

Cum să îți îmbunătățești relația de cuplu fără să vorbești despre asta: obține dragostea dincolo de cuvinte / dr. Patricia Love, dr. Steven Stosny; trad. de Natalia Năstase. - București: Psihobooks, 2019

Index

ISBN 978-606-94774-1-0

I. Stosny, Steven

II. Năstase, Natalia (trad.)

159.9

Editori: Adina Demian, Doina Grasu

Redactor: Alina Băltăc

Corector: Dorina Lipan

Tehnoredactor: Andreea-Alexandra Vraja

Design copertă: Elena Tudorache

Ilustrator: Răzvan Raicu

Copyright ©2007 by Patricia Love and Steven Stosny

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © Psihobooks, 2019

Pentru prezenta versiune în limba română

Toate drepturile rezervate

Editura PsihoBooks

www.psihobooks.ro

contact@psihobooks.ro

Lucrarea (în întregime și fiecare dintre părțile sale) este protejată de legea drepturilor de autor. Orice valorificare a ei fără acordul editurii este interzisă. Acest lucru este valabil în special pentru multiplicarea, traducerea, copierea pe microfilm și înmagazinarea și prelucrarea ei în sistemele electronice.

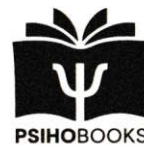
Cum să îți îmbunătățești relația de cuplu fără să vorbești despre asta

Obține dragostea dincolo de cuvinte

Dr. PATRICIA LOVE
Dr. STEVEN STOSNY

Traducere din limba engleză

Natalia Năstase



2019

CUPRINS

NOTA EDITORILOR.....	9
NOTA AUTORILOR	11
INTRODUCERE.....	13
„Iubitule, NU trebuie să vorbim!“	

PARTEA I

DE CE ȚI-A FOST ATÂT DE GREU SĂ ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTI RELAȚIA

CAPITOLUL 1.....	21
Cum pierdem conexiunea	
CAPITOLUL 2.....	42
De ce ne certăm	
CAPITOLUL 3.....	61
Masculul tăcut	
CAPITOLUL 4.....	84
Cea mai mare greșeală a femeii față de bărbat	
CAPITOLUL 5.....	92
Cea mai mare greșeală a bărbatului față de femeie	
CAPITOLUL 6.....	106
De la frică și rușine, la infidelitate, separare și divorț	

FOLOSIREA FRICII ȘI A RUȘINII PENTRU A CREA O IUBIRE DINCOLO DE CUVINTE

CAPITOLUL 7.....	119
Valorile tale primordiale	
CAPITOLUL 8.....	129
Învață să transformi frica și rușinea din relația voastră	
CAPITOLUL 9.....	141
Viziunea binoculară	
CAPITOLUL 10.....	167
Limbajul natural al viziunii binoculare	
CAPITOLUL 11.....	184
Singura abilitate de conectare de care ai nevoie	
CAPITOLUL 12.....	196
Dacă dorești conexiune, uită de „sentimente“, concentrează-te pe motivație	
CAPITOLUL 13.....	209
De la bărbat la bărbat	
CAPITOLUL 14.....	226
Formula unei iubiri profunde	
CONCLUZII.....	238
MULȚUMIRI.....	241
INDEX.....	243

NOTA EDITORILOR

Am aflat despre cartea Patriciei Love la cursul de formare în terapia relațională Imago. După ce descoperisem beneficiile dialogului Imago, a fost, inițial, o surpriză să aflu că îți poți îmbunătăți relația fără să vorbești despre asta. La puțin timp, am întâlnit-o pe Pat la un stagiu de pregătire ținut în Londra. Energia și optimismul ei completau perfect prezentarea și sfaturile pentru soluționarea problemelor de cuplu.

Cartea, un bestseller, aduce în prim-plan un concept nou în îmbunătățirea relațiilor. Nu doar că nu este nevoie să vorbești despre relația ta cu partenerul de cuplu, dar poți chiar să o îmbunătățești nediscutând despre asta! Și totul este bazat pe cercetări și pe modul în care hormonii generează diferențe în felul de relaționare.

