

<https://www.psychologytoday.com/blog/compassion-matters/201307/how-your-attachment-style-impacts-your-relationship>

How Your Attachment Style Impacts Your Relationship

What is your attachment style?

Posted Jul 30, 2013

Jaký vliv mají vaše modely chování na váš vztah

Naše chování ve vztazích ovlivňuje všechno od výběru partnera až po to, jak se vztah s ním vyvíjí nebo někdy, jak končí. Proto nám poznání modelu chování ve vztazích může pomoci pochopit naše silné a slabé stránky ve vztazích. Tento model utváří vztahy už v útlém dětství a zůstává funkční jako model vztahů v dospělosti.

Tento model chování ovlivňuje to, jak každý z nás nastavuje svoje potřeby a jak se mu je daří naplnit. Je-li model chování pevně ukotvený, je taková osoba sebejistá, dokáže se ovládat a snadno interagovat s ostatními a naplňovat jejich i svoje potřeby. Je-li model chování úzkostlivý nebo vyhýbavý, je těžké vytvořit šťastně fungující vztah. Takový člověk se např. snaží být se svým partnerem neustále a chce jím být potvrzován. Osoba s lhostejným modelem chování má tendenci udržovat si odstup, protože k naplňování svých potřeb přistupují tak, jako by žádné potřeby neměli. Takoví lidé si vybírají partnera, který je majetnický nebo vyžadující velkou pozornost.

Jinak řečeno, hledáme partnery, kteří odpovídají našemu modelu. Vyrůstáme-li v nejistém modelu, snažíme se v něm setrvávat i v dospělosti, ačkoliv nám působí bolest a není v našem vlastním zájmu.

Dr. Phillip Shaver a Dr. Cindy Hazan ve svých výzkumech zjistil, že 60% lidí má model vztahů pevně ukotvený, 20% úzkostný a 20% lhostejný. Co to znamená? Existují otázky, které můžete položit sami sobě a určit tak váš model vztahů a to, jak ovlivňuje vaše vztahy. Existují 4 modely, ovlivňující chování dospělých v jejich vztahu.

Pevně ukotvené vztahy – takoví jedinci bývají ve vztazích více spokojeni. Děti vidí svoje pevně ukotvené rodiče jako pevnou základnu, od které se mohou odrazit a mohou nezávisle poznávat svět. Jako dospělí mají podobný vztah se svým partnerem, cítí se být v kontaktu a v bezpečí a umožňují sobě i partnerovi svobodně se pohybovat.

Pevní dospělí poskytují svému partnerovi podporu, pokud strádá. Rovněž přicházejí za partnerem pro podporu, když mají potíže sami. Jejich partnerství je upřímné, slušné, otevřené a rovnocenné, oba se v něm cítí nezávislí a milují se navzájem. Pevné páry nevytváří to, co psycholog Robert Firestone nazval „iluzorní pouto“, poskytující pouze iluzi bezpečí. V takovém poutu se pár vzdává skutečných projevů lásky a nahrazuje je rutinou a emočním odříznutím.

Úzkostlivě ustarané vztahy – tyto páry se naléhavě snaží vytvořit iluzorní pouto. Místo toho, aby cítili skutečnou lásku a důvěru ve svého partnera, potýkají se často s emočním vyhladověním. Často u svého

partnera hledají pomoc a záchranu. Ačkoliv hledají pocit bezpečí a jistoty přimknutím se k partnerovi, dělají věci, které je odcizují.

Protože lidé s úzkostlivými vazbami často jednají zoufale nebo nejistě, jejich chování jitrí jejich vlastní obavy a bázeň. Nejsou-li si jisti city svého partnera a mají-li nejistotu ohledně jejich vztahu, snaží se často svého partnera ovládat, připoutat jej k sobě nebo na něj kladou vysoké nároky. Nezávislé chování svého partnera mohou také interpretovat jako potvrzení svých obav a úzkostí. Např. pokud se partner začne více stýkat s přáteli, řeknou si, „On(a) mě skutečně nemiluje. Chystá se mě opustit. Měl(a) jsem pravdu, když jsem jí(mu) nevěřil(a)“.

Odmítavě vyhýbavé vztahy – tito lidé mají tendenci k emocionálnímu odstupu od svého partnera. Vyhledávají samotu a cítí se „pseudo-nezávislí“ a starají se především o sebe. Často bývají zahledění sami do sebe a stávají se přecitlivělými na svůj osobní diskomfort.

Pseudo-nezávislost je iluze, protože každá lidská bytost potřebuje kontakt s někým dalším. Nicméně lidé s odmítavými vyhýbavými vztahy mají sklon k tomu, vést více vnitřních linií popírajících důležitost milovaných, od nichž se snadno odpojují. Ve vypjatých a citových situacích jsou schopni vypnout svoje pocity a nereagovat. Např. pokud se jejich partner dostane do stresové situace a vyhrožuje odchodem ze vztahu, tak i v takové nátlakové situaci reagují nezájmem („Mně to nezajímá“).

Ustrašeně vyhýbavé vztahy – tyto osoby žijí v ambivalentním stavu majíce obavy z toho, že budou ostatním příliš blízcí nebo příliš vzdálení. Snaží se zvládat tyto svoje pocity, ale nedaří se jim to. Nedokáží se vyhnout svým úzkostem ani utéci před svými pocity. Místo toho jsou zasaženi nevladatelnými reakcemi a zažívají emoční bouře. Mají sklon k nepředvídatelným nebo často se měnícím náladám. Fungování vztahů vnímají tak, že k naplnění svých potřeb se potřebují přiblížit k druhým, ale když se tak stane, ti druhí jim ublíží. Jinými slovy osoba, u které hledají bezpečí, je osoba, jejíž blízkosti se současně obávají. Výsledkem je, že nenacházejí žádnou cestu k tomu, jak by druhí naplnili jejich potřeby.

V dospělosti se ocitají v dramatických vztazích s mnoha světlými a temnými momenty. Často mají obavy z opuštěnosti ale i z toho být v intimním vztahu. Přimknou se k svému partnerovi, když se cítí odmítnuti, a pak se cítí uvězněni, když mu jsou blízko. S partnerem se často nedokáží sladit. Osoba s ustrašenými vztahy může skončit i v násilnickém vztahu.

Model chování, který jste si vytvořili v dětství, nemusí nutně určovat vaše vztahy s milovanými v dospělosti. Pokud poznáte váš model chování, můžete najít způsob, jak vytvořit „zasloužený pevně ukotvený vztah“.

S vašimi obrannými mechanismy se můžete vyrovnat tak, že si vyberete partnera s pevně ukotvenými vztahy a budete na sobě v tomto vztahu pracovat. Ke změně maladaptivních modelů chování může pomoci i terapie. Uvědomíte-li si váš model chování, můžete vy i váš partner pracovat s nejistotami a obavami a vytvořit nový model udržitelných a uspokojujících vztahů.