

LBRIS

AMIR LEVINE

We know
books
RACHEL S. F. HELLER

STILURILE DE ATAȘAMENT



O nouă teorie a atașamentului.
Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită



Cluj Napoca, 2020

CUPRINS

Cuvântul autorilor 9

INTRODUCERE

Atașamentul la adulți. O nouă abordare științifică

1. Decodificarea comportamentului într-o relație 13
2. Dependența nu este un cuvânt rușinos 29

PARTEA ÎNTÂI

Trusa pentru ajutor în relații - Descifrarea stilurilor de atașament

3. Pasul întâi. Care este stilul meu de atașament? 47
4. Pasul al doilea. Descifrarea codului - Care este stilul de atașament al partenerului meu? 57

PARTEA A DOUA

Cele trei stiluri de atașament în viața de zi cu zi

5. Trăind cu un al șaselea simț, cel de detectare a pericolului - Stilul de atașament anxios 85
6. La o distanță „confortabilă” de iubire - Stilul de atașament evitant 117
7. Realizarea unei apropieri confortabile - Stilul de atașament securizant 137

Ce se întâmplă atunci când stilurile de atașament sunt incompatibile

8. Capcana de tip anxios-evitant 157
9. Cum putem scăpa din capcana de tip anxios-evitant - Cum poate cuplul de tip anxios-evitant să dobândească mai multă siguranță 167
10. Ce se întâmplă atunci când comportamentul anormal devine comportamentul obișnuit - Îndrumări pentru întreruperea relației 197

PARTEA A PATRA

Calea sigură - Perfecționarea abilităților relaționale

11. Comunicarea eficientă - Transmiterea mesajului corect 219
12. Soluționarea disputelor - Cinci principii eficiente pentru rezolvarea situațiilor conflictuale 241

Epilog 265

Mulțumiri 271

Bibliografie 275

Index 281

Despre autori 293

Introducere



Atașamentul la adulți
O nouă abordare științifică

1.

Decodificarea comportamentului într-o relație

- *Au trecut doar două săptămâni de când ne întâlnim și am început deja să-mi fac griji. Poate că nu sunt destul de frumoasă pentru el! Oare o să mă sune? Știu că voi reuși și de data aceasta să-mi transform vechile temeri că nu sunt o persoană suficient de înzestrată într-o profecție care, în cele din urmă, se va adevăra; astfel o să zădărnicesc și această șansă de a avea o relație.*
- *Oare ce se întâmplă cu mine? Arăt bine, sunt deștept, am o carieră de succes. Am multe de oferit. Am cunoscut câteva femei excepționale, dar de fiecare dată se întâmplă la fel: după câteva săptămâni îmi pierd interesul și încep să mă simt captiv. N-ar trebui să fie atât de greu să găsească pe cineva cu care să fiu compatibil.*
- *Sunt căsătorită de mulți ani și totuși am sentimentul că sunt absolut singură. Soțul meu nu a fost niciodată o persoană deschisă, doritoare să-și exprime emoțiile ori să discute despre relația noastră, dar situația aceasta s-a înrăutățit tot mai mult. Acum rămâne la serviciu mult peste program aproape în fiecare zi, iar în weekend fie merge să joace golf cu prietenii, fie urmărește emisiunile sportive de la televizor. Nu ne mai leagă absolut nimic. Poate că mi-ar fi mai bine singură.*

Fiecare dintre aceste probleme este extrem de dureroasă și afectează profund existența individului respectiv. Și, totuși, nu există o singură explicație ori soluție valabilă pentru toate situațiile de felul acesta. Fiecare caz pare a fi unic și personal; fiecare poate fi generat de nenumărate situații specifice. Descifrarea lor ar impune cunoașterea temeinică a fiecăreia dintre persoanele implicate. Istoricul personal, relațiile din trecut și tipul de personalitate sunt doar câteva dintre elementele pe care terapeutul ar trebui să le analizeze. Acestea cel puțin sunt lucrurile pe care, ca clinicieni specializați în domeniul sănătății mentale, le-am învățat și în care am crezut, până în momentul în care am făcut o descoperire – una care ne-a oferit o explicație simplă, valabilă în cazul *tuturor* celor trei probleme descrise mai sus și al multor alora. Povestea acestei descoperiri și a cercetărilor ce au urmat apoi constituie subiectul cărții noastre.

