



APRECIERI PENTRU PUTEREA ATAȘAMENTULUI

„Având la îndemână o mulțime de sfaturi înțelepte bazate pe zeci de ani de experiență clinică și de pregătire științifică, dr. Poole Heller oferă o mulțime de instrumente clare și practice, pe care oricine le poate folosi pentru a-și îmbunătăți relațiile și pentru a-și îmbogăți viața. Cu [multă] căldură, sinceritate și talent pedagogic, Heller îmbină perspectivele generate de cercetările privind atașamentul cu neurobiologia și experiența de viață pentru a furniza instrumente ușor de folosit ca să ne conectăm mai profund cu ceilalți, vindecându-ne în acest proces inima și mintea – ea creează astfel o resursă valoroasă pentru noi toți.”

Ronald D. Siegel, PSYD (doctor în psihologie), profesor asistent de psihologie la Harvard Medical School și autorul cărții *Soluția Mindfulness. Practici zilnice pentru probleme zilnice* (Editura Niculescu, 2024; *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*)

*

„În *Puterea atașamentului*, Diane Poole Heller analizează cu compasiune și curaj aptitudinile înnăscute de a avea relații cu adevărat semnificative, precum și tragediile și temerile care le pot submina. Competențele clinice legate de atașament și traumă ale autoarei îl ghidează pe cititor prin numeroase exerciții care transformă, în mod radical și eficient, primele senzații ale legăturilor distruse în experiențe noi ale conexiunilor cu adevărat satisfăcătoare și puternice. Datele științifice pe care se bazează sunt solide; poveștile sunt convingătoare; stilul este unul antrenant; înțelepciunea [oferită] este un dar extraordinar.”

Linda Graham, MFT (terapeut pentru cupluri și familie); autoarea cărții *Resilience: Powerful Practices for Bouncing Back from Disappointment, Difficulty, and Even Disaster*

*

„Diane Poole Heller a scris o carte extrem de valoroasă, care transmite limpede ceea ce zeci de ani de cercetări privind atașamentul ne-au învățat despre cum devenim cine suntem și despre cum ne putem schimba. Folosindu-se de experiențele ei ca persoană, terapeuță și



erudită în domeniul psihologiei, Heller îi oferă cititorului o mulțime de cunoștințe. Cartea este un dar – practic și, da, unul care inspiră – de la o scriitoare deosebită, a cărei profunzime a înțelegerii, compasiune și umanitate strălucesc în fiecare pagină.”

David Wallin, PhD, autorul cărții *Atașamentul în psihoterapie* (Editura Trei, 2014; *Attachment in Psychotherapy*)

*

„Scrisă cu foarte multă căldură și claritate, această carte frumoasă transformă perspectivele științifice ale teoriei atașamentului în practica vindecării și în ajutor pentru cele mai importante relații pe care le-am putea avea. Este plină de exemple, exerciții bazate pe experiență și o înțelegere profundă a sechelelor rămase din copilărie. Dr. Heller posedă o rară și remarcabilă profunzime a inimii, a intelectului și a experiențelor [prin care putem trece], o profunzime vizibilă în fiecare pagină.”

Rick Hanson, PhD, autorul cărții *Puterea rezilienței. Cele 12 secrete ale unei vieți calme, echilibrate și împlinite* (Editura Litera, 2022; *Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness*)

*

„Diane Poole Heller ne aduce vești bune: o relație romantică sănătoasă este posibilă, în ciuda oricăror răni legate de atașament cărora le-am supraviețuit. Lectura acestei cărți poate fi primul pas spre refacere și dezvoltarea abilității de a te conecta intim cu cineva. Înțelegerea lui Diane Poole Heller privind trauma și recuperarea începe cu propria experiență, dobândită dificil, împărtășită aici ca inspirație pentru munca ei de-o viață. Indiferent dacă ești clinician sau client, terapeut yoga sau învățăcel în practica yoga, *Puterea atașamentului* este o lectură esențială și un material de referință. Ține această carte la îndemână pentru momentele când te îndepărtezi de propriul sentiment de conectare plină de compasiune. Exercițiile de aici m-au ajutat să-mi dezvolt iubirea și înțelegerea stilului meu de atașament și pe cel al partenerului meu și ne-au dus la un nou nivel de intimitate.”