În urma experienței din cabinet, pot spune că problema de care se plâng cel mai adesea femeile este că „el nu comunică, nu vorbește“ și, de aici, un val de reproșuri și suferință, pentru ca, într-un final, doamnele să ajungă să se simtă singure, neînțelese, nesuținute și, cel mai grav, neiubite. Soluția oferită în carte este simplă și foarte eficientă: e nevoie să accepți diferențele, să te uiți mai mult la ce face bărbatul și să apreciezi eforturile sale.

Una dintre contribuțiile însemnate pe care experiența din cabinet mi-a adus-o în înțelegerea dinamicii relațiilor de cuplu este reprezentată de preocupările bărbaților legate de relațiile lor. De multe ori auzeam: „mă simt copleșit“, „nu știu ce să mai fac“, „mă simt inutil“, „fac atâtea, și degeaba“, „nu vreau să o supăr, să o încarc cu problemele mele și pe ea“. Demersul psihoterapeutic și schimbarea perspectivei le-au adus un mare beneficiu: femeia se simte conectată când află că partenerul îi este alături, pur și simplu. Acest fapt duce la creșterea sentimentelor de siguranță și

Conexiunea este esențială

Respect pentru oameni și cărți

Deconectarea dintre femei și bărbați este cel mai frecvent factor determinant al ratei de creștere a divorțurilor. Aproximativ 80% dintre divorțați spun că „s-au îndepărtat“. Acest lucru este cu atât mai tragic, cu cât nu este necesar. Marlene nu vrea o altă *prietenă*; ea dorește o legătură mai profundă cu *soțul* ei. Totuși, încercările sale tipic feminine de a obține ceea ce până la urmă amândoi își doresc ar eșua chiar dacă Mark ar opune mai puțină rezistență. Asta pentru că problema lor nu este legată de „comunicare“. Este vorba despre deconectare. Ei nu sunt deconectați deoarece au o comunicare necorespunzătoare; ei au o comunicare defectuoasă deoarece sunt deconectați. La începutul relației, când s-au simțit conectați, au comunicat foarte bine. Vorbeau ore întregi. Când Marlene și-a expus sentimentele de vulnerabilitate în fața lui Mark, el a răspuns cu protecție și sprijin. Ea s-a îndrăgostit de faptul că se simțea conectată emoțional cu el, iar convingerea că el va fi acolo pentru ea îi înlătura toate temerile. Mark, de asemenea, s-a îndrăgostit de faptul că s-a simțit conectat emoțional cu Marlene. Ea l-a făcut să se simtă important și un bun iubit, protector și cap de familie, ceea ce a redus orice amenințare de a se simți inadecvat. Cele mai mari șanse de a-și salva căsătoria sunt de a reveni la acea stare de conexiune reciprocă liniștitoare și dătătoare de putere.

Această carte îți va arăta cum să recâștigi tipul de conexiune pe care l-ai avut cu partenerul de cuplu când v-ați îndrăgostit, dar la un nivel mult mai profund. Ea vă va îndruma pe tine și pe partenerul tău către sensibilitatea emoțională instinctivă care v-a adus împreună la început și vă va permite să creați o conexiune mai profundă, după care inimile voastre tânjesc în secret și în mod intens – o iubire dincolo de cuvinte.

Partea I

De ce ți-a fost atât de greu să îți îmbunătățești relația

CAPITOLUL 1

Cum pierdem conexiunea

Frica și rușinea

Lucrurile nu au fost întotdeauna atât de rele pentru Marlene și Mark. La un moment dat, ei prețuiau legătura strânsă pe care o simțeau – toți prietenii lor se minunau de cât de apropiați și de conectați erau. Cei doi își pot aminti încă vremurile bune, dar, în loc să îi consoleze, aceste amintiri ale apropierii pe care au avut-o odată îi umplu acum de tristețe și de un sentiment profund de pierdere. Adesea se întreabă cum au ajuns în această stare de singurătate. Povestea lor este cu atât mai tristă, cu cât este des întâlnită.

