PSIHOLOGIA RELAȚIILOR

Stilul de atașament în relațiile adulte

Cum ne apropiem, ce ne neliniștește și cum ne protejăm în relații

Patru stiluri de atașament
Relațiile tale sub lupă

SECURIZANT	ANXIOS	EVITANT	TEMĂTOR-EVITANT
Încredere și sprijin	Teama de pierdere	Distanță protectoare	Apropiere și teamă

EXEMPLE DIN VIAȚA DE CUPLU
ÎNTREBĂRI PENTRU AUTOEXPLORARE
CHESTIONAR DE AUTOEVALUARE

Andreea Orheanu
Psiholog • Psihoterapeut

UN GHID PENTRU A ÎNȚELEGE MAI BINE APROPIEREA ȘI RELAȚIILE ADULTE

CUPRINS

ÎN ACEST GHID	PAG.
Ce înseamnă stilul de atașament	3
Primele experiențe de apropiere	4
Ce învățăm în familie	5
Ce aduc relațiile de mai târziu	6
Cât de mult se schimbă atașamentul?	7
Comunicarea Digitală - Mai mult contact, dar atenție împărțită	8
Stresul și Relațiile - Ce aducem acasă, fără să vrem	9
Cele patru stiluri de atașament	10
Anxietatea și evitarea în relații	11
Chestionar: Cum reacționez într-o relație importantă?	12
Scor Chestionar	13
Atașament Securizant - Apropiere, cu încredere în relație	14
Atașament Anxios - Când distanța este greu de suportat	15
Atașament Evitant - Când vulnerabilitatea devine incomodă	16
Atașament Temător - Evitant - Când apropierea aduce și neliniște	17
Un mesaj, patru feluri de a-l trăi	18
Când insistența și retragerea se amplifică	19
Exercițiu	20
Întrebări și răspunsuri	21
Mai aproape de relațiile pe care ți le dorești	22

01 / DESPRE CONCEPT

Ce înseamnă stilul de atașament

Prin stil de atașament înțelegem anumite tendințe în felul în care trăim apropierea: cât de ușor ne bazăm pe cineva, cum cerem ajutor și cum reacționăm când simțim că o relație importantă este amenințată. Aceste tendințe se văd mai ales în perioade de stres, când avem nevoie de disponibilitatea și de sprijinul celuilalt.

Teoria a pornit de la studiul relațiilor dintre copii și persoanele care îi îngrijesc, prin lucrările lui John Bowlby și Mary Ainsworth. Ulterior, cercetătorii au explorat felul în care atașamentul se manifestă în relațiile adulte. Experiențele timpurii contribuie la așteptările pe care ni le formăm, alături de relațiile și experiențele de mai târziu.

Ce este încă discutat în cercetare

Conceptul de stil de atașament are aspecte controversate, inclusiv felul în care este măsurat și cât de bine descrie aceeași persoană în relații diferite. Împărțirea în patru stiluri este ușor de urmărit, însă simplifică o realitate în care diferențele sunt adesea de grad. Chestionarele despre relațiile romantice și interviurile care explorează experiențele de atașament surprind lucruri diferite, iar rezultatele lor nu se suprapun complet.

Ce influențează reacțiile noastre în relații?

Pentru a înțelege de ce o situație ne neliniștește, merită să privim atât ceea ce am trăit înainte, cât și ceea ce se întâmplă acum. Cele trei casete de mai jos arată câteva influențe care se întâlnesc în aceeași relație.

EXPERIENȚELE ANTERIOARE	RELAȚIA ACTUALĂ	PERIOADA PRIN CARE TRECI
Felul în care oamenii importanți au răspuns când ai avut nevoie de ei contribuie la ceea ce aștepți de la o relație.	Contează dacă partenerul își respectă promisiunile, îți ascultă nevoile și revine la discuție după un conflict.	Oboseala, pierderile sau grijile de zi cu zi influențează răbdarea și disponibilitatea pentru apropiere.

Evaluarea comportamentelor relaționale folosește și alte perspective: felul în care comunicăm, personalitatea, gestionarea emoțiilor, istoricul relației și împrejurările în care apare un conflict. Atașamentul oferă o parte din explicație, iar înțelegerea unei persoane cere și aceste informații.

În timp ce citești, caută situațiile în care te recunoști și observă cu cine apar. Aceeași persoană se poate simți în siguranță într-o relație și mult mai nesigură în alta.

CUM SE FORMEAZĂ MODUL NOSTRU DE A RELAȚIONA

Primele experiențe de apropiere

Un copil se sperie de un zgomot și întinde brațele spre adultul care îl îngrijește. Adultul îl ia în brațe, îi vorbește și rămâne lângă el până când se liniștește. Repetată în multe împrejurări obișnuite, această experiență îl ajută pe copil să lege disconfortul de posibilitatea de a primi ajutor. Învață, înainte de a putea explica în cuvinte, la cine să meargă când îi este greu.

Cum învățăm ce să așteptăm de la ceilalți

În teoria atașamentului, experiențele repetate cu persoanele care ne îngrijesc contribuie la formarea unor așteptări despre relații: dacă cineva ne răspunde când avem nevoie, dacă putem arăta că suferim și cât de sigur este să ne bazăm pe altcineva. Aceste așteptări ne orientează atenția și reacțiile, fără să fie întotdeauna conștiente.

Pentru un copil mic, liniștirea se petrece în mare măsură cu ajutorul adultului. Tonul vocii, apropierea și răspunsul la semnalele lui îi oferă experiențe prin care începe să recunoască și să gestioneze ceea ce simte. Pe măsură ce crește, își dezvoltă propriile capacități de reglare emoțională, sprijinit de aceste interacțiuni și de maturizare.

Contează ceea ce se repetă

Disponibilitatea adultului, sensibilitatea față de nevoile copilului și felul în care răspunde la teamă sau suferință contribuie la sentimentul de siguranță. O situație izolată, cum ar fi o seară în care părintele își pierde răbdarea, oferă prea puține informații pentru a descrie o întreagă relație. Privim frecvența experiențelor, intensitatea lor și ceea ce se întâmplă după momentele dificile.

NEVOIE DE SPRIJIN → RĂSPUNSUL ADULTULUI → EXPERIENȚE REPETATE → AȘTEPTĂRI DESPRE RELAȚII

COPILĂRIA • CONTEXT ȘI EXPERIENȚE

Ce învățăm în familie

Copilul observă și ce se întâmplă între oamenii din jurul său: cum își cer ajutorul, cum își exprimă nemulțumirile și dacă reușesc să se împace după o ceartă. Din aceste situații își formează repere despre felul în care se poartă o conversație dificilă, despre locul propriilor nevoi și despre ce riscă atunci când spune că ceva îl doare.

Trei situații prin care putem înțelege procesul

La șapte ani, Mara vine acasă supărată după o ceartă cu o prietenă. Mama o ascultă înainte de a-i propune o soluție. În acest exemplu, Mara are ocazia să pună în cuvinte ce simte și să vadă că o emoție neplăcută poate fi discutată împreună cu cineva.

