

LBRIS

We know
books

Relațiile afective

Mă iubești?

María Belén Gutiérrez Bermejo

Traducere din limba spaniolă
de Mihaela Coman

LITERA
București

Cuprins

Introducere	7
Atașamentul ca generator al primelor afecte	11
Teoria atașamentului	12
Funcțiile atașamentului	15
Tipuri de atașament	17
Modul în care diferitele tipuri de atașamente din copilărie afectează reglarea emoțională la vârsta adultă	25
Formarea legăturilor afective în cazul adopției	28
Cum construim legături sigure și sănătoase: mic îndrumar pentru părinți	32
Relațiile afective în adolescență	39
Relațiile afective cu părinții în adolescență	40
Relațiile afective cu prietenii	46
Relațiile romantice în adolescență	52
Activitatea sexuală în adolescență	54
Relațiile afective la vârsta adultă	67
Ce este dragostea?	69
Îmi place de tine: atracția	78
Intrușii din relația de cuplu	83

Relațiile afective în aplicațiile de <i>dating</i>	96
Construirea unei noi idei despre dragoste și relațiile afective	99
Puncte-cheie pentru un model actual de dragoste	101
Ce tip de dragoste propunem?	104
Relațiile de prietenie	107
Relațiile afective la bătrânețe	113
Prețuirea bătrâneții și relația acesteia cu afecțiunea	116
Relațiile de cuplu la bătrânețe	120
Relațiile de familie și de prietenie la bătrânețe	124
Singurătatea la persoanele în vârstă	126
Importanța atașamentului în cazul persoanelor în vârstă care suferă de tulburări cognitive	130
Epilog	135
Bibliografie	137

Atașamentul ca generator al primelor afecte

Să începem prin a explica unde putem găsi primele indicii, începutul și baza acelor structuri inițiale care vor determina, într-o oarecare măsură, modul în care ne vom stabili relațiile viitoare. Haideți să ne derulăm filmul vieții și să ne întoarcem în copilărie. Acea „secțiune“ de experiențe care va avea puterea de a ne condiționa existența viitoare. Cât de puțin conștienți suntem de marea importanță a copilăriei în viața noastră și cât de puțin investim în aceasta, când, de fapt, este pilonul maturității noastre!

Atunci când vorbim despre relațiile sau legăturile pe care afecțiunea le generează în primele etape ale vieții noastre, trebuie să folosim un termen precis, mai tehnic: „atașament“ (Bowlby, 2016). Teoria atașamentului a lui Bowlby, pe care o vom explica detaliat, este abordarea documentată riguros și susținută științific în ceea ce privește atașamentul timpuriu al copilului.

Dar ce este atașamentul? La naștere, tot ceea ce ne înconjoară este extrem de nefamiliar, prea înfricoșător și nesigur

pentru a nu reprezenta o amenințare. Legătura afectivă sau atașamentul față de cel mai apropiat îngrijitor este cea mai timpurie relație, care ne va permite să înfruntăm treptat necunoscutul. Răspunsul persoanei care ne îngrijește la aceste prime semne de anxietate sau reacții emoționale la tot ce este nou și incert va modula temerile noastre. Din acest moment, vom începe să ne reglăm emoțiile. Legăturile afective care se formează cu îngrijitorul sunt cele care vor face ca individul să experimenteze primele sentimente pozitive (siguranță, afecțiune, încredere), dar și primele sentimente negative (nesiguranță, abandon, frică).

Diego este un băiețel de 2 ani care a început să meargă cu o oarecare încredere, dar nu fără să cadă de câteva ori la fiecare încercare. Mama lui îl urmărește cu atenție în timp ce face primele încercări și rămâne aproape în caz că are nevoie de ea, dar îl lasă să meargă prin spații mici și îl încurajează să se ridice singur la fiecare căzătură. Vocea ei caldă este un impuls pentru Diego, care progresează treptat în explorarea sa, nu fără a verifica la fiecare câțiva pași dacă mama lui este încă acolo și cum reacționează la primele sale reușite. Astfel, Diego cucerește lumea mică a camerei sale, a bucătăriei și a sufrageriei, în timp ce întreaga sa ființă este plină de bucurie și încredere în timp ce face acest lucru.

