

Stiluri de atașament și mecanisme de apărare

Mihai CORNEANU¹

1. Introducere

Deși, în general, teoria atașamentului este considerată o teorie despre protejarea de pericole și nevoia de a găsi un partener pentru reproducere, cercetările din ultimii ani dovedesc faptul că poate fi considerată și o teorie a structurării, reglării afective.

În ceea ce privește mecanismele de apărare, ele nu mai sunt legate strict de un inconștient pulsional, primitiv și irațional, ci de un inconștient pozitiv, informațional și emoțional. În acest context, perspectiva psihologică modernă, integrativă (influențată de psihologia cognitivă) încadrează mecanismele de apărare în conceptul mai general al mecanismelor de coping și le definește ca „proceduri de prelucrare a informației negative cu funcția de reducere a distresului”. (Miclea, 1997, apud Tudose, 2000)

Acestea sunt cele două premise majore de la care s-a pornit în realizarea acestei cercetări. Scopul conceptual a fost acela de a investiga care sunt motivele ce stau în spatele alegerii de către indivizi a unor modalități diferite de apărare în situațiile anxiogene. Ipoteza care a rezultat a fost următoarea: Având în vedere faptul că modalitățile primare de relaționare cu ceilalți sunt în special de natură afectivă (limbajul constituindu-se „ceva mai târziu”), este foarte probabil ca tocmai calitatea acestor relații, caracteristicile structurilor afective primare să influențeze construcția și utilizarea mecanismelor de apărare.

Din punct de vedere practic, evidențierea unei astfel de relații permite optimizarea intervențiilor psihologice asupra strategiilor de coping prin elaborarea unui model funcțional (fundamentat pe analiza evoluției ontogenetice a individului) privind tulburările afective psihopatologice, superior modelului clasic, bazat pe simptome.

În aceste condiții, stilurile de atașament (structurări afective primare) pot fi studiate în relație cu mecanismele de apărare, mai ales în situații specifice fenomenului de atașament precum separarea (pierderea psihologică și/sau fizică, temporară sau permanentă, a unui obiect puternic investit afectiv) și abordate ca strategii de reglare afectivă.

¹ Universitatea „Al.I. Cuza” Iași

În cadrul cercetării prezentate în articolul de față au fost studiate relațiile dintre stilurile de atașament și mecanismele de apărare la adolescenți în două situații diferite ca grad de anxietate (situație puțin anxiogenă – discuție tensionată cu o persoană foarte dragă și situație puternic anxiogenă – moartea unei persoane foarte dragi).

2. Teorii ale atașamentului¹

2.1. Teoria clasică, a lui J. Bowlby

În mare parte teoria atașamentului s-a constituit ca o reacție împotriva unor teze ale teoriilor psihanalitice (în special teoria psihanalitică freudiană și cea kleiniană), insuficiente pentru a explica în mod corespunzător anumite aspecte ale fenomenului de atașament. Contrar psihanalizei, teoria atașamentului susține că relația de atașament dintre mamă și copil are un caracter primar (adică se bazează pe un sistem autonom înăscut), nu reprezintă un derivat secundar al satisfacerii nevoii primare de hrană a copilului de către mamă (al gratificației orale). Această teză fundamentală are la bază observațiile lui J. Bowlby din anii '40. El a constatat că adesea copiii trăiesc un puternic disconfort emoțional când sunt separați de mamele lor, chiar dacă sunt hrăniți și îngrijiți din punct de vedere fizic foarte bine de către alte persoane.

Bowlby a dorit să demonstreze, și a reușit, că evenimente reale, precum pierderea, separarea, frica de separare, au un impact major asupra dezvoltării copilului, și mai târziu, asupra caracteristicilor personalității adultului. Specificul teoriei lui Bowlby este dat de accentul pus pe funcția biologică a atașamentului. Argumentul lui Bowlby pentru caracterul înăscut al atașamentului este unul pur evoluționist: indivizii biologic predispuși să stea mai aproape de mamele lor sunt mai puțin predispuși la dispariție. Prin prisma acestor considerații, atașamentul trebuie văzut mai degrabă ca o caracteristică normală, ca o resursă adaptativă prezentă de-a lungul întregii vieți, decât ca un semn al imaturității ce trebuie depășită. Primul an de viață, copilăria timpurie și adolescența sunt considerate ca perioade sensibile (critice) în timpul cărora comportamentul de atașament se

¹Termenul de *atașament* se referă la o structură afectivă de intercomunicare complexă față de o persoană (idee, ideologie sau grup etc.). Conține elemente simbolice, afective puternice. Antrenează conduite complexe de exprimare: dezinteres, dorință de dăruire, protejare și apărare (Șchiopu, 1997, p. 87). După Ann Birch (2000), atașamentul poate fi definit ca o legătură afectivă de durată orientată spre un individ specific. Lucrarea de față nu-și propune o tratare exhaustivă a teoriilor atașamentului. Sunt prezentate succint tezele principale ale teoriei clasice a lui J. Bowlby, ale teoriei psihanalitice freudiene și ale perspectivelor cognitive.

dezvoltă normal sau disfuncțional în acord cu experiența personală a individului cu modelul primar de atașament.

2.2. *Perspectiva psihanalitică asupra atașamentului*

Teoria lui S.Freud cu privire la relația mamă – copil (relația de atașament în terminologia lui J. Bowlby) și formarea eului copilului poate fi prezentată succint prin intermediul conceptelor de narcisism, identificare și introiecție. Cel mai frecvent, **narcisismul** este văzut ca o investiție libidinală orientată către un obiect particular – propria persoană, dar pentru a putea înțelege mai bine construirea eului copilului el trebuie abordat ca un proces. Acest proces se realizează în două faze distincte:

1. *Faza narcisismului primar*. În această fază libidoul (energie psihică implicată în susținerea pulsionilor vieții), este reprezentat de impulsii parțiale care se satisfac prin propriul corp (nu există separația eu – altul, intern – extern, obiect – subiect), iar eul nu este încă constituit (obiectele care sunt acum investite de impulsii sunt părțile corpului, însele).

2. *Faza narcisismului secundar*. Narcisismul secundar corespunde narcisismului eului. Este necesar să se producă o reîntoarcere a investiției obiectelor în investiția eului pentru a se constitui narcisismul secundar, pentru ca libidoul să ia acum eul drept obiect. Aceasta se realizează datorită supunerii copilului la exigențele progresive ale lumii care îl înconjoară, exigențe care se traduc simbolic prin limbaj (Nasio, 1999). Trecerea de la narcisismul primar la cel secundar este mediată de procesul **identificării**, susținut comportamental prin procesul de imitație.

2.3. *Perspectiva cognitivă asupra atașamentului*

Deși teoria atașamentului a fost concepută ca o teorie generală a dezvoltării atașamentului, inițial se baza doar pe datele obținute în cercetări efectuate în special pe copii. Teoretic, diferențele individuale în organizarea atașamentului la vârste mai mari – stilurile de atașament - (adolescență, vârsta adultă) au fost explicate de Bowlby prin conceptul de **modele interne ale atașamentului** (fapt validat empiric de cercetările ulterioare). Modelele interne ale atașamentului se formează în timpul copilăriei timpurii¹ prin interacțiunile cu persoane ale atașamentului (în special persoana primară a atașamentului) și au la bază două componente fundamentale (în mod necesar interconectate):

1. *încrederea în sine* ca persoană care merită dragostea și suportul celorlalți (evenimentele îi permit copilului să anticipeze disponibilitatea, înțelegerea și

¹Bowlby s-a inspirat din scrierile lui Winnicott privind rolul experiențelor familiale în determinarea lumii interne, mentale a copilului (West, 1997).

responsivitatea persoanei de atașament, iar el se simte competent în relația de atașament și valorizat);

2. *încrederea în alții* (în persoana primară de atașament în mod special), percepuți ca responsabili și suportivi în situațiile stresante.

