

Atașamentul , anxios

Cum să
nu mai depinzi
de celălalt

O carte lucidă
și foarte practică.

The Sunday Times



JESSICA
BAUM



CUPRINS

INTRODUCERE	9
--------------------------	---

PARTEA ÎNTÂI: Pierderea de sine

CAPITOLUL I

Rolul relațiilor	23
------------------------	----

CAPITOLUL II

Limbajul secret al pactului cu Micul Eu	47
---	----

CAPITOLUL III

Despre anxietate, evitare și altele	71
---	----

PARTEA A DOUA: Împlinirea de sine

CAPITOLUL IV

Ascultă-ți inima	97
------------------------	----

CAPITOLUL V

Vindecarea Micului Eu din interior spre exterior	119
---	-----

CAPITOLUL VI

De la pierderea de sine la împlinirea de sine	147
--	-----

PARTEA A TREIA: Iubirea și sinele tău deplin

CAPITOLUL VII

Frumusețea limitelor 179

CAPITOLUL VIII

Un nou mod de a iubi 205

CAPITOLUL IX

Puterea misterioasă
și transformatoare a iubirii 233

MULȚUMIRI..... 251

NOTE..... 253

CAPITOLUL I

Rolul relațiilor

Primul și cel mai important lucru pe care vrem să îl știi este că dorința ta de a fi într-o relație este cel mai firesc lucru din lume. Tendința de a intra în legătură unii cu alții la un nivel intim este adânc înrădăcinată în noi. Ne naștem legați fizic de mamele noastre prin cordonul ombilical, care a fost literalmente sursa noastră unică de hrană, firul magic al vieții înseși. Când suntem bebeluși și apoi copiii mici continuăm să ne bazăm pe părinții noștri și pe un grup familial mai larg ca să ne asigurăm supraviețuirea, iar o parte a procesului de maturizare presupune să învățăm cum să devenim autosuficienți, până când, în cele din urmă, ne putem satisface singuri nevoile de subzistență. Când devenim adulți, societatea ne învață că este important să ne bazăm pe propriile forțe și să fim independenți; dar dacă ai un stil de atașament anxios, lumea ta interioară îți spune că trebuie să te agăți de relații, altminteri vei fi abandonat. În realitate, calea noastră de mijloc, de interdependență, este trasată dinainte de a apuca să vedem lumina zilei pentru prima oară. Suntem ființe sociale de la naștere până la ultima suflare, mereu în căutarea oamenilor alături de care să ne simțim în siguranță, pe care ne putem bizui și care se pot bizui pe noi. Nimic nu te face să te simți mai în siguranță decât legătura adevărată cu altă persoană. Odată ieșit în lume, când cauți legături în afara nucleului familial, cum știi că persoana căreia îi încredințezi

sentimentele se ridică la înălțimea așteptărilor tale și nu-ți va călca în picioare inima pe care i-ai dăruit-o? Ca adulți, în fața acestei incertitudini tindem să ne reprimăm dorința de a stabili legături și devenim hiperindependenți sau trecem de la o relație la alta, ca remediu rapid pentru suferința pe care ne-o provoacă singurătatea. Deși nu mai avem nevoie de o legătură care să ne asigure hrana, îmbrăcămintea sau un adăpost, relațiile de la maturitate îndeplinesc două roluri diferite, dar la fel de importante: nevoia de a ne vedea și a ne cunoaște prin ochii altuia, într-un mod care să ne facă să ne simțim sprijiniți și ocrotiți, precum și satisfacția unei legături intime de lungă durată cu celălalt.

În relațiile cele mai intime, în care te simți cu adevărat în siguranță și suficient de relaxat încât să îți manifesti sinele „adevărat“, poți să atingi stadii chiar mai profunde de ființare și să descoperi bucuria de a fi acceptat așa cum ești. Astfel, relația ta devine o oglindă în care te poți vedea în deplinătatea ființei tale. Sprijinit fiind în această plenitudine, poți să îți înțelegi nevoile cele mai profunde și încerci să ți le îndeplinești pe măsură ce îți croiești cu încredere drum prin lume. Nimic nu este mai reconfortant și eliberator decât permisiunea de a fi tu însuși, iar într-o relație sănătoasă, această permisiune se acordă mutual și continuu, un schimb reciproc și necondiționat de acceptare și apreciere. Când lucrurile stau astfel, vedem conflictele ca pe ocazii de manifestare a empatiei și a înțelegerii, care ne apropie și mai mult pe unul de celălalt. Toate acestea ne ajută să ne simțim confortabil în intimitate și ne ajută să oferim și să primim mai ușor iubirea.

