
ZMIANA JEST W TWOIM ZASIĘGU

Nigdy nie jest za późno, by zmienić swój wzorzec przywiązania na bezpieczny. I co najważniejsze, jest to możliwe! Jak tego dokonać? Pytamy Igora Rotberga, psychologa i psychoterapeutę.

Psychologowie wiedzą już, że da się zmienić styl przywiązania, choć wymaga to czasu, wysiłku i cierpliwości. Badania pokazują, że związanie się osoby z pozabezpiecznym stylem przywiązania z osobą z bezpiecznym na ogół nie skutkuje tym, że ta pierwsza zmieni ten styl, lecz raczej, że związek się rozpadnie. Oczywiście, wszystko zależy jeszcze od tego, jak bardzo „niebezpieczny” jest czyis styl, jakie jest nasilenie objawów. Osoba z niezbyt silnym stylem unikowym ma szansę na pewną korekcję stylu w dobrej relacji, nadal jednak będzie wymagało to od niej świadomości i pracy nad zmianą wzorców przywiązaniowych. Może ona poprzez swoje obserwacje zauważać: aha, czyli ona mnie nie zostawi, jak powiem, że mam inne zdanie; aha, czyli on się na mnie nie obrazi, jeśli będę woląa spędzić czas, realizując moją pasję, a nie z nim. Tak to działa w dużym uproszczeniu. Ważne jest więc rozpoznanie danego stylu i adekwatna do tego praca nad zmianą komunikacji w związku oraz sposobów radzenia sobie z emocjami. Wypróbowanym sposobem na zmianę stylu jest psychoterapia. W jej trakcie klient może przyjrzeć się swoim wzorcom wchodzenia w relacje, reakjom emocjonalnym, sztywności w myśleniu o sobie i innych ludziach. Może wtedy testować w bezpiecznych warunkach rzeczywistość. I wreszcie – co jest najważniejsze – przeżywać w relacji z terapeutą korektywne doświadczenie ukierunkowane na zmianę stylu przywiązania.