

STILUL DE ATAȘAMENT – MEDIATOR AL RUMINAȚIEI ȘI IERTĂRII ÎN CUPLU**Tatiana TURCHINĂ***Universitatea de Stat din Moldova*

Cercetarea este focalizată pe un subiect legat de problema familiei și menținerii relației de cuplu. Variabilele evaluate în cadrul studiului au fost supuse analizei din mai multe perspective. Dar este pentru prima dată când stilul de atașament, predispoziția de iertare și ruminarea sunt cercetate la partenerii de cuplu, pentru a identifica dacă există sau nu o interdependență între acestea. Rezultatele atestă o asociere dintre predispoziția de a ierta și nivel redus al ruminării. Așteptarea precum că stilul securizant favorizează relația dintre predispoziția de a ierta și diminuarea ruminării nu s-a realizat. Cercetarea a evidențiat că favorizează iertarea și diminuarea ruminării în cuplu nu atât stilul de atașament, cât combinația stilurilor a celor doi soți ce creează o familie.

Cuvinte-cheie: *atașament, predispoziția de a ierta, ruminare.*

THE ATTACHMENT STYLE AS MEDIATOR OF THE RUMINATION AND FORGIVENESS IN A COUPLE

The research is focused on the topic related to the family issues and maintaining the relations in a couple. The variables assessed during the study were analyzed from multiple points of view. However, it is for the first time when the attachment style, predisposition to forgive and rumination are being analyzed in a couple in order to identify if there is interdependence between them. The results attest an association between the predisposition to forgive and the reduced level of rumination. The expectation that the securing style encourages the relationship between predisposition to forgive and reduction of rumination has not been achieved. The research emphasized that it is not the attachment style that encourages the forgiveness and the reduction of rumination in a couple, but it is the style combination in a couple that create a family.

Keywords: *attachment, the tendency to forgive, rumination.*

Familia și relațiile de cuplu rămâne a fi unul din subiectele centrale în cercetările psihologice. Multe aspecte au fost elucidate și, totodată, numeroase întrebări legate de secretele fericirii și longevității cuplului au rămas fără răspuns. Subiectul înaintat pentru cercetare se încadrează în tendința de căutare a răspunsurilor. Stilul de atașament și iertare sunt concepte cercetate separat în cadrul multor altor studii. În același timp, vrem să presupunem că între acestea ar exista o legătură. Actualmente se consideră că iertarea este cea care poate vindeca suferința.

„Iertarea este un set de schimbări psihologice prin care persoana ce a greșit devine tot mai puțin motivată să-și ia revanșa, să întoarcă spatele celui pe care l-a nedreptățit, după părerea lui, să se îndepărteze de el atât fizic, cât și psihic; în schimb victima se simte tot mai motivată să facă pace cu cel ce a greșit, în pofida faptului că a fost rănită. Iertarea este un complex afectiv, cognitiv și un fenomen comportamental, în care emoțiile negative sunt reduse, nu însă negând dreptul de a le simți, dar uitându-ne la cel ce a greșit cu compasiune, binevoire și dragoste” [3]. Oricare cuplu, indiferent de vârsta acestuia, are nevoie să învețe să ierte pe sine și pe celălalt.

Numele lui John Bowlby este asociat cu Teoria atașamentului, potrivit căreia atașamentul este un element integrant al comportamentului uman „de la leagăn până la mormânt”, cu toate că primele justificări ale acestei teorii au fost posibile prin explicarea legăturii dintre dezvoltarea sugarilor și primii lor îngrijitori. Astfel, se insistă asupra ideii de atașament ce constă în relații importante care iau naștere, mai întâi, între copii și părinți, iar mai târziu între parteneri, în cuplu.

Atașamentul reprezintă orice formă de comportament prin care persoana se plasează și menține proximitatea cu un anumit individ pe care îl vede ca fiind mai capabil de a se confrunta cu dificultățile vieții. Atașamentul este evident de fiecare dată când persoana e speriată, obosită sau bolnavă și când are nevoie de îngrijiri și reconfortare. În alte momente, atașamentul nu este atât de evident [1].

