

Andreea Ionescu

HARTA INVIZIBILĂ A ATAȘAMENTULUI

CĂLĂTORIA SPRE ÎNȚELEGEREA
RELAȚIILOR APROPIATE



Cuprins

9	INTRODUCERE. Transmiterea intergenerațională a modelului de atașament și impactul acestuia în viața adultă	
19	CAPITOLUL 1. Cadrul teoretic în problematica studiată	
1.1.	Precizări terminologice și de abordare a prezentării	19
1.2.	Contextul structurării atașamentului. Repere contemporane în teorie și cercetare	22
1.2.1.	Delimitarea conceptului de <i>atașament</i> în psihologia dezvoltării	22
1.2.2.	Factorii determinanți ai securității atașamentului.....	24
1.2.3.	Categoriile de securitate a atașamentului	35
1.2.4.	Modele multidimensionale ale atașamentului.....	39
1.2.5.	Stabilitatea atașamentului și a modelelor operante	41
1.2.6.	Transmiterea intergenerațională a modelelor operante ale atașamentului.....	47
1.2.7.	Atașamentul în cuplu și diferitele dimensiuni ale calității relației	57
1.2.8.	Intervenții care au potențialul de a modifica fluxul de insecuritate transmis între generații	73
1.3.	Repere asupra metodelor de evaluare a atașamentului în cercetare și practică.....	82
1.3.1.	Discuție asupra evoluției metodelor de evaluare a atașamentului la copii	82
1.3.2.	Principalele metode de evaluare a atașamentului la adulți	97

6	1.4. Aplicații ale teoriei atașamentului în psihologia sănătății 103
	1.4.1. Atașament și psihopatologie în copilărie 103
	1.4.2. Atașament și psihopatologie la vârsta adultă 121
	1.5. O posibilă metodă de optimizare a stilului de atașament: educația prenatală Lamaze 145
	1.5.1. Prezentarea metodei de pregătire prenatală Lamaze ... 145
	1.5.2. Dezbaterea științifică actuală asupra impactului metodei Lamaze 150
161	CAPITOLUL 2. <i>Studiul 1.</i> Ecuri din copilărie: Cum ne influențează părinții relațiile de la vârsta adultă. Relația dintre modelele parentale percepute, stilul de atașament la vârsta adultă și funcționarea în cuplu
	2.1. Introducere.....161
	2.2. Obiective și ipoteze 166
	2.3. Metodologie..... 169
	2.3.1. Descrierea eșantionului 169
	2.3.2. Descrierea instrumentelor..... 170
	2.3.3. Procedura de lucru176
	2.4. Analiza statistică și interpretarea datelor..... 176
	2.5. Concluzii..... 219
226	CAPITOLUL 3. <i>Studiul 2.</i> Arhitectura relației: Cum modelează părinții lumea emoțională a copilului. Caracteristici psihosociale ale părinților și structurarea stilului de atașament la copil
	3.1. Introducere..... 226
	3.2. Obiective și ipoteze 230
	3.3. Metodologie.....233
	3.3.1. Descrierea eșantionului 233
	3.3.2. Descrierea instrumentelor..... 234
	3.3.3. Procedura de lucru 238

3.4.	Analiza statistică și interpretarea datelor.....	239	7
3.5.	Concluzii.....	270	
279	CAPITOLUL 4. Studiul 3. Prima lecție de iubire: Cum se nasc modelele de atașament. Stiluri de atașament la copil și modele de interacțiune mamă-copil — o abordare calitativă		
4.1.	Introducere.....	279	
4.2.	Obiectivul studiului	284	
4.3.	Metodologie.....	286	
4.3.1.	Descrierea eșantionului	286	
4.3.2.	Procedura.....	288	
4.3.3.	Descrierea modului de tratare a informațiilor	290	
4.4.	Principalele rezultate	293	
4.5.	Discutarea rezultatelor și concluzii	331	
4.6.	Strategii de prevenție și creștere a securității	337	
4.7.	Mențiuni.....	339	
341	CAPITOLUL 5. Unele concluzii și implicații practice		
348	Mulțumiri		
350	Bibliografie		
ANEXA 1.	Ipoteza 3.1. Puterea explicativă a <i>satisfacției diadice parentale</i> pentru dimensiunile atașamentului infantil	385	
ANEXA 2.	Ipoteza 3.2. Puterea explicativă a <i>coeziunii diadice parentale</i> pentru dimensiunile atașamentului infantil	389	
ANEXA 3.	Ipoteza 3.3. Puterea explicativă a <i>consensului diadic parental</i> pentru dimensiunile atașamentului infantil	393	
ANEXA 4.	Ipoteza 3.4. Puterea explicativă a <i>expresiei afective parentale</i> pentru dimensiunile atașamentului infantil	397	

