

Véronique Kohn

în colaborare cu Adèle van Eiszner

*Ce fel de  
partener ești?*

*Cinci profiluri psihologice  
pentru a iubi și a fi iubit*

Traducere: Diana Alina Ene

Ilustrații: Sabine Nourrit



NICULESCU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**KOHN, VÉRONIQUE**

**Ce fel de partener ești? : cinci profiluri psihologice pentru a iubi și a fi iubit** / Véronique Kohn  
în colaborare cu Adèle van Eiszner ; trad.: Diana Alina Ene ; il.: Sabine Nourrit. - București : Editura  
Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0615-5

I. Van Eiszner, Adèle  
II. Ene, Diana Alina (trad.)  
III. Nourrit, Sabine (il.)

159,9

© 2018, Éditions Tchou, Paris, [www.editions-tchou.com](http://www.editions-tchou.com)

Titlu original: *Quel(s) amoureux êtes-vous? Les cinq profils psychologiques pour aimer et être aimé,*  
par Véronique Kohn, avec la collaboration d'Adèle van Eiszner

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România  
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55  
E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)  
Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea  
Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină  
Ilustrații: Sabine Nourrit  
Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0615-5

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

**Editura NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.  
E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

# Cuprins



<i>Introducere</i> .....	7
<i>Temătorul în dragoste</i> .....	25
<i>Altruistul, cel care iubește prea mult</i> .....	61
<i>Partenerul alfa</i> .....	97
<i>Partenerul cameleon</i> .....	137
<i>Partenerul dihotomic: ori sex, ori inimă</i> .....	173
<i>Pentru a recapitula</i> .....	207

# Introducere...



Temătorul  
în dragoste



Partenerul alfa



Altruistul



Partenerul  
cameleon



Partenerul dihotomic



## Traumele

Traumele din copilărie sunt cauza apariției acelor tipare din viața amoroasă și ele ne atrag în mod inconștient spre anumiți parteneri.

Dragostea ne face să ne confruntăm adesea cu experiențe re-traumatizante. De ce? Pentru că relația de iubire este un spațiu privilegiat, propice pentru reapariția tuturor rănilor din trecut; ea ne face să ne cufundăm în spațiul nostru cel mai intim, un loc unde se întâlnesc dorințele de a iubi și de a fi iubiți, acceptați, protejați. Foarte repede, fără să ne dăm seama de pericol, suntem loviți: este de-ajuns o considerație ori o judecată pripită sau poate un gest nepotrivit, pentru ca inima să ni se închidă ori să ni se rupă în două. Celălalt, cel pe care îl credeam iubitor și binevoitor, în loc să ne fie aliat, se transformă în dușman. Vocea interioară ne spune: „Eu sunt o persoană bună, celălalt nu e.” sau invers „Nu sunt o persoană bună, celălalt e bun.”, lăsându-ne pradă sentimentului de vină.

În subconștient, totul se rejoacă fără să fim foarte conștienți de aceasta, fiecare se concentrează pe conținutul disputelor, își spune că partenerul nu e bun, că ar trebui schimbat ceva. Dar nu ne cunoaștem încă destul de bine. Nu facem întotdeauna legătura între situațiile traumatizante din copilărie și modul în

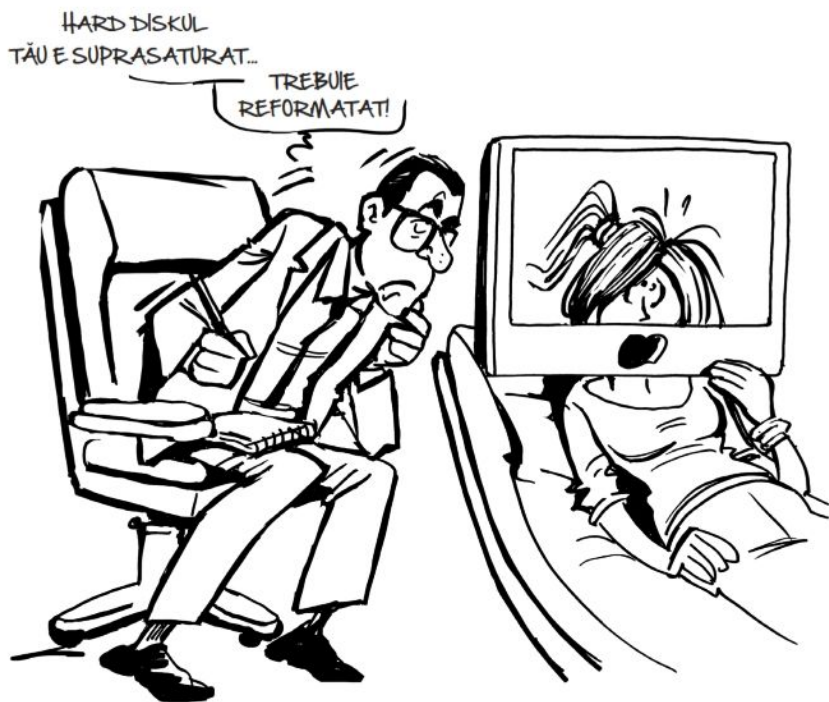
**RELAȚIA DE IUBIRE ESTE  
UN SPAȚIU PRIVILEGIAT,  
PROPICE PENTRU  
REAPARIȚIA TUTUROR  
RĂNILOR DIN TRECURT.**

care ne comportăm și ne alegem partenerii în dragoste.