OARE DRAGOSTEA ESTE DE AJUNS?

Acum câțiva ani, prietena noastră Tamara a început o nouă relație:

Prima dată l-am remarcat pe Greg la o petrecere, în casa unui prieten. Arăta nespus de bine, iar faptul că i-am atras atenția a fost foarte flatant pentru mine. După câteva zile, am ieșit împreună la cină cu niște prieteni și strălucirea care îi apărea în priviri atunci când își îndrepta ochii spre mine m-a cucerit pur și simplu. Dar ceea ce m-a atras la el cel mai mult au fost cuvintele pe care mi le adresa și promisiunea implicită a unei apropieri pe care o transmitea comportamentul său. Promisiunea că nu voi mai fi singură. El spunea „Tamara, nu trebuie să stai singură acasă, poți să vii să lucrezi la mine”, „Poți să mă suni la orice oră”. Îndemnurile de felul acesta îmi aduceau alinare: simțeam că am pe cineva alături, că nu mai sunt singură pe lume. Dar dacă aș fi ascultat cu mai multă atenție, aș fi putut auzi și un alt mesaj, care era în discordanță cu această promisiune, un mesaj care transmitea în mod limpede faptul că Greg se temea că am putea deveni prea apropiați și că un angajament de felul acesta îl neliniștează. Mi-a spus

de mai multe ori că nu a avut niciodată o relație stabilă – că, dintr-un motiv sau altul, ajungea întotdeauna să se plictisească de prietenele sale și simțea nevoia să facă o schimbare.

Deși mi-am dat seama că aceste lucruri ar putea fi problematice, la vremea respectivă nu am știut să le estimez în mod corect implicațiile. M-am bazat pur și simplu pe convingerea obișnuită, care ne călăuzește de mici, potrivit căreia dragostea poate să învingă orice obstacol. Și uite așa, am lăsat dragostea să pună stăpânire pe mine. Nimic nu era mai important decât să fiu cu el. Dar, în același timp, celelalte mesaje despre incapacitatea sa de a se angaja într-o relație stabilă au continuat să apară. Nu le-am luat în seamă, convinsă fiind că în cazul meu lucrurile vor fi diferite. Bineînțeles, am greșit. Pe măsură ce deveneam tot mai apropiați, mesajele sale erau tot mai imprevizibile și mai schimbătoare, apoi totul a început să se destrame; a început să se scuze tot mai des, spunând că era prea ocupat și că nu putea ajunge la întâlnire. Uneori pretindea că are o săptămână „nebună” și mă ruga să ne întâlnim doar la sfârșit de săptămână. Eu acceptam, însă aveam un sentiment apăsător că lucrurile nu sunt în regulă, dar oare ce putea să fie?

De atunci am început să fiu mereu neliniștită. Trebuia să știu tot timpul unde este și am devenit extrem de sensibilă la tot ceea ce ar fi putut sugera că dorește să mă părăsească. În vreme ce comportamentul său îmi dovedea în mod clar faptul că este nemulțumit, Greg mă îndepărta, dar avea grijă să-mi arate destulă afecțiune și să prezinte suficiente scuze, încât să mă împiedice să-l părăsesc.

După un timp, aceste schimbări permanente în atitudinea sa au început să mă marcheze puternic și nu mai reușeam să-mi controlez emoțiile. Nu știam cum să mă mai port și, deși era limpede că greșesc, am început să evit să-mi fac planuri cu prietenii, doar ca să fiu liberă, în caz că mă va suna. Mi-am pierdut total interesul pentru toate celelalte lucruri care erau importante pentru mine. Nu peste mult timp, relația noastră nu a mai rezistat acestei tensiuni permanente și s-a destrămat.

