

Cum diferă aceste stiluri și ce implicații au ele asupra relațiilor adulte?

Stilul de atașament al unui individ adult este în genere conceptualizat ca o modalitate specifică de poziționare a acestuia la intersecția a două dimensiuni: anxietatea și evitarea (Fraley și Davis, 1997). Stilul securizant de atașament se regăsește la intersecția celor două dimensiuni cu valori minime; adultul securizat este suficient de încrezător în accesibilitatea și disponibilitatea partenerului său și poate apela la acesta ca la baza sa de siguranță, fiind deopotrivă responsiv și disponibil la nevoile partenerului, fără ca asta să reprezinte un efort semnificativ.

Un stil de atașament în care dimensiunea anxioasă este crescută se traduce în fapt într-o preocupare ridicată cu privire la disponibilitatea celor semnificativi (partener romantic, prieten, dar în anumite cazuri și colegi de serviciu), pe care ni-i dorim apropiați (Mikulincer, Gillath și Shaver, 2002). Adulții cu anxietatea crescută vor apela în consecință la o conduită excesivă de căutare a reasigurării și vor manifesta o hipervigilență față de orice ar putea fi decodificat/interpretat drept un semn de respingere sau abandon (Shaver, Schachner și Mikulincer, 2005).

Pe de altă parte, stilul de atașament evitant este caracterizat de tentative repetate de a inhiba activarea sistemului de atașament, toate cu scopul de a diminua exprimarea stresului resimțit (Edelstein și Shaver, 2004). Adulții evitanți sunt, în genere, mai puțin dispuși la intimitate și, ca atare, manifestă o disponibilitate limitată când este nevoie să ofere suport emoțional partenerilor romantici (Brennan, Clark și Shaver, 1998; Li și Chan, 2012).

La vârsta adultă, atașamentul față de partenerul de viață tinde să influențeze majoritatea experiențelor sociale și emoționale pe care adulții le împărtășesc (Feeney, 1999; Marchand, 2004; Muraru și Turliuc, 2013). Stilul de atașament romantic joacă un rol central în reglarea pe termen lung a legăturilor afective din interiorul unui cuplu, dar și în investițiile parentale pe care le fac partenerii dintr-un cuplu marital (Del Giudice, 2011).

Implicațiile stilului de atașament securizant. Atașamentul sigur la vârsta adultă este asociat cu o deschidere mai mare spre comunicare în momentele de stres, cu evaluări optimiste ale evenimentelor cu potențial amenințător și încredere în metode eficiente de a face față stresului, o mobilizare mai ușoară a strategiilor de rezolvare de probleme și de căutare a sprijinului (Mikulincer și Shaver, 2007, 2008; Mikulincer, Florian și Weller, 1993). Mai specific, dat fiind istoricul persoanei atașate securizant, dar și prezentul dominat de interacțiuni sensibile, în care a primit răspuns adecvat din partea figurii principale de atașament când a venit vorba de protecție și de căutarea proximității, astfel de persoane au învățat să adopte strategii constructive de rezolvare a problemelor și orientare spre sarcină atunci când trebuie să gestioneze emoții sau situații negative. Ca atare, nu situația își schimbă neapărat nivelul de amenințare, ci persoana securizată este capabilă să apeleze la strategiile cognitive adecvate, reevaluând situația de o manieră mai puțin amenințătoare și creând astfel contextul pentru activarea unor strategii mai eficiente de rezolvare a problemelor. De asemenea, în virtutea experiențelor pozitive anterioare cu figura de atașament, indivizii care se simt siguri pot căuta ajutorul celor apropiați pentru a depăși cu mai mare ușurință situațiile stresante (Mikulincer și Shaver, 2008), ceea ce în final determină o mai mică incidență a simptomelor de ordin psihopatologic în rândul acestora. De pildă, Nilsson, Holmqvist și Jonson (2011) identifică în studiul lor faptul că un stil de atașament mai securizant a servit drept protecție împotriva experiențelor de tip disociativ la nivelul unui lot de adolescenți cu multiple experiențe traumatice.