Lui Vlad i se spune adesea să termine cu plânsul, iar conversația se încheie când încearcă să explice ce l-a rănit. Într-o asemenea situație, ascunderea supărării ar putea deveni o modalitate de a evita alte respingeri. Mai târziu, ar merita explorat dacă îi este greu să ceară sprijin chiar și unei persoane dispuse să îl asculte.

Ana primește uneori atenție, iar alteori este îndepărtată pentru aceeași cerere, în funcție de dispoziția afectivă a părintelui. Pentru a ilustra felul în care un copil încearcă să se adapteze, ne putem imagina că începe să urmărească atent dispoziția adultului și să insiste când simte că pierde contactul.

Familia trăiește, la rândul ei, într-un context

Boala, dificultățile materiale, pierderile și lipsa sprijinului pot reduce disponibilitatea unui părinte. Copilul are și particularități proprii, iar relațiile cu alți adulți apropiați îi oferă experiențe suplimentare de grijă și încredere. De aceea, înțelegerea dezvoltării cere să privim împreună copilul, persoanele care îl îngrijesc și condițiile în care trăiesc.

CE OBSERVĂ COPILUL?

Cum sunt ascultate emoțiile • Cum se cere ajutor • Cum se gestionează dezacordul • Cum se reia apropierea

RELAȚIILE ADULTE

Ce aduc relațiile de mai târziu

Pe măsură ce creștem, prieteniile și relațiile romantice adaugă experiențe care întăresc sau modifică așteptările anterioare. Cercetările urmăresc atât continuitatea tiparelor de atașament, cât și schimbările lor: istoria relațiilor contează, iar experiențele actuale rămân relevante. Legătura dintre atașamentul din copilărie și cel adult lasă loc unei variații considerabile.

Adolescența și primele relații

Prietenia aduce ocazii de a împărtăși lucruri personale, de a primi sprijin și de a negocia diferențe. În adolescență, aceste experiențe se întâlnesc cu dorința de autonomie și cu primele relații romantice. Calitatea relațiilor cu prietenii, alături de experiențele din familie, este asociată cu diferențe în siguranța atașamentului la începutul vieții adulte.

Ce se întâmplă în relația de acum

Sprijinul, consecvența și sentimentul că suntem înțeleși sunt asociate cu mai multă siguranță în relație. Despărțirile și alte experiențe relaționale dificile pot fi însoțite de creșterea nesiguranței. Schimbarea diferă de la o persoană la alta; aceeași persoană își poate trăi relațiile cu părinții, prietenii și partenerul în moduri diferite.

De exemplu, Radu este obișnuit să rezolve singur tot ce îl apasă. Într-o relație nouă începe prin a cere un ajutor mic: să fie ascultat după o zi grea. Dacă asemenea conversații se desfășoară cu respect, are experiențe concrete la care să se raporteze când decide cât de mult se poate deschide. Exemplul ilustrează un proces gradual, cu ezitări și încercări repetate.

Ce merită urmărit când vrei să înțelegi un tipar

Într-o discuție de autoexplorare sau în cabinet, sunt utile întrebările concrete: cu cine apare reacția, când a devenit frecventă, ce o intensifică și în ce relații te simți diferit? Dacă apropierea îți provoacă teamă, merită să observi și comportamentul actual al celuilalt. Experiențele vechi și situația prezentă au nevoie să fie înțelese împreună.

COPILĂRIE → PRIETENII → RELAȚII ROMANTICE → EXPERIENȚE NOI

La fiecare etapă se adaugă informații despre încredere, sprijin și apropiere.

CERCETĂRI RECENTE • DEZVOLTARE ȘI SCHIMBARE

Cât de mult se schimbă atașamentul?

Studiile recente completează explicațiile despre copilărie și viața adultă prin urmărirea acelorași persoane în timp. Ele permit observarea schimbărilor, deși, fiind în mare parte observaționale, nu stabilesc singure ce anume le provoacă.

Experiențele timpurii contează, împreună cu prieteniile

Un studiu longitudinal a urmărit 705 persoane din copilărie până în jurul vârstei de 30 de ani. În studiul publicat în 2026, calitatea relației timpurii mamă–copil și calitatea prieteniilor din copilărie au fost asociate cu atașamentul adult. Relația mamă–copil a explicat statistic o proporție modestă a diferențelor, de aproximativ 3% în valoare mediană pentru măsurile analizate. Așadar, experiențele timpurii au relevanță, dar oferă o predicție limitată pentru o persoană anume. Procentul nu înseamnă că „părinții contează doar 3%” și nu stabilește cât din viața unui adult este cauzat de copilărie (Dugan și colab., 2026).

O relație bună nu garantează o schimbare rapidă

Un studiu din 2025 a urmărit 1.036 de cupluri timp de 20 de luni. În medie, anxietatea de atașament a scăzut puțin la femei, iar evitarea a rămas stabilă. Satisfacția, sprijinul și celelalte caracteristici ale relației evaluate la început au anticipat în mică măsură schimbările ulterioare. Concluzia se referă la schimbarea atașamentului în acel interval: o relație apreciată pozitiv la început nu a fost, în general, suficientă pentru a prezice transformarea tiparului. Studiul nu demonstrează că sprijinul partenerului este inutil sau că o persoană evitantă nu se poate schimba (Traut și colab., 2025).

Un studiu longitudinal din 2021 a urmărit peste 4.000 de persoane. Aproximativ jumătate dintre tipurile de evenimente studiate s-au asociat cu schimbări imediate ale atașamentului, iar aproximativ un sfert cu schimbări medii de durată. Aceste proporții se referă la tipurile de evenimente, nu la procente de persoane. Adesea, reacția inițială s-a diminuat, iar oamenii au revenit spre evoluția lor anterioară; unii au devenit însă mai siguri, alții mai nesiguri. Concluzia practică este că o schimbare observată imediat după o despărțire trebuie urmărită în timp înainte de a fi considerată durabilă (Fraley, Gillath și Deboeck, 2021).

ISTORICUL RELAȚIILOR + EXPERIENȚELE ACTUALE + EVOLUȚIA ÎN TIMP

Pentru a înțelege schimbarea, avem nevoie de toate trei.

RELAȚIILE DE AZI • COMUNICAREA DIGITALĂ

Comunicarea Digitală - Mai mult contact, dar atenție împărțită

Într-un cuplu, conversația continuă astăzi și prin mesaje, fotografii sau apeluri video. Apar astfel mai multe ocazii de contact, dar și situații ambigue: un mesaj citit fără răspuns, o notificare în mijlocul unei discuții sau diferențe între cât de des își doresc cei doi să vorbească. Felul în care interpretează și negociază aceste situații merită discutat concret.

Când telefonul întrerupe întâlnirea

O meta-analiză din 2025 a reunit rezultatele a 52 de studii, cu 19.698 de participanți, despre ignorarea partenerului în favoarea telefonului, numită „partner phubbing". În ansamblu, mai mult phubbing s-a asociat cu satisfacție relațională mai mică și mai mult conflict. Fiind predominant corelaționale, datele nu stabilesc direcția: folosirea telefonului ar putea contribui la distanțare, iar nemulțumirea relațională ar putea favoriza refugiul în telefon. Pot interveni și alți factori. Rezultatul susține explorarea obiceiurilor digitale ale cuplului, fără a permite atribuirea conflictelor exclusiv ecranului (Ni și colab., 2025).

