

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2025.1.14>
 CZU: 159.922.72:37.015(498+478)

GELOZIA – TRAUMA PSIHOEMOȚIONALĂ CONTEMPORANĂ

Gabriela LEUȚANU,
doctorandă, Școala Doctorală Psihologie,
 Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău, RM
psiholog clinician, Cabinet individual de psihologie, Constanța, România
ORCID ID: 0000-0001-8909-1161

Rezumat. *Apodictic, dezvoltarea personalității privind viitorul umanității este strâns legată de prezentul cognitiv, iar educația parentală a fost, este și va rămâne șansa unanim recunoscută spre evoluția unei națiuni, dar și pentru a crea o lume mai bună, scăderea ratei infracționalității, pentru un sistem de conviețuire civilizat pentru asigurarea unei stări generale de bunăstare, atât emoțională cât și materială. Gelozia ca traumă de atașament, este situată în cadrul larg al traumelor psihoemoționale. Se manifestă începând de la vârsta de 6 luni când copilul percepe îngrijitorul ca pe unicul potențator al propriei siguranțe vitale. Lipsa acestuia din perimetrul său, precum și absența atenției îngrijitorului asupra copilului îi creează acestuia din urmă emoții negative și reacționează în consecință. Manifestarea repetată a geloziei marchează o dezvoltare traumatică a personalității, manifestată accentuat în perioada de adult tânăr.*

Cuvinte-cheie: *dezvoltarea personalității, traumă de atașament, gelozie, educație parentală.*

JEALOUSY – CONTEMPORARY PSYCHOEMOTIONAL TRAUMA

Summary. *Apodictic, personality development regarding the future of humanity is closely related to the cognitive present, and parental education was, is and will remain the unanimously recognized chance for the evolution of a nation, but also to create a better world, decrease the crime rate, for a system of coexistence civilized, and why not, for ensuring a general state of well-being, both emotional and material. Jealousy as attachment trauma is situated within the broad framework of psychoemotional trauma. It manifests starting from the age of 6 months when the child perceives the caregiver as the only potentiator of his own vital security. Its absence from its perimeter, as well as the absence of the caregiver's attention to the child, creates negative emotions for the latter and reacts accordingly. The repeated manifestation of jealousy marks a traumatic development of the personality, manifested accentuated during the period of young adulthood.*

Keywords: *personality development, attachment trauma, jealousy, parenting.*

Introducere. Apodictic, dezvoltarea personalității privind viitorul umanității este strâns legată de prezentul cognitiv, iar educația parentală a fost, este și va rămâne șansa unanim recunoscută spre evoluția unei națiuni, dar și pentru a crea o lume mai bună, scăderea ratei infracționalității, pentru un sistem de conviețuire civilizat, și de ce nu, pentru asigurarea unei stări generale de bunăstare, atât emoțională cât și materială. Această stare de fapt implică strategii de adaptare personală, strategii învățate din copilărie, ca urmare a modelului de viață pe care îl surprindem și ni-l asumăm, considerându-l normal și benefic pentru noi și pentru cei din apropierea noastră. Atâta timp când observăm un comportament relațional optim și echilibrat emoțional la cei care ne îngrijesc, și noi vom adopta acel comportament și îl vom transmite mai departe generațiilor

care vor urma. În cazul unui deficit comportamental, inadecvat social, vom considera o normalitate și vom transmite denaturat copiilor și nepoților noștri. Stilul de atașament deprins are o importanță majoră în dezvoltarea personalității și conturarea inteligenței emoționale. Odată cu dezvoltarea societății, se modifică și anumite convingeri și chiar stilul de viață la care este necesar să ne adaptăm rapid și în corelație cu schimbările sociale. Ar fi nedrept să considerăm că unii dintre noi sunt mai norocoși decât alții prin prisma faptului că valorile familiei în care au crescut le-a conturat o personalitate echilibrată din punct de vedere psihoemoțional. Și totuși, nu suntem vinovați de achizițiile acumulate în prima copilărie. Pur și simplu suntem în povestea vieții noastre, în care avem doar de învățat și de modificat un scenariu imperfect emoțional.