8	ANEXA 5. Ipoteza 4. Testarea efectului de moderare al variabilei <i>pregătire prenatală Lamaze</i> în relația dintre dimensiunea <i>anxietate</i> a atașamentului mamei și dimensiunile atașamentului infantil.....	401
	ANEXA 6. Ipoteza 4. Testarea efectului de moderare al variabilei <i>pregătire prenatală Lamaze</i> în relația dintre dimensiunea <i>evitare</i> a atașamentului mamei și dimensiunile atașamentului infantil.....	407
	ANEXA 7. Ipoteza 5. Testarea efectului de moderare al variabilei <i>persoana care îngrijește copilul</i> în relația dintre dimensiunea <i>anxietate</i> a atașamentului mamei și dimensiunile atașamentului infantil.....	413
	ANEXA 8. Ipoteza 5. Testarea efectului de moderare al variabilei <i>persoana care îngrijește copilul</i> în relația dintre dimensiunea <i>evitare</i> a atașamentului mamei și dimensiunile atașamentului infantil.....	419
	ANEXA 9. Ipoteza 5. Testarea efectului de moderare al variabilei <i>intrarea în grădiniță</i> în relația dintre dimensiunea <i>anxietate</i> a atașamentului mamei și dimensiunile atașamentului infantil...	425
	ANEXA 10. Ipoteza 5. Testarea efectului de moderare al variabilei <i>intrarea în grădiniță</i> în relația dintre dimensiunea <i>evitare</i> a atașamentului mamei și dimensiunile atașamentului infantil....	431
	ANEXA 11. Lista codurilor obținute	437
	ANEXA 12. Scheme de interacțiune mamă-copil identificate pentru stilul de atașament infantil dezorganizat	454

Introducere. Transmiterea intergenerațională a modelului de atașament și impactul acestuia în viața adultă

Fiecare dintre noi poartă, chiar fără să știe, amprenta relațiilor timpurii care ne-au modelat felul în care iubim, ne apropiem sau ne îndepărtăm de ceilalți. Moștenim nu doar trăsături și obiceiuri, ci și tipare de atașament care ne influențează profund întreaga existență. Dar vestea bună este că aceste tipare nu sunt definitive. Înțelegerea lor ne oferă puterea de a le schimba, de a construi relații mai sănătoase și de a transmite copiilor noștri un sentiment profund de siguranță și iubire. Această carte este un ghid în această călătorie — o invitație la conștientizare, vindecare și transformare. Pentru că, în cele din urmă, fiecare generație are șansa de a rescrie povestea atașamentului.

Pornind de la convingerea noastră fermă că atașamentul din primii ani de viață reprezintă fundamentul pe care se clădesc relațiile emoționale și sociale ulterioare, lucrarea de față își propune să exploreze în profunzime această temă esențială. Experiența noastră extinsă, dobândită prin activitatea de

10 cercetare, predare și practică psihoterapeutică, dobândită în anii de cabinet și în cadrul Clinicii ReCentre (www.recentre.ro), ne-a oferit nenumărate ocazii de a testa și valida teoria atașamentului și eficiența intervențiilor terapeutice bazate pe aceasta. Am constatat că în România atașamentul este încă insuficient prezentat și explicat publicului larg în lucrări extinse, singurele surse disponibile fiind articole scurte și bloguri sau cele câteva cărți și articole foarte bine traduse, dar care nu își propun să surprindă specificitatea culturală a problematicii. În interacțiunea cu clienții noștri din psihoterapie, dar și prin observațiile împărtășite de colegii terapeuți, am remarcat frecvența ridicată a suferințelor emoționale cauzate de dificultăți în relațiile cu persoane apropiate. Acest fapt subliniază încă o dată importanța crucială a unor intervenții care să sprijine formarea și menținerea unor relații sănătoase, bazate pe un atașament securizant, dar și necesitatea de a profunzda înțelegerea legată de această temă.

