

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Listopad 2023



STYLE PRZYWIĄZANIA W ZWIĄZKACH

Przywiązanie to silna potrzeba szukania bliskości z daną osobą, szczególnie w momentach stresu, napięcia i trudności. Można też określić je jako stopień zaufania i poczucia bezpieczeństwa, jakiego doświadczamy w relacji. Jest to zbiór zachowań, które przejawiamy w bardzo bliskich relacjach z ludźmi.

Styl przywiązania ma ogromne znaczenie w związkach. Wzorce przywiązania, które kształtują się w dzieciństwie, wpływają na nasze umiejętności interpersonalne i relacje z partnerami w dorosłym życiu.

Istnieją cztery główne style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny, lękowo-unikający i zdeorganizowany. Każdy z nich ma odrębną charakterystykę.

BEZPIECZNY STYL PRZYWIĄZANIA

Bezpieczny styl przywiązania wynika z doświadczeń z dzieciństwa, które charakteryzowały się tym, że otrzymywaliśmy odpowiednie wsparcie i opiekunowie zapewniali nam poczucie bliskości. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania mają zdolność do budowania trwałych i satysfakcjonujących relacji. Cechują się zaufaniem do innych ludzi oraz odczuwają pozytywne emocje w relacji z płcią przeciwną. Są w stanie szczerze dzielić się swoimi uczuciami i potrzebami w bliskich relacjach, a w sytuacjach stresowych zwracają się do swojego partnera o pomoc. Ludzie o bezpiecznym stylu przywiązania nie obawiają się zależności od innych i nie martwią się na zapas, że zostaną porzuceni czy skrzywdzeni. Mają poczucie bezpieczeństwa, a zarazem autonomii w związku, co pozwala im na pełne zaangażowanie się i dzielenie życia z drugą osobą.

Jednakże by utrzymać stabilność w związku, osoby o bezpiecznym stylu przywiązania muszą utrzymać równowagę między bliskością a autonomią. Ważne jest, by szanować i chronić więź, jednocześnie zachowując odrębność i indywidualność.

LĘKOWO-AMBIWALENTNY STYL PRZYWIĄZANIA

Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania wynika z doświadczeń z dzieciństwa, nie dających wystarczającej pewności co do stałości emocjonalnej opiekunów – raz dziecko doświadcza miłości, a zaraz potem odrzucenia. W efekcie może czuć się zagubione, nie wiedząc, czego można się spodziewać po rodzicu i z jakim nastawieniem przyjdzie mu się spotkać w danej chwili. Osoby o tym stylu przywiązania często odczuwają lęk przed odrzuceniem i borykają się z niepewnością w związku. Mają tendencję do nieustannego martwienia się o to, czy są kochane i czy ich związek jest trwały. Boją się samotności, a jednocześnie zmagają z lękiem przed bliskością i przed tym, że mogą stać się ciężarem dla partnera.

Osoby o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania przejawiają silne emocje takie jak zazdrość i obsesyjna namiętność w związku. Zazwyczaj czują się niedoceniane przez partnera. Cechuje je również skłonność do zaborczości i przesadnego skupiania się na innych. Ta nadmierna potrzeba bliskości i uwagi może prowadzić do napięć i konfliktów w związku.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Listopad 2023

Zachęcamy do przeczytania książki [Partnerstwo bliskości. Jak teoria więzi pomoże ci stworzyć szczęśliwy związek](#) autorstwa Rachel Heller i Amira Levine

LĘKOWO-UNIKAJĄCY STYL PRZYWIĄZANIA

Lękowo-unikający styl przywiązania wynika z doświadczeń z dzieciństwa cechujących się odrzuceniem lub niepewnością co do dostępności emocjonalnej opiekunów. Osoby o tym stylu przywiązania unikają bliskości i intymności. Mają tendencję do unikania emocjonalnej zależności od partnera i trzymają się z dala od sytuacji, w których mogą być zranione. Często są niezależne i polegają tylko na sobie. Potrafią dobrze o sobie zadbać i są skoncentrowane na własnych celach i karierze.

Osoby o lękowo-unikającym stylu przywiązania mają trudności z zaufaniem komuś. Ta niechęć do bliskości może prowadzić do trudności w budowaniu i utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji.

ZDEZORGANIZOWANY STYL PRZYWIĄZANIA

Zdezorganizowany styl przywiązania jest trudniejszy w zrozumieniu, ponieważ wynika z traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa. Osoby o tym stylu przywiązania często doświadczały przemocy lub zaniedbania ze strony opiekunów. Targały nimi sprzeczne uczucia – jednocześnie pragnęły bliskości opiekunów oraz chciały ich unikać. Mogą być zdezorientowane w relacjach i często doświadczają trudności w tworzeniu i utrzymywaniu stabilnych związków.

POPRAWA FUNKCJONOWANIA Z DANYM STYLEM PRZYWIĄZANIA

Niektóre style przywiązania mogą prowadzić do trudności w bliskich relacjach, ale istnieją sposoby, by poprawić funkcjonowanie w związku niezależnie od stylu przywiązania. Oto kilka wskazówek:

1. Komunikacja: ważne jest, by być otwartym i szczerym w komunikacji z partnerem. Wyrażaj swoje potrzeby i oczekiwania, a także słuchaj uważnie partnera.
2. Zrozumienie siebie: samoświadomość i zrozumienie swojego stylu przywiązania może pomóc w lepszym zrozumieniu własnych reakcji i zachowań. Pracuj nad rozpoznawaniem swoich emocji i potrzeb.
3. Praca nad traumą: jeśli miałeś w przeszłości traumatyczne doświadczenia, warto rozważyć terapię, by zrozumieć traumę i poradzić sobie z nią. Praca nad traumą może pomóc w tworzeniu zdrowych relacji.
4. Budowanie zaufania: jeżeli masz trudności z zaufaniem, ważne jest, by nad tym pracować. Pamiętaj, że zaufanie wymaga czasu i wysiłku, ale może być odbudowane dzięki konsekwentnym i uczciwym działaniom.
5. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych: warto inwestować czas i wysiłek w rozwijanie tych umiejętności. Czytaj książki, uczestnicz w warsztatach bądź konsultuj się z terapeutą, by lepiej zrozumieć i poprawić swoje umiejętności komunikacyjne i społeczne.

Warto zawsze pamiętać, że nie jesteśmy skazani na jeden styl przywiązania przez całe życie. Możemy się rozwijać i zmieniać, pracując nad reakcjami i zachowaniami w związkach. Dzięki pracy nad zrozumieniem siebie i własnych potrzeb możemy tworzyć zdrowe i satysfakcjonujące relacje.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli czujesz, że potrzebujesz poprawy funkcjonowania w relacjach, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!