Gelozia, traumă de atașament. Manifestarea geloziei de către copii începe cu atitudine defensivă față de îngrijitorul său în momentul în care se simte neglijat sau, în cel mai rău caz, abuzat, indiferent de forma de abuz resimțită. Aspectul psihologic al geloziei rezidă din comportamentul derivat al dependenței emoționale. Prin definiția umanității, noi, oamenii, avem tot timpul diverse emoții, în funcție de conjunctura situațională care ne apasă butoanele emoționale ca urmare a retrăirii unor evenimente asemănătoare cu altele din trecutul nostru inconștient. Dacă oprim manifestarea acestora la nivelul limbic al creierului uman, atunci putem spune că dăm dovadă de autocontrol prin inhibiția emoțiilor, ceea ce conduce către un comportament rece, distant, și acesta fiind remarcat tot ca o traumă psihoemoțională la nivelul inconștientului colectiv. De cele mai multe ori, această dependență emoțională funcționează sub forma unui șantaj emoțional, pe seama vulnerabilității noastre. Ca o definiție, „dependența emoțională reprezintă acea stare psihologică, care împiedică oamenii să construiască relații sănătoase cu ceilalți, întrucât persoana dependentă de afecțiune se agață cu disperare de părinți, partener, prieteni, etc., cauzele regăsindu-se aproape întotdeauna în copilărie și-n relațiile de familie” [5 p. 88].

Ca și traumă de atașament, gelozia se clădește pe un atașament evitant temător, așa cum reiese din cercetări anterioare. Comparând două culturi, cea din România și cea din Republica Moldova, putem observa diferențe privind stilul de atașament și genul participanților, după cum reiese din studiile cercetate:

- în România „participanții de sex feminin prezintă un nivel mai ridicat al dimensiunii stilului evitant temător decât participanții de sex masculin” [2, p. 36];
- în Republica Moldova „referitoare la cele două tipuri de atașamente nesigure, cel evitant și anxios-ambivalent, cel evitant este caracteristic mai mult bărbaților, iar cel anxios-ambivalent mai mult femeilor” [1, p. 353].

Totodată, gelozia, pe fondul traumatic existențial menționat, conduce instinctual către abordarea comportamentală dominatoare a persoanelor de sex masculin față de persoanele de sex feminin din România, acestea din urmă devenind supuse dominației masculine, fie ca urmare a șantajului emoțional resimțit, fie pentru ca ele să nu își piardă comportamentul de vulnerabilitate, din teama de a

se descurca prin autonomia proprie în fața adversităților vieții cotidiene.

În plus, cercetarea privind comportamentul de gelozie exprimat la vârsta adultă conchide cu afirmația că „există o corelație pozitivă între stilul de atașament anxios și dominație” în rândul participanților din România [2, p. 49].

Încă din copilărie se pun bazele dezvoltării armonioase a copilului, în special din punct de vedere emoțional. Îngrijitorul, prin definiție, este responsabil de starea de bine a copilului, asigurându-i căldura sufletească generatoare de siguranță și securitate psihologică, în primul rând, apoi de hrană pentru dezvoltarea fizică a copilului. Prin atenția pe care o acordă și prin simplele jocuri de cuvinte – la început – îngrijitorul îl orientează pe copil către crearea unei stări emoționale sigure, care, în timp, prin repetiție, creează conexiunile neuronale la nivelul neocortexului și, în jurul vârstei de un an formează amintirile în zona lobului frontal drept, amintiri ce vor fi remarcate în comportamentul adultului de mai târziu. De toate aspectele psihoemoționale depinde dezvoltarea personalității tânărului adult, care va adopta un comportament pe măsura credințelor, a convingerilor întipărite de către îngrijitor, iar dacă acestea au fost conforme moralității și eticii civice, adultul se va manifesta dând dovadă de pozitivitate în gândire, în atitudine pro față de semenii, respectând autonomia celorlalți oameni, accedând către profesii cu orientare de leadership. În viața familială va avea comportament deschis față de relația de cuplu și va transmite copiilor ceea ce, la rândul lui, a deprins din perioada copilăriei proprii.

Dacă, dimpotrivă, atașamentul va fi evitant, persoana se va manifesta prin respingere și separare, așa cum reiese din confirmarea cercetărilor întreprinse pe tema geloziei prin prisma stilului de atașament, respectiv „valorile ridicate ale stilului de atașament evitant prin respingere atrag după sine un nivel ridicat al separării, și invers” [2, p. 57].

