

Spune-mi pe cine iubești ca să-ți spun cine ești

Cheia atașamentului sănătos

Traducere: Alex. Vlad



NICULESCU

Cuprins

Introducere	9
-------------------	---

PRIMA PARTE

Atașamentul și stilurile de atașament în copilărie

Capitolul 1	
Construirea atașamentului.....	27
Capitolul 2	
Neuropsihologia atașamentului.....	45
Capitolul 3	
Patru stiluri de atașament.....	56

PARTEA A DOUA

Stilurile de atașament la adult și atașamentul erotic

Capitolul 4	
Cele două dimensiuni ale atașamentului	85
Capitolul 5	
Cele trei stiluri de atașament erotic.....	88
Capitolul 6	
Problemele de atașament la cuplurile insecurizante	95
Capitolul 7	
Întâlnirea a două stiluri de atașament	122

De la insecuritate la securitatea de atașament

Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 8

Metodele de reparare printr-o atitudine afectivă..... 141

Capitolul 9

Perpetua (re)cucerire 174

Capitolul 10

Noi abordări pentru a securiza atașamentul 195

Concluzie 207

Bibliografie..... 211

PRIMA PARTE

Atașamentul și stilurile de atașament în copilărie

Capitolul 1

Construirea atașamentului..... 27

Capitolul 2

Neuroștiințele atașamentului..... 42

Capitolul 3

Patru stiluri de atașament..... 56

PARTEA A DOUA

Stilurile de atașament la adult și atașamentul erotic

Capitolul 4

Cele două dimensiuni ale atașamentului..... 62

Capitolul 5

Cele trei stiluri de atașament erotic..... 88

Capitolul 6

Problemele de atașament la cuplurile însecuzizante..... 92

Capitolul 7

Întâlnirea a două stiluri de atașament..... 122

Construirea atașamentului

Părinții ca figuri ale atașamentului

Pentru a beneficia de o dezvoltare socioemoțională armonioasă, orice individ trebuie să construiască în prealabil o relație de atașament cu o persoană iubitoare, care va avea bine grijă de el, adică în mod coerent și continuu. Persoana ce *dăruiește îngrijiri* este de obicei mama sau tatăl biologic, dar poate la fel de bine să fie o altă persoană care își asumă cu totul aceste roluri: matern și patern. Chiar din primele zile de viață, copilul caută activ acest contact strâns și privilegiat cu o persoană călduroasă și binevoitoare, care devine atunci pentru el o *figură principală de atașament*. În 2010, câțiva cercetători suedezi au arătat că din al optulea minut de viață, pruncul lipit de pieptul mamei sale încearcă intens să-i vadă fața și sânul, de care se apropie rapid pentru a începe să sugă; el ar fi ghidat în aceasta de vederea sa și de mirosul specific al sânelui mamei, pe care este deja capabil să-l repereze. Aceste comportamente urmăresc să-i asigure supraviețuirea, bineînțeles, dar ele reprezintă și încercările sale precoce de a dezvolta o conexiune durabilă cu mama sa. Să nu uităm că aceasta va trebui să-l protejeze și să-i dea siguranță timp de ani întregi! Locul tatălui este fundamental în familie: o ancorare esențială pentru echilibrul copilului, un fundament pe care să se sprijine și care să-l alimenteze psihic tot restul vieții. Cercetătorii au stabilit că atașamentul inițial se formează cu mama în cursul primului an de viață al nou-născutului și constituie baza unui al doilea atașament, care se dezvoltă apoi, cu tatăl, în al doilea an de viață. Să reamintim că nu este vorba despre un tată perfect și atotputernic, ci mai

degrabă de un tată prezent afectiv și *suficient de bun*, care tinde spre ce-i mai bun în sensibilitatea sa, ajustată nevoilor copilului. Un tată disponibil, atent, iubitor și care știe să asculte. Copilul mic va experimenta nevoia sa de protecție în situații de suferință punctuale din viața de zi cu zi, în cursul cărora va căuta sprijin, încurajare și alinare la figurile sale de atașament. Or, chiar dacă se admite acum faptul că toți copiii dezvoltă un atașament, suntem obligați să constatăm că nu toți beneficiază de un atașament securizant. Aceasta este drama unora dintre noi care, întrucât nu au dispus foarte devreme de această securitate profundă, răătăcesc îndelung în relații intime fals securizante. Unele persoane vor avea nevoie uneori de ani întregi pentru a înțelege cu adevărat cât de toxice sunt anumite relații de dragoste, care nu permit satisfacerea nevoii lor fundamentale de siguranță. Când această conștientizare este realizată, ea are drept rezultat începerea unei acțiuni necesare asupra eului propriu, uneori prin psihoterapie, care – odată terminată – permite dezvoltarea unei relații de cuplu și de dragoste securizantă și hrănitore pentru tot restul vieții.

