

ATTACHMENT STYLES & SUSCEPTIBILITY TO ADDICTIONS AND OTHER MENTAL HEALTH PROBLEMS

Corina Demian
CPECA Cluj

Abstract

Attachment is a complex system that provides the proximity and care necessary for the child's survival and fulfills the child's innate need for safety. From the earliest interactions when parents (attachment figures) comfort the child when she/he feels in danger, each new experience helps her/him to develop secure attachment, and thus the child learns to regulate his emotions and acquire strategies to cope with fear or suffering. If an insecure attachment style (preoccupied/avoidant/disorganized) is acquired, in adulthood people may face difficulties in regulating emotions and stress or may have difficulties in establishing and maintaining relationships. Empirical evidence from cross-sectional, longitudinal and review studies sup-

port the assumption that insecure attachment is a risk factor for addictions, but also for other psychopathological disorders. There is growing evidence that addictive disorders can be viewed as a possible expression of an attachment disorder, and the development of secure attachment can lead to better results in the prevention and early interventions of drug-related disorders. Recommended interventions include efficient parenting styles (authoritative/ permissive) training for parents, strengthening the parent-child relationship, ameliorating psychological dysregulation in mid-adolescence, developing adolescents' abilities to self-regulate emotions and to resist to peer pressure.

Keywords: **secure/insecure Attachment, Addictions, Interventions**

STILURILE DE ATAȘAMENT & VULNERABILITATEA FAȚĂ DE ADICȚII ȘI ALTE PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

Rezumat

Atașamentul e un sistem complex care asigură proximitatea și îngrijirea necesare pentru supraviețuirea copilului și împlinește nevoia înăscută de siguranță a acestuia. De la cele mai timpurii interacțiuni în care părinții (figurile de atașament) alină copilul atunci când acesta se simte în pericol, fiecare nouă experiență ajută la dezvoltarea atașamentului securizant, iar copilul învață astfel să-și regleze emoțiile și să dobândească strategii de a face față fricii sau suferinței. Dacă au dobândit un stil de atașament securizant (anxios/evitant/ dezorganizat), persoanele se pot confrunta în viață cu dificultăți în reglarea emoțiilor și a stresului sau cu dificultăți în formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți. Date din studii transversale, longitudinale și meta-analize au

ajuns la concluzia că atașamentul securizant este un factor de risc pentru adicții, dar și pentru alte tulburări psihopatologice. Există dovezi tot mai numeroase că tulburările adictive pot fi privite ca o posibilă expresie a unei tulburări de atașament, iar dezvoltarea atașamentului securizant poate duce la rezultate mai bune în prevenirea și în intervențiile precoce de tratament a tulburărilor legate de consumul de droguri. Printre intervențiile recomandate se numără formarea părinților în stiluri parentale eficiente (democratic/permisiv) cu creșterea calității relației părinte-copil, reducerea dezinhibiției comportamentale în adolescență și dezvoltarea abilităților adolescenților de autoreglare a emoțiilor și de rezistență la presiunea egalilor.

Cuvinte-cheie: **atașament securizant/insecurizant, adicții, intervenții**

* **Author correspondent:** Corina Demian, CPECA Cluj, e-mail: corina_demian@yahoo.com

Article received: 28.11.2022, accepted: 07.01.2023, published: 14.01.2023

Cite: Demian C. Attachment styles & susceptibility to addictions and other mental health problems. *The Journal of School and University Medicine*. 2022;9(4): 12-16

Ce este atașamentul?

Atașamentul este un sistem motivațional, de comportament și de interacțiune care împlinește nevoia de siguranță pentru puii multor specii (inclusiv omul). Sistemul de atașament reglează apropierea sau distanțarea dintre copii și părinții lor (sau „figuri de atașament”). Ori de câte ori se simte în pericol, copilul va căuta apropierea de figurile de atașament. În mod ideal, părinții sau figurile de atașament îl vor alina/calma și îi vor oferi un sentiment de siguranță. Acest sentiment de siguranță sau „bază sigură” care se dezvoltă încă de la cele mai timpurii experiențe îl ajută pe copil în primul rând să-și regleze emoțiile. În același timp, contribuie la dezvoltarea propriilor strategii de a face față pericolelor percepute sau reale, atunci când copilul se confruntă cu frica sau suferința.