Stilul de atașament format se menține și la persoana deja adultă, deci și în cadrul relației de cuplu. Shaver și Hazan (1987), alți cercetători au fost cei care au studiat ulterior posibilitatea existenței unei legături între atașamentul format în cadrul relației copil-părinte și atașamentul în cadrul relațiilor de cuplu. Din acest studiu reiese că există o astfel de legătură: stilul de atașament din copilărie este echivalent și menținut la vârsta adultă, iar consecințele acestuia sunt simțite de partener. Astfel, în cadrul relațiilor de cuplu 56% dintre subiecți sunt securizanți, 24% evitanți și 20% anxioși-ambivalenți.

Studiul teoriei nu se oprește însă aici, deoarece sunt aduse argumente privind diferențele individuale în stilurile atașamentului la adulți, unde sunt inventariate și analizate cele patru stiluri de atașament care derivă din dimensiunea anxietate și din dimensiunea evitare: siguranța, preocuparea, respingerea evitării și frica evitării. Aceste tipuri diferite de atașament pot fi privite ca reacții ale individului la contextele emoționale stresante [2].

Mary Main extinde perspectiva teoriei atașamentului. Studiind istoria de viață a adultului cu referire la sistemul de atașament (figura principală și figurile secundare de atașament), ea încearcă să determine o corespondență între tipurile de atașament descrise în mica copilărie și comportamentele adultului posibil manifeste în intimitate, în cuplul cu partenerul de sex opus, dar mai ales în cele cu proprii copii. „Interviul de Atașament al Adultului” (The Adult Attachment Interview, AAI), dezvoltat de Nancy Kaplan și Mary Main, cere individului să reflecteze asupra relațiilor de atașament precoce și asupra experiențelor sale în acest sens. Pe baza acestui interviu putem descrie următoarele tipuri de atașament la adult, corelate cu tipurile de atașament din mica copilărie și, respectiv, cu tipul de atașament care se poate dezvolta la copiii acestor adulți (în 75% cazuri cercetate copiii au abordat același stil de atașament ca și părinții acestora) [2]:

1. *Adultul atașat autonom:*

- În copilărie a fost atașat sigur, a dobândit un grad de independență, autonomizare, poate descrie coerent experiențele proprii de atașament, chiar dacă sunt dureroase. Este capabil de a realiza cu ușurință procesele de adaptare.
- Detașare, fiind încrezător în unicitatea și forța cuplului și a capacităților fiecăruia de a reface echilibrul temporar pierdut. Poate descrie dificultăți cu părinții, inclusiv traume sau abandon, dar își menține o înțeleaptă balanță în integrarea trecutului cu experiențele sale actuale.
- În relația cu copilul prezintă încredere în sine, ceea ce-i permite creativitate, flexibilitate în această relație. Calmează și reconfortează partenerul (copilul etc.) într-o relație de plăcere împărtășită, imprimând copilului un atașament sigur, iar partenerului adult securizare.

2. *Adultul cu atașament dezinteresat (indiferent):*

- În copilărie corespunde unui atașament ambivalent (evitant), presupune experiențe amprentate de teamă. Este inflexibil și evitant (decât să rănească din nou, mai bine pretinde că nu e interesat de acea relație, în care este sigur că va eșua din nou și acest lucru i se pare de netolerat).
- Idealizează relația cu părinții, este incoerent și inconsistent în relatarea amintirilor despre copilărie, persistă obsesiv în afirmațiile standard pozitive despre rolurile parentale. Tinde să idealizeze copilăria, descriind-o ca sigură, minunată, dar imaginile evocate nu constituie suportul pentru protecție și îngrijire, care, de fapt, reprezintă portretul actual idealizat al persoanei în cauză.

3. *Adult cu atașament preocupat:*

- În copilărie corespunde unui atașament anxios rezistent, este invadat de amintiri dureroase în care relatează drama inconstanței, incoerența experiențelor micii copilării.
- Interacționează imprevizibil la stări de frustrare, cu agresivitate, mânie, iar histrionismul posibil are un patetism greu de confundat. Nu are structurat un sistem de atașament anume în care să poată avea totală încredere; fiind suspicios, e gelos pe orice alt tip real sau imaginar de relație al persoanei iubite. Se chinuie pe sine și pe alții căutând dovezi, niciodată suficiente.
- Devine astfel abuziv în relațiile de intimitate sau va imita modelul propriilor părinți, transmițând în acest fel un sistem de atașament nesigur, anxios copilului.

