

Osoby o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania

Jako dzieci:

- ostrożnie podchodzą do obcych, są nieufne
- stają się napięte, kiedy rodzice je opuszczają, bo nigdy nie wiedzą, czy wrócą
- w sytuacji stresującej obecność rodziców nie przynosi pełnego ukojenia

Jako dorośli:

- z lękiem wchodzą w bliskie relacje, boją się odrzucenia
- martwią się, że partner ich nie kocha
- wyszukują oznak odrzucenia emocjonalnego
- często zachowują się biernie lub niedojrzale w sytuacjach konfliktowych - dramatyzują, grożą

Osoby o unikowym stylu przywiązania

Jako dzieci:

- czują się bezbronni, niekochane, odrzucone
- w sytuacji stresu nie poszukują kontaktów z rodzicami, gdyż nauczyły się, że szukanie bliskości było karane lub nieskuteczne
- doświadczają rodziców jako krytykujących, wymagających i mało troskliwych
- jest im obojętne, z kim spędzają czas, z rodzicami czy z obcymi

Jako dorośli:

- mogą mieć problemy z intymnością, bliskością - źle się w niej czują, manifestują niezależność
- w niewielkim stopniu angażują się emocjonalnie w społeczne i romantyczne relacje
- niezdolni lub niechętni do dzielenia się myślami i uczuciami z innymi
- gdy relacja się kończy, nie podejmują prób jej naprawienia
- często czują się samotne

oddalają się, nie szukają z nią bliskości. Uważa się, że takie dzieci nauczyły się tłumić strategie i zachowania związane z poszukiwaniem bliskości.

W stylu lękowo-ambiwalentnym przy rozstaniu z matką protestują i przeżywają rozpacz. Po jej powrocie zachowują się ambiwalentnie. Z jednej strony pragną dramatycznie, by je przytulić, a z drugiej wyrywają się i odsuwają. Badania populacyjne pokazują, że 60 proc. dzieci ma styl bezpieczny, dwa pozostałe wykazuje po ok. 20 proc.

Kiedy dziecko musi dostroić się do nas

Styl lękowo-ambiwalentny często rozwija się, kiedy sami nie najlepiej radzimy sobie z życiem i własnymi problemami. Jesteśmy dla dziecka wtedy, kiedy możemy, kiedy czujemy się lepiej, a kiedy mamy gorszy okres, nas nie ma. Zatem to dziecko musi dostroić się do nas, a nie my dostrajamy się do dziecka. Może to sprzyjać zamianie ról, dziecko staje się dla nas rodzicem. Kiedy sami mamy w sobie dużo lęku, nie czujemy się pewnie w świecie lub z innymi ludźmi, możemy mieć tendencje do hamowania eksploracji dziecka, sprzedając mu wizję świata nieprzychylnego, a ludzi niegodnych zaufania. Kiedy dziecko chce poznawać świat, wchodzić w relacje - oddalić się od nas, bywa karane poczuciem winy czy odrzuceniem emocjonalnym. By zyskać akceptację i uniknąć odrzucenia, musi zahamować potrzebę własnego rozwoju i budowania swojej autonomii. Staje się podporządkowane i niesamodzielne.

Styl unikowy kształtuje się wtedy, gdy rodzice nie umieją budować bliskich relacji. Nie potrafią współbrzmieć emocjonalnie z dzieckiem, nie są empatyczni, nie interesują się światem wewnętrznym dziecka. Często sami nie rozumieją również własnych potrzeb i emocji. Bywa, że hołdują zasadzie tzw. zimnego chowu - wikt, opierunek i praktyczność. W relacji dominuje emocjonalne odrzucenie, dziecko nie ma pozytywnych doświadczeń pokazujących, że bycie blisko jest pozytywnym i wzbogacającym doświadczeniem, więc w to nie wierzy. Potrzeba bliskości musi zostać stłumiona, aby poradzić sobie z bólem i odrzuceniem.

Mapa udanej podróży

Bezpieczny styl przywiązania jest rodzajem mapy do nawigowania przez życie, na której zaznaczonych jest wiele pozytywnych punktów z bezpiecznymi przystaniami i wspierającymi, przyjaznymi ludźmi. Mając taką mapę,