

LBRIS

We know
books

Gwénaëlle Persiaux
Cu o prefață de dr. Marc Pistorio

RANA DE ATAȘAMENT

Traducere din limba franceză de
Dorina Oprea

philobio

Cuprins

Prefață	11
Introducere	13
Atașamentul: o bază care conferă un sens funcționării noastre.....	14
Cele trei căi de vindecare ale rănilor de atașament.....	15
Travaliul cu sine.....	16
Acțiunile: realizările narcisice.....	16
Dezvoltarea unor relații securizante.....	17

PARTEA I

Atașamentul: o nevoie vitală

Capitolul 1 – Când încrederea domnește... sau atașamentul securizant	23
O copilărie „suficient de bună”	23
Caracteristicile figurii de atașament securizant.....	25
Mai puternic și mai înțelept	25
Un refugiu.....	26
O bază de siguranță pentru a explora lumea	28

Capitolul 2 – Angoase, temeri, haos emoțional... atașamentele insecurizante	31
„Ajutor! Fii aici pentru mine!” sau atașamentul anxios	31
Amplificarea aspectelor negative și minimalizarea celor pozitive	32
O anxietate nuanțată de ambivalență	34
O stimă de sine scăzută	35
„Mă pot baza doar pe mine” sau stilul de atașament evitant	37
Minimizarea propriilor emoții și a nevoilor relaționale	38
Răceală și distanțare: o viață detașată de sine și de ceilalți	39
Prea multe emoții ca să mai ai încredere în tine	41
„Dacă fugi de mine, mă țin după tine, iar dacă te ții după mine, fug de tine” sau atașamentul dezorganizat	42
Între vârtejul de emoții și senzația de vid interior	43
Părinți instabili în ceea ce privește capacitatea de a-și însoți copiii	44
O paradoxală nevoie de respingere a legăturilor	46
O imagine de sine instabilă și negativă	47

PARTEA A DOUA

O mai bună înțelegere de sine, ca să ne simțim mai liniștiți

Ce stil de atașament ai?	52
Capitolul 3 – Atașamentul anxios	55
Viața de zi cu zi: un val de emoții	56
Emoții primare și emoții secundare	57
Emoții încurcate	59
Identificarea emoției ascunse în spatele anxietății	63

Viața de cuplu: frica de abandon	64
O viață împreună, pentru a ne liniști unul pe celălalt	65
Cuplul dintre un anxios și o persoană cu stil de atașament securizant	67
Cuplul format din doi anxioși	67
Cuplul dintre un anxios și un individ cu stil de atașament evitant	68
Separarea: o lungă luptă împotriva propriei persoane	71
Un accent exagerat pus pe sexualitate	72
Beneficiile și atuurile atașamentului anxios	73
O inimă uriașă, pentru a-i asculta pe ceilalți	74
Capitolul 4 – Atașamentul evitant	77
Viața de zi cu zi: detașarea ca mecanism de protecție	78
Imposibilitatea de exprimare a emoțiilor	79
Absența și respingerea	81
Părinți uneori intruzivi	83
Incapacitatea de a cere ajutor	83
Viața de cuplu: distanțare și control	87
Cuplul format dintr-o persoană cu atașament evitant și o persoană cu atașament securizant	88
Cuplul format din două persoane cu stil de atașament evitant	89
Cuplul format dintr-o persoană cu atașament evitant și un anxios	91
O sexualitate lipsită de conexiune	93
Beneficiile și atuurile atașamentului evitant	96
O ingeniozitate fără cusur	97
Dorința acută de a reuși	98

Capitolul 5 – Atașamentul dezorganizat	101
Viata de zi cu zi: intensitate, haos și vid.....	102
Traumele inițiale.....	102
O mare vulnerabilitate.....	104
Viata de cuplu: tulburări emoționale.....	106
Cuplul format dintr-o persoană cu atașament dezorganizat și una cu atașament anxios și cuplul format dintr-o persoană cu atașament dezorganizat și una cu atașament evitant.....	107
Cuplul format din două persoane cu stil de atașament dezorganizat.....	108
O sexualitate uneori inexistentă sau riscantă.....	109
Beneficiile și atuurile atașamentului dezorganizat.....	110
O oglindă de umanitate.....	111
Accesele de atașament dezorganizat.....	113

