

LBRIS

We know
books

Stefanie Stahl

AUTOAREA BESTSELLERULUI
VINDECAREA COPILULUI INTERIOR

LIBERTATE SAU IUBIRE

**CUM SĂ DEPĂȘEȘTI
TEAMA DE ATAȘAMENT**

Traducere din limba germană de
Roxana Melnicu

LITERA
București

Cuprins

Ce mai e nou de când am scris <i>Teama de atașament</i>	13
Ce este frica de atașament?	15
Frica-fantomă de atașament.....	15
Cum îmi dau seama că mă tem de atașament?	17
Teamă de atașament pasivă și activă	21
Mic „ghid de diagnosticare“	23
Dilema celui care se teme de atașament: să fii liber sau să fii împreună cu cineva	30
Autoprotecție: fugă, atac, „a face pe mortul“ – de la evadarea în muncă la întreruperea comunicării	35
Fuga ca strategie de apărare	36
Refugiul în muncă și hobbyuri.....	36
Refugiul în aventuri și triumphiuri amoroase.....	36
Evadarea în apatia sexuală	37
Refugiul în relații la distanță	40
Refugiul în lipsa de implicare	40
Fuga de conversații personale	41
Refugiul în obiectivitate.....	42
Atacul folosit ca apărare	42
Furie fierbinte și rece: agresivitate pasivă și activă	44
„A face pe mortul“ ca strategie de apărare	45
Temă și variațiuni: fazele tipice ale unei relații marcate de teama de atașament	47
Începutul relației	48
Ce s-a întâmplat? Analiza situației	49
Explicația psihologică a procesului	49
Mijlocul relației	50

Ce s-a întâmplat? Analiza situației	51
Explicația psihologică a procesului	52
Sfârșitul relației	54
Ce s-a întâmplat? Analiza situației	55
Explicația psihologică a procesului	56
Noul început	56
Ce s-a întâmplat? Analiza situației	56
Explicația psihologică a procesului	57
Încremenire în loc de roller-coaster	58
Primul ajutor pentru persoanele afectate	59
De unde vine frica de atașament?	61
De ce mă crampează de „Poate“?	61
Am avut o copilărie frumoasă!	63
Legătura sigură: cum ia naștere încrederea originară	66
Lanțul de iubire	68
De ce anume au nevoie copiii	69
Persoanele cu atașament sigur și iubirea	70
Stilul relațional nesigur	71
Digresiune: Se teme de atașament și este un războinic curajos!	73
Mamă, unde ești? Legătura evitantă	75
Evitanții anxioși și cei indiferenți	76
Persoanele evitant-anxioase și iubirea	76
Persoanele indiferente și iubirea	78
În ce dispoziție e mama azi? Atașamentul-crampon	80
Persoanele cu atașament-crampon și iubirea	81
Mamă, ai prea mare nevoie de mine!	
Frica de atașament din pricina unei apropieri copleșitoare	83
Persoanele copleșite de apropiere și iubirea	85
Mamă, mă enervezi!	
Teama de atașament determinată de sfidare	87
Mamă și tată, încetați cu cearta!	88
Mama și tata se despart	90
Stima de sine determină felul în care	
ne vom construi întreaga viață	91
Stima de sine, îndrăgostirea și teama de examen	92

Sunt ceea ce cred că sunt!	
Copilul interior și credințele sale	94
Digresiune: Sunt special! Copilul interior și narcisistul	95
Micul narcisist din fiecare!	97
Când siguranța prevalează în fața pasiunii	98
Frumoasa din Pădurea Adormită trebuie eliberată:	
teama de atașament și sindromul salvatorului	99
Cum pot scăpa de frica de atașament?	101
De la POATE la DA	102
Găsește-ți credințele	104
Lista credințelor	107
Credințe care se referă nemijlocit la stima de sine:	108
Credințe care descriu relația cu mama/tatăl:	108
Convingerile care sunt deja „soluția“	
pentru problemele cu mama și tata:	109
Credințe generale despre relații și viață:	109
Convingerile pozitive sunt inversarea negativului, deci:	110
Strategiile de protecție	111
Recunoaște-ți strategiile personale de protecție	113
Comportamente ale celor care se tem activ de atașament:	115
Comportamente ale celor care se tem pasiv de atașament:	115
Resursele tale	116
Adultul tău interior	116
Conversație cu copilul interior	117
Pasul 1	118
Pasul 2	118
Pasul 3	118
Copilul interior și iubirea	121
Autoprotecție sănătoasă în caz de apropiere copleșitoare	
și încălcarea limitelor	122
Autoprotecție sănătoasă pentru cei care se tem de pierdere	126
Partenerul nu este dușmanul tău!	130
Privește-te în ochi!	132
Fii atent la trebuințele și dorințele tale!	133
Simte ceea ce simți!	134
Fii tu însuși!	137