Într-un exemplu obișnuit, unul povestește ceva important, iar celălalt verifică notificările. Primul ajunge să repete întrebarea și să ridice tonul; al doilea se simte presat și închide discuția. Acest cerc seamănă cu alte tipare de insistență și retragere, însă, înainte de a vorbi despre stiluri, merită observată întreruperea atenției.

ÎNTRERUPERE → SENZAȚIA CĂ NU SUNT ASCULTAT → INSISTENȚĂ → RETRAGERE

Exprimă nevoia:

„Când îți povestesc ceva important și te uiți la telefon, îmi pierd firul și mă simt neascultată. Putem avea zece minute fără notificări?" este o formulare concretă și exprimă clar o nevoie.

Aplicațiile schimbă felul în care ne întâlnim

Un studiu din 2020 a analizat date despre peste 3.000 de adulți aflați într-o relație. Cei care își cunoscuseră partenerul prin aplicații nu raportau, în general, o satisfacție relațională mai mică decât ceilalți, iar intențiile de a locui împreună erau mai puternice. Cuplurile formate prin aplicații erau și mai diverse educațional și geografic. Concluzia privește relațiile care se formaseră deja: întâlnirea online nu indica în sine o relație de calitate mai slabă. Studiul nu a măsurat șansa fiecărui utilizator de a găsi un partener și nici nu a demonstrat dacă aceste cupluri rămân împreună mai mult timp (Potarca, 2020).

În autoexplorare, sunt utile întrebări despre experiența ta concretă: discutați despre ce căutați, vă întâlniți și în afara aplicației, respectați înțelegerile făcute? Un început pe o aplicație oferă prea puține informații pentru a deduce disponibilitatea emoțională a cuiva.

Despărțirea și accesul continuu la viața celuilalt

Patru studii publicate în 2026, cu 762 de participanți, au urmărit în timp jurnale zilnice și un experiment. Verificarea online, intenționată, a fostului partener, este asociată cu mai multă suferință, gelozie și emoții negative; unele rezultate au fost mai pronunțate la persoanele cu trăsături de atașament anxios. Apariția postărilor s-a asociat cu emoții negative în aceeași zi. Experimentul a explorat reacții la scenarii imaginate, fără să testeze dacă blocarea contului grăbește recuperarea. Reducerea expunerii este astfel o opțiune rezonabilă de explorat, cu efecte care trebuie observate individual (Marshall, 2026).

De exemplu, verifici un profil pentru a afla dacă celălalt a început o relație, apoi petreci seara interpretând o fotografie. Merită observat cum te simți înainte și după verificare. Reducerea expunerii, inclusiv ascunderea temporară a postărilor, este o opțiune sugerată de aceste rezultate, fără să existe un interval universal de timp după care suferința ar trebui să dispară.

CE ÎMI OFERĂ VERIFICAREA PE MOMENT?
CE EFECT ARE ASUPRA MEA ÎN ORELE CARE URMEAZĂ?

RELAȚIILE DE AZI • STRES ȘI RESPONSABILITĂȚI

Stresul și Relațiile - Ce aducem acasă, fără să vrem

Presiunile legate de bani, muncă sau îngrijirea familiei intră în relație prin timp, oboseală și disponibilitatea de a asculta. Cercetările actuale examinează și aceste condiții, alături de particularitățile fiecărui partener. Ele nu sunt fenomene complet noi, iar studiile de mai jos nu stabilesc că oamenii de astăzi ar fi mai nesiguri decât generațiile anterioare.

Stresul influențează și ceea ce observăm

Un studiu publicat în 2023 a urmărit zilnic 79 de cupluri proaspăt căsătorite. Participanții care trecuseră prin mai multe evenimente stresante sesizau mai atent variațiile zilnice ale comportamentelor negative ale partenerului; aceeași legătură nu apărea pentru comportamentele pozitive. Cu alte cuvinte, stresul era asociat cu o atenție sporită la lucrurile neplăcute din interacțiune. (Neff și Buck, 2023).

Cine ține minte tot ce trebuie făcut?

Un studiu pe 322 de mame cu copii mici a separat executarea treburilor de planificarea, anticiparea și organizarea lor. Cercetarea, publicată online în 2024 și în volum în 2025, a asociat o parte mai mare din această muncă de organizare cu mai mult stres, simptome depresive, epuizare și funcționare relațională mai slabă. Concluzia face vizibilă o responsabilitate care poate rămâne neobservată când numărăm doar treburile efectuate. Datele au fost auto-raportate și corelaționale: nu demonstrează singure cauzalitatea și nu descriu distribuția muncii în toate tipurile de familii (Aviv și colab., 2025).

O discuție despre cumpărături ilustrează diferența: cineva merge la magazin, dar celălalt verifică proviziile, stabilește meniul și urmărește ce lipsește. O propunere practică este împărțirea responsabilității complete pentru o sarcină, de la planificare până la finalizare. Astfel, întrebarea „de ce te-ai îndepărtat?” poate fi însoțită de „cum sunt împărțite timpul, grija și munca dintre noi?”.

A OBSERVA NEVOIA → A PLANIFICA → A FACE → A VERIFICA

Cine poartă fiecare parte a responsabilității?

02 / FIȘĂ DE SINTEZĂ

Cele patru stiluri de atașament

Chenarele reunesc trăsăturile principale ale celor patru tipare. Descrierile sunt orientative; fiecare persoană le trăiește în felul său, în funcție de relație și de context.

SECURIZANT

Apropiere: se simte relativ confortabil cu intimitatea și cu autonomia.

Distanță: tolerează separările obișnuite fără alarmă persistentă.

Sprijin: cere ajutor și îl poate primi.

Conflict: exprimă nemulțumiri, ascultă și revine la dialog.

Limite: poate spune „nu” și poate negocia nevoi diferite.

Încredere: se așteaptă, în general, ca nevoile să fie luate în serios.

Reacție frecventă: caută clarificare și colaborare.

Dimensiuni: anxietate și evitare relativ reduse.

ANXIOS

Apropiere: își dorește mult contact și confirmarea afecțiunii.

Distanță: observă repede semnele posibile de răcire.

Sprijin: caută reasigurare, uneori în mod repetat.

Conflict: simte urgența de a clarifica și de a restabili legătura.

Limite: îi poate fi greu să exprime o nevoie care riscă să supere.

Îngrijorare: că nu mai contează sau că va fi părăsit.

Reacție frecventă: verifică, insistă, analizează relația.

Dimensiuni: anxietate mai ridicată, evitare mai redusă.

EVITANT

Apropiere: vulnerabilitatea și dependența îl pot incomoda.

Distanță: îi aduce frecvent o senzație de control și ușurare.

Sprijin: preferă să rezolve singur dificultățile.

Conflict: reduce conversația, se retrage sau trece la soluții practice.

Limite: protejează autonomia; poate explica greu ce simte.

