

PSIHANALIZA SINGURĂȚĂȚII DIN RELAȚIILE NOASTRE: ÎNTRE ANXIETATEA DE SEPARARE ȘI CĂUTAREA SINELUI

ALINA JIJĂU^[1]

Lucrarea explorează fenomenul singurătății dintr-o perspectivă psihanalitică, integrând contribuțiile unor autori fundamentali, precum Melanie Klein, Donald Winnicott, Heinz Kohut și Frieda Fromm-Reichmann, alături de cercetări contemporane din psihologie și psihiatrie. Singurătatea este analizată atât ca experiență subiectivă, distinctă de solitudine și izolare, cât și ca factor determinant al sănătății mentale și fizice. Sunt evidențiate legăturile dintre singurătate și anxietate, depresie, disfuncții cognitive sau somatice, precum și implicațiile sale sociale și politice.

CUVINTE-CHEIE: singurătate, solitudine, izolare, Sine fals, coeziune, deficit, vulnerabilitate narcisică, oglindire, depresie, anxietate, separare-individuare, distanța optimă, capacitatea de a fi singur, intimitate, takotsubo, caracter oral colapsat, caracter oral compensat, agresivitate, relații de obiect, preoedipian, rușine, totalitarism.

1. Pandemia singurătății

Singurătatea ca experiență internă a început să fie studiată în detaliu în psihiatrie abia în ultimii zece ani. Deși nu este considerată o afecțiune psihică de sine stătătoare, se acceptă faptul că se află în strânsă legătură

¹ Alina Jijău este psihoterapeut psihanalitic în formare, afiliat INSIGHT – Asociația pentru promovarea psihanalizei teoretice și clinice. Email: alina.jijau@gmail.com

cu mai multe afecțiuni psihice, inclusiv anxietatea și depresia, iar relația este reciprocă. De asemenea, există peste 130 de studii care au identificat legătura dintre singurătate și sinucidere, ideeație suicidară sau autovătămare (Hertz, 2020, p. 41). Alte studii sugerează că oamenii singuri sunt mult mai predispuși să aibă o calitate scăzută a somnului, mai multe disfuncții ale sistemului imunitar, comportament mai impulsiv și capacitățile cognitive afectate (Hawkley, 2010).

Dr. Vivek Murthy, coordonatorul primului program lansat de Organizația Mondială a Sănătății dedicat reducerii singurătății și combaterii efectelor acesteia, declara într-un interviu din ianuarie 2024 că „Singurătatea este ca foamea, un semnal că lipsește ceva esențial pentru supraviețuire”. În cartea *Together. Loneliness, Health and What Happens When We find Connection*, dedicată subiectului singurătății, el face observația că singurătatea este cel mai întâlnit factor ce stă la baza afecțiunilor precum adicții, violență, anxietate, depresie, la baza aproape a tuturor cazurilor întâlnite în practica sa de peste douăzeci de ani în Statele Unite ale Americii.

În Marea Britanie, problema a devenit atât de gravă încât, în 2018, primul ministru a numit un ministru al singurătății. Unul din opt englezi nu au nici măcar un prieten apropiat pe care să se bazeze, trei sferturi dintre britanici nici nu cunoșteau numele vecinilor, iar 60% dintre angajați declară că se simt singuri la job și mai mult, nu au împărtășit nimănui acest lucru (Hertz, 2020, p. 10-14).

În unele cazuri, singurătatea este cea care cauzează problema de sănătate, în altele ea este o consecință a bolii și a greutăților pe care oamenii le experimentează. Nu este întotdeauna ușor să separi cauza de efect, dar cu siguranță singurătatea este despre deconectarea dintre oameni, deconectare care afectează starea de bine și desfășurarea vieții în sine.

Uneori, identificarea stării de singurătate se confundă cu solitudinea sau respingerea, alteori este mascată de numărul relațiilor, majoritatea superficiale, sau chiar de hiperactivitate. Totuși, după cum relatează Dr. Vivek Murthy, mulți dintre pacienți spun că ceea ce simt este o lipsă de apartenență. Deși lucrează în organizații sociale, locuiesc în cartiere prietenoase, au locuri de muncă cu spații de lucru deschise și participă la petrecerile cu colegii, multora dintre ei le rămâne necunoscut sau vag acel sentiment de a se simți ca acasă, mai exact, nu simt conexiunea autentică: „Vizitând comunitate după comunitate, am întâlnit oameni singuri care se simțeau oameni ai străzii (homeless), chiar dacă aveau un acoperiș deasupra capului” (Murthy, 2020).

Dr. John Cacioppo, supranumit și Dr. Loneliness, care și-a dedicat întreaga carieră de cercetare subiectului singurătății, declara în urma unui studiu de cercetare a legăturii genetice: „Singurătatea nu este o condiție, o afecțiune, ci un răspuns emoțional. Ceea ce este moștenit genetic nu este singurătatea în sine, ci durerea deconectării.” (Singer, 2016)

Dr. Stephanie Cacioppo a descoperit că sistemele de alarmă ale creierelor persoanelor singure detectează amenințările sociale de două ori mai repede decât creierul persoanelor care nu sunt sau se simt singure (Cacioppo, 2019). Această hipervigilență determină persoanele care sunt singure să interpreteze greșit semnale sau situații care vin din partea oamenilor ca fiind amenințări, când în realitate nu sunt. Aceste persoane vor evita oamenii și vor manifesta o lipsă de încredere, inclusiv față de cei care încearcă să se apropie inofensiv de ei.

În timp ce astfel de semnale de alarmă transmise de corp ca reacție la singurătate sunt menite să sporească șansele de supraviețuire, forțând persoana spre interacțiune socială (chiar dacă este aparent contraintuitiv), în unele situații, efectul este unul advers dacă situația durează prea mult sau

este prea severă. Un astfel de exemplu de reacție extremă la stresul provocat de singurătate este sindromul *takotsubo*, denumit și *sindromul inimii frânte*.

Sindromul *takotsubo* a fost descris pentru prima dată în Japonia, în 1990, când s-a descoperit că una dintre cele patru camere ale inimii, cea responsabilă de cea mai puternică pompă a sângelui, ia o formă neobișnuită în timpul episoadelor de stres extrem, cum ar fi de exemplu cea de doliu, în urma pierderii neașteptate a unei persoane dragi. În unele astfel de situații, șocul pierderii persoanei este atât de mare, încât riscul apariției sindromului *takotsubo* este cel mai mare imediat după dispariția persoanei dragi. Explicația constă în faptul că, în urma acestui șoc, are loc în corp o descărcare enormă de epinefrină și de alți hormoni ai stresului, provocând o dilatare mare a inimii, astfel încât aceasta își pierde o parte din funcția de pompă. Pe măsură ce sângele stagnează, se acumulează în plămâni, provocând dificultate în respirație și ducând eventual la o inflamație în întregul corp. *Takotsubo* se simte exact ca un atac de cord și adesea este diagnosticat incorect, ducând la deces (Murthy, 2020, p. 39-40).