Amy Weintraub, fondatoarea LifeForce Yoga, autoarea cărții *Yoga Skills for Therapists* și a *Yoga for Depression*

*

DIANE POOLE HELLER, PHD

PUTEREA ATAȘAMENTULUI

Cum să construim o relație de cuplu
durabilă și plină de iubire

Traducere din limba engleză:

MIHAELA OLINESCU

Cuvânt-înainte de

PETER A. LEVINE, PHD

EDITURA  HERALD
București

*Pentru toți cei care au curajul să se cufunde în adâncuri, să trăiască
adevărul poveștii lor, să simtă compasiune față de suferință
și să împărtășească înțelepciunea dobândită.*

Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE	15
INTRODUCERE	21
<i>Exercițiu: Cine te ajută să te simți în siguranță și relaxat?</i>	30
<i>Exercițiu: Să ne reamintim cum se simte contingenta</i>	35
Introducere în stilurile de atașament	36
Dezvoltarea cognitivă, știința creierului și teoria atașamentului	39
<i>Exercițiu: Perfect imperfect</i>	44
Memoria și tiparul relațional original	45
Exercițiile	47
Întrebări de evaluare	49
Recompensa	50
CAPITOLUL 1	
Atașamentul sigur	53
Mobilizarea resurselor de sprijin	58
<i>Exercițiu: Cum să învoci atașamentul sigur</i>	59
Stimularea atașamentului sigur în tine însuși și în alții	59
<i>Exercițiu: Inversare la inversarea rolurilor (cu mama ta/figura maternă)</i>	78
<i>Exercițiu: Inversare la inversarea rolurilor (cu tatăl/figura paternă)</i>	81
<i>Exercițiu: Ce anume funcționează?</i>	86
Întrebări de evaluare privind atașamentul sigur	87

CAPITOLUL 2

Atașamentul evitant	89
Factorii care duc la atașamentul evitant	91
Cum arată atașamentul evitant	93
<i>Exercițiu: Practică atenția împărtășită</i>	96
<i>Exercițiu: Ochi blânzi</i>	100
<i>Exercițiu: Bine ai venit pe lume</i>	110
Deșert sau oază	112
Întrebări de evaluare privind atașamentul evitant	114

CAPITOLUL 3

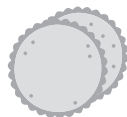
Atașamentul ambivalent	117
Rolul permanenței și al constanței obiectului	118
Cum arată atașamentul ambivalent	121
<i>Exercițiu: Ancorarea fizică</i>	125
<i>Exercițiu: Oamenii consecvenți și previzibili din viața mea</i>	131
A merge înainte	136
<i>Exercițiu: A-ți permite să primești cu 1% mai mult</i>	138
<i>Exercițiu: A fi cu [ceilalți, a fi în prezența cuiva]</i>	144
Întrebări de evaluare privind atașamentul ambivalent	147

CAPITOLUL 4

Atașamentul dezorganizat	151
Intervalul de reziliență	155
Factori care contribuie la adaptarea de atașament dezorganizat	156
<i>Exercițiu: Protectorul competent</i>	162
Cum arată atașamentul dezorganizat	168
Contracararea tiparelor dezorganizate	176
<i>Exercițiu: Sfera protectoare</i>	182
<i>Exercițiu: O oază a aliaților tăi în crearea atașamentului sigur</i>	189
Întrebări de evaluare privind atașamentul dezorganizat	195

CAPITOLUL 5

Stilurile de atașament și parteneriatele romantice	199
Cuplurile cu atașament sigur	204
<i>Exercițiu: Cupluri-mentor</i>	210
Partener sigur plus partener nesigur	211
Cupluri cu atașament nesigur	211
Găsirea unui partener	213
Cum să faci relația în care ești să fie una și mai sigură	223
Cum să lucrezi cu propriul stil de atașament	231
<i>Exercițiu: Investigarea disconfortului</i>	232
Cum să îți iei rămas-bun de la o relație	235
Cuvânt de încheiere	237
MULȚUMIRI	239
BIBLIOGRAFIE – SELECȚIE	243



Cuvânt-înainte

În fiecare dintre noi există atât povara, cât și ocazia unei călătorii eroice. Cred acest lucru și l-am văzut validat de mii de ori în cei patruzeci și cinci de ani de experiență în calitate de clinician. Multe dintre deciziile pe care le luăm în viață sunt alimentate de abilitatea noastră (sau de lipsa ei) de a respecta această viziune cu totul unică privind persoana care ne străduim să fim.

