

Cuprins

INTRODUCERE

Importanța atașamentului	11
--------------------------------	----

ATAȘAMENTUL

CAPITOLUL 1

Teoria atașamentului.....	23
---------------------------	----

TEST: Care este stilul meu de atașament?.....	35
---	----

CAPITOLUL 2

Stilul de atașament și conceptul de sine.....	57
---	----

CAPITOLUL 3

Influența atașamentului asupra viziunii tale de viață.....	73
---	----

ATAȘAMENTUL SECURIZANT

CAPITOLUL 4

Atașamentul securizant: Exploratorul conectat	99
---	----

ATAȘAMENTUL EVITANT

CAPITOLUL 5

Atașamentul evitant:

Înverșunat de independent..... 143

CAPITOLUL 6

Vindecarea atașamentului evitant..... 164

ATAȘAMENTUL ANXIOS

CAPITOLUL 7

Atașamentul anxios: Războinicul îngrijorat 221

CAPITOLUL 8

Vindecarea atașamentului anxios 237

ATAȘAMENTUL DEZORGANIZAT

CAPITOLUL 9

Atașamentul dezorganizat:

Specialiștii în supraveghere 293

CAPITOLUL 10

Vindecarea atașamentului dezorganizat 325

CONCLUZIE

Sinele tău rezilient..... 385

ANEXA A

Factori declanșatori și sfaturi punctuale 390

ANEXA B

Strategii pentru compasiunea de sine 402

ANEXA C

Cum să-ți întărești conceptul de sine 407

Mulțumiri 415

Note 417

ATAŞAMENTUL

CAPITOLUL 1

Teoria atașamentului

Oamenii tânjesc după legături. Este un aspect fundamental al speciei noastre și un ingredient necesar pentru a prospera în această lume. Cu toții avem nevoie de sprijinul comunității, să ne bucurăm de timp petrecut cu prietenii și cu cei dragi, să contribuim pozitiv la lucru alături de colegii noștri, să ne îndeplinim obiectivele propuse și să formăm relații romantice satisfăcătoare. Toate aceste legături și experiențe umane pline de însemnătate sunt influențate de natura sprijinului și interacțiunilor pe care le-am avut cu părinții sau cu îngrijitorii noștri atunci când eram mici. În realitate, unii dintre cei mai importanți factori care contribuie la capacitatea ta de a crea relații satisfăcătoare și pline de însemnătate cu oamenii de-a lungul vieții, la abilitatea ta de a-ți regla emoțiile și la drumul tău către dezvoltarea personală sunt prezenți încă de la început, când ești doar un bebeluș.

Psihiatrul John Bowlby, care a și propus teoria atașamentului, era de părere că primele noastre experiențe cu părinții, cu îngrijitorii noștri sau cu alți adulți importanți au o influență majoră asupra dezvoltării noastre sociale, emoționale și cognitive. Teoria atașamentului propusă de dr. Bowlby sugerează că oamenii sunt programați din punct de vedere biologic încă de la naștere să formeze atașamente, sau, după cum a descris

chiar el, „o legătură psihologică de durată”¹, fiindcă acest lucru ne ajută să supraviețuim. Dr. Bowlby a fost considerabil influențat de un studiu din 1937, aparținând laureatului premiului Nobel Konrad Lorenz, care a demonstrat că atașamentul este înăscut la bobocii de găscă, care, de obicei, nu ies din găoace în prezența mamei lor biologice.² După ce bobocii au eclozat, Lorenz a fost prima ființă biologică pe care au întâlnit-o, astfel că puii de găscă au început să-l urmeze peste tot, acesta fiind rezultatul unui proces denumit „imprimare”. L-au luat pe Lorenz drept „mama” lor și au format o legătură puternică cu el, ajungând să se bazeze pe el pentru supraviețuire și protecție.