Îngrijorare: că apropierea îi va restrânge libertatea sau îl va expune.

Reacție frecventă: minimizează nevoia de contact.

Dimensiuni: evitare mai ridicată, anxietate mai redusă.

TEMĂTOR-EVITANT

Apropiere: o dorește, dar îi este greu să aibă încredere în ea.

Distanță: îl liniștește uneori, dar poate reactiva și teama de pierdere.

Sprijin: îl caută, apoi se îndoiește că este ok să îl primească.

Conflict: poate alterna insistența și retragerea.

Limite: îi poate fi greu să mențină un ritm previzibil al apropierii.

Îngrijorare: că va fi rănit, respins sau părăsit.

Reacție frecventă: se apropie, se neliniștește, se retrage.

Dimensiuni: anxietate și evitare mai ridicate.

03 / CUM CITIM DIFERENȚELE

Anxietatea și evitarea în relații

Cercetările despre atașamentul romantic folosesc frecvent două dimensiuni. Prima urmărește cât de mult ne preocupă posibilitatea de a fi respinși sau părăsiți, iar a doua privește disconfortul față de vulnerabilitate, dependență și apropiere. Fiecare dintre ele există în grade diferite.

ANXIETATE ÎN RELAȚIE

Mai redusă ——— Mai ridicată

Cât de mult mă preocupă pierderea afecțiunii sau a relației?

EVITAREA APROPIERII

Mai redusă ——— Mai ridicată

Cât de greu îmi este să mă deschid și să mă bazez pe celălalt?

ANXIOS Anxietate ↑ • Evitare ↓ Distanța activează căutarea apropierii.	**TEMĂTOR-EVITANT** Anxietate ↑ • Evitare ↑ Apropierea și distanța pot neliniști.
SECURIZANT Anxietate ↓ • Evitare ↓ Sprijinul și autonomia pot coexista.	**EVITANT** Anxietate ↓ • Evitare ↑ Distanța reduce disconfortul apropierii.

Ce explică aceste două dimensiuni

Când anxietatea este mai pronunțată, atenția se îndreaptă repede spre semnele că relația ar fi în pericol. Când predomină evitarea, retragerea și autosuficiența devin modalități obișnuite de a gestiona disconfortul. Cele două reacții se pot întâlni la aceeași persoană, care își dorește apropiere și se teme, în același timp, de ceea ce implică ea.

Gândește-te la o relație anume: ce îți este mai greu să tolerezi — distanța dintre voi sau sentimentul că ai nevoie de celălalt? Răspunsul poate fi diferit în momente diferite.

04 / CHESTIONAR

Chestionar: Cum reacționez într-o relație importantă?

24 de afirmații • patru stiluri de atașament

Gândește-te la o singură relație romantică și la ultimele trei luni petrecute în ea. Notează cât de mult te descrie fiecare afirmație: 1 = deloc, 2 = puțin, 3 = moderat, 4 = mult, 5 = foarte mult. Scrie N/A dacă nu poți aprecia.

Relația / perioada: _____

NR.	AFIRMAȚIE	SCOR 1–5 / N/A
1	Pot cere sprijin partenerului fără să simt că îmi pierd autonomia.	____
2	Mă tem că partenerul va înceta să mă mai iubească.	____
3	Prefer să îmi rezolv singur dificultățile, chiar când partenerul îmi oferă sprijin de încredere.	____
4	Îmi doresc apropierea partenerului, dar mă sperie să îl las să mă cunoască prea bine.	____
5	Pot spune ce mă deranjează având încredere că relația poate suporta o neînțelegere.	____
6	Când partenerul este mai puțin disponibil, mă gândesc repede că nu mai contez pentru el.	____
7	Mă simt mai în largul meu când partenerul nu așteaptă să îi vorbesc despre trăirile mele.	____
8	După un moment de apropiere pe care mi l-am dorit, mă retrag fiindcă mă simt vulnerabil.	____
9	Când primesc afecțiune, pot să mă bucur de ea și să am încredere că este sinceră.	____
10	Am nevoie de confirmări repetate că partenerul vrea să rămână cu mine.	____
11	Când partenerul își dorește mai multă intimitate emoțională, simt nevoia să mă distanțez.	____
12	Îmi este greu să mă bazez pe partener, deși îmi doresc sprijinul lui, fiindcă mă tem să nu fiu rănit.	____
13	Pot respecta timpul separat al partenerului fără să mă îndoiesc imediat de legătura noastră.	____
14	Când nu sunt sigur de sentimentele partenerului, îmi este greu să mă concentrez la altceva.	____
15	A mă baza emoțional pe partener mă incomodează, chiar dacă el este consecvent și disponibil.	____
16	Când partenerul îmi arată afecțiune, simt atât dorința de a mă apropia, cât și impulsul de a mă proteja prin distanță.	____
17	Pot primi sprijin fără să mă simt mai puțin capabil sau mai puțin valoros.	____
18	Îmi ascund nevoile sau nemulțumirile de teamă că partenerul mă va părăsi.	____
19	Prefer ca fiecare să își gestioneze separat emoțiile, cu puțină implicare din partea celuilalt.	____
20	Când încep să mă simt dependent emoțional, mă îndepărtez, deși îmi este teamă să pierd relația.	____
21	După un conflict, pot relua apropierea fără să simt că trebuie să mă agăț de partener sau să îl țin la distanță.	____
22	Când simt distanță între noi, caut contactul repetat până primesc o confirmare că suntem bine.	____
23	Păstrez pentru mine lucrurile care mă fac vulnerabil, chiar și într-o relație în care sunt ascultat cu respect.	____
24	Îmi doresc o legătură stabilă, dar când ea devine posibilă mă tem că voi fi respins dacă mă las cunoscut.	____

Scor Chestionar

Adună cele șase răspunsuri ale fiecărui stil și împarte suma la 6. Nu inversa itemii și nu calcula un scor total. Dacă lipsește un răspuns sau ai notat N/A, lasă necalculat scorul stilului respectiv.

STIL DE ATAȘAMENT	ITEMI • CALCUL	MEDIA
SECURIZANT **Încredere și apropiere**	(1 + 5 + 9 + 13 + 17 + 21) ÷ 6	____ / 5
ANXIOS **Teama de pierdere**	(2 + 6 + 10 + 14 + 18 + 22) ÷ 6	____ / 5
EVITANT **Distanță emoțională**	(3 + 7 + 11 + 15 + 19 + 23) ÷ 6	____ / 5
TEMĂTOR-EVITANT **Apropiere și teamă**	(4 + 8 + 12 + 16 + 20 + 24) ÷ 6	____ / 5

Ce îmi spun cele patru medii?

Fiecare medie poate fi între 1 și 5. O valoare mai mare arată că ai spus că te recunoști mai mult în afirmațiile acelei grupe. Nu reprezintă un procent de atașament și nu există un prag de la care „ai” un anumit stil.

Grupa cu media cea mai mare poate fi un punct de pornire pentru reflecție și pentru recitirea capitolului corespunzător. Diferențele dintre medii nu au o semnificație psihometrică demonstrată. Dacă valorile sunt apropiate sau egale, păstrează-le pe toate, fără să forțezi o singură etichetă.