PARTEA A TREIA

Transformarea rănilor de atașament

Capitolul 6 – Renunțarea la teoria determinismului	123
Nu totul se întâmplă în primii ani!.....	123
Reziliența.....	124
Timpul, aliatul nostru.....	125
Plasticitatea creierului.....	126
Cum să fii artizanul propriei vindecări.....	128
O transformare în profunzime, nu doar vindecarea simptomelor.....	130
Modificarea modelelor interioare operative.....	131
Drumul spre schimbare: atașamentul securizant dobândit.....	132

O vulnerabilitate asumată, în slujba propriei persoane, dar și a celorlalți.....	133
O conștientizare mai acută a vieții, pentru a face față greutăților și a ne adapta mai ușor.....	134
Capitolul 7 – Să fii recunoscut pentru ceea ce ești: implicarea narcisică	137
Revendicarea narcisismului corect.....	137
Identifică-ți talentele, ca să îndrăznești să spui „eu”.....	139
Pune-ți talentele la treabă, ca să îți se recunoască meritele.....	140
Când succesul vindecă și hrănește.....	142
Beneficiile implicării sociale și a interdependenței pozitive.....	144
Capitolul 8 – Forța relațiilor reparatoare	149
Momentul uman.....	149
Frăția: o prețioasă bază de siguranță.....	150
Puterea prieteniei.....	152
O iubire de nînlocuit.....	156
Iubirea de sine și iubirea celorlalți: un du-te-vino perfect.....	157
Capitolul 9 – Piste și soluții	159
Provocările tipice atașamentului anxios.....	159
Cum înveți să îți gestionezi mai bine emoțiile.....	159
Prioritatea acordată propriei persoane și grija de sine.....	162
Să descoperim cine suntem, ce ne place și de ce ne aflăm aici.....	165
Provocările atașamentului evitant.....	166
Conectarea cu propriul corp și cu propriile emoții.....	166

Transpune în cuvinte tot ce simți și tot ce gândești.....	171
Învăță să ceri și să primești ajutor!.....	174
Începe prin a le cere celor din jur lucruri mărunte	174
Provocările atașamentului dezorganizat	175
Conștientizarea resurselor pe care le avem la dispoziție.....	175
Cerul resurselor.....	176
Îndrăznește să crezi noi legături bazate pe încredere	178
Travaliul cu sine și vindecarea traumelor.....	179
Concluzii	181
Bibliografie	183

Prefață

Dr. Marc Pistorio

Din clipa în care ne naștem, tânjim să avem în relația cu priii părinți un atașament puternic, de durată, plin de căldură și iubire. Legătura de atașament – o veritabilă predispoziție biologică – răspunde unei nevoi fundamentale a nou-născutului: stabilirea unei legături stabile cu părinții săi, astfel încât ei să îi îndeplinească nevoile de bază. În această perioadă de mare vulnerabilitate, comportamentele de atașament sunt animate de forța vie și pulsională a ființelor care încearcă mai presus de orice să supraviețuiască. Ele urmăresc să mențină și să întărească apropierea față de părinți și, nu în ultimul rând, să se simtă cu adevărat în siguranță.

Pentru ca un copil să se dezvolte armonios și să se calmeze în momentele în care se simte neliniștit, trebuie să primească în mod repetat o atenție plină de bunăvoință și să simtă, dincolo de orice îndoială, că părinții săi sunt fundamental buni și iubitori. În urma nenumăratelor interacțiuni din perioada critică a primilor doi ani de viață, copilul va experimenta regulat „calitatea” acestui contact cu părinții. Amprenta relațională apare în mod treptat și se ancorează pentru o perioadă lungă, afectând ulterior stilul de parenting și alegerea partenerului de viață. Cu alte cuvinte, stilul de atașament poate deveni sigur (securizant) sau