Teoria atașamentului

Teoria atașamentului a fost enunțată de John Bowlby, un psihanalist englez care s-a remarcat mai ales prin studiile sale asupra

dezvoltării copilului. Bowlby a definit comportamentul de atașament ca fiind: „Orice formă de comportament care determină o persoană să obțină sau să mențină apropierea față de un alt individ diferențiat și preferat“ (Bowlby, 1982). Acest comportament de atașament, a cărui predispoziție este înnăscută la om și analogă la alte specii, poate consta pur și simplu în a verifica – de exemplu, căutând îngrijitorul cu privirea – dacă acesta este încă acolo, dacă se află în apropiere. Alteori însă, comportamentul se manifestă sub alte forme: atunci când copilul se agață de îngrijitor, îl urmărește peste tot, strigă mereu după acesta sau plânge. Astfel de manifestări arată intenția de a obține atenție din partea îngrijitorului, pentru a avea grijă de el.

În funcție de modul în care se construiește această relație dintre copil și îngrijitor, copilul își va dezvolta o schemă despre cum funcționează mediul înconjurător, pe care o va aplica în viața de zi cu zi. Dacă experiența copilului cu persoana de care se atașează este că aceasta este accesibilă și receptivă atunci când i se cere ajutorul, copilul va dezvolta un sentiment de încredere în sine și în ceilalți, care va facilita explorarea lumii fizice și a celei sociale.

În aceeași ordine de idei, Fonagy *et al.* (1995) subliniază că, din experiențele repetate cu figurile de atașament (persoanele de care se atașează), copiii dezvoltă așteptări cu privire la natura interacțiunilor. Prin urmare, atașamentul va influența nu numai „cucerirea“ lumii, ci și modul în care se vor dezvolta relațiile noastre cu ceilalți. Atașamentul va fi embrionul relațiilor noastre ulterioare. Asta înseamnă că oamenii își dezvoltă modele de reprezentare în funcție de cum au fost tratați de cei care îi îngrijeau în copilărie. Vor crede că oamenii „se așteaptă“ la un astfel de comportament și că așa funcționează lumea.

Sunt convinsă că, în acest punct, deja v-ați dat seama despre marea responsabilitate și semnificație a copilăriei. Putem chiar să experimentăm un sentiment de angoasă profundă dacă, privind în urmă, filmul copilăriei noastre începe să devină oarecum tulbure sau complex. Dar fiți liniștiți, după cum vom vedea mai departe, încă nu este totul pierdut. Este adevărat că aceste atașamente inițiale sunt foarte importante, dar noi continuăm să ne atașăm pe tot parcursul vieții și astfel generăm noi modele de reprezentare despre mediul înconjurător. Deși modelele inițiale, rezultatul primelor legături pe care le-am menționat, sunt foarte stabile pe tot parcursul vieții unei persoane, acestea pot suferi modificări în dezvoltarea lor. Altfel spus, este posibil ca aceste modele să fie susceptibile de a se schimba în timp din pricina noilor experiențe, care pot fi pozitive sau negative, frustrante sau satisfăcătoare, dar și ca urmare a noilor relații cu alte figuri importante cu care vom stabili alte relații de atașament. Prin urmare, este posibil să creăm noi scheme despre mediul înconjurător și despre oameni, iar acestea să modifice, într-un anumit sens, repercusiunile experiențelor noastre din copilărie.

Un alt aspect interesant al acestui moment de construire a unor relații semnificative are loc atunci când copilul dezvoltă propria teorie despre mintea celuilalt și începe să deducă dorințele, planurile și obiectivele acestuia. El începe să se gândească la ceilalți ca la niște ființe cu gânduri și nevoi independente de el. Aceasta este ceea ce Fonagy numește „teoria minții“ (Fonagy, 1999). Capacitatea de a înțelege și de a reflecta asupra propriei stări psihice și a celorlalți se activează între 3 și 4 ani, iar stimularea de către alte persoane joacă un rol major

în această activare. Cu alte cuvinte, este o capacitate congenitală care este stimulată de comportamentul celorlalți. Dacă nu este dezvoltată, pot apărea patologii. După cum probabil că ați anticipat, această teorie a minții celuilalt va avea o mare importanță în ceea ce privește empatia. Ce ar fi ființa umană fără empatie, acea capacitate care ne permite să simțim alături de ceilalți, să ne punem în locul lor, să le înțelegem suferința și să le împărtășim bucuriile și neazurile!

