

Introducere

De ce nu mă pot schimba? Cum e posibil să fac mereu aceleași greșeli în relațiile cu ceilalți, dar și cu mine? Pentru a răspunde la aceste întrebări primite adesea de la pacienții mei, mi-am propus să transmit tot ceea ce am înțeles eu legat de rănilor relaționale și de metodele de eliberare. Firește, și eu mai am de învățat, dar tot ceea ce am aprofundat până acum se datorează celor care au avut încredere în mine, aducând cu ei la fiecare ședință de terapie micile și marile lor probleme de viață, mai noi sau mai vechi. Împreună, am desfăcut noduri extrem de strânse sau la care se ajungea foarte greu. Sunt și acum la fel de impresionată să constat că tot ceea ce îi deranjează pe pacienți își găsește ecou și la mine, fiind, de fapt, niște probleme universal întâlnite și valabile.

Într-o măsură la fel de mare ca formările și cărțile pe care le-am parcurs, și pacienții mă învață, fără să își dea seama, cât de complexă și de delicată este viața psihoemoțională. La rândul meu, prin intermediul lucrării de față, mi-ar plăcea să transmit tot ceea ce știu despre aceste răni declanșate de legăturile pe care le-am avut cu ceilalți în copilărie și pe care le repetăm pe parcursul vieții. Repetiția dispare în momentul în care putem în sfârșit să ni le asumăm pe deplin, să le integrăm mental și să le tratăm, astfel încât să avem o viață mai senină și mai împlinită.

Atașamentul: o bază care conferă un sens funcționării noastre

Principiile atașamentului, așa cum au fost ele teoretizate de psihiatrul britanic John Bowlby și dezvoltate ulterior de mai mulți cercetători pasionați de subiect, reprezintă o sursă clară și accesibilă, dar și exactă și subtilă, care explică rănilor psihoemoționale din toate timpurile. Atașamentul se referă la legăturile de apropiere și de susținere pe care le avem cu cei dragi: în primul rând, cu părinții, pe toată perioada copilăriei, apoi cu partenerul de viață, cu prietenii sau chiar și cu copiii, atunci când suntem adulți. În funcție de calitatea relațiilor trăite cu părinții, am dezvoltat în copilărie un anumit mod de a fi în lume, de a fi cu ceilalți și de a fi cu noi înșine – firește, din punct de vedere emoțional. Aceste moduri de funcționare se numesc *stiluri de atașament*. Când am crescut într-un mediu familial securizant, în care nu au existat evenimente traumatizante și în care emoțiile trăite au fost numite și validate, iar personalitatea ne-a fost recunoscută și susținută, avem șanse mai mari să fi dezvoltat stilul de atașament denumit securizant (sau sigur).

În prezent, se discută despre patru stiluri de atașament: securizant, anxios, evitant și dezorganizat. Ultimele trei sunt considerate insecurizante. Dacă citești această carte, e foarte probabil ca stilul tău de atașament să fie insecurizant (sau cel puțin așa să fi fost în trecut) și acum să ai o siguranță dobândită – subiect asupra căruia voi reveni. Persoanele cu un stil de atașament securizant considerat înnăscut nu prea sunt interesate de chestiunea atașamentului. Dacă am avut o copilărie complicată, ale cărei urmări le resimțim și acum, suntem interesați în mod natural de problematica atașamentului, fiindcă ne poate aduce o perspectivă nouă, dar și starea de bine atât de dorită.