Nu numai cadrul social din copilăria timpurie are o importanță covârșitoare asupra instalării sentimentului de singurătate, ci și normele sociale din cultura în care ne dezvoltăm ca adulți. De exemplu, în Europa de Sud, familiile și comunitățile tind să aibă legături mai puternice și relativ puțini oameni locuiesc singuri, pe când în Europa de Nord acest lucru este mai puțin valabil (Monkediek, 2014). Expectațiile sociale de a avea suport dinspre familie și comunități sunt mai mari în țări precum Italia și Grecia decât în Suedia, de exemplu, unde singurătatea este mai acceptabilă ca fiind normală (Rokach, în Murthy, 2020). Astfel că, într-o țară din sudul Europei, dacă o persoană va deveni singură, va suporta singurătatea mai greu fără suportul pe care a obișnuit să se bazeze. De aceea, oameni mai în vârstă din această parte a Europei se simt mai izolați și mai singuri decât cei din nord, unde

așteptarea nu este ca familia să reprezinte întotdeauna principala rețea de suport (Johnson & Mullis, 1987).

Acest fenomen în care oamenii cu diferite valori culturale și așteptări au nevoie de diferite nivele de conexiune socială a fost numit de cercetători ca fiind *pragul de singurătate* (Murthy, 2020).

Carl Jung era de părere că „solitudinea nu survine din cauză că nu avem oameni în jurul nostru, ci mai degrabă din cauză că nu le putem comunica lucruri care nouă ni se par importante sau din cauză că socotim valabile gânduri care celorlalți li se par improbabile” (Hertz, 2020, p. 55).

2. Definițiile singurătății

Singurătatea este definită de Asociația Americană de Psihologie ca fiind acea stare de „disconfort sau neliniște afectivă și cognitivă provocată de faptul de a fi sau de a se percepe pe sine ca fiind singur sau în altă formă de singurătate”.

Din perspectiva psihologiei sociale, accentul este pus pe suferința emoțională care rezultă atunci când nevoile inerente de intimitate și companie nu sunt satisfăcute. Din perspectiva psihologiei cognitive, accentul este pus pe experiența neplăcută și tulburătoare care rezultă dintr-o discrepanță percepută între relațiile sociale dorite și cele reale ale unui individ. Iar psihologii existențiali sau umaniști pot vedea singurătatea ca pe un aspect inevitabil și dureros al condiției umane care, cu toate acestea, poate contribui la creșterea conștiinței de sine și la reactualizare.

Majoritatea ne gândim la singurătate confundând-o cu *izolarea* sau *autoizolarea* (solitudinea), însă diferența dintre termeni este substanțială. Singurătatea este acel sentiment subiectiv că îți lipsesc conexiunile sociale de care ai nevoie. Persoana se poate simți ca fiind abandonată, dată la o parte sau

separată de oamenii de care aparține, chiar dacă este înconjurată de aceste persoane. Însă ceea ce ne lipsește când ne simțim singuri este împărtășirea reciprocă a acelor sentimente de apropiere, încredere, afecțiune, manifestate înspre și dinspre persoanele semnificative, iubite sau comunitate.

Spre deosebire de singurătate, care este subiectivă, *izolarea* descrie acea stare fizică în care subiectul este singur fizic, adică fără a se afla în contact cu alte persoane. Izolarea este considerată un factor de risc pentru singurătate pentru că este mult mai probabil să te simți singur dacă nu interacționezi cu ceilalți. Numai că simplul fapt de a fi singur nu se traduce neapărat în acea stare emoțională de singurătate, iar pe de altă parte, ne putem simți singuri sau însingurați din punct de vedere emoțional, chiar și când suntem înconjurați de multe persoane. Ceea ce definește singurătatea este starea noastră interioară de confort emoțional, de nivel optim asigurat al nevoii de conexiune, în măsura potrivită fiecăruia.

Singurătatea este confundată deseori și cu *solitudinea*. Dacă atunci când ne simțim singuri suntem nefericiți și așteptăm cu nerăbdare să scăpăm de această stare emoțională dureroasă, în solitudine, din contră, simțim o stare de pace și echilibru emoțional în izolare voluntară. Solitudinea este văzută ca prilej de introspecție, o oportunitate de a reflecta la propria persoană și o șansă la reconectare cu noi înșine, fără a fi distrași sau deranjați. Solitudinea contribuie la dezvoltarea personală, la creșterea creativității, la bunăstarea emoțională, pentru că ne permite să reflectăm și să ne refacem energia. Spre deosebire de singurătate, solitudinea nu este încărcată cu rușine și poate fi esențială în procesul de a întări conexiunea cu noi înșine - și, prin extensie, cu ceilalți - prin prilejul pe care îl oferă sentimentelor și stărilor de a ieși la suprafață, de a le accepta și perlabora, astfel că solitudinea, în mod paradoxal, poate proteja împotriva singurătății (Murthy, 2020, p. 9).

Solitudinea este definită de American Psychological Association ca fiind o stare în care relația dominantă este cu sinele. Chiar dacă nu sunt singuri din punct de vedere fizic, persoanele care aleg solitudinea sunt practic distanțate mental de ceilalți și departe de interacțiunile active, inclusiv de cele mediate tehnologic. Solitudinea completă implică atât separarea fizică, cât și concentrarea interioară și recunoaște separarea fizică și concentrarea interioară ca fiind caracteristici independente și suficiente (Weinstein, 2022).

Într-o mulțime sau alături de mulți prieteni putem să ne simțim singuri, dar mulțumiți, după cum în solitudine ne putem păstra sentimentul de conectare la toate persoanele importante din viața noastră, prin simplul fapt de a avea încredere că, dacă am avea nevoie, i-am putea contacta, iar ei ar avea disponibilitatea emoțională de a ne fi alături. Singurătatea are prea puțin legătură cu numărul persoanelor apropiate sau cunoscute sau cu apropierea fizică, ci mai ales cu acele stări de mai lungă sau mai scurtă durată în care persoana se simte respinsă, neluată în considerare, ignorată cu nepăsare sau dată la o parte.

Dr. Ami Rokach, psiholog care a studiat singurătatea mai multe decenii, în diverse culturi și țări, în urma unei experiențe temporare, rezumă acest insight despre cum se simte singurătatea, specificul subiectiv fiind de o crucială importanță în înțelegerea singurătății: „Puteam să văd lumea din jurul meu, dar nu mă puteam simți parte din ea” (Murthy, 2020, p. 60).

Criza globală a singurătății nu este doar una de sănătate emoțională, ci și una economică și una politică, ducând la diviziune și extremism, după cum putem observa în Statele Unite, în Europa și în alte părți ale lumii. Unele studii arată că singurătatea și populismul de extremă dreapta se află în directă legătură. De exemplu, în Olanda, un studiu din 2008 efectuat pe 5000 de participanți a arătat că, pe măsură ce oamenii aveau mai puțină încredere în cei din jur și cu cât se temeau că aceștia le-ar putea face rău intenționat, cu

atât mai probabil era că vor vota cu partidul naționalist populist de extremă dreapta (Berning & Ziller, 2017).