Marlene și Mark au ajuns la starea aceasta cronică de deconectare, fără ca vreunul dintre ei să facă ceva rău. Marlene nu a înțeles niciodată că Mark, la fel ca majoritatea bărbaților, are o sensibilitate sporită față de sentimentul de rușine și inadecvare. (Dar cum ar putea ea să înțeleagă? Impulsul lui atunci când simte rușine este *să se ascundă*, așa că nu poate să discute cu ea despre acest sentiment, ci îl tănuiește în spatele nemulțumirii, iritării sau furiei.) Ea nu înțelege că, de fiecare dată când încearcă să aducă îmbunătățiri relației lor, mesajul primordial pe care Mark îl percepe este că nu-i satisface așteptările – o *dezamăgește* –, ceea ce îl conduce către durerea propriei inadecvări. În timp ce încearcă să se ferească de senzația de eșec, Mark nu mai este sensibil la teama lui Marlene de a fi izolată și ignorată. La

începutul relației lor, a simțit nevoia ei de conexiune și nu ar fi visat să o excludă. Dar acum, habar nu are că, de fiecare dată când îi respinge propunerile sau ridică vocea cu mânie – doar pentru a se proteja –, el o împinge mai departe și mai adânc în durerea izolării.

Este foarte ușor pentru cupluri să intre în acest tipar de comportament, deoarece vulnerabilitățile diferite care influențează atât de mult modul în care bărbații și femeile interacționează unul cu altul sunt practic *invizibile*. La începutul relației, substanțele chimice secretate de creierul nostru când ne îndrăgostim facilitează concentrarea asupra emoțiilor mai subtile ale celuilalt. Dar odată ce efectele acestor substanțe chimice se diminuează – în decurs de trei până la nouă luni – trebuie să facem un efort conștient pentru a proteja vulnerabilitățile celuilalt. Pentru acest lucru, trebuie mai întâi să înțelegem vulnerabilitățile diferite ale bărbaților și femeilor și modul cum le vom gestiona în relațiile noastre.

Ce ne face diferiți: teama și durerea

Diferențele care stau la baza vulnerabilităților masculine și feminine sunt biologice și prezente încă de la naștere. Încă din prima zi, bebelușii de sex feminin sunt mai sensibili la izolare și lipsă de contact. Fără îndoială, această sensibilitate a evoluat ca o abilitate importantă de supraviețuire, menită să mențină femeia în contact nu numai cu descendenții ei, ci și cu ceilalți din grup, care i-ar putea oferi protecție. În vremea prădătorilor nomazi, singura speranță de supraviețuire era ca oamenii să se ajute reciproc pentru a izgoni un inamic. O femeie sau un copil singur erau o pradă sigură. Deci, de-a lungul mileniilor, femeile au dezvoltat un fel de GPS intern care le ține la curent cu apropierea și distanțarea în toate relațiile lor. Când o femeie simte că este apropiată, se poate relaxa; când se simte îndepărtată, se îngrijorează. Acesta este motivul pentru care o fetiță poate menține contactul vizual pentru o lungă perioadă. Ea este alinată de apropierea pe care o oferă contactul vizual direct. De

asemenea, acest lucru explică de ce, lăsată singură pentru aceeași perioadă, o fetiță se va agita și va plânge mai devreme decât un băiețel. Amintita sensibilitate accentuată la izolare face ca femeile să reacționeze puternic față de furia, retragerea, tăcerea sau alt semn al indisponibilității altei persoane. Este mai înspăimântător pentru ea să nu fie în contact cu ceilalți, decât este pentru un bărbat. Acest lucru nu înseamnă că bărbații preferă izolarea sau distanța; doar că femeile simt un *disconfort* mai mare când nu sunt în contact cu ceilalți.

