

**E CALD ȘI BINE
LÂNGĂ TINE**

Atașamentul

ALINA CHIRACU
Coordonator

E CALD ȘI BINE LÂNGĂ TINE

Atașamentul



EDITURA UNIVERSITARĂ
București

Colecția PSIHLOGIE APLICATĂ ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Referenți științifici: Prof. univ. dr. Eugen Avram
Conf. univ. dr. Raluca Tomșa

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban
Coperta 1: Ilustrație de Mara Lăzărescu

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

E cald și bine lângă tine : atașamentul / coord.: Alina Chiracu. -

București : Editura Universitară, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-28-1640-7

I. Chiracu, Alina (coord.)

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062816407

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2023
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47 / 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Scurt istoric al teoriei atașamentului	9
Eu și Tu: Despre atașament și devotament	13
Firul invizibil, atașamentul	18
Copilul nimănuși	23
E cald și bine lângă tine	31
Ceea ce face parte din noi	37
Povestea mea	40
Numerele	42
Atașare și detașare	46
PARTEA I Atașamentul	49
Aspecte structurale ale atașamentului	50
Măsurarea stilurilor de atașament	68
Atașamentul – Atunci și acum	77
Atașamentul în adolescență	85
Stilurile de atașament și adaptarea școlară	93
Atașamentul și relația terapeutică	102
Atașamentul față de valorile comunității și cele personale: rol, conexiuni și abordări	110
Partea a II-a Studii	123
Rolul atașamentului și al familiei în apariția schemelor cognitive	124
Rolul credinței în relația dintre atașament și anxietatea de separare în cuplu ..	157

Leadershipul analizat prin prisma atașamentului și a schemelor cognitive.....	179
Rolul credințelor iraționale în relația dintre stilurile de atașament și satisfacția cu viața	221

Cuvânt înainte

Volumul de față este despre atașament. Iar atașamentul este despre relații. Este despre modul în care funcționăm alături de ceilalți și despre cum căutăm căldura apropierii. Este despre modelele care se impregnează în noi încă din primele zile de viață, despre ceea ce învățăm că sunt relațiile și despre felul în care ne raportăm la acestea.

Legăturile de atașament reprezintă nu numai modalități de supraviețuire, ci și tipare comportamentale persistente în timp și rezistente la schimbare. Sunt trăite cu intensitate și dirijează acțiunile, orientările, alegerile. Odată venită pe lume, ființa umană (și nu numai ființa umană) are nevoie să se atașeze de o persoană care îi poate oferi sprijin și căldură. Devine un scop în sine căutarea apropierii... un scop mai degrabă inconștient, înrădăcinat în instinctul de conservare. Copilul mic deține parcă pseudoconștiința faptului că nu poate subzista singur și încearcă din răspunderi să se afle în apropierea unui adult care îi poate oferi protecție și siguranță.

Copiii crescute în medii sigure, învață că lumea este un loc bun, în care se pot dezvolta sănătos și pe care o pot explora cu curaj, că există undeva în apropiere niște adulți disponibili și receptivi care pot interveni la nevoie. În schimb, copiii crescute în medii reci sau ostile, cu părinți neatenți sau neglijenți, vor fi mult prea preocupați de propria (ne)siguranță pentru a mai avea energie de investit în explorarea lumii. Din acest motiv deschiderea către cunoaștere poate fi prejudiciată major la copii cu stiluri de atașament insecurizante.

Stilurile de atașament definesc persoana. Așa cum s-au construit pe parcursul copilăriei mici, aceste tipare de relaționare sunt purtate întreaga viață, manifestându-se în toate relațiile ulterioare. Nu de puține ori, oamenii cer ajutorul psihoterapeuților pentru a resemnifica într-un fel sau altul sistemul de atașament atât de bine impregnat în psihismul lor. Alteori, oamenii nu își explică de unde provin modelele de funcționare neadecvate, și le numesc toxice. Nimic nu este toxic aici. Este vorba doar despre interpretarea relațiilor, despre modul în care intră și ies din relații, despre ceea ce simt față de un partener și așteaptă de la acesta. În oricare dintre

aceste cazuri, întâi de toate trebuie identificate tiparele de atașament, explicate comportamentele adiacente lor și abia apoi încercată o intervenție.