3. Originile singurătății - importanța legăturilor de atașament timpurii

Pe parcursul vieții, toate persoanele cunosc frica de singurătate cu întreruperi sau ocazional. Acest sentiment specific își are originea în cea mai timpurie perioadă de dezvoltare, cea în care copilul neajutorat cunoaște angoasa de separare de mamă, angoasă ce trebuie contrabalansată de sentimentul de protecție și siguranță, ca nevoie primordială care va rămâne pe tot parcursul vieții, la toți oamenii. Bebelușul neajutorat, separat chiar și pentru un moment scurt de mama lui resimte dispariția sau întreruperea acestui sentiment, adică resimte teama de singurătate, ce se prezintă sub forma unei intense anxietăți și a unei frici de separare (Akhtar, 2021, p. 102). De modul în care sunt rezolvate primele frici de singurătate din perioada timpurie depind și relațiile noastre adulte.

Integritatea psihologică, armonia dintre viața exterioară și cea interioară a persoanei, precum și sentimentul de sine solid au la bază relația de încredere, iubire și stabilitate cu figura maternă capabilă de a furniza un nivel îndeajuns de bun de îngrijire, susținere, acordaj și conținere. Numai însoțit de încredere în sine și de o perspectivă pozitivă asupra lumii, copilul în creștere devine capabil de a explora realitatea externă (Kanwal, 2021).

În cazul atașamentelor nesigure, cu îngrijitori care nu au timp, interes sau înclinație spre implicare, bebelușul învață că încercarea lui de a intra în contact duce la respingere și abandon, la sentimente asociate de durere și frică, va concluziona că nu are niciun drept să aibă nevoie de ceva și va înceta la un moment dat să solicite îndeplinirea nevoii de către o altă persoană (după

cum este cunoscut și din experimentul feței impasibile realizat de Ed Tronick (Cohn și Tronick, 1983). El învață că lumea nu e interesată și e posibil să fie ostilă, că oamenii nu-și vor oferi ajutorul sau va ajunge chiar la concluzia că el nu este dorit și nu e capabil să realizeze un contact satisfăcător (Stauffer, 2022, p.9). Inevitabil, copilul se retrage într-o stare de singurătate sau se va simți adesea singur, imposibil de înțeles de către cineva, într-o stare de imposibilă conexiune și va duce cu sine acest sentiment, resimțit adesea la maturitate, indiferent de numărul persoanelor de care poate fi înconjurat sau de numărul de prieteni.

Totuși, va continua să existe în interiorul persoanei o nevoie uriașă de atașament, de atenție și de a fi văzut, o nevoie omniprezentă care nu poate fi niciodată satisfăcută complet - ceea ce este numit *caracterul oral colapsat*. Sau persoana ajunsă la maturitate va decide să nu aibă nevoie de nimic și își va petrece viața asigurându-se din răspuțeri, uneori până la epuizare, că nu are nevoie de nimic - ceea ce este numit *caracterul oral compensat* (Stauffer, 2022, p. 100).

Unii dintre acești copii ignorați, la maturitate, vor încerca să obțină dragostea și grija de care nu au avut parte, fiind aproape ca niște copii, devenind destul de dependenți de ceilalți și nu vor gestiona prea bine situația de a fi pe propriile picioare. Alții pot decide de la o vârstă foarte fragedă să nu aibă nevoie de nimic, pentru că e o experiență foarte dureroasă să ai nevoie de ceva și să nu primești acel lucru. Aceste persoane vor deveni autonome și independente, iar la maturitate pot deveni niște singuratici cărora pare că nu le lipsește contactul uman sau poate părea că nu au nevoie de alți oameni. Dacă alții încearcă să ajungă la ei și să intre în contact, ei pot evita să răspundă pentru că se simt împovărați de cerințele unui asemenea contact. Ei au fost descriși ca fiind „ghemuiți” (Shapiro, 2009, în Stauffer, 2022), ceea ce oferă o idee foarte bună despre felul în care se simt și își trăiesc viața, se

simt adesea deprimați sau lipsiți de scop, ori tânjesc după mai mult contact decât au în momentul respectiv. (Stauffer, 2022, p. 30)

Dacă cineva învață foarte de timpuriu că nu este o idee bună să caute confort și ajutor, va înceta rapid să facă asta și toate circuitele emoționale din creier, care sunt asociate cu formarea legăturilor interpersonale (conform cercetărilor, în timpul primelor șase luni de viață ale bebelușului se dezvoltă aceste rețele, centrate în jurul girusului cingular) vor rămâne subdezvoltate (Stauffer, 2022, p. 117). În lipsa unor experiențe corectoare, persoana va putea resimți foarte des sentimentul de singurătate, chiar și când va fi înconjurat de mulți oameni, unii chiar apropiați.

Acești copii nu vor învăța să se folosească de alții pentru a-și regla emoțiile, iar ceilalți oameni vor reprezenta o sursă de îngrijorare și de frică (ceilalți vor reprezenta problema și nu soluția), iar nu una de liniște și bucurie. E ca și cum copiii neglijăți s-ar aștepta ca lumea să fie tristă precum sunt ei, pentru că o văd prin propriul filtru al propriilor așteptări. Un copil care se simte iubit vede lumea ca fiind prietenoasă și un loc bun în care să fie, pe când copilul care nu se simte iubit o vede nu doar neutră, ci ca fiind plină de tristețe și chiar ostilă. De altfel, neglijarea creează o amigdală mai reactivă (Bogdan et al., 2012) - e ca și cum ai fi mereu pregătit să reacționezi cu frică la multe situații care s-ar putea să nu fie în realitatea obiectivă chiar atât de periculoase precum te aștepti. Dar o amigdală reactivă menține sentimentul că trăiești într-o lume ostilă, iar acest lucru poate explica de ce copiii ignorați tind să devină retrași și să implodeze psihologic în singurătate (Stauffer, 2022, p. 115).

Cum anume ne simțim și ne comportăm în prezența unui „celălalt” își are originile în aceste interacțiuni și modelele de relații internalizate de timpuriu, iar nivelul resimțit de singurătate se află în legătură cu nivelul încrederii acordate sieși și celorlalți. Fără încredere, rămâne trasă o mare

barieră față de intimitate, atât în sfera socială a vieții, cât și în cea romantică (Kanwal, 2021, p. 32), iar fără a îndepărta această barieră nu poate fi depășită starea de singurătate.

Peggy Hutson (în Akhtar, 2021) menționează că în cadrul experienței sale de psihoterapie cu clienții, de pe parcursul a două decenii, majoritatea celor care se prezentau cu probleme ce implicau frica de singurătate și absența sentimentului de protecție și siguranță necesitau un travaliu al materialului de origine preoedipiană și destul de des, aceste persoane nu avuseseră probleme timpurii până la momentul aparițiilor pierderilor din viața adultă. Reacțiile la pierderi erau cele care declanșau frica de singurătate și un sentiment de lipsă de protecție și siguranță în viața adultă, ceea ce ducea la dezvoltarea simptomelor. Cele mai frecvente probleme descoperite implicau inhibiții ale agresivității asociate unor frici inconștiente timpurii de abandon sau singurătate și probleme de stimă de sine care necesitau ca activitatea defensivă să ascundă un sentiment de rușine și de anticipare a unei lipse de acceptare din partea celorlalți. Ambele se înscriau în tulburări narcisice cu origini preoedipiene, iar analistul urma să fie utilizat inițial ca obiect al sinelui. În cazul celor cu traume de orice tip, nevoia normală în copilărie ca obiectul să fie utilizat ca obiect al sinelui se va menține în viața adultă, unde problemele narcisice vor predomina (Hutson, în Akhtar, 2021, p. 107).