Bărbaților le este greu să înțeleagă teama unei femei și durerea asociată cu ea. Un motiv este că teama unei femei provoacă rușine bărbatului: „Nu trebuie să îți fie teamă pentru că mă ai pe mine ca protector!“ Acesta este motivul pentru care el devine agresiv atunci când ea devine anxioasă sau supărată. Dar există și un alt motiv pentru care bărbații pur și simplu nu înțeleg teama femeilor. Nu știu cum se *simt acestea*. Cercetările arată că cea mai mare diferență dintre femei și bărbați în privința emoțiilor este legată de frecvența și intensitatea fricii – cât de des îți este frică și cât ești de speriat. Fetele și femeile simt și exprimă mult mai mult teamă, măsurată în contexte sociale și în experimente de laborator care induc frica. Nou-născuții de sex feminin sunt mai temători decât cei de sex masculin. Fetele și femeile sunt mai predispuse să se teamă ca răspuns la zgomote puternice și schimbări bruște în mediul inconjurător. Ele se simt mai neliniștite și se îngrijorează mult mai mult decât băieții și bărbații. Femeile au o frică mult mai mare de infracțiuni, chiar dacă sunt mult mai rar victime ale acestora. Este mai probabil să se gândească la consecințele dăunătoare ale comportamentului lor, ceea ce le ajută să evite comportamentele cele mai riscante. Ele suferă de mai multe fobii și manifestă mai puțină teamă decât bărbații în ceea ce privește teama de îngrijire medicală și dentară. Faptul că acestea *merg* mai des la medici și dentiști poate fi un omagiu adus curajului lor (abilității de a învinge frica) sau un rezultat al sensibilității lor generale față de anxietate

și îngrijorare, ceea ce le-ar putea face să se teamă chiar mai mult de consecințele faptului de a nu merge la doctor.

Un alt motiv pentru care femeile au mai multă teamă de rănire ar putea fi faptul că simt mai multă durere. Datele științifice sugerează că femeile suferă mult mai multă durere fizică decât bărbații, fără a lua în calcul nașterea. Încă de la vârsta de două săptămâni, fetele strigă mai tare și mai energic decât băieții, ca răspuns la un stimul dureros ușor. Nivelurile mai mari de anxietate ale femeilor cresc sensibilitatea lor la suferință. Aproximativ 90% din tulburările care implică durere cronică afectează femeile. Bărbaților le este greu să înțeleagă durerea și frica partenerelor lor, atât pentru că sunt dascăliți de mici să o îndure, cât și pentru că pe ei nu-i doare la fel de tare.

Ce ne face diferiți: hiperexcitabilitatea și rușinea

Deși bebelușii băieți simt mai puțină frică și durere decât fetele, au o sensibilitate înaltă la orice tip de stimulare bruscă, ceea ce le conferă o înclinație spre hiperexcitabilitate. Micuții de sex masculin tresar de cinci ori mai des decât cei de sex feminin și sunt provocați de un stimul mult mai mic – un chiorăit stomacal puternic va avea acest efect. (Poți observa această diferență dacă vizitezi o secție de neonatologie dintr-un spital.) Predispoziția unui bărbat la hiperexcitabilitate reprezintă un avantaj în lupta pentru supraviețuire. Datorită forței și masei musculare mai mari, masculul este mai bine înzestrat decât femela pentru a lupta împotriva prădătorilor. Deoarece prădătorii primari ai oamenilor din vechime urmăreau și atacau pe ascuns, bărbații erau nevoiți să răspundă cu un comportament de tipul „luptă sau fugi” într-o fracțiune de secundă.

