

LBRIS

We know  
books

**EMILIA ZĂINEL**

**ATAȘAMENTUL  
ANXIOS ȘI EVITANT:**

O POVEȘTE ADEVĂRATĂ  
DESPRE RELAȚII ȘI  
AUTODESCOPERIRE



EDITURA  
**CREATOR**  
BRAȘOV, 2024

## CUPRINS

Introducere.....	9
E-mailul despărțirii.....	12
Teoria atașamentului.....	13

**PARTEA I**

Iubirile copilăriei.....	19
Mutarea în București.....	24
Iubirea romantică.....	26
Primii ani de relație.....	28
Viața profesională îți influențează și viața personală.....	30
Consecințele frustrării personale asupra relației.....	35
Maturizarea prin conflict.....	37
(Ne)Acceptarea punctelor slabe ale partenerului.....	41
Nevoia de control în relație.....	44

Dezvoltarea partenerilor în mod diferit.....	48
Triangulația .....	50
Disprețul pentru partener .....	54
Înșelarea lui Robert .....	56
Femeia cicălitoare.....	59
Oglinzile noastre psihologice .....	63
<b>A deveni o persoană.....</b>	<b>67</b>

## PARTEA a II-a

Andi, anxietate, traume, vindecare .....	73
Primul <b>date</b> .....	75
Începutul atipic al relației cu Andi .....	79
Primele zile cu piciorul în ghips.....	83
Promisiunea încălcată de a nu face compromisuri .....	87
Decizia împotriva instinctelor mele .....	90
Rolul mamelor în alegerea iubitei băiatului .....	92
De ce se îndrăgostesc sexele.....	96
Zilele înainte de despărțirea de Andi.....	99
Refuzul de a accepta realitatea.....	101
Obsesia unei femei cu atașament de tip anxios .....	105

„Let it go” funcționează greu în practică.....	109
Încercările eșuate de a trece peste despărțire.....	116
<b>Scrisori către un IT-ist – Partea I.....</b>	<b>120</b>
<b>Scrisori către un IT-ist – Partea a II-a.....</b>	<b>126</b>
Tendința de a domina bărbații.....	132
Alte încercări eșuate de a trece peste despărțire.....	135
Prima (re)întâlnire cu Andi. <i>Prima parte.</i> ....	140
Prima (re)întâlnire cu Andi. <i>Partea a doua.</i> .....	145
Lupta cu propriile frici de angajament emoțional.....	152
Iluzia unei iubiri perfecte.....	157
A doua reîntâlnire cu Andi .....	159
Disonanța cognitivă.....	165
Reflecție asupra atracției mele către bărbați nepotriviți.....	170
Iubirea neîmpărtășită.....	175
Parisul prin ochii unei femei (încă) prizoniere....	180
Nevoia de destăinuire .....	184
Cum ne alegem partenerul de viață .....	189
Gândurile trecutului .....	194
Terapia prin e-mail.....	196

Reflecții asupra propriei vieți.....	203
Maturizarea și trecerea peste relație .....	208
Relațiile mele dificile .....	211
Scrisoarea din trecut.....	216
Trenul cu un singur călător.....	219
Epilog.....	222
Bibliografie selectivă .....	223

## INTRODUCERE

Cartea de față reprezintă momente din viața mea romantică, văzute atât printr-un filtru emoțional, cât și obiectiv (științific). Deși aceasta a pornit dintr-o dorință de a prezenta comportamentul pe care l-am avut în relații, din cauza **atașamentului de tip *anxious***, mi-am dat seama pe parcurs că povestea ar fi incompletă fără alte teorii psihologice pe care le-am observat în relațiile mele sentimentale sau ne-sentimentale.

Ațiunile mele trebuie văzute prin mai multe lentile și de aceea veți întâlni teorii despre: atașament, relații de cuplu, evoluție biologică, psihologie rogersiană, existențială, și altele. În lumina reflectoarelor va sta, totuși, **teoria atașamentului (John Bowlby & Mary Ainsworth; Amir Levine & Rachel Heller)**, așa cum am interpretat-o eu în context personal. Fiecare persoană cu acest tipar de atașament poate avea alte comportamente, însă nu cu mult diferite de ceea ce veți citi în această carte. Concluzia aceasta am tras-o după ce am citit teoria din multiple surse științifice, forumuri întregi despre poveștile oamenilor și am discutat cu persoane cu atașament *anxious*.