Prin intermediul propriilor observații, dr. Bowlby a ajuns să creadă că „puii” de om au și ei nevoie de o legătură afectivă (la fel ca imprimarea bobocilor lui Lorenz) cu cel puțin un îngrijitor primar, în scopul unei dezvoltări sociale și emoționale pozitive. Această legătură de atașament, o relație emoțională profundă care se leagă între copil și îngrijitorul sau îngrijitorii săi primari, se bazează pe nevoia biologică de supraviețuire a copilului și pe nevoia lui psihologică pentru siguranță. La urma urmelor, bebelușii chiar nu sunt în stare să supraviețuiască fără părinții lor, spre deosebire de nou-născuții altor specii.

De cum se nasc, bebelușii plâng ca să atragă atenția îngrijitorilor. Pe măsură ce cresc, încep să zâmbescă, să gângurească și să interacționeze în feluri pline de însemnătate cu adulții din jurul lor, în special cu îngrijitorul lor primar. Rolul acestuia este deseori jucat de mamă, însă poate fi la fel de bine jucat și de tată, de bunic sau de orice alt îngrijitor care se ocupă în principal de copil și care îi satisface cel mai adesea nevoile. Până să împlinescă un an de viață, bebelușii vor

fi învățat o gamă variată de comportamente menite să atragă atenția îngrijitorilor. Printre acestea se numără să se țină după îngrijitor și să se agațe de el (mai ales când sunt speriați sau se află într-o situație nouă), să se supere pe îngrijitor când acesta pleacă și să-l întâmpine când acesta se întoarce, să exploreze mediul înconjurător și să învețe despre el când îngrijitorul este prezent și la dispoziția lor. Până să împlinescă doi ani, bebelușii încep să ia seama la scopurile și emoțiile celorlalți, în plus față de ale lor, și își pot schimba comportamentul pentru a-și crește șansele de a-și atinge propriile scopuri.

Practic, bebelușul și îngrijitorii săi sunt prinși într-un dans: Cum răspunde părintele la nevoile copilului? Ce comportamente sunt răsplătite și ce comportamente sunt pedepsite? Bebelușul se simte alinat, liniștit, în siguranță, i se acordă atenție atunci când plânge? Aceste interacțiuni repetate îl învață pe copil dacă îngrijitorul său este o prezență constantă, dacă se poate conta pe el la nevoie și cum să-și satisfacă cel mai bine nevoile.

Calitatea acestui dans stabilește ceea ce dr. Bowlby a numit stilul de atașament: primul tipar care ne dictează cum relaționăm cu ceilalți. Un atașament securizant îl face pe copil să se simtă protejat și capabil să exploreze mediul înconjurător, să interacționeze atât cu oameni deja cunoscuți, cât și cu persoane noi și să deprindă aptitudini importante, știind totodată că are un loc sigur la care să se întoarcă atunci când e speriat sau când se simte amenințat. Pe termen lung, atașamentul securizant este fundația care îți permite să relaționezi cu lumea, știind că ai un loc sigur la care să te întorci, învățând să-ți organizezi emoțiile, gândurile și acțiunile și înțelegând unde și cum să cauți dragoste și alinare. Cu toate acestea, mulți suferă de răni de atașament pe durata acestor stadii

de dezvoltare cruciale. Aceste probleme de atașament au loc într-o perioadă din viața copilului în care acesta are prea puțin control asupra propriilor circumstanțe, astfel că are nevoie de adulți în preajmă care să-l ajute să se simtă în siguranță și care să-i satisfacă nevoile de bază. Este deci de înțeles faptul că mulți care au avut parte de răni de atașament în primii ani de viață percep o lipsă de control și ulterior dezvoltă reguli rigide și inviolabile pentru cum să gândească, ce să simtă, cum să se poarte, toate menite să-i protejeze de viitoare răni, suferințe sau dezamăgiri.

Pentru a înțelege influențele stilurilor de atașament și ce se întâmplă când o iau razna, colaboratoarea lui John Bowlby, dr. Mary Ainsworth, a conceput un studiu care clasifică cele patru stiluri de atașament așa cum le știm noi astăzi: securizant, evitant, anxios și dezorganizat.