Atașamentul vorbește despre cum am fost tratați în copilărie, despre cum am învățat că trebuie să relaționeze oamenii. Este o lecție repetată de nenumărate ori până ce este învățată și aplicată în orice context: în grupul de prieteni, la școală, în relațiile romantice, la locul de muncă. El descrie felul în care iubim și ne lăsăm iubiți, felul în care gestionăm conflictele cu ceilalți, reacțiile pe care le avem atunci când suntem dezamăgiți sau răniți. Există persoane care preferă să se retragă, să-și trăiască dramele personale în solitudine (evitante), sau persoane care se îngrijorează cu privire la propria valoare și la cât de demni de iubire pot fi (anxioase). Există în mod evident și persoane libere de aceste presiuni (securizante). Dacă am înțelege că aceste stiluri, deși adânc impregnate în noi, au o explicație clară și pot fi ajustate într-o oarecare măsură, viața ar deveni mai tolerabilă, relațiile mai acceptabile, bucuria de a trăi ar fi mai mare.

Deși ni s-a impus sub o formă sau alta, deși vine să amprenteze toate relațiile ulterioare, stilul de atașament nu trebuie să fie considerat o povară, ci mai degrabă o componentă a făpturii umane, care poate fi gestionată sau cel puțin înțeleasă.

Scurt istoric al teoriei atașamentului

Alina Chiracu

Teoria atașamentului îi are ca „părinți” pe John Bowlby și Mary Salter Ainsworth. Bowlby s-a născut în Anglia în anul 1907, într-o familie educată. Cel mai probabil, ar fi urmat cariera de medic a tatălui său, dacă nu ar fi avut prilejul de a lucra ca voluntar la o școală de copii cu dizabilități, ceea ce a dat naștere primelor sale impresii și opinii, care ulterior vor constitui bazele teoriei atașamentului. Comportamentele copiilor din acea școală și reacțiile lor față de un stil parental neadecvat l-au instigat pe Bowlby să încerce să înțeleagă modul în care se dezvoltă ceea ce acum se numește stilul de atașament evitant și stilul de atașament anxios. A urmat cursurile facultății de medicină cu intenția de a deveni psihiatru pentru copii și a trecut printr-un proces de analiză personală, având-o ca mentor pe faimoasa Melanie Klein, fiind „psihanalizat” timp de mai mulți ani de Joan Riviere, asociata apropiată a lui Klein. De la acești mentori, Bowlby a învățat o mulțime de lucruri despre importanța relațiilor timpurii cu părinții sau cu persoanele care îngrijesc copilul. Pentru acestea din urmă, în limba engleză se utilizează termenul *caregiver*, care are o traducere nepotrivită în limba română, astfel că în volumul de față vom folosi termenul de părinte pentru persoanele care se ocupă de îngrijirea copilului.

Ca urmare a acestor experiențe, Bowlby a încercat să înțeleagă tendințele copiilor atunci când trebuie să gestioneze experiențe dureroase, în special separarea și pierderea, prin eliminarea defensivă a acestora din memoria conștientă, dar și emoțiile precum anxietatea, furia și tristețea. Astfel, treptat, a luat naștere teoria atașamentului, la aceasta contribuind și activitatea lui Bowlby de medic de familie la clinica Tavistock din Londra. Aici, Bowlby a coordonat un proiect de cercetare având ca subiect separarea copiilor de părinți din diferite motive.

Interesul lui Bowlby nu s-a adresat numai copiilor suferind de „deprivare maternă”, ci și efectelor acestor răni asupra comunității și a societății, el fiind de părere că toți acești copii devin ulterior părinți

incapabili să-și crească propriii copii. Această opinie a sa a devenit ideea centrală a teoriei atașamentului, fiind în prezent numită „transmitere intergenerațională” a insecurității (de Wolf & van Ijzendoorn, 1977). Sugestia lui Bowlby cu privire la terapia acestor probleme este de a încerca vindecarea problemelor de atașament ale copiilor, adolescenților și adulților și totodată de a „rupe” ciclul intergenerațional, care altfel va extinde insecuritatea la generațiile următoare.

Făcând tot mai multe observații și acumulând informații, Bowlby a devenit tot mai interesat de „elucidarea” legăturii dintre mamă și copil, fiind influențat și de ideea de *imprinting* (imprimare, amprentare) preluată de la Konrad Lorenz (1952) care a studiat puii de păsări, dar și de alți etologi și primatologi, inclusiv de prietenul și mentorul său Robert Hinde (1966). Astfel, deși considerat de orientare psihanalitică, el s-a îndepărtat de explicațiile lui Freud legate de conceptul de libido, încercând să arate că legăturile emoționale ale bebelușului cu mama și încrederea lui în aceasta sunt rezultatul unui sistem comportamental instinctual fundamental.

