

## HABITATUL INTERIOR ȘI HABITATUL EXTERIOR. SPAȚIUL DE LOCUIT ȘI MODELELE PARENTALE

ANDREEA CÂRCIUMARU<sup>[1]</sup>

---

*Lucrarea se concentrează pe observarea modului în care modelul parental perceput și stilurile de atașament influențează nevoia de independență și construiesc sau limitează autonomia. Totodată, analizează și modul în care ne atașăm de un spațiu de locuit sau ne creăm un pattern individual de locuire.*

*Esențiale în dezvoltarea lucrării au fost cercetările lui Baumrid (Baumrid, 1991) legate de parentalitate, dar și cele ale lui Eiguer (Eiguer A. , *Sufletul ascuns al casei*, 2021) sau Celani (Celani, *Plecarea de acasa*, 2009), care pun în legătură habitatul interior cu cel exterior. Am urmărit modul în care se construiește atașamentul față de spațiul de locuit în funcție de trăsăturile de personalitate, de modelele păstrate în familie, dar și în funcție de contextul social sau cultural.*

---

**CUVINTE-CHEIE:** habitat interior, habitat exterior, formă, ritm, atașament față de loc, simbioză, autonomie, pattern, introiecție, proiecție, spațiu sigur, anxietate de separare, identitate

### **Habitatul exterior**

Importanța pattern-urilor și formelor armonioase depășește capacitatea de a recunoaște ceva literal precum adăpostul sau o casă. Modelul în

---

<sup>1</sup> Andreea Cârciumaru este psihoterapeut psihanalitic în formare afiliat INSIGHT- Asociația pentru promovarea psihanalizei teoretice și clinice. Email: grigorescuandreea@gmail.com

arhitectură este adesea denumit ritm; este ceea ce face ca ochiul să curgă de la un punct focal la următorul (de exemplu, de la o parte a unei camere sau case, la următoarea). Nu numai că funcționează pentru a atrage atenția, dar contribuie și la frumusețea obiectului (casa sau camera). Există patru categorii de ritm în lumea arhitecturii: Alternanță - repetarea unei perechi contrastante; Progresie - fie crescând, fie descrescând dimensiunea elementului din model; Repetare - repetarea continuă a unui singur element; și Tranziție - utilizarea unei linii pe care ochiul poate să o urmeze continuu de la un punct la altul. Găsim clădiri care încorporează anumite modele sau ritmuri estetic plăcute care le fac să fie considerate mai frumoase decât altele, deoarece creierul nostru este condiționat de evoluție să asocieze acele modele cu siguranța, bunăstarea și supraviețuirea. Această percepție rezultă în eliberarea de oxitocină, endorfine și reduce sistemul nervos simpatic de luptă sau de fugă, toate conducând la un sentiment de plăcere (Ricci, 2018).

Arhitectura rezidențială – designul și structura spațiilor de locuit au evoluat și s-au transformat în același ritm cu omenirea. Casele s-au extins întâi pe orizontală, au adăpostit familii alcătuite din trei sau mai multe generații, care se susțineau, creșteau, se împuținau și rămâneau în același loc. Apoi arhitectura a urmat diferite forme de organizare socială. Construcțiile religioase au reprezentat și o năzuință a omului de a se ridica tot mai aproape de ideal (turlele înalte, forme decorative armonioase), de a da cât mai mult, pentru a fi ferit de neazuri. Foarte mult timp, arhitectura ca artă a fost modalitatea de a comunica cu Dumnezeu.

Experimentele arhitecturale și sociale încercate de Le Corbusier cu Henry Fruges arată că arhitectura nu este doar un instrument funcțional care răspunde unei nevoi imediate de locuire, ea reprezintă și o oglindire estetică a celor care o locuiesc. Protestul la adresa formelor armonioase, dar complicate, de inspirație folclorică, numit modernism, a fost propus însă prea devreme – în 1924, când oamenii aveau încă nevoie ca spațiul în care așează casa să fie frumos, să exprime echilibru prin repetiții migăloase, să spună lumii exterioare ceva despre ei.

Formele drepte, simple, blocurile mari de beton, lipsa decorațiilor interioare i-a așezat pe noii proprietari ai caselor lui Corbusier față în față cu „o uniformă” arhitecturală – o oglindă imperfectă a uniformelor lor de lucru – 10 case simpliste, care nu aveau să le îmbogățească cu nimic viața. Ca urmare a momentului acestuia, oamenii au simțit nevoia să își pună amprenta asupra spațiului – au făcut modificări necesare adaptării lor, au montat parasolare, au pus obloane, și-au făcut garduri diferite, au imprimat stiluri diferite spațiilor, ca să se poate identifica mai bine cu ele.

După cel de-al Doilea Război Mondial, a existat o creștere a cererii de locuințe și instituții datorată unei populații în creștere. Astfel, s-a născut nevoia de construcții mai rapide și mai eficiente. Din cauza tehnologiei limitate de la acea vreme, acest lucru a însemnat case mai puțin frumoase, mai mici, care s-au concentrat pe forma, utilitatea și meșteșugul menționat mai sus, în detrimentul esteticii (în sensul că le lipseau caracteristicile care activează răspunsul nostru de plăcere).

### **Atașamentul față de spațiul de locuit**

Definiția largă, conform căreia atașamentul față de loc este o legătură emoțională între oameni și mediile lor (BS Jorgensen, 2001) este imprecisă, rezultând dintr-o dezbateră considerabilă în literatura de specialitate despre cum să fie definită și să poată fi mai precis măsurată (Lewicka, 2011).