Atașamentul, fundament al dezvoltării emoționale și relaționale, a fost definit de-a lungul decadelor ca o legătură emoțională profundă și durabilă între copil și figura sa de îngrijire primară. „Atașamentul reprezintă o componentă esențială în dezvoltarea copilului, influențând modul în care formează relații și percepe lumea înconjurătoare.” (Thompson, 2016).

Teoria atașamentului, dezvoltată de John Bowlby și extinsă de Mary Ainsworth, oferă o perspectivă amplă asupra dinamicilor relaționale și impactului acestora asupra vieții adulte. Lucrarea de față explorează aceste teme, concentrându-se pe transmiterea intergenerațională a stilurilor de atașament și pe implicațiile acestora în sănătatea emoțională și relațională. Conform teoriei atașamentului, stilurile de relaționare dezvoltate în copilărie sunt profund influențate de sensibilitatea și responsivitatea figurii de

atașament. Aceasta este reprezentată de cele mai multe ori de către mamă, dar în alte condiții poate fi o bunică, o bonă, tata, mai precis persoana care îngrijește predominant copilul în primii ani. Foarte pe scurt, părinții care răspund în mod consecvent și adecvat nevoilor copilului contribuie la formarea unui atașament securizant, care sprijină dezvoltarea încrederii, autonomiei și rezilienței emoționale. În schimb, răspunsurile inconsecvente sau insensibile conduc la stiluri de atașament nesecurizante, care pot afecta relațiile viitoare.

Cercetările recente subliniază importanța sensibilității materne în formarea unui atașament securizant, evidențiind rolul intervențiilor timpurii în promovarea dezvoltării sănătoase a copilului (Bernier și Meins, 2018).

Strădania noastră de prezentare a atașamentului și din perspectiva particularităților culturale românești își propune să analizeze și să integreze conceptele fundamentale ale teoriei atașamentului, evidențiind modul în care acestea se reflectă în intervențiile terapeutice și educaționale. De asemenea, vom explora o serie modalități prin care noile tehnologii și programele educaționale moderne, precum Circle of Security (COS), pot sprijini părinții în crearea unor medii favorabile dezvoltării unui atașament securizant.

Harta invizibilă a atașamentului, așa cum ne vom strădui s-o trasăm în această lucrare, se bazează pe un cadru teoretic actual, susținut de cercetări empirice care ilustrează complexitatea relațiilor de atașament și efectele lor intergeneraționale. Studiile incluse subliniază importanța intervențiilor timpurii în prevenirea și tratarea tiparelor nesecurizante de atașament.

Transmiterea intergenerațională a atașamentului este un proces complex, influențat atât de modelele interne operante ale

12 părinților și comportamentele relaționale ale acestora, cât și de factorii culturali, sociali și economici. Sensibilitatea parentală, definită ca abilitatea de a recunoaște și de a răspunde adecvat nevoilor emoționale ale copilului, joacă un rol esențial în acest proces. Cercetările prezentate în această lucrare demonstrează că intervențiile educaționale și terapeutice pot rupe ciclul transmiterii insecurității emoționale. Programele de sprijin parental, cum ar fi COS, oferă părinților instrumentele necesare pentru a dezvolta o mai bună înțelegere a propriilor tipare de atașament și pentru a răspunde într-un mod mai empatic și sensibil nevoilor copilului.

Lucrarea analizează, de asemenea, influența contextului cultural asupra dezvoltării și perpetuării tiparelor de atașament. Diferențele dintre culturile colectiviste și individualiste sunt discutate tangențial, evidențiind modul în care acestea modelează comportamentele parentale și relațiile de familie. Astfel, în culturile colectiviste, unde accentul se pune pe interdependență și sprijin reciproc, părinții tind să încurajeze dependența emoțională a copilului. Pe de altă parte, în culturile individualiste, autonomia și independența sunt valorile centrale, influențând dezvoltarea unor stiluri de atașament diferite.

De asemenea, lucrarea noastră aduce în prim-plan analiza mecanismelor prin care tiparele nesecurizante de atașament pot fi identificate și gestionate eficient. Intervențiile timpurii sunt esențiale pentru restructurarea relațiilor disfuncționale dintre părinți și copii, prevenind perpetuarea insecurității emoționale.