Stiluri de atașament: securizant sau insecurizant

Plecând de la o „bază sigură”, copilul își poate explora mediul înconjurător; de asemenea, își poate explora și propria lume interioară sau cea a celorlalți. Cu fiecare nouă explorare, se produce interiorizarea experiențelor cu figurile de atașament, dezvoltându-se ”modele de lucru interioare” sau reprezentări cognitive despre sine și despre figurile sale de atașament și se dezvoltă un stil de atașament sigur sau securizant. Ulterior, și alte persoane decât figurile inițiale de atașament pot deveni o bază sigură. Când sunt interiorizate, experiențele pozitive pot regla stările afective în mod autonom fără a mai depinde de o altă persoană. De aceea se poate spune că un stil de atașament sigur/securizant oferă un grad mai mare de libertate.

Copiii la care experiențele timpurii cu părinții sau figurile de atașament nu contribuie la împlinirea nevoii de siguranță (care nu experimentează o bază suficient de sigură) dezvoltă în timp modele insecurizante de atașament, inclusiv modele de lucru interioare negative și așteptări negative cu privire la relații. Când sentimentul de siguranță scade, persoanele cu aceste modele interioare insecurizante se confruntă cu dificultăți în reglarea emoțiilor și a stresului. La vârsta adultă ele se pot confrunța cu dificultăți în formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți. Stilul de atașament insecurizant prezintă mai multe variante: anxios (a), evitant (b) și dezorganizat (c). (a) Cei care au inte-

riorizat un stil de atașament insecurizant de tip anxios (preocupat) utilizează strategii de hiperactivare afectivă și caută în mod special apropierea de ceilalți. Persoanele care au dobândit acest stil de atașament sunt preocupate atât de disponibilitatea figurilor de atașament cât și de suferința proprie. (b) Cei care și-au însușit un stil de atașament insecurizant de tip evitant folosesc strategii de distanțare și dezactivare afectivă (prin distragerea atenției de la suferința lor emoțională și de la figurile de atașament). (c) Stilul de atașament insecurizant de tip dezorganizat se caracterizează prin lipsa strategiilor funcționale de coping; cei care dobândesc acest stil de atașament prezintă riscul cel mai mare de dezvoltare a unor tulburări psihopatologice (1). Deși atașamentul insecurizant nu este o afecțiune în sine, această legătură cu tulburările psihice nu poate fi ignorată: atașamentul insecurizant se regăsește la 42% din persoane în populația generală dar în 86% din cazuri în eșantioanele clinice (2).

Dovezi despre legătura dintre atașamentul insecurizant și adicții

Stilul insecurizant de atașament este un factor de risc important pentru tulburările mintale în general și pentru adicții în mod special (3). Din concluziile a numeroase studii transversale reiese faptul că substanțele psihotrope par să fie modalități atractive de „auto-medicație” pentru nevoile de atașament neîmplinite, pentru reglarea emoțiilor (ca o “anestezieră” afectivă), sau pentru a face față stresului și pentru înlocuirea relațiilor. Și studiile longitudinale aduc dovezi că atașamentul insecurizant este un factor de risc pentru problemele legate de consumul ulterior de substanțe psihoactive. O meta-analiză realizată în 2015 cuprinzând 10 studii despre adolescenți dependenți de substanțe psihoactive și 13 studii despre adulți dependenți a ajuns la concluzia că există dovezi tot mai serioase în favoarea ideii existenței unei legături între dependența de droguri și atașamentul insecurizant. Rezultatele studiilor sugerează că dezvoltarea unui stil de atașament securizant ar putea îmbunătăți rezultatele intervențiilor preventive, dar și a celor terapeutice timpurii (4). O altă cercetare de tip meta-analitic (2018) a găsit o legătură semnificativă între tulburările legate de uzul substanțelor și atașamentul insecurizant în 10 din cele 12 studii luate în considerare. Pe baza