Descoperirea atașamentului, a diferitelor stiluri de atașament și a mecanismelor aferente este realmente liniștitoare. Începem să avem o nouă perspectivă referitoare la noi înșine și la cei din jur și găsim un sens acolo unde până atunci nu exista. Într-o primă fază, agitația e destul de mare! Într-adevăr, uneori e dificil sau chiar dureros să deschidem ochii și să vedem cum funcționăm atât noi, cât și cei apropiați. Ne dăm în sfârșit seama de ce am repetat anumite comportamente de-a lungul vieții, indiferent că vorbim despre dragoste, prietenie sau muncă – și asta în ciuda bunăvoinței, felului în care înțelegi lucrurile la nivel intelectual sau a sfaturilor bune din partea celor din jur. De asemenea, înțelegerea felului în care se poartă cu noi partenerul de viață sau copiii constituie o sursă de liniște interioară, ducând și la îmbunătățirea relațiilor. După ce vom detalia caracteristicile fiecărui stil de atașament, în viața de zi cu zi, sentimentală sau familială, cu exemple de situații în care să te regăsești tu sau cei apropiați, vom vedea împreună schemele emoționale și mintale care există în spatele acestor comportamente – important de înțeles și de evaluat pentru a le putea îmblânzi și schimba treptat.

Cele trei căi de vindecare ale rănilor de atașament

Dacă citești aceste rânduri, cel mai probabil vrei să schimbi ceva. Schimbarea propriilor reacții (pe care le consideri mult prea emoționale sau pe care alții le văd disproporționate sau chiar inexistente), schimbarea reprezentării vizavi de propria persoană, o încredere mai mare în sine (în dragoste, de exemplu) sau chiar schimbarea viziunii tale despre bărbați și femei (care știi că e moștenită din familie, dar care te afectează uneori – toate aceste schimbări sunt posibile, iar lucrul cu sine (și în

special terapia) funcționează în acest sens. Procesul presupune timp, dar și perseverență și dorința de a o apuca pe calea vindecării. Când spun căi de vindecare, mă refer la cele trei axe asupra cărora trebuie să acționăm pentru a schimba treptat ceva în profunzime: munca de introspecție, realizările așa-zis narcisice și dezvoltarea unor reacții sigure.

Travaliul cu sine

Travaliul cu sine presupune o psihoterapie sau o introspecție destul de intensă. Evident, este o cale extrem de utilă, care poate transforma mult în bine traiectoria vieții. Unul dintre obiectivele cărții de față este să te ajute să avansezi pe drumul evoluției personale, pentru că vei înțelege cum funcționezi, împărtășind aceste lucruri cu terapeutul sau cu cei dragi.

Acțiunile: realizările narcisice

Analizarea aprofundată, din toate unghiurile, a poveștii de viață, a părinților, a traumelor și a altor răni nu este suficientă pentru ca prezentul să se schimbe. Ideal este să depunem eforturi să ne schimbăm, acționând și făcând. Astfel, materializarea lucrurilor la care ținem foarte mult, indiferent că sunt chestii obișnuite, de exemplu un ritual de trezire în fiecare dimineață, sau ceva mai serios, cum ar fi alegerea unei meserii care ne pasionează și pe care să o facem zilnic, va contribui la vindecarea rănilor de atașament. Prin aceste realizări numite narcisice (fiindcă ne vindecă rănilor care au legătură cu stima de sine), ne transformăm atașamentul într-o primă fază insecurizant într-unul securizant.

Dezvoltarea unor relații securizante

Relațiile securizante cu cei foarte apropiați reprezintă o sursă extrem de puternică de vindecare interioară. Prin dezvoltarea și aprofundarea unor relații securizante cu partenerul de viață sau cu prietenii de suflet, reparăm acele părți din noi care au fost rănite în respectivele legături. Prin aceste experimente relaționale corectoare, îți oferi atât ție, cât și copilului care ai fost, dar care trăiește și acum în tine, tot ceea ce nu ai avut șansa să trăiești în copilărie cu părinții tăi sau cu figurile de atașament. Astfel, re-creezi în prezent legăturile de atașament securizante din trecut, care să te vindece.

Dincolo de faptul că e un domeniu de sine stătător al psihologiei, atașamentul este realmente o mină de aur, căci te ajută să te înțelegi pe tine și pe ceilalți, ca să te iubești mai mult, atât cu părțile mai întunecate, cât și cu cele luminoase, dar și să te bucuri mai mult de această aventură incredibilă reprezentată de existența ca ființă umană care viețuiește pe planeta Pământ. Te invit cu bucurie și recunoștință în aceste explorări și experimente!