Fă un inventar personal.....	139
Convingerile mele.....	139
Sentimentele mele.....	139
Trăsăturile mele de caracter.....	140
Valorile mele.....	140
Interesele și hobbyurile mele.....	140
Punctele mele slabe și punctele mele forte.....	140
Simte-te liber și independent!.....	142
Ești suficient!.....	144
Fii ceea ce crezi că ești!.....	146
Configurează-ți relațiile!.....	147
Exersează empatia!.....	149
Eu, tu și noi!	
Cum se desfășoară o comunicare reușită.....	150
Afirmă-ți vulnerabilitatea!.....	152
Crește și autodepășește-te!.....	153
De ce sunt atât de dependent?.....	158
Ajutor pentru partenerii persoanelor care se tem de atașament.....	158
Vâltoarea uriașă și absorbantă a relațiilor	
marcate de frica de atașament.....	160
Rezist!.....	163
Îl/o iubesc atât de mult!.....	167
Vreau doar să înțeleg ce se petrece cu partenerul meu!.....	169
Recapătă-ți controlul!.....	171
Drumul spre independență.....	173
Fă ce ai chef tu să faci.....	174
Când ar trebui să abandonezi speranța?.....	175
Să nu ai încredere în îndrăgostire!.....	177
Adio – când vrei să te desparți.....	180
Acceptă că ești dependent.....	181
Evită orice tentație.....	182
Poartă cu tine o listă de defecte.....	183
Ferește-te de autocompătimire.....	183
Caută ajutor.....	183
Ieși din casă și flirtează.....	184
Îngăduie-ți să te înfurii.....	185

Atenție, capcană!.....	186
Pune-ți mândria la contribuție.....	187
Fii atent la ce oameni te fac cu adevărat fericit.....	188

Bibliografie.....	189
--------------------------	------------

Ce mai e nou de când am scris *Teama de atașament*

„Libertate“ nu înseamnă să te îndepărtezi de celălalt, ci să te porți astfel încât să existe spațiu pentru două persoane într-o relație.

David Schnarch

În 2008, când am scris cartea *Teama de atașament. Ghid pentru cunoașterea de sine și vindecare*, eram un soi de pionieră în explorarea fricii de atașament. Nici în literatura de specialitate psihologică și nici în literatura de consultanță nu am putut găsi prea multe despre acest subiect. Așa că am îmbinat fundamentele științifice cu propriile reflecții și experiențe practice dobândite atât în activitatea mea profesională de psihoterapeut, cât și în viața privată. În mod evident, a fost atins atunci punctul nevralgic al multora, așa cum o arată marele succes al cărții *Teama de atașament*.

Revin acum, după câțiva ani, oferind o perspectivă mult mai profundă asupra mecanismelor psihologice care îi fac pe unii oameni să se teamă sau să fie incapabili de a intra într-o relație. În plus, prin experiența pe care am reușit să o dobândesc cu mulți clienți în ședințele de psihoterapie și în seminarele mele, am dezvoltat un program specific de exerciții care te ajută să scapi de anxietatea relațională.