Aceste interacțiuni timpurii sunt imprimate (codate) sub formă de reprezentări mentale (de sine și de alții), reprezentări ale “felului de a fi cu persoana” în terminologia lui Stern sau structuri cognitive („scheme” sau „scenarii ale evenimentelor”, amintiri ale relațiilor cu ceilalți semnificativi); sunt integrate și organizate în memorie sub formă de rețele ierarhice (Main, 1991; Collins, Read, 1994). În consecință, memoria autobiografică joacă un rol central în teoria atașamentului.

În baza unui cadru conceptual complex (psihologie cognitivă, psihologia dezvoltării și neuropsihologie), îmbinând conceptele teoriei atașamentului cu principiile procesării informațiilor, **Patricia M. Crittenden** propune un posibil model de abordare și înțelegere a relațiilor umane, a tulburărilor de comportament și a comportamentelor psihopatologice. Factorii genetici universali, în contextul condițiilor de mediu, reglează maturizarea. Pe măsură ce creierul se maturizează, el devine apt să **transforme** stimulii senzoriali receptați într-o manieră tot mai sofisticată. Aceasta permite formarea unor reprezentări tot mai complexe ale relațiilor dintre trecut și viitor (adică singurele informații de care dispunem se referă la trecutul nostru; informațiile despre trecut sunt transformate pentru a da naștere reprezentărilor despre relația viitoare posibilă a propriei persoane cu contextul).

Celor mai simple relații le corespund două tipuri de stimuli: **ordinea temporală** în care este primită stimularea și **intensitatea** ei. Prima furnizează informații despre cauzalitate și acționează conform principiilor teoriei învățării comportamentale. Tulburările legate de această transformare includ perturbări ale inhibiției și compulsiilor. Transformarea bazată pe intensitate generează sentimente și excitare fiziologică. Tulburările de anxietate sunt asociate cu o excitare prea mare și prea generalizată.

Transformările duc la **reprezentări dispoziționale**, adică la *pattern*-uri de activitate neurologică care îi predispun pe indivizi să acționeze într-un anumit fel. Procesul de reprezentare este cel care organizează comportamentul unui individ și nu genele sale sau experiența concretă. În funcție de sprijinirea reprezentării pe ordinea temporală sau intensitatea stimulării, persoanele sunt dispuse să se comporte potrivit consecințelor sau potrivit sentimentelor. Lucrările clasice ale lui Ainsworth au identificat trei *pattern*-uri de bază ale atașamentului. Persoanele din **tipul A (stil de atașament nesecurizant-evitant)** tind să evite procesarea sentimentelor și să acționeze conform consecințelor

anticipate. Persoanele din **tipul C (stil de atașament nesecurizant, ambivalent)** fac exact invers: ele acționează în concordanță cu sentimentele lor, ignorând consecințele. Ambele tipuri tind să supraestimeze probabilitatea unui pericol și acționează într-un mod neadaptativ. Persoanele din **tipul B (persoane cu stil de atașament securizat)** utilizează ambele surse de informații; procesele lor mentale sunt echilibrate, iar comportamentele adaptative. Crittenden a extins aria strategiilor pentru a include strategiile compulsive în tipul A și pe cele obsesive în tipul C. Aceste forme de comportament neadaptativ sunt văzute ca încercări funcționale de a reduce pericolul reprezentat eronat și nu ca simptome.

3. Inconștient și apărare

Deoarece lucrarea de față valorifică teze și concepte ce aparțin atât psihanalizei, cât și psihologiei cognitive și pentru că ne propunem o mai bună înțelegere a funcționării și a rolului mecanismelor de apărare în contextul relației lor indestructibile cu inconștientul (fie el psihanalitic sau cognitiv) ni se pare util să prezentăm sintetic și în mod comparativ viziunile psihanalitice și cognitiviste asupra inconștientului și apărării, precum și a relațiilor dintre ele.

1. La un nivel comparativ general pot fi stabilite următoarele asemănări și deosebiri:

Asemănări:

- ambele modele valorizează procesarea inconștientă și consideră că aceasta acoperă o parte semnificativă a vieții psihice;
- sesizează existența unor diferențe calitative între procesele conștiente și cele inconștiente;
- consideră procesarea inconștientă ca fiind mult mai primitivă și mai inflexibilă decât cea conștientă.

Deosebiri:

Psihanaliza:

- interpretările vieții inconștiente se fondează exclusiv pe observațiile clinice;
- suportul investigativ (experimental), cu puține excepții, este sărac.

Cognitivismul:

- concepțiile cognitive sunt puternic susținute de cercetare;
- majoritatea cercetărilor se derulează în laborator;
- studiul clinic este mai slab reprezentat (Opre, 2002).

2. La un nivel comparativ mai specific, principalele asemănări și deosebiri pot fi relevate prin analiza conceptelor de „apărare” și „mecanisme de apărare”.

Din punct de vedere psihanalitic, **defensele** (mecanisme de apărare ale Eului) sunt „procedee în care se angajează Eul pentru a se elibera de incompatibilitatea sa cu o reprezentare stânjinitoare” (Freud, 1985, apud Iacob, 2002). După A. Freud (1936 / 2002), eul se apără împotriva pulsiunilor sinelui și afectelor legate de aceste pulsiuni (ex. iubirea, gelozia, durerea, doliul). În cazul apărărilor care au ca țintă pulsiunile pot fi identificate trei motive de apărare a eului: *teama de supraeu*; *teama de real* (în cazul copilului care consideră pulsiunea un pericol, ca urmare a interdicțiilor din partea părinților sau altor adulți); *teama ca intensitatea pulsiunii să nu devină excesivă* (acest motiv se întâlnește la copii, dar apare ulterior și în anumite perioade de transformare fiziologică, precum pubertatea sau menopauza – manifestări normale și la începutul unui puseu psihotic – manifestări patologice). La aceste motive, A. Freud mai adaugă și *nevoia de sinteză a eului*, fundamentată biologic pe mecanisme homeostatice (Freud, 1936 / 2002).

Defensele se manifestă deopotrivă în cazul normalității, dar și al patologicului. În prima situație, acțiunea lor duce de regulă la diminuarea sau anularea cauzei conflictului (apărărilor sunt flexibile, adaptate la real), în timp ce, în a doua situație, are loc doar o temporizare, o amânare (conflictul nu este anihilat, apărărilor fiind rigide sau inadecvate).

Din perspectivă cognitivă, mecanismele de apărare sunt considerate strategii sau proceduri de prelucrare a informației negative cu funcția de reducere a distresului, în contextul considerării inconștientului ca informațional și emoțional.