Înțelegerea dinamicilor dintre copii și figurile de atașament oferă o perspectivă profundă asupra formării personalității și capacității de adaptare emoțională. Studiile de caz incluse în volum evidențiază, sperăm convingător, cum experiențele timpurii modelează atât comportamentele, cât și emoțiile viitoare

ale individului. Diferențele dintre tiparele de atașament, precum cel securizant, evitant, ambivalent sau dezorganizat, sunt explicate prin prisma comportamentelor parentale și a contextelor culturale. Încercăm să argumentăm, acolo unde este cazul, că traumele transgeneraționale și stresul economic sunt factori care influențează aceste tipare.

În planul soluțiilor, strategiile educaționale pentru părinți, cum ar fi programele Cercul Siguranței (COS, Circle of Security), Educația prenatală Lamaze sau Intervențiile bazate pe Relații de Încredere (TBRI, Trust Based Relational Intervention), sunt succint analizate pentru a evidenția rolul lor în consolidarea sensibilității parentale. Aceste intervenții oferă un cadru practic pentru îmbunătățirea relațiilor părinte-copil și promovarea unui atașament securizant. Contextul familial este prezentat în detaliu drept un factor esențial în dinamica atașamentului. Sprijinul oferit de familia extinsă și normele culturale pot influența semnificativ relațiile dintre părinți și copii, creând oportunități pentru susținerea unui mediu sigur și stabil.

Relația de atașament, formată în primii ani de viață, nu este imuabilă. Prin intervenții bine structurate, părinții pot învăța să recunoască și să corecteze tiparele nesănătoase, oferind astfel un mediu mai sigur pentru dezvoltarea copilului. Terapia centrată pe emoții (EFT, Emotionally Focused Therapy) este evidențiată ca o metodă eficientă de restructurare a relațiilor de atașament la vârsta adultă. Validarea emoțională și recadrarea cognitivă sunt tehnici utilizate pentru a îmbunătăți sensibilitatea între parteneri și conexiunea emoțională în cuplu, acesta din urmă fiind cadrul în care dezvoltarea copilului are loc.

Educația parentală nu ar trebui să fie limitată la informații generale, ci să fie adaptată specificului fiecărei familii. Cercetările

14 la care ne referim arată că intervențiile personalizate sunt mult mai eficiente în reducerea insecurității emoționale.

Fără îndoială, barierele culturale și sociale pot influența eficiența intervențiilor parentale, motiv pentru care suntem conștienți că înțelegerea normelor și valorilor specifice fiecărei comunități este crucială pentru adaptarea programelor educaționale și terapeutice. Colaborarea interdisciplinară este esențială pentru sprijinirea părinților. Psihologii, terapeuții, educatorii și medicii contribuie împreună la crearea unor medii favorabile dezvoltării unui atașament securizant (Hoffman et al, 2006).

Strategiile educaționale destinate părinților ar trebui să includă nu doar informații practice, ci și suport emoțional. Dezvoltarea sensibilității parentale este imposibilă fără o înțelegere profundă a dinamicilor relaționale și a emoțiilor proprii.

De asemenea, tiparele de atașament nesecurizant au fost corelate în mod frecvent cu tulburări psihologice precum anxietatea și depresia (Dozier, Stovall-McClough și Albus, 2008). O mai bună înțelegere a acestor legături poate contribui la intervenții mai eficiente în prevenirea problemelor emoționale în viața adultă.

Abordarea integrativă pe care o propunem cititorilor aduce în prim-plan strategii validate care pot fi aplicate în diverse contexte culturale și economice. Această perspectivă interdisciplinară este un sprijin valoros pentru profesioniștii care lucrează cu familii și copii. Exemplele prezentate în studii de caz evidențiază moduri în care părinții pot depăși propriile dificultăți emoționale și pot deveni figuri de atașament securizant pentru copiii lor. Aceste cazuri oferă o sursă de inspirație pentru alte familii aflate în situații similare.

Atașamentul securizant este asociat cu succesul academic al copiilor, aceștia având o mai mare încredere în sine și o capacitate

mai bună de adaptare la mediul școlar. Acest aspect subliniază importanța unei dezvoltări emoționale armonioase în primii ani de viață.