Noi, prietenii Tamarei, ne-am bucurat la început că a întâlnit un bărbat care să-i placă, dar pe măsură ce relația lor evolua, am devenit

tot mai îngrijorați văzând preocuparea ei crescândă pentru Greg. Treptat, vitalitatea cunoscută a Tamarei a fost înlocuită de anxietate și de nesiguranță. Era mereu în așteptarea unui telefon de la el ori era prea îngrijorată și preocupată de relația lor pentru a se mai bucura de compania noastră, așa cum obișnuise în trecut. S-a dovedit și că munca ei avea de suferit, deoarece ne-a spus că se temea că-și va pierde slujba. Noi am considerat-o întotdeauna pe Tamara o persoană echilibrată, puternică, iar acum am ajuns să avem îndoieli în privința aceasta. Deși Tamara știa că Greg se dovedise incapabil să mențină o relație serioasă în trecut și că era o persoană cu un comportament imprezizibil, deși recunoscuse chiar și faptul că ar fi mai fericită fără el, totuși nu reușea să-și adune puterile și să-l părăsească.

Ca specialiști cu experiență în domeniul sănătății mentale, ne-a fost greu să acceptăm ideea că o femeie inteligentă precum Tamara se comporta atât de nefiresc. De ce o femeie de succes cum era ea ajunsese să se simtă atât de neajutorată? Din ce cauză această persoană pe care o știam atât de adaptabilă în majoritatea situațiilor dificile din viață, era complet lipsită de putere de data aceasta? Celălalt element al ecuației era la fel de greu de explicat. De ce transmitea Greg asemenea mesaje contradictorii, deși era limpede pentru fiecare dintre noi că o iubea *într-adevăr* pe Tamara? Existau multe posibile răspunsuri psihologice complexe la aceste întrebări, dar o explicație pe cât de simplă, pe atât de lămuritoare a venit dintr-o sursă complet neașteptată.

DE LA PSIHOTERAPIA PENTRU COPII, LA ȘTIINȚA CONCRETĂ A IUBIRII ADULTE

Cam pe vremea când Tamara se vedea cu Greg, Amir lucra cu jumătate de normă la Departamentul de Psihoterapie pentru copii al Universității Columbia. Acolo, el coordona un program de terapie bazată pe teoria atașamentului pentru a ajuta mamele să stabilească o legătură întemeiată pe încredere cu propriii copii. Puternicul efect pe care terapia centrată pe atașament l-a avut asupra relației dintre

mamă și copil l-a încurajat pe Amir să-și aprofundeze cunoștințele în domeniul teoriei atașamentului. Acest demers l-a condus în cele din urmă la o descoperire fascinantă: rezultatele studiilor întreprinse întâi de Cindy Hazan și de Phillip Shaver indică faptul că adulții prezintă tipare de atașament în relațiile de cuplu, similare celor pe care le manifestă copiii față de părinții lor. Studiind mai îndeaproape relațiile de apropiere dintre adulți, Amir a început să observe comportamente de atașament la adulții din jurul său. A înțeles atunci că această descoperire ar putea avea implicații uimitoare asupra vieții de zi cu zi și ar putea ajuta multe persoane în relațiile lor de cuplu.

Primul lucru pe care l-a făcut Amir, de îndată ce și-a dat seama de implicațiile extinse ale teoriei atașamentului asupra relațiilor adulților, a fost să ia legătura cu prietena lui de o viață, Rachel. I-a descris cât de bine explică teoria atașamentului multiplele și variatele comportamente din cadrul relațiilor dintre adulți și a rugat-o să îl ajute să transforme studiile academice și datele științifice pe care le-a parcurs până în acel moment în instrucțiuni și recomandări practice care să le fie de ajutor oamenilor să își schimbe efectiv cursul vieții proprii. Astfel a ajuns să ia naștere această carte.

