

Ruth O'Shaughnessy,
Katherine Berry, Rudi Dallos,
Karen Bateson

BAZELE TEORIEI ATAȘAMENTULUI

Traducere din limba engleză de
Daniela Andronache



Cuprins

- 7 **Capitolul 1.** Atașament și îngrijire
DR. RUTH O'SHAUGHNESSY
- 26 **Capitolul 2.** Diferențe individuale și culturale de atașament
DR. RUTH O'SHAUGHNESSY
- 53 **Capitolul 3.** Neurobiologia atașamentului
DR. RUTH O'SHAUGHNESSY
- 79 **Capitolul 4.** Atașamentul în perioada dintre vârsta învățării mersului
și adolescență
DR. KAREN BATESON
- 108 **Capitolul 5.** Atașamentul în adolescență
PROF. RUDI DALLOS
- 128 **Capitolul 6.** Modele ale atașamentului la vârsta adultă
PROF. KATHERINE BERRY
- 153 **Capitolul 7.** Teoria atașamentului și sănătatea mentală a adultului
PROF. KATHERINE BERRY
- 170 **Capitolul 8.** Teoria atașamentului și parentajul
PROF. RUDI DALLOS
- 207 **Capitolul 9.** Doliu și pierdere: atașamentul și viața de familie
PROF. RUDI DALLOS și PROF. ARLENE VETERE

6	230	Capitolul 10. Intervenții bazate pe atașament în perioada de bebeluș DR. RUTH O'SHAUGHNESSY
	254	Capitolul 11. Intervenții bazate pe atașament pentru copiii aflați în plasament DR. RUTH O'SHAUGHNESSY
	277	Capitolul 12. Atașamentul în psihoterapia adultului PROF. KATHERINE BERRY
	301	Capitolul 13. Dezvoltarea serviciilor și sistemelor cu ajutorul teoriei atașamentului PROF. KATHERINE BERRY
	322	Glosar
	331	Mulțumiri
	333	Ilustrații
	339	Index

Atașament și îngrijire

DR. RUTH O'SHAUGHNESSY

Introducere

Teoria atașamentului este una dintre cele mai productive și influente teorii ale dezvoltării umane și descrie un domeniu de cercetare în cadrul științelor sociale. Teoria atașamentului a fost înaintată de John Bowlby la sfârșitul anilor 1960. Prima dovadă empirică a fost furnizată de Mary Ainsworth, colega lui Bowlby, în anii 1970. Acest capitol prezintă pe scurt trilogia de mare influență și munca de o viață a lui John Bowlby, *Attachment* (1969), *Separation* (1973) și *Loss* (1980a), și subliniază principalele idei teoretice. După o prezentare generală a vieții lui Bowlby și a principalelor influențe asupra sa, acest capitol descrie într-un mod accesibil și coerent principalele concepte: figura de atașament, comportamentul de atașament, legătura afectivă și modelul intern operant. Scopul acestui capitol este să relateze povestea primei faze de dezvoltare a teoriei atașamentului într-o manieră acurată, inteligibilă și accesibilă.

8 Originile teoriei atașamentului. Scurtă istorie a vieții și operei lui John Bowlby

John Mostyn Bowlby s-a născut la Londra în 1907 într-o familie bogată și cu statut social înalt, fiind fiul lui Sir Anthony Bowlby (medicul regelui) și al lui May Mostyn. John a fost al patrulea dintre cei șase copii ai familiei și, așa cum era obiceiul multor părinți înstăriți din acea generație, îngrijirea copiilor a fost lăsată în grija unei bone. Bowlby a fost profund afectat de plecarea „bonei Minnie” — principala persoană care s-a ocupat de îngrijirea lui de la naștere până la vârsta de patru ani, mai târziu descriind această îndepărtare ca tragică pierdere a mamei sale (Van Dijken, 1998).

Atât John, cât și frații și surorile sale au fost copii talentați și cu o arie largă de interese. Încă de la vârste fragede, copiilor Bowlby le-a fost transmisă și insuflată de la o generație la alta iubirea pentru natură și pentru cunoașterea lumii naturale. John a rămas un naturalist pasionat întreaga sa viață, iar înclinația sa plină de curiozitate către observație ne oferă o imagine a minții din spatele teoriei.