Empatia parentală, explorată în profunzime, este un element cheie în crearea unui atașament securizant. Capacitatea de a înțelege și de a valida emoțiile copilului este un predictor major al sănătății relaționale.

De asemenea, dinamica familiale sunt detaliate în mod practic, oferind cititorilor o perspectivă amplă asupra factorilor care influențează relațiile părinte-copil. Acesta ar putea face din volumul de față un ghid util atât pentru familii, cât și pentru specialiști.

Relația dintre sensibilitatea parentală și dezvoltarea rezilienței copilului este un alt subiect explorat în detaliu. Copiii crescuți într-un mediu securizant dezvoltă o mai mare capacitate de a face față adversităților, ceea ce evidențiază importanța relațiilor sănătoase în copilăria timpurie (Bernier și Meins, 2018; Mikulincer și Shaver, 2019).

Studiile incluse de noi în urma unei atente selecții din cazurile prezente în literatura de specialitate arată că sprijinul emoțional oferit părinților, mai ales celor care au trecut prin experiențe traumatice, este esențial pentru întreruperea ciclului transmiterii intergeneraționale a insecurității emoționale. Acest sprijin poate lua forma terapiei, educației parentale sau a rețelelor comunitare de suport.

În contextul intervențiilor terapeutice este subliniată importanța stabilirii unui spațiu sigur pentru părinți, în care aceștia să poată explora propriile emoții și experiențe. Acest proces este fundamental pentru dezvoltarea unei relații sănătoase cu copilul. Literatura de specialitate arată că implicarea taților în practicile parentale joacă un rol semnificativ în promovarea securității

16 emoționale a copilului. Studiile analizate sugerează că parteneriatul egal între părinți contribuie la un mediu familial mai stabil și mai predictibil.

Pe scurt, lucrarea noastră reprezintă o pledoarie pentru importanța unei abordări integrate, care să combine sprijinul emoțional, educația parentală și intervențiile personalizate. Scopul principal al acesteia este crearea unui mediu familial în care copiii să poată dezvolta un atașament securizant, fundament al unei vieți echilibrate și armonioase.

În ceea ce privește metodele concrete de intervenție testate, cercetarea noastră evidențiază că metoda de educație prenatală Lamaze continuă să aducă o dimensiune educativă valoroasă în pregătirea prenatală, punând accentul pe dezvoltarea unei relații securizante între părinți și copil. În contextul teoriei atașamentului, această abordare oferă părinților instrumente practice pentru a deveni figuri de atașament predictibile și sigure. Metoda integrează tehnici de respirație, relaxare și conștientizare, oferind un suport parental holistic în primele etape de formare a relației cu copilul. Deși Circle of Security (COS) este o intervenție parentală mai recentă, axată pe sensibilitatea emoțională și repararea legăturilor nesecurizante, metoda Lamaze completează aceste intervenții prin accentul pe autocunoașterea parentală și pregătirea pentru rolul de părinte. Lamaze contribuie la reducerea anxietății parentale și crește încrederea părinților în capacitatea lor de a răspunde nevoilor copilului, creând astfel un teren favorabil pentru aplicarea tehnicilor COS în etapele ulterioare ale vieții copilului.

Astfel, lucrarea noastră subliniază importanța intervențiilor prenatale, precum Lamaze, în întreruperea transmiterii intergeneraționale a insecurității emoționale. Cercetările la care facem

referire arată că părinții care participă la astfel de programe prezintă o sensibilitate sporită în interacțiunile cu copiii lor, diminuând probabilitatea dezvoltării unui atașament nesecurizant în primii ani de viață.

Lucrarea include de asemenea o cercetare aplicată proprie care analizează tiparele de atașament și efectele participării părinților la cursuri Lamaze. În această cercetare arătăm că metoda Lamaze ajută părinții să-și dezvolte competențe practice și emoționale, fiind un precursor eficient pentru intervenții mai de impact, precum COS. Prezentăm această metodă ca intervenție accesibilă și practică, care permite părinților să-și dezvolte o relație mai profundă cu copilul lor chiar dinaintea nașterii. Aceasta poate servi drept fundație pentru intervenții ulterioare, care susțin ajustarea stilurilor de atașament nesecurizant, confirmând relevanța sa în cadrul mai larg al cercetărilor despre atașament.