Dacă predomină răspunsurile securizante, explorează cum ceri și primești sprijin, cum îți exprimi limitele și cum refaci legătura după neînțelegeri.

Dacă predomină răspunsurile anxioase, explorează ce anume îți activează teama de pierdere și ce se întâmplă după ce primești confirmări.

Dacă predomină răspunsurile evitante, explorează cum te protejează distanța și ce îți este greu atunci când cineva îți oferă sprijin sau apropiere.

Dacă predomină răspunsurile temător-evitante, observă momentele în care îți dorești apropierea și, în același timp, te temi de ea. Această grupă nu evaluează trauma și nu stabilește atașament dezorganizat.

Revino la exemple concrete

Ce două răspunsuri mă descriu cel mai bine și ce întâmplări îmi vin în minte?

_____

Cum au influențat răspunsurile comportamentul partenerului și perioada prin care treceam?

_____

Ce nevoie sau limită aș vrea să exprim mai clar?

_____

Răspunsurile pot diferi între relații și perioade. Chestionarul nu poate separa singur un tipar de atașament de reacția la indisponibilitate, nesiguranță sau comportamente care îți încalcă limitele.

06 / ATAȘAMENTUL SECURIZANT

Atașament Securizant - Apropiere, cu încredere în relație

Ioana a rezervat o masă pentru vineri, dar Andrei o sună după-amiază și îi spune că este prea obosit să mai iasă. O deranjează schimbarea, mai ales că a organizat seara de câteva zile. Îi spune că este dezamăgită și îl întreabă dacă pot păstra măcar puțin timp pentru ei în weekend. Închide telefonul încă supărată, dar își continuă seara; pentru ea, anularea unei întâlniri nu pune automat sub semnul întrebării întreaga relație.

Cum este trăită apropierea

Într-un tipar securizant există, de obicei, suficientă încredere pentru ca nevoile să fie exprimate direct. Persoana se așteaptă să fie ascultată și își permite să ceară sprijin, păstrând în același timp inițiativa și preocupările proprii. O neînțelegere rămâne mai ușor legată de situația care a produs-o, fără să devină imediat dovada că relația se va termina.

Această încredere lasă loc atât apropierii, cât și autonomiei. Cei doi pot avea ritmuri, prieteni și interese diferite, iar distanța de moment este mai ușor de tolerat când relația oferă consecvență. Acest tipar este asociat cu niveluri relativ reduse de anxietate și evitare.

CE SIMTE IOANA	CUM ÎNȚELEGE SITUAȚIA	CUM RĂSPUNDE
Dezamăgire și supărare.	Andrei este obosit; nevoia ei de timp împreună rămâne importantă.	Spune ce o deranjează și propune o soluție.

Cum se vede în lucrurile obișnuite

Într-o conversaţie dificilă, cineva cu acest tipar reuşeşte mai des să spună ce l-a rănit, să asculte şi versiunea partenerului şi să revină asupra unei reacţii pripite. Îşi poate recunoaşte greşeala fără să se considere lipsit de valoare şi poate refuza o cerere, explicându-şi limita. Acestea sunt exemple orientative; oboseala, stresul sau o relaţie imprevizibilă afectează şi felul în care o persoană relativ securizantă reacţionează.

Cum se păstrează legătura după un conflict

Să revenim la Ioana și Andrei. A doua zi, ei au de lămurit o schimbare de plan care a supărat-o pe Ioana. Discuția devine mai clară atunci când fiecare vorbește despre ce s-a întâmplat și despre ce ar ajuta data viitoare.

1 • SPUNE	2 • ASCULTĂ	3 • STABILEȘTE	4 • REVINE
Ce anume a durut. →	Cum a trăit celălalt situația. →	Ce se poate face diferit. →	Verifică dacă acordul funcționează.

IOANA	„Înțeleg că erai obosit. M-a supărat că am aflat atât de târziu și aș vrea să mă anunți când îți dai seama că planul nu mai merge.”
ANDREI	„Ai dreptate, am amânat să îți spun. Data viitoare te sun mai devreme. Pentru duminică îmi păstrez după-amiaza liberă.”

Ce merită cultivat

Încrederea este susținută de lucruri repetate: să anunți o schimbare de plan, să îți respecți promisiunile și să revii la o discuție pe care ai întrerupt-o. Când apare o greșeală, contează felul în care este recunoscută și dacă urmează o schimbare observabilă. O explicație bună își pierde puterea dacă aceeași situație se repetă fără nici o ajustare.

Observă o relație în care îți este ușor să fii sincer. Ce face acea persoană când ești supărat, când ai o nevoie sau când spui „nu”? Detaliile acestea arată ce înseamnă siguranța pentru tine.

07 / ATAȘAMENTUL ANXIOS

Atașament Anxios - Când distanța este greu de suportat

Mara i-a scris lui Alex la prânz și încă nu a primit răspuns. Știe că are o zi aglomerată, dar vede că a fost online și începe să recitească discuția de ieri. Își amintește un răspuns mai scurt și se întreabă dacă l-a supărat. Mai trimite un mesaj, apoi îi este rușine că a insistat. Când Alex o sună seara, se liniștește, însă rămâne atentă la tonul lui, ca să se asigure că între ei este totul în regulă.

De ce devin atât de importante semnele de distanță

În atașamentul anxios, nesiguranța legată de disponibilitatea celuilalt ocupă mult spațiu. O întârziere, un răspuns sec sau o schimbare de ritm pot fi interpretate ca semne că afecțiunea se pierde. Nevoia de clarificare devine urgentă, iar atenția rămâne prinsă în relație chiar când persoana ar vrea să se ocupe de altceva.

Căutarea repetată a confirmărilor aduce uneori o liniștire de scurtă durată, după care reapare îndoiala. Cercetătorii descriu intensificarea preocupării și a căutării apropierii prin termenul de hiperactivare. Pentru cititor, util este să observe ce declanșează această secvență și cât de greu îi este să se oprească odată ce a început.

CE OBSERVĂ MARA	CE ÎȘI SPUNE	CE URMEAZĂ
Un mesaj fără răspuns.	„S-a schimbat ceva între noi.”	Verifică și cere confirmări ca să se liniștească.

Ce cost are pentru persoană

În exemplul Marei, o mare parte din după-amiază se consumă în verificări şi presupuneri. Dacă o astfel de secvenţă se repetă, devine greu să se concentreze, să își păstreze planurile şi să spună ce o deranjează fără teama de a pierde relația. Înțelegerea acestui efort ajută mai mult decât judecata că ar cere „prea mult”.

Cum se întreține nevoia de confirmare

1 • NESIGURANȚĂ	2 • VERIFICARE	3 • LINIȘTIRE	4 • ÎNDOIALĂ
Apare distanța. →	Caut semne și întreb. →	Primesc o confirmare. →	Caut din nou siguranță.

Pentru Mara, răspunsul lui Alex este important, dar înainte de a discuta cu el are nevoie să distingă între ce a observat și concluzia la care a ajuns. Altfel, conversația riscă să înceapă direct cu o acuzație, iar problema concretă, felul în care comunică în zilele aglomerate, rămâne nelămurită.