Eroul din noi se confruntă cu o amenințare sau o dilemă externalizată: un inamic puternic. În viața noastră, acest inamic este un obstacol simbolic în calea ordinii interioare, a păcii, iubirii, prosperității, a relațiilor și binelui mai înalt. Acest inamic interior pare copleșitor prin forța și puterea sa. Încearcă să îl distrugă pe erou, precum și să pedepsească și să răspândească un nor întunecat.

Trauma prezintă paralele evidente cu acest inamic. În fond, trauma (și rana emoțională profundă) este despre copleșire și neajutorare. Ne inhibă vitalitatea, ne amortește simțurile și ne slăbește puterile, separându-ne unul de celălalt, ținându-ne sub controlul fricii și al suferinței. Separarea de celălalt este una dintre cele mai eficiente modalități de a sabota o relație și chiar de a sabota o civilizație. Există și o relație alegorică între suferința civilizației și suferința sinelui: teroarea ne anihilează conexiunea cu noi înșine, cu sinele corporalizat¹, cu ceea ce este sincer și etern în noi. Ne izolăm și intrăm în derivă. Nu mai ieșim pe ușă ca să ne udăm grădina și în acest proces pierdem darurile hrănitoare.

Dacă trauma este inamicul, atunci atașamentul față de sine și față de ceilalți ar fi sarcina interioară a eroului; ea descrie felul în care a fost creat eroul și totodată impune o cale care trebuie

¹ În orig. en., *embodied self*. În carte, în continuare, se folosește traducerea corporalizat/corporalizare pentru termenii *emodied/embodiment*. (N. red.)

urmată. Eroii nu se nasc, ci sunt creați prin înfruntarea greutăților. Cei mai convingători eroi ai înțelepciunii din vechime sunt cei care suferă mari dezamăgiri și pierderi. Nu sunt pregătiți pentru sarcina iminentă. La început eșuează. Se schimbă. Își dovedesc abilitățile față de ceilalți și față de ei înșiși. Primesc sprijin din partea prietenilor și a aliaților. Perseverează. Își descoperă propria măiestrie. Triumfă.

Lăsând laoparte mitologia, în viața reală de zi cu zi, conectarea noastră cu rolul eroului interior este mai sporadică. Nu suntem meniji să întruchipăm întotdeauna rolul eroului. Să întruchipăm rolul eroului ne poate face chiar vulnerabili față de cei care ar profita de bunele noastre intenții. Adesea mass-media ne deformează și corupe încrederea în eroi. În vremurile noastre, mitul a devenit o marfă rară.

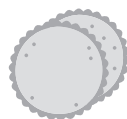
În contextul creării unei conexiuni cu sinele, al găsirii siguranței și sentimentului de protecție în noi înșine și în alții, al trecerii prin sarcinile zilnice (de la cele mai mici și banale la deciziile „macro” privind dragostea, cariera, familia, prietenii și locuința), este edificator să ne conectăm cu „sinele nostru mai înalt” într-un mod corporalizat și prin cultivarea stării de prezență pentru a ne ghida alegerile și acțiunile.

Aceasta ne aduce înapoi la subiectul atașamentului, fiindcă atașamentul e legat de conectare. Atașamentul nu descrie doar *cum* îi contactăm și ne conectăm cu ceilalți, ci și *cum* ne conectăm cu noi înșine și cu propriul corp. Acesta este motivul pentru care înțelegerea modului în care trauma ne afectează țesuturile și sistemul nervos, și deci sentimentul nostru de siguranță, este foarte importantă pentru a ne orienta prin complexitatea tiparelor noastre de atașament.

Corpul nostru generează cantități imense de energie pentru supraviețuire (pentru a alerga, a ataca, a lovi, a tăia, a fugi și a distruge sau pentru a te atașa) când avem de-a face cu o amenințare percepută. Dacă din cauza împrejurărilor rămânem blocați prea mult timp în această stare de încordare, la un moment dat simțim