4. Singurătatea și teoreticienii relațiilor de obiect

Grijile inconștiente și soluțiile găsite de copil la fricile timpurii de singurătate se vor menține și în viața adultă, avându-și originile în această perioadă preoedipiană. În situația unui parentaj deficitar, blocajul constituit va determina utilizarea obiectului drept un obiect al Sinelui, ca sprijin pentru deținerea sentimentului de siguranță și pentru calmarea Sinelui.

La Melanie Klein (ca și la alți autori sau psihanalisti), sentimentul de singurătate nu se referă doar la circumstanțe externe, ci și la un sentiment interior de singurătate, care provine din dorința de a atinge o stare internă de neatins. Pierderea idealizării sinelui și a celorlalți, precum și conștientizarea faptului că nu există o parte ideală a sinelui, poate intensifica sentimentele de singurătate, în special la pacienții maniaco-depresivi. Melanie Klein leagă singurătatea de anxietățile paranoice și depresive care își au originea în copilărie și care sunt prezente în grade diferite la indivizi, în special în cazurile de schizofrenie și depresie (Klein, 1963).

O interacțiune favorabilă între elementele interne și externe, în special internalizarea unui sân bun, este crucială în diminuarea sentimentului de singurătate. Astfel, singurătatea este influențată semnificativ de nevoia de integrare a obiectului și de durerea trăită în acest proces crucial pentru dezvoltarea personală. Internalizarea obiectului bun în copilărie, reprezentată de legătura reușită cu mama, stabilește o bază pentru încredere și plăcere, iar orice întrerupere a acestui proces poate declanșa sentimente de pierdere și singurătate.

Confruntarea cu impulsurile distructive și acceptarea propriilor neajunsuri duc la o mai mare adaptare la realitate și la diminuarea resentimentelor, reducând astfel sentimentele de singurătate. Depășirea singurătății implică nu numai integrarea atât a aspectelor bune, cât și a celor rele ale propriei persoane, dar și reconcilierea conflictelor dintre elementele masculine și feminine din interiorul indivizilor, deși singurătatea nu poate fi niciodată eliminată complet. De exemplu, dorința de a avea un tovarăș de joacă de aceeași vârstă în copilărie, dincolo de nevoia de companie, reflectă o dorință mai profundă pentru părți pierdute sau despărțite de sine, exacerbând și mai mult sentimentele de pierdere și singurătate.

Conflictele dintre pulsiunea de viață și pulsiunea de moarte, care duc la proiectarea impulsurilor distructive, și nevoia pulsiunii de viață de a găsi un obiect bun în lumea exterioară influențează sentimentul de singurătate. Mecanisme de protecție împotriva acestuia pot fi, de exemplu, dependența extremă de mamă sau fuga către obiectul intern.

Jane Milton, în *From the Melanie Klein archive: Klein's further thoughts on loneliness* oferă câteva dovezi din scrierile și notele lui Klein că aceasta intenționa să scrie o întreagă carte sau monografie care să trateze subiectul singurătății din punct de vedere psihanalitic. În momentul morții lui Klein, pe lângă elaborarea propriei gândiri pe tema singurătății, ea aduna și încorpora comentariile unui număr de colegi apropiați cu privire la munca sa, precum Wilfred Bion și Elliott Jaques, iar Jane Milton sugerează că unele dintre temele la care lucra Klein în perioada scrierii *On the Sense of Loneliness* ar fi putut avea o relevanță deosebită pentru ea personal în ceea ce s-au dovedit a fi ultimele luni din viața ei (Milton, 2018).

În privința dezvoltării timpurii, Donald Winnicott (2014) o vedea ca pe un spațiu existențial în care o mamă *îndeajuns de bună* oferă un mediu de susținere care facilitează creșterea și dezvoltarea sugarilor și a copiilor mici.

Oricine a avut experiența unei mame *îndeajuns de bune* (Winnicott, 2014) va deține în viața adultă capacitatea de a fi singur, dar și aceea de a forma relații, fie de cuplu, fie de prietenie. De asemenea, se va simți bine alături de ceilalți, în termenii stimei de sine, și va trăi experiențe pozitive în interiorul acestor relații, fie că se află în proximitatea fizică a persoanelor cu care a stabilit conexiunile, fie că se află la depărtare (Hutson, în Akhtar, 2021, p 102). Aceasta se întâmplă întrucât experiența pozitivă a conexiunii – care se formează încă din copilărie - îl va ghida sau alina în momentele de singurătate și-l va ajuta la menținerea echilibrului emoțional.

Winnicott era de părere că bebelușii nu pot fi înțeleși în absența îngrijirii materne, iar conceptul de *obiect subiectiv* matern reprezenta o unitate aproape indivizibilă, formată din mamă și bebeluș. Conceptul lui Winnicott este similar unității Sine - Obiect al Sinelui a lui Kohut (care funcționează ca o extensie a Sinelui, semnificând experiența psihică internă a unui obiect ale cărui funcții susțin și întăresc Sinele), însă ele nu sunt identice (Bacal, 1989). Iar în ceea ce privește conceptul de *oglundire*, atât la Kohut, cât și la Winnicott oglundirea reprezenta validarea capacităților unice sau creative ale unei persoane.

„Capacitatea unei persoane de a fi singură”

Cât de mult se poate îndepărta o persoană de obiectele sale fără a-și pune în pericol coeziunea Sinelui și cât de mult se poate apropia individul de altă persoană fără a-și pune în pericol autonomia? Ambele întrebări implică anxietățile privind *distanța optimă* de obiectele de iubire și, după cum am arătat mai sus, aceste anxietăți își au originea în relațiile cu obiectele timpurii, iar o cheie (kohutiană) a rezolvării lor poate fi găsită în relațiile de obiect de pe întreg parcursul vieții, prin aplecarea asupra construcției unui Sine cât mai coeziv.

Indiferent că vorbim de teoria atașamentului din psihologia dezvoltării sau teoriile psihanalitice winnicottiană sau kohutiană, totul începe cu învățarea capacității de a fi singur în prezența mamei, după cum au arătat și multiplele experimente (unele dintre ele menționate mai sus).

Atât Winnicott, cât și Kohut au adus în discuție „capacitatea unei persoane de a fi singură”. La Winnicott această capacitate reprezenta experiența psihică internalizată a unui mediu adecvat de susținere, în timp ce pentru Kohut aceasta reprezenta experiența psihică a unui sine coeziv, născută din

sentimentul că la nivelul obiectului Sinelui există un mediu de susținere disponibil. (Bacal, 1989).