Ce m-a determinat să scriu cartea de față este faptul că se vorbește mult despre teorie și relația dintre un anxios și un evitant, dar sec și fără exemple reale. Singura carte care a venit cu exemple pe masă și m-a ajutat să mă „vindec” a fost cea a psihoterapeutului american, *Lori Gottlieb - Poate ar fi mai bine să discuți cu cineva*, pe care am citit-o în limba engleză, în perioada când eram în Paris. A venit totuși după un an de la despărțirea de fostul meu iubit care avea atașament de tip evitant, însă chiar și așa, m-a ajutat destul de mult. Îi sunt recunoscătoare pentru vulnerabilitatea ei care m-a ajutat să trec *de tot* peste relație.

Motivația mea, prin slăbiciunea de care dau dovadă, este de a ajuta persoane care, fie nu știu despre această teorie, trec prin ce trec și se învinovățesc, fie știu, dar nu găsesc răspunsuri utile nicăieri. Am învățat extrem de mult în viață de la oamenii care au fost deschiși să spună ce se află în spatele cortinei. M-a ajutat să-mi „normalizez” viziunea despre comportamentul meu, să înțeleg că nu sunt defectă și că li se întâmplă și altora la fel. Să *mă judec* mai puțin și să *judec* mai puțin.

Înainte să trec la relația care mi-a dat de furcă cel mai mult (*Partea II*), cu un atașament de timp evitant (Andi), mi-am dat seama că este necesar să povestesc și despre ce a fost înainte de ea și cum am ajuns aici (*Partea I*). Și relația anterioară, cu un atașament de timp securizant (Robert), a avut dificultățile sale, însă numai după ce m-am despărțit de el mi-am dat seama câte lucruri nu am știut. Mi-ar fi plăcut ca cineva să mi le fi spus, însă am observat că rareori cuplurile vorbesc despre ce nu merge

în relația lor și preferă să arate o imagine cosmetizată a realității. Așa că am ales să dezvălui tot ce mi-ar fi plăcut mie să aflu de la alte cupluri aparent „perfecte”.

Toate numele au fost schimbate, precum și unele detalii despre persoane sau contexte, pentru a evita să fie identificate.

Teoriile prezentate sunt cele pe care eu le-am adoptat în a-mi explica propriul comportament, dar și lumea din jur, în contextele respective. Acestea nu sunt exhaustive și cu siguranță există alte interpretări, însă această carte nu se vrea a fi una științifică. *Și apoi, cine deține adevărul absolut despre relații și iubire?*

București,  
Noiembrie 2023.

## E-mailul DESPĂRȚIRII

„Nu vom mai fi niciodată împreună”, scrie în email.

Simt cum mi se oprește respirația. Nu mai aud nimic, doar mă holbez la fraza aceasta. „Nu vom mai fi niciodată împreună”. O citesc de mai multe ori. Încep să procesez ceea ce vrea să-mi spună. Pare că e foarte simplu de înțeles, și un idiot ar putea-o înțelege. Doar că lucrurile sunt mai complicate de atât. Atunci când știi bagajul din spate, nimic nu mai pare simplu.

E noiembrie, 2019. La început îmi zic *gata, acum îmi va trece și-mi voi vedea de viața mea*. După câteva ore, deja încep să raționalizez totul, să-mi creez o poveste care să fie în favoarea mea, adică în favoarea speranței. Mă gândesc că a spus asta deoarece eu l-am acuzat, printr-o tiradă de mesaje și emailuri, că este laș, că nu are curajul să zică ceva. Dar că el – îmi găsesc eu explicații – tot vrea să fie cu mine. Așa cum, atunci când ești în deșert, mort de sete, orice sclipire ți se pare că e un ochi de apă.

*Ba da, vom fi, că vreau eu!*

## TEORIA ATAȘAMENTULUI

Conform cercetătorilor, psihiatrul de copii britanic, John Bowlby, și psihologul canadian Mary Ainsworth, care au pus la punct un test în anul 1969, **există patru tipuri de atașament** care ne explică felul în care ne comportăm în relații. Primele trei sunt cele mai comune, și anume: **anxiosul, securizantul și evitantul. Dezorganizatul**, al patrulea, se regăsește la o mică parte din populație și este cumva o combinație între anxios și evitant. Studiile au fost realizate observând relațiile dintre copiii mici și mamele lor. Atunci când mama pleca din încăperea și lăsa copilul singur, în funcție de ce relație creaseră, fiecare copil reacționa diferit.