4. *Adultul cu atașament dezorganizat (cu dolii și traume nerezolvate):*

- Corespunde în copilărie atașamentului dezorganizat; este impredictibil și dezorganizat în relații; face experiențe nerealiste. Speculează fără suport. Este un dezadaptat, potențial adictiv la alcool și drog, aflându-se aproape în imposibilitatea de a-și asuma rolul de partener de cuplu sau parental.
- În mod predictibil se poate afirma că își expune copilul la abuz sau neglijare. În cazul neintervenției determină un atașament dezorganizat și la copil.
- Important de precizat este faptul că o intervenție de specialitate poate modifica, redirecționa tipul de atașament, cu condiția ca intervenția să aibă loc înainte de vârsta de 5 ani a copilului (deoarece la vârsta adultă intervenția nu poate schimba tipul primar de atașament, dar poate fi eficientă la persoanele cu potențial cognitiv nealterat, care sunt dispuse la acceptarea unui suport, obținându-se un comportament față de copil asemănător atașamentului sigur autonom) [1].

Atașamentul constituie baza într-o relație, calitatea atașamentului depinde de calitatea interacțiunii celor doi, a plăcerii pe care o au fiind împreună, a sensibilității și ajustărilor pe care le fac, fizic și psihic, în interacțiunea lor [4].

Alt aspect surprins în cadrul teoriei atașamentului este problema stabilității și a schimbării în stilurile atașamentului adult, unde au fost subliniate studiile atașamentului romantic al adultului, centrate pe analiza stilului atașamentului, cu valențe ca emoția, comportamentul, gândirea și psihofiziologia.

Una alt concept important inclus în cercetare este „ruminația”. Există modalități de a gândi care conduc la perturbări ale stării de sănătate mintală sau care produc o schimbare în ritmul și performanțele persoanei. O astfel de gândire este ruminația. Și la persoanele cu scleroză multiplă pot apărea astfel de gânduri ce conduc la disconfort emoțional și constituie un risc pentru dezvoltarea depresiei.

Gândirea repetitivă asupra unui subiect, fără ca să existe o stimulare imediată din mediu care să producă această gândire, se mai numește *ruminație*. Deși unele forme ale gândirii ruminative pot să fie utile mai ales ca metode de a face față stresului sau în urmărirea și îndeplinirea scopurilor, ruminarea poate „ocupa” capacitatea noastră de a fi atenți și nu ne lasă să realizăm alte activități. Lucrurile merg chiar mai departe: anumite gânduri ruminative negative pot să fie prezente pe o perioadă de mai mulți ani, conducând astfel la scăderea stării de bine și contribuind la dezvoltarea depresiei.

Ruminația a fost definită de Noel-Koeksema (1987, 1991) ca fiind alcătuită din gândurile și comportamentele care concentrează atenția individului depresiv asupra simptomelor, cauzelor și consecințelor acestor simptome. Ruminația conține gândire repetitivă și de autoanaliză, care include analiza motivelor eșecului și a dispoziției joase.

Oamenii gândesc și acționează, în general, în funcție de scopurile pe care le au. Gândirea ruminativă nu este o excepție, întrucât conținutul acesteia este clar în legătură cu lupta persoanelor de a atinge anumite țeluri, de a îndeplini anumite scopuri, de a realiza ceea ce și-au propus. Totuși, gândirea ruminativă este realizată fără intenție. Oamenii își adaptează gândurile și acțiunile comparându-și frecvent rezultatele obținute cu ceea ce își doresc. Dacă nu există nicio diferență, oamenii continuă eforturile în îndeplinirea scopului, dar dacă sunt percepute diferențe între starea actuală și cea dorită, se încearcă realizarea unor pași pentru reducerea diferențelor. În măsura în care acești pași realizați nu conduc, în mod repetat, la rezultatele scontate, oamenii vor începe să aibă gânduri ruminative negative. Cu alte cuvinte, gândirea ruminativă apare atunci când progresul către un scop dorit este amenințat.

Konecni (1975) a raportat fenomenele de disipare și ruminație care duc spre scăderea sau creșterea unui comportament agresiv în funcție de perioada de timp care separă instigarea la agresivitate de momentul în care devine efectiv posibil ca persoana să reacționeze agresiv.