Una dintre dimensiunile modelului de atașament față de spațiul de locuit al lui Williams este identitatea locului (Williams, 1992). Termenul de identitate a locului a fost folosit pentru prima dată de Proshansky (Proshansky, 1978), care a definit-o ca substructură a identității constând din amintiri, idei, sentimente, atitudini, valori, preferințe, semnificații și concepții ale comportamentului și experienței care apar în locuri care satisfac nevoile biologice, psihologice, sociale și culturale ale unui individ. Structura identității este definită ca având două dimensiuni: dimensiunea conținutului, formată din identitățile noastre sociale (grupurile din care facem parte) și personale (valorile noastre, motivele, atitudinile și emoțiile noastre) și dimensiunea valorii, referindu-se la evaluarea noastră a fiecăruia dintre elementele din dimensiunea conținutului care determină importanța acestora în ierarhia identității (Breakwell, 2015).

În Teoria Procesului Identității există două procese (asimilare/acomodare și evaluare) care sunt folosite pentru a organiza structura identității și patru principii care ghidează aceste procese (Breakwell, 1992). Asimilarea se referă la încorporarea unei componente noi în structura identității, în timp ce acomodarea reprezintă rearanjarea în ierarhia importanței în cadrul structurii identitare odată ce noua componentă a fost încorporată; evaluarea se referă la semnificația atribuită noii componente. Cele patru principii

directoare sunt distincția, continuitatea, auto-eficacitatea și auto-stima. Distincția se referă la faptul că oamenii au un simț al unicității, în legătură cu locul și poate fi manifestată, de exemplu, în modul în care oamenii își decorează casele. Continuitatea se referă la ideea că, pe măsură ce o persoană crește și se schimbă, acele schimbări sunt în concordanță cu ideile subiective ale acelei persoane despre ea însăși. Auto-eficacitatea este sentimentul că cineva controlează o situație sau un loc și auto-stima apare dintr-o evaluare pozitivă a propriei persoane. Speller (Speller, 2000) a teoretizat că locul este vital pentru menținerea și îmbunătățirea celor patru principii ale identității enumerate mai sus; locurile care ne fac să ne simțim unici, bine cu noi înșine, în siguranță, și sunt în concordanță cu ideile noastre subiective despre cine suntem, sunt mai susceptibile să fie asimilate în structura identității.

### **Dependența de loc**

Dependența de loc rezultă dintr-o evaluare pozitivă a unui loc pe baza faptului că îndeplinește nevoile individului și îi permite să-și atingă obiectivele (Shumaker, 1983). Dacă locul actual este considerat mai bun decât alternativele, individul va avea o dependență mai mare față de el și va fi mai probabil să dorească să rămână în acel loc. Dependența de loc tinde să preceadă identitatea locului - un spațiu ales îndeplinește nevoile unei persoane, astfel încât aceasta devine dependentă de el și alege să rămână acolo. Cu cât o persoană stă mai mult într-un punct, cu atât este mai probabil ca locul să fie încorporat în structura identității, în special

dacă acel loc îi oferă individului sentimente de distincție, continuitate, auto-stimă și auto-eficacitate. Intensitatea atașamentului persoanelor față de un loc poate diferi în funcție de cantitatea de contact pe care oamenii o au acolo, dimensiunea și amplasarea locului, și dacă locul este amenințat.

Studiile arată că asociațiile și angajamentele pe care oamenii le au față de casele lor pot deveni evidente doar în timpuri de pierdere și dificultate (Relph, 1976) și că experiențele dificile ar putea întări atașamentul. Proshansky a atras atenția asupra faptului că mulți cercetători descriu oamenii ca având conștiința locului, atunci când locul de care sunt atașați este în vreun fel amenințat (Harold M. Proshansky, 1983). O conștientizare crescută a atașamentului față de casă ar putea opri oamenii să părăsească un loc când o amenințare escaladează. Atașamentul față de loc poate, de asemenea, să îi determine pe oameni să subestimeze riscul de a locui într-o zonă amenințată. Billig (Billig, 2006) a constatat că atașamentul față de casă explică 24% din variația percepției riscului. Ea a descoperit că israelienii care locuiau în Gaza și aveau o ideologie religioasă puternică și un atașament puternic față de casă și loc prezentau, de asemenea, o percepție mai scăzută a riscului și o dorință mai puternică de a rămâne acolo. Pare că amenințările la adresa unui loc pot crește conștientizarea oamenilor asupra atașamentului lor, iar această conștientizare crescută a atașamentului poate scădea percepția lor asupra riscului și îi poate influența să dorească să rămână în locul de care sunt atașați, în ciuda faptului că locul nu mai este în siguranță.

## **Factorii socio-demografici care prezic atașamentul față de casă**

Puterea atașamentului față de loc este prezisă de anumiți factori sociali și demografici, dintre care unul este deținerea proprietății. Oamenii care dețin propriile case au investit în zonele lor locale, ceea ce face probabil că vor locui acolo pe termen lung, ceea ce este, de asemenea, un predictor al atașamentului și al identității locului (Marino Bonaiuto, 1999). Persoanele în vârstă sunt considerate a fi mai atașate decât tinerii, pentru că își petrec mai mult timp într-un singur loc. Oamenii în vârstă își dezvoltă o relație de intimitate cu un loc de-a lungul timpului, ceea ce duce la faptul că locul devine o extensie a sinelui (Rowles, 1983). Cu toate acestea, este greu de găsit o corelație între atașamentul de loc și vârsta rezidenților. S-ar putea să existe diferențe de atașament între persoanele în vârstă care au locuit în multe locuri de-a lungul vieții și persoanele în vârstă care încă locuiesc în locurile în care s-au născut. Hay (Hay, 1998) a remarcat că oamenii care s-au născut într-un loc au raportat un sentiment mai puternic de atașament al locului decât cei care au trăit acolo mai mult timp, dar s-au mutat acolo mai târziu în viață. Femeile sunt mai atașate de casele lor decât bărbații (M. Cramen Hidalgo, 2001) pentru că ele petrec de obicei mai mult timp cu întreținerea casei și crescând copiii în proximitatea ei. Timpul îndelungat petrecut acasă și condiția de a fi principalul întreținător al ei ar putea duce la un atașament mai puternic față de loc. S-ar putea, de asemenea, ca, din cauza presiunilor sociale, bărbații să fie mai puțin dispuși să-și exprime sentimentele de atașament și emoție față de locuință.