Funcțiile atașamentului

Atașamentul este atât de important pentru supraviețuirea și dezvoltarea ființei umane (și a altor specii), încât se află la același nivel cu alte nevoi biologice, cum ar fi hrănirea, sau chiar mai presus de acestea. Astfel, avem rezultatele unor experimente uimitoare, cum ar fi cele efectuate în anii 1960 pe macaci de către Harlow, un psiholog american. Aceste studii ar fi acum impracticabile din cauza eticii lor îndoielnice, dar la vremea respectivă au oferit concluzii relevante cu privire la importanța contactului fizic în dezvoltarea și sănătatea mintală a urmașilor.

Primul dintre experimente a fost realizat pornind de la o temă controversată la acea vreme. Contactul fizic era considerat de unii specialiști drept dăunător pentru dezvoltarea copiilor din instituții. Bowlby a contestat această abordare, susținând că mama oferea mai mult decât simplă hrană pentru copil, că legătura dintre mamă și copil este foarte importantă pentru dezvoltarea și sănătatea mintală a copilului, iar contactul fizic este esențial pentru această relație.

Harlow a mutat această dezbatere în laborator și a procedat astfel: a plasat puii de maimuță într-o cușcă cu două tipuri diferite de păpuși care să joace rolul de mame. Una dintre păpuși era acoperită cu pluș, în timp ce cealaltă era făcută din sârmă. Cea de pluș semăna mai mult cu aspectul „blănos“ al mamei. Cu toate acestea, păpușa de sârmă era cea care ținea biberonul din care puii puteau mânca. Rezultatul a fost că majoritatea puilor au căutat adăpost la păpușa de pluș și au rămas lângă aceasta. Puii se apropiau de păpușa de sârmă doar atunci când voiau să mănânce.

În celălalt experiment, un macac a fost introdus într-un mediu nou. Reacția animalului se schimba în funcție de prezența sau absența mamei de pluș. Atunci când era prezentă, macacul se apropia de ea cu teamă, apoi începea să exploreze împrejurimile. În schimb, dacă păpușa de pluș nu era prezentă, maimuța rămânea nemișcată și foarte speriată.

Rezultatele studiilor lui Harlow au revoluționat concepția predominantă la acea vreme, conform căreia asigurarea contactului fizic pentru copil era o formă de răsfăț. Dimpotrivă, aceste constatări au demonstrat necesitatea respectivului tip de legătură pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului. Aceste premise sunt valabile și astăzi. Este suficient să ne uităm la modul în care sunt tratați bebelușii în spitale încă din primul moment al nașterii, când, chiar înainte de a fi spălați, sunt puși în brațele mamei pentru a stabili primul contact fizic cu ea, sau la importanța acordată afecțiunii la copiii prematuri din incubatoare.

Spuneam că atașamentul este înnăscut: atunci când un copil este separat de figura lui primară de atașament, creierul activează un întreg set de emoții și comportamente pentru a căuta

apropierea și siguranța oferite de această persoană semnificativă. Astfel se explică de ce copiii se confruntă cu anxietate atunci când sunt separați de părinți și de ce se calmează doar când aceștia se întorc. Atașamentul va influența, de asemenea, modul în care vom fi la vârsta adultă, cât de siguri vom fi pe noi înșine și câtă încredere vom avea în ceilalți oameni. Atașamentul va determina dacă ne creăm o viziune solidă și structurată despre noi înșine (ceea ce numim „stimă de sine“ și care are o pondere mare în toate comportamentele noastre viitoare) și va determina modul în care ne vom crea legăturile cu celelalte figuri importante din viața noastră (prieteni apropiați, copii, parteneri). În plus, așa cum vom explica mai târziu, capacitatea de reglare emoțională va depinde în mare măsură de atașament, deoarece prin atașament învățăm să ne reglăm primele emoții.