Aceste două variabile sunt două extreme, sunt dimensiuni de personalitate ipotetică caracterizate la un capăt prin înclinație spre disipare rapidă și ruminație minimă, iar la celălalt capăt – spre disipare înceată și ruminație maximă.

Gândurile ruminative pot afecta persoana în mai multe domenii. În primul rând persoanele pot avea reacții emoționale la aceste gânduri. Pot crește intensitatea emoțiilor resimțite, întrucât eșecul de a atinge scopul dorit este adus permanent în prim-planul gândirii.

Există cercetări ce atestă o relație semnificativă între iertare și tendința spre ruminație (Jack W. Berry, Everett L. Worthington, Jr., Lynn E. O'Connor, Nathaniel G. Wade, 2005). Astfel, persoanele predispuse spre gândire ruminativă au tendința de a prelucra disfuncțional informația primită din exterior sau interior, ceea ce le face să depășească cu greu sau deloc supărările, frustrările. Aceste persoane, conform autorilor, au redusă predispoziția de a ierta.

Cercetările indică faptul că este imperativ pentru cei ofențați să recunoască durerea lor. Pentru ca procesul de vindecare să înceapă, cel ofențat trebuie să se angajeze să ierte și să recunoască nevoia de schimbare. Pentru a avea intenția de a ierta și a o realiza este necesară o gândire rațională și funcțională. Cercetările relatează despre ruminație ca despre o gândire repetitivă, automată, intrusivă, care, de regulă, nu produce comportament adaptativ.

Deoarece relațiile de familie și de cuplu sunt în spectrul intereselor practice, am intenționat să supunem cercetării relația dintre stilul de atașament, predispoziția de iertare și tendința de ruminație la partenerii de cuplu.

Ipoteza cercetării: Presupunem că stilul de atașament al partenerilor de cuplu joacă rol de mediator în diminuarea ruminației asociate cu predispoziția de iertare la partenerii de cuplu.

Pentru realizarea obiectivelor înaintate, precum și în încercarea de a valida ipoteza lansată, am aplicat următoarele instrumente:

1. Chestionarul Experiențele în Relațiile Apropriate, ERA-R (R.C. Fraley, N.G. Waller și K.G. Brennan (2000);
2. Scala predispoziției de a ierta TFS (Berry și Worthington, 2001);
3. Scala Ruminatie elaborată de Vittorio Caprara (1985).

Cercetarea a fost realizată pe un eșantion constituit din 30 de cupluri, vârstă soților fiind cuprinsă între 25 și 45 ani. În selecția subiecților s-a ținut cont de un singur criteriu – cuplurile să fie la prima căsătorie.

Rezultatele cercetării

Rezultatele atestă o rată de peste 80% din subiecți ce prezintă stil securizant de atașament. Această repartizare nu o putem considera ca semnificativă pe întreaga populație. Acestea sunt rezultatele pe lotul cercetat format din 30 de cupluri. Deși nu există diferențe semnificative la nivel de gen în abordarea unui stil de atașament securizant, preocupat și dezorganizat, putem observa o oarecare tendință mai evidentă a soților de a aborda stilul de atașament dezinteresat. Menționăm că stilul de atașament dezinteresat este fuziunea stilului anxios și evitant. Implicarea în relații este sub formula ambivalenței. Persoanele cu acest stil își doresc să se apropie de partener mai mult decât acesta din urmă își dorește. Principala teamă a acestor persoane este ideea de abandonare. Conceptul de „ambivalent” descrie în mod frecvent o relație de tipul iubire-ură. În studiul nostru jumătate din soți prezintă acest stil de atașament.

Conform rezultatelor obținute, există diferențe semnificative între grupurile de subiecți cu diferite stiluri de atașament în ceea ce privește predispoziția de a ierta și tendința spre ruminatie. Menționăm că au fost supuse analizei datele întregului eșantion (60 persoane). Se observă valori ușor mai înalte la scala TFS la subiecții cu stil securizant și la cei cu stil preocupat. Conform testului, acestor două stiluri de atașament le este caracteristic un nivel redus de evitare, deci am putea presupune că persoanele cu nivel redus de evitare ar avea un nivel mai înalt al predispoziției de a ierta și în același timp un nivel mai redus al gândirii ruminative.