ca și cum un întrerupător ne taie curentul, o adaptare de urgență salvându-ne de o amenințare prea mare care se petrece prea repede (sau avem parte de foarte puțin sprijin pentru o perioadă prea mare de timp). Cu alte cuvinte, ne disociem. Aceleași mobilizări ale energiei care ne salvează viața, care ne permit să ne apărăm sau să scăpăm de amenințare rămân blocate în corpul nostru atunci când suntem copleșiți. Această energie captivă, ca reacție la amenințare, rămâne prinsă într-o buclă de feedback: o conversație inutilă, distructivă și circulară între corp și creier. Precum îndreptarea unui microfon către un vorbitor, această conversație se amplifică singură la nesfârșit. Creierul întreabă: „Ești bine?” Corpul răspunde: „Nu simt decât stres. O să mor?” Creierul se gândește: „Atunci bănuiesc că da. Trebuie să ne străduim mai mult”. Fiziologia ne convinge de propriile noastre emoții. Tocmai ceea ce stă la baza unui psihic și a unui corp sănătos – capacitatea noastră de a ne simți *în siguranță* – este subminat de inamicul pe care îl reprezintă trauma. Dacă trupul ne este blocat în modul supraviețuire, emoțiile și sentimentele ne vor îndrepta atenția obsesiv către căutarea siguranței. Acest lucru ne inhibă vitalitatea, așa că vom evita riscurile. Toate noile experiențe au tendința să capete trăsăturile unei amenințări, ceea ce ne sabotează capacitatea de a intra în contact cu ceilalți.

Vestea proastă este că trauma e o realitate, dar (și asta este vestea bună!) nu trebuie să fie o condamnare pe viață. Ceea ce i-am învățat pe mii de clienți și studenți de-a lungul anilor este că lucrul cel mai important de făcut pentru a împlânzi acest ocean de suferință implică învățarea modului în care să abordezi mici secțiuni de experiență (incluzând senzații corporale, sentimente, imagini, gânduri și energii) și să te confrunți cu ele bucătică-cu-bucătică, una câte una. Această abordare creează insule de siguranță în mijlocul mării învolburate a traumei. Apoi aceste insule încep să se conecteze și încet-încet se creează o masă solidă de siguranță (relativă) – un spațiu în care simțim că putem să facem un pas în spate, de unde putem să observăm aceste senzații dificile și sentimente tulburătoare, ca apoi, ușor-ușor, să putem să ne împăcăm cu ele.



Introducere

Vreau să încep prin a vă povesti ceva ce mi s-a întâmplat în 1988, când mă pregăteam pentru nuntă. Mai erau doar două săptămâni până la eveniment și eram foarte entuziasmată, dar și incredibil de ocupată, așa cum suntem adesea cu puțin înainte de *ziua cea mare*. Conduceam prin Denver, ocupându-mă înnebunită de o grămadă de treburi și detalii legate de nuntă. Mergeam cam cu 80 de kilometri/oră, când, cu coada ochiului, am văzut ceva alunecând din agendă pe podeaua mașinii. Era o figurină din porțelan – una dintre acele figurine cu mirele și mireasa, de pus pe tort –, un dar pe care soacra mea a ținut mult să mi-l ofere, așa că nu voiam să se spargă. Traficul spre Santa Fe fiind destul de aglomerat, am făcut prostia să-mi desfac centura de siguranță și să mă aplec după figurină. Când am făcut acest lucru, am tras de volan fără să vreau. Am virat direct pe banda cealaltă și m-am izbit de o mașină care venea din sens opus.

Bărbatul din mașina respectivă conducea la fel de repede ca mine. Impactul a făcut ca mașina lui să se ridice în aer și să aterizeze la loc pe șosea cu susul în jos. Din fericire, mașina era un Volvo vechi de ziceai că-i tanc, așa că omul a ieșit din accident relativ nevătămat. Voi fi pururi recunoscătoare pentru asta.

Eu nu am fost prea norocoasă. Fiindcă nu aveam centura de siguranță pusă, corpul mi s-a dus brusc în față și capul meu a făcut țândări parbrizul, alegându-mă astfel cu o leziune cerebrală. Acest lucru mi-a tăiat un pic avântul cu nunta, dar am mers oricum înainte cu planurile. Capul mi s-a umflat ca o minge de baschet deformată, ceea ce era în sine destul de rău, dar pe lângă asta aveam tot felul de simptome neplăcute. Încurcam numerele. Am început să mă port ciudat. Am pus fierul de călcat în frigider.

Am uitat laptele în cuptorul cu microunde. Și s-a mai întâmplat să-mi las mașina cu motorul pornit, în parcare de la serviciu, o zi întreagă, cu cheile înăuntru. Inutil să mai spun că a fost o perioadă derutantă, înspăimântătoare și jenantă.

Dar iată partea interesantă: am început să experimentez și momente de euforie incredibilă. Din când în când eram fascinant de expansivă. Vedeam și simțeam lucruri mult dincolo de percepțiile mele obișnuite de zi cu zi. Și în tot acest timp, mă simțeam foarte blândă și generoasă. Vedeam ce e mai bun la alții, de parcă bunătatea emana firesc din centrul lor. Aceste experiențe minunate au durat cam șase săptămâni, iar în acel interval mi s-a părut că am primit o cantitate uriașă de compasiune și de înțelegere.