În fiecare zi vin la cabinetul meu oameni care recunosc: „Nu mă pot atașa sau intru doar în relații nefericite“. Sau: „Mă agăț și nu mă mai pot desprinde de partenerul meu, deși sunt cumplit

de nefericit în această relație. Adesea ei sunt disperati și ferm convinși că nu vor avea niciodată o relație fericită cu un partener. Cu toate acestea, îi pot liniști de la prima conversație: „Nu este adevărat!“ De fapt, nu e atât de greu să te transformi într-o persoană capabilă să relaționeze – indiferent dacă tinzi mai degrabă să fii genul care se cramponează sau, dimpotrivă, genul care se teme să formeze un cuplu cu cineva. Totuși, condiția prealabilă pentru schimbare este să te înțelegi la un nivel profund, adică să recunoști de ce ți se întâmplă asta, în primul rând. Pentru că abia atunci poți lua măsuri concrete pentru a face o schimbare. Sau, altfel spus: trebuie să știi exact unde sunt șuruburile slăbite pentru a le putea strânge.

Mulți oameni care pun mâna pe această carte probabil că nu sunt deloc siguri dacă le este frică de angajament sau se agață prea mult de cineva. Sau dacă potențialul lor de a se atașa este „normal“, dar, din păcate, au dat de partenerul greșit. De aceea, în primul capitol voi descrie modul în care frica de atașament afectează un parteneriat, sau cum poate împiedica un parteneriat. Vei vedea apoi dacă te poți regăsi pe tine și/sau pe partenerul tău în tiparele de comportament, sentimente și gândire descrise. Apoi, în al doilea capitol, voi aborda cauzele mai profunde ale fricii de atașament, astfel încât să capeți cele mai amănunțite perspective despre tine și partenerul tău, acestea fiind premisele pentru schimbare. Și apoi trecem de la POATE la DA sau – în funcție de situația inițială – la un NU clar (cel puțin pentru relația actuală). În al treilea capitol voi arăta soluțiile concrete pentru cei cărora le este frică de atașament. În al patrulea capitol mă voi ocupa de partenerii celor afectați de teama de atașament, care sunt adesea disperati, și îi voi ajuta să își înțeleagă mai bine problema și să facă o schimbare.

Dacă vei citi cartea și vei avea curajul să faci exercițiile din capitolul „Cum pot scăpa de frica de atașament?“, este foarte posibil să scapi de această teamă și astfel să-ți deschizi singur drumul spre relații autentice de dragoste, în care să te poți simți în același timp liber și în siguranță.

Ce este frica de atașament?

Frica-fantomă de atașament

Majoritatea oamenilor își doresc o relație de dragoste împlinită. Tânjesc după siguranță, dragoste și ocrotire. Și cred, cumva, că nu poate fi atât de greu: ajung să cunoască pe cineva, observă că au multe în comun, se îndrăgostesc unul de celălalt și apoi trăiesc fericiți împreună până la sfârșitul vieții. Dar pentru mulți nu funcționează deloc așa. Aceștia par să dea mereu peste partenerul nepotrivit. Relația fie nu începe cu adevărat, pentru că nu se pot îndrăgosti de cineva, fie începe cu pasiune, dar apoi devine din ce în ce mai complicată, până când, în cele din urmă, se despart. Alții se cramponează mulți ani sau chiar toată viața într-o relație pe termen lung sau într-o căsătorie care le aduce mai multă frustrare decât plăcere. Unii trec de la o aventură la alta, dar se simt goi în interior și epuizați. O minoritate se ține pur și simplu departe de toate astea – sunt cei care rămân single pentru totdeauna.

Enumerarea diferitelor forme și tentative de relație ar putea continua mult și bine. Totuși, toți protagoniștii implicați au un lucru în comun: nu simt că au ajuns cu adevărat la o relație de dragoste. Aceștia încă sunt în căutarea drumului potrivit în cadrul parteneriatului lor sau în căutarea partenerului potrivit, cu care ar trebui, în sfârșit, să aibă o relație împlinită.

Frica de atașament este ceva ce majoritatea oamenilor nu și-ar dori. Nici pentru ei, nici pentru partener. Multora, acest cuvânt le stârnește o reacție de rezistență și de autoapărare:

