

John Bowlby

Crearea și ruperea legăturilor afective

Introducere de Richard Bowlby

Traducere din engleză de
Violeta Bîrzescu



Cuprins

7	<i>Introducere</i>
13	<i>Prefață</i>
17	1. Psihanaliza și îngrijirea copiilor
50	2. O perspectivă etologică asupra cercetărilor în domeniul dezvoltării copilului
76	3. Doliul în copilărie și implicațiile sale în domeniul psihiatriei
107	4. Efectele ruperii atașamentului asupra comportamentului
126	5. Separare și pierdere în familie
157	6. Încrederea în sine și condițiile care o înlesnesc
189	7. Crearea și ruperea legăturilor afective
237	<i>Bibliografie</i>

Colegilor mei de cercetare

Mary Salter Ainsworth

Anthony Ambrose

Mary Boston

Dorothy Heard

Christoph Heinicke

Colin Murray Parkes

James Robertson

Dina Rosenbluth

Rudolph Schaffer

Use Westheimer

Introducere

Când tatăl meu și-a publicat colecția de conferințe, în 1979, nu mi-am imaginat că va deveni un clasic. La acea vreme, eram fotograf medical și mă aflam la jumătatea lecturii „capodoperei” sale în trei volume *Attachment, Separation and Loss* [*Atașament, separare și pierdere*], citindu-le mai mult din devotament filial decât dintr-o sete autentică de cunoaștere. Locuiam împreună cu soția mea în imediata vecinătate a casei părinților mei, iar ca să mai scap de îndatoririle legate de îngrijirea copilului, treceam adesea pe la tata să discut cu el despre evenimentele cotidiene; conversația se învârtea, de obicei, în jurul ideilor despre care el scria (și în jurul copiilor noștri) și am continuat să facem asta până la sfârșitul vieții lui. Prima dată când am avut revelația importanței operei lui a fost în timpul unei plimbări cu familia în Chiltern Hills, prin 1958, imediat după apariția lucrării lui pe tema „The nature of the child’s tie to his mother” [Natura legăturii dintre mamă și copil]. Mi-a spus:

„Știi, nu, cât de mult suferă un copil de vârstă mică atunci când se rătăcește și nu-și poate găsi mama? Și cum încearcă, din răspuțeri, să o găsească? Ei bine, am ajuns să cred că e vorba despre același sentiment pe care adulții îl au atunci când le moare cineva drag; și ei caută să regăsească persoana dispărută.

8 Cred că e vorba despre același instinct, care ia naștere în copilărie, evoluează de-a lungul vieții, pe parcursul maturizării persoanei, și devine parte din iubirea adultă“.

Îmi amintesc că m-am gândit: „Ei bine, dacă ai dreptate, ești pe cale să descoperi ceva senzațional!“

Tatăl meu era nerăbdător ca de explicațiile sale referitoare la ceea ce învățase despre crearea legăturilor afective și despre consecințele desfacerii acestora asupra sănătății psihice să poată beneficia cât mai mulți oameni. Totuși, ulterior, în cursul vieții, a devenit frustrat și, mai degrabă, dezamăgit de cât de reticenți erau oamenii în a-i îmbrățișa ideile în privința aplicațiilor clinice. Găsise câteva motive concrete ale acestei reticențe, cred totuși că nu ținuse cont nici de cât de personal vor fi luate ideile lui de către clinicieni, nici de cât de supărătoare vor fi concluziile. Au existat, de-a lungul anilor, multe critici la adresa teoriei atașamentului și cred că majoritatea au la bază felul în care aceasta poate acționa în noi cele mai sensibile butoane, reactivând, uneori, amintiri dureroase, pe care am prefera să le uităm. Sentimentul nostru de sine se află în strânsă dependență de cele câteva relații intime de atașament pe care le avem sau pe care le-am avut în viață, în special de relația cu persoana care ne-a crescut. Aceste relații puternice, fie ele sigure sau nu, caracterizate de iubire sau de neglijență, au pentru noi o semnificație profundă și avem nevoie să ne protejăm viguros percepția noastră idealizată asupra lor; poate nu reprezintă mult, dar sunt tot ceea ce avem!