SITUAȚIE	Nu am primit răspuns de câteva ore.
INTERPRETARE	M-am gândit că Alex s-a supărat și nu mai vrea să vorbească.
CE AM DE CLARIFICAT	Cum comunicăm când unul dintre noi are o zi aglomerată?

O conversație fără reproșuri

„M-am neliniștit când nu am știut nimic de tine toată după-amiaza. Înțeleg că la serviciu nu poți răspunde mereu și aș vrea să vorbim despre ce este realist pentru amândoi. Mi-ar fi de ajutor să știu când putem relua discuția.”

În paralel, Mara își poate observa impulsul de a trimite încă un mesaj și poate alege să revină la ce avea de făcut înainte de a decide dacă mai este nevoie de o întrebare. Acest răgaz este un exercițiu de observare a reacției; el nu rezolvă, de unul singur, nesiguranța unei relații.

Dacă partenerul dispare frecvent, își încalcă promisiunile sau evită orice clarificare, merită privit și comportamentul lui. Teama resimțită nu poate fi explicată doar prin stilul tău de atașament.

08 / ATAȘAMENTUL EVITANT

Atașament Evitant - Când vulnerabilitatea devine incomodă

Vlad vine acasă după o discuție dificilă cu șeful. Când partenera îl întreabă ce s-a întâmplat, răspunde că a fost o zi proastă și deschide laptopul. Ea îl întreabă din nou, încercând să îl ajute, iar el simte că nu mai are loc să respire. Spune că nu are chef de analizat totul și pleacă în altă cameră. Mai târziu îi pregătește cina, însă discuția despre ce l-a afectat rămâne suspendată.

Cum ajunge distanța să fie o soluție

Un tipar evitant este asociat cu disconfortul față de apropiere și expunere emoțională. În momente dificile, persoana tinde să se bazeze pe propriile resurse, să reducă importanța nevoii de sprijin sau să își mute atenția către activități pe care le poate controla. Termenul folosit în cercetare pentru această reducere a activării nevoilor de atașament este dezactivare.

În scena lui Vlad, retragerea îl ajută să reducă presiunea pe moment, iar pregătirea cinei îi oferă o cale familiară de a arăta grijă. Partenera rămâne însă fără acces la ceea ce s-a întâmplat cu el. O astfel de diferență între intenție și efect explică de ce două persoane ajung uneori să se simtă neînțelese în aceeași situație.

CE SIMTE VLAD	CUM SE PROTEJEAZĂ	CE VEDE PARTENERA
Presiune, sufocare și dificultatea de a explica.	Închide discuția și se ocupă de altceva.	Distanță și lipsa unei explicații.

Autonomia și disponibilitatea emoțională

Preferința pentru independență, timpul petrecut singur și un temperament rezervat nu sunt suficiente pentru a identifica un stil evitant. Merită urmărit mai ales ce se întâmplă atunci când relația cere vulnerabilitate: există loc pentru o nevoie exprimată, pentru primirea ajutorului și pentru revenirea la o conversație care a devenit incomodă?

Ce schimbă felul în care iei o pauză

1 • ÎNTREBARE	2 • DISCONFORT	3 • RETRAGERE	4 • EFECT
Sunt invitat să mă deschid. →	Mă simt expus, sufocat sau presat. →	Ies din conversație. →	Mă liniștesc; subiectul rămâne.

Pauza este mai ușor de înțeles când are un motiv spus cu voce tare și un moment de revenire. În lipsa acestor repere, partenerul trebuie să ghicească dacă discuția este doar amânată sau dacă va rămâne definitiv închisă.

PAUZĂ CU REPERE	RETRAGERE FĂRĂ EXPLICAȚIE
„Sunt prea tensionat acum. Revin după cină și continuăm.” Celălalt știe ce se întâmplă și când reluați discuția.	**„Lasă-mă, nu mai vorbesc.”** Celălalt rămâne să ghicească dacă subiectul mai poate fi discutat.

Cum se pot preveni distanțările emoționale

Vlad ar putea spune: „M-a afectat discuția de la serviciu și încă nu știu să explic tot. Acum mi-ar prinde bine să stau puțin singur, iar după cină îți povestesc.” La întoarcere, este suficient să înceapă cu partea pe care o poate numi: că s-a simțit criticat, că îi este teamă să greșească sau că are nevoie să fie ascultat înainte de a primi soluții.

Cercetările despre discuțiile de cuplu arată că modul în care partenerii abordează un subiect dificil influențează reacțiile de apărare. Respectarea autonomiei și o abordare mai puțin presantă pot ajuta dialogul, în condițiile în care ambii parteneri participă la el.

O întrebare de urmărit: când spun „mă descurc”, aceasta este alegerea care îmi face bine acum sau îmi este greu să las pe cineva să vadă că am nevoie de ajutor?

09 / ATAȘAMENTUL TEMĂTOR-EVITANT

Atașament Temător - Evitant - Când apropierea aduce și neliniște

Ana se simte bine cu Radu și îl invită să petreacă weekendul împreună. După ce el acceptă, începe să se gândească la cât de mult s-au apropiat în ultima vreme. Îi place relația, dar perspectiva de a conta pe el o face să se simtă expusă. Vineri îi spune că preferă să rămână singură. Radu respectă decizia și îi scrie mai puțin, iar Ana se îngrijorează că l-a îndepărtat și simte nevoia să îl caute.

Două dificultăți care apar împreună

În tiparul temător-evitant, dorința de apropiere coexistă cu îngrijorarea că acea apropiere va aduce respingere sau suferință. Persoana caută contact, însă îi este greu să se simtă în siguranță când îl primește. Acest profil combină anxietatea și evitarea.

Schimbarea dintre apropiere și retragere poate fi derutantă pentru amândoi. În exemplul Anei, invitația și anularea ei exprimă două trăiri reale, apărute în momente diferite. Ca să înțeleagă ce i se întâmplă, ar ajuta-o să observe ce anume a făcut weekendul să pară prea mult: ritmul relației, teama de a fi cunoscută mai bine sau o experiență concretă cu Radu.

ÎȘI DOREȘTE	SE TEME	OSCILEAZĂ
Să fie cunoscută și să conteze.	Că apropierea o va face vulnerabilă la suferință.	Caută contact și încearcă să reducă expunerea.

O precizare despre denumire

„Temător-evitant” descrie aici combinaţia dintre anxietate şi evitare ridicate în relaţiile adulte: apropierea este dorită, dar provoacă şi teamă. „Dezorganizat” provine din cercetarea observaţională a ataşamentului copilului; la adult, termenul apare în mai multe modele şi metode, inclusiv interviuri şi instrumente specifice. În Adult Attachment Interview, clasificarea „nerezolvat/dezorganizat” priveşte anumite întreruperi ale coerenţei discursului despre pierdere sau abuz, evaluate după criterii specializate. Există suprapuneri conceptuale, iar unii autori grupează termenii, însă anxietatea şi evitarea ridicate nu stabilesc automat această clasificare. Acest ghid foloseşte „temător-evitant” pentru a rămâne consecvent cu modelul relaţiilor adulte bazat pe cele două dimensiuni.

