

Annie Chen

TIPURI DE ATAȘAMENT

Cum să vindeci
atașamentul evitant sau anxios
pentru a avea relații sigure,
sănătoase și durabile

Traducere din limba engleză
de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM
2024

Cuprins

Introducere	9
Capitolul 1. Ce tip de atașament ai?	11
Capitolul 2. Atașamentul anxios	35
Capitolul 3. Atașamentul evitant	79
Capitolul 4. Atașamentul sigur.	123
Capitolul 5. Combinații de tipuri de atașament.	159
Capitolul 6. Clădirea unui viitor sigur	195
Anexă. Fișe de lucru	205
<i>Surse de informare.</i>	<i>237</i>
<i>Bibliografie</i>	<i>239</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>241</i>
<i>Index</i>	<i>243</i>

Cum să-i accepți pe ceilalți

A te accepta pe tine reprezintă doar o parte a procesului de vindecare a acestui tip de atașament. Acceptarea tipului de atașament al altcuiva înseamnă să fii deschis față de realitatea modului în care acea persoană vede lumea și a modului în care a învățat să reacționeze la ea. Înseamnă pur și simplu să fii atent și să nu judeci ce observi. Când îți dai voie să accepți această realitate, relația ta cu cei dragi devine mai strânsă, pentru că îi înțelegi mai bine.

Desigur, să accepți atașamentul anxios al altcuiva nu înseamnă că trebuie să te adaptezi la modul în care comportamentul său impulsiv vă afectează relația. Uneori, acceptarea înseamnă doar să fii dispus să ții cont că tiparele de atașament anxios ale altcuiva nu au legătură cu tine. Următorul exemplu arată cum se manifestă acest proces.

Dominique are aproape 30 de ani; mama ei, Vero, a crescut-o singură în cea mai mare parte a vieții. Anul trecut, după ce soțul lui Vero a murit, Dominique a observat că mama ei a început să o sune mai des și se aștepta ca ea să-i ofere sprijin la treburile gospodărești și emoțional. La început, asta n-a deranjat-o, iar ca fiică de imigranți din a doua generație, simțea că e de datoria ei să aibă grijă de mama sa. Dar, după câteva luni, Dominique a început să se

simtă din ce în ce mai frustrată din cauza așteptărilor pe care mama sa le avea de la ea și a pretențiilor acesteia. Nici măcar vizitele săptămânale nu mai erau suficiente; mama sa ar fi vrut ca Dominique să locuiască cu ea o parte din timp.

Dominique nu știa cum s-o refuze, întrucât se simțea prost fiindcă mama ei suferea de singurătate. În plus, când erau împreună, aceasta îi critica în permanență alegerile cu privire la viața personală și profesională, ceea ce firește că o deranja pe Dominique. În scurt timp, relația lor a început să i se pară insuportabilă și nu mai știa cum să scape.

Dominique a avut un moment de revelație atunci când și-a dat seama că obiceiul mamei sale de a se crampona de ceilalți nu avea legătură cu ea. Asta i-a permis să înțeleagă mai limpede că acest comportament era declanșat de tipul de atașament al mamei sale, ceea ce a ajutat-o să accepte modul cum funcționa relația lor și chiar s-o accepte mai ușor pe mama ei. A spus că, odată ce s-a eliberat de responsabilitatea pe care o simțea față de sentimentele mamei sale, n-a mai simțit atât de mult nevoia să se justifice și chiar a reușit să aibă cu ea discuții mai constructive și consolatoare, păstrând în același timp niște limite în relație. Ca urmare a acestei acceptări, Dominique s-a simțit mai puțin stresată și captivă, iar mama ei a primit ajutorul și compasiunea de care avea nevoie.



CUM SĂ SIMȚI EMPATIE FAȚĂ DE NESIGURANȚĂ

Până acum ai aflat o mulțime de lucruri despre atașamentul anxios. Următorul exercițiu îți va da ocazia să practici empatia astfel încât să o și *simți*, nu doar să te gândești la ea.