După publicarea în anul 1958 a lucrării despre legăturile de atașament dintre copil și mamă, Bowlby a publicat în anul 1960 alte două lucrări esențiale, respectiv *Anxietatea de separare* (1960a) și *Doliu și durere în copilăria timpurie și copilăria mică* (1960b). În deceniile care au urmat, fiecare dintre aceste lucrări a fost transformată în câte un volum, construind astfel o trilogie ce este considerată în prezent ca fiind una dintre cele mai importante contribuții din psihologia modernă, psihiatrie și științele sociale. Primul volum a fost publicat în anul 1969 și revizuit în anul 1982, *Atașament și pierdere: Vol. 1. Atașamentul*, cel de-al doilea volum a fost publicat în anul 1973, *Atașament și pierdere: Vol. 2. Separarea: Anxietate și furie*, iar cel de-al treilea volum a fost publicat în anul 1980, *Atașament și pierdere: Vol. 3. Pierderea: Tristețe și depresie*. În anul 1988 publică volumul *O bază de siguranță*, adresându-se aplicațiilor teoriei atașamentului și cercetării din domeniul psihoterapiei.

Mary Salter Ainsworth, cea mai apropiată colaboratoare a lui Bowlby, s-a născut în Ohio în anul 1913 și a devenit doctor în psihologie la Universitatea din Toronto, cu lucrarea *O evaluare a adaptării bazată pe conceptul de siguranță* (1940). Aici menționează pentru prima dată termenul „bază de siguranță”, care va deveni constructul central al teoriei atașamentului. După cel de-al doilea război mondial, Ainsworth a participat la atelierile Rorschach alături de Bruno Klopfer, contribuind apoi la publicarea testului petelor de cerneală Rorschach (Klopfer et al., 1954).

Așadar, încă înainte de a-l întâlni pe Bowlby, era familiarizată cu o mare varietate de metode de cercetare cu privire la siguranță. Ainsworth a fost nevoită să se mute la Londra pentru ca soțul ei să-și poată continua studiile, astfel că printr-un complex de împrejurări, a ajuns să colaboreze cu Bowlby, rolul ei fiind inițial de a analiza serii de filme care prezentau comportamente de separare la copii. Aceste filme au convins-o că metoda observației este extrem de importantă, ceea ce de atunci încolo a devenit metoda sa predilectă de cercetare și a reprezentat contribuția sa cea mai valoroasă la teoria atașamentului. În anul 1953 a plecat în Uganda, unde soțul său a fost nevoit să ajungă pentru desfășurarea unor studii psihoculturale. Aici a început un studiu observațional, analizând mamele și bebelușii lor, vizitându-i la fiecare două săptămâni și observându-i timp de două ore, pentru o perioadă de câteva luni.

După revenirea în SUA, în anul 1967, a publicat volumul *Copilăria timpurie în Uganda: Îngrijirea bebelușilor și construirea iubirii*. Aici au fost formulate pentru prima oară tiparele principale de atașament, clarificate în detaliu ulterior, securizant, anxios și evitant. Aceste tipare au fost elaborate pe baza observării bebelușilor și a mamelor lor, pe când Ainsworth lucra la Universitatea Johns Hopkins din Baltimore. Procesul de culegere a datelor a presupus observații extensive ale copiilor în primii ani de viață, precum și aplicarea în laborator a procedurii de evaluare *Strange situation* (Situția străină), devenită celebră ca modalitate formală de evaluare a comportamentului asociat cu atașamentul. Volumul său publicat în anul 1978 explică modalitățile de codare a comportamentelor copiilor față de mame pe parcursul situației străine și arată modul în care cele trei tipuri majore de comportament ale copiilor se asociază cu anumite tipare de comportament ale mamelor în mediul de acasă.