Dar, bineînțeles, această legătură este asigurată de adulți care au fost copii înaintea și care au trăit o multitudine de experiențe ce condiționează modul în care se raportează la propriii copii. Acest sistem de relații în care suntem adânciți, în care ne este dificil să găsim începutul, face ca, în funcție de experiența de viață a adultului și de interacțiunea pe care o stabilește cu copilul său, să se producă diferite tipuri de atașament.

Tipuri de atașament

Există diferite tipuri de atașament generate de comportamentele adulților. Deși majoritatea studiilor privind atașamentul s-au concentrat în principal pe mamă ca agent activ al acestei legături, deoarece ea este cea care, în mod tradițional, a avut

grijă de copii, atașamentul se poate stabili cu orice figură care devine o referință pentru copil, cum ar fi bunica, bunicul, tatăl (mai ales în zilele noastre, când rolurile de gen se schimbă în ceea ce privește îngrijirea copiilor), mătușa și așa mai departe. Prin urmare, deși multe dintre protagonistele studiilor sau exemplilor prezentate în acest capitol sunt mame, tot ceea ce este abordat în această discuție se poate aplica oricărei persoane cu care se formează această legătură inițială.

Primele cercetări privind diferențele individuale în ceea ce privește atașamentul au fost efectuate de Mary Ainsworth, o colaboratoare a lui Bowlby. Ea a conceput o procedură de laborator numită „situația străină“ (*stranger situation*) pentru a observa relațiile dintre mamă și copil. Pornind de la aceste

Situația străină

„Situația străină“ este o procedură de laborator utilizată în psihologia dezvoltării pentru a determina natura tipului de atașament la copiii cu vârste cuprinse între 12 și 24 de luni. Procedura presupune observarea comportamentelor copilului atunci când interacționează cu îngrijitorul primar sau cu un adult străin într-o cameră cu jucării. Momentul-cheie este atunci când există o scurtă separare între copil și îngrijitorul care părăsește camera. Scopul este de a evalua modul în care copiii îi consideră pe adulți o sursă de siguranță cu ajutorul căreia îndrăznesc să exploreze mediul inconjurător. De asemenea, se analizează modul în care copilul reacționează la prezența unui străin, în special în momentele de separare și de reîntâlnire cu mama sau cu îngrijitorul.

experimente, Ainsworth, Blehar, Waters și Wall (1978) au elaborat prima clasificare a atașamentului la copii și au descris trei tipuri generale: sigur, nesigur-anxios și ambivalent.

Ainsworth a constatat diferențe individuale clare în comportamentul copiilor. Aceste diferențe i-au permis să descrie trei modele comportamentale, reprezentative pentru cele trei tipuri de atașament stabilite. Să analizăm în ce constă fiecare dintre ele, precum și comportamentele îngrijitorului care le generează. Aceste tipuri de atașament ne vor ajuta să identificăm viitoarele modele de comportament în relațiile copilului atunci când va deveni adult. Tipurile de atașament sunt:

Atașamentul sigur

Mariei nu-i place când mama sa iese din cameră, iar această nemulțumire se poate citi pe fața ei, dar continuă să exploreze jucăria roșie care i-a atras atenția, pentru că știe că mama se va întoarce. Când se întoarce, Maria își exprimă bucuria și chiar își arată progresele făcute cu noua jucărie.

Bebelușii reprezentativi pentru tipul de atașament sigur se supără atunci când sunt separați de îngrijitor, adică atunci când părăsește camera. Cu toate acestea, ei manifestă comportamente active de explorare în absența îngrijitorului, iar atunci când el revine, manifestă un răspuns pozitiv față de îngrijitor și sunt adesea ușor de consolată. Acest lucru este interpretat ca un „model de funcționare internă”, care se caracterizează prin încredere în îngrijitor, a cărui prezență îi consolează (Fonagy, 2004). Copiii care dobândesc acest tip