

CZU: 159.922.1:316.472.4

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4277510>

## INTERFERENȚE ALE STILULUI DE ATAȘAMENT ȘI LIMBAJELE IUBIRII LA TINERI

*Galina PRAVIȚCHI, Victoria CHICU*

*Universitatea de Stat din Moldova*

Cercetarea stilurilor de atașament și a limbajelor iubirii la tineri este deosebit de actuală și importantă în condiția în care orice persoană pe parcursul vieții va menține o relație de cuplu. Cunoașterea propriilor modele de comportament, dar și a partenerului, care poate asigura o înțelegere cognitivă a problemelor de comunicare ce permite empatizarea cu partenerul, care poate uneori coplesi cu nevoile sale sau care rănește cu indiferența sa – totul depinzând de dinamica solicitare-răspuns a stilului de atașament și a limbajului iubirii. Acestea definesc în cea mai mare măsură capacitatea de funcționare a unei relații de cuplu calitative.

**Cuvinte-cheie:** *stil de atașament, stil evitant, stil anxios, stil securizant, limbajul iubirii, servicii, declarații, daruri, contact fizic, timp în doi.*

### INTERFERENCES OF ATTACHMENT STYLE AND LANGUAGES OF LOVE IN YOUNG PEOPLE

Researching attachment styles and love languages of young people is a particularly current and important part of the condition that any person throughout their life will maintain a couple relationship. Knowing your own and your partner's patterns of behaviour can ensure a cognitive understanding of communication problems which allows empathising with your partner who can sometimes overwhelm with their needs or who hurts with their indifference – it all depends on the request-response dynamics of the attachment style and the love language. These define, to a great extent, the functional capacity of a qualitative couple relationship.

**Keywords:** *attachment style, avoidant style, anxious style, secure style, love language, services, statements, gifts, physical contact, time in two.*

### Introducere

Oamenii sunt născuți cu o nevoie lăuntrică de a avea relații, iar relația cu părinții este primul loc unde această nevoie este exprimată sau inhibată. Iubirea, în sens larg, pe care oamenii o trăiesc ca adulți, conține o mare parte din atașamentul dezvoltat pe când erau copii față de mamele lor. Dinamica acestei relații timpurii își lasă amprenta la nivel psihologic.

În ziua de astăzi se pune accentul tot mai mult pe obținerea succesului în plan profesional, uitându-se așadar de succesul în plan personal care necesită o grijă deosebită față de sentimentele proprii și ale celuilalt pentru a dezvolta și menține o relație funcțională. Multe persoane consideră că partenerul trebuie să știe anumite lucruri despre cum se cuvine să funcționeze o relație. Partenerii aproape că se așteaptă ca celălalt să intre în relație gata pregătit. Ei nu conștientizează faptul că trebuie să se antreneze unul pe altul, să facă anumite lucruri sau să continue să se educe unul pe altul în moduri în care părinții lor nu au reușit s-o facă. Așteptarea aceasta că partenerul trebuie să împărtășească valorile întotdeauna și în toate modurile duce la o deziluzie, la dezamăgire și furie.

Atașamentul nu e un fenomen limitat exclusiv la copilărie, ci persistă toată viața, chiar dacă figura de atașament principală poate varia de-a lungul timpului. Atașamentul este atât un program ereditar pentru bebeluș, cât și, consecință logică, unul dintre elementele fundamentale ale viitoarei maniere de a iubi a adultului.

Termenul de atașament a fost introdus în psihologie în 1959 de către J.Bowlby, care de-a lungul anilor a explicat importanța sistemului mental – attachment system. Acest sistem de atașament este în fiecare om, se activează încă de la naștere și este mecanismul format din emoții și comportamente care asigură persoana că va fi protejată și în siguranță fiind alături de cei dragi [1].

Teoria atașamentului se întemeiază pe ideea că nevoia de a trăi într-o relație apropiată este imprimată în genele noastre. Cercetările lui Bowlby i-au permis să înțeleagă faptul că oamenii sunt programați, ca specie, să aleagă pe parcursul vieții câțiva indivizi anume care vor deveni persoanele cele mai importante. Omul este învățat să depindă de persoana semnificativă din anturajul său încă de la naștere. Nevoia aceasta îl însoțește din pântecul mamei până la moarte. Primele justificări ale acestei teorii au fost posibile prin explicarea legăturii dintre dezvoltarea sugarilor și primii lor îngrijitori, după care s-a insistat 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 [2].