SITUAȚIA NEFAMILIARĂ

Procedura situației nefamiliare este o procedură standardizată concepută de către dr. Ainsworth în anii 1970 pentru a observa stilul de atașament la copii în contextul relației cu îngrijitorii lor. Dr. Ainsworth a lucrat ca psiholog de dezvoltare împreună cu dr. Bowlby, fiind puternic influențată de ideile lui despre atașament. Așa cum sugerează și numele, Procedura situației nefamiliare a fost concepută pentru a-i pune pe copii într-o situație necunoscută, dar nu copleșitor de înspăimântătoare. Studiul a fost realizat pe copii cu vârste între optsprezece luni și nouă ani și s-a desfășurat într-un mediu nefamiliar, menit să-i sporească copilului nevoia de părintele său. Procedura a implicat o serie de opt episoade, cu o durată de aproximativ trei minute fiecare, în cadrul cărora o mamă, un copil și un

străin erau aduși laolaltă, separați, apoi reuniți. În baza reacțiilor pe care le aveau la aceste situații diferite, copiii erau clasificați în patru categorii distincte de atașament.³

Pe durata procedurii, părintele și copilul sunt mai întâi lăsați singuri, în vreme ce copilul explorează încăperea plină de jucării. Apoi în sală intră un adult străin, care vorbește timp de un minut cu părintele, după care părintele iese din încăperea. Străinul rămâne împreună cu copilul vreme de două minute, după care părintele se întoarce, iar străinul pleacă. În tot acest timp, o cameră de luat vederi înregistrează comportamentul copilului, care mai târziu este codat și analizat.

Dr. Ainsworth știa din cercetarea ei că atașamentul unui copil este în cea mai mare parte influențat de sensibilitatea îngrijitorului său primar la nevoile copilului pentru siguranță și protecție, deci a fost cu atât mai interesată să observe:

1. Cât de dornic este copilul să exploreze încăperea (de exemplu, să se joace cu jucării noi).
2. Care sunt reacțiile copilului atunci când îngrijitorul său iese din încăperea.
3. Cum se comportă copilul atunci când îngrijitorul se întoarce.
4. Cum reacționează copilul atunci când rămâne singur în încăperea cu străinul.

În baza tiparelor de comportament pe care le-a observat, i-a împărțit pe copiii participanți la studiu în patru stiluri de atașament:

Securizant: Acești copii au explorat fără opreliști mediul înconjurător atunci când îngrijitorul lor era prezent; au interacționat pozitiv cu străinul, mai ales dacă îngrijitorul lor a

încurajat astfel de interacțiuni; au fost vizibil supărați când îngrijitorul a plecat și foarte bucuroși și primitivi când acesta s-a întors.

Evitant: Acești copii fie l-au evitat, fie l-au ignorat pe îngrijitor și nu au explorat prea mult mediul înconjurător, indiferent de cine era prezent în încăperea. Au arătat puține emoții când îngrijitorul a plecat sau când acesta s-a întors. Această apatie este o pavază pentru tumultul lor emoțional, care a fost demonstrat într-un studiu anterior ce măsoară pulsul acestor copii.⁴

Anxios: Acești copii au explorat relativ puțin încăperea chiar și atunci când îngrijitorul era prezent. S-au ferit mai mult de străin decât ceilalți copii participanți la studiu, iar când îngrijitorul lor a plecat, au fost foarte neliniștiți și unii au țipat sau au plâns incontrolabil. Când îngrijitorul s-a întors, copilul a dat dovadă de ambivalență: unii au rămas supărați în aparență sau au continuat să plângă.

Dezorganizat: Copiii cu atașament dezorganizat au dat dovadă de frică vizibilă, de comportamente contradictorii (cum ar fi să se ia după sau să se agațe de îngrijitor, ca apoi să se înfurie imediat pe el), precum și de comportamente de încremenire sau de disociere (părând deconectați de lumea din jur și fiind foarte puțin receptivi la stimulările mediului). Acest stil de atașament poate fi cumva imprevizibil și nu este ușor de categorisit, întrucât copiii au dat dovadă de tipare de comportament contradictorii, într-o secundă agățându-se de îngrijitorul lor, iar în următoarea înfuriindu-se sau devenind agresivi față de acesta.

