

STILURILE DE ATAȘAMENT

Dependența afectivă

Dependența afectivă își are rădăcinile în copilărie, căci atunci se pun bazele încrederii în sine și a stimei de sine. Pentru a crește conștient de propria valoare și de capacitățile sale, un copil are nevoie să fie recunoscut ca atare, să se simtă apreciat și în siguranță. El are nevoie ca cei care îl cresc să aibă grijă de el și să-i fie alături în toate etapele vieții lui. Părinții au misiunea de a-l învăța pe copil, de a-i fixa repere, de a-i explica limitele, de a-l încuraja, felicita, de a-l ghida, de a-i arăta că greșeala este firească, de a da un sens vieții lui, astfel încât copilul să poată deveni un adult împlinit, să fie încurajat să devină autonom, independent și responsabil. În primii ani de viață, copilul trebuie să crească într-o atmosferă de siguranță afectivă, fiind conștient că este o persoană capabilă, respectuoasă și plăcută. În acest fel, atașamentul față de părinți sau față de cei care îndeplinesc acest rol și care îl îngrijesc este unul sănătos.

Copilul care din nefericire nu a avut șansa să crească într-o familie care să-l susțină și să-i insuflă încredere și curaj în pro-

DEPENDENȚA AFECTIVĂ ÎN CUPLU

pria persoană se va îndoii în permanență de el. Mai ales dacă părinții au fost foarte autoritari, exigenți sau critici față de el. Copilul cărui i-au fost atribuite responsabilități nepotrivite vârstei lui va trăi într-o permanentă stare de teroare și de nesiguranță că nu face niciodată ceea ce trebuie. El învață că trebuie să acorde mereu prioritate nevoilor altora, și nu propriilor nevoi. În același mod, copilul supraprotejat se va întreba dacă este cu adevărat capabil, întrucât părinții fac tot ce le stă în putință să-l protejeze, să-l păstreze într-un cadru familial binevoitor.

Un copil care crește înconjurat de dragostea părinților și care trăiește ulterior o relație de dependență afectivă, de cele mai multe ori va trăi o experiență traumatizantă sau o primă relație sentimentală umilitoare care îl va face să-și piardă tot capitalul afectiv acumulat în copilărie.

Un copil traumatizat în urma unui abandon, a respingerii, a umilirii, a unor abuzuri fizice sau psihologice, a neglijenței sau a instabilității unui membru al familiei poate fi la rândul lui afectat de dependența afectivă sau de alte tulburări de comportament de ordinul adicțiilor și de tulburări de personalitate ce țin de domeniul patologicului.

În acest caz, atașamentul față de părinți sau față de cei care joacă rolul părinților este unul nesigur. Pe lângă experiența primilor ani de viață, să nu uităm că toți ne confruntăm cu teama de separare care apare odată cu părăsirea pântecului mamei. În funcție de împrejurări și de calitatea prezenței persoanelor din familie în acel moment al vieții, fiecare trece mai bine sau mai puțin bine prin experiența primelor zile de viață. Mai târziu, în jurul vârstei de 8 luni, bebelușul începe să-și observe mâinile, picioarele și tot ce îl înconjoară și devine treptat conștient că este o ființă unică și că mama este și ea o ființă diferită. Este perioada în care bebelușul are frecvent coșmaruri și simte nevoia să veri-

CÂND DRAGOSTEA NE FACE SĂ ACCEPTĂM INACCEPTABILUL

face dacă mama este aproape de el. În această etapă se dezvoltă prima angoasă de abandon, iar bebelușul simte nevoia să-și consolideze atașamentul față de părinte. Este o perioadă normală, întrucât, la acea vârstă, bebelușul nu știe nici să vorbească, nici să meargă, nici să-și exprime direct o nevoie. El este dependent de părintele/părinții lui sau de înlocuitorii acestuia/acestora pentru a-i împlini nevoile de bază: să mănânce, să bea apă, să fie iubit, să fie îngrijit și să se simtă în siguranță. Și în această etapă a dezvoltării lui, în funcție de percepția modului în care i se acordă atenție, pot să apară primele îndoieli referitoare la cât de important este pentru părinți.

