

JEB KINNISON s-a născut în Kansas, Missouri. Fiul al unui tată schizofrenic și al unei mame singure care l-a crescut muncind din greu, și-a dovedit abilitățile excepționale pentru matematică încă din perioada liceului. Ulterior a studiat astronomia, informatica și științele cognitive la Massachusetts Institute of Technology (MIT). După studiile universitare a imbrățișat diferite cariere, migrând de la un domeniu la altul cu profesionalism și degajare. A lucrat în programare pentru câteva companii de referință care au dezvoltat forme timpurii ale internetului și a fost coleg cu Ray Tomlinson, inginerul care a ales simbolul „@“ ca separator pentru adresele de e-mail. Apoi s-a îndreptat spre dezvoltarea imobiliară, consultanța financiară, exploatarea forestieră, construcțiile de drumuri și sisteme de canalizare...

Pe site-ul lui, www.JebKinnison.com, abordează subiecte variate precum relațiile de cuplu, creșterea și educația copiilor, sănătatea, dieta și exercițiile fizice, investițiile financiare, consumul de droguri, tehnologia etc. Păstrează o comunicare intensă cu cititorii săi și răspunde la mesajele trimise pe adresa de e-mail: jebkinnison@gmail.com.

JEB KINNISON

EVITANT

Cum să iubești
sau să părăsești
un partener distant

Traducere din engleză de
CRISTINA DRĂGULIN

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 ATĂSAMENT

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	
Combinații 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 plăcăsitor?	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 nepotrivate 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>	232
<i>Multumiri</i>	235
<i>Resurse online</i>	236
<i>Despre autor</i>	237
<i>Note</i>	239

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	
Combinații 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 plăcăsitor?	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

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 găsindu-și partenerul unic, perfect, îndrăgostindu-se reciproc la nebunie (înainte să se cunoască unul pe celălalt cu adevărat) și trăind fericiti 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 autodistructiv 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 aşa 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 fericiti. 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 potriviti, și între cei mai buni prieteni. Partenerul potrivit răspunde la semnalele tale, iar tu, la rândul tău, trimiti 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

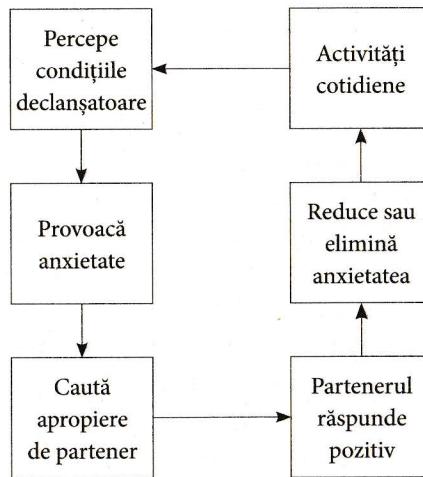
Apropiere și răspuns

Elementele de bază ale reglării afective (tiparele de semnale dintre oameni, care regleză 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 îndepărându-i folosind aceste tipare. Cea mai simplă situație este cea în care un partener anxios trimit 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

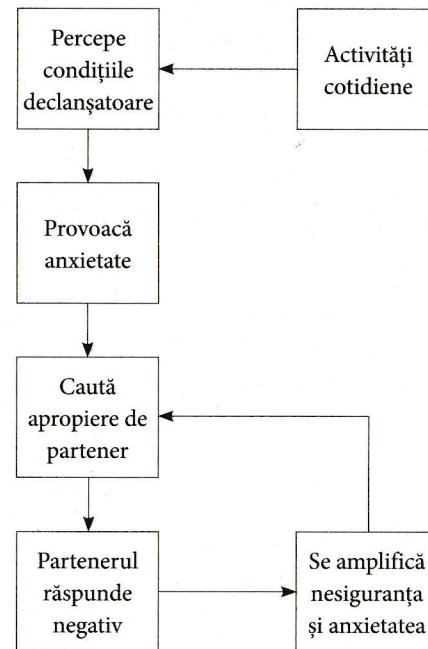
- Strategia bazată pe securizare
- Hiperactivarea sau strategia anxietate-atașament
- Strategia atașament-evitare

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) celuilalt 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 gestionati corespunzător.

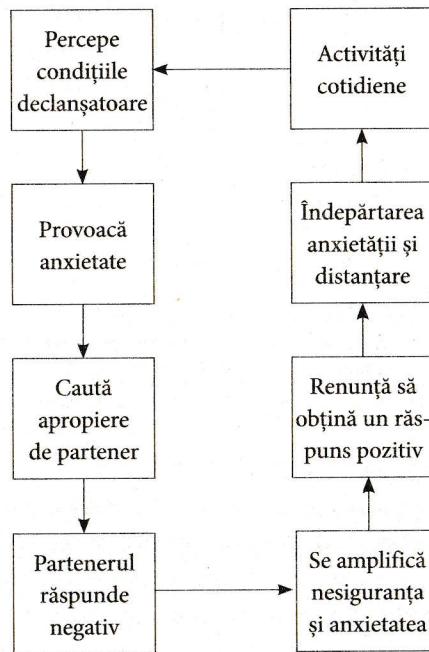
Iată reprezentarea grafică a **hiperactivării** sau a strategiei anxietate-atașament:



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 apropii de celălalt și încearcă să îl îmbrățișeze, dar partenerul distant se ridică și pleacă. Sau o declaratie 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

amplifică anxietatea și conduce la formularea unor mesaje din ce în ce mai insiste prin care se solicită sprijin; cel care cere este anxios, iar cel care refuză are și mai multe motive să se considere copleșit de solicitările partenerului. Dacă acest model de comunicare se repetă prea des, atașamentul va deveni mai slab și va fi folosită strategia atașament-evitare.

Iată reprezentarea grafică a strategiei **atașament-evitare**:



relație nefericită sau cu o despărțire. Trebuie subliniat faptul că nu este nimic inherent bun sau rău în privința fiecărui tipar și că în toate relațiile există momente mai puțin securizante, dar un cuplu care își petrece majoritatea timpului după modelul de comunicare de hiperactivare sau de atașament-evitare nu va fi fericit și partenerii nu se vor simți în siguranță în relația lor.

În acest caz, partenerul care solicită susținere face față respingerii prin *distanțare* – reducându-și așteptările de a fi sprijinit de celălalt partener. Acest tipar arată ruptura din cadrul sistemului de cerere a susținerii și dacă el devine predominant, în cele din urmă, se soldează cu o