Persoana care a avut experiența unui parentaj îndeajuns de bun va dispune ca adult atât de capacitatea de a fi singur, cât și de abilitatea de a forma un cuplu, de a avea prieteni buni, conexiuni reale, precum și alte ancore care să îi servească stabilității emoționale ori de câte ori se va mai confrunta cu reveniri ale fricii de singurătate sau cu diminuări ale sentimentului de protecție și siguranță. De asemenea, parentajul definește Sinele și idealurile copilului și sunt cele care îi asigură dezvoltarea unei stime de sine stabile, atât de necesară în a face față provocărilor vieții de adult. În absența sentimentului de protecție și siguranță, individul va apela la diverse formațiuni de compromis și activități defensive cu scopul de a-i diminua frica de singurătate, însă acestea îi vor crea dificultăți sau limitări în funcționarea adultă.

Frica de singurătate și de a nu fi plăcut este baza oricărei forme de lașitate, care se activează ori de câte ori persoana cedează în fața fricii și se retrage din „luptă” - din relație sau din situație. În mod similar observațiilor lui Kohut cu privire la obiectul matern incapabil de a liniști bebelușul aflat în stadiul oedipian, Herbert Rosenfeld este de părere că baza lașității se formează printr-un psihic „cu piele subțire”, consecință a unei conțineri materne slabe a anxietăților infantile timpurii. Identificarea deficitară cu părintele de același sex contribuie, de asemenea, la o astfel de vulnerabilitate psihică de retragere dintr-o confruntare deplină, o dată aflat în fața unei amenințări narcisice. Iar cel mai important factor etiologic al lașității este o condensare a anxietăților de mutilare corporală (cuprinzând anxietatea de castrare) și a unei groaze de separare și singurătate (Akhtar, 2021, p 42-43).

În lucrarea sa din 1959, *Practica clinică în psihanaliză: Relația de obiect*, publicată în *La Psychanalyse aujourd'hui*, Bouvet a stabilit o *relație de distanță* între subiect și obiectele sale, care devine mai mare pe măsură ce acestea sunt

transformate prin proiecție. Pentru Bouvet, relația de obiect, reprezentând „un flux de energie pulsională, o mișcare controlată și direcționată de ego către obiecte externe” implică posibilitatea unor stări patologice precum fobii, obsesii, psihoze și perversiuni, când se întâlnește un accent pe regresia la relațiile de obiect orale sau anale, în cazul subiecților pregenitali cu ego-uri „slabe”. Bouvet a studiat aceste mecanisme în detaliu, mai ales în contextul nevrozei obsesive, și a descris stările de depersonalizare, care apar ori de câte ori pacientul este incapabil să se apere prin izolare din cauza violenței incontrolabile a afectelor sale și a proiecției anal-sadice predominante, care caracterizează astfel de pacienți (Mijolla, 2005, p. 211) .

Winnicott era de părere că starea psihică de bine trebuie să includă ideea unei vieți vibrante și ideea unei magii a intimității, acestea împletindu-se și contribuind la un sentiment de real și de a fi, precum și la un cerc al hrănirii realității psihice personale din experiențe, astfel că viața psihică ar fi mai bogată și mai extinsă. Lumea internă a persoanei sănătoase va fi astfel conectată la lumea externă sau reală, dar va putea fi în același timp și privată și capabilă de un sentiment de viață proprie. El era de părere că fiecare persoană are un sine cuviincios și socializat, dar și un sine privat, personal, care nu este accesibil decât în intimitate (Winnicott, 1990).

Astfel, Winnicott făcea distincția între Sinele adevărat și Sinele fals, prin Sine fals înțelegând manifestarea defensivă folosită pentru protecție în fața unui Sine autentic, dar vulnerabil. În absența unui mediu de îngrijire suficient de susținător, Sinele autentic sau adevărat este afectat, aflându-ne în fața unui Sine fals accentuat. Conceptul lui Winnicott de Sine adevărat și conceptul de Sine coeziv propus de Kohut sunt noțiuni similare prin faptul că ambele indică rezultatele favorabile ale receptivității materne în dezvoltarea normală. Pe de altă parte, Sinele fals invocat de Winnicott se poate asemăna cu conceptul kohutian de clivaj vertical, prin prisma ideii că grandomania

pseudo-omnipotentă ascunde un Sine slăbit pe care îl percepem într-un mod clivat (Silverstein, 2019, p. 65).

Precum majoritatea autorilor, Frieda Fromm-Reichmann aprofundează încă din introducerea lucrării *On loneliness* impactul profund al experiențelor din copilăria timpurie asupra susceptibilității individului la singurătate, subliniind importanța unei atenții și acceptări reale în timpul acestei perioade, pentru o dezvoltare emoțională sănătoasă. Singurătatea este descrisă ca o emoție complexă, care poate induce anxietate și teamă, fiind adesea denumită în mod eufemistic „depresie” în contexte psihiatrice, aspect asupra căruia autoarea atrage atenția de mai multe ori pe parcursul textului.

Spre deosebire de alte lucrări psihanalitice, lucrarea face distincție între singurătatea constructivă, care duce la rezultate creative, și singurătatea dezintegrativă, asociată cu boala psihică, subliniind diferitele manifestări ale singurătății. De asemenea, ceea ce deosebește lucrarea de altele pe aceeași temă este sublinierea caracterului intens și incomunicabil al singurătății.

Singurătatea joacă un rol crucial în geneza tulburărilor psihice, iar înțelegerea ei este esențială pentru înțelegerea bolilor psihice, mai ales că singurătatea severă poate duce la evoluții psihotice, atunci când este suportată pentru perioade îndelungate. Gradele severe de singurătate pot duce la o stare de disperare paralizantă și de inutilitate greu de descris în cuvinte (după cum observă autoarea din relatările pacienților proprii), dincolo de anxietate și tensiune, în care mecanismele de apărare și remediile par ineficiente, arătând prețul psihologic extrem al singurătății profunde.

Indivizii pot utiliza mijloace de apărare provocatoare de anxietate pentru a face față singurătății, cum ar fi căderea în stări pseudo-maniacale de logoree. Alții pot recurge la experiențe provocatoare de anxietate pentru a scăpa de singurătate, chiar dacă anxietatea însăși este în mod obișnuit combătută cu diverse mijloace de apărare.

Oamenii își ascund adesea singurătatea, chiar și față de ei înșiși, din cauza stigmatizării sociale și a dificultății de a discuta deschis despre ea. Cei aflați în pragul singurătății severe consideră adesea că este dificil să își comunice sentimentele, ceea ce duce la o lipsă de înțelegere și de sprijin și poate exacerba sentimentele de izolare și de teamă asociate cu singurătatea.

Singurătatea și anxietatea sunt uneori folosite în mod interschimbabil în gândirea psihiatrică, anxietatea fiind descrisă ca un răspuns la pierderea anticipată a iubirii și aprobării, subliniind o relație strânsă între cele două emoții. Singurătatea poate stârni anxietate și teamă de contaminare, ceea ce îi determină pe indivizi să se refere la ea în mod eufemistic drept *depresie*.

5. Heinz Kohut - Psihologia Sinelui

Cercetătorii au consemnat că legăturile de atașament apar din contactul fizic apropiat și implică procesele de oglindire și rezonanță.