De-a lungul copilăriei, el rămâne dependent de cei din jur pentru a putea supraviețui fizic și a se putea dezvolta psihologic. El are nevoie să poată avea încredere în adulții din jurul lui. Dar dacă aceștia din diferite motive (uneori din cauza propriilor traume sau suferințe îndurate în trecut) îl judecă, critică, acuză sau îl dezaprobă pe copil, este posibil ca, în timp, acesta să dezvolte sentimentul de vinovăție de a nu fi la înălțime sau de a nu merita să fie iubit. Acest sentiment de vinovăție poate să apară și în urma unui eveniment traumatic, întrucât copilul își imaginează că el a provocat acest eveniment nefericit sau acest eșec, cu excepția cazului în care chiar un apropiat îl acuză că el ar fi declanșat acele consecințe grave. În această situație, cum este posibil pentru o persoană să poată să învețe, să evolueze în continuare și să experimenteze dacă trăiește cu o permanentă îndoială că nu face cea mai bună alegere, că nu are cel mai potrivit comportament sau că riscă în fiecare clipă, dintr-o greșeală, să piardă iubirea părinților?

Astfel, copilul dezvoltă o tulburare de atașament, căci nu a fost încurajat suficient și nici nu a învățat cum să se liniștească singur. Nu a fost iubit în așa măsură încât să reușească să se iu-

DEPENDENȚA AFECTIVĂ ÎN CUPLU

bească pe el însuși și să-și înțeleagă propria valoare. Va fi o sarcină dificilă pentru el să aibă relații de cuplu sănătoase cu partenerii, dar și să-și autogestioneze mânia și sentimentul de angoasă.

În funcție de situație și de modul în care percepe evenimentele, pe sine însuși, dar și pe părinți, el va adopta un stil de atașament diferit, care îl va conduce pe drumul spre dependență afectivă.

Conform unui studiu referitor la impactul atașamentului asupra violenței conjugale realizat de Mélanie Gosselin, Marie-France Lafontaine și Claude Bélanger, apărut în *Bulletin de psychologie* nr. 479, din mai 2005, „teoria atașamentului a fost formulată prima dată de John Bowlby în 1969 și ulterior a fost continuată de Mary Ainsworth, în 1978. Conform acestei teorii, copilul ar comunica părinților anumite emoții, precum furia, pentru a-i informa pe aceștia că mecanismul său de atașament este activ și că nevoile lui de atașament nu sunt satisfăcute. În acest caz, ar fi vorba de o furie «funcțională» care poate fi urmată de o creștere a intimității și de un sentiment de siguranță mai crescut în relația dintre părinte și copil”. Aceeași strategie s-ar putea aplica și în cazul sentimentului de tristețe.

Dacă în mai multe rânduri această strategie nu și-ar atinge scopul, emoțiile ar deveni astfel nefuncționale, iar copilul și-ar exprima frustrarea transformând furia în comportamente agresive, iar tristețea, în disperare.

Mai multe studii confirmă ipoteza conform căreia „există o legătură între comportamentele violente și atașament nesecurizant la copil”¹. Dacă un copil trăiește în mod repetat experiențe

¹ Greenberg, Deklyen, Speltz, Endriga, 1997; Greenberg, Speltz, Deklyen, Endriga, 1992; Lyons-Ruth, Alpern, Repacholi, 1993.

CÂND DRAGOSTEA NE FACE SĂ ACCEPTĂM INACCEPTABILUL

de atașament nesecurizant în relația cu părinții, el riscă să capete o părere negativă despre sine, despre ceilalți și despre relațiile de atașament în general. Cu timpul, aceste experiențe și modul de a le percepe devin un punct de reper și o regulă. La vârsta adultă, copilul care s-a simțit respins, deși a avut un comportament normal, va avea tendința să aleagă persoane cu care va relaționa în așa fel încât să repete experiența respingerii din copilărie.

Este vorba despre experiențe recurente care îl vor pune în situația de a retrăi rănile suferite în copilărie, având tendința de a-și intensifica sentimentele de mânie și tristețe cu scopul de a convinge pe celălalt de nevoia sa de a-l avea alături, de a-i oferi iubire și siguranță.

După 25 de ani de experiență acumulată în domeniul ajutorării persoanelor dependente afectiv, am identificat patru tipuri diferite de atașament.