Amir Levine și Rachel Heller, în cartea lor, *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find - and Keep - Love* au continuat pe adulți studiile începute de Bowlby și Ainsworth, creând corelația dintre tipurile de atașament la copii și dacă acestea vor fi la fel atunci când vor deveni adulți. **Au descoperit aceleași tipuri de atașament:** *anxios, evitant, securizant și dezorganizat*. Cum primele trei sunt cele mai frecvente, ele se vor regăsi cel mai des în povestea mea.

Autorii spun că nu este neapărat necesar ca o persoană care a deprins un anumit tip de atașament să rămână cu acesta până la bătrânețe. Acestea sunt flexibile, dar cel dintâi manifestat va fi de bază. Prin flexibilitate, înțelegem că, lucrând cu tine, deprinzi anumite comportamente care țin de atașamentul securizant, preferabil dintre toate. Dacă faci deja parte din această categorie, norocul tău. Dacă aș fi fost și eu *securizantă*, nu aș mai fi ajuns să scriu această carte.

Tipurile respective s-au format în urma interacțiunilor cu părinții sau familia noastră. Simplificând, **eu sunt anxioasă**. Cu timpul am deprins abilitatea de a fi securizantă, lucrând la nivel emoțional cu mine. Conform autorilor, statisticile realizate de ei spun că peste 50% dintre adulți au stil *securizant* de atașament, aproximativ 20% *anxios*, aproximativ 25% *evitant*, iar între 3%-5% au stil de atașament *dezorganizat*.

Adulții cu **atașament securizant** se descurcă bine în relații, adesea se căsătoresc devreme, iar dacă rămân singuri, nu au probleme să-și refacă viața. Cei mai mulți adulți singuri, care întâmpină dificultăți în a-și găsi pe cineva, sunt **evitanții**, deși singuri sunt și **anxioșii**. Din păcate, aceste două categorii se și întâlnesc, dar... se despart. [Subscriu, aici](#). Evitanții nu intră în relații decât rareori cu persoane ca ei, evitante. *Oare de ce, Sherlock?* Așa că singurii rămași liberi prin societate sunt... ta-na-na, anxioșii!

**Cum se comportă fiecare tip de atașament.** Fiecare tip de atașament are anumite caracteristici, o să mă

concentrez pe cele ale tipurilor celor mai comune, povestite de cercetători.

- **Securizantul.** De încredere și constant în ceea ce face; Ia deciziile împreună cu partenerul; Are o viziune flexibilă asupra relației; Comunică dificultățile din relație; Poate ajunge la un compromis în timpul unei dispute; Nu îi este frică de angajament sau dependență; Nu vede relația neapărat ca pe ceva la care trebuie să muncești din greu; Apreciază apropierea; Introduce partenerul prietenilor și familiei; Își exprimă sentimentele în mod natural către partener; Nu joacă jocuri.
- **Anxiosul.** Vrea multă apropiere în relație; Are insecurități, îi e frică de respingere; E nefericit când nu e într-o relație; Joacă jocuri care să-i atragă atenția partenerului; Are dificultăți în a exprima ce îl supără. Așteaptă ca partenerul să ghicească despre ce e vorba; Face drame; Îi este greu să nu raporteze totul la sine, sau să nu ia lucrurile personal în relație; Lasă partenerul să seteze tonul relației; Este foarte preocupat de aceasta; Îi este frică de faptul că unele lucruri mici pot distruge relația; crede că trebuie să muncească mult ca să mențină interesul partenerului; Este suspicios că partenerul l-ar putea înșela.
- **Evitantul.** Trimite semnale mixte; Își valorizează independența foarte mult; Te devalorizează, sau devalorizează fostul partener; Păstrează distanța, folosește diferite strategii de distanțare fizică și emoțională; Ține foarte mult la limite în relație;

Are o viziune nerealistă despre cum ar trebui să arate o relație; Nu are încredere – îi este teamă că partenerul va profita de el; Are o viziune rigidă asupra relațiilor și despre compromisurile pe care ar trebui să le facă; Într-o situație de dispută, simte nevoia să plece sau „explodează”; Nu își exprimă clar intențiile; Are dificultăți în a discuta despre ce se întâmplă în relație.