LBRIS

We know
books

PARTEA I

**Atașamentul:
o nevoie vitală**

În câteva cuvinte, cum am putea defini atașamentul? Dat fiind că aparținem regnului animal, suntem programați la nivel biologic să ne atașăm de cei din jur încă de la naștere. „Un bebeluș nu există singur¹”, scria Donald Winnicott. În realitate, un copil foarte mic nu poate supraviețui fără ca un adult să se ocupe de nevoile sale primare, mai exact de hrană și de siguranță, inclusiv de nevoile afective: să fie privit, luat în brațe, îmbrățișat, legănat, alintat ș.a.m.d. Prin interacțiunile intense cu figura sa de atașament principală (și anume persoana care se ocupă cel mai mult de el), bebelușul construiește o relație de atașament. Această relație de atașament primară îi permite să se dezvolte în mod corespunzător, atât fizic, cât și psihoemoțional. Ulterior, sunt legate și alte relații de atașament, cu cei apropiați din familie (cel mai adesea bunicii), apoi cu persoane din afara ei (de exemplu, cu bona). La vârsta adultă, este vorba despre relația cu partenerul de viață, care devine figura de atașament principală, iar apoi despre cele cu prietenii apropiați.

Din anii 1960, cercetătorii din sfera psihologiei atașamentului – în special Mary Ainsworth și Mary Main, colaboratoare ale lui John Bowlby – au propus o perspectivă nouă legată de funcționarea ființei umane din punct de vedere relațional, împărțind în patru stiluri de atașament modul în care interacționăm cu noi înșine și cu cei din jur. Diferențierea celor patru modalități de atașament este și acum o prețioasă sursă de cunoaștere de sine pentru individul care vrea să evolueze. Ca orice tipologie referitoare la personalitate, abordarea pe categorii prezintă avantajul că ne identifică mai bine principalele tendințe de operare, indiferent că vorbim despre planul emoțional, cognitiv sau compor-

¹ Donald W. Winnicott, *L'enfant et le monde extérieur. Le développement des relations*, Payot, 1989.

tamental. Te invit așadar să parcurgi prima parte a cărții, ca să reții unde anume te regăsești în clasificarea propusă și să îți identifiți stilul de atașament care corespunde modului în care funcționezi în general. Ulterior, în a doua parte a lucrării, vom detalia subtilitățile fiecărui stil de atașament, la care îți poți adăuga propriile trăsături de personalitate.

Când încrederea domnește... sau atașamentul securizant

1

„Nu le putem da copiilor noștri decât două lucruri: rădăcini și aripi.”

– Proverb evreiesc

O copilărie „suficient de bună”

Conform studiilor, atașamentul sigur (sau securizant) se referă la 50-60% din populația generală, de toate vârstele¹. El caracterizează persoanele care, în copilărie, au crescut într-un mediu – în special familial – suficient de securizant încât să proiecteze în lume un fel de a fi relativ stabil și adaptat la nivel emoțional, cognitiv și comportamental. Faptul că ai beneficiat de un atașament considerat securizant nu înseamnă că nu vei trece de-a lungul vieții prin diferite încercări – care nu cruță pe nimeni –, ci reprezintă un factor de protecție, împiedicându-te să dezvolți tot felul de problemele psihoemoționale.

¹ Marinus H. van IJzendoorn și Pieter M. Kroonenberg, „Cross-cultural patterns of attachment: a meta-analysis of the strange situation”, *Child Development*, vol. 59, nr. 1, februarie 1988; Marian Bakermans-Kranenburg și Marinus H. IJzendoorn, „The first 10,000 adult attachment interviews: distribution of adult attachment representations in clinical and non-clinical groups”, *Attachment and Human Development*, vol. 11, nr. 3, iunie 2009.

Când un copil crește având niște părinți nu perfecți (fiindcă perfecțiunea nu există, din fericire), ci „suficient de buni“, conform expresiei lui Winnicott, mai exact suficient de prezenți, disponibili, sensibili și atenți la nevoile lui, el dezvoltă de-a lungul anilor reprezentări vizavi de sine, de ceilalți și de lume pozitive, stabile și realiste. Aceste reprezentări sunt numite *modele interne operante*. Atașamentul securizant se construiește treptat, prin prisma multiplelor experiențe repetate cu figurile de atașament care se ocupă de copil în viața de zi cu zi, într-o manieră securizantă. Din nou, părinții nu trebuie să fie exemplari și să urmeze tiparul parental perfect. Și ei fac, inevitabil, greșeli (ceea ce e indicat pentru copil, care învață astfel toleranța față de sine și față de cei din jur), dar pot repara aceste greșeli, asigurând astfel un climat de siguranță în care copilul să crească. În acest mediu securizant, copilul dezvoltă un sentiment de încredere în sine (o stimă de sine sănătoasă și încredere în propriile forțe), în cei din jur, care îl pot înțelege și ajuta, dar și în lumea exterioară (plină de oportunități care merită explorate).