Stilul securizant din relația romantică nu numai că este explicat de un stil securizant în contextul relațiilor cu părinții, ci, conform rezultatelor publicate de Gleeson și Fitzgerald

(2014), determină o percepere pozitivă a relațiilor de atașament cu părinții, spre deosebire de cazul celor cu stil evitant, care le vor descrie în termeni negativi. Astfel, Gleeson și Fitzgerald (2014) raportează faptul că adulții securizați și-au descris mama folosind adjective precum „încercătoare” și „plină de simpatie”, iar pe tată cu adjective precum „drept”, „înțelegător” și „atent”; spre deosebire de aceștia, adulții cu stil evitant-temător își descriu mama drept imprevedibilă și inconsistentă, iar pe tată drept afectat și dezinteresat, relația dintre părinți fiind de altfel evaluată ca una nefericită.

Cercetările arată, de asemenea, că persoanele cu atașament securizant au un sentiment mai stabil al propriei valori, sunt mai puțin predispuse să sufere de tulburări de dispoziție, sunt mai curioase și mai creative, mai empatică și mai pline de compasiune în comparație cu persoanele cu un atașament nesecurizant (Feeney și Hohaus, 2001; Rholes *et al.*, 2001). De asemenea, atașamentul securizant conduce la un nivel mai ridicat al autonomiei (Feeney, 2007). Toate aceste aspecte fac ca individul cu stil securizant să fie un partener-„etalon” – studii multiple arată că relațiile în care există un partener securizat pot crea un mediu propice pentru generarea de experiențe emoționale corective și pentru partenerul anxios sau evitant.

Adulții securizați nu numai că își pot regla propriile emoții mai bine, dar îi pot ajuta și pe partenerii lor să facă față stresului; ei sunt mai sensibili la semnalele transmise de partener, sunt mai cooperanți și au tendințe mai reduse de control atunci când răspund partenerului (Feeney și Collins, 2001). Femeile cu stil de atașament securizant, în special, sunt mai flexibile atunci când vine vorba de a răspunde la nevoile partenerului, furnizează mai mult sprijin dacă partenerul îl cere și, foarte important, mai puțin sprijin atunci când acesta nu cere (și cel mai probabil ar fi presat dacă ar primi mai mult decât a solicitat) (Simpson *et al.*, 2002).

Implicațiile stilului de atașament anxios. Un studiu longitudinal interesant probează transmiterea stilului de atașament de la o etapă de viață la alta, Pascuzzo și colaboratorii săi (2013) arătând că un nivel mai crescut de nesiguranță măsurat la vârsta de 14 ani, în raport cu părinții și cu cei de aceeași vârstă, prezice în mod independent un stil de atașament romantic mai anxios opt ani mai târziu. Mai mult, studiul probează faptul că atașamentul față de părinți este un predictor mai puternic comparativ cu atașamentul față de semenii, dar lasă spațiu de cercetări suplimentare cu privire la condițiile în care adolescentul ar putea să apeleze mai curând la sprijinul covârșnicilor în anumite situații stresante, fără ca acest lucru să îi afecteze relațiile cu părinții.

Analizând și corelația dintre stilul de atașament și strategiile de gestionare a situațiilor stresante, Pascuzzo și colaboratorii săi (2013) probează și faptul că adolescenții cu stil de atașament nesecurizant, care au folosit în etapele timpurii de dezvoltare strategii orientate emoțional ce presupun căutarea și menținerea proximității îngrijitorului de referință, au internalizat aceste experiențe la nivelul modelelor lor de reprezentare a atașamentului, pe care mai apoi le activează în relațiile lor romantice. Prin urmare, atunci când se confruntă cu situații stresante ce pot fi percepute drept o amenințare la adresa relației de atașament, tinerii adulți cu stil de atașament nesigur apelează tot la strategii de reglare orientate emoțional pentru a gestiona sentimentele negative. Aceste strategii, incluzând centrarea pe emoțiile negative, ruminarea cu privire la scenarii posibil negative și întărirea sentimentelor de neajutorare (Mikulincer și Shaver, 2007, 2008; Mikulincer *et al.*, 1993), de regulă nu fac altceva decât să sporească anxietatea persoanei. În timp, apelarea la aceste strategii, atunci când gestionează experiențele surse de stres, pot conduce la întărirea unei viziuni negative asupra propriei persoane, promovând astfel întărirea stilului de atașament anxios. Ceea ce punctează fundamental datele culese de Pascuzzo și colaboratorii săi (2013)

este faptul că aceste strategii sunt doar un mediator parțial al relației dintre stilul anxios adolescentin și stilul anxios romantic, sprijinind suplimentar ideea că nesiguranța din relația de atașament cu părinții are și un rol direct, nemediat, asupra stilului de atașament romantic anxios.