Numeroși părinți înțeleg și resimt, cu o sensibilitate ajustată, dubla dorință a copilului: să fie ajutat într-un moment de suferință relativă și să-și satisfacă foamea fizică și afectivă. În răspunsurile lor adaptate și constante, acești părinți securizează în mod repetat copilul și îi evită trăirea unor traume emoționale (pentru acest subiect, vezi capitolul 2). O amprentă durabilă se creează în creier și modulează funcționarea emisferelor dreaptă și stângă. Această amprentă va fasona progresiv gândurile, reacțiile, comportamentele și emoțiile în relațiile interpersonale prezente și viitoare. Nevoile de a fi protejat și asigurat se exprimă deci din primele zile de viață ale copilului, de-a lungul interacțiunilor cotidiene și al adaptării pruncului la atât de noul său mediu.

Mitul pruncului manipulator

Îmi permit să denunț mitul pruncului care ar trebui lăsat să plângă până ce se oprește singur – sau până ce este epuizat! – pentru a evita căderea în capcana manipulării sale afective sau din frică de a-i acorda prea multă atenție! Iar discursul comun supralicitează: „Dovada că ăsta-i lucrul ce trebuie făcut este... că are efect!” I se atribuie astfel acestui copil o intenție și o anticipare a efectelor conduitei sale asupra anturajului său imediat, care depășesc cu mult capacitățile sale psihologice și intelectuale din acel moment. În realitate el este departe de a fi atins o asemenea maturitate în dezvoltare! Se impun atunci câteva precizări, pentru confortul

Libris
respectiv pentru băieți și cărți

sufletesc al nou-născuților și al părinților rău informați și mai ales pentru ca pruncul să poată dezvolta durabil un atașament securizant.

Pruncul plânge pentru că este în suferință – asta e ceea ce „spune” el prin acest comportament. El așteaptă ca un părinte iubitor, sensibil la disperarea sa, să vină să-l consoleze cu blândețe, să-i dea siguranță și să-l liniștească cu adevărat; suntem la mare distanță de un comportament calculat și manipulator! În această privință, studiile recente arată că atunci când pruncul plânge, oxitocina – hormonul care intervine mai ales în declanșarea nașterii – este deversată din abundență în creierul mamei și o impulsionează să meargă să vadă ce are pruncul; iată de ce plânsul este greu de suportat de către mame. Acest comportament îi asigură pruncului satisfacerea nevoii sale de alinare și o mai bună decodare a plânsului său și ia parte activ, de asemenea, la consolidarea legăturii de atașament dintre mamă și copil. Este deci total împotriva intuiției și neproductiv să încerci să reprimi acest comportament natural. Plânsul său este un strigăt după ajutor, singurul mod de care dispune pentru a striga sus și tare că este dezorientat în fața unei stări emoționale copleșitoare; și, cu cât crește intensitatea, cu atât este mai mare disperarea. Ceea ce se produce când pruncul se oprește până la urmă din plâns, după această absență repetată a răspunsului parental este exact inversul a ceea ce dorim pentru un copil: ruptura legăturii de încredere și consolidarea insecurității.

Pentru a favoriza chiar din primele zile de viață stabilirea unei legături solide și durabile între părinți și pruncul lor, Finlanda a pus în practică, în secolul trecut, o formulă câștigătoare în multe privințe. Lovită de o rată a mortalității infantile foarte ridicată, la începutul anilor 1930, țara s-a hotărât, din 1938, să ofere tinerilor părinți cu venituri mici câte o cutie pentru prunc! Cutia de carton, de mărimea unui bebeluș, conține produse multiple: haine unisex pentru primul an de viață, scutece, biberoane, termometru, cărți, jucării etc. Și o mică saltea, la fundul cutiei, care poate servi chiar pe post de pat. Rezultatul este remarcabil. Numai în câteva decenii, rata mortalității infantile a scăzut spectaculos, ajungând astăzi să fie cea mai scăzută din lume; măsura este atât de populară, încât este astăzi extinsă la toate cuplurile finlandeze, oricare ar fi venitul lor familial. Pentru tineri este vorba de mai mult decât de un ajutor material. Toți au mărturisit că primirea acestei cutii reprezintă ocazia de a celebra nașterea pruncului, cu sentimentul de a fi valorizați în rolul lor de părinți, ceea ce le întărește dorința de a se îngriji bine de prunc și de a-i oferi un frumos început de viață. Părinții sunt sensibilizați față de nevoile fizice și psihologice ale nou-născutului. Sosirea acestei cutii pentru

prunc ritualizează începutul dinamicii relaționale părinte-prunc și favorizează dezvoltarea legăturii de atașament.