Să detaliem împreună calitățile părintelui securizant (sau „suficient de bun“) care induc propriului copil un atașament securizant. Acest lucru ne va permite să înțelegem mai bine maniera în care atașamentul securizant contribuie la o mai bună reglare a emoțiilor, îmbunătățind capacitatea de mentalizare adaptată, două atuuri majore pentru a face față momentelor dificile inerente de-a lungul vieții.

Mentalizarea: când ne gândim la propriile gânduri

Mentalizarea înseamnă să reflectezi sau să te gândești la propriile gânduri și emoții (sau la ale celorlalți). Atașamentul securizant permite astfel copilului să facă un pas în spate, ca să tragă anumite concluzii și să înțeleagă ceea ce i se întâmplă. Mentalizarea se manifestă și atunci când învățăm sau, pur și simplu, gândim.

Caracteristicile figurii de atașament securizant

John Bowlby a definit patru trăsături majore ale figurii de atașament securizant². La modul ideal, ele sunt cele pe care copilul le va găsi la părinții săi. Să nu uităm însă că pentru copil pot exista și alte figuri de atașament, care să aibă un rol esențial în dezvoltarea sa: poate fi un bunic de bună-credință, un naș atent, un vecin mai în vârstă extrem de prezent sau chiar un antrenor sportiv care e alături de cel mic mai mulți ani la rând. Atașamentul se construiește ca o prăjitură cu foi, grație mai multor persoane care gravitează în jurul copilului. Și alți adulți securizanți, în afară de părinți, pot contribui la dezvoltarea atașamentului securizant al celui mic.

Mai puternic și mai înțelept

Primele două caracteristici ale unei figuri de atașament securizant constau în faptul că este „mai puternică și mai înțeleaptă“. Mai puternic, fiindcă, din punct de vedere fizic, un părinte este mai puternic decât copilul, reprezentând astfel pentru el o bază de siguranță fizică, reconfortantă și liniștitoare. Părintele îi dă acest sentiment de siguranță fizică și corporală pe care cel mic îl resimte în timpul îmbrățișărilor: „Pot să mă arunc în brațele mamei sau ale lui tati, căci ei mă protejează, sunt în siguranță orice s-ar întâmpla în jurul meu.“ Mai înțelept, fiindcă părintele securizant este cel care a ajuns la o înțelepciune relativă legată de viață și felul în care ea funcționează, care îl ajută să își însoțească propriul copil privindu-l cu ochii unui adult înzestrat – iarăși, nu înțelegând complet și perfect lucrurile, dar având totuși o viziune adaptată, realistă și mai degrabă pozitivă. Știe

² Conform lui John Bowlby, *Attachement et perte* (1969), PUF, 2002.

să distingă, dintre emoțiile resimțite și gânduri, ce anume merită să îi transmită copilului în funcție de circumstanțe, dar și raportându-se la vârsta pe care o are.

Această adaptare la capacitățile copilului se reflectă, de exemplu, în ceea ce i se comunică atunci când întâmpină dificultăți, când se ceartă cu un coleg sau când cineva din familie moare. Siguranța interioară a părintelui îi permite să își regleze propriile sentimente și să își pună în ordine gândurile și reacțiile într-o manieră adaptată, care să îi permită să fie prezent pentru copilul său, pentru a-și găsi cuvintele ca să îl liniștească și să îl ajute să își dezvolte capacitatea de mentalizare. Această înțelepciune (care nu se învață din cărți, ci este expresia propriei siguranțe înăscute sau dobândite a părintelui) se manifestă sub multiple forme, mergând de la ascultarea activă și plină de bună-credință la ajutorul exterior atât de necesar și trecând prin răspunsuri precum „Nu știu cum să te ajut, însă ne vom gândi împreună și vom găsi o soluție la problema ta.“