Ideile avansate în acest volum și modalitățile de evaluare utilizate, alături de trilogia teoretică a lui Bowlby cu privire la atașament și pierdere, constituie fundamentul tuturor ideilor ulterioare legate de procesele de atașament și de diferențele individuale în ceea ce privește stilurile de atașament. De-a lungul anilor, Bowlby și Ainsworth au continuat să colaboreze, întâlnindu-se adesea pentru a discuta și a aduce îmbunătățiri teoriei atașamentului, pe baza noilor idei și studii. În anul 1991, Bowlby și Ainsworth au primit din partea Asociației Psihologilor Americani Premiul pentru Contribuția Științifică Excepțională.

Cele prezentate mai sus sunt inspirate din volumul Atașamentul la vârsta adultă (*Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*) coordonat de Mikulincer și Shaver (2007).

Bibliografie:

Bowlby, J. (1960a). Separation anxiety. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 89–113.

Bowlby, J. (1960b). Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*, 15, 9–52.

De Wolff, M., van Ijzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68, 571-591.

Hinde, R. (1966). *Animal behavior: A synthesis of ethology and comparative psychology*. McGraw-Hill.

Klopfers, B., Ainsworth, M. D. S., Klopfers, W., & Holt, R. (1954). *Developments in the Rorschach technique: I. Technique and theory*. World Book Company.

Lorenz, K. Z. (1952). *King Solomon's ring*. Crowell.

Mikulincer, M., Shaver, P. (2007). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. The Guilford Press.

Eu și Tu: Despre atașament și devotament

Ștefania Chihaia

Școala Interdisciplinară de Studii Doctorale, Universitatea din București

Nu putem vorbi despre unitate și comuniune fără să conștientizăm, mai întâi, părțile separate care intră în dans: Eu și Tu — „I and Thou” — „Ich und Du”, în cuvintele lui Martin Buber (2022). Eu, conștientă de mine însămi; Tu, clar în viziunea mea. Dar, după cum scria analistul jungian Robert A. Johnson (1989), „rareori vedem limpede altă ființă umană, în întreaga ei profunzime și nobilitate”. Mai adesea ne încurcăm într-un amalgam de proiecții, devenim năuciți de așteptările și fricile inconștiente care încarcă aceste proiecții, și nu știm să mai distingem partenerul real din fața noastră de fantasmăle suferințelor din trecut. Stilurile diferite de atașament sunt tipuri diferite de adaptare la urmele lăsate.

Capitolul acesta este o încercare de a reda experiențele subiective ale dinamicilor relaționale care caracterizează diferitele stiluri de atașament: nesigur-anxios, nesigur-evitant, nesigur-ambivalent; și, în cele din urmă, atașamentul sigur. O transpunere a gândurilor și emoțiilor în intensitatea lor imediată; un glas oferit nevoilor primare; și momentul conștientizării, când apare posibilitatea schimbării.

Filosoful Maurice Merleau-Ponty (1962) susținea că fiecare clipă de percepție este o potențială reconstituire a „nașterii inteligenței”. În fiecare clipă de percepție, de relaționare cu lumea, se află în noi posibilitatea de a observa ce se întâmplă - ceea ce este - atât în exterior, cât și în interior. Dacă pot vedea mai clar, cu ochiul inteligenței, dinamicile care se desfășoară în relația noastră și rolul meu în ele, am șanse să descopăr unde mă situez Eu și unde te situezi Tu; dacă te văd cu adevărat pe tine, sau dacă răspund la proiecția mea. Doar așa putem intra în dialog; și doar în dialog putem înțelege natura legăturii noastre, în care investim atâtea resurse și nevoi ne/recunoscute.

Atașamentul nesigur-anxios. Te rog să mă vezi, să mă accepți, să mă alini și să nu mă părăsești. Nu-ți face griji, am să fiu eu atentă la asta.

Gesturile tale, privirea pe care mi-o arunci într-un fel sau altul, cuvintele tale - chiar și cele care țin doar de tine, când îmi povestești cum ți-a fost ziua, ce planuri propui pentru weekend, și cu cine ai mai vorbit. Iar dacă (mi se pare că) arăți cel mai mic semn de retragere, că te îndepărtezi de mine câtuși de puțin, în fapte sau în gând, poate că nu îți voi atrage atenția mereu - dar mă voi consuma. Sunt la mila fricilor mele când apare spațiu între noi. Mă simt respinsă, singură din nou; firește că totul e legat de tine. Mă blochez în emoții prea puternice ca să le înțeleg; deseori, prea intense ca să le pot observa. Minteă îmi frământă ca o moară amintirile împreună, până la epuizare. Verific, analizez, scrutez tot ce am înregistrat ca să ajung la o explicație pentru distanța ta. Ce am făcut? Ce ai vrut să spui atunci, de fapt? De ce nu ai răspuns când te-am sunat, unde erai? De ce nu mă vrei? Nu sunt suficient de bună... Ce pot să fac, ce pot să spun să fie bine? Te rog, apropie-te din nou, arată-mi că totul e bine.