Adolescenții, tinerii, maturii, la fel precum copiii, au necesitatea de a avea un îngrijitor alături, o persoană care este deplin interesată de binele lor și care este oricând disponibilă și receptivă. Spre deosebire de relația copil – părinte, care este unidirecționată și are un îngrijitor și un căutător de îngrijire clar determinat, relațiile emoționale mature sunt reciproce și mutuale, fiecare partener îndeplinind pe rând rolurile de îngrijitor și de căutător de îngrijire. Factorii care contribuie la dinamica armonioasă a unui cuplu sunt complecși atât prin diversitatea lor, cât și prin modul în care se organizează, devenind prioritari într-o anumită perioadă de viață și declinandu-și poziția în alta. Dragostea, afecțiunea, sexualitatea, prietenia, comunicarea, intimitatea, atașamentul sunt factori primordiali în structurarea unui cuplu. Aceștia definesc în cea mai mare măsură capacitatea de funcționare a cuplului. Totodată, din cauza absenței de reflecție asupra lor din partea celor implicați, pot să genereze inabilitate relațională marcantă [3].

Conceptul de modele de funcționare internă reprezintă baza înțelegerii atașamentului la nivelul relațiilor dintre adulți. Modelele de funcționare internă fac referire la expectații legate de propria persoană, de ceilalți și de relația apropiată dintre doi oameni. Ele ghidează interpretarea trăirilor interpersonale, percepțiile relațiilor romantice, alegerea partenerilor, organizarea cunoștințelor despre relații și stilurile de răspuns. Teoreticienii atașamentului, mai ales Bretherton (1992) și Main, Kaplan, Cassidy (1985), ajung la concluzii similare cu privire la caracteristicile modelelor interne de funcționare: ele derivă din experiențele cu figura de atașament, constau în structuri mentale sau reguli abstracte de relaționare și afecțiune, influențează modul în care individul percepe și își reamintește experiențele sale, devin progresiv stabile, dar pot fi schimbate prin reflectarea asupra relației în sine [4].

P.Shaver, C.Hazan și D.Bradshaw (1988) argumentează faptul că relațiile romantice ale adulților, ca și cele dintre copii și figurile de atașament primare, sunt, de fapt, relații de atașament, iar dragostea romantică este o proprietate a sistemului comportamental de atașament [5].

Waters, Merrick, Treboux, Crowell și Albersheim (2000), precum și Baldwin și Fehr (1995) au studiat stabilitatea stilului de atașament, determinând că aproximativ 70-75% dintre adulți rămân în aceeași categorie de atașament în diverse momente ale vieții lor, în vreme ce restul de 25-30% din populație raportează o schimbare a stilului de atașament. Cercetătorii atribuie această schimbare relațiilor de cuplu de la maturitate care sunt atât de puternice, încât pot schimba cu totul convingerile și atitudinile fundamentale față de apropierea dintre oameni. Schimbarea aceasta poate evolua în ambele direcții – persoanele sigure de sine pot deveni mai puțin sigure, iar cele care au fost la început nesigure pot deveni din ce în ce mai sigure de sine [6].

Teoria atașamentului distinge trei *stiluri de atașament* principale sau modalități prin care persoanele percep și reacționează la apropiere în cuplu, asemănătoare cu cele constatate în cazul copiilor – stilul securizant, cel anxios și cel evitant. Deosebirea constă în faptul că adulții sunt capabili de un nivel mai ridicat de abstractizare și, astfel, nevoia individului de a simți prezența fizică permanentă a partenerului poate fi înlocuită temporar de certitudinea că acesta este disponibil pentru noi din punct de vedere psihologic și emoțional. În linii generale, se poate afirma că persoanele cu *stil securizant* se simt confortabil în intimitate și sunt de obicei receptive și deschise către nevoile proprii și ale partenerului. Persoanele cu *stil anxios* sunt foarte dornice de intimitate, sunt deosebit de preocupate de relațiile lor și sunt în general îngrijorate în legătură cu capacitatea partenerului de a le iubi la fel de mult. Persoanele cu *stil evitant* pun semnul egalității între intimitate și pierderea independenței personale și încearcă în permanență să limiteze apropierea de partener.

În opinia autorilor C.Hazan și P.R. Shaver (1987), iubirea poate fi considerată o continuare a procesului de afiliere, a comportamentului de atașament. Cercetările empirice efectuate de aceștia au validat ipoteza determinării stilurilor de atașament în iubire de către caracteristicile relației copil-părinte. De asemenea, rezultatele cercetării au relevat faptul că proporția celor trei stiluri de atașament este aproximativ aceeași în copilărie și la maturitate: 55% stil securizant, 25% stil anxios și 20% stil evitant [7].

Cercetările clinice ale lui G.Chapman au arătat că există o varietate de limbaje ale iubirii. Astfel, dacă părinții nu vorbesc limbajul primar de iubire al copilului, acesta nu se va simți iubit, indiferent de cât de sinceri sunt părinții. Cheia este ca părintele să învețe limbajul primar de iubire al fiecărui copil și să îl vorbească regulat. Același principiu este valabil și în cuplu. Dacă un partener nu vorbește limbajul de iubire al celuilalt, acesta nu se va simți iubit – iar nevoia lui de iubire va rămâne neîmplinită [8].

