

WPLYW DZIECIŃSTWA NA WYBÓR PARTNERA W ŻYCIU DOROSŁYM

Dzieciństwo jest fascynującym okresem, który skupia uwagę psychologów i badaczy, prowokując pytania o wpływ wczesnych doświadczeń na dorosłe życie. Jest to czas, w którym kształtują się nasze decyzje, zachowania i preferencje, zwłaszcza w kontekście związków. Nasze pierwsze relacje, sposób, w jaki zostaliśmy potraktowani przez rodziców i opiekunów, znacząco wpływają na sposób, w jaki postrzegamy siebie, innych i tworzone przez nas więzi.

Teoria przywiązania

Według teorii przywiązania, opracowanej przez Johna Bowlby'ego i rozwiniętej przez Mary Ainsworth, styl przywiązania wykształcony we wczesnym dzieciństwie ma fundamentalne znaczenie dla naszych przyszłych relacji, w tym wyboru partnerów. Styl przywiązania, czyli poziom bezpieczeństwa i zaufania w relacjach, kształtuje się przez interakcje z głównymi opiekunami. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania wierzą w wartość bliskości i zaufania, potrafią budować zdrowe, pełne wzajemnego wsparcia związki, utrzymując równowagę między bliskością a niezależnością.

Bezpečny styl przywiązania charakteryzuje się wiarą w wartość bliskości i zaufania, co umożliwia budowanie zdrowych, wzajemnie wspierających związków.

Lękowy styl przywiązania manifestuje się poprzez ciągłe poszukiwanie potwierdzenia wartości i obawy o stabilność związku.

Unikający styl przywiązania cechuje unikanie emocjonalnej bliskości i preferencja powierzchownych związków.

Lękowo-unikający styl przywiązania to wewnętrzny konflikt między pragnieniem bliskości a strachem przed zranieniem.

Rola rodziny w kształtowaniu przekonań

Rodzina, w której dorastamy, pełni kluczową rolę w kształtowaniu naszych przekonań i oczekiwań dotyczących związków. Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladowanie rodziców, kodując ich sposób radzenia sobie z emocjami, konfliktami i wyrażaniem miłości jako modele do naśladowania. Jeśli nauczyliśmy się unikać konfliktów lub używać agresji jako sposobu na ich rozwiązanie, te schematy mogą powielać się w naszych związkach.

Często dążymy do odtworzenia lub uniknięcia tych wzorców, co może prowadzić do niezdrowych dynamik w relacjach, takich jak nieufność, idealizowanie partnera, kontrolowanie, zależność, lub poświęcenie własnych potrzeb na rzecz partnera. Świadome rozpoznawanie i przetwarzanie tych wzorców może pomóc w budowaniu zdrowszych związków, opartych na komunikacji, wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

Wpływ negatywnych i traumatycznych doświadczeń

Negatywne doświadczenia, takie jak przemoc domowa, nadużycia, rozwód rodziców czy brak emocjonalnego wsparcia, mogą wpłynąć na zdolność do budowania zdrowych związków w dorosłości. Osoby, które doświadczyły traumy, mogą potrzebować specjalistycznej pomocy, aby przepracować te doświadczenia i budować zdrowe relacje.

Mimo że niektóre wzorce z dzieciństwa mogą być trudne do przełamania, możliwa jest praca nad zmianą niezdrowych schematów zachowań. Kluczowe są tutaj wsparcie profesjonalistów, samoświadomość, oraz budowanie zaufania i otwartości w relacjach. Warto również praktykować asertywność, korzystając z postawy DEAR MAN, która polega na:

D (describe) - Opisywaniu sytuacji faktami.

E (express feelings) - Wyrażaniu uczuć i opinii.

A (assert wishes) - Komunikowaniu pragnień.

R (reinforce) - Wzmacnianiu przez podkreślenie korzyści.

M (mindful) - Zachowaniu uważności i spokoju wobec ataków.

A (appear confident) - Prezentowaniu pewności siebie.

N (negotiate) - Otwartości na negocjacje i kompromisy.

Warto również trenować swoją inteligencję emocjonalną, czyli zdolność do rozpoznawania, rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz dostrzegania i wpływania na emocje innych, która odgrywa kluczową rolę w związkach romantycznych.

Zachęcamy do introspekcji na temat własnych doświadczeń i wzorców z dzieciństwa. Jakie role pełnili Twoi rodzice i jak to wpłynęło na Twoje postrzeganie związków? Czy w dzieciństwie byłeś zachęcany do samodzielności, czy raczej do zależności? Odpowiedzi na te pytania mogą pomóc zrozumieć i pracować nad własnymi schematami w relacjach.