Constatăm că subiecții ce prezintă stil de atașament dezinteresat și dezorganizat au obținut valori mai reduse la scala predispoziția de a ierta și la scala ruminatie. Menționăm că acestor două stiluri de atașament le corespunde un stil înalt de evitare. Acest rezultat ne permite să concluzionăm că persoanele ce vor avea tendința intensă de evitare vor prelucra informațiile în mod ruminativ și în situații dificile, stresante, conflictuale nu le va fi ușor să ierte cele întâmplare. Persoanele cu stil evitativ manifestă implicare scăzută în relație, mai puțină suferință după despărțire, dependență de muncă ca o modalitate de evitare a relațiilor intime, tind să își amintească traume suferite în copilărie, nu oferă sprijin partenerului atunci când acesta se găsește într-o situație stresantă, interacțiunile sociale le plictisesc, nu își amintesc relațiile foarte bine.

Ipoteza înaintată pentru cercetare pretinde că stilul de atașament joacă un rol de mediator asupra predispoziției de a ierta și diminuării ruminativei. Cele menționate și analizate ne permit să spunem că stilul de atașament influențează predispoziția de a ierta și menținerea sau diminuarea ruminativei. Și anume, dimensiunea evitativă a atașamentului se asociază cu predispoziția de a ierta și cu diminuarea ruminativei.

Considerăm oportun să validăm rezultatele obținute și prin metoda corelației, care ne demonstrează dacă există sau nu dependență între variabile.

Coeficienții de corelație denotă că există o relație semnificativ pozitivă între predispoziția de iertare a ambilor soți ($r=0,499$; $p=0,005$). Deci, coeficientul de corelație confirmă o rată de 24% din cazuri, în care ambii soți recurg la iertare ca și proces vindicativ, pentru a depăși împreună probleme, dificultăți, frustrări, neazuri, indiferent cine le-a provocat. Predispoziția de iertare a soților este în relație invers proporțională cu stilul evitativ și cu gândirea ruminativă ($r=-0,302$; $p=0,045$). Astfel, soții care au tendința de a manifesta comportament evitativ în relații de cuplu (ceea ce poate aparține fie stilului securizant, fie preocupat) vor avea mai accentuată predispoziția de a ierta și aceasta, la rândul său, se asociază cu gândirea mai puțin ruminativă.

Rezultatele descriu un tablou similar și pentru grupul soțiilor. Ceea ce este diferit și probabil specific femeilor – relația direct proporțională dintre comportamentul anxios în relația de cuplu și gândirea ruminativă ($r=0,524$; $p=0,005$). Mai multe cercetări au demonstrat că ruminatia este implicată în anxietate, tulburarea obsesiv-compulsivă, depresie. În cazul lotului cercetat soțiile care manifestă o gândire ruminativă vor prezenta semnele și comportamentele stilului anxios de relaționare. Persoana cu stil anxios are capacitatea sufletească necesară unei intimități profunde, dar adesea se teme că partenerul nu își dorește să fie la fel de

apropiat. La anxios, relațiile tind să consume o mare parte din energia lui emoțională, el este sensibil la mici fluctuații în dispoziția partenerului și percepe prea personal comportamentul acestuia. Are dificultăți în a spune ce îl deranjează și se așteaptă ca partenerul să ghicească, fiind și suspicios de felul său. Când simte că partenerul devine mai distant, anxiosul are tendința de a-și exprima neliniștea prin următoarele reacții: sună, dă mesaje tip SMS sau e-mailuri ori se plimbă prin zona în care se află partenerul în speranța că îl va găsi. Atunci când partenerul sună sau se întoarce acasă anxiosul îl „pedepsește” prin ignoranță sau printr-un comportament mai rece.

Un astfel de comportament al soției datorat gândirii ruminative condiționează soțul spre un comportament de retragere sau evitativ. Fapt ce este dovedit prin corelația semnificativ pozitivă între ruminanția soției și evitarea soțului ($r=0,446$, $p=0,014$).

În intenția de a determina dacă există diferențe între soți și soții în ceea ce privește predispoziția de a ierta și gândi ruminativ, testul T-Student atestă diferență semnificativă la scala ruminanție. Astfel, soțiile au obținut o valoare medie semnificativ mai mare decât soții. Ne permitem să explicăm prin particularitatea specifică femeilor de a prelucra prin rugumare intensă informația, și în mare parte cea ce ține de relațiile de cuplu.