Kohut s-a dedicat dezvoltării și funcționării personalității dezvoltând psihologia sinelui și în cadrul ei conceptul de investire narcisică în obiect în comparație cu investirea libidinală. Termenul de obiect al Sinelui la Kohut desemna orice obiect care nu este resimțit ca deținând o intenționalitate și un control separat de sine însuși și care este în mod primar util în susținerea coeziunii și vitalității sinelui. Înțelegerea conceptului de sine care utilizează obiectul ca obiect al sinelui este fundamentală în lucrul cu aceia care au rămas cu traume în urma absenței sentimentului de protecție și siguranță din cauza unei frici de singurătate, avându-și originea într-o neajutorare timpurie preoedipiană. Dacă în copilărie utilizarea obiectului ca obiect al sinelui este considerată normală, continuarea acestei utilizări în viața adultă prezintă dificultăți derivate din dezvoltarea timpurie și se observă la adulții care manifestă anxietate de separare și atacuri de panică, precum și în cazul

celor care manifestă o instabilitate a stimei de sine (Hutson, în Akhtar, 2021, p. 119).

Conform psihologiei Sinelui - care pune în centru Sinele ca principalul punct de referință al reglării psihice -, în cadrul structurii Sine - obiect al Sinelui, obiectele Sinelui îl întăresc, au funcții în consolidarea coeziunii Sinelui: de oglindire, de idealizare și de fuziune. Un *obiect al Sinelui* reprezintă o experiență internalizată care funcționează cu scopul de a învigoră Sinele atât în dezvoltarea normală (pentru susținerea coeziunii Sinelui), cât și în cazul stărilor de distres - acolo unde scopul său este de a restaura sau de a repara o vătămare a Sinelui. Așadar, la Kohut, *obiectul Sinelui (selfobject)* nu este neapărat mama sau persoana dorită pentru funcțiile sale materne, poate fi însăși capacitatea maternă a acelei persoane, pentru că obiectul kohutian este de fapt o funcție psihică. Obiectele Sinelui nu trebuie neapărat să fie persoane, pot fi idealuri sau valori, ca de exemplu credințele politice sau filozofice (Kohut, 2016).

Deși Kohut nu a definit foarte exact Sinele și a asociat acest concept cu un conținut sau o experiență a vieții psihice, fără a-l considera a fi o structură psihică precum Eul sau Supraeul, i-a acordat Sinelui atribute clare: de a asigura coeziunea, vigoarea și echilibrul (Kohut, 1977).

Coeziunea se referă la perceperea Sinelui trăit fie ca întreg, fie fragmentat, la acea percepție de lungă durată a Sinelui ca fiind integrat atunci când Sinele este intact. În mod opus vorbim de o experiență a unei dezagregări, un Sine vulnerabil la fragmentare. Pentru susținerea coeziunii sale, Sinele are nevoie de o receptivitate bine acordată, care să fie oferită de lumea exterioară, iar prin receptivitate bine acordată (*attuned responsiveness*), Kohut înțelegea experiența empatică oferită de obiectul Sinelui. Vigoarea sau vitalitatea este acel sentiment al unei persoane de a se simți sigură sau puternică, nu neapărat în sensul de încredere în propriile capacități, ci mai degrabă în sensul

unei capacități ferme de a face față lumii, fără a se îneca sau a se prăbuși. Echilibrul Sinelui face referire la capacitatea de a se simți calm sau liniștit, o trăsătură legată de cât de coezivi sau de învigorati se simt oamenii pe ei înșiși în experiențele lor (Silverstein, 2019, p. 69-70).

Într-o direcție asemănătoare teoriei lui Kohut, observațiile făcute de Tolpin ne duc către o viziune asupra dezvoltării timpurii caracterizată nu atât prin clivajul defensiv și reducerea pulsionilor agresive (după cum afirmă teoria clasică din psihanaliză), cât prin aceleași nevoi viguroase corelate cu stadiul de dezvoltare, a căror satisfacere conduce la competență și mândrie. Astfel, dezvoltarea normală presupune o conturare progresivă a mândriei și a vitalității copiilor „în a-și face cunoscute nevoie dezvoltationale legitime” (Tolpin, 1980, citat în Silverstein, 2019).

Spre deosebire de afirmațiile inițiale lui Mahler (Mahler et al., 1975) - dar revizuite ulterior (Weinstein, 1971) - , conform cărora dezvoltarea Sinelui se încheie o dată cu stadiul de individuare, Kohut era de părere că nevoile de coeziune a Sinelui continuă să existe pe tot parcursul vieții. Astfel, nevoia pentru o coeziune a Sinelui nu dispăre, fiind necesare surse continue de receptivitate și vitalizare pentru consolidarea Sinelui (Kohut, 2023, p. 53, p. 56).

Deficitele de coeziune și urmările asupra adultului cu sentiment de singurătate

Deficitele de coeziune apar în urma eșecurilor de răspuns empatic ce ar trebui să vină din partea persoanelor apropiate, iar când aceste eșecuri ale îngrijitorilor sunt pronunțate sau cronice, rezultă o psihopatologie. În lipsa unui acordaj empatic, experiențele cronice ale unor eșecuri ale obiectului Sinelui produc stări de vid interior, făcându-i pe unii oameni să se simtă lipsiți de putere sau devitalizați (Kohut, 1977, 2016). Aceste stări afective

asociate epuizării pot conduce la sentimente de derivă și de lipsă de sens, apoi se instalează o stare în care sentimentele de entuziasm în ceea ce privește propria persoană, propria muncă sau chiar și în privința celor din jur sunt tot mai rare. Alții caută în permanență relații idealizante cu obiectul sinelui, însă ulterior ajung să se simtă profund decepționați și abandonați, căci nevoia lor de a trăi grandoarea sau vigoarea are parte de dezamăgiri. În opinia lui Kohut, acestea reprezintă stări de deficit, ele reflectând o coeziune slabă a Sinelui și nu sunt efecte ale conflictului dintre pulsuni și apărări.

În cazul unui *deficit de oglindire* (ca urmare, de exemplu, a indisponibilității emoționale a îngrijitorilor), avem de-a face cu stări ale Sinelui caracterizate predominant de devitalizare, iar acestea se văd cel mai bine reflectate în cazul tulburărilor de personalitate schizoidă, schizotipală și evitantă. Sinelui neogluit i-a lipsit și îi lipsește un răspuns entuziast și implicat de oglindire a nevoilor (ignorete sau insuficient hrănite), răspuns care vine din partea obiectului Sinelui, astfel că retragerea prin distanțare sau ostilitatea devin caracteristici predominante de manifestare față de persoanele din jurul lor care eșuează în susținerea Sinelui vital sau coeziv al persoanei. Acești pacienți schizoizi, schizotipali sau evitanți își organizează viețile încercând să se țină la distanță de respingerile dureroase, resimțite așa ca urmare a faptului că nevoile lor de admirație au fost ignorate în mod constant (Silverstein, 2019, p. 17-18).