acestora a fost confirmată ipoteza cercetării că tulburările legate de consumul de substanțe psihoactive pot fi privite ca o posibilă expresie a unei tulburări de atașament (5). O meta-analiză cuprinzând 32 de studii dintr-o perioadă de 19 ani (2000-2018) a evidențiat o asociere semnificativă între atașamentul insecurizant (anxios și evitant) și o utilizare mai intensivă și mai disfuncțională a internetului și a rețelelor sociale. Cei cu atașament insecurizant par să folosească site-urile de social media ca o modalitate de a înlocui și compensa afecțiunea care lipsește (de la familie, prieteni, colegi, etc) (6). O altă metaanaliză (acoperind 30 ani) a investigat diverși factori care ar putea fi intermediari între atașament și consumul de droguri al adolescenților. Sexul, vârsta, stima de sine, influența colegilor (și alții) sunt factori mediatori, putând influența rezultatele studiilor privind impactul atașamentului asupra consumului de droguri (7).

Atașamentul și dependența de droguri sau alcool, dependența de jocuri pe internet, utilizarea patologică a internetului și diverse alte adicții – concluzii ale unor studii

Într-un studiu din 2005 care a comparat 71 adolescenți dependenți de opioide cu un grup de control, severitatea consumului de droguri a fost corelată pozitiv cu atașamentul insecurizant-anxios. La dependenți a fost prezent predominant atașamentul insecurizant-anxios, iar la grupul de control tipul de atașament predominant a fost cel securizant (8). Într-un alt studiu (din 2013), din 59 de adulți internați pentru dependență de alcool și sevraj – doar 1/3 dintre ei au avut un stil de atașament securizant, ceilalți, reprezentând 2/3 din total, au avut un stil de atașament insecurizant. De asemenea, atașamentul insecurizant a fost mai strâns asociat cu anxietatea ca trăsătură și cu o prevalență mai mare a tulburărilor de personalitate. (9)

O cercetare efectuată pe un eșantion de 712 studenți (SUA) a urmărit dacă între stilul de atașament și adicții intervine ca factor mediator abilitatea de autoreglare a emoțiilor. Concluzia la care au ajuns cercetătorii a fost că atașamentul insecurizant (în special cel anxios) și abilitățile reduse de reglare a emoțiilor pot fi caracteristici psihologice importante care cresc riscul pentru comportamente potențial adictive (ex: consum de alcool / marijuana / texting). Un aspect important subliniat de cercetători a fost că stilurile de atașament

pot fi rezistente la schimbare (mai greu de influențat prin intervenții externe), dar abilitatea de autoreglare a emoțiilor poate fi modificată mai ușor; de aceea, îmbunătățirea acestei abilități poate fi un obiectiv realist în tratamentul adicțiilor chimice și comportamentale pentru cei cu atașament insecurizant (10). Rezultatele unui studiu recent (2020) realizat în Coreea de Sud pe 337 studenți au indicat faptul că stresul a fost factorul mediator între stilul de atașament (evitant și anxios) și dependența de jocurile de noroc pe internet. Dependența a fost mai frecventă la sexul masculin (11). Un studiu realizat online în 2017 privind utilizarea patologică a internetului a cuprins 245 subiecți. Participanții cu atașament insecurizant au arătat o tendință mai mare la utilizarea patologică a internetului comparativ cu participanții cu atașament securizant. Stilul de atașament dezorganizat a fost mai strâns asociat cu utilizarea patologică a internetului (12).