Or caracterul nostru de parteneri în dragoste nu este nici întâmplător, nici supus destinului: este modelat încă de la începutul existenței noastre. Ni se instalează

tot felul de „programe”, ca pe un calculator: de fiecare dată când un copil se află într-o situație din care nu poate scăpa nici cu fuga, nici prin luptă, se simte neputincios. Așa că ia ceea ce numim „o decizie de supraviețuire”: „Din acest moment nu mă va mai doborî. Preiau controlul.” Această strategie a controlului se va impregna, se va înscrie pe „hard diskul” său, apoi va dispărea din câmpul conștient al micului individ în formare. La vedere nu va rămâne decât pagina de pornire a computerului interior, cu cele câteva foldere sau fișiere pe care administratorul a vrut să le lase la discreția oricui.

Dacă amintirile pot fi reprimare, strategiile de supraviețuire vor rămâne vizibile pentru oricine vrea să le studieze: programele de protecție se păstrează intacte pe hard disk și vor acționa în



detrimentul subiectului până la sfârșitul vieții lui, asta dacă nu cumva el decide să ofere cheia acestora unui informatician (adică unui terapeut) ori să se aplece asupra lor așa cum faceți voi acum, deschizând cartea de față.

Să ne înțelegem: strategia de supraviețuire pe care ați pus-o la punct pentru a vă proteja de trauma originală contribuie în fapt la perpetuarea suferinței, odată ajunși la maturitate. Aceasta vă incită să re trăiți respingerea, abandonul, trădarea, frustrarea sau manipulările pe care le-ați suferit în copilărie și pe care le

STRATEGIA DE  
SUPRAVIEȚUIRE V-A FOST  
UTILĂ ÎNTR-O ANUMITĂ  
PERIOADĂ, DAR NU SE  
MAI DOVEDEȘTE EFICACE  
ÎN PREZENT.

credeați vindecate grație ei. Dacă la început strategia s-a dovedit utilă, la maturitate devine ineficace și contraproductivă în 99% dintre cazuri.

Comportamentele de protecție automate vor contribui la declanșarea celor mai neplăcute experiențe, pe care ați vrea cu tot dinadinsul să le evitați. De exemplu, dacă mă tem de abandon, voi deveni gelos, iar această gelozie va grăbi sfârșitul relației ca și cum predicția s-ar împlini de la sine chiar prin prejudecata pe care mi-a creat-o în perceperea realității.

## *O parte a personalității*

Nu trebuie nici să judecăm, nici să respingem strategiile de supraviețuire, deoarece au fost și rămân niște sisteme de protecție, deci părți benigne ale personalității. Au fost utile într-o anumită perioadă, dar nu se dovedesc eficace în prezent: circumstanțele s-au schimbat.

construiește în primele luni de viață, în care bebelușul primește asigurarea că nu va fi abandonat în caz de pericol: știe că adultul va fi acolo la nevoie. Având această siguranță, el va putea deveni autonom.

Copilul își manifestă furia sau tristețea în mod excesiv; aceste reacții nu sunt simple capricii, fiind legate de imaturitatea cortexului său prefrontal. El nu are capacitatea intelectuală de a analiza, a se distanța sau a trage concluzia că părintele nu și-a îndeplinit obligațiile într-un domeniu sau altul. Nedispunând de conceptul de „separare” de părinte, este incapabil să se imagineze ca o persoană bună într-un mediu disfuncțional. Dacă mediul în care crește nu se ridică la înălțimea nevoilor sale, copilul se va simți în pericol și neputincios. Acestui sentiment de lipsă de normalitate îi va asocia ideea că ceva este în neregulă cu el, „că nu e un om bun”. Or el nu e în măsură să înțeleagă că în realitate părintele este cel care nu și-a îndeplinit obligațiile. E important să insistăm pe această noțiune, care ne va ajuta să identificăm mecanismele fiecărui profil: în niciun caz copilul nu poate să-l discrediteze pe unul dintre părinții săi, chiar și atunci când acesta îl abuzează, îl maltratează, îl neglijează ori pur simplu nu și-l dorește. El are nevoie, în primul rând, să se simtă legat de părinte, din punctul lui copilăresc de vedere: este o chestiune de supraviețuire. Ca urmare, va face tot ce îi stă în putere ca să protejeze această legătură, cu puterea lui limitată, așa că se va minți în modul cel mai extravagant pentru a justifica eșecul adultului sau chiar va alege să se sacrifice, pe el și starea lui de bine, punându-se la dispoziția acestuia, dacă simte că așa va reuși să mențină legătura.