Fiecare persoană are un limbaj primar al iubirii: asta înseamnă că unul dintre cele cinci limbaje ale iubirii îi vorbește mai profund la nivel emoțional. Când soția vorbește în limbajul primar al soțului, el va fi mult mai atras de ea, pentru că ea vine în întâmpinarea nevoii lui primare de a se simți iubit. Când partenerul nu vorbește limbajul primar al partenerei, va apărea întrebarea dacă o iubește cu adevărat, pentru că, emoțional, nu

va fi atât de puternic conectat cu ea. În multe relații umane, problema este că o persoană vorbește un anumit limbaj al iubirii și se întreabă de ce altă persoană, cu un limbaj al iubirii diferit, nu înțelege limbajul ei.

După mai bine de patruzeci de ani de consiliere pentru cupluri și familii, G.Chapman are convingerea că există cinci limbaje de bază ale iubirii. Pot exista mai multe „dialecte”, dar numai cinci limbaje, acestea fiind:

1. **Declarațiile** presupun o modalitate de exprimare a iubirii prin folosirea cuvintelor. Complimentele reprezintă doar una dintre căile prin care e posibil de făcut declarații partenerului. Un dialect al acestui limbaj sunt încurajările, prin care se arată încrederea în celălalt și în capacitățile lui, acordând-i credit și apreciere.
2. **Timpul petrecut împreună** presupune îndreptarea totală a atenției asupra celuilalt. Aspectul central, în ceea ce privește timpul petrecut în doi, este ca partenerii să stea efectiv împreună. Simpla prezență fizică este insuficientă, e nevoie de prezența totală, autentică, ceea ce înseamnă o concentrare asupra partenerului. Unul dintre cele mai cunoscute dialecte ale acestui limbaj al iubirii este acela de a purta o discuție serioasă. Prin acest lucru se înțelege un dialog pașnic în cadrul căruia doi indivizi își împărtășesc experiențele, gândurile, sentimentele și dorințele, totul într-un context echilibrat și într-o atmosferă prietenoasă. Aici foarte mult contează înțelegerea sentimentelor partenerului prin analiza limbajului corporal, menținerea unui contact vizual și neîntreruperea atunci când celălalt vorbește.
3. **Darurile** semnifică o atenție din partea celuilalt, acestea sunt simboluri concrete ale iubirii. În timpul cununiei religioase mirii își dăruiesc și primesc verighete ce au o încărcătură afectivă. Există nenumărate tipuri de cadouri. Unele sunt foarte costisitoare, precum bijuterii, haine, excursii peste hotare ș.a., pe când altele pot fi gratis, de exemplu o felicitare făcută de mână, o floare ruptă în parc, un bilețel cu mesaj romantic ș.a. Oamenii cărora le place să primească daruri nu pun mare accent pe prețul cadoului, ei vor aprecia efortul financiar numai dacă acesta a depășit cu mult posibilitățile personale.
4. **Serviciile**. Acest limbaj al iubirii presupune activități, precum: a găti, a așeza masa, a spăla vesela, a da cu aspiratorul, a șterge praful, a duce gunoiul, a repara mașina, a plimba câinele, a schimba nisipul pisicii ș.a. Ele presupun grijă, spirit organizatoric, timp, efort și energie. Executate cu optimism, acestea devin o expresie reală a iubirii, care exprimă, de fapt, grija față de celălalt. Deși s-ar putea ca ambii parteneri să aibă acest limbaj primar, dialectele ar putea fi diferite. Pentru ea, de exemplu, dialectul ar consta în a spăla, a schimba scutecele, a da cu aspiratorul, în vreme ce pentru el ar putea fi a face patul, a pregăti la timp cina, a așeza pantofii la loc. Pentru a învăța însă limbajul serviciilor, unii oameni ar trebui să treacă peste prejudecățile privind rolurile femeii și ale bărbatului în cuplu/căsnicie. Deși nu este ușor, dacă dorește, partenerul va învăța limbajul serviciilor, reușind să schimbe fundamental climatul afectiv din relație.
5. **Contactul fizic** este, de asemenea, o modalitate foarte eficientă de exprimare a iubirii. Ținutul de mână, săruturile, îmbrățișările și raportul sexual reprezintă, toate, modalități prin care se comunică partenerului sentimentele de iubire. Pentru unii, atingerile constituie principalul limbaj al iubirii. Dacă nu au parte de acest lucru, nu se simt iubiți. Reacția creierului la proximitatea fizică și la durata acestei proximități este stabilită în copilăria timpurie și influențează aspecte, precum: unde și cum dorește persoana ca celălalt să-o atingă, să-o îmbrățișeze, cum să facă dragoste și aproape toate lucrurile care presupun mișcare fizică și spațiu fizic static.

