



RESURSA • PSIHLOGIE • RELATII

Teoria atașamentului și cele patru stiluri

Cum legăturile din primii ani de viață ne modelează felul în care iubim ca adulți.

STILURILE DE ATAȘAMENT: ÎNȚELEGEREA RELAȚIILOR

ATAȘAMENTUL ANXIOS NU MĂ LĂSA! 	ATAȘAMENTUL EVITANT NEVOIE DE SPAȚIU 	ATAȘAMENTUL SECURIZANT 	ATAȘAMENTUL DEZORGANIZAT MIXED SIGNALS AJUTOR! FUGI! 
Nevoie constantă de reasigurare Frică intensă de abandon Hiper-vigilență la schimbări	Dificultate în exprimarea emoțiilor Pune preț pe independență Evită intimitatea profundă	Încredere în sine și în partener Comunicare deschisă și sinceră Gestionarea sănătoasă a conflictelor	Comportamente contradictorii Reacții impredictibile și haotice Dificultate în reglarea emoțională

Teoria atașamentului, dezvoltată de John Bowlby și extinsă de Mary Ainsworth, arată că legăturile formate cu primii noștri îngrijitori, în copilărie, influențează tiparele noastre emoționale și relaționale pe tot parcursul vieții.

De unde vine

Bowlby a observat că nevoia de a ne atașa de o figură care ne oferă siguranță este înăscută, parte din sistemul nostru de supraviețuire. Ainsworth a continuat munca lui



printr-un experiment numit „Situția străină”, prin care a identificat tiparele de atașament dintre copil și îngrijitor. Felul în care am fost întâmpinați atunci, cu constanță sau cu inconstanță, cu apropiere sau cu distanță, devine un fel de hartă internă a iubirii.

Cele patru stiluri de atașament

Securizant

DIN ÎNGRIJIRE CONSTANTĂ ȘI CALDĂ

- Te simți confortabil atât cu apropierea, cât și cu independența.
- Îți exprimi emoțiile clar și ai încredere.
- Gestionezi conflictul fără să te pierzi pe tine sau pe celălalt.

Anxios

DIN ÎNGRIJIRE INCONSTANTĂ

- Îți dorești mult apropierea și te temi de abandon.
- Ești foarte sensibil la semnele de respingere.
- Te liniștești greu singur și ai nevoie de reasigurare.

Evitant

DIN ÎNGRIJIRE ÎN CARE NEVOILE AU FOST MINIMIZATE

- Prețuiești mult independența și autonomia.
- Prea multă apropiere te face să te simți sufocat.
- Îți este greu să ceri și să primești sprijin; te retragi sub stres.

Dezorganizat

DE OBICEI DIN EXPERIENȚE TIMPURII ÎNFRICOȘĂTOARE SAU TRAUMATICE

- Îți dorești apropierea, dar în același timp te sperie.
- Apar dinamici de tip „te trag spre mine, te împing”.
- Oscilezi între tiparul anxios și cel evitant.



Despre procente: studiile estimează că în jur de jumătate dintre adulți au un stil securizant, aproximativ o cincime unul anxios, în jur de un sfert unul evitant, iar cel dezorganizat este mai rar. Cifrele diferă de la un studiu la altul, așa că folosește-le ca reper, nu ca verdict.

Vestea bună: atașamentul se poate schimba

Stilul de atașament nu este o condamnare pe viață. Prin conștientizare, prin relații sigure și prin terapie, ne putem deplasa treptat către siguranță, ceea ce specialiștii numesc „atașament securizant dobândit”. Nu ștergem trecutul, dar îi schimbăm puterea asupra prezentului.

Din „Iubire securizantă” (Julie Menanno): În conflict, cuplurile cad într-un ciclu negativ, alimentat de nevoi de atașament neîmplinite, în care partenerii se influențează reciproc. Drumul către o iubire securizantă trece prin a-ți asuma propria vulnerabilitate: să recunoști ciclul când apare, să îl oprești, să te reconectezi cu partenerul și să repari.

Lecturi recomandate

- ✦ Iubire securizantă, Julie Menanno
- ✦ Atașamentul: cum ne influențează relațiile de cuplu, Amir Levine și Rachel Heller

Notă: Material informativ și educativ, nu un diagnostic. Pentru a-ți înțelege și a-ți vindeca tiparele de atașament, programează o ședință.