



Warszawa, 15 czerwca 2022r.

Bliskie związki a nasze pierwotne wzorce budowania relacji

„Emocjonalne więzi są potrzebne nam do przetrwania. Nauka o mózgu uwypukliła to, co zapewne zawsze wiedzieliśmy w głębi serca – czułe związki międzyludzkie są potężniejsze niż podstawowy mechanizm przetrwania – strach.”

Sue Johnson



Fot.: pixabay.com

Każdy z nas w toku swojego życia nawiązuje bliskie relacje, których podstawą są emocjonalne więzi łączące nas z ludźmi. Kiedy w naszych związkach nie dzieje się najlepiej, czujemy, że tracimy więź z bliską osobą, zadajemy sobie pytanie, dlaczego tak się dzieje. Powodów tej sytuacji najczęściej szukamy w drugiej osobie, ponieważ uraza i złość skłaniają nas do jej obwiniania. Być może tak jest, że partner wycofuje się z relacji z własnych przyczyn. Najczęściej jednak okazuje się, że problem tkwi w tym, iż nie umiemy zobaczyć własnego wpływu na osłabienie więzi. Nie potrafimy rozpoznać przyczyn, które tkwią w naszych sposobach traktowania siebie nawzajem. Jeśli niepowodzenia w budowaniu trwałych relacji powtarzają się, warto zastanowić się nad własnym wzorcem budowania emocjonalnej więzi w bliskich związkach.

Wzorce bliskości w związkach kształtują się w nas od najwcześniejszego dzieciństwa na podstawie naszych doświadczeń z najbliższymi opiekunami. Jak pokazał w swoich badaniach John Bowlby, jakość reakcji najbliższych opiekunów na dziecko w pierwszym etapie życia kształtuje styl przywiązania. Ten wzorec uaktywnia się w nawiązywaniu bliskich relacji w dorosłości.



Na podstawie emocjonalnych reakcji małych dzieci na czasowe oddalenie się opiekuna, wyróżniono cztery style przywiązania:

- 1) Bezpieczne przywiązanie – charakteryzuje się ufną postawą wobec drugiej osoby, chęcią nawiązania z nią kontaktu po czasowej nieobecności, pragnieniem otrzymania ukojenia emocji związanych z rozłąką. W takim wzorcu przywiązania uczymy się korzystać z bliskości, kiedy jej potrzebujemy i ufamy, że otrzymamy pociechę i wsparcie. Dobrze czujemy się z tym, że potrzebujemy innych osób i bliskości, nie martwimy się zaś tym, że inni mogą nas zawieść.
- 2) Lękowe przywiązanie – kształtuje się, gdy nasi opiekunowie byli wycofani, niekonsekwentnie reagujący na nasze potrzeby lub nieprzewidywalni. W tym wzorcu przywiązania martwimy się, że zostaniemy opuszczeni, dlatego zazwyczaj bardzo potrzebujemy potwierdzenia tego, że jesteśmy kochani. Towarzyszy nam duża doza niepewności co do bliskiej więzi z drugą osobą.
- 3) Styl unikający – również powstaje w odpowiedzi na nieadekwatną reakcję ze strony opiekunów na potrzebę bliskości i wsparcia. Cechuje nas wtedy nieufność wobec innych, spostrzeganych jako źródło zagrożenia, kiedy okażemy, jak bardzo ich potrzebujemy. Często towarzyszy nam uczucie strachu przed wystawieniem się na ciosy ze strony bliskiej osoby lub obawy przed pogrążeniem się w zależność od niej. Stąd własną potrzebę więzi ukrywamy i staramy się unikać zaangażowania w związek.

- 4) Styl zdezorganizowany - pragnienie bliskości przeplata się z lękiem, nienawiścią i agresją. Nawiązanie bliskiej więzi jest mocno utrudnione, gdyż emocjonalne reakcje często są skrajne (od ogromnej bliskości do odrzucenia) i trudne do wytrzymania przez inne osoby. Trwałą relację jest nam bardzo trudno nawiązać i utrzymać.

Te cztery sposoby reagowania na osłabienie więzi w bliskich związkach często leżą u podstawy przeżywanego wtedy wewnętrznego konfliktu.



Nasze doświadczenia z rodzin, w których się wychowaliśmy, w sposób ukryty mają wpływ na to, jak postrzegamy reakcje partnera na nasze najgłębsze potrzeby. Kiedy w relacji uaktywniają się konflikty, nasze emocje dominuje poczucie zagrożenia, opuszczenia i samotności. Strach o utratę więzi, którą nawiązaliśmy z partnerem, skłania nas do walki lub wycofania, zgodnie z naszym pierwotnym wzorem w relacjach. Jeśli nie potrafimy rozpoznać i nazwać naszych najgłębszych emocji, obaw i potrzeb wobec związku, nasz konflikt z partnerem nasila się.

Przedmiot konfliktu (np. niewyniesione śmieci) jest tylko sygnałem dla naszego ukrytego wzorca, że nasza więź i chęć otrzymania wsparcia w bliskim związku wisi na włosku. Chodzi o to, co przeżywamy w środku. Najczęściej jest to strach, samotność i poczucie opuszczenia. Znajomość własnego wzorca przywiązania przywraca zdolność do myślenia o związku jako bezpiecznej przystani, której nie chcemy utracić, a lęk sprawia, że uruchamiają się w nas reakcje na przewidywane opuszczenie. Podobnie jest u partnera, on też boi się utraty więzi i uruchamia swój wzorec reagowania. Kiedy jesteśmy w stanie nazwać te głębokie uczucia w dialogu z partnerem, zaczynamy wzajemnie się rozumieć i dzięki temu odbudowywać emocjonalną więź. Pojawia się w nas spokój i ukojenie, ponieważ potrzebujemy wiedzieć, że

związek z naszym partnerem jest dla nas bezpieczną przystanią, w której możliwe jest porozumienie i bliskość.



Nad trwałością bliskiej więzi w relacjach musimy nieustannie pracować. Bliska więź nie jest czymś, co jest dane raz na zawsze, wymaga ona od nas nieustannej wrażliwości i wysiłku, aby ją rozwijać. Musimy uczyć się rozpoznawać własne głębokie uczucia odnośnie związku i dzielić się nimi z partnerem, aby umożliwić porozumienie. Stałe przywracanie gotowości do bezpiecznego reagowania stanowi o nieustannym rozwoju bliskiej i trwałej więzi z partnerem.

(-) Anna Firkowska

Anna Firkowska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członkini Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od kilkunastu lat prowadzi indywidualną psychoterapię osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)