Exprimarea iubirii prin limbajul partenerului produce schimbări majore în relația de cuplu. Fiecare intră în relație cu o personalitate diferită și cu un trecut propriu. Fiecare aduce un bagaj afectiv, având diverse speranțe, modalități de a aborda lucrurile, precum și diferite opinii în legătură cu aspectele importante ale vieții. Într-o relație de cuplu funcțională această varietate de perspective trebuie analizate. Cele cinci limbaje ale iubirii abordează modalitățile prin care partenerii pot deveni o bază de siguranță unul pentru celălalt prin exprimarea și primirea iubirii într-un mod apropiat lor. Înțelegerea celor cinci limbaje ale iubirii și învățarea limbajului primar de iubire al partenerului poate afecta decisiv comportamentul acestuia. Când nevoia de iubire a partenerului este satisfăcută, se creează un climat în care cuplul se poate dezvolta pentru tot restul vieții într-o manieră mult mai productivă.

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. Stilul de atașament reflectă sistemul de idei, atitudini și expectanțe față de relația de cuplu și partener. Această relaționare poate fi manifestată prin intermediul celor cinci limbaje ale iubirii: serviciile, mângâierile fizice, timpul în doi, darurile și cuvintele de încurajare, care pot fi exprimate, la rândul lor, prin mai multe dialecte.

### Metodologia cercetării

**Scopul cercetării** rezidă în studierea relației dintre stilurile de atașament și limbajele iubirii la tineri.

**Eșantionul cercetării** a fost constituit din 100 de tineri, dintre care 50 subiecți de gen feminin și 50 de gen masculin, cu vârste cuprinse între 22 și 38 de ani, din diferite categorii socioeconomice. Participanții formează un număr de 50 de cupluri, dintre care 37 sunt non-maritale și 13 maritale. Cuplurile sunt formate, în medie, de 5,4 ani. Subiecții au fost selectați în mod aleatoriu, respectându-se doar criteriile de vârstă și durata minimă a relației de cel puțin 6 luni.

În vederea realizării scopului propus, am elaborat următoarea **ipoteză**:

**I<sub>1</sub>** Există o relație între stilurile de atașament și limbajele iubirii la tineri.

Pentru a verifica ipoteza demersului științific propus, a fost realizată o cercetare cu caracter constatativ. În vederea determinării relației dintre stilurile de atașament și limbajele iubirii, au fost aplicate următoarele metode psihodiagnostice: *Chestionarul de evaluare a experienței în relațiile apropiate* (adaptat după Chestionarul ECR-R elaborat de Fraley, Waller și Brennan), și *scala „Limbajele Iubirii”* (adaptată după M.P. Popovici et al.).

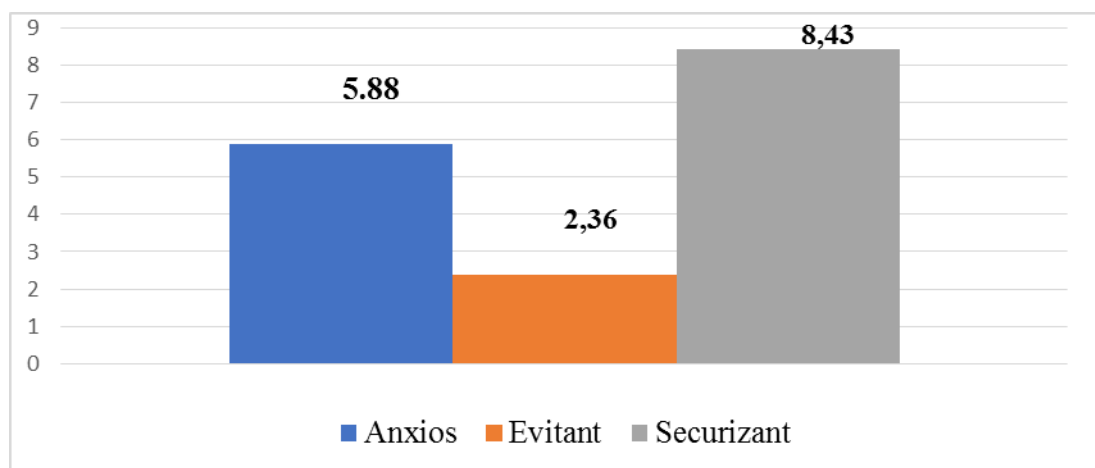
*Chestionarul de evaluare a experienței în relațiile apropiate* (adaptat după Chestionarul ECR-R elaborat de Fraley, Waller și Brennan) reprezintă un chestionar conceput pentru evaluarea stilului de atașament – modul în care persoanele relaționează cu ceilalți în contextul relațiilor intime. Acest chestionar se bazează pe Chestionarul de evaluare a experienței în relațiile apropiate (Experience in Close Relationship), ce a fost publicat pentru prima dată în 1998 de către K.Brennan, C.Clark și P.Shaver. Ulterior, C.Fraley de la Universitatea din Illinois, împreună cu N.Waller și K.Brennan, au revizuit chestionarul și au elaborat ECR-R. Această versiune modificată este alcătuită din 42 de întrebări scurte și specifice, vizând în mod direct aspecte particulare ale atașamentului adulților. Punctajul obținut indică scorul stilului de atașament, adică cu cât mai multe răspunsuri se înregistrează într-o categorie, cu atât mai multe caracteristici ale stilului de atașament corespunzător prezintă persoana.