Se pare că oamenii au dezvoltat o capacitate înnăscută de a detecta orice este în măsură să destabilizeze aceste relații vitale de atașament, iar informația legată de teoria atașamentului pare să activeze apărări inconștiente. Este ca și cum înțelegerea

acestor relații le-ar putea amenința într-un fel și, cu cât mai limpede devine informația, cu atât mai rapid și mai în forță intervin apărările; este, așadar, aproape deloc surprinzător faptul că, după 45 de ani de la publicarea lucrării „Child’s tie”, teoria atașamentului este încă dezavuată de atât de multe persoane.

Până în 1979, când tata a strâns în același volum aceste șapte conferințe, dobândise mai multă încredere în privința validității ideilor sale, în special în privința teoriei atașamentului. Procedura situației străine (The Strange Situation Procedure), dezvoltată de Mary Ainsworth, era deja consacrată și furniza un sprijin important din punct de vedere statistic pentru ideile sale. Cu puțin timp înainte de moartea sa, în 1990, Interviuul de atașament al adultului (Adult Attachment Interview), dezvoltat de Mary Main, a început să capete greutate și existau mai multe studii longitudinale care arătau promițător — ceea ce-i dădea o mare satisfacție —, iar acestea au continuat să producă date neechivoce care susțineau explicațiile lui și extindeau teoria atașamentului în noi direcții.

Deși în această colecție de conferințe tatăl meu abia dacă menționează rolul taților, nu va fi o surpriză pentru cititori faptul că am o anumită curiozitate în privința perspectivei lui asupra paternității. În cartea lui din tinerețe, *Child Care and the Growth of Love [Îngrijirea copilului și nașterea iubirii]*, publicată în 1953 la Penguin Books, scrie la pagina 15 despre rolul taților: „În ochii copilului de vârstă mică, tatăl joacă un rol secundar, acesta crescând în importanță doar pe măsură ce copilul își dezvoltă capacitatea de a sta pe propriile picioare... ca atare, în cele ce urmează, se va face referire, aproape continuu, la relația dintre mamă și copil, spunându-se foarte puțin despre relația dintre tată și fiu/fiică; va fi presupusă importanța lui din punct de

10 vedere economic și al susținerii oferite mamei”.¹ Aceasta era experiența sa cu propriul său tată, un distins chirurg născut în 1856; un bărbat cu o profundă etică victoriană, care își vedea doar arareori cei șase fii și nu i-a văzut deloc pe tot parcursul Primului Război Mondial (tata s-a născut în 1907). Cu toate acestea, până la vârsta de 80 de ani tata și-a revizuit perspectiva asupra rolului îndeplinit de tați, incluzând în acesta însoțirea copiilor în demersul lor de explorare a lumii, dar nu sunt siguri că a realizat pe deplin cât de important se dovedește a fi tatăl ca figură de atașament în încurajarea explorării și a entuziasmului.

În 2002, Karin Grossmann et al. (*Social Development* vol. 11, nr. 3, 2002), publică descoperirile rezultate dintr-un studiu longitudinal efectuat în Germania și denumit „The Uniqueness of the Child-Father Attachment: Fathers’ Sensitive and Challenging Play as a Pivotal Variable in a 16 year Longitudinal Study” [Unicitatea relației de atașament între tată și copil: rolul sensibil și dificil al tatălui ca variabilă esențială în cadrul unui studiu longitudinal desfășurat pe o perioadă de 16 ani]. Alături de multe alte tipuri de măsurători, a fost observată sensibilitatea taților în calitatea lor de parteneri de joacă incitanți și motivaționali, în perioadele în care copiii aveau 2, respectiv 6 ani. Când autorii și-au revizuit informațiile, au descoperit un efect foarte puternic atunci când mamele și tații își combinau resursele. Ceea ce părea să anunțe funcționarea socială optimă a bărbaților și femeilor cu vârste cuprinse între 16 și 22 de ani era furnizarea de către mame a unei baze solide de siguranță, valorizarea continuă a copiilor și acceptarea dorinței acestora de a explora, precum și sensibilitatea dovedită de tați în relația cu

¹ Din *Child Care and the Growth of Love* de John Bowlby, Penguin Books, 1990, pag. 15.

copiii, în timpul jocului interactiv incitant și motivator (o atitudine nici plictisitoare, nici amenințătoare, ci adecvat incitantă).