Concluzii

Orice persoană are două nevoi fundamentale, și anume: aceea de a avea o identitate și de a fi legată emoțional de alte ființe umane. Din păcate, pentru unii relația emoțională cu partenerul este echivalentă cu negarea propriei identități. Intimitatea este trăită ca o fuziune cu celălalt, ceea ce conduce la pierderea propriei personalități. Aceasta determină trăirea fiecărei clipe, a fiecărei zile cu anxietate. Teamă permanentă de a nu pierde partenerul conduce la autoanihilare, la pierderea sensului existenței.

Stilul de atașament format din copilărie se reflectă în relația de cuplu. Cercetătorii preocupați de psihologia cuplului au constatat că prin intermediul unor mecanisme inconștiente partenerii se atrag prin complementaritatea sau similaritatea stilului de atașament.

Considerăm că a avea o gândire ruminativă și a învăța să ierți sunt niște competențe ce sunt învățate din familia de origine, din experiențe personale. Există mai mulți factori determinanți ai ruminanției și menținerii acesteia. În cercetarea noastră ne-am propus să identificăm rolul stilului de atașament în medierea iertării și ruminanției la partenerii de cuplu.

Ipoteza lansată a fost confirmată, de unde ne permitem să formulăm următoarele concluzii:

- Un număr foarte mic de cupluri prezintă stil securizant de atașament, ceea ce este alarmant, deoarece stilul insecurizant denotă anumite atitudini și comportamente ce se asociază cu probleme de relație.
- Se constată diferențe semnificative între grupurile de subiecți cu diferite stiluri de atașament în ceea ce privește predispoziția de a ierta și tendința spre ruminanție.
- Stilul de atașament exercită impact asupra predispoziției de a ierta și asupra diminuării ruminanției, astfel încât persoanele cu stil evitant de atașament prezintă un nivel mai înalt al predispoziției de a ierta și în același timp un nivel mai redus al gândirii ruminative. Timp în care persoanele cu stil de atașament dezinteresat și dezorganizat manifestă un nivel mai accentuat al gândirii ruminative, respectiv o tendință mai redusă de a ierta.
- Predispoziția de iertare a soților este în relație invers proporțională cu stilul evitativ și cu gândirea ruminativă.
- Deși atașamentul de tip securizat aduce cele mai multe beneficii dezvoltării relațiilor de cuplu, nici celelalte tipuri de atașament nu sunt tipuri patologice de atașament. În cercetarea noastră am dovedit acest aspect prin faptul că în acele cupluri în care ambii parteneri au același stil de atașament tendința de iertare este la nivel similar pentru ambii parteneri, chiar dacă atașamentul este unul insecurizant.

Totodată, există necesitatea de a înțelege felul în care se dezvoltă relațiile de cuplu și din ce cauză unele din acestea eșuează. Care sunt motivele pentru care o mare parte din tineri își doresc, dar totodată se feresc de a se implica în relații de lungă durată? În ce măsură rezultatele obținute sunt semnificative pentru o populație extinsă? În ce măsură sunt o caracteristică a societății românești în comparație cu cele vestice și în ce măsură se poate vorbi despre diferențe culturale? Toate acestea pot fi decise doar prin replicarea studiului, prin folosirea unui eșantion reprezentativ și care să cuprindă un număr mai mare de cupluri. Rezultatele obținute oferă posibilitatea lansării unor noi scopuri de cercetare.

Bibliografie:

1. BONCHIȘ, E. *Teorii ale dezvoltării copilului*. Cluj-Napoca: Dacia, 2006. 394 p. ISBN 973-35-2067-5
2. HAZAN, C., & SHAVER, P. Romantic love conceptualized as an attachment process. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, no.52 (3), p.511-524. ISSN: 0022-3514
3. MCCULLOUGH, M.E., BONO, G., & ROOT, L.M. Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, no.92, p.490-505. ISSN: 0022-3514
4. MUNTEAN, A. *Psihologia dezvoltării umane*. Iași: Polirom, 2006. 459 p. ISBN (10) 973-46-0095-8

Prezentat la 13.06.2013