În funcție de influențele parentale și culturale în care ne-am format, putem avea dificultăți să obținem acest tip de atașament sigur și sănătos. Poate, copiii fiind, am simțit un dezinteres față de noi, așa că am învățat cum să ne descurcăm singuri. Sau poate am fost îngrijiți cu intermitențe, așa că am ajuns să ne agățăm anxios de orice fărămă de atenție sau afecțiune care ni se arată, crezând că nu vom primi niciodată îndeajuns. Dacă temelia relațiilor noastre s-a ridicat pe un teren alunecos, trebuie să vindecăm aceste răni, ca să putem crea relațiile sigure pe care le dorim.



Teoria atașamentului

Cunoscută și sub denumirea de știința felului în care relaționăm în primii ani de copilărie, această teorie a fost formulată de psihologul John Bowlby, în anii 1950.¹ Bowlby a explicat că, în perioada în care suntem bebeluși, suntem dependenți de îngrijitorii noștri pentru satisfacerea nevoilor de bază, iar modul în care cei care au grijă de noi (părinții, bunicii și frații) și răspund nevoilor noastre creează un stil de atașament. Acesta poate afecta modul în care relaționăm cu alți oameni în perioada copilăriei și ulterior, când devenim adulți. Împreună cu colega sa Mary Ainsworth, Bowlby a identificat trei stiluri de atașament: anxios, de evitare și sigur. Înțelegerea acestor tipare relaționale stă la baza muncii mele ca psihoterapeut de cuplu și m-a ajutat, de asemenea, să îmi înțeleg propriile tendințe de relaționare, după ce prima mea căsătorie s-a încheiat cu un divorț devastator. Odată ajunsă pe fundul unei prăpăstii emoționale, am înțeles că a sosit timpul să schimb ceva. Când am descoperit că atașamentul meu anxios era cauza principală a nefericirii mele, am înțeles că trebuie să îmi clădesc un sentiment de siguranță interioară care îmi lipsise mereu.

După cum am scris în introducere, cei care au trecut prin experiența atașamentului de tip anxios se tem cumplit să nu fie abandonați, pentru că părinții lor au fost inconsecvenți în legătura lor cu ei. Ca să se protejeze de posibilitatea repetării acestui scenariu, aceștia tind să își concentreze întreaga energie în găsirea unei relații. Prin nevoia de a menține legătura, îi sufocă adeseori emoțional pe parteneri, pentru că se gândesc obsesiv la gradul de implicare în relație al celuilalt. Când partenerii încep să se îndepărteze, începe să se insinueze și sentimentul anxioșilor că nu merită să fie iubiți. Viața lor devine o căutare neîncetată a unei relații care să le demonstreze că și ei sunt demni de iubire, dar nevoia de a se crampona de parteneri ca să obțină reconfirmări, alimentată de frică și nesiguranță,

duce la solicitări care ajung, în cele din urmă, să provoace exact abandonul de care se tem.

În schimb, persoanele cu stil de atașament de evitare simt nevoia imperioasă de a apăsa butonul de alarmă la primul semn de intimitate. În cazul lor, convingerea de bază este aceeași: nu vor primi iubirea de care au nevoie. Aceasta le-a fost sădită în minte de părinți, care au fost, în mod constant, incapabili să răspundă nevoilor emoționale ale copiilor lor. Iar concluzia firească a acestora din urmă este că trebuie să se descurce singuri, așa că învață să își prețuiască independența și autosuficiența mai mult decât orice altceva, deoarece cred că nimeni nu le va satisface nevoile emoționale.

Cei cu un stil de atașament sigur se simt în largul lor în intimitate și au încredere că nevoile lor emoționale vor fi ascultate. În copilărie, părinții le-au oferit consecvent grijă și afecțiune și le-au spus cât de mult îi iubesc. Acest lucru i-a pregătit să aștepte și să își dorească interdependență în relațiile din viața de adulți. Reușesc să dăruiască iubire și să își susțină partenerul fără să își piardă identitatea, ceea ce le permite să treacă mai ușor de la a fi în strânsă legătură cu cineva la a fi pe cont propriu, fără să se teamă că relația se va încheia.