Din cauza excitabilității ridicate, băieții nou-născuți trebuie protejați de disconfortul suprastimulării. De aceea, trebuie să aibă parte de contact vizual și alte tipuri de contact intim în doze mici. Dacă ai un băiat și o fată, poate ai observat această diferență. Fetița a fost capabilă să mențină contactul vizual aproape de îndată ce ai adus-o acasă de la spital. Puteai privi în ochii ei mari (ea îi lărgeste

pentru a atrage privirea) ore întregi. Dar este mai puțin probabil ca băiețelul să fi menținut un astfel de contact vizual înaintea vârstei de șase până la nouă luni. Când te uitai adânc în ochii lui, probabil că el privea în jos, apoi iar în ochii tăi, apoi în sus și iar la tine, apoi în jos pe cealaltă parte și din nou la tine, după care în sus pe cealaltă parte, pentru a se reîntoarce la a privi în ochii tăi. Era *interesat* de tine – altfel nu s-ar fi uitat înapoi – și, cu siguranță, nu îi era frică. Atenția lui intermitentă era modul său de a rămâne în contact cu tine, fără să fie copleșit. Este important de menționat că aceasta este o funcție a sensibilității sale la excitare, nu a abilității sale de a se concentra, așa cum mulți părinți deduc în mod greșit. Bebelușii de sex masculin se pot concentra asupra ta dacă nu te uiți direct în ochii lor și nu au probleme să se concentreze asupra obiectelor neînsuflețite.

Când vine vorba de relații, femeile interpretează adesea greșit acest răspuns de protecție, pe care mulți bărbați îl mențin de-a lungul vieții, drept lipsă de interes sau chiar pierdere a iubirii. De cele mai multe ori, bărbatul nu și-a pierdut interesul; el încearcă doar să evite disconfortul copleșitor al unei scăderi a nivelului de cortizol care vine odată cu hiperexcitabilitatea. Cortizolul este un hormon secretat în timpul anumitor emoții negative. Misiunea lui este să îți atragă atenția, făcându-te să te simți inconfortabil, astfel încât disconfortul acesta să te împingă să faci ceva pentru a îmbunătăți situația. Durerea pe care o simte o femeie atunci când partenerul țipă la ea este cauzată de eliberarea de cortizol. Un bărbat simte același disconfort când se confruntă cu nefericirea sau criticile partenerii. Ar putea părea că o evită, dar el încearcă, în esență, să evite efectul cortizolului în orele următoare.

Așadar, cum se transformă tendința masculină spre hiperexcitabilitate în hipersensibilitate la rușine? În primul rând, și băieții, și fetele simt rușine, ceea ce reprezintă un răspuns de tip „oprește-te și ascunde-te”. Când te simți jenat vrei să te ascunzi, iar un copil care se simte rușinat vrea să-și acopere fața, pentru că nu poate suporta să te privească. Sensul cuvântului „rușine” are la bază concepte precum „a te acoperi” sau „a te ascunde”. Dacă te joci cu un băiețel sau cu o fetiță și întrerupi

brusc contactul vizual, întorcându-te cu spatele, el sau ea va prezenta simptome fizice ale rușinii: față înroșită, expresii faciale chinuite, mușchi tensionați și alte semne de tulburare mai generale, mai ales dacă el/ea a fost *interesat(ă)* de contactul vizual sau acesta i-a făcut *plăcere*. Astfel, rușinea este un element auxiliar al interesului și plăcerii – bebelușii trebuie să fie interesați de ceva sau să simtă plăcere ca să se rușineze când acest lucru se oprește brusc. (Învățăm să etichetăm această scădere bruscă a interesului sau a plăcerii drept „respingere”; este ceea ce simțim atunci când conversația telefonică interesantă cu un prieten este brusc întreruptă de apelul acestuia în așteptare.) Deoarece fetițele se simt mai confortabil când există contact vizual îndelungat, cei care au grijă de ele tind să rămână ancorați în relaționare și să întrerupă conexiunea cu ele mai rar, ceea ce înseamnă că fetițele se confruntă mult mai rar cu rușinea, ca răspuns asociat cu deconectarea bruscă. Pe de altă parte, dacă părinții sau cei care au grijă de copii nu înțeleg nevoia unui băiețel pentru doze reduse de contact vizual, vor rupe brusc conexiunea intimă atunci când cel mic se uită în altă parte, întărind în mod constant un răspuns de rușine, amplificat de extra lovitură cortizolului care produce răspunsul.