„Nu mi-e frică să mă atașez! Trebuie doar să cunosc în sfârșit persoana potrivită!“ Sunt adesea surprinsă de cât de multă îngrijorare și rezistență provoacă „diagnosticul“. Totuși, frica de atașament nu este un lucru rău în sine. La urma urmei, ea nu e altceva decât o formă de autoprotecție pe care persoana respectivă și-a construit-o (inconștient) în copilărie, pentru a-și găsi locul în familia sa. Această autoprotecție, foarte importantă în copilărie, a fost preluată la vârsta adultă ca o amprentă. Voi aborda acest subiect în capitolele următoare. De fapt, problema nu este frica de atașament ca atare, ci mai degrabă strategiile pe care cei afectați le aleg inconștient pentru a o controla și pentru a-i face față. La modul figurat vorbind, se pot strânge în cochilie când partenerul lor se apropie prea mult sau, pur și simplu, îl pot lăsa să se zdrobească de un zid când aleargă spre ei, ceea ce poate fi foarte dureros pentru celălalt. Scopul acestei cărți este să-i ajute pe cei afectați să dizolve aceste strategii și să le înlocuiască cu o autoprotecție sănătoasă, prin care să se poată bucura de o relație de dragoste. Dar, pentru ca acest lucru să se întâmple, cei afectați trebuie în primul rând să se identifice ca atare. Pentru că mulți dintre cei afectați și partenerii lor actuali sau potențiali nu recunosc cauza reală a frustrării lor în relații. Nu puțini sunt deja relativ vârstnici când conștientizează faptul că le este frică de atașament. Mulți nu observă niciodată. Unii sunt chiar căsătoriți cu un partener de-o viață întregă fără să descopere că propria căsnicie nesatisfăcătoare prezintă structuri care țin de frica de atașament. Aceasta nu este ușor de remarcat nici de cei afectați și nici de către partenerii lor. De cele mai multe ori partenerul este uluit de comportamentul contradictoriu al celuilalt. Nici chiar cei afectați nu își pot explica sentimentele și gândurile confuze pe care le au atunci când se raportează la partenerul lor.

Primesc foarte des e-mailuri prin care atât persoanele afectate, cât și partenerii lor, îmi mulțumesc pentru că în sfârșit au găsit o explicație pentru eternul „du-te-vino“ și „lasă-mă

și nu-mi da pace“ din relația lor. Alternanța flagrantă dintre apropiere și distanțare pe care o manifestă persoanele cu frică de atașament le face viața cumplit de grea tuturor celor implicați. Și această alternanță vine la pachet cu celebrul „și da, și nu“ în care se simt prinși cei afectați. Ambivalența dintre dorința de apropiere și teama de apropiere este cea care îi împiedică pe cei afectați să ia o decizie clară în favoarea sau împotriva relației. Sau par să fi luat o decizie, asemenea persoanelor căsătorite despre care am vorbit mai sus, dar în cadrul căsătoriei sau al relației de lungă durată își țin partenerul la distanță, într-un fel mai mult sau mai puțin cronic. Deci un „și da, și nu“ se poate ascunde chiar în spatele unei decizii aparent clare în favoarea relației.

Cum îmi dau seama că mă tem de atașament?

Mulți dintre cei care se tem să aibă o relație simt un dor puternic de a se îndrăgosti și a forma un cuplu. Alții nu simt o dorință atât de puternică, ci mai degrabă o nevoie pronunțată de libertate. În special primii se întreabă adesea dacă este vina lor că se pierd în mod repetat în relații dificile sau dacă li se întâmplă asta mai degrabă pentru că nu au găsit partenerul potrivit. Iubitorii de libertate, pe de altă parte, mediteză adesea la întrebarea dacă dragostea și relațiile sunt într-adevăr importante și merită să faci pentru ele atât de multe compromisuri. În ambele cazuri, cei care au frică de atașament tind, după o fază inițială mai mult sau mai puțin scurtă, să se îndoiască de relație, adică de partener, ajungând până la disperare. Ei îi văd slăbiciunile reale, sau și le imaginează, și încep să se întrebe dacă nu cumva li s-ar potrivi mai bine un alt partener. Aceste îndoieli sunt alimentate de faptul că mulți dintre cei care se tem de angajament reușesc cam întotdeauna să-și piardă sentimentul de iubire față de partenerul lor. Nu sunt puțini cei care pot să simtă dragostea numai în

faza inițială a relației sau se îndrăgostesc de cineva numai atunci când persoana respectivă nu le oferă siguranță în relație.