Atașamentul față de loc pare să influențeze, de asemenea, măsura în care oamenii se implică în comunitățile lor; persoanele care sunt atașate de zonele lor locale se pot alătura cluburilor și organizațiilor pentru a-i cunoaște pe alții care sunt atașați în mod similar zonei. Cercetările arată că identitatea locului este corelată cu implicarea în cluburi, întâlniri ale orașului și activități locale de voluntariat (Lee Cuba, 2016), iar atașamentul față de locul în ansamblu este corelat cu a avea legături strânse de vecinătate și participarea la activități recreative legate de proprietate (Charis E. Anton, 2014). Hay (Hay, sense of place in developmental context, 1998) a constatat în mod similar că, pe măsură ce oamenii îmbătrânesc și petrec mai mult timp în comunitatea lor, devin mai conștienți de importanța sentimentului locului lor și își sporesc implicarea în comunitate. Această participare poate întări apoi atașamentul locului, rezultând un afect ciclic.

### **Anxietatea de separare la adulți în relație cu casa**

Despre anxietate s-a scris foarte mult - Freud (Freud S. , 2010) vorbea despre „anxietate nevrotică” cauzată de conflicte inconștiente, de mecanismele de apărare și de inconștient per se. Aaron Beck este cunoscut pentru teoria lui legată de anxietate (Beck, 1976), care pune accentul pe gânduri și credințe distorsionate în generarea și menținerea tulburărilor anxioase, iar Albert Bandura (Bandura, 1977) a promovat teoria că anxietatea poate fi „copiată” sau „învățată” de indivizi, doar observându-i pe ceilalți în situații de frică sau de anxietate.

Anxietatea de separare este experiența unei tensiuni intense care apare în momentul sau în potențialul momentului de a părăsi figura de atașament de bază (American Psychiatric Association, 2013). Acest concept, care se bazează pe teoria atașamentului, este de fapt o reacție adaptativă care asigură continuitatea îngrijirii prin împiedicarea copilului să se îndepărteze de îngrijitor. În timp ce anxietatea de separare face parte din procesul normal de dezvoltare între vârstele de 1 și 3 ani, ea poate lua forma tulburării de anxietate de separare (SEPAD) atunci când devine incompatibilă, din punct de vedere al dezvoltării, cu un parcurs prelungit și sever (Bowlby J. , 1960).

Factorii psihosociali culturali joacă un rol important în amânarea separării tinerilor adulți de părinții lor. Literatura arată că atât părinții, cât și descendenții lor tineri adulți percep conviețuirea ca pe o experiență pozitivă (Eugenia Scabini, 2006). Astfel, tinerii care locuiesc încă acasă cu părinții lor demonstrează dificultăți în a deveni independenți și în a-și asuma responsabilități (C. Buzzi, 2007), deoarece preferă să rămână în zona lor de confort și siguranță. Cu toate că din punct de vedere cronologic s-a atins vârsta adultă, maturitatea psihosocială a adulților nu a fost atinsă, astfel că această perioadă poate fi considerată ca o amânare în realizarea sarcinilor de dezvoltare, conducând la dificultăți în a-și asuma responsabilități de viață adultă ca desprinderea din casa părintească, așezarea într-o locuință nouă, relații romantice stabile. Prin urmare, maturitatea emergentă poate deveni o fază de incertitudine, atât de mult încât termenul „sentimentul de intermediar” a fost adoptat pentru a descrie acest lucru (Arnett, 2000). Într-adevăr, tinerii pot lupta cu probleme de identitate, cu dificultatea de a-și găsi

un loc în lumea adulților și de a face alegeri satisfăcătoare în ceea ce privește relațiile romantice și mediul de muncă, toate acestea putând duce ulterior la experimentarea simptomelor de anxietate de separare (Arnett, 2007).

Printre tinerii adulți, simptomele de anxietate pot fi experimentate atunci când se separă de părinți sau de parteneri intimi sau atunci când sunt confrunțați cu schimbări de stil de viață, cum ar fi mutarea sau căsătoria. Literatura arată că anxietatea de separare corelează cu o diferențiere redusă a propriei persoane și afectează diferite aspecte ale vieții, cum ar fi munca, relațiile apropiate și activitățile sociale și de petrecere a timpului liber privat (Bögels, Knappe, & Clark, 2013). Schimbările introduse de DSM-5 au dus la o creștere a cercetării în studiul anxietății de separare la adulți în ceea ce privește epidemiologia, prevalența, vârsta de debut, corelațiile și comorbiditățile (Silove, et al., 2007), într-o abordare categorică. Așa cum a reieșit din studiile epidemiologice, tulburarea de anxietate de separare din copilărie (SAD) poate persista în viața adultă, sugerând continuitate (Silove, et al., 1993).

Tinerii adulți care pot fi încadrați ca suferind de anxietate de separare și care au prezente amintirile timpurii ale anxietății de separare manifestă o atașare romantică anxioasă semnificativ mai mare decât un stil de atașament romantic evitant. Cu toate acestea, există o corelație semnificativ pozitivă între stilurile de atașament anxios și evitant, ceea ce indică că acestea pot coexista în același individ. Aceste rezultate arată că anxietatea și evitarea nu sunt opuse, ci mai degrabă pot fi prezente în același timp. Cu alte cuvinte, cu cât tinerii adulți raportează mai multe amintiri timpurii ale anxietății de separare și raportează că au ex-

perimentat simptome de anxietate de separare în viața adultă, cu atât mai mult prezintă un stil de atașament anxios în relațiile apropiate (Giulia Bassi, 2022).