În 1914 când a izbucnit Primul Război Mondial, John, pe atunci în vârstă de șapte ani, a fost trimis la internat, o experiență pe care el a descris-o mai târziu drept „barbară” (Holmes, 1993, p. 17). Și-a început studiile în medicină la Trinity College, Cambridge, în 1925, câștigând câteva premii și absolvind cu nota maximă. A ezitat să calce pe urmele tatălui său, luând decizia nonconformistă de a accepta un post la o școală pentru copii inadaptați, unde a observat pentru prima dată posibila legătură între separarea timpurie și debutul dificultăților psihologice la copii. Acesta este un fapt important din punct de vedere istoric, întrucât evoluția

acestei idei marchează îndepărtarea de viziunea psihanalitică prevalentă în acea vreme, conform căreia suferința ar fi în principal un fenomen intrapsihic (intern), fără legătură cu experiențele de viață negative.

După finalizarea studiilor medicale în 1933, John s-a dedicat formării sale în psihiatrie și psihanaliză pentru adulți, iar mai târziu a fost repartizat la Londra, în Clinica pentru Îndrumarea Copilului de la Tavistock — prima secție de sănătate mentală dedicată copilului și familiei. Clinicile pentru îndrumarea copilului căutau să promoveze starea de bine mentală a copiilor prin prevenție și travaliu cu părinții. Aici John a devenit interesat de ideea de transmitere intergenerațională a suferinței mentale prin care problemele nerezolvate din trecutul părinților contribuie la dezvoltarea unor dificultăți la copii. A încercat să demonstreze că evenimentele negative din copilărie pot avea consecințe negative mai târziu în viață. Începând din această perioadă a pus accent tot mai mult pe rolul mediului, susținând că printre cauze se numără factori precum separarea de mamă, boala mentală a mamei și disfuncționalitatea familiei (Bowlby, 1944).

După izbucnirea celui de-Al Doilea Război Mondial în 1940, John s-a alăturat unui grup de psihiatri militari pentru a contribui la efortul de război. În 1944 a intrat în nou-înființata Unitate de Cercetare și Formare a Ministerului de Război, unde și-a început faimoasa colaborare cu James Robertson pentru studiul efectelor separării asupra copiilor mici. La acea vreme copiii erau în general lăsați în spital singuri, fără părinții lor. În 1952, Robertson a înregistrat filmul *A Two-year-old Goes to Hospital* („Un copil de doi ani merge la spital”; fragmente din film pot fi găsite pe YouTube) care a provocat un adevărat scandal și care înfățișează clar suferința extraordinară pe care o trăiesc copiii mici atunci când

10 sunt separați de părinții lor (Bowlby, Robertson și Rosenbluth, 1952). Aceste filmări sunt la fel de șocante astăzi ca și atunci când au fost prezentate publicului pentru prima dată în anii 1950. Renumitul psihoterapeut Graham Music descrie cum „la început copiii au fost relativ liniștiți, așteptându-se să li se împlinească nevoile de atașament, dar curând au început să protesteze, să plângă și să țipe, iar mai târziu au fost cuprinși treptat, dar dureros de o stare de disperare, iar în cele din urmă de detașare” (Music, 2011, p. 60). Din fericire, ca urmare a studiilor realizate de John Bowlby și Robert Robertson practicile intraspitalicești au fost liberalizate, permițându-li-se mamelor să rămână peste noapte alături de copiii lor internați.

Mary Ainsworth, care venise în echipa de cercetare a lui John în 1950, a luat parte la analiza înregistrărilor video făcute de Robertson. A fost impresionată de abordarea lui John bazată pe observația naturalistă și a decis să-și concentreze cariera de cercetător pe validarea empirică (obținerea de dovezi prin experimente) a „concepției lui etologice”. (Ainsworth, 1989, comunicare personală către John).

Naturalist pasionat, John a observat conexiunile clare dintre practica sa clinică, teoria sa incipientă despre atașament și separare și noile descoperiri din etologie (studiul comportamentului animal). A fost interesat în particular de fenomenul de întipărire (*imprinting*) descris de Konrad Lorenz în 1952, care a arătat că bobocii abia eclozați își urmează mama și prezintă simptome de anxietate (piuind, căutând) atunci când sunt separați de aceasta, chiar dacă ea nu le oferă mâncare în mod direct.