*Scala „Limbajele Iubirii”* (adaptată după M.P. Popovici et al.) evaluează cele cinci limbaje ale iubirii descrise de G.Chapman, acestea fiind: Cuvintele de încurajare, Timpul în doi, Oferirea de daruri, Serviciile, Mângâierile fizice. În total sunt 40 de itemi, dintre care 36 sunt formulați în manieră activă, în sensul că vizează acțiunea respondentului asupra partenerului de cuplu, iar 4 itemi sunt formulați în manieră pasivă, în sensul că vizează acțiunea partenerului asupra respondentului (cei 4 itemi formulați în manieră pasivă sunt la subscala „Oferirea de daruri” – itemii 21-24).

Itemii sunt scorăți pe o scală de tip Likert de la 1 la 4, unde 1 – deloc, 2 – foarte puțin, 3 – într-o oarecare măsură și 4 – în mare măsură. Chestionarul este alcătuit din 8 subscale, unde fiecare subscală este formată din 8 itemi, putând lua valori între 8 și 32 de puncte. Fiecare întrebare are un punctaj în funcție de răspunsurile date de subiecți; respectiv, pe baza însumării punctelor obținute la fiecare subscală se stabilește scorul.

### Rezultate și discuții

Rezultatele obținute pentru nivelul de manifestare a stilurilor de atașament la tineri sunt prezentate în figura ce urmează.



**Fig.1.** Valorile medii pentru stilurile de atașament.

Analiza cantitativă a rezultatelor ne permite să remarcăm că cele mai multe persoane au stilul de atașament securizant ( $m=8,43$ ).

Acest rezultat poate fi susținut și de cercetarea făcută de Hazan și Shaver (1987) care au depistat că în cadrul relațiilor de cuplu 56% dintre subiecți sunt securizanți, 24% evitanți și 20% anxioși [7]. Acest lucru poate fi argumentat prin faptul că pentru a menține o relație romantică și a avea armonie, oamenii chiar instinctiv preiau mai multe comportamente securizante sau caută să se angajeze în relație anume cu persoane cu acest stil de atașament. Persoanele cu stilul securizant evoluează cel mai bine în relațiile personale, ele creează în același timp posibilitatea să ridice la propriul nivel satisfacția în relație a partenerului lor nesigur, precum și funcționarea acestuia. Ei sunt acei care și-au dezvoltat inteligența emoțională, au lucrat mai intens cu sine însuși, au conștientizat efectele experiențelor negative asupra lor și au înțeles ce-i motivează pe ei înșiși, dar și pe ceilalți. Presupunem că un alt argument al mediei obținute la acest stil de atașament ar fi faptul că subiecții supuși cercetării sunt în relații de lungă durată, cuplurile fiind formate în medie de 5,4 ani, iar longevitatea cuplului este un aspect caracteristic mai mult persoanelor cu stilul de atașament securizant.

Totodată, observăm în Figura 1 valori medii scăzute pentru stilul de atașament evitant ( $m=2,36$ ), doar 3 persoane din 100 ce sunt angajate într-o relație au acest stil de atașament. O posibilă explicație a acestor rezultate ar fi că persoanele cu un stil de atașament evitant sunt predispuse să-și încheie relațiile în mod mai frecvent decât persoanele cu celelalte stiluri. Ele își reprimă sentimentele de iubire și de aceea reușesc foarte rapid să treacă peste suferința despărțirii de un partener, putând începe foarte repede să caute deja pe altcineva.

O altă explicație ar putea fi făcută cu referire la faptul că persoanele cu stilul de atașament evitant au tendința de a găsi și de a se îndrăgosti anume de persoanele cu stilul de atașament anxios (capcana de tip anxios-evitant), ceea ce duce la insuccesul unei relații funcționale și longevive. Evitanții au cele mai mici șanse să aibă o legătură de atașament pozitivă cu partenerii lor, având tendința să rămână singuri sau să schimbe des partenerii, căci psihicul lor refuză să accepte orice dependență de vreo legătură emoțională și suprimă orice sentimente de iubire și de atașament [9].

Mai jos prezentăm ilustrarea grafică a rezultatelor obținute pentru nivelul de manifestare a limbajelor iubirii la tineri.