### **Plecarea de acasă**

Chiar dacă este de așteptat ca tinerii adulți să părăsească foarte repede casa părintească imediat după vârsta de maturizare, în societățile cu o cultură a familiei mai amplă, acest lucru se petrece din ce în ce mai târziu. Parametrii care influențează această decizie sunt mulți și din zone diferite: situația materială, academică (unde studiază), economico-socială (accesibilitatea locuințelor) sau romantică (cei care se căsătoresc și se mută împreună). Deși la nivel de raportare de țară cifrele pot părea bune, în medie, anxietatea de separare este un detractor foarte important în luarea acestei decizii.

Aproximativ 50% dintre tinerii adulți italieni locuiesc în casa părintească până la vârsta de 35 de ani și 30% sunt implicați în relații romantice la distanță, amânând astfel implicarea într-o relație stabilă. România are un procent de 41% de adulți cu vârstă cuprinsă între 25 și 34 de ani care locuiesc cu părinții (EUROSTAT, 2021).

În contextul italian, similar cu cel românesc, familia este principalul furnizor de îngrijire și bunăstare pentru tinerii adulți care se confruntă cu o tranziție către incertitudinea pieței muncii, care este exacerbată de politici sociale. Astfel, ei sunt cel mai adesea susținuți financiar de părinții lor, ceea ce le permite să frecventeze mai ușor școala și/sau să-și găsească un loc de muncă, rezultând într-o rezidență prelungită împreună. Mai mult, factorii psihosociali

specifci joacă un rol în amânarea separării tinerilor adulți de părinții lor. Copiii se simt nepregătiți, cu totală lipsă de încredere că ar putea să facă față singuri vieții de adult, aceste neîmpliniri regăsindu-se în comportamente marcate de lipsa de responsabilitate și de neputință luării unor decizii cu detentă de viitor.

Ronald Fairbairn (Fairbairn, 1952) a venit cu o perspectivă nouă asupra felului în care inconștientul ne influențează personalitatea și modelul de relaționare cu ceilalți, anume că el este populat de evenimente și amintiri ale situațiilor dificile petrecute în copilărie – momente de abandon, suferință, lipsa susținerii sau neimplicarea parentală. Prin această constatare, Fairbairn a preluat teoria lui Freud de „compulsie la repetiție” (Freud S. , 1996) și a introdus conceptul de „atașament față de obiectele rele”, tradus foarte simplu ca dependența copilului frustrat emoțional de „obiectele” – sursă a frustrării, părinții. El spune că nu căutam suferința sau plăcerea în contextele de retrăire, ci tindem să recreăm contextul familial pe care l-am cunoscut, în care ne-am format și care a devenit pentru noi pattern intern de funcționare.

### **Identitatea și separarea**

Purtăm cu noi amprenta genetică a familiei în care ne-am născut, relațiile dezvoltate aici și, până la un punct, acestea sunt singurele modele cunoscute. Primele reprezentări ale lumii (limitele de siguranță, ce este bine și ce este rău), sunt făcute de părinte către copil, astfel că realitatea se construiește în jurul lui. Astfel că, orice copil va putea să își dezvolte propria imagine despre lume și realitate în baza amintirilor alături de părinți, chiar și în lipsa lor. Dezvoltarea

identității proprii se face prin prezența constantă a părintelui, respectând însă nevoile de separare și individuare ale copilului și lucrând în sprijinul acestora.

Paradoxal, cu cât un copil este mai lipsit de atenția și de ghidajul părinților, cu atât el va rămâne mai mult atașat de ei și va pleca mai greu din casa părintească. Pentru că baza lor de siguranță este fragilă, pentru că nu au primit niciodată suficient de multă iubire și încredere în copilărie, adolescența și viața adultă vor rămâne blocate în „sentimentul de intermediar”. Ei vor căuta afecțiunea de care au fost privați și confirmarea părinților, sub forma unor apărări venite din zona de agresivitate sau somatice. Astfel, ia naștere ceea ce Fairbairn definea o premisă falsă universal valabilă la copii – „apărare morală” – copilul se simte vinovat de nu fi iubit de părintele în cauză și își construiește o imagine de sine deformată – nu este demn să fie apreciat nici de părinți, nici de cei din jur. Pentru un copil aflat într-o asemenea postură, este de preferat să înfrunte suferința că nu este demn de iubire, că nu este suficient de bun pentru părinți și pentru mediul în care se află, decât să poată interioriza faptul că părinții nu îl iubesc sau nu sunt interesați de el (Celani, 2009). Deseori, ca apărare, copilul transferă atașamentul față de părinți lucrurilor care le aparțin – se îmbracă cu hainele lor, doarme pe perna lor, căutând un transfer identitar care l-ar putea ajuta să se descurce.

Indiferența părinților nu lasă loc autonomiei și definirii unei personalități complete, ea va ține blocat copilul în stadiul de dependență de confirmare și îl va face prizonier al spațiului familiei. Vulnerabilizarea stimei de sine, devalorizarea sau respingerea, în perioada de potențială separare, duc la un sentiment total de respingere, de insecuritate. Afectul resimțit

este acela de rușine, care la copii este observabil imediat, însă la adulți este ascuns de apărări. Aceștia vor avea nevoie pe tot parcursul vieții de eforturi de reasigurare din partea partenerilor sau a mediului profesional pentru a le ridica stima de sine. Din păcate, nimic nu va fi suficient de bun pentru a le aduce liniștea, atât timp cât acele definiții se mențin intern.

Frica de abandon este întotdeauna pornită de la un model de îngrijire deficitar la nivel empatic și afectiv cu momentele timpurii de opoziției și de furie a copilului, care are ca răspuns retragerea iubirii. Pentru copii, agresivitatea sau opoziția sunt sinonime cu retragerea iubirii sau cu abandonul, și deci cu lipsa protecției și a siguranței. Acești adulți vor răspunde la agresivitate cu defensivă, având dezactivate mecanismele de protecție a sinelui (Akhatar, 2021).