Un refugiu

Bowlby descrie figura de atașament securizant ca fiind refugiuul către care se întoarce copilul atunci când se simte în dificultate. Această dimensiune este esența abordării noastre. Atașamentul se definește ca fiind nevoia înăscută și vitală a oricărei ființe umane de a se îndrepta către o figură de atașament pentru a regăsi sentimentul de apropiere și de liniște în situații stresante. Din această nevoie biologică apar comportamentele de atașament, de exemplu plânsul, momentele în care cel mic se îndreaptă către părinte sau întinde mâinile spre el. Respectivul comportamente devin din ce în ce mai complexe și mai ample pe măsură ce copilul crește. Adolescentul va apela mai mult la cuvinte sau la mesaje scrise pentru a interacționa cu părinții săi,

dar și la comportamente indirecte precum trântirea violentă a ușilor sau episoadele în care se enervează pe frații ori surorile lui. Aceste schimbări de dispoziție trebuie decodificate de către părinți și interpretate ca niște strigăte de ajutor. Cu cât copilul se simte mai în siguranță, cu atât este mai capabil să își exprime nevoia de susținere și de apropiere. Așadar, ideal e ca cel mic să poată face acest lucru prin cuvinte. Fiindcă adolescența este totuși o etapă de schimbări psihoemoționale și fizice majore, vedem adesea adolescenți al căror stil de atașament este totuși unul securizant că își manifestă emoțiile și cererile de susținere într-o manieră indirectă și câteodată și zgomotoasă.

Când copilul se află într-o situație stresantă, se simte nesigur și își va activa sau își va pune în alertă sistemul de atașament. Astfel, va manifesta comportamente specifice față de figura de care s-a atașat în prealabil, ca să se liniștească la nivel interior. Părintele securizant identifică aceste manifestări, le interpretează în mod corespunzător și răspunde într-o manieră adaptată, liniștitoare și într-un interval de timp optim (nici prea devreme, nici prea târziu). Să ne imaginăm un copil de patru ani care se joacă în parc cu alți copii. Unul dintre prietenii săi îi fură o jucărie, ceea ce îi declanșează celui mic o stare de stres. Sistemul său de atașament se activează. Așadar, se întoarce automat spre părintele său, așezat pe o bancă în apropiere și care, suficient de prezent și de atent, vede și aude semnalele transmise de propriul copil (plânsete, țipete etc.). Părintele acționează în consecință și își securizează copilul îndreptându-se spre el, luându-l în brațe și spunându-i cuvintele potrivite prin care să îi valideze emoția cât se poate de legitimă. El nu se lasă copleșit de propriile emoții și, de exemplu, nu începe să țipe la el (sau la prietenul lui). Pentru că se simte văzut, auzit și înțeles, copilul se liniștește destul de repede și se poate întoarce la joacă. În urma acestui

eveniment minor, psihicul și corpul său înregistrează faptul că emoțiile lui au valoare, că au dreptul să existe, că poate cere ajutor, că cineva e prezent pentru el în cazul în care apar neplăceri și că emoțiile se atenuază dacă sunt exprimate și conținute de un alt adult securizant. Iată tot atâtea mesaje care, după mai multe experiențe de același tip, îi vor construi treptat o anumită reprezentare a sinelui, a celorlalți și a lumii: modele interne operante. În acest caz, în circumstanțele securizante descrise, sunt reprezentări pozitive, care denotă siguranță și încredere: „Când nu mi-e bine, pot cere ajutorul și cineva se va ocupa de mine. Așadar, am valoare, celălalt are valoare, iar lumea merită să fie explorată.” Mult mai târziu în viață, aceste modele interne operante îi vor permite adultului sigur aflat într-o situație problematică să își identifice emoțiile, să le verbalizeze și să apeleze la figurile de atașament (soț/soție sau prieteni), refugiul său de siguranță de care are nevoie pentru a trece peste încercări într-o manieră adaptată și constructivă.

O bază de siguranță pentru a explora lumea

O ultimă caracteristică a unei figuri de atașament securizante, conform lui Bowlby, este funcția de bază a siguranței, indispensabilă pentru construirea individualității copilului și a capacității sale de a explora lumea. Intră aici în scenă sistemul de explorare, responsabil pentru procesul de individualizare.