STILUL SECURIZANT, STILUL ANXIOS ȘI STILUL EVITANT

Teoria atașamentului distinge trei „stiluri de atașament” principale sau modalități prin care persoanele percep și reacționează la apropiere în cuplu, asemănătoare cu cele constatate în cazul copiilor – stilul securizant, cel anxios și cel evitant. În linii generale, se poate afirma că persoanele *cu stil securizant* se simt confortabil în intimitate și sunt de obicei calde și iubitoare. Persoanele *anxioase* sunt foarte dornice de intimitate, sunt deosebit de preocupate de relațiile lor și sunt în general îngrijorate în legătură cu capacitatea partenerului de a le iubi la fel de mult. Persoanele *evitante* pun semnul egalității între intimitate și pierderea independenței personale și încearcă în permanență să

limiteze apropierea de partener. În plus, indivizii prezentând fiecare dintre aceste stiluri de atașament se deosebesc prin:

- perspectiva pe care o au asupra intimității și a apropierii în cuplu,
- modul în care gestionează situațiile conflictuale,
- atitudinea pe care o au față de sex,
- abilitatea lor de a-și exprima dorințele și nevoile personale,
- așteptările pe care le au în privința partenerului și a relației cu acesta.

Fiecare individ din societatea noastră, indiferent dacă este chiar la începutul unei relații ori este căsătorit de 40 de ani, aparține uneia dintre aceste trei categorii sau, mai rar, poate să prezinte o combinație de elemente aparținând ultimelor două categorii (anxios și evitant). Doar puțin peste 50% dintre indivizi sunt siguri, aproximativ 20%

Cum se formează stilurile de atașament?

Inițial, s-a sugerat că stilurile de atașament ale adulților ar fi cu precădere un produs al propriei educații. Ipoteza aceasta conducea la ideea că stilul de atașament din prezent este determinat de modul în care ați fost îngrijit în copilărie: dacă părinții au fost sensibili, disponibili și atenți, ar trebui să aveți un stil de atașament securizant; dacă atenția pe care v-au acordat-o a avut un caracter inconsecvent, atunci ar trebui să dezvoltați un stil de atașament anxios, iar dacă ei au fost distanți, rigizi și insensibili, ar trebui să dezvoltați un stil de atașament evitant. În prezent, știm că stilurile de atașament identificate la vârsta adultă sunt influențate de o diversitate de factori, unul dintre aceștia fiind într-adevăr modul în care părinții ne-au crescut și ne-au educat, dar știm, de asemenea, că există și alți factori relevanți, inclusiv experiențele de viață. Pentru mai multe amănunte, a se vedea capitolul 7.

sunt anxioși, 25% sunt evitanți, iar restul de 3-5% aparțin celei de-a patra categorii – o categorie mai puțin frecventă (combinația dintre anxios și evitant).

Cercetările asupra atașamentului la adulți s-au concretizat în sute de articole științifice și zeci de cărți care descriu în amănunt felul în care se comportă adulții în cadrul relațiilor cu persoanele apropiate. Aceste studii au confirmat, de nenumărate ori, existența acestor stiluri de atașament la adulți din diferite țări și aparținând unor culturi diverse.

Identificarea stilurilor de atașament este o modalitate sigură și ușoară de a înțelege și de a prezice comportamentul indivizilor în orice relație de cuplu. De fapt, unul dintre mesajele principale transmise de această teorie este acela că, în asemenea relații, suntem programați să acționăm într-o manieră *predeterminată*.