Dar... adevărul este că nu tu ești cel care mă respinge. Este o amintire pierdută, îngropată undeva, dar care trăiește mereu în mine. În lipsa prezenței sau atenției tale, tot trupul meu e prins în așteptare și nu știu ce să fac cu mine însămi. Aștept întoarcerea ta, momentul când mă poți liniști. Dar în loc să te aștept pe tine, oare aș putea să mă opresc, să mă întorc și să privesc în mine?

Am mai simțit asta de atâtea ori... e o senzație pe care o știu de când mă știu. Nevoia de a fi legată de cineva, în siguranță în lume. Să știu că totul este bine, pentru că am unde să mă sprijin. Să pot continua doar să fiu, să mă joc și să visez, neîngrădită de frică. Să simt căldură... și iubire. Să știu că existența mea e un lucru bun, că nu sunt o povară. Că altcineva mă vede așa cum sunt, în totalitate, și mă prețuiește.

Atașamentul nesigur-evitant. Decât să mă respingi tu, mai bine te resping eu. Îți voi împărtăși visurile mele, vom râde împreună, vom pleca în vacanțe și ne vom cunoaște prietenii și familiile. Dar când apar greutăți, când avem conflicte, când sunt copleșit de emoții sau de stres, voi căuta să te păstrez la distanță. Decât să rămân conectat cu tine în astfel de momente și să mă dezvălui, e mai simplu să mă detașez. Tu ai problemele tale, eu le am pe ale mele; nu este treaba mea să îți rezolv nevoile, iar eu nu aștept asta de la tine. Toată experiența îmi spune că sunt pe cont propriu. Sunt cu un pas înainte, pentru că nu mă aștept să mă pot baza pe nimeni. Iar dacă insiști și vii prea aproape, cu prea multe întrebări, vreau doar să fug. Ești prea aproape; apropierea ta îmi cere multe. Îmi ceri să fiu prezent cu tine, să arăt ceea ce simt și să accept sprijinul tău, să te ascult și să te sprijin la

rândul meu. Să renunț la independența mea totală și să recunosc faptul că suntem legați, pentru că suntem împreună. Dar nu vreau să depind în vreun fel de tine, pentru că asta nu mi-a adus nimic bun.

Dar... adevărul este că nu pe tine te evit. Evit suferința, și sunt sigur că tu îmi vei provoca suferință. Dacă îmi exprim emoțiile, nu mă vei considera slab și incapabil? Ai mai putea să mă iubești atunci? Nu știu cum este să mă arăt așa cum sunt; lumea asta calcă pe cei vulnerabili. Însă nu vreau să te pierd. Oare... în loc să te îndepărtez pe tine, aș putea să mă deschid și să privesc în mine?

Am mai simțit asta de atâtea ori... e o senzație pe care o știu de când mă știu. Frica de a depinde de altcineva. Singurătatea asta e obositoare... Aș vrea doar să știu că nevoile mele contează, că nu sunt luat în râs. Să simt căldură... și iubire. Să știu că existența mea e un lucru bun, că nu sunt o povară. Că altcineva mă vede așa cum sunt, în totalitate, și mă prețuiește.

Atașamentul nesigur-ambivalent. Când prea aproape, când prea departe. Te vreau, dar nu pot să mă bucur că te am. O nemulțumire eternă oscilând între doi poli. Când pare că te îndepărtezi, te caut și mă frământ, simt că mă abandonezi. Ce am făcut greșit? Suntem în regulă? Sigur nu te-am deranjat cu ceva? Îmi doresc să fim conectați, să ne împărtășim totul unul celuilalt; eu ofer tot ceea ce pot oferi. Dar apoi, când te apropii, nu înțeleg de ce o faci. Nu am încredere în tine. Nu știu dacă ești un loc sigur pentru mine; nu știu dacă ai motive ascunse sau resentimente nespuse. Încrederea e un lucru scump, și nu vreau să plătesc. Tot ce pot face e să testez cu grijă, să te testez pe tine: câtă răbdare ai? În fiecare zi se poate ivi un semn de întrebare.