De asemenea, se întâmplă adesea ca sentimentele de iubire ale unei persoane care se teme de atașament să fluctueze odată cu apropierea și distanțarea în relație. Dacă cel care se teme de atașament se simte suficient de distanțat de partener, de exemplu, pentru că tocmai s-a încheiat relația sau pentru că nu s-au mai văzut de mult, atunci sentimentele lui pot deveni destul de intense. Însă dacă relația se află într-o fază de apropiere și securitate, care este, de fapt, cea mai frumoasă, atunci sentimentele lor mor subit. Voi explica mai târziu de ce se întâmplă asta. Aici voi descrie doar nivelul „simptomatic”. Acel „și da, și nu” pe care îl simt cei cu frică de atașament se regăsește, prin urmare, atât în gândire (sub formă de îndoială), cât și în emoții (dispariția sentimentelor). Dacă gândurile și sentimentele sunt conflictuale, în mod obligatoriu și acțiunile vor deveni conflictuale. Traseul în zigzag de la apropiere la distanțare pe care îl urmează cei care se tem de atașament reflectă la nivelul acțiunii exact frământarea interioară a celor afectați. Tipică pentru trăirea fricii de relație este imensa amplitudine a oscilației între dorința de apropiere și dorința de distanțare versus nehotărârea săcâitoare care apare atunci când persoana respectivă se întreabă dacă să continue o relație – sau, pur și simplu, să o înceapă. Iată un exemplu de relație în care este implicată teama de atașament:

Julius (38 de ani) are deja o serie de relații în spate. El declară adesea că este îndrăgostit de dragoste. Îi plac emoția și aventura începuturilor. De îndată ce o relație se înscrie într-un curs sigur, el începe repede să se plictisească. Cea mai mare dragoste a lui de până acum a fost Svetlana (34 de ani). Svetlana era complicată și dificilă: morcovul și bățul. Ea putea fi pasională și devotată, dar și încăpățânată și exigentă. Relația cu ea a fost un roller-coaster de jigniri reciproce și sex pasional. Cu Svetlana, Julius nu a avut niciodată un sentiment calm de siguranță. În final, ea l-a părăsit

pe Julius în favoarea profesorului ei de dans. Julius a fost atunci total deznădăduit. Nici astăzi, după trei ani, nu se simte complet detașat de ea. Încă o compară cu actuala lui iubită, Manu. Ea este opusul Svetlanei: echilibrată și iubitoare. Julius știe că relația cu Manu îi face mult mai bine decât cea cu Svetlana, dar, comparând cu ce simțea pentru Svetlana, sentimentele lui pentru Manu sunt călduțe. Afecțiunea ei îi cam taie tot cheful și se gândește să pună capăt relației cu Manu.

Julius este un exemplu tipic pentru un stil relațional marcat de teama de atașament: el simte marea pasiune numai dacă relația este mai degrabă nesigură. Dimpotrivă, dacă cel care se teme de atașament întâlnește pe cineva care se îndrăgostește de el și cu care ar fi posibilă o legătură reală, atunci fie se simte copleșit, fie începe să se plictisească. De aceea Julius și-a făcut o regulă (inconștientă!) din a căuta partener care se comportă cu el disprețuitor sau nestatornic. El nu e deloc conștient de faptul că la baza „schemei lui de pradă” se află o problemă de stimă de sine: Julius caută confirmarea în cucerire. Nu a câștigat-o nici odată cu adevărat pe Svetlana și de aceea nu a putut să renunțe la ea. Faptul că ea l-a părăsit în cele din urmă pentru altcineva i-a vătămat la maximum imaginea de sine. Din acest motiv, nici nu poate să o uite cu adevărat. Pe de altă parte, de Manu este sigur – ea s-a prins „strâns în cârlig”. Se poate bizui pe afecțiunea ei. Dar tocmai de aceea relația cu Manu îl plictisește. Are nevoie de o nouă cucerire pentru a-și reafirma valoarea. „O iubesc pe cea pe care nu o pot avea” este motto-ul multora dintre cei afectați de teama de atașament.