O a doua influență majoră asupra gândirii lui John a fost Harry Harlow, cu renumitele sale maimuțe „mame de sârmă” (Harlow, 1958). Într-o serie de experimente de laborator, Harlow

a separat chiar de la naștere niște pui de maimuță de mamele lor și i-a îngrijit cu ajutorul unor „mame surogat din sârmă”. Într-un experiment faimos, puii de maimuță puteau alege între (1) o mamă doar din sârmă, care avea atașat un biberon, sau (2) o mamă pufoasă (care avea atașată o țesătură moale), dar fără biberon. Viziunea comportamentalistă prevalentă la acea vreme prezicea preferința puilor de maimuță pentru mama de sârmă, dată fiind întărirea prin hrănire. Harlow a demonstrat că puii de maimuță o aleg în mod covârșitor pe mama de pluș, stând agățați de ea câte 18 ore pe zi. Luate împreună, lucrările lui Lorenz și Harlow au demonstrat existența unui sistem de atașament și de *bonding*¹ independent de hrănire și au arătat importanța vitală a contactului, mângâierii și apropierii pe parcursul primilor ani ai copilăriei.

Solida reputație a lui John ca expert în sănătatea mentală a copilului a condus la primirea unei invitații din partea Organizației Mondiale a Sănătății de a deveni consultant internațional cu privire la sănătatea mentală a copiilor rămași fără casă după război. John și echipa sa de specialiști de renume au publicat *Maternal Care and Mental Health* („Îngrijirea maternă și sănătatea mentală”) (Bowlby, 1951), republicată într-o ediție de popularizare cu titlul *Child Care and the Growth of Love* („Îngrijirea copilului și dezvoltarea iubirii”) (Bowlby, 1953b) și a devenit un bestseller internațional. Această lucrare se remarcă în istoria reformelor sociale prin faptul că urmărește rădăcina cauzelor suferinței punând accentul pe factorii psihologici și relaționali, nu pe dificultățile economice, nutriționale, medicale sau legate de condițiile de locuit (Holmes, 1993). Gândirea contemporană din domeniul sănătății mentale se concentrează pe importanța înțelegerii istoriei unice

¹ Legare, conectare, atașare — în engleză în original. (N.t.)

12 și a combinației de multipli factori interconectați (biologie, parentaj, familie, circumstanțe sociale etc.) în înțelegerea suferinței individului (de exemplu, Black și Hoefft, 2015).

Din 1964 până în 1979, John și-a dedicat timpul scrierii trilogiei celebre *Attachment and Loss* („Atașament și pierdere”) (Bowlby, 1969; 1973; 1980a), în care prezintă bazele teoriei sale. A continuat să ocupe numeroase poziții importante și a primit multiple recunoașteri și premii de-a lungul carierei. S-a pensionat din sistemul național de sănătate în 1972, dar a continuat să supervizeze, să țină prelegeri și să scrie până la moartea sa, în 1990. John Bowlby a fost un pionier, un gânditor original și un susținător înfocat al cauzei copiilor. I-a displicut modul în care li se refuza copiilor iubirea și afecțiunea în numele principiului „să nu-i răsfățăm” și a insistat asupra naturii de durată a dependenței ca parte esențială a relațiilor umane și nu ceva ce „trece până ne facem mari” (Holmes, 1993).

Concepte esențiale în teoria atașamentului

Una dintre principalele trăsături ale teoriei atașamentului este diversitatea ei teoretică de integrare a descoperirilor din etologie (studiul comportamentului animal), biologia evoluționistă (studiul evoluției), psihanaliză (teoriile și terapiile care se concentrează pe mintea inconștientă), neuroștiințele cognitive (studiul proceselor cerebrale, cogniției, memoriei și minții) și teoria sistemelor (studiul sistemelor și grupurilor și al interacțiunii dintre acestea). Bowlby a adus laolaltă o gamă extraordinar de largă de idei care, luate împreună cu descoperirile din clinica sa, constituie baza teoriei atașamentului. Opera de o viață a lui Bowlby a

fost vastă și a inclus trilogia *Attachment and Loss* (Bowlby, 1969; 1973; 1980a), *The Making and Breaking of Affectional Bonds* (Bowlby, 1979)² și *A Secure Base*³ (Bowlby, 1988a). În cele ce urmează sunt descrise principalele idei și concepte ale teoriei atașamentului.