Dar... adevărul este că nu tu îmi provoci asta. Uneori nu știu ce ar trebui să simt. Totul pare periculos și incert, iar inima mea e în joc - cum să risc? Îmi doresc ceea ce știu că mă va răni. Afecțiunea e atât de incertă și fragilă; nu e ceva constant, solid. Însă am exagerat de atâtea ori... sabotez eu legătura noastră, pentru că nu mă pot încrede în tine?

Am mai simțit asta de atâtea ori... e o senzație pe care o știu de când mă știu. Nevoia de a simți că am ceva stabil. Să știu că nu te schimbi de pe o zi pe alta; că, dacă ești alături de mine astăzi, vei fi și mâine. Să simt căldură... și iubire. Să știu că existența mea e un lucru bun, că nu sunt o povară. Că altcineva mă vede așa cum sunt, în totalitate, și mă prețuiește.

Atașamentul sigur. Sunt strâns legată de tine, indiferent de lucrurile mărunte care ne încurcă. Sufletul meu e în siguranță, și am unde să mă sprijin. Pot fi cine sunt alături de tine, neîngrădită de frică. Iar când viața devine grea, tu îmi ești putere; eu sunt la fel pentru tine. Știu că existența

mea este un lucru bun în sine, și mai știu că mă iubești. De aceea, stând în fața ta, vreau doar să fiu eu, cea adevărată. Și să merg desculță, relaxată, fără armură și fără cuvinte false. Am destulă siguranță în mine însămi și destulă încredere în tine ca să mă pot dezvălui. Nu aș alege nicio altă cale.

Într-o anumită măsură, un stil de atașament nesigur se manifestă ca un dans cu propriile proiecții: un dans lung, tensionat, în care îl uităm pe celălalt și nu vedem cine este, căci suntem conduși de răni pe care le-am uitat. Chiar dacă stilul nostru de atașament este nesigur, dacă avem noroc, putem ajunge într-o relație cu cineva care are un stil de atașament sigur. Cineva care este dispus să lupte împreună cu noi. Asta va fi ca și cum am naviga pe mări neștiute, periculoase pe alocuri. Dar mereu cu un soare orbitor care ne veghează și cu orizontul în zare: atâta timp cât ne permitem să simțim fricile care apar, să le aducem în conștiință și să le înțelegem. Prin dialog deschis între Eu și Tu, partenerul ne poate îndruma, ca pe un mic copil, la locul de drept al inimii noastre, cu răbdare, compasiune și înțelegere. Nu e ceva la care ne putem aștepta mereu, dar e ceva care poate pătrunde în viața noastră ca o rază de lumină.

Sunt mulți care ar susține că partenerul nostru nu este responsabil pentru călătoriile noastre interioare. Dar, și acesta este argumentul meu, iubirea înseamnă să te lași în mâinile cuiva pentru a fi protejat, atunci când nimic altceva nu o face. Iubirea înseamnă să te bazezi pe altcineva în trup și suflet: că îți va fi vedere și simțire, atunci când nu poți merge fără să te împiedici. A fi atașat de cineva înseamnă a fi ancorat de o altă ființă.

Cu toții ne așteptăm pe noi înșine.

Să prețuim unde suntem astăzi,
să alinăm ce răni putem spera să vindecăm
și să iubim ce putem iubi.

Iar iubiții așteaptă împreună, ca stânci aruncate în mare -
două inimi în una, prinse în furtună
prin alegere. Numai devotamentul îi salvează
de la destrămare.

În timp, totul se destramă, căci totul se schimbă. Dar, devotați unul altuia, putem rămâne împreună. Dicționarul explicativ al limbii române definește devotamentul astfel: „Atașament sincer față de o persoană sau față de o cauză și hotărârea de a o servi în orice împrejurare și fără rezerve.” Hotărârea este un act de voință; la fel spunea psihologul existențial Rollo May (1969) și despre iubire în cartea sa, *Love and Will*. Este o alegere pe care o luăm mereu. „Devotament” este un cuvânt cu implicații profunde, iar în ziua de astăzi rar îl mai folosim. La fel de rar folosim termenii precum

venerație sau reverență, deși ele spun multe despre profunzimea atenției și considerației pe care le putem cultiva în relațiile intime. În mod uzual, astfel de cuvinte ne transpun atenția asupra dimensiunilor transpersonale, spirituale ale psihicului; însă puterea lor nu ar trebui restrânsă doar la relația personală cu Dumnezeu, în orice formă ar fi El slăvit. Ele ne pot ajuta să articulăm cu o limbă străveche, și să recunoaștem în noi, potențialități neștiute despre capacitatea noastră de vindecare în cele mai apropiate relații, atunci când efortul este reciproc.