În acest exemplu însă, nu numai Julius are dificultăți de a forma legături – Svetlana suferă și ea de frica de atașament. De îndată ce se simte confortabil și în siguranță cu partenerul, ea începe o ceartă. Nu are încredere în armonie – ar fi prea frumos să fie adevărat! Svetlana suferă, de asemenea, de o stimă de sine scăzută și acest lucru o face să se teamă foarte tare de

pierdere. De îndată ce se instalează un sentiment de securitate în relație, la ea apare teama de a-și pierde partenerul. Pentru a scăpa de acest sentiment, devine agresivă. Astfel, păstrează controlul asupra a ceea ce se întâmplă. Preferă ca partenerul ei să o părăsească din cauza certurilor decât să se angajeze plină de încredere în relație și apoi să se trezească părăsită. Svetlana însă nu este pe deplin conștientă de toate aceste procese interne – știe doar că exagerează adesea. În orice caz, ea nu poate explica de ce continuă să se înfurie.

Există însă și firi reticente, a căror temperatură emoțională rămâne constant scăzută, astfel încât nu se lasă prinși în drame sentimentale, precum Julius și Svetlana. Eu i-am dat numele de „zidari” acestei „specii” de oameni înfricoșați de atașament. În afară de momentul de început, de mare îndrăgostire, zidarul păstrează o distanță mai mult sau mai puțin constantă față de partenerul lor. Nu de puține ori îi întâlnim în căsnicii sau relații de lungă durată, pe care le suportă, fiind adesea absenți atât emoțional, cât și fizic.

Björn (45 de ani) este împreună cu iubita sa, Claudia (40 de ani), de cincisprezece ani. Consideră că instituția căsătoriei este demodată – nu are nevoie de certificat pentru o relație, îi spune el de fiecare dată iubitei sale. Claudiei i s-ar părea foarte romantică o nuntă, dar ce să facă dacă Björn nu vrea? Björn lucrează pe cont propriu, ca tâmplar și dulgher. Afacerile îi merg foarte bine. Lucrează mult, chiar și în weekend. După muncă, lui îi place să-și bea berea și este adesea ușor amețit când se duce la culcare. Rareori are chef de sex, este prea obosit, prea epuizat. Claudia se simte singură în relația cu Björn. Dacă aduce vorba despre asta, el îi promite să muncească mai puțin și să-i acorde mai mult timp, dar nu trece la fapte. Claudia nici nu se apropie de el, dar nici nu se îndepărtează.

Björn se protejează de frica de angajament absentând frecvent. Prin muncă, băutură și apatie sexuală, instalează un zid aproape de nepătruns între el și Claudia. Björn simte rapid că „se pierde pe sine” într-o relație, dacă se apropie prea mult. Prin urmare, cel mai în siguranță i se pare că e atunci când păstrează o anumită distanță față de partenera sa. Lui Björn îi este greu să se delimiteze. Nu e capabil de conflict în chestiuni de dragoste. De aceea trebuie să-și stabilească granițe exterioare rigide, ceea ce îi permite să controleze apropierea și distanțarea în relație. Claudia nu are nicio șansă să schimbe ceva. El îi promite, declarativ, mai multă apropiere, dar în cele din urmă nu se ține de promisiune. Claudia se chinuie degeaba; Björn se apropie de ea doar dacă dorește. Björn, care, la fel ca toți cei cărora le este frică de angajament, are o problemă cu respectul de sine, nu prea se simte la același nivel cu Claudia și e mereu îngrijorat că ar putea ajunge într-o poziție inferioară. Vrea să își păstreze supremația și sfidează așteptările Claudiei.

Dar Claudia suferă și ea de o stimă de sine scăzută. Björn i-o agravează pentru că o respinge atât de des, dându-i prea puțin sentimentul că este importantă pentru el. În adâncul sufletului, ea crede că toate astea sunt din cauza ei. Dacă ar fi mai drăguță și mai interesantă, Björn și-ar dori cu siguranță mai mult de la ea, ceea ce e total greșit. Iată motivul pentru care nu-i vine să se desprindă de el; vrea neapărat să obțină confirmare din partea lui Björn. Claudia este un tip complet diferit de Julius din exemplul precedent, dar ambii au o problemă similară: se agață de parteneri de la care primesc prea puțină apreciere și care nu se decid cu adevărat în favoarea relației cu ei.