Atașamentul securizant

În acest caz, copilul crește într-un mediu de siguranță afectivă, iar nevoile lui sunt împlinite de părinți sau de persoana care îl îngrijește. Acest stil de atașament nu generează comportamente de dependență afectivă. În urma studiilor sale din 1963, Ainsworth a ajuns la concluzia că în proporție de 55%-65% bebelușii au un tip de atașament securizant față de părinții lor sau față de cei care îndeplinesc acest rol, motiv pentru care ei își croiesc cu încredere drumul în viață.

Ajungând la vârsta maturității, o asemenea persoană este conștientă de ceea ce reprezintă, de propria valoare și de limitele care sunt adaptate setului de valori după care se ghidează. Subiectul se apreciază, se dezvoltă armonios căpătând autonomie în diferite aspecte ale vieții. El știe să identifice, să înțeleagă și

DEPENDENȚA AFECTIVĂ ÎN CUPLU

să-și gestioneze corect emoțiile. Își cunoaște competențele și capacitățile și știe să ducă la bun sfârșit proiectele pe care și le propune, fixându-și obiective realiste și realizabile care îl vor conduce spre succes. De asemenea, are capacitatea de a accepta un eșec sau o greșeală și de a învăța din acestea. Relațiile sale cu ceilalți sunt echilibrate și armonioase, căci este deschis și empatic față de ceilalți și știe să-și câștige locul în diverse situații și să se afirme. Evoluează într-un mediu potrivit propriei persoane și rămâne fidel relațiilor afective (de cuplu, familiale sau de prietenie). Totodată, știe să primească un sfat fără să-l ia ca un afront personal. Se implică în relații într-un mod sănătos, acceptând, în mod reciproc, liberul-arbitru și libertatea de a gândi și de a acționa a celuilalt. Știe să-i asculte și încearcă să-i înțeleagă pe ceilalți, dar și situații, comportamente și emoții. Este capabil deopotrivă să-și exprime într-o manieră demnă propriile emoții. Poate comunica într-un mod nonviolent, punând accent pe fapte, dar și pe ceea ce simte. Își exprimă cu ușurință nevoile și este capabil să țină cont de ele, asumându-și-le. Este orientat spre găsirea unor soluții și apreciază autonomia, independența, dar are și capacitatea de a duce la capăt un proiect alături de o echipă. Are un foarte bun echilibru în privința capacității de a oferi și de a primi, dar și de a cere. Nu se teme de conflict, căci realizează că acesta îi îngăduie să înțeleagă mai bine o situație și să evolueze. În situația în care se confruntă cu o emoție copleșitoare, această persoană are capacitatea să vorbească despre asta și să gestioneze situația într-un mod intim. Subiectul are încredere în forțele proprii, ceea ce îi permite să evolueze normal.

Atașamentul nesecurizant

Este stilul de atașament în care copilul a fost, în mare măsură, lipsit de iubire și de grijă din partea părinților. Aceasta pare a fi

CÂND DRAGOSTEA NE FACE SĂ ACCEPTĂM INACCEPTABILUL

forma de dependență afectivă cel mai frecvent întâlnită: persoana adultă investește foarte mult emoțional în partener, ajungând chiar să se sacrifice, cu scopul de a evita abandonul, despărțirea sau singurătatea. Deși nu se consideră demn de iubire și nu este conștient de propria valoare, subiectul așteaptă să fie iubit de partener cât pentru doi, căutându-i în permanență validarea. Își idealizează partenerul de cuplu. Frica de abandon este atât de puternică, încât adoptă comportamente de supunere, trăind astfel din perspectiva celuilalt. Este hipersensibil. Reprezintă o victimă ideală pentru persoanele toxice, care caută să profite de vulnerabilitatea sa. Depinde în mod excesiv de celălalt ca să-și poată explica cine este (cunoașterea de sine). Nu știe să impună limite și își fixează reperele în funcție de limitele pe care le pune celălalt în viața sa afectivă. Stima de sine este scăzută și se gândește în mod obsedant la ceea ce gândește celălalt față de propria-i persoană. Are un sentiment însemnat de inferioritate care-i creează nevoia permanentă de a fi validat de celălalt. Starea sa de bine depinde de ceea ce crede celălalt despre propria-i persoană, în mod pozitiv sau negativ. Sentimentul de nedreptate îi poate provoca un sentiment profund de tristețe sau de furie. Acțiunile și comportamentul său sunt influențate de sentimentele de vinovăție și de rușine. Nu urmărește obiective care au legătură cu un proiect personal. Obiectivele sale sunt legate de obținerea recunoașterii, a aprobării și a siguranței din partea celorlalți. Are în general o atitudine ambivalentă și preferă să-i lase pe alții să decidă în locul său. Își conduce viața în funcție de dorințele și gândurile celorlalți, lucru care nu-i conferă coerență și stabilitate. Este deschis față de acele persoane și este interesat numai de cei care îi pot aduce un avantaj sau dacă au un rol important în a-i oferi siguranță afectivă. Această falsă empatie îi creează un sentiment de rușine, dar nu poate controla acest lu-