Pentru a explica descoperirile legate de „funcționarea socială optimă” în cazul acestor persoane a trebuit ca autorii să acorde atenție atât nevoii copilului de a se juca și de a explora împreună cu tatăl său, precum și nevoii de o bază temeinică de siguranță cu mama. Chiar dacă rezultatele acestor cercetări nu au fost replicate în altă parte, ele ar putea fi folosite pentru a specula că explorarea, bucuria și entuziasmul sunt principalele motivații ale copilului (așa cum reiese din dorința lor, din cadrul Procedurii situației străine, de a se întoarce la explorare) și că asigurarea unei baze de siguranță este trambulina care le facilitează explorarea.

Dacă aceste descoperiri recente se confirmă, va fi nevoie ca ele să fie asimilate în „teoria atașamentului”, lucru care ar fi fost dificil de realizat dacă teoria sa ar fi fost numită „Teoria Bowlby”. Tatăl meu evita cu multă grijă asocierea teoriei cu numele său, iar într-o zi, la cină, și-a întrebat familia cum ar fi bine să o numească. El prefera denumirea de „teoria atașamentului” (în defavoarea celei anterioare, de „legătură a copilului cu mama sa”), iar noi am vociferat cu toții, întrebându-l de ce nu o numește „teoria iubirii”; dar el ne-a spus că iubirea era un sentiment mult mai complex decât acest foarte specific mecanism biologic de protecție la care lucra. Mai târziu mi-a explicat că, de obicei, teoriile noi sunt introduse fiind etichetate cu numele unei persoane, dar că, în aceste cazuri, teoriile tind să stagneze după ce autorii lor se sting din viață. Iar el era ferm convins că teoria trebuie „să se scufunde sau să plutească în funcție de capacitatea sa de a explica informațiile observate”, spunând, de asemenea, că „dacă datele noi și verificate nu se potrivesc cu

12 teoria existentă, trebuie modificată teoria astfel încât aceasta să țină cont de noile informații”.

Sunt sigur că lucrarea *Crearea și ruperea legăturilor afective* a avut o semnificație profundă pentru tatăl meu. În copilărie fusese îngrijit de o tânără bonă afectuoasă și jucăușă pe nume Minnie, dar aceasta a plecat din familie când el avea circa patru ani.² Mi-a spus că fusese foarte atașat de Minnie și că a simțit suferința separării atunci când relația lor de atașament a fost ruptă, dar — deși opera sa îi amintea această suferință — a fost capabil să se descurce cu ea de-a lungul vieții. Pierderea unei figuri de atașament foarte importante și explorarea importanței unei relații solide, care să dăinuie, au reprezentat o bună parte din motivația sa de a studia o viață întreagă relația afectivă care se formează între copil și figura principală de atașament.

Tatăl meu era medic, psihiatru, psihanalist și psiholog. A primit multe onoruri prestigioase, inclusiv distincția de comandant al Ordinului Imperiului Britanic, doctorate onorifice, i s-a acordat statutul de membru al Academiei Britanice, plus multe medalii și premii valoroase. Pasiunea sa era însă știința, iar motivul principal pentru care a lăsat o moștenire atât de durabilă în domeniul sănătății psihice a sugarilor și copiilor este tocmai faptul că munca sa a fost atât de bine înrădăcinată în știință, și în ciuda nenumăratelor procese de dezvoltare și a provocărilor prin care a trecut opera sa, cartea de față este o mărturie trainică a succesului său ca om de știință.

Richard Bowlby, 2004

² Vârsta sa exactă nu este cunoscută; s-a stabilit recent că ar fi avut în jur de șase ani.

Prefață

Din când în când, pe parcursul ultimilor douăzeci de ani, am fost invitat să vorbesc în fața colegilor sau a unor audiențe ample, în diverse ocazii formale. Aceste invitații mi-au oferit oportunitatea de a trece în revistă rezultatele obținute din cercetare și de a-mi exprima modul de gândire actual.