Stiluri de creștere și educare a copiilor & vulnerabilitatea față de adicții

O cercetare din 2011 având ca subiecți 508 adolescenți a urmărit cum diferitele stiluri de creștere și educare a copiilor (parenting) pot influența indirect vulnerabilitatea copiilor față de adicții (mediatori fiind chiar stilul de atașament și autoreglarea emoțională). În funcție de două caracteristici (exigență și receptivitate la nevoile copilului), au fost stabilite patru stiluri parentale: autoritar, democratic, permisiv și de neglijare. Părinții care au un stil autoritar pun în practică un nivel de exigență crescută, dar un nivel scăzut de receptivitate. Părinții cu stil democratic sunt descriși atât cu un nivel ridicat de exigență (cerințe, reguli, limite), cât și cu un nivel ridicat de receptivitate la nevoile copilului. Părinții permisivi au un nivel scăzut de exigență și nivel ridicat de receptivitate. În cele din urmă, părinții cu un stil bazat pe neglijare nici nu cer copiilor respectarea de reguli și limite, dar nici nu răspund nevoilor acestora (de siguranță, afecțiune, etc). Stilurile parentale de tip democratic și permisiv au fost asociate cu atașamentul securizant (care a fost asociat și el cu autoreglare emoțională crescută), în timp ce stilurile parentale de tip autoritar și de neglijare au fost asociate cu atașamentul insecurizant (asociat cu autoreglare redusă). Autoreglarea emoțională redusă a crescut vulnerabilitatea adolescenților față de adicții, în timp ce autoreglarea crescută a scăzut vulnerabilitatea acestora. Astfel, una din concluziile cercetării a

fost că stilul parental autoritar și de neglijare sunt cele cu risc mai mare de vulnerabilitate față de adicții. O altă concluzie a autorilor cercetării a fost că formarea părinților în stiluri parentale eficiente (democratic și permisiv) ar trebui să fie un obiectiv important al programelor de reducere a cererii de droguri (13).

Exemple de studii longitudinale

Un studiu prospectiv (2014) a arătat că dezinhibiția comportamentală la 16 ani intervine ca mediator între atașamentul părinte-copil în copilăria târzie (10-12 ani) și dezvoltarea tulburării de uz de substanțe psihoactive la adult (22 de ani). Mai concret, calitatea atașamentului dintre copil și părinte în perioada premergătoare adolescenței influențează riscul copilului devenit tânăr adult de a dezvolta o tulburare de consum de substanțe psihoactive: dacă atașamentul este de tip insecurizant și în plus, la 16 ani există dezinhibiție comportamentală, riscul este crescut. Studiul sugerează că printre metodele de prevenire a tulburărilor legate de uzul de substanțe ar trebui incluse atât reducerea dezinhibiției comportamentale în adolescență cât și creșterea calității relației dintre părinte și copil (14). Un studiu longitudinal realizat în Suedia a căutat predictorii pentru consumul excesiv episodic de alcool la 1222 elevi de clasa a VII-a care au fost monitorizați 2 ani mai târziu. Pentru băieți, factorii predictorii pentru consumul excesiv episodic de alcool în clasa a IX-a au fost consumul excesiv episodic și fumatul în clasa a VII-a, iar pentru fete – factorii predictorii cei mai importanți au fost fumatul și existența în clasa a VII-a a colegilor care obișnuiesc să bea. Totuși, atunci când sunt prezenți factori de risc, monitorizarea copiilor de către părinți și atașamentul securizant s-au dovedit a avea efect protector. Astfel, consolidarea relației părinte-copil, creșterea capacității adolescenților de a rezista presiunii egalilor și limitarea furnizării de alcool de către părinți se pare că sunt măsuri eficiente de prevenire (15).