Bărbații care experimentează frecvent astfel de răspunsuri dezvoltă o hipersensibilitate la rușine.

Studiile arată că părinții privesc în ochii fetițelor lor (și le vorbesc dulce în timp ce fac acest lucru) cu 50% mai mult decât se uită în ochii băiețelilor. Cu fiii lor râd și au o comunicare nonverbală, agită jucării în fața lor, îi gâdilă sau îi ridică în brațe ca să se joace cu ei. Ambele tipuri de joc sunt de înaltă calitate – copiii și părinții se bucură de ele foarte mult. Dar sunt calitativ diferite. Băieții mici au nevoie de conexiune intimă – deși în doze reduse – la fel de mult cât au nevoie de jocul activ. Fetițele au nevoie de joc activ la fel de mult cât au nevoie de o conexiune intimă.

Intimitatea este mai riscantă pentru băieții mici, atunci când au simțit în mod constant rușine în legătură cu aceasta – *dacă îmi place prea mult, învață băieții, o vor lua, pentru că nu o fac*

bine. Încă de la început, mulți băieții mici simt că nu se ridică la înălțimea standardelor în relațiile intime. Fetițele pot menține contactul vizual, în timp ce băieții sunt ușor copleșiți și trebuie să își întoarcă privirea în altă parte. Această diferență se dovedește a fi în mod special importantă deoarece contactul vizual este principala noastră sursă de intimitate pe tot parcursul vieții. Băieții și bărbații sunt privați de intimitatea care i-ar ajuta să își depășească vulnerabilitatea la rușine. Dacă ai un băiețel, trebuie să înțelegi că îi place să aibă contact vizual, dar trebuie să fii mai răbdător cu el și să nu începi să-l gâdili când privește în altă parte. Cel mai bun lucru pe care îl puteți face, ca părinți, pentru fiul vostru, pentru a-l ajuta să gestioneze rușinea în viitor, este să-i permiteți să *simtă treptat, în ritmul său, confortul contactului vizual*. Continuați să vă uitați la el și ar trebui să observați că el va rămâne concentrat asupra ochilor voștri pentru perioade din ce în ce mai lungi. Sensibilitatea la diferențele invizibile ale vulnerabilităților masculine și feminine vă poate schimba percepția și vă poate aprofunda conexiunea, fără a vorbi despre aceasta.

Cum evităm frica și rușinea

De cele mai multe ori, teama femeii și rușinea bărbatului se manifestă în mod inconștient – în afara conștiinței. Poți trăi o viață fără a auzi vreodată un bărbat spunând: „Mă simt rușinat când te sperii de felul în care conduc” sau o femeie spunând: „Vreau geanta aceea Gucci pentru a trece peste teama de privată”. În schimb, vei vedea indicatorii secreți ai fricii și rușinii: resentimentele și furia (învinovățirea altcuiva pentru rușinea sau frica ta), materialismul (oferind unui bărbat iluzia statutului social sau unei femei, iluzia siguranței), oameni care vor să facă pe plac altora (realizarea unor lucruri dăunătoare pentru sine pentru a câștiga admirația sau aprobarea celorlalți), obsesiile (gânduri pe care nu ți le poți scoate din minte) și comportamentul compulsiv precum cumpărături

impulsive, mâncatul în exces și consumul de alcool. Toate cele de mai sus au efecte temporare de ameliorare a durerii, care funcționează atât în cazul rușinii, cât și în cazul fricii.

Nu diferențele noastre înnăscute cu privire la frică și rușine ne separă, ci modul în care *gestionăm* aceste diferențe. Dacă le gestionezi cu critici, defensivă, retragere sau vină, relația ta va eșua; este foarte simplu. Dacă le gestionezi cu dorința de a îmbunătăți, aprecia, conecta sau proteja – cum vei învăța să faci în această carte –, relația ta va înflori. Dar vei avea nevoie de o atenție conștientă ca să poți depăși forța obiceiurilor care au început să se formeze foarte devreme în viața ta.