În acest volum, au fost selectate pentru a fi republicate o parte din aceste prelegeri și, de asemenea, unele participări în cadrul simpozioanelor, în speranța că vor putea oferi o introducere la ideile expuse sistematic și consemnate în cele trei volume ale lucrării *Attachment and Loss [Atașament și pierdere]*, recent finalizată. Pentru că fiecare prelegere sau participare (denumite toate aici, pentru uniformizare, prelegeri) a fost concepută în mod special pentru un anumit public sau pentru o anumită ocazie, m-am gândit că e mai bine să fie republicate în forma lor originală, mai degrabă decât să încerc să le revizuiesc în mod substanțial. Din acest motiv, fiecare dintre ele este editată într-o formă apropiată de cea în care a fost publicată inițial, cu un paragraf introductiv care descrie ocazia și publicul. Am profitat de ocazie pentru a optimiza exprimarea gramaticală și pentru a standardiza terminologia și referințele; au fost adăugate, de asemenea, în paranteze pătrate, câteva note explicative, acolo unde

acestea au părut necesare. În toate situațiile în care o anumită declarație a necesitat modificări sau amplificări, în lumina probelor sau studiilor ulterioare, am adăugat un comentariu și am oferit bibliografie lărgită (adesea cu trimitere la capitolele unuia dintre volumele lucrării *Attachment and Loss*) într-un comentariu de la finalul prelegerii. Din prelegerea a treia a fost omisă o anumită secțiune, din motive explicate în text.

Interesul meu în privința efectelor diverselor forme de experiențe familiale asupra dezvoltării copiilor a început în 1929, când am lucrat timp de șase luni în ceea ce acum s-ar numi o școală pentru copii inadaptați. Zece ani mai târziu, după ce mi-am încheiat formările în psihiatrie și psihanaliză și am lucrat timp de trei ani în cadrul Clinicii de Îndrumare a Copiilor din Londra, am prezentat câteva observații într-o lucrare cu titlul „The Influence of Early Environment on the Development of Neurosis and Neurotic Character” [Influența mediului timpuriu asupra dezvoltării nevrozei și a caracterului nevrotic] (1940); și am strâns, de asemenea, material pentru monografia „Forty-Four Juvenile Thieves” [Patruzeci și patru de hoți juvenili] (1944, 1946). Au existat mai multe motive pentru care, după război, mi-am ales ca domeniu de specialitate mutarea copiilor de vârstă mică de acasă într-o grădiniță cu internat sau într-un spital, mai degrabă decât domeniul mai larg reprezentat de interacțiunea dintre părinți și copii. În primul rând, era un eveniment despre care aveam convingerea că poate avea drept efect daune grave în dezvoltarea personalității copiilor. În al doilea rând, faptul că acest eveniment avea sau nu loc nu putea constitui subiectul unei dezbateri, ceea ce, din acest punct de vedere, contrasta puternic cu dificultatea de a obține informații valide referitoare la modul în care părinții își tratează copiii. Iar în al

treilea rând, părea un domeniu în care era posibilă adoptarea de măsuri preventive.

Deși m-am străduit constant, în acest studiu, să aplic metode științifice, am fost mereu profund conștient de faptul că, la fel ca în alte domenii ale medicinei, atunci când un psihiatru inițiază un tratament sau face demersuri de prevenție, este nevoie ca acesta să depășească limitele a ceea ce este acceptat științific. Distincția dintre criteriile necesare în cercetare și cele acceptabile în terapie și prevenție nu este întotdeauna înțeleasă, iar de aici rezultă multă confuzie. Am încercat să-mi clarific poziția în cadrul unei conferințe recente, „Psychoanalysis as Art and Science” [Psihanaliza ca artă și știință] (1979).

Recunoștința pe care o port numeroșilor colegi care au lucrat cu mine de-a lungul anilor, și cărora le este dedicat acest volum, va fi evidentă chiar în cadrul conferințelor. Tuturor acestora le sunt profund îndatorat. Sunt foarte recunoscător, de asemenea, secretarei mele Dorothy Southern, care a lucrat la toate aceste prelegeri, de la prima până la ultima, în toate nenumăratele lor proiecte și versiuni, cu nesfârșită grijă și nediminuat entuziasm.

Psihanaliza și îngrijirea copiilor³

În cursul lunilor aprilie și mai 1956, ca parte a sărbătoririi a o sută de ani de la nașterea lui Freud, membrii Societății Britanice de Psihanaliză au organizat șase conferințe publice în Londra, având ca temă „Psychoanalysis and Contemporary Thought” [Psihanaliza și ideile contemporane]. Am fost invitat să țin una din conferințe, cu titlul „Psychoanalysis and Child Care” [Psihanaliza și îngrijirea copiilor]. Conferințele au fost publicate doi ani mai târziu.