DEPENDENȚA AFECTIVĂ ÎN CUPLU

cru. Subiectul este îngrozit de ideea de singurătate, astfel că se atașează și se îndrăgostește de un partener/o parteneră de viață în mod durabil, confundând iubirea cu dependența. A iubi și a fi iubit nu are o mare însemnătate pentru aceste persoane, chiar dacă vorbesc frecvent despre asta. Cel mai important lucru pentru aceștia este să se simtă iubiți. La întrebarea: Ce este iubirea?, răspunsul lor este simplu: atașamentul. La începutul unei relații se poziționează în salvatori, dar pe parcurs devin niște victime. Aceste persoane au un comportament infantil, cu toate caracteristicile specifice stilului de atașament nesecurizant.

Atașamentul manifestat prin control

Acest stil de atașament corespunde unei alte forme de dependență afectivă, manifestată prin evitare, rezistență și control – strategii pe care persoana în cauză le folosește pentru a evita să fie din nou rănită. De teamă să nu sufere, subiectul va avea tendința să fugă de angajament. Gelozia poate afecta relația ducând la distrugerea acesteia din cauza unor bănuieli permanente. Neîncrederea este o trăsătură de bază, căci o persoană cu acest stil de atașament se așteaptă ca cealaltă persoană să îi facă rău. Nu dorește să aștepte constatarea unui fapt negativ, fiind convinsă că celălalt va avea la un moment dat o intenție negativă față de ea sau de relația lor. Se îndoiește de capacitatea celuilalt de a putea fi fidel, cinstit și loial. Astfel, subiectul dezvoltă un sentiment de paranoia și de persecutare, impunând, prin urmare, propriile reguli de joc, căci are nevoie de siguranță, chiar dacă se află într-o relație de cuplu. Are relații sociale personale, dar prin atitudinea sa intransigentă și prin control influențează și manipulează lucrurile pentru ca partenerul de viață să nu aibă astfel de relații sau să fie foarte superficiale. Își asuprește și își privează partenerul/partenera de libertate. Consideră că nu poate conta

CÂND DRAGOSTEA NE FACE SĂ ACCEPTĂM INACCEPTABILUL

decât pe propria persoană și nu dorește nimic de la nimeni. Acest tip de persoană nu a beneficiat de niciun răspuns sau de o soluție din partea părinților în copilărie; a fost nevoită să se descurce singură și a suferit foarte mult din cauza neglijenței părinților. A hotărât că nu merită să aștepte nimic de la ceilalți, promițându-și să nu se mai afle vreodată în situația de a suferi din cauza absenței altei persoane. Nu-și exteriorizează niciodată sentimentele și emoțiile, ci le păstrează pentru sine. Câteodată răbufnește din cauza furiei și a impulsului de moment, fie pentru a scoate la suprafață încărcătura emoțională, fie pentru a se detașa de o situație pe care nu o mai poate stăpâni. Subiectul știe și este capabil să ofere, dar îi este foarte greu să accepte ceva de la ceilalți. Fie evită relațiile de iubire, fie renunță cu totul la ele. Altfel riscă să sufere. Dorința pentru un partener/o parteneră se reduce la gânduri obsedante referitoare la posibile riscuri și pericole. Chiar de la începutul relației, acest tip de persoană va evita intimitatea, căci riscul de a se atașa și de a suferi este prea mare. Astfel, îi creează partenerului/partenerii un sentiment de respingere și de frustrare. Nu consideră că partenerul îi merită încrederea. Această tipologie de dependent nu-și găsește împlinirea în viața sentimentală, ci într-un alt domeniu: profesional sau social. Crezul subiectului este să evite suferința și să-și îndeplinească singur nevoile. Acest tip de persoană poate deveni ulterior un dependent afectiv care controlează.