Perspectiva modernă, integrativă asupra mecanismelor de apărare

Premisele unei perspective moderne, integrative asupra mecanismelor de apărare se referă la: conceptualizarea inconștientului ca informațional și emoțional, nu ca pulsional, primitiv și irațional și la reinterpretarea mecanismelor de apărare în conceptul mai larg al mecanismelor de coping (abordarea lor ca mecanisme de prelucrare a informației).¹

Psihanalistul american Vaillant propune o teorie mai nuanțată decât cea psihanalitică clasică (S. Freud, A. Freud), ce poate fi considerată ca liant între abordarea tradițională și cea modernă, a strategiilor de coping.

El consideră că anumite apărări pot fi adaptative: ele facilitează deopotrivă homeostazia psihică și adaptarea subiectului la lumea înconjurătoare. Aceste apărări adaptative prezintă următoarele caracteristici:

¹ **Coping**-ul este definit, în această perspectivă, ca un *proces activ prin care individul prin autoaprecierea propriilor activități și a motivațiilor sale face față unor situații stresante și reușește să le controleze*. (Bloch 1991, apud Tudose 2000).

1. Modul lor de funcționare vizează, în cazul afectului, nu dispariția, „anestezierea” lui, ci mai degrabă „prelucrarea” lui și reducerea durerii.

2. Apărările adaptative se înscriu într-o perspectivă temporală, ele sunt orientate mai degrabă către un termen lung (ex: anticiparea).

3. Pentru a fi adaptativă, o apărare trebuie să fie cât se poate de specifică (metafora cea mai ilustrativă este cea a cheii care se potrivește perfect în încuietore, în comparație cu ciocanul de bătut la ușă).

4. Pentru a fi adaptative, apărările trebuie să canalizeze sentimentele și nu să le blocheze.

5. Apărările adaptative îl fac pe utilizatorul lor plăcut, atrăgător pentru ceilalți. Cel mai mare aliat al acestor instanțe este deci „alteritatea” (Ionescu, Jaquet și Lhote, 2002)¹.

Aceste mecanisme defensive văzute ca strategii de „conștientizare” a inconștientului posedă unele din proprietățile proceselor primare (modul de operare urmează principiul plăcerii), dar în același timp și câteva din proprietățile proceselor secundare – prin faptul că sunt ancorate temporal și au contingențe cu realitatea. (Opre, 2002). Din punct de vedere teoretic se încearcă în prezent o abordare integrativă a mecanismelor de adaptare, apărare, degajare² și coping în cadrul unui continuum psihologic și studierea relațiilor dintre ele în vederea realizării unei viziuni globale asupra funcționării psihicului.

4. Relațiile dintre stilurile de atașament și mecanismele de apărare

4.1. Obiectivele și ipotezele cercetării

Stilurile de atașament nu reprezintă doar *pattern*-uri stabile de cogniții și comportamente referitoare la relaționarea cu ceilalți, care reflectă istoria personală a atașamentului, ci și *strategii specifice de reglare emoțională în situațiile anxioase legate de comportamentul de atașament*. Ele au la bază modelele operaționale interne ale atașamentului (*attachment working models*”, Bowlby, 1980, 1982 apud Main 1991; Collins și Read, 1994 apud Gerlsma și Luteijn, 2000), adevărate sisteme cognitive de așteptări, credințe, evaluări emoționale și reguli de procesare a informației care reglează relațiile de atașament.

¹ Aceeași idee o regăsim și la G. Allport (1981): „Cineva a spus că nevrozatul va face orice ca să fie iubit, cu excepția faptului de a se face pe sine atrăgător.”

² În viziunea lui Bibring (1943, apud Ionescu, 2002), mecanismele de degajare sunt modalități de gestionare a tensiunilor de către eu (funcția lor este de a „dizolva progresiv tensiunea prin schimbarea condițiilor interne”).

Cercetări relativ recente susțin ideea că stilurile de atașament sunt strâns legate de stilurile mai generale de reglare emoțională – stilurile de coping emoțional (Mikulincer, 1998; Mikulincer și Florian, 2000), în sensul că stilurile de atașament nesecurizante se asociază mai frecvent cu stilurile de coping emoțional mai puțin adaptate. Mai mult, unii cercetători consideră teoria atașamentului și o teorie a neurodezvoltării și asociază stilurile de atașament cu modalități generale de procesare a informațiilor (Crittenden, 2002).

Spațiul comun în care teoria atașamentului se întâlnește cu mecanismele de apărare este în special cel circumscris de conceptul de *separare* care se referă la orice pierdere temporară sau permanentă (psihologică și sau fizică) a unei persoane semnificative din punct de vedere a atașamentului (în terminologia lui J. Bowlby) sau a unui obiect puternic investit afectiv (după S. Freud).

În mod tradițional, mecanismele de apărare erau strict legate de inconștientul psihanalitic, teoretizat de Freud ca pulsional, primitiv, inflexibil și irațional și definite ca „*procedee în care se angajează Eul pentru a se elibera de o reprezentare stânjenitoare*” (Freud, 1895 apud Gorgos, 1987).

Perspectiva modernă, integrativă, asupra mecanismelor de apărare presupune după cum am menționat anterior, conceptualizarea inconștientului ca informațional și emoțional (Miclea, 1995), reinterpretarea mecanismelor de apărare în conceptul mai larg al mecanismelor de coping (Ionescu, Jacquet și Lhote, 2002) și definirea lor ca strategii sau proceduri de prelucrare a informației negative, cu funcția de reducere a distresului (Miclea, 1997 apud Tudose, 2000) sau, mai general, ca *proces psihice inconștiente care vizează reducerea sau anularea efectelor neplăcute ale pericolelor reale sau imaginare și ale căror manifestări – comportamente, idei sau afecte – pot fi conștiente sau inconștiente* (Ionescu, Jacquet și Lhote, 2002)

În baza acestor premise teoretice și empirice cercetarea de față își propune să investigheze relațiile dintre stilurile de atașament și stilurile de coping / mecanismele de apărare, activate la adolescenți în contextul salienței separării de o persoană semnificativă (din punct de vedere a atașamentului) și să evidențieze existența unor pattern-uri specifice de mecanisme de apărare pentru fiecare stil de atașament.

Pornind de la aceste obiective au fost formulate următoarele ipoteze generale:

1. *Stilurile de atașament influențează utilizarea unor mecanisme de apărare specifice în situațiile anxiogene (situațiile de saliență a separării de o persoană semnificativă din punct de vedere a atașamentului).*

2. *Gradul de anxietate a situației influențează utilizarea mecanismelor de apărare independent de stilul de atașament.*

Observație: Infirmarea acestei ipoteze ar conduce la ideea stabilității eventualului *pattern* de mecanisme de apărare specifice fiecărui stil de atașament, indiferent de gradul de anxietate a situației.

Având în vedere faptul că cercetarea prezentă își propune să investigheze relațiile particulare dintre stilurile de atașament și anumite mecanisme de apărare, în situații specifice, au fost stabilite următoarele ipoteze de cercetare

1.a) *Persoanele cu stil de atașament securizant utilizează în situațiile percepute ca anxiogene într-o măsură semnificativ mai mare strategii de apărare constructive, în comparație cu persoanele cu stil de atașament nesecurizant (anxious – ambivalent, evitant):*

- la nivelul relațiilor interpersonale: **afilierea, afirmarea de sine prin exprimarea sentimentelor și gândurilor;**

- la nivelul procesării informațiilor: **anticiparea, raționalizarea, intelectualizarea** (mecanisme de apărare confruntative ce presupun procesări informaționale complexe).