Identitatea este cea care poate să ajute un tânăr adult să se desprindă de mediul în care a copilărit și a crescut. Cu un model interior sigur și complet, el poate să plece din mediul familial fără regresie și fără nevoia de reconfirmare a iubirii.

### **Simbioza și identitatea**

Simbiozele constructive se bazează pe aprecierea reciprocă, pe stimularea capacităților și realizărilor celuilalt. Nivelurile diferite de cunoștințe sunt folosite ca stimulent pentru învățare. Aici există libertatea necesară luării deciziilor proprii. Cei slabi pot conta pe cei puternici, care la rândul lor se bazează pe consecvența celorlalți, pentru că pe ambii participanți la relație îi interesează succesul comun.

Într-o analiză a istoriei relației părinte-copil, DeMause spune că relația de sprijin este cea care stimulează o dezvoltare sănătoasă, în care

autonomia și simbioza se generează reciproc și urcă în spirală în cercuri din ce în ce mai înalte. Dacă dorințele simbiotice ale copiilor sunt însoțite de nevoia de autonomie, cercul realității înconjurătoare se va extinde tot timpul, transformându-l într-un adult deschis, dornic să cunoască lumea, fără teamă de necunoscut, cu voință puternică, cu o identitate clară care nu îl va lăsa să fie intimidat în fața autorității (DeMause, 2002).

Desprinderea de familie și de obiectele care reprezintă cercul de siguranță înseamnă mult mai mult decât plecarea efectivă din spațiul definit drept „casa părintească”, înseamnă întreruperea oricărei forme de dependență fizică sau psihică. Sunt persoane care au plecat de acasă de foarte mult timp, dar au nevoie de confirmări zilnice din partea părinților că iau deciziile corect și acest comportament atrage o obligativitate zilnică a conversațiilor telefonice sau a vizitelor. Sunt persoane care nu pot dormi nicăieri mai bine decât în camera în care au copilărit, sunt persoane care au nevoie ca părinții să fie prezenți la alegerea noii case, la alegerea partenerului de viață sau chiar la alegerea jobului.

În situațiile descrise mai sus, putem spune că avem de-a face cu o simbioză distructivă: rolurile nu sunt egale, nu beneficiază ambele părți din schimbul existent, cel slab este obligat să funcționeze în funcție de cum își dorește cel puternic. Agresivitatea este prezentă mereu în simbiozele distructive, tocmai pentru a împiedica destrămarea legăturii. Agresivitatea se manifestă prin inducerea sentimentelor de vinovăție, prin umilire publică și prin inducerea responsabilității stării tensionate asupra victimei, care este întotdeauna făcută să se simtă vinovată. Formele opresive sunt prezentate ca expresie a preocupării și a afecțiunii. Cei slabi încearcă să supraviețuiască

printr-un efort de supra-adaptare (Ruppert, 2015) și nu mai pot respinge nimic. Renunță la propria voință, ajung să se abandoneze pe sine și să simtă plăcere atunci când sunt înfrânți. Relațiile simbiotice distructive rezidă în pierderea identității, într-o formă de confuzie de rol. Acest tandem distructiv este continuat, de cele mai multe ori foarte mult timp, pentru că niciunul dintre participanți nu ar vrea să renunțe și să se lase pradă golului de sentimente. Pentru copil, este de preferat să creadă că nu este suficient de bun ca să fie iubit, decât să creadă că părinții, în special mama, nu îi pot oferi iubirea de care are nevoie. În acest pattern, devine imposibil de părăsit casa în care copilul nu s-a simțit apreciat și înconjurat cu afecțiune și încredere, pentru că tendința lui va fi mereu de revenire pentru obținerea confirmărilor.

### **Habitatul interior**

Winnicott spunea că un copil nu dobândește o reprezentare clară a mamei sale fără ca înainte să facă acest exercițiu cu un „obiect tranzițional” – un animal de pluș, o păpușă, o eșarfă. Abia atunci când psihicul său va atinge capacitatea de reprezentare, i se va adăuga încă o dimensiune și va conștientiza intermediarul (Winnicott, 2014)

De fiecare dată când vorbim despre „acasă” ne referim în egală măsură la emoția atașată casei și la spațiul de locuit în sine. Casa părintească, camera de adolescent, dimensiunea și locul mobilelor, semnificația luminilor, ce se vede pe fereastră, obiectele care capătă personalitatea celor care le-au cumpărat sunt amintiri cu potențial emoțional foarte

mare care ne structurează atitudinile și așteptările față de case în general. Casa în care ne-am născut rămâne cu noi pe tot parcursul vieții, ne stabilește matricea pentru modelul familial viitor (Bachelard, 2003).

Habitatul intern este imaginea pe care o avem despre corpul nostru, imagine pe care o proiectăm și asupra casei sau a spațiului personal. În casă, activitățile se desfășoară în armonie perfectă cu necesitățile corpului: este loc pentru alimentație, igienă, odihnă, sexualitate, socializare. Pornind de la conceptul freudian conform căruia Eului psihic îi corespunde un Eu corporal, Paul Schilder (Schilder, 2017) vorbește despre o construcție a imaginii corpului în funcție și de percepția obiectelor exterioare. Prin imaginea corpului avem repere și în celelalte obiecte. La fel cum lăsăm la vedere expresii, mimică, zâmbete sau grimase, care au rol clar de interacțiune socială, tot așa salonul sau living-ul casei este spațiul deschis în care ne primim musafirii. Partea intimă a corpului, tensiunile sexuale, rămâne ascunsă la fel ca poziția dormitorului în planul casei, adică unde se ajunge mai greu și după un anumit prag de intimitate. Centrul de interes este dormitorul părinților, de acolo pleacă organizarea întregii case, asemenea organizării psihicului uman.