După cum afirmă majoritatea oamenilor, unul dintre principalii factori care le declanșează anxietatea este inconsecvența în ce privește tipul de atenție sau de interes pe care îl pot primi de la partenerii lor. Hai să analizăm cum ne influențează acest lucru starea mentală. Imaginează-ți un lucru pe care te bazezi în foarte mare măsură în viața de zi cu zi, cum ar fi salariul, locuința sau pur și simplu răsăritul soarelui. Scrie câteva propoziții despre acest lucru și motivul pentru care ești recunoscător că îl ai.

Un lucru pe care mă bazez în fiecare zi și pentru care sunt recunoscător este...

Când mă gândesc cum mă ajută acest lucru să am o stare de bine, mă simt...

Acum imaginează-ți că s-a schimbat ceva. Din cauza unor forțe pe care nu le poți controla, lucrul despre care ai scris mai sus nu mai funcționează așa cum ar trebui. De fiecare dată când te aștepti să fie acolo, e posibil să ai un șoc și să simți dezamăgire. Dacă ai scris despre salariu, imaginează-ți că salariul tău scade de fiecare dată în mod misterios cu o sumă oarecare. Dacă ai scris despre casa ta, imaginează-ți că, de fiecare dată când ajungi acolo, nu ești sigur dacă poți deschide ușa. Uneori, zăvorul se schimbă în mod misterios. Dacă te-ai gândit la încrederea pe care ți-o dă soarele ce răsare în fiecare zi, imaginează-ți că ora de vară este fixată într-un mod imprevizibil și variabil.

De fiecare dată când ai o dezamăgire, îți amintești cum anticipai senzația de confort pe care ți-o trezea respectivul lucru atunci când situația era normală. Ce simți când îți imaginezi această nouă realitate?

Acum imaginează-ți că te duci să iei prânzul cu cineva drag în vreme ce trăiești acest sentiment. Prin ce diferă acea masă de prânz de cele obișnuite?

Imaginează-ți că așa se simte persoana dragă ție cu un atașament de tip anxios. Firește, diferența constă în faptul că, deși tu ești persoana de care alege să fie apropiată, modul în care percepe câtă încredere poate avea în tine îi stârnește un sentiment de nesiguranță.

O comunicare sănătoasă

După cum ai citit mai sus, faptul că înțelegi cum percepeți atașamentul tu sau partenerul tău nu înseamnă că trebuie să accepți comportamentul tău sau pe al lui ori impactul acestor comportamente asupra relației voastre. În ceea ce privește tipul tău de atașament, îți poți *conștientiza* tendințele anxioase pe care ți le provoacă apropierea și dependența și să *deprinzi* aptitudini care te vor ajuta să te simți relaxat și încrezător, având totodată o relație așa cum îți dorești.

Una dintre aceste aptitudini este o comunicare sănătoasă și clară. Am vorbit mai înainte despre faptul că persoanele cu atașament anxios tind să-și proiecteze supărarea asupra altora atunci când se simt provocate, frustrate sau rănite. Adesea comunică într-un mod furios sau autoritar ori dau vina pe celălalt, sperând în același timp că acesta le va înțelege nevoile nerostite și le va îndeplini. Din păcate,

aceasta nu este o metodă prea eficientă de a-ți satisface nevoile.

Uneori, asta funcționează, ceea ce îți poate consolida obiceiul de a-ți da frâu liber emoțiilor. Gândește-te însă că, dacă felul în care comunicii îl stresează pe partenerul tău și, ca urmare, provoacă tensiuni în relație, aceasta va funcționa în continuare doar fiindcă partenerul te iubește, nu fiindcă știi tu să colaborezi cu el pentru a obține ceea ce vrei. De fapt, atunci când îți exprimi emoțiile într-un mod care îl stresează atât pe partenerul tău, cât și relația, îți epuizezi capitalul relațional dobândit cu mari eforturi.

Pentru a-ți comunica trăirile și nevoile în mod direct și benefic pentru amândoi, e nevoie de practică. Pe termen scurt, s-ar putea să nu fie la fel de satisfăcător pentru tine ca atunci când doar trântești niște vorbe, ceea ce pe moment te ajută să te descarci, dar pe termen lung te poate ajuta să păstrezi și să cultivi o relație prețioasă. Un avantaj suplimentar este faptul că aceste instrumente au efect pentru orice tip de relație.