Ce merită observat între apropiere și retragere

1 • MĂ APROPII	2 • MĂ NELINIȘTESC	3 • MĂ RETRAG	4 • ÎMI LIPSEȘTE
Îmi doresc relația. →	Apropierea mă expune. →	Încerc să mă protejez. →	Caut din nou contact.

Pentru Ana, un pas util ar fi să surprindă momentul în care invitația dorită începe să pară amenințătoare. Acolo există informații despre ce o neliniștește și despre ritmul pe care îl poate susține, înainte să ia o decizie care schimbă brusc relația.

OBSERV	Ce s-a schimbat în mine după ce am făcut invitația?
EXPLIC	Pot spune ce mă neliniștește, înainte să anulez?
NEGOCIEZ	Ce fel de întâlnire îmi doresc și pot susține acum?

Cum poate explica ce trăiește

„Mi-am dorit să petrecem weekendul împreună, iar după aceea m-am speriat de cât de repede ne apropiem. Aș vrea să ne vedem sâmbătă după-amiază și să păstrez restul weekendului pentru mine. Îmi dau seama că schimbarea mea te poate deruta și vreau să îți explic ce se întâmplă.” Aceasta este o abordare care nu e mereu potrivită. Dacă Ana începe să se cunoască mai bine, va putea propune activități pe care să nu fie nevoită să le schimbe ulterior.

Încrederea se construiește și din felul în care sunt primite astfel de limite: există disponibilitate pentru o discuție, respect pentru ritmul celuilalt și consecvență între ce se promite și ce se întâmplă? Dacă apropierea aduce teamă intensă sau reacții greu de înțeles, explorarea lor în psihoterapie oferă mai mult spațiu decât un chestionar scurt.

Ritmul potrivit trebuie discutat de amândoi. Fiecare are nevoi și limite, iar păstrarea relației depinde și de cât de compatibile sunt acestea.

10 / COMPARAȚII

Un mesaj, patru feluri de a-l trăi

„În seara asta aș vrea să stau singur.” Sensul acestui mesaj depinde de istoria relației, de felul în care este spus și de ceea ce s-a întâmplat între cei doi. Mai jos sunt patru reacții posibile, ilustrative.

TIPAR	CE ÎȘI POATE SPUNE	REACȚIE POSIBILĂ
Securizant	„Mi-ar fi plăcut să ne vedem; putem stabili alt moment.”	Exprimă dezamăgirea și discută un plan.
Anxios	„De ce vrea să fie singur? S-a schimbat ceva?”	Caută explicații și confirmări repetate.
Evitant	„Îmi prinde bine să avem fiecare spațiul nostru.”	Acceptă distanța; poate amâna reconectarea.
Temător-evitant	„Mă liniștește pauza, dar mă tem să nu ne îndepărtăm.”	Oscilează între a păstra distanța și a căuta contact.

Ce aflăm din comparație

Comportamente asemănătoare pot avea motive diferite. O persoană tace fiindcă are nevoie să își adune gândurile; alta tace de teamă să nu fie respinsă; pentru altcineva, tăcerea este o modalitate de a evita o discuție. Înainte de a interpreta, ajută să aflăm ce înseamnă reacția pentru persoana respectivă.

ÎNTREABĂ DESPRE SENS	ÎNTREABĂ DESPRE NEVOIE	ÎNTREABĂ DESPRE ACORD
„Cum ai trăit tu momentul?”	„Ce ți-ar fi fost de ajutor?”	„Cum procedăm data viitoare?”

11 / CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎNTRE DOI OAMENI

Când insistența și retragerea se amplifică

O persoană încearcă să obțină o discuție pentru a se liniști, iar cealaltă se îndepărtează ca să reducă presiunea. Cu cât prima insistă, cu atât a doua simte mai multă nevoie de spațiu. Fiecare reacționează la ce face celălalt, iar subiectul de la care au pornit ajunge în plan secund.

1 → CAUT DISCUȚIA
„Dacă vorbim acum, mă liniștesc.”

2 ↓ SIMT PRESIUNE
„Nu mai pot gândi clar; am nevoie să mă retrag.”

4 ↑ CREȘTE TEAMA
„Te îndepărtezi, deci trebuie să insist.”

3 ← MĂ RETRAG
„Mă opresc din vorbit ca să reduc tensiunea.”

Un astfel de cerc apare în multe cupluri și nu stabilește automat stilurile celor doi. Pentru a înțelege situația, contează dacă reacția se repetă, ce o declanșează și dacă există disponibilitate de a reveni la problemă. Uneori rolurile se schimbă de la un subiect la altul.

RECUNOAȘTEM
„Ne încordăm și nu ne mai auzim.”
→

STABILIM O PAUZĂ
„Reluăm la 20:30, după ce ne liniștim.”
→

REVENIM LA SUBIECT
„Ce vrem să lămurim și ce putem conveni?”

Responsabilitatea rămâne la amândoi

Cel care cere apropiere poate exersa o cerere mai precisă, iar cel care se retrage poate explica pauza și poate reveni la ora stabilită. Niciunul nu poate face această muncă în locul celuilalt. Acordurile mici devin utile când sunt respectate suficient de des pentru ca ambii să știe la ce să se aștepte.

Dacă există intimidare, amenințări, umilire sau control, prioritatea este siguranța. Aceste comportamente cer o evaluare separată; explicarea lor prin atașament nu le justifică.

Exercițiu

Alege o întâmplare recentă pe care o poți privi fără să te simți copleșit. Scrie câteva detalii, ca și cum ai povesti-o unei persoane care nu a fost acolo, apoi urmărește cum ai trecut de la ceea ce s-a întâmplat la reacția ta.

SITUAȚIA Ce ar fi observat cineva din exterior?	_____ _____
INTERPRETAREA Ce am presupus despre mine sau despre celălalt?	_____ _____
TRĂIREA Ce am simțit și ce impuls am avut?	_____ _____
REACȚIA Ce am făcut și cum a răspuns celălalt?	_____ _____
PASUL URMĂTOR Ce nevoie sau limită vreau să exprim?	_____ _____

Cum se transformă observația într-o conversație

De exemplu: „Când ai plecat din discuție fără să îmi spui dacă mai vorbim, m-am gândit că subiectul nu contează pentru tine. M-am speriat și am început să insist. Data viitoare aș vrea să stabilim când revenim, ca să pot respecta pauza.”

Formularea merită adaptată la felul în care vorbești în mod obișnuit. Urmărește să numești situația, să îți exprimi trăirea și să ceri ceva la care celălalt poate răspunde concret. Observă apoi dacă există un răspuns și ce se schimbă în timp.

Alege un singur lucru de exersat în următoarea conversație: să ceri mai clar, să anunți o pauză, să accepți sprijin sau să exprimi o limită. După aceea, notează ce ai aflat despre tine și despre relație.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Întrebări și răspunsuri

1. Trebuie să mă regăsesc într-un singur stil?

Descrierile celor patru stiluri simplifică diferențe care există în grade variate. Te poți recunoaște în mai multe exemple, mai ales dacă te gândești la relații diferite. Pentru reflecție, sunt mai utile situațiile concrete în care apare o reacție decât alegerea rapidă a unei etichete.