Anumite locuri din casă chiar păstrează clar amprenta timpului, reprezintă trecutul, tenebrele, pulsionile – pivnița – ea creează aproape tot timpul o nostalgie, ea transformă trecerea timpului în ceva prețios, ceva care trebuie să rămână ascuns, valoros pentru familie. Într-o situație similară este și podul casei, pentru că el este păstrătorul obiectelor cu un puternic atașament emoțional – obiecte de care familia nu mai are nevoie, dar care au o semnificație aparte și nu pot fi înstrăinate.

Fiecare individ își introiectează casa, are o imagine interioară clară a spațiului în care locuiește, reprezentată mental într-un mod subiectiv asupra căruia acționează inconștientul – el își poate reprezenta camera sa drept centrul casei, locul în care se leagă toate relațiile din familie, sau, din contră, camera cea mai mică, mai neînsemnată, pentru că așa se simte în relație cu ceilalți membri.

Habitatul interior îndeplinește cinci funcții (Eiguer A. , 2022): o funcție de conținere – pentru a proteja familia de exterior, pentru a putea permite instalarea intimității, o funcție de identificare – prin care familia își poate lăsa amprenta asupra spațiului, prin care își construiește relația de atașament cu spațiul; o funcție a continuității istorice, în care memoria funcționează ca punte de legătură între generații prin intermediul obiectelor, o funcție creatoare – decorarea în sine și acțiunea asupra împărțirii spațiului și o funcție estetică, care se referă la căutarea permanentă a frumuseții cu care rezonază rezidenții.

Impactul social și categorisirea culturală a intimității sunt două aspecte foarte importante de avut în vedere în modul de organizare a casei. În secolul al XIX-lea, tipul de organizare a caselor, „stil vagon” neglija intimitatea în favoarea statutului. Orice musafir trebuia să treacă și prin dormitor că să poată ajunge în spațiul comun, nimic nu era ascuns privirii. Obiceiul actual, în care dormitoarele sunt așezate în zone izolate ale casei, păstrate cu ușile închise este de dată recentă, însă și aici există potențialul unei regresii, odată cu apariția mijloacelor eficiente de contact – telefon mobil, internet, cameră video, sisteme de monitorizare.

Casa este un organism viu, reprezintă un imaginar comun al membrilor săi. Ea este rezultatul introiectării și apoi a reproiectării habitatului extern a celor care o locuiesc. Aceștia ajung să aibă o fantasmare comună, pe baza căreia își

construiesc o identitate de grup (Anzieu, 1984). Habitatul se construiește în acest cadru în care imaginarul celor care locuiesc spațiul se împletește, împrumută expresii, comportamente, haine, fac schimb de cameră sau de tacâmuri.

Habitatul extern, casa, este o proiecție a habitatului intern, care îi servește drept model. Habitatul intern ne va da ritmul și deschiderea acomodării în spațiul determinat. Așadar, habitatul interior este harta, punctul de plecare pe care se construiește habitatul exterior. Habitatul interior se construiește prin reprezentări repetate și prin coeziune între proiecțiile individuale ale locuitorilor casei. Odată ce ele se aliniază, familia se poate simți funcționând mai bine împreună. Ea se va simți coalizată și protejată în interiorul habitatului extern.

Casa devine un spațiu sigur, „o piele”, un organ protector, la fel cum pielea mamei protejează de exterior corpul bebelușului (Eiguer A. , 2022). Abia din punctul în care se așază aceste lucruri, putem numi spațiul determinat ca fiind acasă.

### **Cum ne construim habitatul interior?**

Habitatul interior se construiește, așadar, odată cu așezarea vieții de familie, crește, se dezvoltă, se diversifică și se îmbunătățește în funcție de relații și de legăturile stabilite. Se introiectează, urmând a se reprojeta în noua locuință, cea neatinsă, care urmează să preia din personalitatea noastră. Pentru cei mai mulți dintre noi, acestea sunt legături directe cu identitatea – a fi acasă.

Mutarea, schimbarea locuinței, reprezintă un gest de curaj, de deșădăcinare, de rupere a legăturilor cu trecutul. Cu toate acestea ea este profund necesară. Cuvântul „arierat”, provenit din limba franceză, unde semnifică

„dezrădăcinat”, a intrat în limba română ca să definească oameni care nu au avut capacitatea psihică de a evolua, de a pleca pentru a căuta un viitor mai bun. Prin opoziție, cel care pleacă este curajos, este dezvoltat suficient și este în continuare curios să descopere lumea. Cel care pleacă a înțeles importanța autonomiei, știe că a încheiat procesul de învățare „de acasă” și trebuie să evolueze.

În ciuda faptului că, la modul rațional, știm că trebuie să ne mutăm, considerăm dislocarea necesară, momentul se dovedește de fiecare dată dificil din cauza apărărilor care apar. Schimbările de locuință presupun uneori spargerea unor obiecte prețioase, uitarea cheilor sau a altor lucruri necesare. Somatizarea devine și ea parte din proces – apar viroze care fac imposibil efortul, dureri de cap, nevoia de îngrijire în spațiul deja cunoscut. Din cauza acestui travaliu complicat, tinerii aleg să se mute din casa părintească împreună cu prietenii lor, cu iubitul/ iubita, pentru că au nevoie să aibă aproape un alt obiect al iubirii.

Schimbările de locuință sunt și un reper pentru structura relațiilor de filiație – mutările dese sunt simptomatice pentru lipsa relațiilor semnificative, pentru forme de atașament nesigur, pentru relații superficiale. În aceeași situație se află și copiii cu un atașament dezorganizat, care vor căuta continuu validarea și iubirea părinților și care nu vor reuși niciodată să aibă un habitat interior care să le ofere siguranță. Ei se vor simți întotdeauna respinși de spațiul în care stau, pentru că așa arată habitatul lor interior. Vor căuta să se mute des, pentru că încearcă să creeze spațiul sănătos în care și-ar fi dorit să trăiască.

