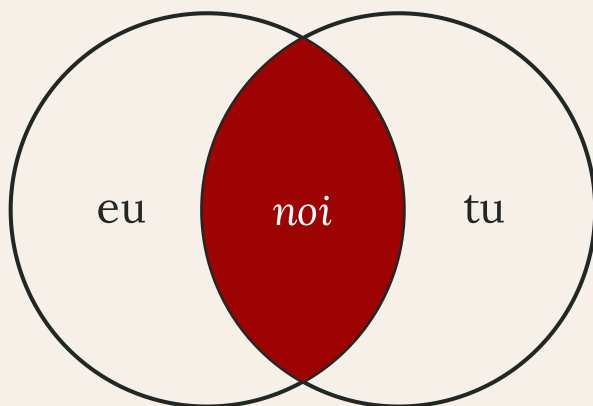


Cum ne *atașăm*

Un ghid scurt despre stilurile de atașament și despre
relațiile în care ne simțim în siguranță.



Ce este *atașamentul*

Suntem făcuți să ne legăm de alți oameni. Încă din primii ani, mintea și corpul învață un răspuns la o întrebare simplă: „Când am nevoie de ceva, este acolo pentru mine?”

Răspunsul se formează din felul în care am fost îngrijiți: cât de previzibil, cât de cald, cât de atent la ce simțeam. Cu timpul, devine un fel de **sistem de alarmă**. Ca foamea sau setea, el ne trimite semnale: „*persoana asta se îndepărtează*” sau „*ne apropiem prea mult*”. Și ne împinge spre anumite reacții, de cele mai multe ori fără să ne dăm seama.

Ca adulți, sistemul acesta lucrează cel mai vizibil în relațiile apropiate: în cuplu, dar și în prietenii sau în familie.

Cumsă folosești ghidul. Citește-l ca pe o hartă, nu ca pe un test.

Aproape toți avem câte ceva din fiecare stil; contează ce predomină și în ce situații. Nu e un instrument de diagnostic și nu înlocuiește o evaluare psihologică.

Ce găsești în paginile următoare

- cele patru stiluri de atașament și cum s-au format;
- cum arată ele în viața de zi cu zi a unui cuplu;
- cercul anxios–evitant și de ce obosește pe amândoi;
- câte o pagină pentru fiecare stil, cu pași concreți;
- două abilități ale relațiilor sigure și două exerciții.

Vestea bună de la început: stilul de atașament nu e o etichetă pe viață. Se poate schimba.

Patru stiluri de *atașament*

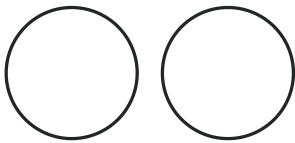
Cercetarea descrie patru tipare mari. Procentele de mai jos sunt estimări aproximative și variază de la un studiu la altul.

Stil	Ce a învățat copilul	Ce pornește alarma	Reacția tipică
Securizant cam jumătate	Când am nevoie, cineva vine. Oamenii sunt de încredere.	Rar pornește; când o face, se liniștește repede.	Spune ce simte, cere și oferă sprijin, face compromisuri.
Anxios aprox. 1 din 4	Uneori vine, alteori nu. Ca să fiu auzit(ă), trebuie să „strig” mai tare.	Semne că celălalt se îndepărtează: un mesaj fără răspuns, o seară separat.	Caută apropiere și confirmări, se adaptează mult, ține supărarea în sine.
Evitant aprox. 1 din 5	Când arăt că am nevoie, sunt ignorat(ă) sau respins(ă). E mai sigur să mă descurc singur(ă).	Apropierea care crește: un pas mai serios, o discuție despre emoții.	Pune distanță, amână, se concentrează pe defectele celuilalt.
Dezorganizat mai rar	Cei care trebuiau să ofere siguranță erau și sursa fricii.	Greu de anticipat; apropierea și distanța pot speria la fel.	Reacții care se schimbă mult; adesea legate de experiențe grele.

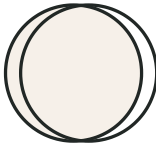
De ce contează stilul securizant. Nu pentru că ar fi „normal”, iar restul „greșite”, ci pentru că se asociază, în medie, cu relații mai stabile și mai multă mulțumire. Abilitățile lui se pot învăța la orice vârstă.

Fiecare stil are, mai departe în ghid, propria pagină: ce înseamnă și ce poți face.