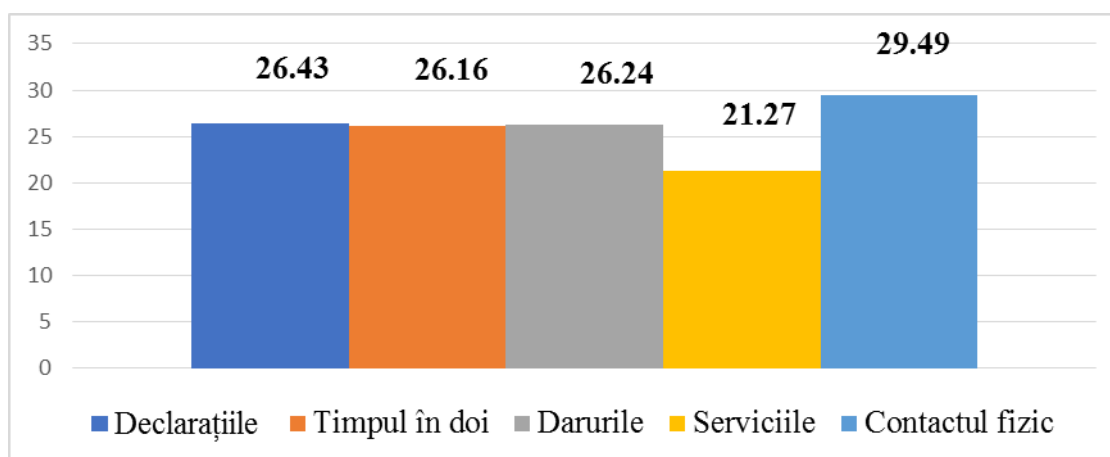


Fig.2. Valorile medii pentru limbajele iubirii.

Astfel, din figura prezentată mai sus atestăm că cea mai mare valoare medie pentru limbajul iubirii este *contactul fizic* ( $m=29,49$ ). Cei mai mulți dintre subiecți manifestă și receptează iubirea prin mângâierile fizice.

Presupunem că anume contactul fizic este nevoia fundamentală într-o relație, pentru că sentimentele își au originea în senzațiile corporale. Din acest motiv, contactul cu corpul partenerului are o influență esențială asupra stării psihice și emoționale a individului. Două persoane se pot iubi mult demonstrând aceasta prin cuvinte, prin daruri, servicii, timp petrecut împreună, dar dacă nu are loc contactul fizic acestea nu vor avea aceeași semnificație. O relație de cuplu nu poate exista mult timp dacă nu este satisfăcută nevoia de mângâieri și contact sexual. Anume prin aceste două aspecte persoana simte cel mai bine apropierea și iubirea partenerului. Mângâierile fizice reprezintă aspectul cel mai intim al unui cuplu, datorită căruia se fundamentează relația celor doi [10].

Ca continuitate a demersului de cercetare ne-am propus identificarea relației dintre stilurile de atașament și limbajele iubirii la subiecții implicați în cercetare. În acest sens am utilizat coeficientul de corelație simplă  $r$  (Bravais-Pearson), valorile cărora sunt prezentate în tabelul ce urmează.

Tabel

Relația dintre stilurile de atașament și limbajele iubirii la tineri

	Anxios	Securizant	Evitant
<b>Declarațiile</b>	<b><math>r=-0,220</math></b> <b><math>p=0,028</math></b>	$r=0,165$ $p=0,101$	<b><math>r=-0,277</math></b> <b><math>p=0,005</math></b>
<b>Timpul în doi</b>	$r=0,037$ $p=0,712$	$r=-0,060$ $p=0,553$	$r=0,044$ $p=0,666$
<b>Darurile</b>	$r=,009$ $p=0,933$	$r=0,045$ $p=0,657$	$r=-0,159$ $p=0,114$
<b>Serviciile</b>	<b><math>r=0,291</math></b> <b><math>p=0,003</math></b>	$r -0,063$ $p=0,534$	$r=0,068$ $p=0,502$
<b>Contactul fizic</b>	$r=0,107$ $p=0,291$	$r=-0,146$ $p=0,148$	$r=0,021$ $p=0,839$

Analizând rezultatele prezentate în tabelul de mai sus evidențiem o corelație semnificativă cu sens negativ între stilul de atașament anxios și limbajul iubirii *declarații* ( $r=-0,220$ ,  $p=0,028$ ) și, totodată, o corelație semnificativă cu sens pozitiv a acestui stil de atașament cu limbajul iubirii *serviciile* ( $r=0,291$ ,  $p=0,003$ ). Astfel, constatăm o legătură invers proporțională între variabilele limbajul iubirii *declarații* și stilul de atașament anxios și o legătură direct proporțională între variabilele limbajul iubirii *servicii* și stilul de atașament anxios. Aceste rezultate scot în evidență faptul că cu cât mai multe servicii partenerul face pentru și în locul persoanei, cu atât crește și manifestarea atașamentului anxios, iar cu cât mai multe cuvinte de încurajare primește, cu atât trăsăturile acestui stil de atașament se diminuează.

De asemenea, evidențiem o corelație semnificativă cu sens negativ între stilul de atașament evitant și limbajul iubirii *declarații* ( $r=-0,277$ ,  $p=0,005$ ), ceea ce înseamnă că primirea mai multor cuvinte de încurajare face ca persoana să fie mai puțin evitantă.