Feeney (1999) extinde o serie de cercetări anterioare care s-au interesat de legăturile dintre stilul de atașament romantic, controlul emoțional și satisfacția maritală în rândul adulților. Datele acestui studiu au indicat o relație negativă și semnificativă între atașamentul de tip nesecurizant și controlul emoțiilor, indiferent dacă emoțiile se refereau sau nu la partenerul marital. În cadrul modelului prin care s-a urmărit predicția satisfacției maritale, controlul emoțional a fost introdus controlându-se dimensiunile referitoare la atașamentul romantic. Satisfacția maritală s-a asociat invers cu nivelul controlului propriilor emoții pozitive, precum și cu nivelul controlului pe care partenerul îl avea asupra propriilor emoții negative. Pe de altă parte, studiul realizat de Feeney (1999) sugerează că satisfacția maritală poate avea ca predictor un stil de atașament adult securizant al partenerilor, combinat cu un control rațional al emoțiilor pozitive și, mai ales, al celor negative. Feeney (1999) a discutat rezultatele studiului său în termenii teoriei atașamentului, reglării afective și comunicării în cadrul relației maritale. Astfel, se pare că atașamentul de tip nesecurizant exprimat de unii dintre adulții angajați marital tinde să se asocieze cu o frecvență și cu o intensitate mai scăzute ale emoțiilor pozitive, mai ales în situațiile în care emoțiile sunt legate de acțiunile partenerului de viață. Pe de altă parte, atașamentul de tip nesecurizant exprimat de către un adult angajat într-o relație maritală pare să se asocieze cu un nivel mai ridicat al controlului emoțiilor care țin de relația maritală. Acest rezultat este consistent cu observația făcută de Bowlby, potrivit căreia atașamentul de tip anxios se asociază cu temerile adultului cu privire la pierdere și abandon, el încercând să-și inhibe manifestarea emoțiilor care l-ar putea îndepărta pe partener, deși emoțiile pot fi transmise codificat pe cale verbală sau nonverbală.

Studii mai recente arată că implicațiile conexiunii emoționale cu partenerul romantic pot fi probate până și în termeni de rezistență la stres fizic, durere. Astfel, Wilson și Ruben (2011) arată că femeile cu un stil de atașament anxios înregistrează un nivel mai scăzut de rezistență la durere fizică, iar atunci când sunt stimulate dureros (65 de femei participante la studiu au avut de realizat o sarcină cu consecințe dureroase în prezența partenerului, cu care puteau interacționa în voie), raportează un nivel mai ridicat al durerii percepute comparativ cu femeile cu un stil de atașament securizant. Mai mult decât atât, dacă aceste femei cu stil de atașament anxios sunt într-un cuplu în care și partenerul romantic are un stil similar, atunci durerea percepută este la cel mai înalt nivel față de oricare altă combinație de stiluri de atașament al celor doi parteneri. De altfel, un partener anxios face ca până și în cazul femeilor cu stil de atașament evitant (care altfel au praguri de rezistență la durere mai ridicate), pragul de percepție a durerii să scadă și ele să fie mai puțin rezistente. Uzura indusă de activarea hipervigilenței specifice stilului anxios acționează așadar direct, persoana anxioasă fiind mai intolerantă la durere, dar, în mod interesant, poate acționa și indirect, asupra celor semnificativi, care devin și ei mai sensibili la stimuli pe care, de altfel, i-ar fi putut tolera cu mai mare ușurință.