Probabil că în niciun alt domeniu al gândirii contemporane influența lui Freud nu e mai evidentă decât în cel al îngrijirii copilului. Deși au existat întotdeauna cei care știau că copilul e părintele omului și că iubirea mamei oferă ceva indispensabil bebelușului aflat în creștere, înainte de Freud, aceste adevăruri străvechi nu au fost niciodată subiect al cercetărilor științifice; drept pentru care nu erau luate în considerare, fiind etichetate drept sentimentalism neconcludent. Freud nu a insistat doar asupra dovezilor clare referitoare la faptul că rădăcinile vieții noastre emoționale sunt de găsit în frageda pruncie și în copilăria timpurie, ci a încercat, de asemenea, să exploreze în mod

³ Publicat pentru prima dată în Sutherland, J.D. (ed.) (1958) *Psychoanalysis and Contemporary Thought*. Londra: Hogarth Press. Republicat cu acordul Hogarth Press.

18 sistematic legătura dintre evenimentele din primii ani de viață și structura și funcționarea ulterioare ale personalității.

Cu toate că, așa cum știm cu toții, formulările lui Freud au întâlnit o opoziție semnificativă — nu mai departe de 1950, psihiatri eminenți ne spuneau că nu există dovezi în privința faptului că ceea ce se întâmplă în primii ani de viață este relevant în ceea ce privește sănătatea psihică —, astăzi multe dintre tezele sale principale sunt considerate ca fiind de la sine înțelese. Nu doar că aflăm din publicații populare precum *Picture Post*⁴ că „un copil nefericit devine un adult nefericit și nevrotic” și că ceea ce este important este „comportamentul celor printre care crește copilul; ... iar, în primii ani, în special comportamentul mamei”; dar regăsim aceste perspective și în publicațiile guvernului britanic. The Home Office (1955), descriind activitatea Departamentului său pentru Copii, informează că „experiențele din trecut ale unui copil joacă un rol vital în dezvoltare și continuă să fie importante pentru el...” și, de asemenea, că „obiectivul ar trebui să fie asigurarea premisei ca fiecare copil să fie îngrijit în mod regulat de o singură persoană”. În sfârșit, există un raport pregătit de un comitet desemnat de ministrul educației care se ocupă în mod extins de toate problemele copiilor inadaptabili (Ministerul Educației 1955). Acesta își fundamentează, fără compromis, recomandările pe fraze cum ar fi: „Cercetările moderne sugerează că cele mai formatoare influențe sunt cele pe care copiii le trăiesc înainte de vârsta școlară și că anumite atitudini se formează deja până atunci, aspect ce poate afecta în mod decisiv întreaga dezvoltare ulterioară a acestora”, și „dacă sunt fericiți și stabili în această

⁴ O publicație săptămânală de foarte largă circulație, ulterior desființată.

perioadă (copilăria târzie), sau nefericiți și nesincronizați cu societatea sau cu lecțiile acesteia, depinde, în general, de un singur lucru — dacă au fost crescuți în mod adecvat în primii ani“. La sărbătorirea a o sută de ani de la nașterea întemeietorului psihanalizei se cuvine să luăm notă de această revoluție înregistrată în gândirea contemporană.

În legătură cu cel puțin câteva dintre aspectele esențiale ce țin de creșterea copiilor există astăzi un consens semnificativ printre psihanaliști și cei influențați de aceștia. Toți, de exemplu, au căzut de acord asupra importanței relației permanente cu o mamă iubitoare (sau un substitut pentru mamă) pe parcursul întregii perioade a copilăriei și a nevoii de a fi așteptată maturarea înainte de întreprinderea de intervenții precum înțarcarea și deprinderea obișnuințelor de curățenie — și, într-adevăr, înainte de toate celelalte etape din procesul de „educare“ a copiilor. În privința altor aspecte există totuși diferențe de opinie, și, ținând cont de datarea relativ recentă a studiilor științifice referitoare la aceste probleme, precum și de complexitatea acestora, ar fi fost surprinzător să nu existe. Părinții sunt adesea nedumeriți de acest lucru, în special cei „înflăcărați de nevoia de siguranță în viață“. Cât de mult ne-ar fi ușurată viața dacă am cunoaște toate răspunsurile sau măcar câteva răspunsuri în plus la problemele legate de creșterea copiilor. Suntem departe însă de această situație, deocamdată, și nu doresc nici măcar un moment să las impresia că lucrurile ar sta altfel. Cred totuși că munca lui Freud ne-a furnizat o serie de cunoștințe solide și, mai mult decât atât, ceva, probabil, chiar mai important, ne-a arătat un mod productiv de a privi problemele legate de îngrijirea copiilor și de a căuta în continuare înțelegerea acestora.

