunoască unul pe celălalt cu adevărat) și trăind fericiți până la adânci bătrâneți într-o casă înconjurată de un gard alb. Însă asta nu se întâmplă, nu este deloc o situație de viață obișnuită, căci poveștile reale despre iubire și despre parteneriat pe termen lung sunt arareori atât de simple și de înduioșătoare. Apoi, există născocirea recentă despre „codependență“ – o idee care s-a născut în urma studiilor despre adicție, când un alcoolic, un dependent de droguri sau un om cu un comportament autodestructiv este influențat de un partener care fie îl împiedică pe dependent să se facă bine, fie îl aduce în pragul disperării suficient cât să îl determine să recidiveze. Este dependența de altcineva un lucru rău sau nesănătos așa cum se susține uneori? Nu, desigur că nu – noi toți suntem dependenți în copilărie și depindem unii de alții, mai mult sau mai puțin, de-a lungul întregii vieți pentru a realiza diverse lucruri și pentru a ne simți fericiți. Faptul că ai pe cine să te bazezi la nevoie este

un lucru bun. Dar incapacitatea de a te descurca fără susținerea altora este un lucru rău. Copiii care se simt în siguranță sunt crescuți de mame care par să își dea seama de ce au ei nevoie chiar înainte de a cere ajutor și le acordă sprijinul necesar imediat, mame care nu sunt supraprotective, nesufocând independența copilului când acesta explorează în mod firesc lumea de unul singur. Putem observa cum principiul dependenței „atunci când este necesar, atât cât este necesar“ funcționează și între partenerii potriviți, și între cei mai buni prieteni. Partenerul potrivit răspunde la semnalele tale, iar tu, la rândul tău, trimiți semnale doar atunci când ai nevoie cu adevărat de ajutor. Majoritatea problemelor din cadrul relațiilor sunt legate de semnale inadecvate și de răspunsuri nepotrivite.

CAPITOLUL 2

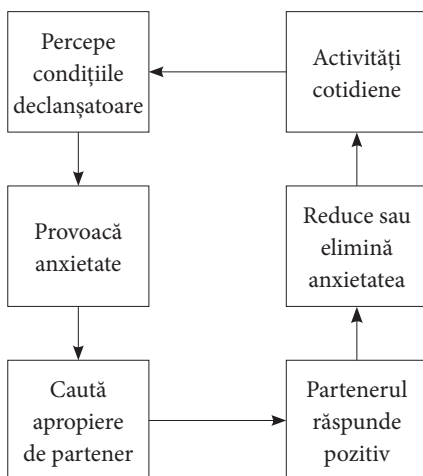
Apropiere și răspuns

Elementele de bază ale reglării afective (tiparele de semnale dintre oameni, care reglează sentimentele pe care le au unii pentru ceilalți) au fost descrise de Mikulincer, Shaver și Pereg.² Lucrurile sunt evidente și profunde: par atât de simple, încât nici nu ar trebui prezentate și, totuși, aceste tipare stau la baza tuturor semnalelor noastre emoționale pe care ni le transmitem unii altora. Dacă știi să le recunoști, atunci vei înțelege de ce lipsa de răspuns conduce la alienare, de ce mesajele repetate care cer confirmări îl pot îndepărta și mai mult pe partener, și modul în care, inconștient, ne „gestionăm” relațiile apropiindu-ne de anumiți oameni sau îndepărtându-i folosind aceste tipare. Cea mai simplă situație este cea în care un partener anxios trimite un mesaj către celălalt întrebându-l „Ești acolo?” și primește fie răspunsul „Sunt aici pentru tine”, ceea ce îl liniștește, fie niciun răspuns, fie un răspuns negativ, ceea ce îi amplifică anxietatea.