În aceeași ordine de idei, Brooks, Robles și Schetter (2011), studiind nivelul de cortizol care se secretă în timpul unui conflict între parteneri, arată că nivelul ridicat de anxietate al partenerului prezice o mai mare reactivitate a sistemului secretor de cortizol, în vreme ce femeile, fie ele anxioase sau evitante, nu sunt influențate de propriul stil de atașament când vine vorba de acest parametru. Referitor însă la efectul partener, doar femeile cu parteneri evitanți sunt mai reactive, indiferent care le este stilul propriu de

atașament. Studiul aduce argumente din sfera consecințelor fizice chiar, ce completează concluziile unor cercetări anterioare care apreciază că adulții cu stil de atașament anxios apreciază în genere o calitate mai redusă a relațiilor lor apropiate, în vreme ce indisponibilitatea partenerului evitant generată în fapt de propria temere de a se implica are consecințe dramatice asupra celui alt partener, indiferent de stilul acestuia de atașament. Putem conchide așadar că și ca adulți procesăm cu mare dificultate percepția de a fi respinși de partenerul nostru.

Holland, Frailey și Roisman (2012) surprind la rândul lor faptul că un stil de atașament anxios poate să prezică o evoluție nefavorabilă a calității relației, chiar și când discutăm despre o relație neoficializată, în sensul că membrii unor cupluri neoficializate pe care aceștia i-au studiat și care prezentau un nivel ridicat al anxietății au descris relația ca fiind de o calitate mai scăzută (discutând despre aspecte asupra cărora nu se pot pune de acord); de asemenea, ei au fost evaluați ca interacționând mai puțin pozitiv; mai mult decât atât, după un an de la aceste prime evaluări, când li s-a măsurat activitatea electrodermală, rezultatele au probat și la acest nivel o mai mare reactivitate.

Implicațiile stilului de atașament evitant. Un studiu de anvergură (Schmitt *et al.*, 2003) cercetează în 62 de culturi diferite dacă stilul de atașament evitant este „universal” asociat mai curând cu bărbații decât cu femeile. Concluziile punctează faptul că, într-adevăr, în culturile occidentale, așa cum arătasera de altfel și alte studii anterioare, bărbații sunt semnificativ mai evitanți decât femeile, dar la nivelul culturilor neoccidentale această diferență, deși există, nu este la fel de pronunțată. Mai mult decât atât, anumite culturi, precum cele africane din Etiopia, Tanzania, dar și culturi oceanice, cum e Fiji, demonstrează inversul realității: stilul de atașament evitant este mai des întâlnit în rândul femeilor decât în rândul bărbaților.

Del Giudice (2011) probează existența acestor diferențe în continuare; cele mai mari diferențe se înregistrează conform analizei acestuia în Europa și în Orientul Mijlociu; în Asia, Del Giudice observă un stil aparte de evitare în rândul bărbaților, dar lipsa diferențelor de sex în ceea ce privește anxietatea.

Istoricul de interacțiuni distanțe – și uneori chiar de respingere de către figura centrală de atașament – ale adultului evitant îl determină pe acesta să tindă mai curând spre blocarea stărilor emoționale pe care le activează sistemul de atașament prin deturnarea atenției de la informația ce ar genera starea emoțională sau situația generatoare de stres, inhibând totodată comunicarea verbală și nonverbală a distresului (Mikulincer și Shaver, 2008). Strategia nu îi protejează pe evitanți până la capăt – la nivel fiziologic, distresul poate fi resimțit la cote înalte, ceea ce face însă evitantul este să inhibe cu succes exprimarea acestor emoții și totodată să inhibe dorința de a căuta ajutorul altora.

Studiul realizat de Fagundes și Schindler (2012) replică rezultatele raportate de Fraley și Davis în 1997, respectiv arată că adulții cu atașament evitant sunt mai reticenți atunci când vine vorba de adoptarea unor noi persoane ca figuri de atașament – datele arată că nu există o creștere semnificativă a căutării proximității între momentul unei prime măsurători preangajament (adică cu cinci săptămâni înainte) și cel al măsurătorii postangajament.