Mă declar vinovată. La momentul la care s-a întâmplat ceea ce urmează, la 29 de ani, am avut aproape toate caracteristicile unui anxios. Analizând relațiile trecute, deși nu am fost conștientă de aceste atașamente, am procedat la fel ori de câte ori am întâlnit un evitant.

Iar Andi, fostul meu iubit se încadrează perfect în această categorie.

**LEBRIS**

We know  
books

# **P A R T E A**

**I**

*Robert, relații, iubire, înșelare*

## IUBIRILE COPILĂRIEI

Prima relație „serioasă” am avut-o la 17 ani. A durat un an și ceva, până m-am mutat în alt oraș. O numesc „serioasă” deoarece chiar am crezut că atunci când ești împreună cu cineva pentru mai multe luni, trebuie să fie ceva serios. Singurul detaliu relevant, la care nu m-am gândit atunci, era modul în care s-au petrecut acele luni. Te cerți, te împaci, te cerți, de împaci. Te vezi rar, deci cu atât mai mare este chinul acesta, dar tocmai acest chin este cel care ține „relația” în viață.

Alon Gratch, în cartea sa *Dacă dragostea ar putea gândi*, vorbește despre dragostea la distanță. Se pare că iubirea virtuală nu duce neapărat la ceva constructiv. O relație care, dacă s-ar fi desfășurat în termeni normali, s-ar fi încheiat demult, fiind la distanță, se prelungește inutil. El face o categorisire a iubirii, și anume: **dragostea narcisică, virtuală, unilaterală, triunghiulară, interzisă, sexuală și androgenă.**

Îmi amintesc de un amic al unui amic, care începuse să-și înșele nevasta. Viața lui era prea plictisitoare și avea de toate, așa că puțină picanterie l-a făcut să simtă că „trăiește”. Partea tragică este că viața aceasta dublă se

întoarce împotriva ta mai devreme sau mai târziu. Își înșela nevasta cu femeia unui arab care locuia pe alt continent. Amicul meu îmi povestea despre viața acestui bărbat care înșela și suferea drame în fiecare zi.

Așa este și cu dragostea virtuală în care vă vedeți doar de câteva ori pe an, iar în rest trebuie să minți, să înduri presiuni mari, să te lași șantajat de amantă, și toate acestea să nu ducă, evident, la nimic. După câteva luni bune de iubire virtuală cu o femeie căsătorită care făcea parte dintr-o cultură rigidă, relația lor s-a încheiat. A învățat ceva bărbatul acela din asta? Da, să nu mai aibă amante la distanță. Data viitoare și-a luat una mai aproape. „Simt că trăiesc intens”, îmi spunea amicul meu. Mă întreb cum trăise până atunci.

Iubirea din adolescență a fost virtuală. Aș fi vrut tare mult ca cineva să-mi fi spus niște lucruri despre relații, să învăț să mă despart mai devreme de un băiat cu care nu mă potrivesc deloc. Dar cine se pricepe la relații?

\* \* \*

„Vreau să mă duc voluntar în Africa. Am văzut că se caută voluntari pentru a ajuta broaștele țestoase, iar eu îmi doresc foarte mult să ajut.”

„Dar cum să te duci așa departe? Ce relație mai avem noi de la distanță? Nu știu ce să zic, nu cred.”

Am 18 ani, sunt în clasa a XII-a și experimentez cea mai „lungă” relație a mea. Sorin e mai mare decât mine, în anul II de facultate, la Craiova. E un pic mai înalt decât cei 1.63 cm ai mei, brunet, cu ochii căprui, și vine

din provincie. În fiecare weekend se duce acasă la părinți, ne vedem duminica, atunci se întoarce, și de câteva ori pe săptămână. Ne certăm mult și e toxic. Nu știu multe despre relații, cu atât mai puțin despre toxicitatea care poate exista în ele.

Celelalte cupluri tinere nu sunt diferite, așa că mi se pare normal ce se întâmplă între noi. Consider, totuși, că sunt fericită, spre deosebire de fetele din cartierul meu, care sunt agresate fizic de iubiții lor. Ele, totuși, continuă relațiile ca și cum nu ar mai exista altă variantă. Mi se pare că eu am o relație bună. Emoțiile puternice care se nasc în urma certurilor și împăcărilor ne țin foarte îndrăgostiți.

Sorin e cam fricos, însă nici eu nu sunt mai prejos și preiau de la el sentimentele de nesiguranță. Visez să plec din țară de câțiva ani, iar acum mi se oferă ocazia să fac asta. Nu mă gândesc că nu știu limba engleză, dorința mea de a pleca este mai puternică decât acest impediment. Îmi lipsește, însă, capacitatea de a înțelege cât de liberă sunt.