Cei cu un atașament securizant, însă, care dezvoltă un habitat interior bogat, unde se acumulează amintirile frumoase, unde există experiențe sănătoase de relație cu spațiul, vor avea o hartă arhitecturală maleabilă, pe

care o vor reproiecta în noua locuință. Ei vor căuta să împacheteze fiecare lucru cu sufletul lor (Bachelard, 2003), pentru a purta cu ei amintirile și stările atașate obiectului și a le transfera noului spațiu care va adăposti un nou Eu.

### **Obiectele – suport identitar**

Obiectele sunt instrumente esențiale pentru funcționarea casei, ele ajung să păstreze părți din memoria noastră, înglobează și răspund nevoilor noastre și exprimă și simțul nostru estetic sau preocupările noastre (Tisseron, 1999). Organizarea mobilierului, dispunerea punctelor esențiale de reper în noul spațiu respectă o formă de coerență de limbaj. Fiecare poticnire, fiecare loc obturat de un scaun, fiecare geam care nu se poate deschide din cauza unui birou sau a unui pian reprezintă o apărare, este un semn de dezordine, de refuz psihic de a face lucrurile să funcționeze împreună.

Pattern-ul după care amenajăm o cameră goală este dat de habitatul interior – el a înregistrat de-a lungul timpului cum, de exemplu, cel mai comod puteam citi în fotoliul mamei, moștenit de la bunicul, care era așezat în dreptul geamului. Știm exact și ce cărți am citit acolo și ce puteam vedea pe geam. Fotoliul luat din casa părintească acum, va fi așezat tot lângă geam, într-un unghi de 45 de grade, pentru ca lumina naturală să cadă direct pe carte. Vom căuta o casă/ un apartament nu mai sus de etajul 4 cu vedere spre un parc, pentru că este absolut necesar să avem un copac în dreptul geamului. Aceasta imagine întipărită în memorie este fantasma pe care o poartă în noua casă fotoliul de care nu ne putem despărți.

Decizia de a renunța la unele lucruri, de a le lăsa pradă casei și momentului care le este reprezentativ este din nou o decizie legată de evoluție, o nevoie de eliberare de trecut. Din nou, un moment de luciditate, de eliberare, poate să ne facă să vedem că am strâns prea multe obiecte care aveau doar rolul de a ne încetini circulația prin casă, de a ne opri din evoluție. Funcția lor este de fapt aceea de a opri timpul – plante care obturează lumina, dar pe care le justificam ca necesare, obiecte voluminoase care nu reprezintă nici necesitate, nici atașament, ci doar sunt investite cu diverse trebuințe inventate.

Obiectele sunt întotdeauna păstrătoare de afecte. Ele aduc înapoi iubirea, furia, resemnarea, consolarea sau ambiția. De la momente din copilăria fragedă când mama este proiectată într-o păpușă, până la simboluri norocoase pe care le purtam cu noi la vârsta adultă, lucrurile își depășesc aproape întotdeauna calitățile funcționale.

### **Reproiectarea spațiului ideal de locuit**

Potențialul latent de desprindere rezidă în fiecare dintre noi. Din copilărie, de la prima încălcare a autonomiei de către părinți sau bunici, ne dorim să fim repede mari, ca să putem pleca de acasă, ca să putem face ce vrem, ca să fim liberi să ne luăm deciziile.

Desprinderea de spațiul parental, de locul marcat de generații întregi și de amintirile cele mai frumoase ale familiei, se va simți mereu ca o ruptură, ca o pierdere iremediabilă, ca un doliu, care însă ne va împinge spre a crea noul spațiu care să ne reprezinte numai pe noi. Individuarea, separarea de

mamă, setarea relațiilor de filiație sunt procese prin care trecem inevitabil. Noul spațiu va vorbi mai mult despre noi, iar dozajul trecutului va fi bine cântărit în ponderea de obiecte din casă. Mama va fi prezentă doar acolo și când ne vom dori, bunica va fi doar o amintire într-o cutie cu poze.

Ordinea logică după care ne organizăm noul spațiu, criteriile de accesibilitate, utilitate, stilistica vizuală vor fi stabilite doar de noi prin acțiunea habitatului interior. Habitatul este străbătut de fantasme, dorințe, afecte, el crește și scade în intensitate și spațiu odată cu evoluția noastră. Tipurile de atașament și manifestarea lor prin modelele parentale vor dicta Sinelui relația cu casa și ritmul în care această relație se dezvoltă.

Chiar și spațiul analitic se încadrează în pattern-urile descrise mai sus. Tendința de a introiecta un spațiu relevant pentru noi într-un anumit context și apoi de a-l reproiecta prin prisma habitatului interior, se verifică și în cazul amenajării cabinetelor. Analistul și spațiul său se confundă unul cu celălalt – spațiul ajunge să spună foarte multe de cel care îl umple. Mobilele devin simboluri și arată chiar influența directă a unui curent asupra analistului. Pentru foarte mulți dintre analiști, spațiul recreat este reimaginarea cabinetului în care Freud își desfășura ședințele de analiză – tapiseria de pe perete și canapeaua ridicată acoperită de o cuvertură.

Pentru o parte dintre analiști mobilierul este cumpărat la începutul carierei și ținut o perioadă foarte îndelungată, pentru că păstrează toate amintirile legate de ședințele de terapie, fiind martorul evoluției. Alții preferă mobile cu statut, semnate de designeri sau proiectate special să reflecte exact ceea ce sunt ei și ceea ce practică în cabinet. În alte cazuri, cuvântul de ordine este estetică

– formele sunt extrem de importante, la fel și modul în care ele se așază în echilibru cu nuanțele pereților sau cu obiectele de iluminat (Guderian, 2021).