Potrivit unui studiu întreprins în rândul populației din Republica Moldova, rezultă faptul prin care „la cuplurile căsătorite s-au manifestat, în funcție de gen doar două tipuri de atașament, pentru bărbați atașamentul securizant (33,33%) și cel evitant (66,66%), iar pentru femei atașamentul anxios-ambivalent (33,33%) și cel securizant (66,66%) În schimb, la cuplurile necăsătorite s-a evidențiat la bărbați cel mai mult atașamentul evitant (50%), în timp ce femeile au prezentat un procentaj egal pentru toate cele trei tipuri de atașament 33% ” [1, p. 353].

Există posibilitatea manifestării diferite a stilului de atașament comparativ al participanților din cele două țări, România și Republica Moldova, ca urmare a limitării eșantionării, dar și ca diferențe culturale. Cu toate acestea, familia a ocupat un rol primordial în dezvoltarea personalității noilor membrii familiali. Din păcate, dezvoltarea societății a implicat și anumite accente ale lumii mondiale, cu orientări culturale, sociale și economice la care am aderat într-o oarecare măsură, conform societății noastre. Democrația ne-a condus către o independență personală marcată de un volum de muncă amplu, axându-ne pe carieră sau pe latura financiară a produsului muncii noastre, deseori ignorând nevoile emoționale ale familiilor conturate deja. Aceste aspecte au condus către o ruptură emoțională a partenerilor de cele mai multe ori: partenerul care considera că nu mai primește aceeași cantitate de atenție și îngrijire emoțională ca până atunci să își dorească ruperea legăturilor maritale; aceasta în cel mai optim caz. De altfel, mulți au recurs la dependențe/adicții și chiar la agresivitate, la violență domestică, neînțelegând, poate, că de ambele părți există frustrări acumulate necomunicate. Lipsa comunicării deschise a condus la divorțuri și la absența cadrului familial sănătos din viața copiilor.

Într-un studiu experimental se remarcă faptul că în „Raportul pentru anul 2020 cu privire la violența în familie și violența față de femei al Ministerului Sănătății al Republicii Moldova se prezintă dinamica adresărilor privind cazurile de violență în familie, pe parcursul anilor 2012 – 2020 astfel: dacă în anul 2012 numărul adresărilor ajungea la 6569, la nivelul anului 2020 - numărul adresărilor a atins alarmant cifra de 12970” [4, p. 89].

În studiul aprofundat în cadrul familiilor din România, „independența financiară a femeilor nu este un declanșator al destabilizării în familie pentru 42,6% dintre respondenți, rar pentru 29,5% și ocazional pentru 13,1% dintre ei. Pentru 39,3% dintre cei care au răspuns la întrebările din chestionar consideră că o mamă care lucrează poate fi la fel de îngrijitoare pentru copiii ei ca o gospodină, aproape tot timpul, 34,4%, întotdeauna și 25,7% ocazional. Acest studiu evidențiază faptul că 78,7% cred că oricare dintre părinți poate avea grijă de copiii lor la fel de bine, 21,3% cred că mama lor are grijă mai bine de ei. Pentru 93,4%, un procent covârșitor, consideră că copiii își pot rezolva problemele doar împreună cu membrii familiei, iar 82% consideră că

sunt cea mai mare bucurie a vieții. Dintre respondenți, 56,1% consideră că schimbările fizice care apar în timpul creșterii copilului sunt adesea discutate în familie, 33,3% foarte des, iar 10,6%, rar” [3, p. 188].

Este din ce în ce mai greu pentru copiii care sunt lipsiți de grija parentală ca urmare a migrației forței de muncă spre alte locații globale. Situația financiară dorită primează în fața stabilității emoționale, greu de suportat, a tuturor membrii familiei. Nici părinților nu le este facil să fie departe de casă, de copii, dar speranța unui viitor mai lipsit de anumite beneficii materiale care să genereze confortul familial le întărește comportamentul emoțional astfel încât părinții nu realizează trauma generată copiilor prin absența lor și cedarea îngrijirii spre alre rude familiale, în speță, bunici, așa cum reiese din studiu: „în ceea ce privește implicarea bunicii în creșterea copiilor, pentru 29,5% sunt implicați ocazional, pentru 23%, adesea pentru 16,4% și niciodată pentru 11,5%” [3, p. 188].