Ascultându-l pe Sorin, simt că nu sunt deloc liberă. Trăiesc acest sentiment de loialitate față de relație. *Cum să plec departe de el, ce relație e asta?* Îmi înghit dezamăgirea și nu mai aduc în discuție acest lucru.

Plec, totuși, peste câteva luni. Mă mut la facultate în toamnă, din Craiova în Sibiu, însă relația noastră începe să se deterioreze din vară, după un an de când suntem împreună.

„Ei, cum i-a plăcut mamei tale parfumul oferit de mine?” Suntem pe final de relație, iar certurile nu ne

fac mai puternici, ci mai proști. Începem să ne strigăm lucruri și să ne spunem *adevărul*.

„Păi, i-a plăcut. Dar să știi că nu i-am spus că este de la tine.”

„Cum adică?” Simt cum îmi ies ochii din orbite și mi se strâng pumnii de furie.

„Păi... nimic din ce mi-ai dat pentru ea de-a lungul timpului, nu i-am zis că e de la tine. De fapt, nu le-am spus despre relația noastră.”

„Cum adică nu le-ai zis despre relația noastră, nemer-nicule? Adică de un an și ceva de când suntem împreună tu ai ascuns că ești cu cineva? Și ai avut tupeul să le zici că tu le-ai cumpărat cadourile?” *You piece of shit!*

„Da... adică am vrut să le spun, dar nu am apucat.”

„Mi-am sacrificat pentru tine dorința de a pleca!”

De fapt, mi-am sacrificat dorința de a pleca pentru că îmi era frică. Pentru că nu aveam bani. Pentru că aveam oameni lași în jur, așa ca mine și ca tine. Dar îmi promis că voi pleca într-o zi în altă țară și nimeni nu o să mă mai oprească.

Sfârșitul relației cu Sorin mă lasă pustiită, răvășită, fără direcție. Nenumăratele certuri, urmate de împăcări, sunt epuizante. Singurul lucru bun pe care-l găsesc în această situație este că pot să mă laud că am avut o relație de un an și ceva, când alte fete abia ajungeau la trei luni. Nu contează că nu am învățat nimic.

Ulterior, Sorin mă sună și în Sibiu. La 18 ani, mă apuc să fac „terapie” cu el. De fapt, habar nu am pe ce lume trăiesc, darămite să fac terapie cu cineva. Acesta e

momentul în care tiparul despărțirii iese la iveală. Caut asigurări, continui legătura cu celălalt, investesc emoții, deși s-a terminat, dramatizez. Mă agăț de celălalt, deși nu mai e nimic acolo.

Acest exemplu nu mă face să mă gândesc prea mult la felul meu de a reacționa atunci când mă despart de cineva. Dar mulți ani mai târziu aveam să descopăr despre mine un adevăr deloc plăcut, atunci când stăteam pe podea și plângeam cu perna-n brațe.

Fusesem înșelată.

## MUTAREA ÎN BUCUREȘTI

Ajunsă în București din Sibiu, la 20 de ani, cred că am ajuns într-o lume minunată. Știu doar trei persoane în capitală: pe Robert, pe Maria, verișoara mea, și pe iubitul ei. Nu am nevoie să știu mai mult, deoarece cred sincer că o să-mi iasă toate. Aici este pământul tuturor făgăduințelor. Văd Bucureștiul precum America. Vin cu multe așteptări care se dovedesc rapid nerealiste, bazate pe telenovele și cărți de dragoste de mâna a doua.

Mă mut cu Robert în chirie, împărțind apartamentul cu alt cuplu pe care l-am găsit căutând anunțuri în ziar legate de colegi de apartament. Din păcate, până la vârsta aceasta nu am învățat prea multe despre felul în care sunt oamenii, drept urmare cei doi colegi se dovedesc a fi niște persoane foarte dezagreabile. Fiind la început și foarte îndrăgostiți, trebuia să fie un prim an de relație minunat, însă devine unul chinuit, în care trebuie să suportăm tensiunea care tot crește în fiecare zi de conviețuire cu celălalt cuplu.

Din cauza acestei atmosfere, certurile dintre noi se înmulțesc. Ceea ce nu știam este că mediul te influențează foarte mult. Există nenumărate cercetări care arată