Atașamentul & alte probleme de sănătate mintală

Atașamentul insecurizant e asociat nu doar cu adicțiile, dar și cu alte probleme de sănătate mintală. Se pare că adolescenții cu atașament insecurizant au o frecvență mai mare a depresiei, a tulburărilor de personalitate (ș.a.), și o severitate mai mare a tulburărilor

alimentare. Atașamentul insecurizant e asociat cu depresia, existând diverși factori moderatori. O cercetare meta-analitică ce a cuprins 124 studii (efectuate între anii 1978-2017) cu un total de 54.598 participanți a confirmat ipoteza că atașamentul insecurizant este un factor de risc pentru dezvoltarea depresiei la copii și adolescenți. Autorii acestei cercetări sugerează ca pentru creșterea eficienței intervențiilor terapeutice pentru depresie la copii ar fi benefică abordarea problemei stilului de atașament (16). Într-o meta-analiză a 46 de studii (cu un total de 8907 copii) vizând legătura dintre atașamentul insecurizant și anxietate (printre tulburările psihopatologice cu prevalență crescută la copii și adolescenți), autorii au concluzionat că există o corelație moderată între atașamentul insecurizant și anxietate, cu o corelație ceva mai strânsă la adolescenți (17). Copiii care formează atașamente insecurizante riscă să dezvolte anxietate, cei cu atașament dezorganizat fiind cei mai expuși riscului. Copiii cu atașament insecurizant sunt mai predispuși să aibă dificultăți în reglarea emoțiilor și în interacțiunea cu colegii, ceea ce poate contribui în plus la anxietate. Tulburările de intensitate clinică apar mai ales când atașamentul insecurizant se combină cu alți factori de risc (experiențe adverse, anxietatea mamei, temperament – inhibiție comportamentală, emoții negative, ș.a.) (18). În ceea ce privește tulburările alimentare, se pare că majoritatea adolescenților care au acest tip de psihopatologie prezintă un stil de atașament insecurizant. La aceștia s-a observat o prevalență crescută a atașamentului dezorganizat - atât la adolescenți cât și la mamele lor. Acești pacienți se simt mai înstrăinați de tați (care sunt percepuți „mai puțin grijulii & mai autoritari”). (19). În privința tulburărilor de personalitate, se pare că atașamentul securizant este corelat negativ cu acestea, în timp ce atașamentul dezorganizat este puternic asociat cu mai multe forme de tulburări de personalitate (mai ales cu tulburarea Borderline, dar și cu alte tipuri) (20, 21).

Implicațiile studiilor asupra intervențiilor preventive sau terapeutice

Atunci când se aleg anumite intervenții preventive sau terapeutice, fie că e vorba de adicții sau de alte tulburări psihopatologice, este important să fie luat în considerare stilul de atașament și factorii care îl influențează. Dezvoltarea atașamentului securizant

poate duce la rezultate mai bune în prevenirea și în intervențiile precoce de tratament a tulburărilor adictive. O măsură care ar crește pe termen lung eficiența programelor de prevenire a consumului de substanțe psihoactive sau a adicțiilor în general ar fi formarea părinților în stiluri parentale eficiente (democratic și permisiv - asociate cu atașamentul securizant) și dezvoltarea unei bune relații și comunicări între părinte și copil. Printre măsurile eficiente de prevenire se numără și implementarea recomandării ca părinții să nu ofere alcool adolescenților și dezvoltarea abilității adolescenților de a rezista la presiunea grupului de egali. Îmbunătățirea abilității de autoreglare a emoțiilor poate fi un obiectiv mai realist în tratamentul adicțiilor pentru cei cu atașament insecurizant, având în vedere că această abilitate poate fi mai ușor influențată decât stilul de atașament. De asemenea, se pare că la copiii sau adolescenții cu depresie și/sau anxietate (sau alte tipuri de tulburări) este benefică abordarea problemei stilului de atașament, pentru creșterea eficienței intervențiilor terapeutice.

