

Συναισθηματικός δεσμός
στην ενήλικη ζωή

Σύνοψη περί δεσμού:

- Ο συναισθηματικός δεσμός (attachment) είναι εξελικτικό στοιχείο της σχέσης γονιού-παιδιού που ενεργοποιείται όταν το βρέφος αντιμετωπίζει μια απειλή.
- Κρατά τη μητέρα κοντά στο παιδί στα πρώτα χρόνια της ζωής.
- Είναι ψυχολογικά σημαντικός όσο και η τροφή.
- Μέσω της αλληλεπίδρασης με τον ενήλικο που το φροντίζει σε στιγμές φόβου, το παιδί σχηματίζει ένα «μοντέλο» εμπιστοσύνης και ασφάλειας, ώστε να εξερευνήσει τον κόσμο και να μάθει καινούρια πράγματα.

(Bowlby, 1971, 1973, 1980)

Τύποι δεσμού:

(«Συνθήκη του Ξένου» κ.ά. πειράματα Ainsworth)

- **Ασφαλής δεσμός:** Βαθειά θλίψη στην αποχωρισμό, αλλά αναζήτηση παρηγοριάς κατά την επιστροφή του αγαπημένου προσώπου.
- **Δεσμός αμφιθυμίας:** Αναζήτηση παρηγοριάς κατά την επιστροφή, αλλά αδυναμία ανακούφισης, εκδήλωση θυμού και αντίστασης.
- **Δεσμός αποφυγής:** Καμία προσπάθεια αλληλεπίδρασης κατά την επιστροφή του αγαπημένου προσώπου, μολονότι οι οργανικές ενδείξεις δείχνουν τον ίδιο βαθμό στρες κατά τον αποχωρισμό.

Λειτουργικά μοντέλα δεσμού στην ενήλικη ζωή:

Νοητικό μοντέλο για το τι μπορεί κανείς να περιμένει από μια στενή σχέση οικειότητας (αντιστοιχία με τύπο δεσμού)

- **Ασφαλής, αυτόνομος** (αναφορά στην παιδική ηλικία με αντικειμενικότητα και ισορροπία, συνεκτική περιγραφή καλών και κακών στιγμών)
- **Απορροφημένος στις σχέσεις** (απουσία συνοχής στην περιγραφή, συχνές αναμνήσεις τραυματικής εμπειρίας, έμμονη ενασχόληση με τις σχέσεις)
- **Απορριπτικός** (αποστασιοποιημένη περιγραφή, δυσκολία αναμνήσεων, εξιδανίκευση, υπερ-εκλογίκευση, μικρή εκδήλωση συναισθήματος)

Συνάφεια τύπων δεσμού και εκδήλωσης συναισθημάτων στο πλαίσιο σχέσεων

Συνάφεια της εκδήλωσης και της ρύθμισης του συναισθήματος στην ενήλικη ζωή, με τον τύπο συναισθηματικού δεσμού και ανεξάρτητα από την ικανοποίηση στη σχέση

Για την ελληνόφωνη βιβλιογραφία, ενδεικτικά:

Καφέτσιος (2005). *Δεσμός, Συναίσθημα και Διαπροσωπικές Σχέσεις*,
Τυπωθήτω-Δαρδανός)

Ασφαλής τύπος δεσμού

- Καλύτερη έκφραση τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών συναισθημάτων που γεννιούνται στο πλαίσιο της σχέσης
- Υψηλή ακρίβεια στην «αποκωδικοποίηση» του συναισθήματος του εαυτού και του άλλου
- Χαμηλή ένταση εκδήλωσης συναισθημάτων όταν μια προηγούμενη σύγκρουση ανακαλείται

Αμφιθυμικός τύπος δεσμού

- Μικρή έκφραση των θετικών συναισθημάτων
- Χαμηλή ακρίβεια στην αποκωδικοποίηση του συναισθήματος του άλλου
- Υψηλή ευαισθησία στην συγκινησιακή (μη λεκτική) πληροφορία
- Μεγάλη ένταση εκδήλωσης συναισθημάτων όταν μια προηγούμενη σύγκρουση ανακαλείται

Αποφευκτικός τύπος δεσμού

- Μικρή έκφραση των θετικών συναισθημάτων
- Χαμηλή ακρίβεια στην «αποκωδικοποίηση» του συναισθήματος του εαυτού και του άλλου
- Έμφαση στη ρητή πληροφορία (στο τι λέγεται κυρίως, στο γνωστικό παρά στο συγκινησιακό περιεχόμενο)
- Αποφεύγει να ανακαλεί παρελθούσες συγκρούσεις

Κύρια πηγή για τη θεωρία δεσμού:

Bowlby, J. (1971, 1975, 1980). *Attachment and Loss, Volumes 1 (Attachment), 2 (Separation), 3 (Loss)*. London: Penguin.