Chiar și pe măsură ce creștem și devenim mai puțin dependenți de îngrijitorii noștri, influența atașamentului timpuriu

rămâne cu noi, iar asta din pricina ideilor pe care le-am dezvoltat despre noi înșine, despre ceilalți și despre lumea care ne înconjoară, în baza relațiilor noastre de atașament timpuriu. De-a lungul timpului, aceste convingeri sunt ulterior modificate de percepțiile și experiențele noastre, care ne influențează comportamentul și care ne rămân întipărite în memorie. Psihologii numesc acest sistem al gândurilor, al amintirilor, al convingerilor, al emoțiilor și al acțiunilor despre tine și despre ceilalți drept *modele de lucru interne*, adică practic sistemul tău călăuzitor interior. Aceste modele de lucru interne servesc drept tipare de interacțiune cu lumea înconjurătoare și creează așteptări în privința a ce se va întâmpla în urma interacțiunilor. În vreme ce ele continuă să se schimbe și să se dezvolte de-a lungul timpului, modelele de lucru interioare ale unui copil sunt cel mai adesea bine definite încă de când împlinesc doar câțiva anișori.

Poate fi ciudat să-ți închipui că ceva asupra căruia nu deții controlul încă din copilărie poate să te afecteze mulți ani după, dar exact asta se întâmplă: dacă nu depui eforturi să-ți vindeci stilul de atașament, convingerile pe care le-ai interiorizat pe când erai copil pot persista și îți pot influența întreaga viață. Acest lucru are loc pentru că creierul nostru ține să favorizeze informația care ne confirmă modelele mintale. Este dificil de acceptat o informație nouă, care necesită să ne reevaluăm și poate chiar să ne schimbăm întregul sistem de convingeri. Să ținem cu dinții de vechile modele mintale, adânc înrădăcinate, este mult mai puțin solicitant din punct de vedere cognitiv, durează mult mai puțin și reprezintă un efort emoțional considerabil mai mic decât să punem la îndoială ideile prestabilite pe care le purtăm încă de când am învățat cum funcționează

lumea. Creierul va alege implicit să rămână cu aceste idei împământenite decât să facă ceva ca să le schimbe activ.

INFLUENȚA ATAȘAMENTULUI LA MATURITATE

Niciunul dintre aceste patru stiluri de atașament – securizant, evitant, anxios și dezorganizat – nu te face să fii inerent bun sau rău. Acestea fiind spuse, legăturile tale timpurii te influențează major să *crezi* că ești fie fundamental bun, fie rău (și, prin urmare, fie meriți să ți se întâmple lucruri bune în viață, fie nu) și că fie meriți să fii iubit și apreciat, fie nu. Stilul de atașament timpuriu îți modelează conceptul de sine – o constelație de convingeri pe care le ai despre tine –, care îți dictează cum să-ți trăiești viața și cum să obții rezultatele pe care ți le dorești. Aceasta formează baza pentru cum gestionezi anumite situații pe măsură ce înaintezi în vârstă, de la formarea unor noi relații și colaborarea cu alții la impunerea unor obiective și îndeplinirea lor, precum și la pregătirea de a face față unor situații noi și dificile. Pe scurt, stilul de atașament îți influențează viața pentru că îți spune cine crezi tu că ești.

Rănilor atașamentului nevindecabile din toate stilurile de atașamente nesigure (evitant, anxios, dezorganizat) pot duce la codependență în relații și la transmiterea intergenerațională a atașamentului problematic. În cel mai rău caz, atașamentul nesigur poate îngreuna până și îndeplinirea celor mai simple sarcini de zi cu zi, cum ar fi să alegi ce să mănânci sau dacă să faci exerciții fizice sau nu. Cei care poartă răni de atașament se pot îndoi de sine și pot fi chiar extrem de neîncrezători în propriile puteri. E posibil să se distanțeze de ceilalți și să găsească scuze pentru absența lor, ținându-se ocupați cu proiecte și distrageri nesfârșite. Cei cu un atașament nesigur își pot crea

predicții negative care se împlinesc de la sine; de exemplu, crezând că nimănui nu le pasă de ei, se depărtează de ceilalți și le răpesc astfel șansa aceluia de a demonstra că le pasă. Cei cu atașament nesigur au și o probabilitate mai mare de a intra în interacțiuni autodistructive, de exemplu, pot fi foarte suspicioși și paranoici cu partenerul lor, fără niciun motiv, până când, în cele din urmă, îl îndepărtează cu adevărat. Aceste comportamente ale celor cu atașament nesigur pot să apară ca un automatism și totuși să aibă consecințe negative reale.

