

Concluzie. Într-o lume atât de schimbătoare ca cea de astăzi, reziliența este o abilitate pe care ar trebui să o cultivăm zi de zi. În acest fel, calitatea vieții se va îmbunătăți în mod considerabil pe toate planurile.

BIBLIOGRAFIE

1. <https://eric.ed.gov/?id=ED291146>
2. Manea, A., Priceputu C., Reziliența: Ce este , cum te ajută în situații dificile și cum o antrenezi? www.bundeangajat.ro
3. Pianta, R. C., Walsh, D. J. *Applying the construct of resilience in schools: Cautions from a developmental systems perspective*. 1998, *School Psychology Review*, 27(3), 407–417
4. Schwarz, C. et al. *Chambers English dictionary*, 7 th edition, 1988, ISBN 1852960000 9781852960001
5. Turliuc, M.N., Mairean, C. *Psihologia traumei*. Collegium, Iași, Polirom, 2014, 256 p.
6. <http://homepages.picknowl.com.au/Julietta/2-3Sys.htm>

SINGURĂTATEA – CONSECINȚĂ A TRAUMEI PSIHICE⁵

LONELINESS – CONSEQUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA

*Victoria Plămădeală, dr., lector univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău,
Valentina Stratan, dr., conf. univ.
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Victoria Plămădeală, PhD, univ. lecturer,
"Ion Creanga" SPU, Chisinau
ORCID: 0000-0001-9733-5955
Valentina Stratan, PhD, associate professor,
"Ion Creanga" SPU, Chisinau
ORCID: 0000-0003-1311-910X*

CZU: 159.942.52

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p170-173

Abstract

The aim of this study is to analyze the causes of experiencing the feeling of loneliness from the perspective of the theory of psychic trauma. This paper is an analytical synthesis of the consequences of psychic trauma, among which is the feeling of loneliness with a clearly negative connotation. Synthesizing scientists' concerns in loneliness and psychotraumatology can be brought to a common denominator: when secure attachments between parents-children are severely disturbed, children experience an emotional chaos called - attachment trauma, which affects the psyche so that it is impossible to build healthy relationships of subsequent attachment, which is actually the feeling of loneliness. These children becoming adults spend their lives constantly looking for intimate connections with others, who did not have them with their parents, but who are doomed to failure with great disappointment. The situation can only be overcome by a psychotherapeutic process on attachment trauma.

Key-words: feelings of loneliness, psychic trauma, attachment trauma, attachment relationships.

⁵ Articolul a fost elaborat în cadrul proiectului de cercetare „Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii”, cu cifrul nr. 20.80009.0807.31, programul „Provocări societale”.

Introducere

Singurătatea reprezintă un fenomen complex cu caracter contraversat și multidimensional, prezentând interes mărit de studiere a cercetătorilor din domeniul social în ultimii 30 - 40 ani. Primul care s-a preocupat de problema singurătății a fost Zilboorg G. care publică lucrarea sa „Loneliness” în 1938, după care cercetările au continuat cu diferită intensitate, fortificându-se la sfârșitul sec. XX. Eforturile perseverente a savanților au fost soldate prin conceptualizarea singurătății la trei constructe principale: componenta afectivă, componentă cognitivă și componenta subiectivă. În conformitate cu abordarea singurătății de teoria nevoilor sociale singurătatea apare ca consecință a defalcării nevoilor sociale din copilărie. În sprijinul acestui punct de vedere vin multiple lucrări a savanților Hojat M. (1998); Hojat & Lyon (1998); Hojat, Borenstein și Shapurian (1990), care cercetează atașamentul părinte-copil și nivelul diferitelor scale de singurătate [8, 7, 6]. Abordarea cognitivă susține că sentimentul de singurătate se datorează reacțiilor individuale la situațiile sociale. Singurătatea fiind o consecință a schimbărilor în relațiile sociale reale, în relația dorită sau așteptată. Această idee se regăsește în cercetările Baumeister R. et all (2005), Baumeister R. et all,(2002), Solano C. (1989), care investighează modul în care oamenii evaluează și se percep în conformitate cu intensitatea singurătății [2; 1; 12]. Abordarea existențială se concentrează pe experiența singurătății și modul explicării sentimentul trăit de înseși persoana. Acest lucru este constatat în cercetările Mijuskovic B. (1979), Jacobsen B. 2007) care investighează perceperea individuală a singurătății. [11, 9].