În situațiile anxiogene, indivizii cu stil de atașament securizant îi percep pe ceilalți ca suportivi și, în consecință, vor căuta contactul cu persoane care i-ar putea ajuta să depășească mai ușor distresul.

1.b) Persoanele cu stil de atașament nesecurizant utilizează în situațiile percepute ca anxiogene într-o măsură semnificativ mai mare strategii de apărare neconstructive, în comparație cu persoanele cu stil de atașament securizant.

b1) Persoanele cu stil de atașament anxios – ambivalent utilizează în situațiile percepute ca anxiogene următoarele mecanisme de apărare:

- la nivelul relațiilor interpersonale: **proiecția;**
- la nivelul procesării informațiilor se angajează în ruminății anxiogene (operaționalizate sub forma scorurilor semnificativ mai mari la **negare** și / sau scorurilor semnificativ mai mici la **reprimare**, în comparație cu scorurile la aceste mecanisme de apărare în cazul persoanelor anxios – ambivalente și evitante).

Indivizii cu stil de atașament anxios – ambivalent nu au încredere nici în propriile resurse interne, nici în alții. În plus supraactivează informațiile de factură negativă prin angajarea în ruminății anxiogene. Pentru a reduce anxietatea intensă pe care o trăiesc încearcă să excludă din câmpul conștienței stimulii negativi.

b2) *Persoanele cu stil de atașament evitant utilizează în situațiile percepute ca anxiogene următoarele mecanisme de apărare:*

- la nivelul relațiilor interpersonale practică **evitarea** (operaționalizată sub forma scorurilor semnificativ mai mici la afiliere în comparație cu scorurile la

acest mecanism de apărare în cazul persoanelor securizate și anxios – ambivalente);

- la nivelul procesării informațiilor: **reprimarea**.

Indivizii cu stil de atașament evitant, în baza unor experiențe relaționale negative, îi percep pe cei din jur ca nesuportivi și, în consecință, practică în situațiile anxiogene strategii defensive atât la nivel interpersonal, cât și la nivelul procesării informațiilor (prelucrarea informațiilor negative i-ar putea conduce fie la ideea că au nevoie de ceilalți, fie la reactualizarea propriilor eșecuri relaționale).

2.a) Există diferențe semnificative între mecanismele de apărare utilizate în situațiile puțin anxiogene și mecanismele de apărare utilizate în situațiile puternic anxiogene, independent de stilul de atașament.

4.2. Subiecții

Cercetarea a fost realizată pe adolescente cu vârsta cuprinsă între 17 și 19 ani, eleve ale liceului cu profil umanist „Dante Alieghieri” din București (clasele a XI-a și a XII-a). Volumul total de participanți a fost de 220 de persoane. Pentru pretestarea chestionarului privind mecanismele de apărare s-a folosit un număr de 40 de subiecți. Inițial în cercetare au fost incluse 138 de persoane, dar s-a renunțat ulterior la 48 dintre ele în vederea alcătuirii unor loturi cât mai reprezentative.

Premisele teoretice și practice în baza cărora a fost aleasă această categorie de vârstă (adolescența) sunt următoarele:

- în acord cu tezele A. Freud, adolescența reprezintă o perioadă de viață caracterizată prin transformări psihologice semnificative, care activează numeroase mecanisme de apărare;

- chestionarul utilizat pentru gruparea subiecților pe stiluri de atașament (*Adult Attachment Scale*, Collins și Read, 1990) este fundamentat conceptual pe diferențele existente la nivelul modelelor interne (reprezentationale) ale atașamentului la diferiți indivizi (pentru a putea utiliza acest criteriu de diferențiere este necesară atingerea anumitor niveluri de dezvoltare cognitivă și emoțională);

- accesul mai ridicat la această categorie de subiecți.

4.3. Metode de colectare și prelucrare a datelor

Variabile independente și dependente

În urma analizei ipotezelor de cercetare au fost stabilite următoarele variabile independente și dependente:

1. Variabilele independente

V.I.1 Stilul de atașament – variabilă cantitativă, continuă, invocată, cu trei grade de intensitate: *stilul de atașament securizant*, *stilul de atașament anxios – ambivalent*, *stilul de atașament evitant*.

Precizări:

Stilul de atașament securizant presupune reprezentări și expectanțe pozitive de sine și de alții, autonomie ridicată, sentiment de confort în situațiile ce presupun apropiere, analiza realistă a situațiilor anxiogene.

Stilul de atașament anxios – ambivalent presupune un model negativ de sine, concomitent nevoia de relații apropiate și frica de respingere, supraactivarea informațiilor negative și angajarea în ruminatii anxiogene.

Stilul evitant se caracterizează printr-un model negativ de alții, prin preferința pentru distanță emoțională, evaluarea evenimentelor anxiogene în termenii amenințării și, ca urmare, practicarea de strategii defensive, de reprimare.

V.I.2. Gradul de anxietate a situației – variabilă cantitativă, continuă, invocată, cu două grade de intensitate: *situație puțin anxiogenă* – operaționalizată ca discuție tensionată, ceartă cu o persoană foarte dragă (prieten(ă), rudă); *situație puternic anxiogenă* – operaționalizată ca moartea unei persoane foarte dragi (prieten(ă), rudă).

Observație: În chestionar aceste situații au fost prezentate subiecților ca „trăite sau pe care le-ar putea trăi”.

2. Variabilele dependente – se referă la 8 mecanisme de apărare (reprimare, afiliere, anticipare, afirmare de sine prin exprimarea sentimentelor și gândurilor, negare, proiecție, raționalizare, intelectualizare) – variabile cantitative, continui, operaționalizate sub formă de comportamente, cogniții și afecte.

Observație: În această cercetare au fost luate în considerare ca variabile dependente mecanisme de apărare care se referă atât la relațiile interpersonale, cât și la procesarea de informații și care îndeplinesc condițiile următoare:

- pot fi puse în relație cu stilurile de atașament într-o manieră mai evidentă;
- pot fi abordate din punct de vedere cognitiv și / sau comportamental (permite o mai bună operaționalizare sub formă de itemi);
- sunt destul de frecvent folosite și „mai ușor conștientizabile”, adică produsele acțiunii lor (cogniții, afecte, comportamente) sunt mai ușor sesizabile, identificabile de către indivizi.

Planul cercetării este un **plan combinat de tip 3x2**.

Instrumente utilizate în cercetare

a) Pentru gruparea indivizilor în funcție de gradele de intensitate ale variabilei independente stil de atașament a fost folosit „*Chestionarul pentru măsurarea atașamentului*” al lui Collins și Read (*Adult Attachment Scale*, 1990),

de fapt o adaptare a chestionarului realizat de Hazan și Shaver (*Attachment Scale Measure*, 1987).

b) Pentru măsurarea celor 8 mecanisme de apărare (variabilele investigate în această cercetare) a fost folosit un chestionar construit special în acest sens. Itemii chestionarului se referă la cogniții, comportamente și afecte caracteristice pentru următoarele mecanisme de apărare:

Reprimare - Ex. „Încerc și reușesc să uit totul cât mai repede.” / „Evit să-mi amintesc tot ce ține de o asemenea situație.”