Un al doilea tipar de deficit al coeziunii sinelui apare atunci când Sinele este amenințat cu destabilizarea în cadrul eforturilor de împiedicare a fragmentării, tipar care se întâlnește îndeosebi în tulburările de personalitate paranoidă, obsesiv-compulsivă și borderline. Pacienții cu astfel de tulburări se tem că acea coeziune a Sinelui pe care au reușit să o obțină este fragilă și foarte ușor de fragmentat, de aceea își organizează viețile încercând să

se protejeze în fața amenințărilor care îi pot reexpune fragmentărilor sau ruperii Sinelui (Silverstein, 2019, p. 18).

Iar un al treilea tipar de deficit privește căile alternative de conservare a unui sine coeziv în care structurile compensatorii se dezvoltă cu scopul vindecării deficitelor de coeziune de la nivelul unui Sine rănit într-un mod cronic. Acest tipar se întâlnește în cadrul tulburărilor de personalitate dependentă, histrionică și antisocială (Silverstein, 2019, p. 18).

Adesea, singurătatea, autoizolarea și neîncrederea în resursele proprii și în oameni, ca baza a acestui sentiment separator de Sine și de oameni, nu au efecte vizibile pentru cei din jur, iar deseori, atât efectele, cât și relația dintre ele și singurătate, sunt greu de observat chiar și de către persoana care suferă de singurătate și neîncredere. Dar perturbările există atât la nivelul relațiilor intime, cât și al muncii și al creativității și devin în cele din urmă nemulțumiri majore, care aduc oamenii în terapie. În ciuda unei formațiuni caracteriale adaptative, conflictul interior din care aceasta s-a născut interferează cu intimitatea din relațiile de iubire, dar și cu planul profesional sau cu cel al îndeplinirii obiectivelor de viață (Lax, 1989 in Silverstein, 2019, p. 39).

6. Rolul stimei de sine și al rușinii în singurătate

După cum au observat unii autori, identitatea eului atinsă în cadrul parcurgerii actualizării și afirmării este mai volatilă și mai afectată dinamic în viața adultă decât este afectată structura primordială stabilită în primii ani de viață (Ross, 1996, în Akhtar & Kramer). Dacă maternajul îndeajuns de bun a susținut dezvoltarea de conexiuni bune în lumea copilului, respectivul adult ar trebui să aibă capacitatea de a-și crea ancore sau conexiuni. Aceste conexiuni bune cu ceilalți, precum și sublimările fricii de singurătate pot fi de un ajutor hotărâtor de-a lungul vieții, dar cert este că frica sau absența fricii

de singurătate se leagă de timpuriu de nevoia primordială și permanentă de protecție și siguranță, precum și de nevoile de oglindire, idealizare și fuziune, spre consolidarea unui Sine coeziv, care să funcționeze sănătos în lume. Dacă persoana nu va fi însoțită de aceste sentimente de protecție și siguranță îi va fi dificil să stabilească aceste conexiuni sau ancore și va dezvolta fie anxietate de separare, adesea însoțită de inhibarea agresivității, fie o vulnerabilitate a stimei de sine (Hutson, în Akhtar, 2021, p. 111), cea din urmă arătând un Sine slab consolidat, fragmentat sau vulnerabil la fragmentare, fără vigoare și echilibru, adesea fără prea multe realizări în acord cu propriile idealuri.

La frica de singurătate sunt două contribuții foarte comune ce pot rămâne nesoluționate în copilăria timpurie, menținându-se, astfel, și în viața adultă. Prima constă în maternajul timpuriu furnizat de un îngrijitor fără capacitatea de a se conecta empatic îndeajuns de bine la nevoile bebelușului și, ulterior, ale copilului mic. Dacă retragerea îngrijitorului din conexiunea de iubire și de înțelegere este prea mare, copilul - și ulterior adultul - va înțelege încă de timpuriu, în mod inconștient, că opoziția sau agresivitatea echivalează cu abandonul. Copilul confruntat cu o astfel de experiență va deveni adultul cu nevoia permanentă de a primi reasigurări din partea obiectului că nu va fi singur. Deci obiectul va fi cel utilizat ca obiect al sinelui pentru protecția și siguranța sinelui (Hutson, în Akhtar, 2021, p. 104).

A doua perioadă provocatoare, ce contribuie la formarea preocupărilor inconștiente cu privire la frica de singurătate este cea de după dezvoltarea reprezentării sinelui și a reprezentării obiectuale, perioada când se definesc sentimentul de sine al copilului, iar apoi, idealurile. În cadrul acestei etape de separare-individuare, dacă etichetările sinelui și idealurile vor fi însoțite de devalorizare și respingere (de exemplu, când i se transmite celui mic ideea ca trebuie să fie perfect, că există dezamăgire față de sexul nou-născutului, față de pielea sau înfățișarea acestuia), vor determina din nou teama de

singurătate, dată fiind continua neajutorare a celui mic la acea vârstă. La deficitul de conexiune empatică se pot adăuga astfel probleme de stimă de sine, care vor continua să îi creeze copilului sentimentul că ceilalți nu vor dori să îi fie în preajmă și nu îl vor respecta, afectul resimțit fiind rușinea (Hutson, în Akhtar, 2021, p. 105).

Atunci când sinele și idealul nu se suprapun, individul simte rușine, un sentiment atât de dureros, încât declanșează activitate și reacții defensive sau formațiuni de compromis precum: denigrarea celui alt, pentru a se simți mai bine în raport cu sine însuși, înclinația către succes (fără ca vreun succes să fie de-ajuns), invidia. În cazurile celor care se confruntă cu tulburări ale stimei de sine, dorința nu este de descărcare pulsională, ci este aceeași ca în cazul fricilor de separare: de protecție și siguranță, dorința stimulată și amplificată de frica de singurătate (Hutson, în Akhtar, 2021, p. 121).

7. Încheiere

Cauzele și urmările singurătății se află la baza celor mai importante probleme sociale și politice cu care se confruntă societățile actuale. Un exemplu îl reprezintă politicienii populiști și cei de extremă dreapta, care au înțeles cel mai bine acest lucru și l-au exploatat.

Hannah Arendt, spre finalul cărții *Originile totalitarismului* s-a aplecat asupra subiectului singurătății încercând să găsească un răspuns cu privire la cauzele care au făcut posibil să apară planul de exterminare în masă. În concepția lui Arendt, totalitarismul „se bazează pe singurătate, care se numără printre cele mai radicale și mai disperate experiențe ale omului. [...] Pentru cei ce simt că nu au un loc în societate, prin acest artificiu al propriei identități, în slujba unei ideologii, cei singuri își regăsesc scopul și respectul de sine”. Singurătatea sau „sentimentul că nu mai ai nici un loc pe lume”,

scrie aceasta, este esența guvernării totalitare și, pentru ideologie și logică, pregătirea călăilor și victimelor” (Hertz, 2020, p. 51-52).