Bibliografie

1. Lyons-Ruth K, Jacobvitz D. Attachment disorganization. In: Cassidy, J, and Shaver, PR, editors. Handbook of attachment. New York, NY: Guilford; 2008. p. 666–97.
2. Van IJzendoorn MH, Bakermans-Kranenburg MJ. Attachment representations in mothers, fathers, adolescents and clinical groups: a meta-analytic search for normative data. *J Consult Clin Psychol* 1996 64/1:8–21.
3. Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2012), An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11: 11-15
4. Schindler A, Bröning S. A Review on Attachment and Adolescent Substance Abuse: Empirical Evidence and Implications for Prevention and Treatment. *Subst Abus.* 2015; 36(3):304-13.
5. Unterrainer HF, Hiebler-Ragger M, Roggen L, Kapfhammer HP. Sucht als Bindungsstörung [Addiction as an attachment disorder]. *Nervenarzt.* 2018 Sep; 89(9):1043-1048.
6. D'Arienzo, M.C., Boursier, V. & Griffiths, M.D. Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *Int J Ment Health Addiction* 17, 1094–1118 (2019).
7. Iglesias EB, Fernández del Río E, Calafat A, Fernández-Hermida JR. Attachment and substance use in adolescence: a review of conceptual and methodological aspects. *Adicciones.* 2014; 26(1):77-86.
8. Schindler A, Thomasius R, Sack PM, Gemeinhardt B, Küstner U, Eckert J. Attachment and substance use disorders: a review of the literature and a study in drug dependent adolescents. *Attach Hum Dev.* 2005 Sep; 7(3):207-28.
9. Wedekind, D., Bandelow, B., Heitmann, S. et al. Attachment style, anxiety coping, and personality-styles in withdrawn alcohol addicted inpatients. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 8, 1 (2013).
10. Liese BS, Kim HS, Hodgins DC. Insecure attachment and addiction: Testing the mediating role of emotion dysregulation in four potentially addictive behaviors. *Addict Behav.* 2020 Aug;107:106432.
11. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919306646> Attachment style, stressful events, and Internet gaming addiction in Korean university students YoonheSungaTae-HyunNambMae HyangHwanc
12. Eichenberg C, Schott M, Decker O, Sindelar B Attachment Style and Internet Addiction: An Online Survey, *J Med Internet Res* 2017;19(5):e170
13. Zeinali A, Sharifi H, Enayati M, Asgari P, Pasha G. The mediational pathway among parenting styles, attachment styles and self-regulation with addiction susceptibility of adolescents. *J Res Med Sci.* 2011 Sep;16(9):1105-21.
14. Zhai ZW, Kirisci L, Tarter RE, Ridenour TA. Psychological dysregulation during adolescence mediates the association of parent-child attachment in childhood and substance use disorder in adulthood. *Am. J Drug Alcohol Abuse* (2014) 40(1):67–74.
15. Danielsson AK, Romelsjö A, Tengström A. Heavy episodic drinking in early adolescence: gender-specific risk and protective factors. *Subst Use Misuse.* 2011;46(5):633-43.
16. Spruit A, Goos L, Weenink N, Rodenburg R, Niemeyer H, Stams GJ, Colonesi C. The Relation between Attachment and Depression in Children and Adolescents: A Multilevel Meta-Analysis. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar; 23(1):54-69.
17. Colonesi C, Draijer EM, Jan J M Stams G, Van der Bruggen CO, Bögels SM, Noom MJ. The relation between insecure attachment and child anxiety: a meta-analytic review. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2011; 40(4):630-45.
18. Kerns KA, Brumariu LE. Is Insecure Parent-Child Attachment a Risk Factor for the Development of Anxiety in Childhood or Adolescence? *Child Dev Perspect.* 2014 Mar 1;8(1):12-17.
19. Gander, M., Sevecke, K., & Buchheim, A. (2015). Eating disorders in adolescence: attachment issues from a developmental perspective. *Frontiers in psychology*, 6, 1136.
20. Nakash-Eisikovits O, Dutra L, Westen D, Relationship Between Attachment Patterns and Personality Pathology in Adolescents, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Vol 41, Issue 9, 2002, Pages 1111-1123,
21. Steele KR, Townsend ML, Grenyer BFS. Parenting and personality disorder: An overview and meta-synthesis of systematic reviews. *PLoS One.* 2019