Mulți dintre noi am avut în copilărie mai multe stiluri de atașament. Poate mama era mai anxioasă și inconsecventă, iar tatăl era mai tăcut și deseori retras în lectură. Întrucât avem în noi ambele tipare, oricare dintre ele poate să se manifeste, în funcție de persoana cu care suntem în relație. Dacă un prieten sau un partener se agață de noi, se poate ca experiența de evitare, trăită alături de tată, să se activeze și să ne determine să ne retragem. Dacă suntem cu cineva care tinde să se distanțeze, este posibil să iasă la suprafață neliniștea pe care am trăit-o alături de mamă. În cele ce urmează, îți vei conștientiza mai clar propriile tendințe, tipare și nevoi în diferite situații. Iar asta te va ajuta să înțelegi mai bine ce dorești de la un partener intim.

Cei crescuți într-un mediu afectiv sigur se întreabă de multe ori de ce încă au, din când în când, sentimente de nesiguranță. Este important să înțelegem că fiecare dintre noi poate fi neliniștit dacă

partenerul are o tendință puternică de a fugi de intimitate. Aceste sentimente constituie un sistem rudimentar de adaptare, semnaland că trebuie să fii atent la ceea ce se întâmplă în cuplul vostru. Dacă ai mereu la îndemână această conștientizare, îți vei aminti că atașamentul este întotdeauna o experiență care implică doi oameni.

Niciunul dintre aceste stiluri de atașament nu este „mai bun” decât altul. Felul în care suntem în relații este parte constitutivă a ceea ce suntem. Fie că suntem anxioși, fie că avem tendința să evităm sau suntem siguri pe noi, modul nostru de a fi în legătură cu ceilalți s-a dezvoltat de-a lungul vieții, pe măsură ce ne-am adaptat cum am putut mai bine la condițiile din familie. N-ar trebui să-l privim ca pe ceva ce trebuie schimbat peste noapte: adevărata putere constă în a învăța să înțelegem și să *explorăm* nevoile unice ale modului nostru de atașament în procesul de vindecare, astfel încât să ne putem concentra asupra relațiilor noastre, care ne dau voie să fim *exact așa cum suntem*.

În cartea de față ne vom concentra asupra stilului de atașament anxios, cel cu care presupun că te identifice mai mult, de vreme ce titlul ți-a captat atenția. Probabil ai avut inima frântă de nenumărate ori și te-ai întrebat de ce atragi în continuare parteneri care par hiperindepedenți sau atât de narcisiști, încât par incapabili să te înțeleagă, cu atât mai puțin să-ți satisfacă nevoile emoționale. În ce te privește, percepi diferit relațiile, crezând că pentru a iubi și a fi iubit trebuie să oferi tot ce ai și chiar mai mult. Că, într-o relație, abnegația este o virtute. Oricât de convingător ți s-ar părea, aceasta este, de fapt, calea cea mai rapidă de a-ți pierde identitatea în dragoste; poate suna romantic, dar este exact opusul căii solide și echilibrate către descoperirea și acceptarea de sine, care constituie adevăratul scop al relațiilor noastre intime la maturitate.

Teoria atașamentului romantic al adultului a fost inițial formulată de psihologii Cindy Hazan și Phillip R. Shaver, în anii 1980.² Cercetările lor revoluționare au arătat că peste 56% dintre noi au un stil de atașament sigur, 25% au un stil de atașament anxios și 19% sunt evitanți. Acest procentaj s-a mai schimbat de-a lungul următoarelor decenii, în sensul în care numărul celor cu atașament

sigur a mai scăzut. Iar cei nesiguri au urcat în clasament, probabil din cauza creșterii stresului din viața de zi cu zi. Hazan și Shaver au observat și că primele noastre experiențe de atașament influențează puternic modul în care ne comportăm în relații la maturitate, mai ales în cele intime. Cu cât relația este mai apropiată, cu atât mai mult sunt stimulate primele noastre așteptări în privința atașamentului.