De asemenea, argumentăm că metoda Lamaze, deși inițial concepută într-un context occidental, poate fi adaptată cu succes pentru diferite medii culturale. Această adaptabilitate oferă o oportunitate unică pentru cercetarea și aplicarea sa în România, unde programele educative prenatale sunt încă insuficient dezvoltate. Lucrarea noastră susține relevanța Lamaze prin dovezi empirice care arată că participarea părinților la astfel de programe reduce stresul prenatal și post-partum, crescând nivelul de securitate al atașamentului copilului. Aceste concluzii sunt susținute de studii de caz și observații calitative prezentate în detaliu în cadrul cercetării.

În fine, educația prenatală Lamaze este justificată ca o intervenție fundamentală în pregătirea pentru parentalitate, care poate acționa sinergic cu programele mai recente, precum COS, oferind o abordare integrată și amplă. Lucrarea concluzionează

18 că succesul programelor de tip Lamaze consolidează bazele relației parentale, contribuind la securizarea atașamentului și la starea de bine a familiei.

Concluziile noastre reafirmă că atașamentul securizant este piatra de temelie a sănătății emoționale și relaționale, contribuind la o dezvoltare armonioasă a copilului. Prin soluții practice și strategii adaptate, lucrarea oferă un cadru integrativ pentru sprijinirea familiilor, promovând un mediu favorabil stării emoționale de bine și relațiilor sănătoase.

Cadrul teoretic în problematica studiată

1.1. Precizări terminologice și de abordare a prezentării

În încercarea de a-și găsi locul într-un domeniu clasic, precum acela al studierii relațiilor interumane, cu accent asupra tematicii *atașamentului* în cuplu și în interacțiunea mamă-copil, lucrarea de față se plasează cu predilecție pe poziția specifică *psihologiei sănătății*. Ne propunem așadar să punctăm în demersul nostru câteva repere contemporane ale cunoașterii științifice în problematica menționată, pentru a continua mai apoi cu o parte aplicativă și unele concluzii cu implicație teoretică și practică.

Încă de la început se impun unele clarificări referitoare la aria de investigare a domeniului abordat, precum și la intenția demersului nostru explorativ. Aceasta datorită faptului că majoritatea aplicațiilor teoriei atașamentului în psihologia sănătății își focalizează cu precădere interesul fie asupra laturii *clinice* a domeniului, fie asupra sferei non-clinice a legăturilor diverselor forme

20 de atașament *nesezurizant* cu manifestări și caracteristici ale vieții psihice. Cu toate acestea, interesul nostru specific se îndreaptă în direcția legăturii dintre forma *securizantă* a atașamentului și comportamentele sănatoase, motiv pentru care vom acorda o atenție specială unor cercetări găsite pentru a investiga preponderent această perspectivă.

Urmărind evoluția istorică a domeniului, *psihologia sănătății* își are originile în latura *clinică* a psihologiei, în timp ce abordarea recentă a acesteia definește noi direcții de interes pe lângă aceea clasică, precum: *sănătatea organizațională, sănătatea publică și sănătatea comunitară*.

Mai apoi, este util să facem referire la obiectivul *psihologiei sănătății* și anume acela de a urmări promovarea contribuției psihologiei la înțelegerea stării de sănătate și de boală prin intermediul cercetării fundamentale și clinice, prin educație și servicii, încurajând totodată integrarea informațiilor biomedicale despre sănătate și boală în cunoașterea actuală psihologică (Asociația Americană de Psihologie, 2022).

În acest context, pe lângă descifrarea etiologiei și corelatelor stării de boală sau disfuncționalitate, psihologia sănătății este domeniul predilect al înțelegerii condițiilor și factorilor favorizanți ai stării de bine ca parametri esențiali ai sănătății, contribuind astfel la promovarea acesteia și la prevenirea patologiei.

Intenția noastră în lucrarea de față este de a amplifica sfera prezentării de la implicațiile *atașamentului*, prin latura sa *nesezurizantă*, în sfera sănătății sau a bolii, înspre rolul protectiv, favorizant al formei sale securizante. Și aceasta chiar cu riscul depășirii sferei clinice a psihologiei sănătății, întrucât dorim să subliniem prin întregul nostru demers, accepțiunea de *sănătate* ca stare de bine, funcționare plenară la toate nivelurile, și nu doar absența a bolii.