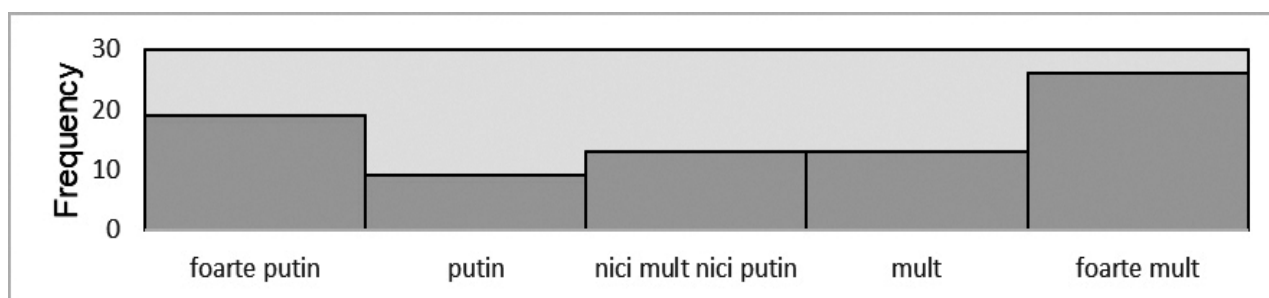
Nimeni nu își întreabă copiii când sunt pe cale să ia decizii responsabile privitoare la îndepărtarea familială. De cele mai multe ori, părinții nu își dau seama de suferința emoțională a copiilor lor, punând preț pe acea bunăstare materială familială, care, oricum, se va împlini în timp și cu eforturi susținute de adaptare, putând genera despărțiri, neînțelegeri în cuplu sau parteneriate conjugale, lipsa unei comunicări asertive între parteneri și îngrijitorii suplینitori ai dezvoltării fizice și psihice a copiilor. Copiii simt lipsa parentală și se manifestă pe plan psihologic prin depresie, anxietate, probleme interpersonale și probleme școlare. Chiar dacă rămân în același areal locativ, problemele emoționale și modificarea stilului de atașament la care sunt nevoiți să se adapteze forțat și într-un ritm alert le afectează dezvoltarea personalității. Intervievarea parentală a 80 de părinți diferiți a adus în discuție o multitudine de motive, unele mai plauzibile decât altele, invocate pe seama problemelor financiare inerente și a incapacității de a cocrea un viitor mai lipsit de griji copiilor. Oare este adevăr sau realitate? Ne păcălim psihologic pe noi sau pe copii? În detrimentul cărui viitor? Probleme psihologice emoționale, traumele care vor fi încrustate în inimile desfigurată ale copiilor nu vor putea fi înlocuite cu resurse financiare. Noi, oamenii, nu ne-am născut cu dorința de a avea o mașină luxoasă; vrem doar securitatea psihologică și echilibru emoțional pentru a evolua în societate.

Tabelul 1. Raportarea frecvențelor cu privire la deciziile parentale

Deciziile privitoare la depărtarea locativă și lăsarea copiilor în grija rudelor familiale sunt luate fără a-i consulta pe copii din familie?				
	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Foarte puțin	19	23,8	23,8	23,8
Puțin	9	11,3	11,3	35,0
Nici mult, nici puțin	13	16,3	16,3	51,3
Mult	13	16,3	16,3	67,5
Foarte mult	26	32,5	32,5	100,0
Total	80	100	100	100

Cu toate că tehnologia face minuni în apropierea fizică relațională, emoțional se resimt și copiii, și părinții. În mediul social, copiii dezvoltă gelozii, invidii și alte comportamente generatoare de agresivitate interpersonală. Își propun ca atunci când ajung la vârsta maturității să se orienteze social și economic așa precum sunt învățați și după cum percep situațiile existențiale. Inadaptații recurg la adicții; dificil pentru cei care se află în altă țară și nu beneficiază

de sprijinul emoțional atât de necesar evoluției personale. Precum concluzionează cercetătorul, „dependența emoțională, dăunează sinelui și relației, până când conduce la dezvoltarea unor patologii ” [5, p. 91]. Stilul defectuos de atașament care ne marchează comportamentul de gelozie atunci când suntem îndepărtați de părinte sau de către îngrijitor ne va urmări în perioada de dezvoltare psihologică a personalității adultului tânăr sub forma traumei de atașament.