Facem primul pas înspre relații sigure, stabile, atunci când deschidem ușa spre interior, plecăm capul și acceptăm adevărul: orbim și greșim față de cei iubiți zi după zi, în feluri mici și mari. Iar în fiecare zi, putem începe din nou, până bătătorim drumul și cunoaștem calea: de la Eu și fricile mele, la Eu și Tu.

Bibliografie:

- Buber, M. (2022). *Eu și Tu*. Trad. Ștefan Aug. Doinaș. Humanitas.
- Johnson, R. A. (1989). *She: Understanding Feminine Psychology [Ea: Înțelegerea Psihologiei Feminine]*. Ediție revizuită. Harper & Row.
- May, R. (1969). *Love and Will*. Norton.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception [Fenomenologia Percepției]*. Trad. Colin Smith. Routledge, p. 37.

Firul invizibil, atașamentul

Psiholog Monica Stănescu

Our lives are not our own.

From womb to tomb, we are bound to others, past and present.

And by each crime and every kindness, we birth our future.

Cloud Atlas, 2012

Ca o bătaie de aripi de fluture, fiecare acțiune individuală afectează cel puțin o altă persoană. Fiecare privire, orice cuvânt, toate îmbrățișările primite sau oferite, lucruri făcute sau nefăcute, spuse sau nespuse, gânduri așezate pe chip într-o sprânceană ridicată sau un colț de gură zâmbind, mâini care alină sau lovesc, toate comportamentele noastre sunt văzute, gândite, simțite în orice interacțiune care durează mai mult de 20 de secunde cu altcineva.

Producem efecte în ceilalți, așa cum ei produc efecte în noi. Cum se întâmplă aceasta? Cât de diferit intrăm în relații și de ce? Atașamentul. Acest fir invizibil care conectează doi oameni, nu cum vor ei, ci cum au învățat să fie în lume cu ceilalți de la persoanele de referință din copilărie.

Introducere (ne)formală în concept

Asociația Psihologilor Americani, cea care dă ora exactă în domeniul psihologiei, descrie atașamentul ca o legătură (*bond*) între copii și persoanele de îngrijire. Dacă teoretic aceasta persoana este mama, în practică observăm că persoana semnificativă de îngrijire poate fi și tata, o bunică sau o bonă sau cum spunem popular, *persoana pe care deschidem ochii*. În relație cu această persoană se țese firul invizibil al stilului propriu de atașament.

Așadar, ca adulți, vom păstra instinctul de a căuta relații în care nevoile noastre emoționale să fie împlinite. Nu doar atât, ci mai mult, vom găsi intuitiv persoane care ne vor face să ne simțim așa cum ne-am simțit cândva în preajma persoanei semnificative din copilăria noastră. Astfel,

relațiile romantice sunt scena pe care atașamentul se exprimă ca mod de a interacționa cu celălalt sau ceea ce numim stilul de atașament; un tipar de comportamente, emoții și gânduri, care se manifestă sub forma așteptărilor pe care le avem de la ceilalți, cum interpretăm relațiile și cum ne comportăm în relații. Din această perspectivă, putem avea un stil de atașament sănătos, securizant sau anxios, evitant și dezorganizat, ultimele fiind cele trei forme care ne predispun la suferință în interiorul relațiilor pe care le formăm.

Atașamentul văzut în cabinet. O privire diacronică Cât de bună este o mamă suficient de bună? Copilăria

Pe canapeaua albastră din cabinetul meu vin uneori mame care suferă deoarece cred despre ele însele că nu sunt conectate cu copiii lor, că nu sunt suficient de bune. Mame văzute din exterior aproape perfecte: investesc timp de calitate în creșterea copiilor, citesc povești seara la culcare, se joacă jocuri cât mai diversificate sau mai sofisticate, merg la plimbare și la activități, știu exact când și ce trebuie făcut cu un copil, inclusiv cu copiii altora. Au plănit un drum care implică muncă și învățare, joacă structurată, povești la somn și un final fericit cu un copil care va fi devenit un adult de succes. **Nu un adult fericit, un adult de succes.** Și este trist să văd cum se chinuie pe sine și pe cei mici pentru promisiunea deșartă a perfecțiunii inexistente, într-o lume făcută de mame perfecționiste și competitive crescute la rândul lor de părinți reci și critici pentru care niciodată nu au fost suficient de bune, de părinți cu voci aspre și dojenitoare, absenți sau reci și distanți între ei și cu copiii lor ce vor fi devenit aceste mame din cabinet.