Cercetarea lor mai sugerează și că anumite stiluri de atașament pot fi atrase unele de celelalte. După cum am menționat în introducere, deseori, persoanele anxioase și cele evitante se atrag reciproc. Evitantul se poate simți atras de anxios pentru că acesta din urmă tânjește tocmai după lucrul pe care evitantul îl evită cu disperare: intimitatea. În schimb, persoana anxioasă este hipervigilentă în încercarea de a obține statornicie, exact ceea ce evitantul este puțin probabil să poată oferi. Să vedem mai îndeaproape cum se desfășoară lucrurile, luând drept exemplu relația mea cu fostul soț.

La început, totul a fost minunat între noi. Era grijuliu și planifica o mulțime de întâlniri reușite. Dar cel mai bun lucru dintre toate era atenția lui constantă. Părea chiar că își exprimă emoțiile deschis și liber, fiindcă îmi spunea că mă iubește, fără ezitări. Dar cu cât am devenit mai apropiați și mai intimi, cu atât mai vizibile au început să fie fricile amândurora cu privire la relații. Iar asta s-a manifestat diferit pentru fiecare dintre noi, în funcție de stilurile noastre de atașament. Când se temea, el se retrăgea, iar eu fugeam către el ca să îmi ofere alinare și reconfirmare. Cu cât mai mult mă împingea anxietatea spre el, cu atât mai mult îl făcea pe el tendința de evitare să se îndepărteze. Când simțeam că se retrage, intram în panică și încercam și mai mult să îi captez atenția, trimițându-i multe mesaje la rând, de exemplu. Fiind evitant, se simțea amenințat de nevoia mea și de modul de a o exprima, așa că se închidea în sine și refuza să comunice. Apoi se depărta. Cu timpul, se simțea mai puțin presat și își amintea cât de mult mă iubește. Se întorcea la mine, fiindu-mi devotat trup și suflet. Dar imediat ce lucrurile reintrau în normal, o luam de la capăt.

Sunt convinsă că această poveste îți este familiară. E vorba despre un ciclu cunoscut tuturor celor care suferă de atașament anxios.

Suntem mânați de o frică atât de mare, încât am face orice ca să ne păstrăm relația. Ai auzit probabil femei care spun: „Îmi doresc un bărbat care să aibă grijă de mine.“ Sau: „Totul va fi bine după ce mă voi căsători.“ Și cu toate că, într-adevăr, o relație sănătoasă ne poate ajuta să devenim cea mai bună variantă a noastră, în felul în care sunt formulate aceste afirmații există un indiciu care sugerează că un partener este soluția pentru toate problemele. Când gândim astfel, dorința de a ne găsi perechea se transformă într-o căutare disperată a ceva ce considerăm că lipsește din ființa noastră. În loc să ne privim relația ca pe un creuzet în care să ne analizăm ca să ne înțelegem mai bine (și totodată să ne bucurăm de o intimitate satisfăcătoare și reciprocă), căutăm un partener care să ne completeze.

Când facem asta, începem să ne alimentăm de la o sursă de energie, reprezentată de partener, în loc să apelăm la sursa proprie, până când nu mai putem funcționa fără iubirea și atenția lui. În loc ca la nevoie să ne biziim pe resursele noastre interioare, recurgem la cele ale partenerului ca să ne simțim din nou compleți. Iar o astfel de strategie poate să dea roade pentru o vreme. Începem să ne simțim mai siguri și în același timp începem să ne temem că vom pierde această siguranță și ne spunem: „El este cel pe care-l căutam.“ Vor urma gânduri precum: „Nu voi supraviețui dacă mă părăsește. Trebuie să-l țin lângă mine.“ Ca să împiedicăm asta, este posibil să ne pierdem cu totul identitatea punând nevoile partenerului mai presus de ale noastre, în speranța că îl vom face să se bazeze pe *noi*, așa cum am ajuns noi să ne bazăm pe *el*.