Afiliere - Ex. „Caut pe cineva cu care să vorbesc despre acest lucru.” / „Caut sprijinul unor oameni care au trecut prin astfel de momente.”

Anticipare - Ex. „Am pregătite dinainte una – două soluții pentru această problemă.” / „Mi-am imaginat acest moment pentru a mă obișnui cu ideea că va veni și această zi.”

Afirmare de sine prin exprimarea gândurilor și sentimentelor - Ex. „Îmi exprim sentimentele și gândurile chiar dacă acestea sunt în dezacord cu ale celuiilalt.” / „Îmi exprim cât mai firesc și fără ocolișuri sentimentele și gândurile.”

Negare - Ex. „Caut să mă gândesc la lucruri care nu au legătură cu această situație.” / „Amân cât mai mult posibil confruntarea cu realitatea dureroasă.”

Proiecție - Ex. „Dacă ești slab, ceilalți profită de tine în astfel de situații.” / „Dacă ar fi avut mai multă grijă de ea poate că nu s-ar fi întâmplat acest lucru”.

Raționalizare - Ex. „Când sunt într-o situație neplăcută mă consolez gândindu-mă că ar fi putut fi și mai rău.” / „Mă gândesc că alții suferă mai mult decât mine.”

Intellectualizare - Ex. „Cred că numai după parcurgerea unor conflicte putem vorbi de o accesare a persoanei la un nivel superior de dezvoltare.” / „Suntem datori vieții și cu o moarte... așa e jocul”.

Itemii au fost construiți pornindu-se de la „*Scala de evaluare a mecanismelor cognitive de apărare – SEMCA*” (Miclea, 1995) și de la analiza definițiilor și caracteristicilor mecanismelor de apărare prezentate în literatura de specialitate (operationalizate sub formă de cogniții, comportamente și afecte). Ulterior itemii au fost analizați de un juriu de evaluatori (studenți sau absolvenți ai Facultății de Psihologie), reținându-se în final doar itemii cei mai relevanți.

Precizăm faptul că mecanismele de apărare sunt măsurate în relație cu două situații distincte (gradele de intensitate ale V.I.2): *discuție tensionată cu o persoană foarte dragă și moartea unei persoane foarte dragi*. Aceste două situații sunt extremele conceptului de separare (minim, maxim), vehiculat de teoriile psihanalitice și teoria atașamentului. În alegerea acestor situații extreme a fost implicat un juriu de evaluatori care au apreciat în funcție de intensitatea

separării și anxietății o serie de situații susceptibile să provoace o separare psihologică și / sau fizică de o persoană semnificativă din punct de vedere a atașamentului (ex. eșec profesional al persoanei care constituie obiect al atașamentului, abuzul de alcool, înșelarea încrederii, tentativa de suicid a acesteia etc.). Luarea în calcul a acestor extreme ale separării permite evidențierea stabilității unor mecanisme de apărare specifice unor stiluri de atașament, surprinderea variațiilor de intensitate a mecanismelor de apărare în funcție de gradul de anxietate a situației.

Teste statistice utilizate în cercetare

Pentru stabilirea diferențelor privind utilizarea mecanismelor de apărare în funcție de cele trei stiluri de atașament, pentru fiecare din cele două situații de cercetare, s-au folosit *testele t pentru grupe independente*. Pentru stabilirea diferențelor privind utilizarea diferită a mecanismelor de apărare în funcție de gradul de anxietate a situației, în cadrul fiecărui stil de atașament s-au folosit *testele t pentru grupe perechi*. În mod particular, pentru evidențierea anumitor legături semnificative dintre anumite mecanisme de apărare (argument statistic pentru unele explicații psihologice) s-a utilizat *corelația Pearson*.

4.4. Rezultate. Discuții

4.1. Analiza statistică a datelor

Rezultatele semnificative statistic (relevante de testele t pentru grupe independente) privind utilizarea mecanismelor de apărare în situații cu potențial anxiogen diferit (scăzut / ridicat) de către persoanele cu stiluri de atașament diferite sunt prezentate sintetic în tabelele următoare:

N=60 Situația puțin anxiogenă – discuție tensionată cu o persoană foarte dragă						
Mec. de apărare	Stil de atașament	Media	Abaterrea standard	Valoarea lui t	Pragul de semnificație	
Proiecție	Securizant	1,93	0,50	t(58)=4,80	p<0,000**	
	Anxios	2,67	0,67			
	Securizant	1,93	0,50	t(58)=2,97		
	Evitant	2,33	0,53			
Anxios	2,67	0,67	t(58)=2,17	p<0,034*		
Evitant	2,33	0,53				
Afilieră	Securizant	3,24	0,56	t(58)=3,97	p<0,000**	
	Evitant	2,58	0,72			
	Anxios	3,00	0,80	t(58)=2,11		p<0,039*
	Evitant	2,58	0,72			
Afirmare	Securizant	3,13	0,48	t(58)=2,47	p<0,017*	
	Evitant	2,76	0,65			
N=60 Situația puternic anxiogenă – moartea unei persoane foarte dragi						