Donald Winnicott, în cadrul conferinței sale despre psihanaliză și vinovăție⁵, a dezbătut rolul vital îndeplinit în dezvoltarea umană de creșterea unei capacități sănătoase de a simți vina. A subliniat clar că, pentru orice persoană sănătoasă, capacitatea de a trăi sentimentul de vină reprezintă un atribut necesar. Deși dezagreabil, la fel ca durerea fizică și anxietatea, este biologic indispensabil și parte din prețul pe care-l plătim pentru privilegiul de a fi ființe umane. Mai departe, continuă prin a descrie modul în care capacitatea de a simți vina „implică tolerarea ambivalenței” și acceptarea responsabilității atât pentru iubirea, cât și pentru ura pe care le simțim. Acestea sunt teme care, în principiu, datorită influenței lui Melanie Klein, au trezit un mare interes analiștilor britanici. Am intenția să discut în această seară, în continuare, despre rolul ambivalenței în viața psihică — această tendință inconvenabilă pe care o avem cu toții de a simți furie la adresa persoanelor la care ținem cel mai mult, uneori chiar de a le urî — și să iau în considerare acele metode de îngrijire a copiilor care ușurează sau, dimpotrivă, îngreunează creșterea unui copil capabil să gestioneze acest conflict în mod natural și constructiv. Aceasta întrucât am convingerea că principalul criteriu pentru judecarea valorii diferitelor metode de creștere a copiilor e reprezentat de efectele, fie benefice, fie adverse, pe care acestea le au asupra capacității aflate în plină dezvoltare a copilului de a-și regla acest conflict între iubire și ură și, prin aceasta, propria capacitate de a-și trăi în mod sănătos anxietățile și vinovăția.

⁵ Una din conferințele anterioare.

Vă invit să trecem rapid în revistă ideile lui Freud în legătură cu tema ambivalenței. Printre nenumăratele teme regăsite în lucrările sale, niciuna nu e mai limpede și mai persistentă decât aceasta. Apare, pentru prima dată, în vremurile de început ale psihanalizei. Investigând visele, Freud (1900) realiza că visul în care o persoană iubită moare indică, adesea, existența unei dorințe subconștiente conform căreia acea persoană ar trebui să moară — o revelație care, deși mai puțin surprinzătoare decât atunci când a fost avansată pentru prima dată, este, probabil, nu mai puțin deranjantă astăzi decât era cu o jumătate de secol în urmă. În căutările sale în direcția găsirii originii acestor dorințe nechemate, Freud și-a îndreptat atenția către viața emoțională a copiilor și a propus ceva considerat a fi, atunci, o ipoteză îndrăzneată, respectiv ideea că în primii ani de viață suntem mânați atât de sentimente de ură și mânie, cât și de grijă și de iubire, adresate, deopotrivă, fraților și părinților noștri, acest fapt având caracter de regulă, și nu de excepție. Într-adevăr, acesta este contextul în care Freud a făcut cunoștință lumii, pentru prima dată, cu temele, acum deja familiare, ale rivalității dintre frați și ale geloziei oedipiene.

În cei câțiva ani de la publicarea valoroasei sale lucrări despre vise, interesul lui Freud în privința sexualității infantile va face ca tema ambivalenței să devină mai puțin proeminentă în scrierile sale. Reapare în 1909, când, într-o lucrare referitoare la nevroza obsesională, ne reamintește că „în toate nevrozele regăsim, în spatele simptomelor, aceleași instincte reprimăte... ură reprimată, din iubire, în subconștient...”. Câțiva ani mai târziu, pentru a sublinia semnificația-cheie a acestui conflict, Freud (1912) introduce termenul de ambivalență, care tocmai fusese inventat de Bleuler.