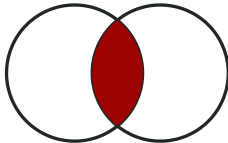
Eu, tu și noi



Evitant: separat



Anxios: contopit



Securizant: eu, tu, noi

Pentru cineva evitant, relația seamănă cu doi colegi de apartament: „eu am viața mea, tu pe a ta”. Independența e prețuită mult, iar planurile comune par o amenințare.

Pentru cineva anxios, relația ideală e contopire: aceiași prieteni, aceleași gusturi, cât mai multă apropiere. Prețul e, uneori, pierderea propriei identități.

Pentru cineva securizant, sunt trei lucruri: eu, tu și ce construim împreună. Fiecare are prietenii și interesele lui, plus o zonă comună care crește în ritmul amândurora.

Cum se vede în viața de zi cu zi

	Anxios	Evitant	Securizant
Mutatul împreună	Cât mai repede.	„Încă nu sunt pregătit(ă).”	Când se simt pregătiți amândoi.
O ofertă de job în alt oraș	Renunță la ea fără să spună ce își dorea.	Decide singur(ă), apoi anunță.	„Mă gândesc la asta. Ce crezi? Cum am face?”
Evenimentele de la serviciu	Vrea să fie inclus(ă) peste tot.	Ține munca și relația separat.	Uneori împreună, uneori nu.
Banii, treburile casei	Totul comun.	Totul separat, „50–50”.	O parte comună, o parte a fiecăruia.

Cercul *anxios-evitant*

Paradoxal, persoanele cu stil anxios ajung des în relații cu persoane cu stil evitant. Una dintre explicații: cine evită angajamentul rămâne mai mult timp „disponibil”, deci e mai probabil să-l întâlnești.



Cu cât unul cere mai multă apropiere, cu atât celălalt se simte mai presat și pune distanță. Distanța confirmă temerea primului („nu țin destul la el/ea”), iar insistența confirmă temerea celui de-al doilea („relațiile sunt epuizante”). Amândoi suferă, deși fiecare încearcă, în felul lui, să se protejeze.

Nu e vina unuia. E un dans în care pașii fiecăruia îi provoacă pe ai celuilalt. Vestea bună: e suficient ca unul să schimbe pasul pentru ca dansul să arate altfel.

Ce ajută cuplul

- Numiți cercul cu voce tare, într-un moment liniștit: „Cred că am intrat iar în cercul nostru.”
- Cel care se apropie încearcă să spună *nevoia*, nu reproșul: „Azi am nevoie să știu că suntem bine.”
- Cel care se retrage spune cât timp are nevoie și când revine: „Am nevoie de o oră, apoi vorbim.”
- Promisiunile mici, ținute constant, construiesc mai multă siguranță decât cele mari.

Stilul *securizant*

Ai crescut, în mare, cu sentimentul că cineva vine când ai nevoie. Ca adult, ai încredere că poți fi aproape de cineva fără să te pierzi și fără să fii părăsit(ă) la prima greșeală. Asta nu înseamnă că relațiile tale sunt perfecte, ci că ai unele bune pentru momentele grele.

1 Te apropii fără grabă și fără frică. Pașii mari (mutatul împreună, căsătoria, copiii) vin când sunteți pregătiți amândoi, nu din panică și nici amânați la nesfârșit.

2 Spui ce simți și ce îți dorești. „Mă gândesc să schimb orașul. Ce crezi? Vrei să vii cu mine?” Nevoile tale ajung în relație, nu rămân ascunse.

3 Faci compromisuri. Uneori câștigi tu, alteori celălalt, alteori relația. Nu ții scorul la virgulă.

4 Ierți mai ușor. Poți intra în pielea celuilalt: „și-a uitat ziua mea pentru că e copleșit(ă), nu pentru că nu țin la el/ea”. Te doare, dar nu ții ranchiună.

5 Te bucuri de relație. Vezi efortul ca pe ceva care merită. Îți împletești viața cu a celuilalt, dar îți păstrezi prietenii, interesele și vocea.

Dacă partenerul tău are un stil nesigur: constanța, liniștirea și răbdarea ta îl pot ajuta mult, în timp. Totuși, nu trebuie să duci singur(ă) relația. Ai voie să ai limite și să ceri și tu sprijin.

Și oamenii cu stil securizant se pot simți nesiguri în perioade de stres, după o pierdere sau într-o relație care îi rănește. Siguranța nu e un trofeu, ci o abilitate care se întreține.