**Figura 1. Graficul raportării răspunsurilor cu privire la luarea deciziilor parentale**

La analizarea graficului remarcăm faptul că 15 persoane au răspuns *foarte puțin*, în timp ce 39 de persoane au ales *puțin* și 7 respondenți au ales opțiunea *nici mai mult, nici mai puțin*. Nu în ultimul rând, 2,50% dintre cei întrebați au considerat *mult*, iar restul de 56 subiecți, reprezentând 46,67% din total au ales *foarte mult*.

În funcție de stilul de atașament, manifestarea geloziei odată cu înaintarea în vârstă apare pe fondul securizării relației, de cele mai multe ori renunțând la propria evoluție și aderând la dependența de partener, ca acesta din urmă să își asume responsabilitatea sa proprie, dar și pe a partenerului. Așadar, unul ia decizii pentru amândoi, chiar dacă este posibil ca deciziile să nu reflecte realitatea nevoilor fizice și psihice ale ambilor. Poate din lenea de a ne comporta matur emoțional, din nepăsarea față de ambițiile personale ale semenilor noștri, ajungem să ne

lăsăm soarta să decidă pentru noi, fără a ne gândi la următorul aspect: dacă figura de atașament dispare din viața noastră, cu noi, cum rămâne? Mai profund înșelați emoțional, mai nesiguri pe pașii adaptării existențiale... Din nefericire, există acele adicții care scot din încurcătură persoanele imature emoțional, dându-le alternativa dependenței continue, spre disperarea cunoșcătorilor din viața lor. De aceea, rolul îngrijitorului este deosebit de important în perioada copilăriei. Atunci se pun bazele dezvoltării personalității unei persoane mature emoțional, care va ști să se descurce în viață luând deciziile potrivite pentru propria evoluție, bazându-se pe propriile resurse pentru a deveni un membru al societății respectat, care își poate integra valori sănătoase, care va ști ce anturaj este benefic pentru propriile interese, astfel încât să dea dovadă de un comportament moral și să nu facă vreun rău celorlalți.

De remarcat este faptul că acel comportament de gelozie nu este un comportament observabil pe deplin, el persistă în timp și ia amploare și poate, o altă conotație emoțională. Dacă reușim să echilibrăm balanța emoțională astfel încât să revizuim comportamentul, putem preda trauma de atașament celor la care o observăm, dând recomandări de autocontrol emoțional. Gelozia trebuie mai întâi înțeleasă. Persoanele care cresc cu acest tip de comportament îl consideră firesc, în natura lucrurilor, și nu dau importanța necesară. În timp devin marcați de trauma de atașament, devin geloși pe partenerul parental, pe frați sau surori, devin egoiști până la narcisism, sunt încărcăți emoțional într-o cantitate copleșitoare și calitate intensă, astfel încât, atunci când are loc catharsis-ul, explodează emoții de tot felul care generează comportamente agresive până la violență sau tendințe de depresie și evitare socială. Patologic, se poate ajunge la tulburări de personalitate borderline, antisocial, paranoid, schizoid. Personal, în cabinetul individual de psihologie am avut aceste cazuri de persoane care suferă de trauma de atașament manifestată sub forma de comportament de gelozie. Însă, gradul de vindecare a traumei psihoemoționale este diferit de la o persoană la alta, în funcție de gradul de insecuritate resimțit pe perioada copilăriei. În totalitate, clienții aveau un stil de atașament dezadaptativ, nu reușeau să rămână în relații, aveau probleme de socializare datorită faptului că se considerau neînțeleși de partener, invocau neglijența emoțională în pofida atenției primite de la partenerul de relație.

Cu un program terapeutic personalizat, comportamentul de gelozie ca traumă de atașament poate aduce beneficii atât clienților, cât și partenerilor lor, iar mai târziu, generațiilor viitoare. Este bine de știut că noi avem toate resursele pentru a ne adapta social; atâta timp cât recunoaștem trauma psihoemoțională și recurgem la ghidaj specializat psihologic, ne putem echilibra emoțional și dezvoltăm armonios personalitatea.