TAMARA ȘI GREG – O NOUĂ PERSPECTIVĂ

Am analizat din nou povestea prietenei noastre, Tamara, și de data aceasta am văzut-o dintr-o perspectivă complet nouă. Studiile privind atașamentul cuprindeau un prototip al lui Greg – care avea un stil de atașament evitant – descris cu precizie, până în cele mai mici detalii. Profilul acesta cuprindea modul în care gândea, cum se comporta și cum reacționa la lumea înconjurătoare. În descrierea acestui tip de comportament era anticipată tendința sa de a se îndepărta de Tamara, de a-i găsi vină din orice, de a stârni certuri care împiedicau progresul relației lor, precum și faptul că era greu, aproape imposibil pentru el, să rostească „Te iubesc”. Ceea ce ni s-a părut interesant a fost faptul că rezultatele cercetărilor explicau cum, în ciuda dorinței sale de a se apropia de Tamara, el se simțea mereu obligat să o îndepărteze – nu fiindcă „n-ar fi ținut” la ea ori fiindcă ar fi considerat că nu este „destul de bună” pentru el (concluzia Tamarei). Dimpotrivă, comportamentul său de respingere era determinat de sentimentul că intimitatea și apropierea lor deveneau din ce în ce mai puternice.

S-a dovedit că nici comportamentul Tamarei nu era unul neobișnuit. Această teorie explica toate gândurile, comportamentele și reacțiile sale, tipice pentru o persoană cu un stil de atașament anxios, iar descrierea era și de data aceasta cât se poate de precisă. Se anticipa faptul că ea se va crampona tot mai mult de relația lor, pe măsură ce partenerul său va încerca să se îndepărteze de ea; de asemenea, că nu va mai reuși să se concentreze la serviciu, că va fi mereu preocupată de relația lor și că va deveni extrem de sensibilă față de tot ceea ce făcea Greg. Teoria prezicea până și faptul că, deși va decide că trebuie să se despartă de el, Tamara nu va avea probabil niciodată curajul să facă acest lucru. Se demonstra de ce, în ciuda propriei judecăți și în ciuda tuturor sfaturilor primite de la prietenii apropiați, Tamara va face tot ce-i va sta în putință să rămână alături de Greg. Lucrul cel mai important pe care ni l-a relevat teoria mai sus amintită a fost motivul pentru care Tamara și Greg se înțelegeau atât de greu, în ciuda faptului că se iubeau cu adevărat. Este vorba despre faptul că ei foloseau limbaje diferite și că fiecare exacerba tendințele naturale ale celuilalt – în cazul ei, acelea de a căuta apropierea fizică și emoțională, iar în cazul lui, acelea de a prefera independența și de a evita intimitatea. Acuratețea cu care teoria aceasta descria cuplul ni s-a părut de-a dreptul stranie. Era ca și cum cercetătorii ar fi știut totul despre momentele de intimitate ale celor doi și le-ar fi cunoscut gândurile. Abordările psihologice sunt destul de vagi uneori, lăsând loc pentru diverse interpretări, dar teoria aceasta a reușit să ofere informații precise, susținute de dovezi clare despre o relație care la prima vedere părea absolut unică.

Deși nu este imposibil ca o persoană să-și schimbe stilul de atașament – în medie, una din patru persoane face acest lucru într-un interval de patru ani –, majoritatea oamenilor nu-și dau seama că se confruntă cu probleme de felul acesta și de aceea nici nu observă schimbările survenite în comportamentul lor (sau motivul pentru care acestea au apărut). N-ar fi grozav, ne-am gândit noi, dacă am putea să-i ajutăm pe acești oameni să dobândească un oarecare control asupra acestor schimbări care le transformă viața? Cât de bine le-ar prinde să

poată acționa în mod conștient, străduindu-se să dobândească un stil de atașament mai securizant, în loc să lase totul la voia întâmplării!

Cunoașterea acestor trei stiluri de atașament ne-a deschis literalmente o nouă perspectivă; am descoperit că acest comportament de atașament al adulților poate fi identificat pretutindeni. Am reușit să vedem într-o altă lumină propriul nostru comportament în cuplu și al celor din jurul nostru. Identificarea stilurilor de atașament ale pacienților, colegilor și prietenilor noștri ne-a permis să interpretăm relațiile lor cu totul altfel, iar acest lucru a conferit judecăților noastre mai multă claritate. Comportamentul lor nu ni s-a mai părut înșelător și complicat, ci mai degrabă previzibil în situațiile respective.