Stilul *anxios*

Poate observi că te gândești mult la relație, că un mesaj întârziat îți strică ziua sau că îți ascunzi preferințele ca să nu superi. Nu ești „prea mult”. Ai învățat că nevoile tale sunt ascultate doar dacă le amplifici.

- 1 Separă semnalul de interpretare.** „Nu mi-a răspuns de două ore” e un fapt. „Nu mai ține la mine” e un gând, adesea alimentat de cum te simți tu în ziua aceea.
- 2 Caută emoția de dedesubt.** Când simți impulsul să trimiți al cincilea mesaj, întreabă-te: ce am nevoie acum? Liniștire? Să mă simt important(ă)? Apoi spune asta direct.
- 3 Observă „comportamentele de protest”.** Tăcerea bosumflată, „nu am nimic”, încercarea de a-l face gelos/geloasă. Toate sunt cereri de apropiere deghizate și, de obicei, obțin opusul.
- 4 Întoarce întrebarea la întâlniri.** În loc de „cum să-l/o fac fericit(ă)?”, întreabă-te: „poate persoana asta să răspundă nevoilor mele?”
- 5 Dă-le voie preferințelor tale.** „Voiam pizza, dar thai e mai sănătos, deci thai.” Observă cât de repede îți micșorezi dorințele. Identitatea ta nu s-a pierdut; doar a fost pusă mereu pe locul doi.

Atenție: stilul anxios ne face să trecem cu vederea defectele partenerului și calitățile altor oameni. Dacă stai într-o relație care te rănește constant, merită să vorbești cu cineva din afară.

Stilul *evitant*

Poate îți spui că ești pur și simplu independent(ă), că acum contează cariera sau că nu ai găsit încă persoana potrivită. Uneori e adevărat. Alteori, sunt motive foarte rezonabile în spatele cărora se ascunde frica de a te apropia și de a fi rănit(ă).

- 1 Verifică gândurile „logice”.** „Nu sunt pregătit(ă).” Întreabă-te: ce anume ar trebui să se întâmple ca să fiu? Dacă răspunsul rămâne vag, poate e frică, nu lipsă de pregătire.
- 2 Observă când apar defectele.** Dacă lucrurile mici devin brusc de nesuportat exact când relația face un pas înainte, s-ar putea ca alarma să-ți caute un motiv de distanță.
- 3 Partenerul perfect nu există.** Căutarea cuiva care să nu te dezamăgească niciodată e, de fapt, căutarea unei siguranțe totale. Relațiile reale vin cu momente bune și momente grele.
- 4 Atenție la relațiile „imposibile”.** Cineva deja ocupat, cineva din alt oraș, o relație doar online: distanța e garantată, deci apropierea nu sperie.
- 5 Exersează să numești ce simți.** Mulți oameni cu stil evitant nu au avut pe cineva care să le oglindească emoțiile în copilărie. E o abilitate care se învață, ca orice altă abilitate, prin exercițiu.

O propoziție de încercat: „Când ne apropiem, mă simt puțin speriat(ă) și am tendința să mă retrag. Nu înseamnă că nu țin la tine.”

Stilul *dezorganizat*

Apare de obicei atunci când oamenii care trebuiau să ofere siguranță au fost, în același timp, sursa fricii: abuz, neglijare, violență în familie, pierderi grele. Copilul rămâne cu o dilemă fără ieșire: „am nevoie de tine, dar mi-e frică de tine”. Tiparul e mai rar și arată diferit de la om la om.

Cum poate arăta

- dorință puternică de apropiere și, în același timp, frică de ea;
- treceri bruște între „nu pleca” și „lasă-mă în pace”;
- emoții foarte intense, greu de liniștit, sau, dimpotrivă, momente în care te simți gol(goală), „deconectat(ă)” ori ca și cum n-ai fi acolo;
- neîncredere profundă, chiar și în oameni care se poartă bine cu tine;
- nesiguranță legată de ce e „normal” într-o relație, de exemplu că grija ar trebui să fie reciprocă.

1 Siguranța întâi. Dacă într-o relație există amenințări sau violență, prioritatea nu e „să lucrezi la atașament”, ci să fii în siguranță (vezi ultima pagină).

2 Ritm lent și relații previzibile. Oamenii care fac ce spun și spun ce fac sunt, încet, o experiență nouă pentru sistemul tău de alarmă.