Mec. de apărare	Stil de atașament	Media	Abaterea standard	Valoarea lui t	Pragul de semnificație																																																												
Proiecție	Securizant	1,92	0,44	t(58)=3,47	p<0,001**																																																												
	Anxios	2,37	0,55			Negare	Anxios	2,37	0,55	t(58)=2,82	p<0,006**	Evitant	1,96	0,56	Negare	Securizant	2,24	0,52	t(58)=2,81	p<0,007**	Anxios	2,68	0,65	Afirmare de sine	Anxios	2,68	0,65	t(58)=3,19	p<0,002**	Evitant	2,16	0,57	Afirmare de sine	Securizant	3,19	0,51	t(58)=2,39	p<0,02*	Anxios	2,82	0,66	Anticipare	Securizant	3,19	0,51	t(58)=3,83	p<0,000**	Evitant	2,63	0,59	Anticipare	Securizant	1,63	0,59	t(58)=2,12	p<0,03*	Anxios	2,05	0,89	Afiliere	Securizant	3,32	0,51	t(58)=4,10	P<0,000**
Negare	Anxios	2,37	0,55	t(58)=2,82	p<0,006**																																																												
	Evitant	1,96	0,56			Negare	Securizant	2,24	0,52	t(58)=2,81	p<0,007**	Anxios	2,68	0,65	Afirmare de sine	Anxios	2,68	0,65	t(58)=3,19	p<0,002**	Evitant	2,16	0,57	Afirmare de sine	Securizant	3,19	0,51	t(58)=2,39	p<0,02*	Anxios	2,82	0,66	Anticipare	Securizant	3,19	0,51	t(58)=3,83	p<0,000**	Evitant	2,63	0,59	Anticipare	Securizant	1,63	0,59	t(58)=2,12	p<0,03*	Anxios	2,05	0,89	Afiliere	Securizant	3,32	0,51	t(58)=4,10	P<0,000**	Evitant	2,68	0,68						
Negare	Securizant	2,24	0,52	t(58)=2,81	p<0,007**																																																												
	Anxios	2,68	0,65			Afirmare de sine	Anxios	2,68	0,65	t(58)=3,19	p<0,002**	Evitant	2,16	0,57	Afirmare de sine	Securizant	3,19	0,51	t(58)=2,39	p<0,02*	Anxios	2,82	0,66	Anticipare	Securizant	3,19	0,51	t(58)=3,83	p<0,000**	Evitant	2,63	0,59	Anticipare	Securizant	1,63	0,59	t(58)=2,12	p<0,03*	Anxios	2,05	0,89	Afiliere	Securizant	3,32	0,51	t(58)=4,10	P<0,000**	Evitant	2,68	0,68															
Afirmare de sine	Anxios	2,68	0,65	t(58)=3,19	p<0,002**																																																												
	Evitant	2,16	0,57			Afirmare de sine	Securizant	3,19	0,51	t(58)=2,39	p<0,02*	Anxios	2,82	0,66	Anticipare	Securizant	3,19	0,51	t(58)=3,83	p<0,000**	Evitant	2,63	0,59	Anticipare	Securizant	1,63	0,59	t(58)=2,12	p<0,03*	Anxios	2,05	0,89	Afiliere	Securizant	3,32	0,51	t(58)=4,10	P<0,000**	Evitant	2,68	0,68																								
Afirmare de sine	Securizant	3,19	0,51	t(58)=2,39	p<0,02*																																																												
	Anxios	2,82	0,66			Anticipare	Securizant	3,19	0,51	t(58)=3,83	p<0,000**	Evitant	2,63	0,59	Anticipare	Securizant	1,63	0,59	t(58)=2,12	p<0,03*	Anxios	2,05	0,89	Afiliere	Securizant	3,32	0,51	t(58)=4,10	P<0,000**	Evitant	2,68	0,68																																	
Anticipare	Securizant	3,19	0,51	t(58)=3,83	p<0,000**																																																												
	Evitant	2,63	0,59			Anticipare	Securizant	1,63	0,59	t(58)=2,12	p<0,03*	Anxios	2,05	0,89	Afiliere	Securizant	3,32	0,51	t(58)=4,10	P<0,000**	Evitant	2,68	0,68																																										
Anticipare	Securizant	1,63	0,59	t(58)=2,12	p<0,03*																																																												
	Anxios	2,05	0,89			Afiliere	Securizant	3,32	0,51	t(58)=4,10	P<0,000**	Evitant	2,68	0,68																																																			
Afiliere	Securizant	3,32	0,51	t(58)=4,10	P<0,000**																																																												
	Evitant	2,68	0,68																																																														

Din analiza acestor date putem deduce că există un efect principal în cazul stilului de atașament anxios – ambivalent în legătură cu *proiecția*. Aceasta înseamnă că nivelul semnificativ mai ridicat al proiecției la anxioși, în comparație cu securizații și evitanții, nu este influențat de gradul de anxietate a situației.

De asemenea, putem deduce și următoarele efecte de interacțiune:

1. Nivelul semnificativ mai scăzut al *afilierii* la evitanți, în comparație cu securizații și cu ambivalenții, este influențat de gradul de anxietate a situației, în sensul că aceste diferențe semnificative sunt prezente doar în situația puțin anxioasă (discuția tensionată).

2. Nivelul semnificativ mai ridicat al *afirmării de sine* în cazul securizațiilor, în comparație cu anxioșii, cât și cu evitanții, este influențat de gradul de anxietate a situației, în sensul că aceste diferențe semnificative sunt prezente doar în situația puternic anxioasă (moartea unei persoane foarte dragi).

3. Nivelul semnificativ mai ridicat al *negării* la anxioși, în comparație cu securizații și evitanții, este influențat de gradul de anxietate a situației, în sensul că aceste diferențe semnificative apar doar în cazul situației puternic anxioasă (moartea unei persoane foarte dragi).

În funcție de **gradul de anxietate a situației** (*situație puțin anxioasă – discuție tensionată cu o persoană foarte dragă / situație puternic anxioasă – moartea unei persoane foarte dragi*), testele t pentru grupe perechi au evidențiat

următoarele diferențe semnificative în ceea ce privește mecanismele de apărare utilizate de către persoanele cu stiluri de atașament diferite:

N=30

Stil de atașam.	Mecs. de apărare	Situția puțin anxioasă: discuție tensionată		Situția puternic anx. : moartea unei persoane f. dragi		Valoarea lui t	Prag de semnific.
		Media	Abatere standad	Media	Abatere standad		
Securiz	Reprim.	2,38	0,64	1,94	0,61	t(29)=3,13	p<0,004**
	Raționalz.	2,87	0,44	2,35	0,66	t(29)=3,78	p<0,001**
	Intelectlz	2,59	0,46	3,05	0,56	t(29)=3,43	p<0,002**
Anxios	Negare	1,94	0,69	2,68	0,65	t(29)=4,24	p<0,000**
	Proiecție	2,67	0,67	2,37	0,55	t(29)=2,29	p<0,018**
	Raționalz.	2,92	0,60	2,51	0,77	t(29)=2,98	p<0,006**
	Intelectlz	2,66	0,61	2,95	0,73	t(29)=2,25	p<0,032*
Evitant	Anticip.	2,10	0,72	1,78	0,48	t(29)=2,35	p<0,026*
	Proiecție	2,33	0,53	1,96	0,56	t(29)=3,22	p<0,003**
	Raționalz.	2,76	0,59	2,29	0,73	t(29)=3,43	p<0,002**
	Intelectlz	2,48	0,50	3,02	0,73	t(29)=4,27	p<0,000**

Precizare: În mod particular a fost utilizată corelația Pearson care a relevat asocierea pozitivă puternică între negare și proiecție în cazul stilului de atașament anxios în situația puternic anxioasă (moartea unei persoane foarte dragi), ceea ce înseamnă că există o puternică tendință ca nivelul ridicat al negării să se asocieze cu un nivel similar al proiecției ($r = 0,51$, $p < 0,003$).

Din analiza acestor date putem deduce faptul că există un *efect principal al V.I.2 (gradul de anxietate a situației)* în cazul mecanismelor de apărare raționalizare și intelectualizare. Aceasta înseamnă că:

1. Există o diferență semnificativă între nivelul ridicat al *raționalizării* în situația puțin anxioasă (discuție tensionată, ceartă cu o persoană foarte dragă) și nivelul scăzut al raționalizării în situația puternic anxioasă (moartea unei persoane foarte dragi) independent de stilul de atașament.

2. Există o diferență semnificativă între nivelul scăzut al *intelectualizării* în situația puțin anxioasă și nivelul ridicat al intelectualizării în situația puternic anxioasă independent de stilul de atașament.

4.2. Analiza psihologică a datelor cercetării

În baza rezultatelor semnificative din punct de vedere statistic și a premiselor teoretice ale cercetării putem realiza următoarele interpretări psihologice:

Stilul de atașament securizant

Putem observa că indivizii clasificați în acest stil de atașament utilizează în situațiile anxiogene în special mecanisme de apărare ce presupun relaționarea cu ceilalți; aceasta pentru că ei trăiesc apropierea confortant și au un model pozitiv de alții (cf. Bartholomew și Horowitz, 1991) - ex. **afilierea, afirmarea de sine**. Utilizează, pentru a depăși distresul emoțional, strategii constructive de coping (au încredere în propriile resurse) – de genul asertivității (afirmarea de sine prin exprimarea sentimentelor și gândurilor), și aceasta într-o măsură semnificativ mai mare față de persoanele nesecurizate (în special evitanții).

