**Що таке стилі прихильності, на що вони впливають та коли вони формуються?**

**Прихильність розвивається і формується в людини ще з дитинства — немовля привʼязується до того, хто про нього піклується. Лише опікун здатний задовольнити потреби дитини: їжа, тепло, відчуття безпеки. Немовля підлаштовується під обставини й ставлення, і на основі цього вибудовує процеси взаємодії з навколишнім світом, ставлення до себе та власних потреб. Виділяють чотири стилі прихильності: безпечний, уникаючий, амбівалентний(тривожний) та тривожно-уникаючий.**

* **Безпечний стиль прихильності**

Безпечний стиль прихильності формується у тих, хто в дитинстві мав надійну підтримку батьків. Такі люди спокійно реагують на відмову або неприйняття кимось у дорослому житті. Вони вміють захищати свої інтереси в конфлікті та спокійно відстоюють свою думку.

Проблема людей із безпечним стилем прихильності полягає в безумовній довірливості. Вони звикли повністю довіряти людям, яких впустили у своє близьке коло, тому їм буває дуже важко розпізнати тривожні сигнали. Іноді доходить до того, що після гучної сварки з батьками чи партнером, людьми, які для них дуже важливі, безпечні поводяться так, ніби все гаразд. Людям із цим стилем прихильності притаманно швидко забувати конфлікти й рухатися далі. Складність в тому, що вони не завжди роблять висновки із ситуації, а лише відпускають всі образи. Вони не аналізують мотиви вчинків близьких людей. Через цей механізм люди з безпечним стилем прихильності можуть виправдовувати агресора та надовго застрягати в абʼюзивних стосунках.

* **Тривожний стиль прихильності**

Тривожний стиль прихильності властивий тим, хто в дитинстві міг домогтися батьківської уваги виключно істерикою чи іншою експресивною поведінкою. У таких дітей в дитинстві закріплюється думка, що любов і турботу можна отримати лише через стрес та переживання. Якщо дитина не має цілковитої впевненості в батьківській (або ж **фоновій**) фігурі, то вона постійно сканує простір навколо себе й намагається упевнитися, що умовна «мама» десь поряд, отже зараз безпечно. Моральний стан вже дорослих людей з тривожним стилем прихильності часто залежить від їхніх фонових фігур, якими стають партнери у стосунках. Цілком зрозуміло, що тривожні потребують підтвердження присутності своїх партнерів і морально, і фізично. Вони можуть дзвонити й писати десять разів на день, підозріло запитувати про коло спілкування та нових знайомих, дорікати недостатністю уваги та любові в стосунках. Тривожні звикли боротися за любов та увагу когось важливого для них, і їм дуже непросто повірити, що на людину можна покластися і не боятися, що тебе покинуть.

**Фонова фігура** — це особа, зазвичай хтось із батьків, за емоціями та діями якої дитина формує уявлення про ситуацію, про навколишній світ і про саму себе.

Даний стиль може сформуватися у тих, хто зіштовхнувся з довготривалою зрадою. Їхній партнер міг тривалий час затримуватися десь з «різних причин», а вони його виправдовували та самі вигадували пояснення. Після того, як зраду було викрито і стосунки завершено, зраджені можуть перенести отриманий досвід на наступний любовний інтерес. Цього разу вони ставитимуться до власних підозр більш серйозно, а до партнера значно прискіпливіше.

**Сварка з уникаючим:** тривожним притаманно боротися за свою думку, висловлювати своє невдоволення та чекати на відповідну реакцію — пояснення від партнера. Коли уникаючий партнер тихенько слухає його промову, а згодом просто каже, що все почув та зрозумів, тривожні можуть сприйняти це як байдужість та образитися. Вони схильні думати, що уникаючим чхати на сварку та на почуття своїх партнерів, якщо вони не намагаються так само відстоювати свою думку та виправдовуватися.

* **Уникаючий стиль прихильності**

Уникаючий стиль прихильності протилежний тривожному. Такі люди намагаються емоційно відсторонитися або навіть сприймають свого партнера як серйозну загрозу, коли звʼязок починає міцнішати. Саме їм властиво зникати з вашого життя на декілька днів, а потім раптово зʼявлятися знову.

Уникаючий стиль формується у тих, хто в певний період життя, часто в дитинстві, постраждав через свої емоції. Батьки могли ігнорувати чи засуджувати за щирість та відкритість, використовували сказане проти нього, маніпулювали почуттями. Це сформувало у людини негатив до проявів емоцій та їхнього аналізу. Їм некомфортно ділитися зі своїм партнером почуттями та переживаннями, адже вони бояться знову бути за них засудженими.

Чим краще і ближче стають стосунки з уникаючим партнером, тим небезпечніше він себе в них відчуває. Таких людей лякає перспектива знову відчути біль через власну вразливість, як колись уже було. Тому трапляється так, що вони намагаються віддалятися від партнера, коли справа доходить до питань про спільне майбутнє та аналіз почуттів.

Уникаючим властиво ігнорувати свої почуття та відмежовуватися від себе, іноді навіть від близьких людей, особливо під час стресових ситуацій. Такі люди надають перевагу дисоціації, а не проживанню власних емоцій, хоча другий варіант потребував би набагато менше часу.

Люди з уникаючим стилем прихильності дуже чуттєві до критики. Через неприйняття з боку батьків у дитинстві, будь-яке неприйняття у зрілому віці може сприйматися як обґрунтоване та справедливе. Уникаючі не надто часто кажуть про свої образи та особисті кордони: їм легше дистанціюватися від подразника, ніж намагатися щось пояснювати та змінювати.

**Сварка з тривожним:** під час сварки люди з уникаючим стилем прихильності часто відмежовуються від яскравих і часто гучних промов тривожного партнера. Умовно кажучи, уникаючі намагаються пересидіти бурю — чужий гнів. Вони можуть удавати, що слухають та запамʼятовують кожне слово, а в цей час емоційно відмежовуються від потенційного болю та неприйняття партнером. Уникаючі намагаються не так прояснити ситуацію та відстояти свою думку, як заспокоїти тривожного та повернути у своє життя спокій.

* **Тривожно-уникаючий стиль прихильності**

Тривожно-уникаючий стиль прихильності не завжди згадується в матеріалах, але ми вважаємо, що про нього також варто згадати.

Люди з тривожно-уникаючим стилем могли постраждати від фізичного, морального чи сексуального насильства на ранніх етапах життя. Їм складно любити та довіряти, попри прагнення до близькості. Люди з тривожно-уникаючим стилем прихильності бояться бути покинутими.

**Висновок:** Не існує ідеального стилю прихильності. Важливо навчитися обʼєктивно аналізувати ситуацію та вчасно реагувати на сигнали організму. До того ж, стиль прихильності може змінюватися.

**Юлія Фролова**