Aceste comportamente duc la stabilirea de prea puține legături pozitive și vindecătoare cu ceilalți și interferează cu atingerea obiectivelor propuse. În lipsa unor relații sociale sigure, oamenii tind să dezvolte afecțiuni psihice și boli cronice, să sufere de pe urma depresiei sau a anxietății și să se lupte cu dependența de substanțe. De asemenea, pot avea parte și de crize existențiale, și de o diminuare a motivației și a scopului. În realitate, multe dintre îngrijorările comune pe care le întâlnesc în practica mea – de la probleme în relații la dificultăți la locul de muncă – izvorăsc din problemele de atașament.

Conștientizarea importanței deosebite a îngrijitorilor în stabilirea propriului stil de atașament poate face ca acest efort să fie foarte dificil pentru mulți oameni. Dacă copilăria ta a fost una stresantă sau traumatică, e cu atât mai ușor să te lași prins într-un ciclu de blamare și de furie față de îngrijitorii tăi pentru problemele tale actuale sau să te lupți cu rușinea dacă percepi propria vulnerabilitate emoțională și nevoia de a avea relații interumane drept o slăbiciune. Este important să-ți amintești că toți copiii fac tot ce le stă în putință ca să obțină aprobare, îngrijire, siguranță, protecție și senzația de apartenență. Acest instinct de supraviețuire este natural și necesar.

Copil fiind, încercăi doar să te adaptezi cât mai bine la situația ta, să-ți asiguri supraviețuirea în acel moment. Încercăi și să minimizezi potențialele pericole din viitor, internalizând aceste lecții de viață și bazându-te pe acest stil de adaptare pentru dificultăți și interacțiuni viitoare.

Indiferent de greșelile părinților tăi, munca pe care trebuie să o depui presupune să vrei să-ți schimbi comportamentele și convingerile pe care le ai despre tine astăzi. Nici nu trebuie să te gândești cum ar fi fost viața ta dacă ai fi avut o altfel de copilărie. Viața ta e viața ta, iar vindecarea este posibilă indiferent ce stil de atașament ai dezvoltat în copilărie. Totodată, poate fi o ocazie pentru tine să practici înțelegerea și compasiunea față de părinții tăi: stilul lor parental a fost, la rândul lui, afectat de propriile dificultăți – de ordin financiar, fizic, emoțional sau relațional – și de propriul atașament nevindecat. Cel mai adesea, au făcut ce au putut mai bine pentru tine.



Cu toate că mulți se identifică cu un singur stil de atașament primar, este important de observat că unii pot avea un stil de atașament predominant, urmat de un altul, secundar. Uneori, oamenii pot dezvolta mai mult de un singur stil de atașament ca răspuns la relaționarea cu diverși îngrijitori. Un îngrijitor poate că a fost mai flexibil și, în general, mai prezent, în vreme ce altul a fost imprezvizibil și nu a fost disponibil emoțional constant. Drept rezultat, este posibil ca tu să fi dezvoltat două stiluri de atașament, unul securizant și altul anxios, stilul care iese la iveală depinzând de la situație la situație sau de la persoană la persoană.

În vreme ce unii cititori vor descoperi că cele mai multe aspecte ale vieții lor sunt dominate de un singur stil de atașament, alții pot descoperi că trec de la un stil la altul în contexte diferite. De exemplu, cineva care e securizant în relații poate fi anxios la muncă sau cineva care e securizant în relațiile de prietenie sau în ce privește atingerea propriilor obiective poate fi evitant cu familia. Dacă te regăsești în acest caz, revizuiște capitolele care se aplică ambelor tale stiluri de atașament și treci prin toate exercițiile din cadrul lor.