Din copilăria timpurie, fetele evită teama prin construirea de alianțe și legături emoționale – există un confort și o putere în numărul acestora. Fără să se gândească la asta, Marlene a reacționat la frica incoștientă de izolare, căutând mai multă apropiere de Mark și de prietenele ei. Acest mecanism predominant feminin de combatere a fenomenului se numește *tend and befriend*¹ („protejează și împrietenește-te”). Femeile răspund la situații stresante, protejându-se pe ele însele și pe copiii lor prin comportamente de îngrijire și formând alianțe cu alții, în special cu femeile. Femeile formează legături între ele, ajutându-se una pe cealaltă în vremuri tulburi. Cu cât vorbesc mai mult despre necazurile lor, cu atât se simt mai apropiate.

Deoarece legăturile emoționale servesc ca sursă primordială de confort pentru femei, acestea se simt îngrozite atunci când bărbații încearcă să facă față stresului în moduri care par să *amenințe* legăturile emoționale, de exemplu: distragere (muncă, TV, calculator, hobby-uri); căutarea statutului (muncă, sport, achiziționarea de jucării scumpe); închidere emoțională (dacă nu simți *nimic*, nu te vei simți inadecvat); furie (dacă amortăști durerea, nu o veți simți);

¹ Psihologul Shelley Taylor, Ph.D., de la Universitatea din California, Los Angeles, împreună cu cinci colegi, a dezvoltat acest model. (n.a.)

și agresivitate (dacă exerciți putere și control, nu vei simți neputința eșecului și inadecvarea).

Ceea ce femeile înțeleg și mai greu este asta: pentru un bărbat obișnuit, relațiile *nu* sunt o sursă sigură de confort. Durerea cea mai mare a unui bărbat vine din rușine, din cauza inadecvării pe care o simte în relații; prin urmare, a căuta confortul în relație este ca și cum ai căuta consolare de la inamic. A vorbi despre relație, care garantat o să-i reamintească inadecvarea lui, este *ultima* metodă pe care ar folosi-o pentru confort, în aceeași categorie cu alegerea unui pat de cuie pentru un somn bun. Acesta este motivul pentru care el apelează adesea la răspunsul „luptă sau fugi” pentru a ușura stresul, și nu la discuții intime cu femeia din viața sa. „Luptă sau fugi” este echivalentul masculin pentru „protejează și împrietenește-te”.

Gândește-te puțin la acest clișeu referitor la disputele dintr-o relație. Femeia vorbește non-stop, urmărindu-l pe bărbatul ei dintr-o cameră în alta (ca să-i întrerupă fuga), până când acesta nu mai poate rezista și încearcă să se lupte cu ea. Deși este cunoscut de majoritatea cuplurilor, acest scenariu nu este valabil întotdeauna. Uneori bărbatul este cel care nu poate dormi decât dacă „vorbim despre asta”, în timp ce femeia, epuizată după o zi lungă, încearcă să-și acopere capul cu perna pentru a dormi. Dar am observat că, chiar și în acest caz de inversare a sexelor, diferența cu privire la frică și rușine funcționează în secret. Femeia care își urmărește bărbatul fugind dintr-o cameră în alta caută cu înverșunare, dar în mod eronat, să realizeze o conexiune și să-și aline frica de izolare. Dar când bărbatul o ține trează toată noaptea vorbind despre „problemă”, el încearcă să demonstreze că are *dreptate*, ceea ce îi reduce experiența rușinii – încearcă să câștige lupta, nu să realizeze o conexiune.

Răspunsul masculin de tip „luptă sau fugi” apare cel mai frecvent în acte de agresiune și competitivitate. Ai observat, fără îndoială, că băieții se comportă astfel pe terenul de joacă al școlii sau în camera de zi. Pentru a putea identifica relația dintre agresiune și rușine, trebuie