Ce este „atașamentul”? Ce este „îngrijirea”?

Termenul de „atașament” are un sens colocvial și unul tehnic. *Oxford Languages* definește atașamentul în sensul colocvial ca fiind „afecțiune, iubire sau simpatie pentru cineva sau ceva”. Dar sensul în care a folosit Bowlby acest cuvânt nu este sinonim cu iubire, afecțiune, relație sau legătură. În teoria atașamentului termenul „atașament” are o semnificație specifică: conexiune sau legătură între un copil și o „figură de atașament” bazată pe nevoia de siguranță, protecție și mângâiere (Prior și Glaser, 2006). Sensul termenului a fost ulterior dezvoltat de Bowlby și Ainsworth pentru a accentua semnificația de protecție în fața amenințărilor, întărire a șanselor de supraviețuire și, ca urmare, a reproducerii. Atașamentul este esențial la începutul vieții și în prima copilărie, atunci când bebelușul este complet dependent de persoanele care îl îngrijesc pentru a putea supraviețui. Este important să observăm că, din cauza sensului termenului „atașament”, nu este recomandat ca practicienii să folosească acest cuvânt în practica lor decât dacă au o formare și o specializare suplimentară specifică.

„Figura de atașament” este o persoană care îngrijește bebelușul pentru ca șansele lui de supraviețuire să crească. În mod tipic, această persoană este unul dintre părinți, iar atașamentul este

² Bowlby, J. 2016. *Crearea și ruperea legăturilor afective*. Trad. Violeta Bârzescu. București: Trei.

³ Bowlby, J. 2011. *O bază de siguranță*. Trad. Alexandra Timofte. București: Trei.

14 întărit atunci când îngrijirea oferă siguranță, sensibilitate și mângâiere. Totuși, bebelușul nu poate supraviețui fără atașamentul față de cineva care să-l țină în viață, chiar dacă figura lui de atașament îi oferă o îngrijire neadecvată. Astfel, dacă va fi necesar, bebelușii se vor atașa de figuri de atașament impredictibile, neglijente, ostile sau chiar periculoase.

Legătura reciprocă dintre persoana de îngrijire și bebeluș este cunoscută ca „legătură de îngrijire” și, în mod ideal, presupune angajamentul de a fi receptiv și protector în raport cu suferințele copilului.

Atașament și evoluționism

Teoria atașamentului este o teorie evoluționistă prin faptul că Bowlby a susținut că oamenii vin pe lume preprogramați biologic să formeze atașamente cu alți oameni pentru a supraviețui. Una dintre descoperirile fundamentale a teoriilor evoluționiste este recunoașterea faptului că orice comportament care duce la creșterea șanselor de supraviețuire este transmis la generația următoare. Bowlby a denumit mediul la care se adaptează un individ „mediul de adaptare evoluționistă”. Oamenii primitivi vânători-culegători obțineau o oarecare siguranță trăind în grupuri mici într-un timp în care felinele, urșii și lupii erau pentru ei cea mai mare amenințare. Mai târziu, Mary Main a concluzionat că „spre deosebire de acele mamifere pentru care un loc special (o vizuină sau o grotă) reprezenta un adăpost pentru pui, pentru puiul de primate singura locație pe care o caută când este stresat este figura de atașament” (Main, Hesse și Kaplan, 2005).

„Comportamentul de atașament” este acel comportament al bebelușului care presupune căutarea apropierei de figura sa de atașament atunci când se simte tulburat, amenințat, înspăimântat sau în nesiguranță. Amenințările fizice sau emoționale activează comportamente de atașament al căror *scop prestabilit* este să ducă la apropiere de persoanele de îngrijire pentru că acest lucru crește gradul de siguranță și, deci, șansele de supraviețuire. Comportamentele de atașament ale bebelușilor includ plânsul, apucatul, agățatul, practic orice comportament care atrage atenția îngrijitorilor și îi aduce mai aproape. La nivel colectiv aceste comportamente acționează ca un sistem motivațional pentru realizarea sau menținerea proximității de figura de atașament. Acesta este cunoscut sub denumirea de „sistem comportamental de atașament” (Bowlby, 1969).