În societatea actuală, dominată de diverse tehnologii, inovații și platforme de comunicare, putem avea cel mai mare număr de prieteni posibil, însă nu și experiența prieteniei. În unele situații însă, medicina și tehnologia ne pot dezamăgi, pe când conexiunile umane bazate pe afecțiune sau compasiune întotdeauna ajută sau chiar vindecă. Simpla prezență a unui prieten atunci când ne aflăm într-o situație dificilă duce la scăderea tensiunii arteriale și a nivelului de cortizol (Roy et al., 1998), iar ținutul de mână cu persoana iubită poate avea un efect analgezic comparabil cu cel al unui sedativ (Coan et al., 2006). Atât specialiștii în sănătate, cât și fiecare persoană în parte, chiar și un străin, pot contribui la combaterea singurătății prin a-i face pe cei afectați de singurătate să se simtă văzuți, iubiți, apreciați sau aparținând unei comunități. Iar de multe ori, această experiență pozitivă reprezintă cel mai puternic medicament pe care îl putem avea.

Formele actuale ale singurătății pot fi influențate de globalizare, urbanizare, disparități economice, disensiuni politice, schimbări demografice, mobilitatea tot mai mare a populației, intruziunea tehnologiei, pandemii și transcend nevoia noastră de conectare fizică cu cei din jur, nevoia de a iubi și a fi iubiți, însă au la baza această nevoie primordială, ce nu poate fi ignorată. Aș putea spune că cea mai gravă formă de singurătate este aceea în care ai fost părăsit și ignorat de tine însuși, nu de ceilalți, păstrând tiparele pe care le-ai internalizat din copilăria timpurie și mai târziu, pe parcursul dezvoltării, dar ai renunțat să le modifici.

Avem nevoie să știm când și cum să fim alături de apropiații care suferă sau nu de singurătate, să recunoaștem rădăcinile acestora și astfel să creștem calitatea relațiilor noastre printr-o mai autentică intimitate, adică prin vulnerabilitate și încredere, în primul rând. Ca adulți, avem nevoie să

învățăm cum să împlânzim singurătatea din noi, să fim și să ne fim cei mai buni prieteni.

BIBLIOGRAFIE

- Akhtar, S. (2021). *Frica*. Ed. Trei, București.
- Bacal, H.A. (1989), *Winnicott and self psychology: Remarkable reflections*, în D.W. Detrick (Eds.), *Self psychology: Comparisons and contrasts* (p. 259-275), N J: Analytic Press, Hillsdale
- Berning, C., Ziller, C. (2017). *Social Trust and radical right-wing populist party preferences*, Acta Politica 52, pp. 198-217, https://www.researchgate.net/publication/298790425_Social_trust_and_radical_right-wing_populist_party_preferences, accesat la 18 mai 2024
- Bogdan, R., Williamson, D.D., & Hariri, A.R. (2012). *Mineralocorticoid receptor Iso/Val (rs5522) genotype moderates the association between previous childhood emotional neglect and amygdala reactivity*. Am. J. Psychiatry, 169, p. 515-522
- Buschman, H. (2016). *Do These Genes Make Me Lonely? Study Finds Loneliness is a Heritable Trait*. UC San Diego News Center. https://ucsdnews.ucsd.edu/index.php/pressrelease/do_these_genes_make_me_lonely_study_finds_loneliness_is_a_heritable_trait.
- Cacioppo, Bangee, M., Balogh, S., Cardenas-Iniguez, C., Qualter, P., Cacioppo, J.T. (2019). *Loneliness and implicit attention to social threat: A high-performance electrical neuroimaging study*. Cognitive Neuroscience 7, nr. 1 – 4. <https://doi.org/10.1080/17588928.2015.1070136>
- Coan, J.A., Schaefer, H.S., Davidson, R.J. (2006). *Lending a hand: social regulation of the neural response to threat*, Psychological Sciences 17, nr.

12, p. 1032-1039, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x>, accesat la 15 mai 2024

Cohn, J.F. & Tronick, E.Z. (1983). *Three-month-old infants, reaction to simulated maternal depression*. *Child Development*, 5(1), p. 185-193

Fromm-Reichmann, F. (1959). *Loneliness*. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 22, p. 1-15

Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (October, 2010). *Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms*. *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2, p. 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.

Hertz, N. (2020). *Secolul singurătății. O pledoarie pentru relațiile interumane*, Ed. Humanitas, București

Johnson, D.P., Mullis, L.C. (1987). *Growing old and lonely in different societies: Toward a comparative perspective*. *Journal of Cross-Cultural Gerontology* 2, nr. 3, p. 257-275. <https://doi.org/10.1007/BF00160684>

Kanwal, G. & Akhtar, S. (2021), *Intimitatea*, Ed. Trei, București.

Klein, M. (1963). *On the Sense of Loneliness, in Envy and Gratitude and Other Works* (Vol. 3, pp. 300-313). PEP - Psychoanalytic Electronic Publishing

Kohut, H. (1971), *The analysis of the self: A Systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*, International Universities Press, New York

Kohut, H. (1977), *The restoration of the self*, International Universities Press, New York.

Kohut, H. (2016), *Psihologia Sinelui. Prelegerile de la Institutul de Psihanaliză din Chicago*, Ed. Trei, , București

- Kohut, H. (2023), *Cum vindecă psihanaliza?*, Ed. Trei, București
- Mahler, M.S., Pine, F. & Bergman, A. (1975), *The psychological birth of the human infant*, Basic Books, New York.
- Mijolla, A. (Ed.). (2005), *International dictionary of psychoanalysis*, Vol. 1. A–F. Macmillan Reference USA.
- Milton J. (2018). *From the Melanie Klein archive: Klein's further thoughts on loneliness*. *The International journal of psycho-analysis*, 99(4), 929–946. <https://doi.org/10.1080/00207578.2018.1476027>
- Monkediek, B., Bras, H. (2014). *Strong and weak family Ties revisited: reconsidering European family structures from a network perspective*. *History of the Family* 18, nr. 2, p. 235-259. <https://doi.org/10.1080/1081602x.2014.897246>
- Ross, J. (1996). “*Male infidelity in long marriages: second adolescences and fourth individuations*”, în S. Akhtar & S. Kramer (coord.), *Intimacy and Infidelity: Separation-Individuation Perspectives* (pp. 109-130), NJ: Jason Aronson Inc, Northvale
- Silverstein, M. L. (2019), *Tulburări ale Sinelui. O abordare axată pe tipurile de personalitate*, Ed. Trei, București.
- Singer, E. (2016). *New Evidence for the Necessity of Loneliness*. *Quanta Magazine*. <https://www.quantamagazine.org/new-evidence-for-the-necessity-of-loneliness-20160510>
- Stauffer, K. A. (2022), *Neglijarea emoțională și adultul în terapie. Consecințele permanente ale dezacordajului timpuriu*, Ed. Trei, București.
- Tronick E. (data accesării: 5 Mai 2024) *Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sAR-g&ab_channel=Mindyourclass

Weinstein, M. (1971). „*The experience of separation-individuation in infancy and its reverberations through the course of life – 1. Infancy and childhood*” în *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 21: 135-154

Weinstein, N., Hansen, H., & Nguyen, T.-v. (2022). *Definitions of solitude in everyday life*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(12), 1663–1678. <https://doi.org/10.1177/01461672221115941>

Winnicott, D. W. (1990), *Home is where we start from*, W.W. Norton & Company , New York.

Winnicott, D.W. (2014), *Procesele de maturizare*, Ed. Trei, București

.