LEGĂTURI CU CARACTER EVOLUȚIONIST

Teoria atașamentului se întemeiază pe ideea că nevoia de a trăi într-o relație apropiată este imprimată în genele noastre. Spiritul genial de observație al lui John Bowlby i-a permis să înțeleagă faptul că suntem programați, ca specie, să alegem pe parcursul vieții câțiva indivizi anume care vor deveni persoanele cele mai importante pentru noi. Suntem învățați să depindem de persoana semnificativă din anturajul nostru încă de la naștere. Nevoia aceasta ne însoțește din pântecul mamei, până la moarte. Bowlby sugerează că, pe parcursul evoluției umane, selecția genetică a favorizat indivizii care au devenit atașați, deoarece acest comportament reprezenta un avantaj pentru supraviețuire. În timpurile preistorice, oamenii care se bizuiau doar pe ei înșiși și nu aveau pe nimeni alături care să-i protejeze erau victimele prădătorilor. Cei care au avut mereu în preajmă pe cineva care să le poarte de grijă au reușit să supraviețuiască și să le transmită urmașilor preferința pentru formarea unor astfel de legături apropiate. De fapt, nevoia de a fi lângă o anumită persoană este atât de importantă, încât creierul are un mecanism biologic responsabil pentru crearea și reglarea conexiunii cu figurile noastre de atașament (părinți, copii, parteneri de cuplu). Acest mecanism, numit *sistem de atașament*, este

alcătuit din emoții și din comportamente prin care ne asigurăm de faptul că rămânem protejați și în siguranță, stând alături de cei dragi. Mecanismul explică de ce un copil despărțit de mama sa devine extrem de neliniștit, o caută cu înfrigurare sau plânge necontrolat până când restabilește legătura cu ea. Aceste reacții sunt numite *comportament de protest* și le manifestăm cu toții și la vârsta adultă. În epocile preistorice, prezența apropiată a unui partener era o chestiune de viață și de moarte, iar sistemul nostru de atașament a evoluat, marcând această proximitate ca fiind o necesitate absolută. Imaginați-vă că auziți la știri despre un avion prăbușit în Atlantic, în seara în care partenerul dumneavoastră călătorește de la New York la Londra. Senzația aceea de apăsare resimțită direct în stomac și isteria care o însoțește reprezintă activarea sistemului dumneavoastră de atașament. Apelurile telefonice desperate la aeroport ar fi comportamentul dumneavoastră de protest.

Un aspect extrem de important al evoluției este eterogenitatea. Oamenii sunt o specie foarte eterogenă, ei fiind foarte diverși ca înfățișare, atitudini și comportamente. Această calitate ne-a permis să ajungem atât de numeroși și datorită ei am devenit capabili să ne adaptăm în aproape orice nișă ecologică de pe pământ. Dacă am fi identici, atunci orice provocare din partea mediului ar putea să ne nimicească pe toți. Diversitatea noastră sporește șansele ca anumiți indivizi, prezentând anumite trăsături unice, să poată supraviețui atunci când alții nu pot. Stilul de atașament este asemenea tuturor caracteristicilor ființei umane. În ciuda faptului că noi toți resimțim nevoia fundamentală de a crea legături apropiate, *modul* în care formăm aceste legături variază. Într-un mediu extrem de periculos, nu ar fi avantajos să investim timp și energie doar într-o singură persoană, întrucât aceasta probabil nu va fi în preajma noastră pentru multă vreme; ar fi mai rezonabil să ne atașăm mai puțin și apoi să trecem mai departe (de aici, stilul de atașament evitant). Altă opțiune într-un mediu ostil ar fi aceea de a acționa exact invers, fiind extrem de insistenți și hipervigilenți, pentru a rămâne aproape de figura noastră de atașament (de aici, stilul de atașament anxios). Într-un mediu