Spre deosebire de partenerii cu un stil de atașament mai puțin evitant, adulții evitanți se străduie să mențină un grad ridicat de independență și se bazează mai mult pe ei înșiși (Mikulincer și Shaver, 2007). Este important să punctăm faptul că independența emoțională și îndreptarea spre sine nu sunt nicidecum tendințe nepotrivite și în întregime aliante; dimpotrivă, pentru o bună gestionare a diversității de situații în care un adult se poate regăsi, acestea sunt cruciale; în contextul discuției despre tipare de atașament, autonomia emoțională și întoarcerea spre sine sunt mai curând „strategia amară” la care

evitantul apelează pentru că experiențele timpurii i-au demonstrat că nu se poate încrede în alții semnificativi.

Un aspect notabil în ceea ce îi privește pe adulții evitanți este și acela că au dificultăți semnificative în a-și aminti informații legate de relațiile lor de atașament, ceea ce Pietromonaco și Beck (2013) consideră drept „un ajutor suplimentar” în reglarea afectelor negative prin prevenirea lor în fapt. Autorii argumentează pornind de la studii în care indivizii evitanți au probat deficite semnificative în termeni de memorie de lucru atunci când sarcina a inclus atât cuvinte pozitive, cât și cuvinte negative legate de atașament, dar nu și când a fost vorba de cuvinte fără legătură cu atașamentul sau de cuvinte fără conotație emoțională; capacitatea de memorie de lucru nu este nicicum afectată atunci când individul este predominant anxios (Edlestein, 2006, *apud* Pietromonaco și Beck, 2013).

Rezultatul este de o importanță aparte dacă vom corela această tendință de a inhiba memorarea cu percepția sprijinului zilnic pe care adultul îl primește de la partenerul său. Într-un studiu realizat de Campbell, Simpson, Boldry și Kashy (2005), membrii cuplurilor investigate au evaluat la sfârșitul fiecărei zile (timp total de două săptămâni) în ce măsură a apărut o experiență semnificativă în cadrul căreia să fi primit sprijin în relația lor; de asemenea, au estimat în ce măsură acea experiență a fost una pozitivă și va avea un impact semnificativ asupra longevității relației. Deși stilul de atașament nu a prezis numărul de evenimente ce au fost identificate în decursul celor două săptămâni de studiu, a prezis totuși perceperea diferită a evenimentelor identificate. Atunci când persoanele anxioase au raportat o experiență cotidiană în care au resimțit suport, ele au fost și mai optimiste cu privire la implicațiile acesteia asupra duratei relației, sugerând așadar că perceperea relației poate depinde în bună măsură de ceea ce se întâmplă într-o anumită zi. Prin contrast, atunci când partenerii evitanți au raportat o experiență cotidiană în cadrul căreia au perceput că au primit sprijin din partea partenerului, ei au evaluat-o ca fiind mai puțin pozitivă. Prin urmare, evitantul tinde să scadă importanța evenimentului în care primește sprijin din partea partenerului, restricționând așadar dependența sa de partener și, dacă e nevoie, chiar „pune sub uitare” acest eveniment, asigurându-se astfel că va fi potențial dezamăgit dacă într-o altă ipostază partenerul nu-i va putea oferi sprijin, pentru că poate „supraviețui și fără”. Impactul acestei forme de a se proteja este exponențial mai mare dacă avem în vedere că evitantul nu numai că „preferă” să nu primească sprijin, dar nici nu îl oferă. Studiile merg până la a arăta că în termeni de preferințe romantice partenerii evitanți preferă un partener tot evitant chiar în detrimentul unui partener securizat, în condițiile în care partenerii securizați, dar și cei anxioși preferă în mod cert un partener securizat.

4. Poate fi stilul de atașament „corectat” ?

Studiile recente au încercat să examineze posibilitatea ca experiențele aferente diferitelor relații romantice pe care le inițiem să provoace reprezentările existente cu privire la atașament și, ca atare, să schimbe modelul, stilul de atașament al individului. Așa cum era de așteptat, studiile longitudinale arată că problemele constante din cadrul unei relații sau despărțirile frecvente diminuează siguranța și pot destabiliza temporar chiar și un individ cu stil de atașament securizant, dar vestea cu adevărat bună este aceea că inițierea și menținerea de relații romantice sănătoase cresc nivelul de siguranță și se pot constitui într-un context ce va facilita experiențe emoționale corective chiar și pentru cei cu multiple traume de atașament.