Rezultatele sugerează faptul că cu cât mai multe criterii ale stilului de atașament anxios manifestă persoana, cu atât necesitatea de a exprima și primi iubirea se manifestă prin intermediul cuvintelor de încurajare, care îi oferă încredere în sine, aceasta având tendința să se îndoiască de propria sa valoare, dar nu prin servicii – care o face mai mult anxioasă. Persoana cu acest stil de atașament se simte în siguranță când partenerul dorit se află lângă ea și o susține – respectiv, acest lucru nu poate fi îndeplinit dacă partenerul udă florile, face curat, plimbă câinele, spală vesela, repară mașina ș.a. Ea se simte anxioasă când există separare fizică între ei sau când nu i se răspunde imediat la mesaje, dorințe. Serviciile nu demonstrează pentru ea preocuparea partenerului de sentimentele și nevoile ei, ci mai degrabă evitare, detașare, deplasarea atenției – ceea ce i-ar crea, de fapt, doar anxietate și furie. Pentru persoana cu stilul de atașament anxios contează foarte mult atenția partenerului, respectiv are nevoie ca atenția și afecțiunea lui să fie îndreptată doar asupra ei, dar nu asupra unui serviciu făcut. O astfel de persoană are o dorință excesivă de iubire și atenție, având nevoie de mai multă comunicare și susținere decât în mod normal.

La persoanele cu stil de atașament anxios predomină mai multe emoții negative decât pozitive, precum: tristețe, furie, teamă, disperare, neliniște, vină, gelozie, ură, frustrare ș.a., ceea ce ar dovedi importanța cuvintelor de susținere și apreciere din partea partenerului. În acest caz serviciile făcute de partener nu vor face altceva decât vor amplifica emoțiile negative deja exprimate ale persoanei cu stilul de atașament anxios, pentru că acest limbaj al iubirii nu-i satisface nevoia de apropiere. Întâi de toate e nevoie ca aceste emoții să fie calmate prin intermediul discuției, prin cuvinte de iubire, pentru a forma un mediu securizant. Serviciile pot activa sistemul de atașament anxios – datorită faptului că partenerul încearcă să gătească, să spele vesela, să ducă gunoiul, să repare mașina ș.a. și nu atrage atenție la nevoile partenerului. Pentru persoana cu stilul de atașament anxios acest limbaj al iubirii i-ar provoca subestimarea talentelor și abilităților personale și supraestimarea celui alt, considerându-se astfel mai incapabilă, mai leneșă, dezorganizată ș.a. comparativ cu partenerul, care reușește să facă totul foarte bine. Manifestarea dragostei și griji în maniera dată este incompatibilă cu satisfacerea nevoii și dorinței de intimitate a persoanei cu stilul de atașament anxios. Aceste persoane preferă o

implicare emoțională puternică a partenerului, care poate fi obținută în primul rând prin intermediul declarațiilor în care predomină sinceritatea și deschiderea, și chiar dacă partenerul s-ar afla la distanță cuvintele de iubire ar fi de ajuns ca să fie satisfăcută nevoia de intimitate. Acest limbaj al iubirii este metoda cea mai directă de confirmare a sentimentelor reciproce și de conectare a partenerilor.

Prin urmare, conform rezultatelor prezentate în Tabel, limbajul iubirii *declarațiile* are de asemenea un impact asupra stilului de atașament evitant. Dacă o persoană manifestă mai multe criterii ale stilului de atașament evitant, cu atât nevoia sa de distanțare față de partener se va diminua dacă acesta va folosi primordial limbajul iubirii *declarațiile* – îl va susține, îi va oferi destule cuvinte de încurajare și îi va comunica pe un ton plăcut și calm. Nevoia adânc îngropată de atașament emoțional nu este conștientizată. Prin acest limbaj al iubirii persoana cu stilul de atașament evitant își va satisface nevoia de apropiere față de celălalt nu prin intermediul proximității fizice, dar prin intermediul discuției. Acest limbaj al iubirii clarifică direct dorințele și nevoile fiecărui partener, ceea ce duce la satisfacerea lor și la o înțelegere interpersonală mai bună. Folosind comunicarea eficientă persoana cu stilul de atașament evitant va putea explica partenerului nevoia personală de spațiu și dorința de a găsi o modalitate de o mică distanțare într-o manieră acceptabilă și de partener. În felul acesta, sunt mai mari șansele de a obține spațiul necesar pentru a se simți confortabil în relație și a nu avea nevoia de a se îndepărta. La suprafață, evitantul are o părere extrem de bună despre el însuși; cel mai probabil, va da vina pentru orice problemă din relație pe partenerul său, dar, în profunzime, există o stimă de sine atât de scăzută, încât, în esență, el nu simte că adevăratul său sine merită iubire și atenție. Pe lângă aceasta el este incapabil să vorbească despre sentimentele sale, de aceea declarațiile ar fi acel limbaj al iubirii care l-ar face pe evitant să depășească dificultatea de exprimare a emoțiilor și gândurilor, să fie mulțumit de sine când partenerul îl încurajează și să-l aprecieze pe celălalt pentru grija sa. A vorbi cu partenerul despre ceea ce simte și gândește înseamnă a se antrena să fie conștient de sentimentele sale. Respectiv, cu cât mai mult va predomina acest limbaj al iubirii, ce constă în a vorbi, a spune ceva fără a acuza, ataca, critica, cu atât mai mult persoana cu stilul de atașament evitant își va înțelege propriile nevoi și ale partenerului [9].