Atașamentul complex

Acest stil de atașament se referă în general la suferințe sau tulburări psihice mai însemnate decât cele specifice atașamentelor nesecurizant sau de control.

Este vorba în special de persoane care manifestă trăsături combinate ale stilului nesecurizant cu stilul de control. Acestea

DEPENDENȚA AFECTIVĂ ÎN CUPLU

resimt o nesiguranță majoră care se traduce printr-o nevoie de a fi mereu alături de partener/parteneră, lucru pe care de altfel nu îl suportă. Dependența afectivă se manifestă la aceste persoane prin forme extreme, oscilând în permanență între nevoia de a crea o legătură afectivă intensă cu partenerul și respingerea manifestărilor de afecțiune, aproape întocmai ca o fobie.

În cuplu, nevoia intensă de apropiere poate fi însoțită de o atitudine de îndepărtare radicală, deseori greu de înțeles de către cei din jur, cu atât mai puțin de către partener. Aceste persoane manifestă un stil de atașament complex și dezorganizat și sunt, de fapt, împărțite între lipsa de afecțiune și teama de a fuziona în totalitate cu partenerul. Subiectul simte o nevoie viscerală de a se atașa de partener și ca acesta să se atașeze de el în aceeași măsură în care se teme să se piardă pe sine în relația cu celălalt. Sub acest aspect, modul său de funcționare întruchipează contradicțiile specifice relației dintre atașament și dependență. Acest tip de dependență afectivă care este specific stilului de atașament complex ar trebui abordat din punct de vedere psihopatologic. Este tipul de dependență cel mai puțin întâlnit. Evit să abordez acest stil în lucrarea de față, căci modul în care funcționează poate fi considerat o violență îndreptată împotriva sa sau a celuilalt și îl poate provoca pe partenerul epuizat să devină la rândul lui violent. Ura și manifestările de agresivitate fac parte din comportamentele dominante, de cele mai multe ori negate, atunci când nu sunt chiar puse pe seama partenerului. Subiectul este incapabil să se detașeze și să se autoevalueze sau să se autoanalizeze. Se simte confuz și dezorientat.

Am decis să abordez în această lucrare – încercând să răspund la întrebarea fundamentală „oare dependența afectivă te face mai vulnerabil față de violența conjugală?” – atașamentul

CÂND DRAGOSTEA NE FACE SĂ ACCEPTĂM INACCEPTABILUL

nesigur și atașamentul de control, în opoziție cu situațiile de violență conjugală.

Am încercat în mod special să abordez cele două stiluri de atașament care duc la două tipuri de dependență afectivă – dependența afectivă nesigură și dependența de control, căci ele reprezintă cele mai numeroase cazuri pe care le-am întâlnit în cei 25 de ani de carieră și sunt caracteristice pentru un număr foarte mare de persoane.

Copilul care crește într-o familie unde există tulburări de atașament va deveni un adult ce va trăi cu un sentiment permanent de nesiguranță afectivă, va fi lipsit de capacitatea de a se iubi și de a-l iubi pe celălalt în mod necondiționat.

Dependența afectivă apare în momentul în care copilul pune în aplicare convingerea conform căreia el nu este la înălțimea așteptărilor și nu merită să fie apreciat. El simte astfel un sentiment profund de vid interior și o lipsă permanentă de iubire pe care va încerca să o satisfacă fără a reuși, până într-o zi, când, adult fiind, conștientizează faptul că este dependent afectiv și că suferă din cauza asta, hotărând să își rezolve această problemă.