Se constată, de asemenea, faptul că folosesc strategii de coping emoțional foarte eficiente (afilierea și afirmarea de sine) care asigură exprimarea sentimentelor și afectelor și nu „anestezierea” sau „deturnarea” acestora de la nivelul propriei persoane (fapt relevat de scorurile semnificativ mai mici la proiecție comparativ cu persoanele nesecurizate (anxioși și evitanți). Acest *pattern* de mecanisme de apărare este destul de stabil, în sensul că modificarea gradului de anxietate a situației nu produce schimbări majore.

Analiza mecanismelor de apărare specifice în funcție de gradul de anxietate a situației permite următoarele constatări:

1. Independent de gradul de anxietate a situației, persoanele securizate utilizează mecanisme de apărare mai adaptative decât evitanții și anxioșii.

2. Nivelurile scăzute ale proiecției în cazul ambelor situații (comparativ cu persoanele nesecurizate) dovedesc faptul că evenimentele stresante (caracteristicile lor negative) sunt asumate la nivel conștient.

Putem deduce astfel că teama față de evenimentele stresante, față de posibilele efecte emoționale negative ale acestora este redusă (o dovadă în plus fiind și nivelul semnificativ redus al negării în cazul evenimentelor grave – prelucrarea informației cu valență negativă nu vizează împiedicarea sau eludarea formării reprezentării mentale a stimulului traumatic). Analiza realistă a situațiilor anxiogene și expectanțele pozitive față de sine și ceilalți facilitează dezvoltarea autonomiei și a strategiilor constructive de coping (mai ales la nivelul relaționării cu ceilalți), ceea ce confirmă parțial ipotezele de cercetare (ipoteza 1.a).

Stilul de atașament anxios

Mecanismul de apărare predilect utilizat de aceste persoane este **proiecția** (scorurile sunt semnificativ mai mari atât în comparație cu cele ale securizaților cât și cu cele ale evitanților în ambele situații anxiogene. Care ar putea fi explicația pentru acest fapt?

Studiile au relevat că aceste persoane “supraactivează” informațiile negative, apoi se angajează în ruminății anxiogene (Mikulincer, 1998; Mikulincer, Florian,

2000). Prin urmare, nivelul anxietății este foarte ridicat. Pentru a reduce disconfortul emoțional, aceste persoane încearcă să excludă din câmpul conștienței stimulii traumatici. Pentru că nu pot reprima informațiile cu valențe negative, iar prelucrarea lor se asociază cu anxietatea intensă relaționează evenimentele anxiogene cu factori externi (persoane sau factori impersonali precum destinul, norocul, soarta).

Pe măsură ce crește gradul de anxietate a situației, proiecția nu mai este eficientă în reducerea tensiunii afective și atunci apelează la un alt mecanism de apărare puternic defensiv: **negarea** (cel mai defensiv după Miclea, 1995). De altfel testele statistice au relevat o corelație puternică între proiecție și negare în cazul persoanelor cu stil de atașament anxios (în situațiile puternic anxiogene).

Conștienți de încărcătura afectivă puternic negativă a evenimentelor grave și de predispoziția lor pentru procesarea informației negative, soldată cu niveluri ridicate ale anxietății, acești indivizi încearcă să împiedice formarea reprezentării mentale a evenimentelor foarte negative (existența unor astfel de reprezentări fiind „*pretexte*” pentru noi ruminatii anxiogene). Neîncrederea în propriile resurse (relevată de nivelurile scăzute ale afirmării de sine) favorizează în situațiile puternic anxiogene utilizarea negării și a proiecției.

Un rezultat interesant relevat de cercetare se referă la utilizarea **anticipării**. În situația puternic anxiogenă persoanele anxioase prezintă un nivel mai ridicat al anticipării în comparație cu cele securizate. În legătură cu acest fapt (mai ales dacă avem în vedere itemii chestionarului: ex. „Încerc să-mi imaginez dinainte propriile reacții într-un astfel de moment”; „Mi-am imaginat acest moment pentru a mă obișnui cu ideea că va veni și această zi.”) credem că este mai degrabă vorba de o anticipare anxioasă, catastrofică (dacă avem în vedere și scorurile mari la negare), decât de o anticipare constructivă.

Aceste date confirmă ipoteza de cercetare 1.b1., potrivit căreia persoanele cu stil de atașament anxios utilizează strategii de coping neconstructive, mai puțin adaptate decât cele ale securizaților.

Explicațiile generale care ar putea fi avansate pentru acest fapt sunt:

1. Din perspectiva psihologiei dezvoltării (teoria atașamentului) comportamentele de atașament inconsistente manifestate de persoana semnificativă din punct de vedere a atașamentului au favorizat construirea unui model de sine negativ și expectanțe negative în legătură cu separarea (frica de abandon).

2. Din punct de vedere al psihologiei cognitive și neuropsihologiei preferința acestor persoane pentru prelucrările informaționale bazate pe intensitatea stimulării determină apariția conduitelor obsesive și a ruminatiilor anxiogene (Crittenden, 2002).

Stilul evitant

Aceste persoane prezintă nivelurile cele mai scăzute ale utilizării mecanismelor de apărare, fie adaptative, fie neadaptative în ambele situații anxiogene, fapt ce confirmă ipoteza preferinței acestor persoane pentru strategiile de coping puternic defensive, evitative.

Atât afilierea, cât și afirmarea de sine, negarea și proiecția prezintă niveluri scăzute, fapt ce ilustrează preferința pentru distanța emoțională, pentru o „*nonvibrare afectivă*”, credem că mai degrabă autoimpusă, decât reală.

O explicație posibilă ar fi faptul că eșecurile relaționale repetate, asociate cu lipsa suportului afectiv din partea persoanelor semnificative din punctul de vedere al atașamentului în situațiile stresante au favorizat dezvoltarea de strategii de apărare de tip evitativ. Probabil că și aceste persoane trăiesc puternic distresul, dar perceperea celorlalți ca nesuportivi le determină să practice evitarea („*cutting strategies*”) atât la nivel cognitiv, cât și relațional, să se închidă într-un „*turn de fildeș*”.

Diferențele în utilizarea mecanismelor de apărare în funcție de gradul de anxietate a situației nuancează pe de o parte analiza anterioară, iar pe de altă parte impun o serie de precizări interesante:

1. Nivelul mai ridicat al reprimării persoanelor securizate, în situații puțin anxiogene, poate fi considerat mai degrabă o expresie a unei strategii de coping adaptativ: gândirea evitativă.

2. În cazul evitanțelor trecerea de la nivelurile mai ridicate ale anticipării și proiecției în situațiile puțin anxiogene la niveluri mai scăzute în situația puternic anxiogenă dovedește accentuarea evitării o dată cu creșterea gradului de anxietate a evenimentelor.

Independent de stilul de atașament, în situația puțin anxiogenă s-au înregistrat niveluri crescute ale raționalizării, iar în situația puternic anxiogenă niveluri crescute ale intelectualizării (ceea ce confirmă parțial ipoteza de cercetare 2.a.). Putem deduce din aceste relații că independent de stilul de atașament situațiile mai puțin anxiogene pot fi resemnificate mai ușor, pot fi pozitive și integrate (ex. „*Mă gândesc că în mare măsură conflictele sunt binevenite în orice relație pentru a testa capacitatea de negociere a oamenilor.*”).