Documentele video de observare clinică arată fără echivoc că un prunc insecurizat de absența sentimentului de siguranță își depășește progresiv disperarea, este deprimat pe moment și devine cu încetul apatic – deci fals calm. Efectiv, el va plânge mai puțin, chiar deloc... căci la ce bun să plângi dacă nu ești auzit și înțeles în tristețea ta? Acest prunc, care așteaptă din ce în ce mai puțin consolarea părinților săi este cel care trăiește un sentiment de abandon repetat; se calmează singur, din epuizare și din descurajare. Tocmai a aflat, spre disperarea sa, că este singur în suferința lui și că părinții săi nu reprezintă marca securității sale. Chiar mai rău: deoarece rămân surzi la disperarea sa, ei sunt marca insecurității sale. Dacă tendința se menține, viitorul partener în dragoste va fi perceput în intimitate așa cum au fost părinții în copilărie, adică drept absent aprioric în caz de nevoie, drept o sursă de decepție inevitabilă, o ființă nefiabilă, în care cu certitudine nu trebuie să ai încredere. Odată cu aceste interacțiuni lipsite de sensibilitate, pruncul tocmai a învățat, chiar de la începutul vieții, că părintele ce ar trebui să-l protejeze este un rău, de care poate chiar va trebui să se protejeze. În același timp, chiar la această fragedă vârstă, el își vede traiectoria afectivă deviată de niște părinți care fac să se dezvolte în el – uneori chiar fără s-o vrea – rădăcinile insecurității. Dacă nu poate avea încredere în părinții săi, cum putem crede că ar putea cândva să se abandoneze, încrezător, intimității cu un partener erotic?

În afara faptului că a contribuit semnificativ la cercetarea și la practica clinică, în special prin stabilirea pentru prima dată a stilurilor de atașament ale copiilor, psihologa Mary Ainsworth a arătat că pruncii ale căror mame răspundeau rapid la plânsetele din primele șase luni de viață, consolându-i cu afecțiune, deveneau mai târziu copii care plângeau mai puțin, erau mai ascultători, colaborau mai facil, explorau mai mult mediul și își dezvoltau mai devreme capacitățile cognitive; aceasta în comparație cu copiii ale căror mame erau mai puțin sensibile la nevoile lor și mai puțin apte să le răspundă adecvat.

Să activăm sau să dezactivăm sistemul de atașament?

Datorită fascinantei sale construcții, copilul este capabil să se adapteze mediului în care evoluează, recurgând îndeosebi la o metodă de control a comportamentelor sale: el își activează sau își dezactivează sistemul de atașament. Când își activează sistemul de atașament, el se apropie fizic de persoana care trebuie să-l securizeze,

Libris
respect pentru oameni si carti

iar când îl dezactivează, se îndepărtează de ea. Pe măsura puterii sale, el poate și să încerce să mențină în stare cât mai bună sentimentul său de securitate. În situațiile din viața cotidiană, el se adaptează pe loc la ceea ce resimte pe plan somatic, ca o reacție imediată la mediul său, pe care-l percepe intuitiv ca ostil sau binevoitor. Experiențe extrem de diverse din viața de zi cu zi, cum ar fi oboseala, durerea, teama, absența figurii sale principale de atașament, necunoscutul, noi stimuli exteriori, singurătatea etc., pot fi la originea unui sentiment de disconfort, de pericol, de anxietate, de angoasă sau de stres. Aceste contexte diferite îi vor da ocazia să-și activeze sau să-și dezactiveze sistemul de atașament pentru a încerca să-și asigure și să-și consolideze sentimentul de securitate. În stadiile de dezvoltare ale pruncului și ale copilului, acest sentiment este trăit mai mult în corp și pe plan emoțional, decât în creier și pe plan cognitiv. Deci copilul resimte totul fizic – înainte de a fi capabil să se exprime prin cuvinte sau să construiască raționamente – și el încearcă să aibă grijă de el însuși, în apropiere sau la distanță de mama sa, după cum ea reprezintă sau nu pentru el o sursă de securitate.

În caz de amenințare sau de tulburare persistentă din cauză că mama este distantă sau neatentă la nevoile sale, copilul își activează sistemul de atașament și caută în mod special apropierea fizică de figura sa principală de atașament. El poate atunci țipa, poate plânge sau se poate deplasa spre ea. În funcție de situația momentului, această figură de atașament va fi mama, bineînțeles, dar ar putea fi și tatăl sau orice altă persoană ce joacă acest rol important (să precizăm că la vârsta adultă, în caz de tulburare persistentă și de insecuritate, această sursă de asigurare va deveni partenerul în dragoste). Dacă persoana din anturaj care trebuie să-și asume acest rol de părinte securizant este absentă – fizic sau psihic – sau este incapabilă să-l protejeze și să-l facă să se simtă în siguranță, copilul este aruncat fără să vrea într-o disperare generatoare de stres. Intensitatea și recurența evenimentelor în mijlocul cărora copilul resimte *repetat* neliniștea unui pericol iminent sau potențial îl fac să trăiască cu anxietate și să riște dezvoltarea unui stil de atașament insecurizant. În acest caz, sistemul său de atașament este dereglat și el va încerca să se protejeze contra acestei perturbări printr-o strategie rigidă și sistematică: fie dezactivându-și sistemul de atașament în orice împrejurare („Nu mă pot baza pe mama/tata pentru a-mi da siguranță, deci rămân la distanță!”), fie activându-și sistemul de atașament în permanență („Ca să mă simt în siguranță, nu trebuie niciodată să mă îndepărtez de mama/tata!”). Oricare ar fi mecanismele de adaptare utilizate, copilul va deveni extrem de sensibil la riscul de respingere și la distanța față de figurile sale principale de atașament. Acest risc este mare în