Acestea cresc copii hiperactivi, lipsiți de o nevoie de bază: iubirea simplă, căldura, posibilitatea de a fi cu mamele lor fără a face, pentru a putea explora natural și nestructurat lumea, pentru a se cunoaște și a reveni la nevoie în portul sigur de acasă unde sunt așteptați de mame hrănitore emoțional. Ele se simt stoarse și vlăguite, prezente, dar goale, insuficiente, deconectate. O maternitate golită de esență: intuiție și căldură, bucurie și joacă. Acestor mame, Gordon Neufeld (2019) le-ar spune că ceea ce îi ține pe părinți în joc când disperarea își face simțiți colții, este atașamentul în forma sa pură. Atașamentul își face treaba în mod **invizibil și** până când copiii noștri devin adolescenți, este singura valoare pe care o putem oferi, iar pentru aceasta, părinții nu au nevoie de nicio abilitate extraordinară, nu au nevoie de resurse materiale sau de investiții în educație.

Astfel, așa cum arată psihologii și alți specialiști care se ocupă cu studiul dezvoltării umane, atașamentul este relația indispensabilă fără de care parentajul nu este posibil, nu are fundație. Așa cum instinctul nou-născutului este de a se agăța la naștere, acesta fiind unul dintre primele reflexe alături de supt, nu este important ce face părintele, ci ceea ce acesta este, respectiv baza de siguranță hrănitore, locul din inima copilului unde este primit și hrănit în sens propriu și apoi metaforic spus, hrănit emoțional, locul apropierei calde. Acest „*retreat*” emoțional, această bază de siguranță pentru copil trebuie să fie disponibilă nevoilor sale atât timp cât o cere și este tot ceea ce are nevoie pentru ca acesta să treacă cu succes în adolescență și apoi în viața de adult.

Nu mai are nevoie de noi, tot ce îl interesează sunt prietenii, gașca? Adolescența

Importanța iubirii noastre scade pentru ei la vârsta adolescenței și nu trebuie să ne îngrijorăm, e firesc. Psihologia evoluționistă ne spune chiar că este vital ca la un moment dat să apară conflictul părinte-copil și acesta să se orienteze către cei de vârsta sa, astfel încât să nu aibă motive să rămână acasă la loc călduț, căi asta ar putea însemna șanse mai mici pentru ca specia să se perpetueze. Așadar, conflictele cu adolescenții noștri sunt naturale și semn de sănătate. Cu toate acestea, din ce în ce mai des, tot pe canapeaua mea albastră, se așează tot mai mulți adolescenți și tineri adulți cu suferințe care își au rădăcinile acasă.

De ce? Pentru că, dacă atașamentul securizant și relațiile sănătoase se nasc dintr-un mod intuitiv, natural de a fi cu copiii noștri, celelalte tipuri de atașament se nasc din absența celui dintâi. Părinți prea absenți sau prea prezenți, cu toate nuanțele dintre acești doi poli, toate conținând pe *foarte*, creează un vid de atașament. Acest vid va împinge adolescenții în a forma relații cu alte persoane pentru a acoperi acest gol. Iar în această ecuație, părintele nu are loc, nu este dorit. Ceea ce poate apărea ca lipsă de respect, obraznicie, rebeliune, este un simptom al lipsei de atașament în relație cu părintele. Ce e de făcut? Prea puțin și prea târziu. Totuși, părintele trebuie să știe că nu poate fi altceva decât o sursă de conținere. Va deveni un container stabil, calm și ferm pentru furtuna de furie, neliniște și nesiguranță a adolescentului care nu mai are încredere în forța părintelui său. Acum, mai mult ca niciodată, acest adolescent are nevoie să fie auzit și văzut, înțeles și conținut, asigurat că e în siguranță să se întoarcă acasă, dar liber să cunoască și să înțeleagă lumea așa cum își dorește.