2. Pot fi liniștit cu prietenii și anxios în cuplu?

Da. Așteptările și reacțiile diferă și în funcție de persoana cu care te afli în relație. Observă ce anume face legătura cu prietenii previzibilă și ce se întâmplă în cuplu când apare nesiguranța. Diferența oferă informații despre context și despre nevoile tale.

3. Dacă am un tipar nesigur, înseamnă că părinții mei nu m-au iubit?

Dintr-o descriere de atașament adult nu putem deduce intențiile părinților sau reconstrui exact copilăria. Iubirea, disponibilitatea emoțională, condițiile de viață și felul în care copilul a trăit interacțiunile sunt aspecte distincte. O evaluare atentă le explorează împreună, fără concluzii bazate pe un singur scor.

4. Pot afla stilul partenerului din felul în care îmi răspunde la mesaje?

Un răspuns întârziat are prea multe explicații posibile pentru o asemenea concluzie. Contează repetarea comportamentului, disponibilitatea în alte situații și ce ați convenit despre comunicare. Poți discuta despre ceea ce te afectează folosind exemple, fără să stabilești singur un profil psihologic al partenerului.

OBSERVĂ SITUAȚIA → DESCRIE REACȚIA → VERIFICĂ ÎMPREJURĂRILE

Eticheta vine cu mai puține informații decât un exemplu bine înțeles.

5. Un partener anxios și unul evitant sunt incompatibili?

Stilurile nu permit un verdict asupra viitorului unui cuplu. Merită urmărit cum se desfășoară conflictele, dacă ambii își asumă schimbări și dacă nevoile fiecăruia pot fi discutate cu respect. Insistența și retragerea devin relevante prin efectul lor repetat asupra relației.

6. Nevoia de timp singur înseamnă evitare?

Timpul petrecut separat are un loc firesc într-o relație. Observă felul în care este cerut și ce urmează: există o explicație, o înțelegere și o revenire la conversație? O pauză convenită și o dispariție repetată din discuții au efecte diferite asupra încrederii.

7. Dacă am nevoie de reasigurare, cer prea mult?

Dorința de a auzi că ești important pentru cineva este ușor de înțeles. Merită explorat cât de des ai nevoie de confirmare, cât durează liniștirea și dacă partenerul este consecvent. O cerere clară oferă mai multă informație decât testarea afecțiunii prin amenințări, verificări sau retragere.

8. Stilul de atașament explică jignirile sau controlul?

O explicație despre teamă ori vulnerabilitate nu justifică umilirea, amenințările, constrângerea sau controlul. Responsabilitatea pentru comportament rămâne a persoanei care îl manifestă. Când există frică pentru siguranța ta, sprijinul individual și evaluarea situației au prioritate față de exercițiile obișnuite de comunicare în cuplu.

DE DISCUTAT ÎMPREUNĂ

Ce mă deranjează concret? • Ce limită am? • Ce schimbare putem observa?

9. Se schimbă atașamentul și cât durează?

Cercetarea descrie atât stabilitate, cât și schimbare, cu evoluții diferite între persoane. Studiile lui Fraley și ale lui Traut prezentate în ghid nu susțin un termen universal. În viața de zi cu zi, poți urmări schimbări concrete: exprimarea unei nevoi, tolerarea unei pauze convenite sau revenirea la dialog după un conflict.

10. Un partener securizant mă va face automat securizant?

O relație respectuoasă oferă condiții importante pentru apropiere, însă schimbarea nu este garantată și nu devine responsabilitatea exclusivă a celuilalt. Contează și felul în care îți observi reacțiile, îți exprimi nevoile și răspunzi la limite. Cercetările recente arată că transformările atașamentului sunt mai variate decât această promisiune simplă.

11. Chestionarul din ghid îmi stabilește stilul?

Chestionarul din ghid explorează separat tendințe asociate celor patru stiluri, prin 24 de afirmații și patru medii. Este un exercițiu de explorare, fără valoare de diagnostic. O evaluare psihologică presupune instrumente potrivite scopului și populației, împreună cu explorarea istoricului și a contextului relațional.

12. Când ar fi util să discut cu un psiholog?

Când reacțiile se repetă și îți afectează relațiile, când îți este greu să te liniștești după conflicte sau când rămâi prins în aceeași situație în ciuda încercărilor de schimbare. Poți veni cu două sau trei exemple recente: ce s-a întâmplat, ce ai simțit, cum ai reacționat și ce ai fi avut nevoie să fie diferit.

UN PUNCT DE PORNIRE

„În relațiile mele se repetă… și aș vrea să înțeleg…”



Andreea Orheanu

PSIHOLOG • PSIHOTERAPEUT

Mai aproape de relațiile pe care ți le dorești

Poți înțelege ce se repetă. Poți construi relații mai bune.

Dacă te-ai regăsit în acest ghid, mă poți contacta pentru psihoterapie. Putem explora relațiile și din alte perspective, adaptate nevoilor tale, și putem lucra treptat la un mod de relaționare mai sănătos.

Ce spun câțiva dintre clienții mei:

„Îmi doream să fiu aproape de cineva, petreceam nesănătos de mult timp în discuții lungi, ba cu apropiere, ba făcând reproșuri, iar când relația devenea serioasă mă speriam și mă retrăgeam sau mă trezeam abandonată. Când Andreea mi-a propus să lucrăm și cu EMDR, am fost reticentă inițial, dar am simțit o schimbare semnificativă în viața mea. Încă nu îmi vine să cred!" (D, 36 ani)

„Sunt obișnuit să mă descurc singur. Nu suportam să mi se ceară ceva în relații, chiar dacă îmi plăcea mult persoana cu care eram. Aveam momente când îmi venea să mă ridic din pat, de lângă parteneră și să fug. Uneori chiar fugeam, apoi mă întorceam, dar iar mă simțeam sufocat. Când partenera voia să vorbim, mă închideam. Am înțeles acum prin ce treceam și pot să mă descurc altfel în relație. Am reușit să am o relație din care nu simt nevoia să fug, nu ma simt sufocat, mi-e ușor să primesc iubire și apropiere." (V, 39)

„Un mesaj fără răspuns îmi putea strica toată ziua. Alegeam parteneri indisponibili și simțeam des că prietenii mă găsesc obositoare și mă evită. Mă simțeam mereu insuficientă, defectă, respinsă. În terapie cu Andreea am început să separ ce se întâmplă de ceea ce îmi imaginez din teamă. Îmi exprim mai clar nevoile și nu mai caut mereu confirmarea că sunt iubită. Apoi am făcut cu ea și EMDR și lucrurile s-au așezat atât de diferit! Sunt foarte recunoscătoare!" (A, 32)

Hai să vorbim despre ce ai nevoie.

PROGRAMĂRI & INFORMAȚII

andreeaorheanu.ro

Instagram · @psiholog.andreea.orheanu