Concluzii:

Apoteotic, trauma psihoemoțională poate fi vindecată corespunzător profesionalismului psihologic. Cunoscând din punct de vedere trauma emoțională a clientului, stilul de atașament din copilăria sa, scenariile de viață, traseul școlar și de carieră, potențarea relațională și socială, vom putea ghida

clientul spre conștientizarea aspectelor individuale astfel încât să înțeleagă demersul psihologic și beneficiile terapeutice.

„Atașamentul față de familie rămâne foarte ridicat, ocupând primul loc în ierarhia valorilor și fiind domeniul care continuă să ofere indivizilor cele mai mari satisfacții. Modelul relațiilor de cuplu și al căsătoriei fericite este cel romantic, în care iubirea rămâne cea mai importantă. Dragostea trebuie dublată de solidaritate între parteneri, încredere și sprijin reciproc, respect și înțelegere reciprocă. Norma de fidelitate rămâne deosebit de importantă în familia românească.

Copilăria este o perioadă foarte importantă în viața oricărui dintre noi, fiind încărcată emoțional de legăturile de familie, care sunt considerate cel mai important aspect în ceea ce privește buna dezvoltare a copilului. În prima parte a vieții, copilul este influențat de mediul în care trăiește, experiența emoțională având o importanță semnificativă în dezvoltarea sa fizică și psihică” [3, p. 191].

Trauma de atașament face parte din cadrul traumelor psihoemoționale, iar în cercetarea pe care o vom concluziona vom face referire la comportamentul de gelozie afișat la persoanele care au avut un stil de atașament insecurizant, marcat de neglijență emoțională și de abuz fizic și psihic.

Recomandări:

Stabilirea unui program psihologic terapeutic continuu impus prin conștientizarea responsabilizării și a asumării faptelor proprii, prin conturarea unui sistem de valori solide bine consolidat și cu un nivel calitativ ridicat va conduce către dezvoltarea nivelului de trai al societății, prin promovarea empatiei, a condescendenței și a unui sistem de valori morale și, totodată, prin asumarea responsabilității corectării erorilor de comportament civic identificate la nivelul comunității publice.

Prin accesarea acestui program psihologic în terapii de grup punem bazele unei societăți echilibrate din punct de vedere emoțional și contribuim la dezvoltarea personalității generațiilor viitoare.

Programul psihologic va cuprinde identificarea stilului de atașament, corelația stilului de atașament cu anumiți factori de personalitate identificați ca fiind dizarmonici echilibrării psihoemoționale, precum și tehnici cognitive comportamentale și de dezvoltare personală.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. GRIGORIȚĂ, Mariana. *Diferențe gender în manifestarea geloziei și atașamentului în relațiile conjugale*. In: *Sesiune națională cu participare internațională de comunicări științifice studențești*, Ed. 26, 1 februarie - 1 martie 2022, Chișinău. Chișinău: Centrul Editorial-Poligrafic al USM, 2022, Ediția 26, Vol.1, pp. 352-355. ISBN 978-9975-159-50-0.
2. LEUȚANU, G. *Gelozia*. București: Editura Universitară, 2023, 83 p. ISBN 978-606-28-1714-5.
3. LEUȚANU, G. *Integration of the romanian family in the dynamics of society*. In: *Anthropological Researches and Studies*, 2022, vol. 2022, pp. 182-194. ISSN 2360-3445. DOI: <https://doi.org/10.26758/12.1.13>
4. LOSÎI, Elena, MERLUȘCĂ-CRĂȘMARU, Ana-Maria. *Dezvoltarea personală a tinerelor femei supuse violenței domestice*. In: *Revista Științifică de Pedagogie și Psihologie „Univers Pedagogic”*, 2023, nr. 2(78), pp. 89-96. ISSN 1811-5470. DOI: <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2023.2.14>
5. MOLCEANOV, Domnica, ROȘCA, Tatiana. *Dependența afectivă și manipularea relațională. Aspecte psihologice*. In: *Promotion of Social and Economic Values in the Context of European Integration: 5th International Conference*, Ediția a 5-a, 2-3 decembrie 2022. Chișinău, Republica Moldova: 2022, Ediția a 5-a, pp. 88-96. ISBN 978-9975-3527-9-6.