Teamă de atașament pasivă și activă

În cartea lor *Near and Yet So Far (Aproape și totuși așa de departe)*, Steven Carter și Julia Sokol fac diferența între teama activă și pasivă de atașament. Se teme activ de legături

acel partener care fuge efectiv din relație sau o boicotează. Partenerul pasiv este cel care are o relație sau dorește să intre într-o relație cu persoana care se teme în mod activ de atașament. Cel care se teme de atașament poate trece de la modul activ la cel pasiv și invers, în funcție de parteneriatul în care se află – și chiar în cadrul aceluiași parteneriat. După cum am explicat deja, multe persoane afectate se simt foarte îndrăgostite atunci când partenerul lor nu se implică nicio dată cu adevărat în relație. Prin urmare, se poate întâmpla ca partenerul pasiv să treacă în modul activ de îndată ce persoana-țintă dorește să se implice serios în relația cu el. Așa se întâmplă cu Julius și Svetlana și cu Julius și Manu. Dacă Julius a fost în poziție pasivă cu temperamentala Svetlana pentru că ea a păstrat mereu distanța prin certuri, în relația cu Manu, cea doritoare de atașament și apropiere, el a fost cel care a preluat rolul activ și, ca urmare, a fugit din relație.

Nu este neobișnuit ca două persoane care se tem amândouă de atașament să se îndrăgostească reciproc – una dintre ele intrând în modul activ, și cealaltă, în modul pasiv. Din exterior se vede ca și cum un partener ar dori să se angajeze într-o legătură, dar, în realitate, el însuși suferă de frică de angajament. Dorința lui de atașament se stinge repede dacă partenerul ar intra cu adevărat în relație.

Există însă și oameni care sunt capabili de legături, dar care sunt și ei atrași într-o relație unde se manifestă frica de atașament și nu pot scăpa din această relație. După părerea mea, îți poți da singur seama dacă ai propriile frici de atașament sau ai avut numai neșansa să dai de „un partener greșit“, judecând după cât timp rămâi ancorat într-o relație nefericită. De exemplu, cei care se încapățânează să stea mai mulți ani într-o relație nefericită sau cei care au în mod repetat relații cu parteneri care nu se implică autentic cel mai probabil au ei înșiși dificultăți de atașament.

În acest moment, aș dori totuși să subliniez că echilibrul dintre apropiere și distanțare este o adevărată provocare chiar și pentru oamenii care sunt capabili să creeze relații. Un raport echilibrat între apropiere și distanțare joacă un rol important și în relațiile stabile. Chiar și o persoană capabilă de angajament își poate pierde dragostea dacă partenerul se agață prea mult de ea. Chiar și într-un parteneriat solid se poate alimenta cursul pasiunii atunci când cineva devine gelos. Dansul dintre apropiere și distanțare joacă un rol important în special pentru atracția erotică. Este un fapt bine-cunoscut că un nivel ridicat de securitate într-o relație nu e neapărat ceva foarte picant. Pe de altă parte, tocmai familiaritatea unei relații sigure este cea care poate oferi cadrul pentru a-ți trăi din plin dorințele sexuale. În ceea ce privește apropierea și distanțarea, diferența dintre parteneriatele sigure și cele în care se manifestă teama de atașament este că în relațiile cu frică de atașament amplitudinea apropierii și distanțării este fie foarte mare – cei doi sunt extrem de apropiați sau de îndepărtați unul de celălalt –, fie un partener sau ambii păstrează în mod constant o distanță mare unul față de celălalt.

Mic „ghid de diagnosticare“

În exemplele cuplurilor Svetlana/Julius și Björn/Claudia își găsesc ecoul multe probleme specifice relațiilor în care se manifestă teama de atașament. Le voi rezuma din nou în paginile următoare. Astfel ia naștere un fel de ghid de diagnosticare rapidă. Are temeri de atașament acea persoană care se regăsește puternic (pe sine sau pe partener) în subiectele menționate mai sus. Voi explica amănunțit cauzele și consecințele tipice ale fricii de atașament în a doua parte a cărții, în capitolul „De unde vine frica de atașament?“.

Cursul în zigzag al apropierii și distanțării: Adesea, dar nu întotdeauna, în relațiile cu frică de atașament se manifestă