3 Ancorează-te când te pierzi. Picioarele pe podea, privirea prin cameră, numește cinci lucruri pe care le vezi. Te ajută să revii în prezent.

4 Lucrează cu un specialist. Aici sprijinul individual, adaptat poveștii tale, contează cel mai mult; un ghid general nu poate cuprinde tot.

Nuești „stricat(ă)”. Reacțiile tale au fost, cândva, cea mai bună soluție pe care o aveai într-o situație imposibilă. Se pot schimba, în ritmul tău.

Două abilități ale relațiilor *sigure*

1. Mentalizarea: și celălalt are o minte

Să înțelegi că și tu, și celălalt interpretați realitatea prin filtrul propriei minți. Gândurile tale nu sunt fapte, iar comportamentul lui are motive care, de multe ori, nu țin de tine.

Exemplu: „Și-a uitat ziua mea” poate însemna „nu țin la tine”, dar poate însemna și „sunt copleșit(ă) la serviciu”. Când înțelegi motivul, iertarea vine mai ușor. De aceea oamenii cu atașament securizant iartă mai repede.

2. Intersubiectivitatea: nu cine are dreptate

Într-o relație, scopul nu e să aflați cine are dreptate. Tu ai perspectiva ta, eu o am pe a mea; căutăm împreună o variantă cu care putem trăi amândoi.

Evitant

„Hai să fim de acord că nu suntem de acord.” Fiecare rămâne pe insula lui.

Anxios

Renunță la poziția lui ca să evite conflictul, apoi rămâne cu resentimente.

Securizant

„Asta e perspectiva mea, asta e a ta. Cum le împăcăm?” Uneori cedează unul mai mult, alteori celălalt.

Cum se schimbă un stil. Prin experiențe noi, repetate: o relație stabilă, prietenii în care te simți în siguranță, terapie. Specialiștii vorbesc despre „siguranță câștigată”: oameni care au pornit cu un stil nesigur și au ajuns, în timp, să se simtă în siguranță în relații.

EXERCITII

Jurnalul *alarmei*

Timpe o săptămână, notează momentele în care te-ai simțit neliniștit(ă), respins(ă) sau sufocat(ă) în relație. După câteva zile, tiparele devin vizibile.

Ce s-a
întâmpat

Ce am
simțit

De ce aveam
nevoie

Ce am făcut / ce aș putea
încerca

Pentru cuplu: 20 de minute, o dată pe săptămână

Alegeți un moment liniștit, fără telefoane. Fiecare vorbește 5 minute, celălalt doar ascultă, apoi inversați. La final, 10 minute împreună.

- Când m-am simțit cel mai aproape de tine săptămâna asta?
- A fost un moment în care alarma mea a pornit? Ce aveam nevoie atunci?
- Un lucru mic pe care l-ai putea face săptămâna viitoare și care m-ar ajuta.

Ascultătorul nu se apără și nu corectează; poate doar să rezume: „Am înțeles că...”. Dacă discuția se aprinde, faceți o pauză și reveniți în altă zi.

Când merită să *ceri sprijin*

- aceleași certuri se repetă și simțiți că nu mai ieșiți din ele;
- teama de a fi părăsit(ă) sau de a te apropia îți ocupă mult din zi;
- relațiile se termină mereu în același punct;
- te simți singur(ă) chiar și într-o relație;
- vrei să construiești împreună ceva mai sigur, înainte de un pas mare.

Lucrez cu adulți, individual și în cuplu, la cabinet în Timișoara (Calea Aradului nr. 25B) și online. Prima ședință e un spațiu în care ne uităm împreună la ce se întâmplă, fără presiune și fără etichete.

Programează o ședință

amclinique.ro/programari · 0730 976 453 · andreea.moldovan@amclinique.ro

Dacă ești în pericol sau te gândești să-ți faci rău: sună la 112 oricând sau mergi la cea mai apropiată unitate de primiri urgențe. Linia gratuită TelVerde Antisucid 0800 801 200 funcționează vineri, sâmbătă și duminică, 19:00–07:00; email non-stop: sos@antisucid.ro.

Dacă în relație există violență: 112 sau linia gratuită pentru victimele violenței domestice, 0800 500 333.

Ghid inspirat în parte din prelegerea Dr. Alak Kanjia (HealthyGamerGG) despre teoria atașamentului, adaptat și completat de Psih. Andreea Moldovan. Are scop informativ și nu înlocuiește o evaluare psihologică. © AMClinique 2026