

A felnőtt kötődés működése

A felnőtt kötődés megértéséhez ugorjunk vissza a gyermekkorunkba. Pszichológiai kutatások sora foglalkozott és foglalkozik azzal a kérdéskörrel, hogy miként válhatunk egészséges, érzelmileg stabil felnőtté. Minden korszaknak megvoltak a maga elméletei ezzel kapcsolatosan, amikről talán te is hallhattál. Volt idő, amikor a gyermektől való távolságtartást gondolták a leginkább megbízható módszernek, mert úgy vélték, hogy a babusgatás érzelmileg instabillá, rosszul alkalmazkodóvá teszi a gyermeket felnőtt korára.

Egy korszakalkotó felfedezés viszont lefektette a mai kötődéselméletek alapjait, ami szerint a gyermek és a szülő közötti kapcsolat, érzelmi közelség egészen kicsi kortól kezdve sokkal fontosabb, mint például a táplálék. Ha a szülő elég jól képes ráhangolódni a gyermekre érzelmileg, és megfelelő közelséget biztosítani neki, akkor nagy valószínűséggel stabil és „független” felnőtt válik az illetőből. És bizony ez a kötődési igény nem szűnik meg felnőttkorra sem. A közelség iránti vágy különböző módokon végig kíséri bennünket az életünk során.

Két mondattal ez előtt idézőjelben láthattad a független szót. Ennek az az oka, hogy bármennyire is azt látjuk a legtöbb fórumon, hogy a függetlenséget elérni egy vágyott cél, hogy a saját boldogságodért csak te magad felelsz, vagy hogy nem szabad, hogy függj a párodtól, ez egyszerűen kivitelezhetetlen.

A felnőtt kötődés működése

Ha biztonságban érezzük magunkat, merünk kísérletezni, új helyzetekbe belemenni, a kreativitásunkat kibontakoztatni vagy épp kockázatot vállalni. Ha pedig ezeken keresztül átéljük, hogy képesek, kompetensek vagyunk, úgy növekszik az önbecsülésünk és összességében a függetlenségünk érzete is.

Ha ezt megérted, és ismeretében vagy a saját kötődési stílusodnak és szükségleteidnek, csak rajtad áll, hogy képes vagy-e egy olyan párkapcsolatot kialakítani, ahol átélheted ezt az érzelmi biztonságot, ahol megéled, hogy a párod érzelmileg hozzáférhető.

Ehhez pedig szeretnék veled 4 nagyon fontos gondolatot megosztani Levine & Helled tollából, ami elindíthat ezen az úton:

- A kötődésre és az érzelmi szükségleteidre vonatkozó igényeid teljesen jogosak.
- Az, hogy bizonyos mértékben függsz a hozzád legközelebb álló féltől természetes, biológiai alapszükségletünk. Ne érezz emiatt büntudatot.
- Egy egészséges párkapcsolat az önbizalmod és békét, nyugalmat ad a számodra. Ha ez nem így történik, azt tekintsd figyelmeztető jelnek.
- Légy hű önmagadhoz, tudd, hogy mire van szükséged és ezt igyekezz is képviselni. Ne bonyolódj játszmákba és ne csapd be önmagad azért, hogy elnyerd a másik szimpátiáját. Ezzel éppen távolabb kerülsz a céltól és önmagadtól.

Forrás: Amir Levine, Rachel Helled: Egyemáshoz kapcsolva. Budapest, Édesvíz Kiadó, 2019