Efectele în plan subiectiv ale stării de singurătate sunt diferite, de aceea este importantă distincția între singurătate și însingurare. Cele două sunt calitativ diferite, sursa și consecințele psihosociale nu sunt aceleași. Singurătatea este generată preponderent de factori externi și contextuali, care pot afecta pe orice persoană într-un moment al vieții. Ea poate fi provocată prin factori conjuncturali fără însă ca neapărat să producă și o stare de însingurare, dacă persoana în cauză poate descoperi resursele sufletești de a compensa într-o anumită formă ceea ce a pierdut. Starea de însingurare apare ca o boală a sufletului în comparație cu singurătatea, având cauze mult mai profunde din punct de vedere psihologic și psihosocial, după cum și efectele sale sunt, de regulă, mult mai drastice, putând conduce – la limită – spre o reală stare de autism afectiv și existențial. [4, p.76].

De la “a dori sa fii singur la "a te simți singur" este o mare diferență. Dacă altă dată, singuraticul avea în ochii celor din jur o oarecare strălucire, adică izolarea lui era văzută ca o cale a cunoașterii de sine, ca interacțiune cu divinitatea sau, pur și simplu, ca forță creatoare, astăzi, majoritatea asociază singurătatea cu tristețe, lipsa comunicării, oprinare, teama de-a nu fi parasit, abandonat, adică singurătatea are o conotație vădit negativă, care afectează întreaga ființă umană, sănătatea individului atât fizică cât și mintală. Savantul R.Weiss în anii 70 ai sec. trecut a analizat singurătatea din două perspective, rezultând două forme de singurătate: emoțională și socială, termeni nominalizați de el. În opinia savantului singurătatea emoțională este rezultatul absenței atașamentului profund intim de dragoste sau de cuplu, atunci persoana poate avea sentimentul de „anxietate a copilului abandonat”, deci se referă strict la dimensiunea afectivă, cuprinzând emoții complexe: deprimare, izolare, agitație, goliciune. Singurătatea socială se caracterizează prin lipsa relațiilor semnificative de prietenie, a sentimentului de comunitate, ea poate fi exprimată prin tristețe sau plictiseală și sentimentul excluderii, al marginalizării sociale. [13]. Totuși o persoană izolată din punct de vedere social nu este

obligatoriu să se simte singură din punct de vedere emoțional [apud 3 pag.26]. În acest context singurătatea apare ca o trăire subiectivă. Cineva se simte singur în mijlocul unei mulțimi, fiind copleșit de insatisfacție socială, iar cineva este fericit de prezența unei singurei persoane, fiind împlinit în dragostea sa.

Înarmându-ne cu concluziile numeroaselor cercetări științifice care semnalează efectul vădit negativ al singurătății am înaintat scopul prezentei lucrări analiza cauzelor trăirii sentimentului singurătății din perspectiva traumei psihice.

Reflectând asupra singurătății am vrea să ne oprim la constatările lui R. Weiss referitor la *singurătatea emoțională* pe care savantul o reprezintă ca lipsa atașamentului, fiind asociată cu ruptură emoțională dureroasă [13]. Analizând abordările teoretice și aspectele psihoterapeutice din domeniul psihotraumatologiei putem concluziona că *singurătatea emoțională* este o parte componentă a *traumei de atașament*. În continuare vom veni cu unele repere pentru afirmările noastre.

În natură, atașamentul este un principiu universal. Atașamentele interumane sunt extraordinar de emoționale. Toate sentimentele umane de bază își au originea în atașament: frica, dragostea, furia, tristețea, vina, rușinea. Atașamentul se caracterizează prin schimbul de sentimente. Prin atașament oamenii devin dependenți emoțional de ceilalți ceea ce se exprimă prin capacitatea de a simți personal ceea ce este important pentru persoana semnificativă, astfel oamenii legați prin atașament se pot transpune reciproc în situația altora.

Cercetările ale lui John Bowlby (1907-1990) distinge importanța enormă a atașamentului sigur pentru dezvoltarea armonioasă, sănătoasă a copilului. Experiența relaționară a copilului cu mama și tatăl său în primii ani de viață își lasă amprenta pe toată viața sa ulterioară [10]. Atașamentul emoțional creează apartenență. Prin atașamentul său față de mamă copilul dezvoltă premisa fundamentală de a crește în comunități mai mari, deoarece el învață empatia, capacitatea de a ne apropia de alții. Copilul crește cu stimă de sine bine dezvoltată, care e permite să construiască relații sănătoase nu numai cu grupul familial, prieteni dar să își găsească locul său în comunitate, având potențial de a trăi o viață plină, fericită, depășind cu demnitate dificultățile întâlnite.