Conform lui Bowlby, condițiile care activează amenințarea la bebeluși se împart în trei grupuri:

1. Pericole externe (prezența unui străin, un zgomot puternic, strigăte și certuri, apropieri rapide de oameni sau animale, locuri nefamiliare etc.)
2. Pericole interne (senzația de rău sau de boală, febră, senzație prea puternică de foame, de frig, de căldură, disconfort fizic, oboseală prea mare, durere etc.)
3. Comportamentul, receptivitatea și prezența figurii de atașament (plecarea sau absența figurii de atașament, descurajarea sau proximitatea punitivă / încercări de a fi aproape, absență fizică și/sau psihologică.)

Cu toate că inițial Bowlby a descris sistemul comportamental al atașamentului ca pe un sistem de tipul „start-stop” (1969, p. 258), acum este general acceptat că acesta este permanent activ, iar activarea poate fi de la scăzută la intensă în funcție de natura și gravitatea amenințării. „Oprirea” sistemului de atașament ar fi mult prea riscantă pentru bebeluș. Comportamentul de atașament variază în funcție de intensitatea amenințării (și în măsura în care sistemul comportamental al atașamentului este activat):

- Exemplu de activare redusă: părintele devine distras în timpul unei interacțiuni de joc și își întoarce atenția către o altă activitate; bebelușul poate să se smiorcăie (activare redusă) în încercarea de a se reconecta cu persoana de îngrijire și de a continua jocul (scopul prestabilit).
- Exemplu de activare crescută: părintele pleacă brusc în timpul unei interacțiuni de joc, lăsându-l pe bebeluș cu un vecin venit în vizită, cu care copilul nu este obișnuit; bebelușul poate recurge rapid la plâns și zvârcolit (comportament de atașament) în încercarea de a-l aduce înapoi în cameră pe părinte și de a-l determina să-l ia în brațe (scopul prestabilit).

În ambele cazuri scopul prestabilit este proximitatea — apropierea de figura de atașament aduce ușurare, echilibru și mângâiere (liniștirea sistemului comportamental de atașament). George și Solomon (1996) au consacrat termenul „sistem de îngrijire” cu referire la reacția reciprocă a părintelui față de comportamentul de atașament al bebelușului său. Comportamentele comune care se regăsesc în sistemul de îngrijire sunt apucatul, ridicarea,

atingerea, legănatul, zâmbetul, contactul vizual, supravegherea, glasul liniștitor sau cântatul.

17

Protest, disperare și detașare

Un alt colaborator al lui Bowlby, Robert Hinde (etolog, zoolog și psiholog), a arătat că, dacă puii de maimuță sunt luați de lângă mamele lor, la început protestează, apoi cad în disperare, iar în cele din urmă devin detașați și supuși (Hinde, 1970). Copiii din filmările lui Robertson au prezentat tipare de comportament și reacții emoționale remarcabil de asemănătoare: protest, disperare și negare sau detașare. Când prin comportamentele de atașament nu poate fi obținută o apropiere suficientă, sistemul de atașament devine copleșit: copiii pot deveni dezechilibrați fizic și emoțional, folosind orice resurse disponibile pentru a-și recupera persoana de îngrijire. Astfel de resurse pot include crize de furie și plâns. Interpretarea comportamentală poate descrie această reacție ca pe o „căutare de atenție“, dar pentru teoreticienii atașamentului aceasta este mai bine descrisă prin sintagma „căutare de atașament“.

Dacă pierderea sau separarea este prelungită (reamintiți-vă copiii din filmele lui Robertson), copiii intră într-o stare de disperare și de pierdere a speranței, cu dovezi de apatie profundă și retragere din contactele sociale. Pot apărea, de asemenea, tulburări de somn și alimentație. Totuși, dacă pierderea nu se remediază sau devine permanentă (de exemplu, moartea unui părinte), poate duce la detașare. La copiii mai mari sau la adulți aceasta se poate manifesta ca depresie.

Bowlby și Ainsworth au descris patru faze ale dezvoltării unei relații de atașament (Tabelul 1.1), deși granițele dintre ele sunt imprecise și sunt influențate de contextul familial și cultural.