Conversațiile sunt fundația menținerii unei relații sănătoase care satisfac nevoile ambilor parteneri. Fără ele cei doi se îndepărtează unul de celălalt. Adevărul despre nevoile și despre sentimentele personale trebuie exprimate cu tact și cu respect. Pentru a întări tandrețea și admirația din cuplu unde un partener are stilul de atașament anxios sau evitant e nevoie de exprimarea aprecierii prin limbajul iubirii *declarații*.

### Concluzii

- Teoria atașamentului distinge trei stiluri de atașament principale sau modalități prin care persoanele percep și reacționează la apropiere în cuplu, asemănătoare cu cele constatate în cazul copiilor – stilul securizant, stilul anxios și stilul evitant. Indivizii prezentând fiecare dintre aceste stiluri de atașament se deosebesc prin: perspectiva pe care o au asupra intimității și a apropierii în cuplu; modul în care gestionează situațiile conflictuale; atitudinea pe care o au față de sex; abilitatea lor de a-și exprima dorințele și nevoile personale; așteptările pe care le au în privința partenerului și a relației cu acesta.
- Limbajele iubirii reprezintă modalitățile prin care oamenii își exprimă și receptează iubirea. Fiecare persoană are un limbaj primar al iubirii; asta înseamnă că unul dintre cele 5 limbaje ale iubirii îi vorbește mai profund la nivel emoțional. Dacă partenerul nu vorbește limbajul primar al partenerii, va apărea întrebarea dacă o iubește cu adevărat, pentru că, emoțional, nu va fi atât de puternic conectat cu ea.
- Rezultatele obținute în urma aplicării metodelor specifice de cercetare cu privire la stilurile de atașament și limbajele iubirii la tineri evidențiază o legătură de interdependență parțială între variabilele incluse în cercetare. Astfel, există o relație negativă semnificativă între stilul de atașament anxios și limbajul iubirii *declarațiile* și, totodată, există o relație pozitivă semnificativă a acestui stil de atașament cu limbajul iubirii *serviciile*, ceea ce ar însemna că declarațiile diminuează trăsăturile caracteristice stilului de atașament anxios pe când serviciile le amplifică. De asemenea există o relație negativă semnificativă între stilul de atașament evitant și limbajul iubirii *cuvinte de încurajare*, ceea ce înseamnă că anume acest limbaj al iubirii încurajează deschiderea și apropierea persoanei cu acest stil de atașament.

### Referințe:

1. BOWLBY, J. *O bază de siguranță. Aplicații clinice ale teoriei atașamentului*. București: Trei, 2011. 278 p.
2. ORHA-ILIESCU, L.-D. Teoriile atașamentului. În: *Revista de Psihoterapie Integrativă*, 2016, vol.5, nr.1, p.67-77.

3. SAVCA, L., MUNTEANU, A. Influența separării părinți - copii asupra calității relației de cuplu în viața adultă a copilului. În: Psihologie, revistă științifico-practică, 2012, nr.2, p.14-25.
4. SAVCA, F.A., NEGREI, N. Adaptation of the Adult Attachment Styles Inventory for the Romanian population. In: *Social Psychology*, 2006, nr.18, p.155-169.
5. SHAVER, P., HAZAN, C., BRADSHAW, D. Love as an attachment: The integration of three behavioral systems. In: Sternberg, R. J., & Barnes, M. (Eds.). *The Psychology of Love*. New Haven, CT, Yale University Press, 1988, p. 68– 99.
6. LEVINE, A., RACHEL, HELLER, S.F., *Stilurile de atașament: o nouă teorie a atașamentului: cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită*. Cluj Napoca: Editura A.S.C.R., 2018. 286 p.
7. 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.
8. CHAPMAN, G. *Cele cinci limbaje ale iubirii*. București: Curtea veche, ediția a V-a, 2015. 223 p.
9. KINNISON, J.E. *Cum să iubești (sau să părăsești) un partener distant*. București: Curtea Veche, 2018. 256 p.
10. PEASE, A., Barbara. *De ce bărbații au nevoie de sex iar femeile de dragoste*. București: Curtea Veche, 2011. 348 p.

**Date despre autori:**

**Galina PRAVIȚCHI**, doctor în psihologie, lector universitar, Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova.

**E-mail:** pravitchi\_galina@yahoo.com

**Victoria CHICU**, studentă, Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova.

**E-mail:** victoriachicu21@gmail.com

*Prezentat la 18.09.2020*