Așa cum am văzut deja, un copil are nevoie să fie conectat („atașat”) la o figură de atașament pentru a se asigura că nevoia sa de a fi liniștit în cazul în care se simte stresat va fi satisfăcută; în plus, trebuie să își dezvolte personalitatea și bogăția interioară pentru a deveni ulterior un adult capabil să gândească și să acționeze autonom. Este vorba aici despre nevoia de a explora și despre procesul de individualizare. Un copil mic resimte astfel

nevoia de a explora jocurile pe care le are în cameră sau parcul din cartier și posibilitățile de interacțiune cu prietenii. Puțin mai târziu va dori, deși cu o reținere legitimă, să facă orele la școală afară sau să meargă în tabără. Ulterior, după ce și-a luat permisul de conducere și bacalaureatul, tânărul va pleca să studieze la sute de kilometri de părinți, ca să „își facă o viață” a lui. Nevoile sale de a merge să descopere lumea, mai întâi cea din jurul lui, apoi pe un perimetru din ce în ce mai mare, constituie forța motrice legată de pulsul vieții oricărui individ, cea care îi permite să crească și să devină ceea ce este. Pentru ca procesul să se poată desfășura cât mai lin, copilul sau adolescentul trebuie să simtă că, în caz de probleme sau stres, va putea reveni la baza de siguranță, adică la figurile de atașament. Astfel, se poate detașa doar cel care a fost atașat (în siguranță). Copilul reușește treptat să devină autonom, indiferent că asta înseamnă să se îndepărteze puțin în parc sau să meargă la studii în altă țară, pentru că a dobândit această siguranță a atașamentului la contactul cu figurile de atașament securizante. Copilul se îndepărtează așadar de părintele său, fiindcă are o relație de siguranță cu el. La prima vedere, poate părea paradoxal, însă această articulare atașament/autonomie este în concordanță cu paradigmele educative de bun-simț care promovează atât răspunsul la nevoile emoționale ale copilului, cât și încurajarea autonomiei la o distanță potrivită. Datorită rădăcinilor, mai exact a unui atașament securizant față de părinți, copilul poate zbura cu propriile aripi și să exploreze lumea.

Sistemul de explorare nu se rezumă doar la descoperirea fizică a lumii exterioare, ci include și procesul de analizare și de înțelegere a ceea ce trăiește, simte și gândește ființa umană. Astfel, un copil cu un atașament securizant va fi în măsură să își exploreze emoțiile și gândurile, mai întâi cu ajutorul indispensa-

bil al figurilor de atașament, apoi singur, atunci când mai crește. În contact cu figurile sale de atașament, el dobândește o capacitate de mentalizare adaptată, manifestată prin interpretări mai degrabă corecte ale situațiilor sau prin asocieri juste între evenimente. De exemplu, dacă un copil înțelege faptul că o ceartă cu un coleg de școală este în mod evident o experiență dureroasă, dar că există atât motive care au stat la baza ei, cât și soluții de împăcare și că nu înseamnă nicidecum că el este lipsit de valoare, e un semn de mentalizare corespunzătoare și, prin urmare, de atașament securizant. Cu cât copilul este mai mic, cu atât are o mai mare nevoie ca părintele să îi elaboreze gândurile, astfel încât să îl însoțească pe parcursul său. Crescând, interiorizează aceste capacități de mentalizare și devine din ce în ce mai autonom din punct de vedere psihoemoțional, capabil să analizeze și să aibă opinii proprii. Astfel, părintele securizant reprezintă un fundament sigur pe care se bazează copilul, apoi adolescentul și tânărul adult ca să își exploreze lumea deopotrivă interioară și exterioară.

Angoase, temeri, haos emoțional... atașamentele insecurizante **2**

„Ajutor! Fii aici pentru mine!” sau atașamentul anxios

Sarah

Sarah, o tânără de aproape 30 de ani, se simte adesea copleșită de anxietate. Foarte rar i se întâmplă să aibă momente de liniște. Când o problemă pare să se rezolve, imediat apare alta. Vine de aproape patru ani la terapie. Are totuși o stare mult mai bună și nu ne mai vedem așa de des: relația de cuplu este stabilă, cele două fete se descurcă bine, părinții o susțin în caz că are nevoie de ei, iar tulburările obsesiv-compulsive și crizele de anxietate nu mai sunt atât de zgomotoase și intruzive ca înainte. Persistă însă o anxietate de fond, care se învâрте mereu în jurul problemelor relaționale: o tensiune cu vreo prietenă, soțul ei care vine acasă prea târziu de la fotbal, un coleg care pare să nu țină cont de părerea ei etc. Sarah este adesea îngrijorată că va fi abandonată, respinsă sau judecată într-o manieră negativă. În special seara, înainte de culcare, nu poate să adoarmă, fiindcă se tot gândește la ziua care tocmai se încheiase. Din exterior, un observator ar putea crede că se complace în rolul de