---

---

**COPILUL NU POATE SĂ-L  
DISCREDITEZE PE UNUL  
DINTRE PĂRINȚII SĂI.**

---

---

Faptul că în copilărie a fost obligat să se adapteze formează ceea ce numim în mod curent „caracterul”, care nu se modelează în niciun caz ca urmare a hazardului, ci ca sumă a experiențelor și ca adaptare la traumele suferite, pentru a putea gestiona sentimentele de neputință. Atunci când i-a fost imposibil să protesteze, să fugă ori să se apere pe moment, persoana respectivă s-a descurcat cu ceea ce avea la îndemână.

## *Principalele cinci profiluri de personalitate*

Cele cinci tipuri de personalitate pe care vi le vom prezenta în această carte se inspiră din modelul structurilor de caracter propus de Wilhelm Reich, psihanalist de la începutul secolului XX,

TRAUMA ESTE CU ATÂT  
MAI PROFUNDĂ, CU CÂT  
SE PRODUC LA O  
VÂRSTĂ MAI FRAGEDĂ.

părintele tuturor tipurilor de psihoterapii corporale contemporane. Fiecare dintre aceste profiluri se definește pornind de la traumele specifice care intervin în diferitele stadii de evoluție a copilului. Pentru

a-și linge rănilor, acesta pune la punct o serie de strategii de supraviețuire, care definesc un profil individual, cu comportamente specifice.

Profilurile sunt prezentate în ordine cronologică, deoarece trauma este cu atât mai profundă, cu cât se produce la o vârstă mai fragedă: dacă începând de la naștere nevoia de a fi conectat la viață a lipsit, persoana respectivă se va adapta greu, nu va avea încredere, nu va vrea să exploreze mai mult și apoi nu va putea iubi pe altcineva decât pe ea însăși.

## 1. Temătorul

Nevoia de conectare cu corpul și emoțiile noastre este una primordială, permițându-ne să ne simțim vii și determinându-ne apartenența la specia umană, dreptul de a exista ca indivizi și de a ne găsi un loc în lume. Ea corespunde primului contact cu mama sau cu părinții, care îi permite nou-născutului să simtă că trăiește.

*Strategie de supraviețuire atunci când această nevoie nu este satisfăcută:* nu mai simțim dorința de a ne conecta cu noi înșine, cu ceilalți, cu viața, ne distanțăm de corpul și emoțiile noastre, încercând să devenim invizibili, să ne decorporalizăm.

## 2. Altruistul

Din momentul în care simțim că trăim, că suntem conectați, a doua nevoie care apare este cea de a ne modela după celălalt, de a ne identifica și exprima nevoile, la început în raport cu mama.

*Strategie de supraviețuire atunci când această nevoie nu este satisfăcută:* nu ne mai conștientizăm propriile nevoi, devenind incapabili să le exprimăm, să cerem ceva sau să ne impunem limite.

## 3. Alfa

A treia nevoie este cea de a avea încredere într-un adult care să ne protejeze.

*Strategie de supraviețuire atunci când această nevoie nu este satisfăcută:* încercăm să-i controlăm pe cei din jur, nu avem încredere în nimeni, anticipăm pericolul și agresiunea, îi supunem pe ceilalți pentru a ne apăra.

## 4. Cameleonul

Odată stabilită relația de încredere cu adultul, în jurul vârstei de doi ani, copilul simte nevoia de a explora lumea exterioară, de a-și dezvolta autonomia și exprimarea autentică a propriilor dorințe și elanuri.

*Strategie de supraviețuire atunci când această nevoie nu este satisfăcută:* ne prefacem că suntem altcineva, adaptându-ne la ceea ce credem că așteaptă ceilalți de la noi, pentru a nu fi respinși.

## 5. Dihotomicul

Copilul devenit adolescent vrea să se simtă iubit, să fie iubit, integrând aici atât sentimentul de dragoste, cât și sexualitatea.



### *A înțelege pentru a evolua*

Citind această carte, vă veți recunoaște într-unul sau mai multe dintre profiluri. Să nu vă închipuiți că fiecare dintre ele e gravat în marmură, ca și cum am fi legați cumva de „bizareriile” noastre pentru totdeauna. Nu există fatalitate: toate „formatările” semnificative ce se produc în copilăria mică pot fi „renegociate” la maturitate. A ne cunoaște profilul psihologic, traumele și comportamentele specifice reprezintă un prim pas deosebit de important. Cartea vă propune piste care vă vor ajuta să vă eliberați de lanțurile obișnuite în care sunteți încătușați.

**Nu există fatalitate.**

# Temătorul în dragoste

---

---

**Ce spune:**

„Cred că simt...”

**Mica voce interioară:**

„Dacă simt ceva, mă prăbușesc.”

**Formatarea:**

Deconectare, detașare de sine, de emoții și de ceilalți.

**Trauma:**

Respingere, structură alunecoasă, evadare.

**Provocarea:**

Încercarea de a participa la ceea ce se întâmplă în lume, de a se implica, de a juca liber jocul vieții, de a se ancora în realitate.