Pentru a umple acest gol și a evita suferința provocată de lipsa de iubire, dependentul afectiv adoptă de multe ori comportamente adictive, precum tulburările alimentare (TCA), comportamente compulsive precum dependența de cumpărături, de jocuri de noroc, consumul de diverse substanțe, de alcool, de sex, de sport etc. În încercarea de a fugi de singurătate, dependentul afectiv nesigur va fi dispus să aibă relații de o noapte, relații de scurtă sau de lungă durată, cu o persoană toxică pentru el, dar pe care el o idealizează. În acest caz, cel mai important lucru pentru dependentul afectiv este să umple golul interior și să-și satisfacă nevoia de a fi iubit. În schimb, dependentul afectiv controlator va îngădui să fie curtat, va simți nevoia să creadă într-o

DEPENDENȚA AFECTIVĂ ÎN CUPLU

relație, iar când relația va da primele semne ale unei posibile reușite, el va încerca să o evite. Acestui tip de atașament i-a fost asociată de multe ori și în mod injust tactica *love-bombing*. Prin acest „asalt amoros“, el încearcă să-și impresioneze partenerul/partenera cu o demonstrație de iubire impresionantă, urmată de o atitudine de indiferență, care face parte dintr-o strategie perversă de a-l face pe partener să devină dependent de el. Intențiile dependentului afectiv nu au nimic în comun cu cele ale perversului. Un dicton spune: „Cine se aseamănă se adună.“ Exact acest lucru i se întâmplă dependentului afectiv care recunoaște și se simte atras de persoane care suferă de o „carență narcisistă“ care trebuie satisfăcută, precum cea a altor dependenți narcisici, dar și a perversilor narcisici.

Dependentul afectiv experimentează trăiri ca într-un montagne russe, alternând perioade în care își imaginează că relația este înfloritoare, cu perioade în care încearcă să o controleze sau cele în care se sacrifică pentru ca relația să meargă cât mai bine. Orice strategii ar aborda pentru a se simți în siguranță și indiferent de stilul de atașament adoptat în copilărie și reprodus ulterior, la vârsta adultă, toate acestea sunt sortite eșecului. Căci provoacă deprimare, epuizare și comportamente autodistrugătoare. Dependența afectivă nu este un diagnostic psihiatric în sine descris în *Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale* (DSM-5). Totuși, tipologia dependentului afectiv nesigur și care are tendința să controleze poate fi asemănată cu tulburările de atașament și cu personalitatea dependentă, clasificate în *Manualul DSM-5*, întrucât simptomele sunt asemănătoare.

Conform clasificării din DSM-5, tulburarea de personalitate dependentă se caracterizează printr-o „nevoie generală și excesivă de a fi îngrijit de cineva, ceea ce conduce la apariția unui comportament supus și «atașant» și la o frică de separare, ce

CÂND DRAGOSTEA NE FACE SĂ ACCEPTĂM INACCEPTABILUL

apare la debutul vârstei adulte și este prezentă în contexte diferite, așa cum o confirmă cel puțin cinci dintre manifestările următoare“.

În lucrarea menționată, există o clasificare a mai multor simptome:

- subiectul ia cu greu decizii în viața de zi cu zi fără a primi asigurări sau fără să primească sfaturi într-un mod excesiv din partea partenerului/partenerei;
- simte nevoia ca cei din jur să-și asume responsabilități în cele mai importante aspecte din viața lui;
- îi este greu să-și exprime dezacordul față de ceilalți, temându-se să nu piardă susținerea sau aprobarea lor.
Nu ține cont de o teamă justificată de sancțiuni;
- reușește cu mare dificultate să înceapă diferite proiecte sau să facă singur diverse lucruri (mai degrabă din lipsă de încredere în propria judecată și propriile capacități decât din lipsă de motivație sau de energie);
- încearcă cu înverșunare să obțină sprijinul și susținerea celuiilalt, în asemenea măsură încât este capabil să facă de bunăvoie lucruri neplăcute;
- se simte inconfortabil sau neputincios când este singur, de teama exagerată de a fi incapabil să se descurce;
- când încheie o relație cu o persoană apropiată, subiectul încearcă să se implice imediat într-o relație care să-i poată oferi susținerea și grija de care are nevoie;
- este preocupat într-un mod nerealist de teama de a fi lăsat să se descurce singur.

Subiectul care suferă de o tulburare de personalitate dependentă poate fi atașat de o persoană codependentă.

Personalitatea dependentă coexistă de multe ori cu alte probleme de personalitate și de dispoziție care sunt greu de deosebit.