victimă. În mod spontan, spune foarte puține lucruri pozitive despre ea, de cele mai multe ori explicând că trece printr-o criză sau că, oricum, nu prea e bine. Aduce regulat în discuție tot felul de dureri fizice sau neliniști legate de sănătate, de exemplu palpitații sau transpirații excesive. Ce încearcă Sarah să spună și să obțină ca urmare a faptului că se vaită în mod repetat?

Amplificarea aspectelor negative și minimalizarea celor pozitive

Persoana cu un stil de atașament anxios sau fuzional (aproape 20%¹ din populație) are o nevoie foarte mare de apropiere ca să se simtă liniștită și în largul ei. Ea are nevoie de susținere fizică și psihoemoțională ca să își tempereze anxietatea. În realitate, în copilărie nu a avut sentimentul că părinții sunt prezenți în mod permanent și stabil, așa că, la vârsta adultă, orice distanțare de cei care contează cu adevărat (partener, copil, părinți, prieteni, terapeut etc.) este percepută ca ceva dificil, dacă nu chiar imposibil în unele cazuri. Anxiosul nu a trăit suficient de multe experiențe securizante cu părinții, astfel încât să simtă că sunt alături de el orice s-ar întâmpla, că îl protejează și veghează constant asupra lui, ținând cont de nevoile pe care le are. Adesea, acești părinți au ei înșiși un stil de atașament anxios și nu au reușit să își țină la distanță copilul de propria lor anxietate față de lume, în general.

Având niște părinți inconsecvenți, instabili chiar, copleșiți de propriile emoții și uneori excesiv de protectori, care i-au transmis o teamă față de lumea exterioară și față de viitor, copilul a ales inconștient o strategie de hiperactivare a sistemului de atașament, punând accent pe comportamentele specifice, tocmai

¹ Marinus H. van IJzendoorn și Pieter M. Kroonenberg, art. cit.

pentru a alerta figurile de atașament și a avea parte de atenția lor. Astfel, în funcție de vârstă, copilul anxios plânge, țipă, vorbește mult, se agață de adult, îi reclamă prezența mai mult și mai intens în comparație cu ceilalți copii, atât de tare încât se îmbolnăvește sau se simte rău (inconștient), pentru a se asigura că părintele sau figura de atașament îi e aproape. Această strategie de adaptare funcționează, fiindcă părinții cedează într-un final și își mulțumesc copilul, transmițându-i însă un sentiment de furie, asupra căruia vom reveni.

Când era mică, Sarah își amintește că părinții ei erau „foarte stresati”. Patroni a unei mici firme, erau foarte prinși cu serviciul, care le acaparase viața de zi cu zi, chiar și acasă. Sarah își amintește numeroasele momente în care plângea fiindcă uitau de ea, lăsând-o pe treptele școlii, dar și cum se prefăcea câteodată că este bolnavă, doar ca să o aibă pe mama alături și să nu mai fie singură.

La maturitate, dacă în familie nu au avut loc modificări semnificative, anxiosul păstrează acest model relațional centrat pe amplificarea aspectelor negative și pe minimalizarea celor pozitive. Acest lucru se manifestă printr-o comunicare intensă, caracterizată prin șuvoaie de cuvinte care se învârt în cerc, descușurând interlocutorul să intervină și să dea o mână de ajutor. Individul caracterizat printr-un stil de atașament anxios este foarte sensibil din punct de vedere psihoemoțional. Resimte o mulțime de emoții, fiind dominat însă de furie și anxietate. Și relațiile sale sunt încărcate emoțional: foarte importante și investite, sunt o sursă de decepție și de ambivalență, ca și cum nu ar fi fost niciodată suficiente pentru a calma partea aceea interioară de care anxiosul are atâta nevoie ca să fie liniștit de cei din