Din păcate, acea expansivitate a scos la suprafață și unele experiențe neașteptate și dificile. Brusc, m-am îndreptat într-o direcție negativă, de parcă aș fi căzut în casa liftului, direct în noaptea întunecată a sufletului. De fapt, mi-a fost destul de greu în următorii trei-patru ani. Accidentul declanșase amintiri din copilărie – un istoric de traumă de care mă disociasem mult timp. Am eșuat în încercările mele de a integra toate suferințele și coborâșurile diferite pe care le simțeam. Se pare că toate acestea – în special trezirea amintirilor traumatice – se întâmplă multor persoane care supraviețuiesc unor accidente grave.

Am făcut tot ce mi-a trecut prin minte ca să înțeleg ce mi se întâmplă. Am căutat diverși profesioniști în Pagini Aurii (pentru aceia dintre voi care își aduc aminte de Pagini Aurii) și le-am pus întrebări. Am încercat tot felul de terapii. Am citit tot ce am găsit despre traumă și recuperare. Am participat la nenumărate conferințe și ateliere. Practic, am căutat peste tot pe cineva care să mă poată ajuta. Dar nimic nu a funcționat. Am găsit frânturi ici-colo și am încercat să le pun cap la cap, dar nimic nu mi-a adus înțelegerea și alinarea de care aveam nevoie.

¹ A se vedea în acest sens și <https://somaticexperiencingromania.ro/>. (N. red.)

INTRODUCERE ÎN STILURILE DE ATAȘAMENT

Sistemul uman de atașament este un proces înnăscut, biologic și natural, care e legat de tot ce facem de-a lungul vieții, mai ales când e vorba despre relațiile noastre cu ceilalți. Deși aici urmărim atașamentul *sigur*, este important să facem mențiunea că, indiferent de stilul de atașament cu care trăim, acesta a evoluat pentru a ne menține în siguranță. Chiar și tiparele de atașament insecurizant sau nesigur sunt menite să ne ajute să supraviețuim unor situații periculoase, iar niciunul dintre aceste stiluri nu este bătut în cuie. Următoarele patru capitole analizează în profunzime fiecare dintre aceste patru adaptări și oferă metode pentru a lucra cu ele. Iată o scurtă prezentare de ansamblu pentru a intra în subiect:

Atașamentul sigur. Acesta este tipul de atașament din situația ideală descrisă mai devreme. De obicei, oamenii cu stil de atașament sigur au crescut înconjurați de iubire și sprijin din partea unor îngrijitori care au răspuns constant nevoilor lor, iar ca adulți sunt interdependenți, conectându-se cu ceilalți în moduri sănătoase, reciproc avantajoase. Sunt în regulă și când sunt conectați cu ceilalți și când sunt pe cont propriu; au o gândire flexibilă, pot percepe o gamă de posibilități, nu îi deranjează dezacordurile relaționale și rezolvă conflictele fără mari probleme. Pot internaliza dragostea pe care o simt din partea celorlalți și iartă cu ușurință.

Atașamentul evitant. Oamenii cu acest stil de atașament au tendința de a ține intimitatea la distanță sau de a subestima importanța relațiilor. Adesea au fost neglijăți: lăsați singuri prea mult timp când erau copii, au fost respinși de persoanele de îngrijire sau părinții nu au fost suficient de prezenți (sau prezenți doar când îi învățau anumite sarcini). Persoanele care evită și-au deconectat – au frânat – sistemul de atașament, astfel că să se reconecteze cu ceilalți în moduri sigure și sănătoase este extrem de important.

Atașamentul ambivalent. Oamenii cu adaptarea ambivalentă se confruntă cu multă anxietate privitor la îndeplinirea nevoilor lor sau când e vorba să se simtă în siguranță în starea de a fi iubiți sau demni de a fi iubiți. Poate că părinții le-au arătat iubire, dar când erau copii, nu știau niciodată când părinții puteau deveni distrați și îi lăsau fără niciun sprijin. Îngrijirea primită era imprevizibilă sau intermitentă. Pot fi hipervigilenți în ceea ce privește problemele relaționale sau orice semnal de abandon care le hiperactivează sistemul de atașament. Anticipând inevitabilitatea abandonului, despre care sunt convinși că va urma, adesea se simt triști, dezamăgiți sau furioși înainte să se întâmple într-adevăr ceva în relațiile lor adulte. Pentru persoanele ambivalente, constanța și reasigurările sunt vitale.