Deși unele cabinete păstrează simplitatea obiectelor, concentrându-se doar pe relația care se construiește între cel care sta pe divan și analistul din fotoliu, există în mod clar tendința de a pune amprenta asupra spațiului, de a crea un mediu pe care ambele personaje să îl aprecieze și să îl interiorizeze. Habitatul interior este mai ușor de intuit aici, pentru că cei mai mulți dintre analiști preiau în mod conștient uneori, și cu argumente raționale, arhitectura ergonomică a cabinetului în care și-au făcut analiza personală sau a celui care i-a inspirat și ajutat în ceea ce fac și sunt. Întotdeauna există și un obiect extra-valorificat: o lampă, un covor, un tapet sau un simplu obiect decorativ care este reprezentativ pentru personalitatea analistului.

Spațiul în care ne-am format personalitatea, locurile, mobilierul casei, arhitectura cartierului și elementele reprezentative pentru momentele importante din viața noastră se vor constitui într-o hartă vie, pe care vom încerca să o reproiectăm în fiecare loc în care vom vrea să ne simțim noi și acasă.

## BIBLIOGRAFIE

- Akhtar, S. (2021). *Frica. O umbră întunecată ce ne însoțește de-a lungul vieții*. Editura Trei., București.
- Anzieu, D. (1984). *The group and the unconscious*. Routledge, Londra.

- Anton, C. E., & Lawrence, C. (2014). *Home is where the heart is: The effect of place of residence on place attachment*. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 451–462.
- Arnett, J. J. (2007). *Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good for?* *Society of Research in Child Development*. *Child Development Perspectives*, Volume 1, Issue 2, 68-73
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*.
- Bachelard, G. (2003). *Poetica spațiului*. Editura Paralela 45, București.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, New Jersey.
- Bassi, Giulia, E. M. (2022). *Attachment Style and Its Relationships with Early Memories of Separation Anxiety and Adult Separation Anxiety Symptoms among Emerging Adults*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press
- Billig, M. (2006). *Sense of place and risk perception in environmental psychology*. *Environment and Behavior*, 38(1), 32–52.
- Bögels, S., Knappe, S., & Clark, L. (2013). *Adult separation anxiety disorder in DSM-5*. American Psychiatric Association Washington DC.
- Bonaiuto, M., Breakwell, G. M., & Cano, I. (1999). *Identity processes and environmental threat: The effects of nationalism and local identity upon perception of beach pollution*. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 9(5), 381–393.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books, New York
- Breakwell, G. M. (2015). *Coping with threatened identities*. Psychology Press. Londra.
- Breakwell, G. M. (1992). *Processes of self-evaluation: Efficacy and estrangement*. Surrey University Press, Londra.
- C. Buzzi, A. C. (2007). *La vita con la famiglia di origine*. Il mulino, Bologna
- Cuba, L., & Hummon, D. M. (1993). *A place to call home: Identification with dwelling, community, and region*. *Sociological Quarterly*, 34(1), 111–131.
- Celani, D. P. (2009). *Plecarea de acasă. Cum să te eliberezi de trecut*. Editura Trei. București.
- DeMause, L. (2002). *The emotional life of nations*. Karnac Books. New York
- Eiguer, A. (2021). *Sufletul ascuns al casei*. Editura Trei. București
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *Psychoanalytic studies of the personality*. Routledge. Londra
- Freud, S. (1996). *Dincolo de principiul plăcerii*. Editura Trei. București
- Freud, S. (2010). *Interpretarea viselor - Opere Esențiale*, vol. 2. Editura Trei, București
- Guderian, C. C. (2021). *Magia divanului: Imagini și convorbiri despre spațiu și cadru în psihanaliză*. Editura Trei. București.
- Hay, R. (1998). *Sense of place in developmental context*. *Journal of Environmental Psychology*, 18(1), 5–29.
- Hidalgo, M. C., & Hernández, B. (2001). *Place attachment: Conceptual and empirical questions*. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 273–281

- Jorgensen, B. S., & Stedman, R. C. (2001). *Sense of place as an attitude*. Journal of Environmental Psychology, 21(3), 233–248.
- Lewicka, M. (2011). *Place attachment: How far have we come?* Journal of Environmental Psychology, 31(3), 207–230.
- Proshansky, H. M., Fabian, A. K., & Kaminoff, R. (1983). *Place-identity: Physical world socialization of the self*. Journal of Environmental Psychology, 3(1), 57–83.
- Relph, E. (1976). *Place and placelessness*. Pion, Londra
- Ricci, N. (2018). *The Psychological Impact of Architectural Design*. Claremont McKenna College.
- Rowles, G. D. (1983). *Place and personal identity in old age*. Journal of Environmental Psychology, 3(4), 299–313.
- Ruppert, F. (2015). *Simbioza și autonomie*. Editura Trei, București.
- Scabini, Eugenia, E. M. (2006). *The Transition to Adulthood and Family Relations*. Psychology Press. București.
- Schilder, P. (2017). *L'image du corps*. Éditions de la Sorbonne. Paris.
- Silove, D., Slade, T., Marnane, C., Wagner, R., Brooks, R., & Manicavasagar, V. (2007). *Separation anxiety in adulthood: Dimensional or categorical?* Psychological Med.
- Silove, D., Manicavasagar, V., O'connell, D., Blaszczyński, A., Wagner, R., & Henry, J. (1993). *The development of the separation anxiety symptom inventory (SASI)*. Australasian Psychiatry.
- Shumaker, S. A., & Taylor, R. B. (1983). *Toward a clarification of people–place relationships: A model of attachment to place*. Environmental Psychology: Directions and Perspectives, 219–250.

- Speller, G. M. (2000). *A community in transition: Residents' views of the relocation of an English urban community and its implications for well-being*. *Journal of Environmental Psychology*, 20(2), 195–205.
- Tisseron, S. (1999). *Comment l'esprit vient aux objets*. Aubier. Paris.
- Williams, D. R., & Patterson, M. E. (1992). *Beyond the commodity metaphor: Examining emotional and symbolic attachment to place*. *Leisure Sciences*, 14(1), 29–46.
- Winnicott, D. W. (2014). *Perturbarea eului în Procesele de maturizare*. Editura Trei. București