Să luăm exemplul lui Sam, una dintre clientele mele, care părea că se descurcă destul de bine de una singură. Lucra în domeniul PR și avea o viață socială tumultuoasă. Apoi a început să se întâlnească cu Mark, genul de bărbat la care visase dintotdeauna: chipeș, amuzant și cu un job grozav. S-a îndrăgostit fulgerător și foarte tare de el. Bărbatul făcea totul ca la carte. O ducea la restaurante elegante, îi trimitea mesaje tot timpul, se purta frumos cu familia ei și începuseră chiar să discute despre viitorul lor. Făceau totul împreună. Sam nu s-a mai dus la orele de gimnastică, fiindcă îl aștepta pe el să facă planuri pentru amândoi. A început să sară peste „serile

cu fetele“ și vizitele de weekend la sora ei. Vedeam că Sam începe să fie tot mai atașată de Mark și că renunța la multe părți minunate din viața ei. A început să își canalizeze toată energia către nevoile lui, încercând să vină în întâmpinarea lor. După câteva luni era absolut convinsă că este alesul. Și exact atunci el a început să se distanțeze. Nu se mai întâlnea cu ea în timpul zilei, începuse să își petreacă mare parte din weekenduri cu băieții și, când era întrebat, nu voia să explice de unde vine schimbarea. Probabil nici nu era capabil să îi explice de ce simte nevoia să se retragă, de vreme ce insistența ei trezea în el, poate fără să știe, ecoul experiențelor din copilărie.

O vedeam pe Sam din ce în ce mai distrusă. Nu înțelegea ce se întâmplă și spunea lucruri de genul: „Mi-am schimbat întreaga viață pentru el. Credeam că mă va cere în căsătorie. Nu știu ce mă fac fără el.“ Mark o vedea cum devine tot mai nedezipită de el, așa că s-a retras și mai mult. Era sfâșietor să o văd pe Sam cum se adâncește în dezolare. A început să nu mai dea randament la serviciu. Prietenii și familia, care se bucuraseră pentru ea, erau acum foarte supărați și se simțeau folosiți, pentru că ea îi neglijase cât timp fusese cu Mark. Încrederea ei în sine s-a zdruncinat. A devenit din ce în ce mai neliniștită și mai nesigură pe ea. În cele din urmă, Mark a pus definitiv capăt relației. Eu și Sam am avut de dus o muncă lăuntrică asiduă.

Retrospectiv, observăm că a existat un freamăt permanent de anxietate în fundalul acestei relații. Pentru Sam, nevoia ei urgentă de apropiere este unul dintre simptomele unui stil de atașament care a fost întâmpinat mai degrabă cu anxietate și imprevizibilitate decât cu o grijă constantă în copilărie. Sistemul ei nervos s-a modelat astfel încât să urmărească siguranța și disponibilitatea celui pe care ea îl alegea drept principal responsabil pentru nevoile ei. În cazul acesta, Mark. Cei care sunt atașați anxios tind să aibă un sistem de atașament hipersensibil care îi determină să își pună partenerii pe primul plan și propriile nevoi și interese pe al doilea.

Există o logică puternică în spatele acestui lucru. Dacă în copilărie ai avut parte de inconsecvență în atașamentul din relațiile de bază, te aștepți să se petreacă inevitabilul și mai târziu, când intri

Cartea scrisă de Jessica Baum e o gură de aer proaspăt. Printr-o abordare care îmbină cunoștințele clinice cu spiritualitatea, ea te ajută să distingi nuanțele relațiilor din epoca modernă și îți arată calea realistă către vindecarea interioară.

James McCrae

Ți se întâmplă să-ți spionezi partenerul pe rețelele de socializare? Vorbești în permanență cu prietenii despre el și despre relația voastră? Dacă nu-ți răspunde la mesaje, intri în panică? În cazul în care răspunsul tău la aceste întrebări e afirmativ, s-ar putea să suferi de atașament anxios.

Pe înțelesul tuturor, cartea scrisă de Jessica Baum dezvăluie cauzele profunde ale acestui fenomen, care deseori își are rădăcinile în copilărie și în legăturile cu părinții. Bazându-se pe noile descoperiri din neuroștiințe, autoarea arată cum ne putem modifica rețelele neuronale care ne țin prizonieri într-un anumit tipar de gândire și comportament, astfel încât să avem relații trainice și armonioase. Urmându-i sfaturile și făcând exercițiile propuse de ea, îți vei schimba viața începând chiar de azi, devenind mai sigur de tine.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1534-9



9 786064 415349