Copiii formează atașamente cu mai mult de o persoană de îngrijire. Noțiunea de îngrijitori multipli are sens din punct de vedere evoluționist în contextul de viață al strămoșilor vânători-culegători care trăiau în grupuri mici. Este probabil ca adulții (și chiar frații sau surorile mai mari) implicați în mod regulat în îngrijirea copiilor să dobândească statutul de figuri de atașament. Totuși, există tendința formării unei *ierarhii* generale în care copiii își pot folosi destul de flexibil figurile de atașament, cu o figură de atașament primară, cea aflată pe primul loc în ierarhie. Figura primară de atașament este principala persoană de îngrijire, de obicei mama sau tatăl. Bowlby subliniază elocvent acest lucru când descrie travaliul lui cu Wendy, o fetiță de patru ani care își pierduse mama:

„După circa patru săptămâni de la moartea mamei sale, Wendy s-a plâns că nu o iubește nimeni. În încercarea de a-i oferi reasigurări, tatăl ei i-a enumerat o listă lungă de oameni care o iubeau (numidu-i pe cei care o îngrijeau). Auzind acest lucru, Wendy a răspuns pertinent: «Dar când mami nu era moartă, nu aveam nevoie de atâția oameni, aveam nevoie numai de unul»“. (Bowlby, 1988b, p. 280)

Tabelul 1.1 Dezvoltarea atașamentului

Stadiul de dezvoltare	Faza de dezvoltare	Caracteristici principale
0–8 săptămâni	Preatășament	Comportamentul de atașament este nediferențiat. Semnalele bebelușului sunt îndreptate către oricine.
8 săptămâni — 6 luni	Atașament în formare	Bebeluşul poate face diferența între adulți și își arată preferința pentru o figură (sau mai multe) de atașament. Ascultă activ și caută figura(ile) de atașament familiare.
Începe în a 2-a jumătate a primului an de viață și durează aproximativ până la vârsta de 2 sau 3 ani	Atașament clar definit	Comportamentul bebeluşului este concentrat pe proximitatea față de figura de atașament în special în situațiile de stres sau amenințare. Tiparele de relație părinte–copil devin stabile.
De la 2 sau 3 ani	Parteneriat ajustat în funcție de obiectiv	Copilul începe să înțeleagă că părinții sunt persoane separate, cu propriile motive și nevoi. Relația devine mai complexă și reciprocă, un parteneriat.

Atașamentul și legăturile afective

Pe măsură ce copiii cresc, atașamentul susține „legăturile afective” cu adulții care îi îngrijesc. Aceștia pot fi bone, educatori sau rudele cu care copilul a avut experiențe de îngrijire și siguranță.

20 Mary Ainsworth a identificat mai târziu cinci criterii pentru legăturile afective dintre indivizi:

1. Legătura afectivă este de durată, nu este tranzitorie.
2. Legătura afectivă este îndreptată către o anumită persoană.
3. Legătura afectivă are o componentă emoțională semnificativă.
4. Individul vrea să mențină proximitatea sau contactul cu acea persoană.
5. Individul resimte un anumit grad de tristețe la separarea involuntară de acea persoană.

(Ainsworth, 1989)

Așa cum am descris mai devreme, legătura de atașament este caracterizată de o conexiune între copil și o figură de atașament, în mod specific bazată pe nevoia de siguranță, protecție și liniștire.

Baza de siguranță, adăpostul și sistemul comportamental de explorare

La începuturile dezvoltării ei, teoria atașamentului era în esență o teorie spațială: cu cât părintele se afla mai aproape, cu atât copilul era mai fericit și mai relaxat. Bowlby și Ainsworth au considerat că figura de atașament este atât ca un „adăpost” (Ainsworth, 1978), cât și o „bază de siguranță” (Bowlby, 1980a). Termenul de adăpost se referă la distanța fizică necesară pentru a-l face pe copil să se simtă în siguranță. Pentru nou-născuți aceasta poate necesita contactul piele-pe-piele, în timp ce pentru bebelușii mai mari poate fi necesar doar contactul vizual. Atunci când copiii care se pot deplasa testează limitele adăpostului,