Atașamentul dezorganizat. Acest stil de atașament este caracterizat de un exces de teamă, iar sistemul de atașament este în dezacord cu instinctul de a supraviețui unei amenințări. Când este stresat, bolnav sau speriat, copilul, în mod firesc, vrea să caute confort și protecție din partea unui părinte iubitor, dar ce face când același părinte este sursa de teamă sau de suferință? Oamenii cu acest stil pot rămâne blocați într-o reacție la amenințare și/sau pot pendula între evitare și ambivalență, fără un tipar clar identificabil. Adesea suferă de confuzie psihică și fizică. Părinții dezorganizați se pot teme de propriii copii. Când erau copii, și-au perceput părinții drept o amenințare sau părinții le creau pur și simplu o atmosferă de teamă sau groază din cauza propriei traume nerezolvate. Oamenii dezorganizați sunt adesea dezechilibrați din punct de vedere emoțional, confruntându-se cu schimbări bruște în stimulare sau pot fi disociați și absenți. Fiindcă sunt predispuși la cea mai serioasă tulburare, restabilirea unui sentiment fundamental de reglare și relativă siguranță sunt cele mai importante lucruri pentru persoanele cu acest stil de atașament.

în presă, prieteni și relații. Satisfacțiile generate de atașamentul sigur merită cu adevărat efortul.

Pentru a încheia acest capitol într-o notă pozitivă, încearcă următorul exercițiu de meditație. Chiar dacă doar pentru câteva minute, fii atent la lucrurile bune din viața ta.

Exercițiu: Ce anume funcționează?

Acordă-ți o clipă să te gândești la calitățile atașamentului sigur și la AAS oferite în acest capitol. Pe care dintre acestea le cunoști deja și care sunt prezente în viața ta azi? Alături de cine simți (sau ai simțit) că ai un atașament sigur și ce practici ți-ai creat pentru a încuraja aceste relații sănătoase? Cu alte cuvinte, ce anume din viața ta merge bine deja? Dacă e dificil să răspunzi la această întrebare (de exemplu, poate prea puțin din toate acestea ți se potrivește), atunci concentrează-te pur și simplu asupra elementelor din acest capitol care îți atrag cel mai mult atenția. De exemplu, care AAS te entuziasmează cel mai tare sau pe care ești cel mai interesat să o încerci? Poate că e vorba despre contactul vizual, îmbrățișări mai lungi sau pur și simplu mai multe programe TV care reflectă relații sănătoase. Poate faci un efort să răspunzi mai rapid la e-mailuri, mesaje și telefoane. Cum ai putea fi mai expresiv sau mai protector, dacă aceasta este o problemă pentru tine? Cum ai putea exersa să te bucuri de timpul petrecut singur și să înveți să îți găsești singur alinarea, dacă aceasta este o provocare cu care te confrunți? Cum ai putea crea mai multă siguranță în ceea ce privește calitatea ta de părinte sau de partener? Poate îți ții de mână partenerul mai des sau ești mai generos cu mesajele de reasigurare legate de iubire și angajament. Mergând mai departe, pe ce anume vrei să te concentrezi?

Oricare ar fi răspunsurile tale la aceste întrebări, te încurajez să observi cum relațiile tale se schimbă pe măsură ce aduci aceste practici și abilități în prim-plan. Atașamentul sigur este dreptul tău prin naștere, iar exersarea modului în care se manifestă îl va face cu atât mai important și mai evident în viața ta.

ÎNTREBĂRI DE EVALUARE PRIVIND ATAȘAMENTUL SIGUR

- Vrei să fii apropiat de alții, îți vine ușor să te conectezi și te aștepți ca relațiile să meargă bine?
- Te simți relaxat în cea mai mare parte a timpului cu oamenii care îți sunt apropiați?
- Trecerea de la timpul petrecut singur la timpul petrecut împreună cu alții o faci cu ușurință, fără prea mari eforturi sau dimpotrivă?
- Tu și partenerul tău vă cereți scuze ușor și vă străduiți să găsiți soluții reciproc avantajoase pentru orice conflict ar apărea?
- Crezi că oamenii sunt în esență buni la suflet?
- Este important pentru tine să îndeplinești nevoile celor apropiați?
- Ceri cu ușurință și clar ca propriile tale nevoi să fie îndeplinite?