Atunci când copilul trăiește o traumă psihică de atașament el pierde premisa de a trăi bucuria vieții. În opinia Ruppert F. (2012) trauma psihică este „...o rană psihică, atunci când procese de tipul percepție, trăire emoțională, gândire, memorie sau imaginație nu mai funcționează normal sau sunt considerabil limitate mai mult timp...” [5 p. 86]. Trauma de atașament reprezintă neîmplinirea nevoii fundamentale a copilului de atașament sincer și stabil cu părinții săi. Logica traumei ne conduce la ideea că experiențele traumatice de atașament pot modifica psihicul în așa mod ca oamenii să nu mai fie capabili de atașamente sentimentale. Copilul își păstrează nevoia de a o iubi și de a fi iubit de mama sa. Atunci când copilul este respins și neglijat emoțional de mama sa, el trăiește un conflict insuportabil emoțional, se simte amenințat și lipsit de sprijin care persistă toată viața. Se instalează sentimentul de singurătate și incapacitatea de a construi relații de atașament sigure de lungă durată, deoarece nu a avut așa experiență în copilărie.

În loc de concluzii

Sintetizarea preocupărilor savanților în domeniul singurătății și a psihotraumatologiei pot fi aduse la un numitor comun: atunci când atașamentele sigure între părinți-copii sunt grav tulburate, copiii trăiesc un haos emoțional numit - trauma de atașament, care afectează psihicul

astfel ca să fie imposibil de a construi relații sănătoase de atașament ulterior, ceea ce constituie de fapt trăirea sentimentului de singurătate. Acești copii devenind maturi își petrec viața căutând continuu legături intime cu ceilalți, care nu le-au avut cu părinții, dar care sunt sortite eșecului cu mare dezamăgire. Situația poate fi depășită numai printr-un proces psihoterapeutic asupra traumei de atașament.

BIBLIOGRAFIE

1. Baumeister R. F., Ciarocco, J. N., Twenge M. J. Social Exclusion Impairs Self-Regulation. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 2005. P. 598-604.
2. Baumeister R. F., Twenge M. J., Nuss K. C. Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 2002. P. 817-827.
3. Bucur, A., Boza, M., Sentimentul de singurătate și strategiile de coping la persoanele văduve și divorțate, *Psihologia Socială*, Nr.21 (1)/2008, pag.23-38
4. Cristea D. *Tratat de psihologie socială. Pro Transilvania*. București, 2000. 470 p. ISBN 978-606-719-296-4
5. Franz Ruppert *Traumă, atașament, constelații familiale. Psihoterapia traumei*. București: Editura Trei, 2012, 180p. ISBN 978-973-707-568-0
6. Hojat M., Borenstein. D. B., Shapurian R. Perception of Childhood Dissatisfaction with Parents Selected Personality Traits in Adulthood. In: *The Journal of General Psychology*, 117(3), 1990. P. 241-253.
7. Hojat M., Lyon K. Psychosocial Characteristics of Female Students in the Allied Health and Medical Colleges: Psychometrics of the Measures and Personality Profiles. *Advances. In: Health Sciences Education*, 3(2), 1998. P. 119-132.
8. Hojat, M. Satisfaction with Early Relationships With parents and Psychosocial Attributes in Adulthood: Which Parents Contributes more? In: *The Journal of Genetic Psychology*, 159(2), 1998. P. 203-220.
9. Jacobsen B. Fænomenologisk psykologi – den psykologiske tradition. In Karpatschof, B., Katzenelson (Eds.). In: *Klassisk og Moderne Psykologisk teori 2. ed.*, Copenhagen: Hans Reitzel Forlag, 2007. P. 77-85.
10. John Bowlby *Attachment and Loss, Vol II. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books ISBN-10 : 014021870X
11. Mijuskovic B. L. *Loneliness in philosophy, psychology, and literature*. Assen: Van Gorcum., 1979.100 p.
12. Solano C. H. Loneliness and Perception of Control: General Traits Versus Specific Attributions. In: Hojat, M., & Crandall, R (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and Applications*. Newbury Park, CA: Sage, 1989. P. 201-214.
13. Weiss R.S. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MIT: Press 1973. 412 p., P. 38-52. <https://psycnet.apa.org/record/1974-22306-000>