Chopik și Edelstein (2014) investighează universalitatea diferențelor de vârstă în ceea ce privește atașamentul romantic. Aceștia desfășoară un studiu de amploare necesară pentru a putea trage concluzii despre tendințe universale – 90.904 de participanți cu vârste cuprinse între 18 și 64 de ani. La nivelul acestui lot, anxietatea este la cotele cele mai ridicate în rândul adulților tineri și la cotele cele mai reduse în rândul adulților de vârstă medie și al celor mai în vârstă. În schimb, evitarea este cel mai puțin întâlnită în rândul adulților tineri și atinge cote ridicate în rândul adulților de vârstă medie și al celor mai în vârstă. Studiul are în vedere și aspectul cultural, datele evidențiind faptul că participării provenind din țări în care colectivismul predomină încă au nivelurile cele mai ridicate de anxietate comparativ cu cei care provin din culturi individualiste, fără însă ca această diferență să se înregistreze și în ceea ce privește evitarea. Mai mult, adăugarea colectivismului/individualismului în ecuație nu moderează semnificativ influența vârstei asupra atașamentului romantic. Ca atare, Chopik și Edelstein (2014) consideră că au temeiul necesar pentru a afirma că diferențele de gen surprinse au un caracter universal.

Capcana în care am putea fi prinși cu ușurință analizând rezultatele de mai sus este să considerăm că e suficient să așteptăm ca timpul să treacă, relațiile să se „consume” de la sine și, înaintând în vârstă, să devenim mai stabili și siguri. Realitatea este în mod cert diferită și insuficient studiată. De pildă, Davila și colaboratorii săi (1999) arată că proaspăt căsătorii devin mai siguri în timp atunci când au o percepție semnificativ pozitivă cu privire la mariajul lor. Pe de altă parte, un studiu cu privire la tranziția spre parentalitate (Simpson *et al.*, 2003) identifică o asociere între schimbările de stil de atașament și perceperea sprijinului oferit de partener. Astfel, soțiile au devenit mai anxios atașate pe măsură ce se realiza tranziția spre parentalitate atunci când au perceput că soții ar fi mai puțin dispuși să ofere sprijin și că, dimpotrivă, le-ar respinge mai mult; prin contrast, soțiile au devenit mai evitante atunci când ele înseși au căutat mai puțin sprijin în timpul sarcinii, iar soții lor au fost și ei mai evitanți. Spre deosebire de parteneri, partenerii au devenit mai puțin evitanți atunci când propria percepție a fost aceea că oferă mai mult suport soției în timpul sarcinii.

Terapia centrată pe emoții, intervenție terapeutică bazată pe teoria atașamentului, propusă de Sue Johnson, propune un cadru de creare a unor legături puternice, care să dureze viața întreagă și să le ofere ambilor parteneri, dincolo de istoria lor de atașament, baze certe de siguranță. Elementele esențiale pentru crearea unei conexiuni emoționale puternice sunt definite de Johnson (2013) în cea mai recentă lucrare a sa astfel:

- a) Accesibilitate – partenerii își acordă atenție și sunt emoțional receptivi la ceea ce este comunicat;
- b) Disponibilitate – partenerii își acceptă unul altuia nevoile, fricile, oferind securitate și grijă;
- c) Implicare – partenerii sunt emoțional prezenți, absorbiți unul de celălalt, autentic implicați unul față de celălalt.

Meritele intervenției centrate pe emoții sunt probate deja de multiple studii, printre cele mai spectaculoase fiind cel realizat de echipa condusă de James Coan (2006), specialist în neuroștiințe, care a arătat că în urma intervenției centrate pe emoții legătura dintre parteneri crește nivelul de siguranță de așa manieră încât poate servi ca un protector chiar împotriva durerii fizice (partenera care este ținută de mână de soțul ei, în care are încredere, în timpul unei proceduri de scanare cu computer tomograf se teme mai puțin și resimte o mai mică intensitate a durerii).