În schimb, în situațiile puternic anxiogene oamenii practică în general mecanisme de apărare impersonale, recurg la abstracții și generalizări complexe care le permit transpunerea afectelor în idei și implicit evitarea trăirii unor sentimente perturbatoare (ex. „*Cu toții o știm ...mai devreme sau mai târziu vom dispărea.*” / „*Suntem datori vieții și cu o moarte ...așa e jocul !*”). În plus, (cf. A. Freud, 1936 / 2002) adolescenții manifestă o predilecție pentru intelectualizare.

4.5. Concluziile cercetării

Putem spune că există relații puternice între stilurile de atașament și anumite mecanisme de apărare (în special cele legate de relaționarea cu ceilalți, precum:

afilierea, afirmarea de sine, proiecția). S-ar putea vorbi în acest caz de mecanisme de apărare „mai afective” și mecanisme de apărare „mai cognitive”. În general, indivizii practică strategii diferite de coping, în funcție de stilul de atașament în situațiile ce pot fi relaționate de fenomenul atașamentului.

Persoanele cu stil de atașament securizant practică în general în situațiile anxiogene strategii de coping mai eficiente și mai adaptative decât persoanele cu stil de atașament nesecurizant. Așadar, putem să considerăm teoria atașamentului și o teorie a reglării afective. Totuși, pentru a stabili cu mai multă certitudine dacă aceste *pattern*-uri de mecanisme de apărare sunt într-adevăr rezultatul calității, specificului relațiilor de atașament, este necesară extinderea cercetărilor la alte categorii de situații care nu sunt strict legate de fenomenul atașamentului (ex. eșec profesional propriu sau al altor persoane care constituie obiect al atașamentului sau nu, boală, pierderi materiale, etc.).

Acest fapt se impune cu atât mai mult cu cât rezultatele cercetării au relevat că în anumite situații (de exemplu, evenimente grave precum moartea unei persoane dragi) anumite mecanisme de apărare (intelectualizarea, în cazul cercetării noastre) constituie răspunsuri general valabile (nu depind de factorii individuali precum stilul de atașament). Ar fi interesant de studiat în cadrul unor cercetări viitoare și corelațiile dintre anumite mecanisme de apărare specifice unui stil de atașament, relațiile cu alte mecanisme de apărare neabordate în această cercetare (de exemplu: retragerea apatică, întoarcerea împotriva propriei persoane, în cazul evitanților și anxioșilor), legătura stil de atașament – mecanisme de apărare – tulburări de personalitate.

Cercetarea prezentă nu a relevat existența unor diferențe semnificative în ceea ce privește utilizarea mecanismelor de apărare ce presupun procesări complexe de informații (anticiparea, raționalizarea, intelectualizarea) în funcție de stilul de atașament. Aceasta indică faptul că, în general, toți apelăm destul de frecvent la astfel de mecanisme de apărare și probabil doar scopul este diferit, în funcție de anumiți factori individuali precum stilul de atașament (de exemplu, evitanții își validează modelul negativ de alții, ambivalenții modelul negativ de sine). În cazul reprimării, cercetarea nu a evidențiat diferențe semnificative în funcție de stilul de atașament (infirmarea ipotezei 1.b2), deși literatura de specialitate postulează astfel de diferențe. Utilizarea unor instrumente de măsurare mai exacte și rafinate, precum studierea timpului de reacție în cazul unor mecanisme de apărare “subtile” (reprimarea), ar putea fi o soluție.

Deși această cercetare explorează relațiile cauzale dintre stilurile de atașament și mecanismele de apărare, rezultatele obținute nu pot fi generalizate, fiind necesar în acest sens extinderea numărului de subiecți, includerea în cercetare și a persoanelor de sex masculin, studierea relațiilor pe populații diferite (ex. ca vârstă, cu sau fără tulburări patologice). Prin prisma teoriei atașamentului, viața afectivă este văzută ca dependentă de formarea, întreruperea

și menținerea relațiilor de atașament, iar viața în general este considerată o continuă trecere pe axa fuziune – separare care ne permite să evoluăm și să ne ancorăm în realitate. Capacitatea de alterna stările de fuziune cu cele de separare, descoperirea elementelor de mijloc (echilibrul între atașament, dezatașament și nonatașament) asigură dezvoltarea individului.

Bibliografie

- Allport, G., 1981, *Structura și dezvoltarea personalității*, București, EDP.
- Birch, A., 2000, *Psihologia dezvoltării: Din primul an de viață până în perioada adultă*, București, Editura Tehnică.
- Crittenden, P.M., 2002, *Attachement, information processing and psychiatric disorder*, in „World Psychiatry”, vol.1, no. 2.
- Freud, A., 2002, *Eul și mecanismele de apărare*, București, Editura Fundației Generația.
- Garelli, J.C., 1992, *Ethological Roots of the Theory of Attachement*, in Warzda, E., Trumpet, H. (Eds), „Early Development Today”, New York : Basic Books.
- Gerlsma, C., Luteijn, F., 2000, *Attachment Style in context of clinical and health psychology: A proposal for the assessment of valence, incongruence, and accessibility of attachment representations in various working models*, in „British Journal of Medical Psychology”, No. 73, pp. 15-34.
- Gorgos, C-tin. (coord.), 1987, *Dicționar enciclopedic de psihiatrie*, vol. III, București, Editura Medicală.
- Havârneanu, C., 1999, *Metodologia cercetării în științele sociale*, Iași, Editura Erola.
- Iacob, L., 2002, *Curs de psihologia dezvoltării*, Univ. “Al.I.Cuza”, Iași.
- Ionescu, Ș., Jacquet, M.M., Lhote, C., 2002, *Mecanismele de apărare – teorie și aspecte clinice*, Iași, Editura Polirom.
- Miclea, M., 1995, *Mecanisme psihice de autoreglare în condiții de stres*, (teză de doctorat-autoreferat), B.C.U., Iași.
- Mikulincer, M., 1998, *Adult attachment Style and Individual Differences in Functional Versus Dysfunctional Experiences of Anger*, in „Journal of Personality and Social Psychology”, vol. 74, no. 2, pp. 513-524.
- Mikulincer, M., Florian, V., 2000, *Exploring Individual Differences in Reactions to Mortality Salience: Does Attachment Style Regulate Terror Management Mechanisms?*, in „Journal of Personality and Social Psychology”, vol. 79, no. 2, pp. 260-273.
- Nasio, J.D., 1999, *Conceptele fundamentale ale psihanalizei*, București, Editura Iri.
- Opre, A., 2002, *Inconștientul cognitiv. Percepție subliminală și memorie implicită. aplicații în psihoterapie și publicitate*, Cluj-Napoca, Editura ASCR.
- Șchiopu, U. (coord), 1997, *Dicționar de psihologie*, București, Editura Babel.
- Tudose, Fl., 2000, *O abordare modernă a psihologiei medicale*, București, Editura InfoMedica.
- West, M.L., 1997, *Reflective capacity and its significance to the attachment concept of the Self*, in „British Journal of Medical Psychology”, no. 70, pp. 17-25.