Cele trei strategii de bază discutate în această secțiune sunt:³

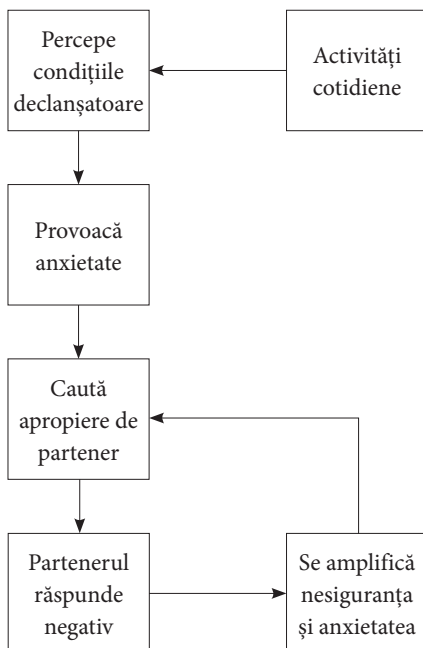
- Strategia bazată pe securizare
- Hiperactivarea sau strategia anxietate-atașament
- Strategia atașament-evitare

Iată reprezentarea grafică a strategiei **bazate pe securizare**:



Anxietatea unui partener este declanșată de probleme externe sau pur și simplu de lipsa unei confirmări recente. El sau ea îi transmite semnale (prin apropiere, printr-o cerere de susținere sau prin trimiterea unui mesaj) celui-lalt partener, care răspunde cu un mesaj de liniștire (prin apropiere intimă, spunând ceva încurajator sau trimițând un mesaj pozitiv). Prin astfel de confirmări, viața merge mai departe pentru amândoi și stimulii care produc anxietate sunt gestionați corespunzător.

Îată reprezentarea grafică a **hiperactivării** sau a strategiei anxietate-atașament:



În acest caz, partenerul care cere ajutor sau susținere ori nu primește niciun răspuns, ori primește un răspuns negativ – celălalt partener fie eșuează în încercarea de a oferi feedback, fie transmite un mesaj de refuz al sprijinului. De exemplu, partenerul care caută susținere se apropie de celălalt și încearcă să îl îmbrățișeze, dar partenerul distant se ridică și pleacă. Sau o declarație directă prin care se cere ajutor („Aș dori să mergi cu mine până la pepinieră pentru a lua câteva plante noi“) este întâmpinată cu respingere („Nu am timp să vin cu tine, trebuie să iau copilul după antrenamentul de fotbal“). În acest caz, răspunsul

Partenerul tău se poartă ca și cum puțin i-ar păsa de ceea ce simți? Se întâmplă adeseori să nu îți răspundă la întrebări sau la mesaje? Te acuză că îl sufoci cu nevoile tale, că ești o fire prea dependentă? Te compară cu parteneri din trecut, care brusc i se par ideali? Are un comportament rece față de copiii și față de cei nevoiași? Ține să îți amintească mereu că i-ar fi mai bine fără tine? Te pedepsește prin privarea de sex sau de afecțiune?

Dacă situațiile de mai sus fac parte din viața ta de zi cu zi, înseamnă că ești „fericitul” partener al unui evitant. Persoanele cu acest stil de atașament au în general o părere foarte bună despre ele însele, sunt independente și consideră că nu au prea mare nevoie de ceilalți. Prin urmare, găsesc foarte rar motive întemeiate pentru a manifesta semnale emoționale într-o relație apropiată. Dacă nu ai renunțat până acum, cartea lui Jeb Kinnison te va ajuta să îi arăți celui de lângă tine că dragostea nu este nicidecum o capcană pentru cei slabi de înger și că „a te îndrepta spre” poate aduce mai multă împlinire decât „a te îndepărta de”...

Evitant are, înainte de toate, meritul de a fi o carte practică. Jeb Kinnison deconstruiește așteptările multora de a trăi un basm alături de partenerul perfect și oferă argumente convingătoare pentru a aborda relația de cuplu ca pe o călătorie și ca pe un efort de a crește împreună.

— IndieReader