Unele scenarii problematice pot fi mai dăunătoare decât altele și te pot îndepărta de la calea vindecării și a dezvoltării personale. Pe măsură ce parcurgi restul cărții, poți alege să te concentrezi asupra stilului de atașament despre care simți că are influența cea mai negativă asupra ta, iar apoi să revii asupra stilului de atașament secundar, după ce vei fi făcut progrese în vindecarea stilului de atașament care îți pune cele mai multe probleme.

Unii cred că odată ce ți-ai format stilul de atașament, acesta este de neschimbat. Cu siguranță, au existat psihologi care să adere la ideea că există o „perioadă sensibilă“ în care oamenii își formează stilul de atașament și că, odată trecută această perioadă, rămâi cu ce ți s-a dat. Eu nu consider că acest lucru este adevărat și am văzut oameni de toate vârstele eliberându-se de atașamentul nesigur pe care și l-au format în copilărie.

Dacă e să rămâi fie și numai cu un lucru din acest capitol (și din întreaga carte), atunci să fie următorul: atașamentul securizant, și toate beneficiile lui, poate fi obținut la *orice* vârstă și în *orice* etapă a vieții. Nu trebuie să stai după alții sau să aștepti anumite circumstanțe ca să-ți vindecî rănile din trecut ori ca să-ți crezi rezultate mai bune: trebuie doar să te dedici

procesului, să înveți să crezi că ești capabil de o schimbare pozitivă și să vezi cum viața ți se va transforma în bine. Dar, întâi de toate, trebuie să-ți afli stilul de atașament.

TEST: Care este stilul meu de atașament?

Poate că bănuiești deja care este stilul tău de atașament din descrierea făcută în capitolul 1, însă acest test te va ajuta să descoperi care stil se aliniază cel mai bine cu comportamentul și cu convingerile tale de sine și în ce situații de viață iese la iveală un stil anume. Pentru fiecare întrebare, încercuiește opțiunea care simți că te descrie cel mai bine. Dacă ți se pare că ar fi mai multe, alege-o pe cea care este valabilă în majoritatea timpului. Dacă nu ești sigur cum să răspunzi, gândește-te cum ți s-ar aplica întrebarea atunci când ești într-un mediu nou, nefamiliar și stresant. Umbra stilului tău de atașament nesigur cel mai probabil va ieși la iveală în situațiile dificile.

COPILĂRIE

Te-ai descrie ca un copil curios și dornic să exploreze?

- A. Da, mai ales dacă îngrijitorul era în preajmă.
- B. Da, și eram dornic să explorez indiferent dacă îngrijitorul meu era prin preajmă sau nu.
- C. Eram mai dornic să explorez dacă îngrijitorul meu era prin preajmă decât dacă nu era prezent, dar tot eram foarte precaut și puțin neliniștit.

- D. Nu, mi-era foarte frică să explorez, iar multe dintre lucruri îmi păreau înspăimântătoare sau străine.

Ce crezi că simțea îngrijitorul față de tine?

- A. M-am simțit constant prețuit și iubit.
B. Îngrijitorului meu primar părea să-i pese mai mult de alte lucruri – era deseori ocupat și distrat, deci m-am bazat mai mult pe mine însumi.
C. Mi-era greu să-mi dau seama ce simte față de mine; uneori era foarte afectuos, alteori, foarte distant.
D. Îngrijitorul meu primar era imprevizibil, neglijent și/sau abuziv. Am avut o relație derutantă cu el.

Ce se întâmpla de obicei când îngrijitorul te lăsa cu alții care să aibă grijă de tine ori cu care să te joci?

- A. Îi simțeam lipsa, dar, treptat, mă familiarizam cu cei din jurul meu.
B. Am găsit căi de a mă face să mă simt mai bine fără să le cer altora ajutorul.
C. Eram foarte trist și speriat în lipsa lui și îmi venea greu să fac orice până nu se întorcea.
D. Eram foarte supărat și chiar de neconsolat pentru lungi perioade după plecarea lui. Când se întorcea, rămâneam supărat pe el pentru că a plecat și nu-mi ascundeam supărarea.

Cum reacționezi față de oamenii noi care îți erau prezentați dacă îngrijitorul tău primar era și el prin preajmă?

- A. Dacă îngrijitorul meu era de acord, mă simțeam destul de în largul meu să socializez cu oameni noi.