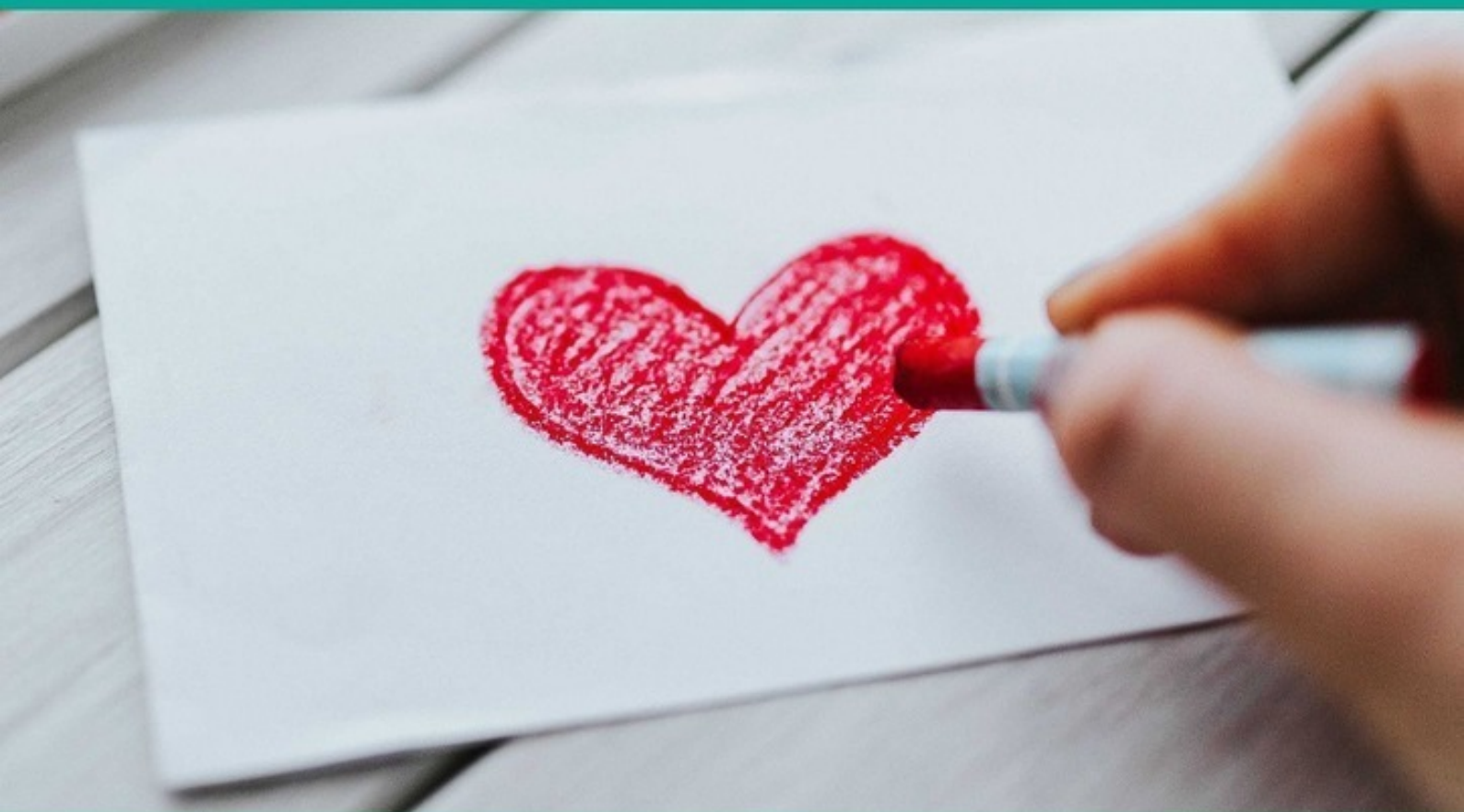


Кристина Яхина



ПРИВЯЗАННОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

Четыре типа привязанности
по Дж. Боулби

Кристина Яхина

**Привязанность
в отношениях. Четыре типа
привязанности по Дж. Боулби**

«Издательские решения»

Яхина К.

Привязанность в отношениях. Четыре типа привязанности по Дж. Боулби / К. Яхина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-629628-2

Теория привязанностей, разработанная английским психиатром и психоаналитиком Джоном Боулби, утверждает, что привязанность — это базовая биологическая потребность человека во взаимодействии со значимым для него человеком. Это чувство начинает формироваться еще с младенческого возраста из-за нашей беспомощности и нужды в защите и эмоциональном контакте. Тип привязанности, который формируется в детстве из-за взаимодействия с родителями, влияет на отношения с другими людьми и во взрослом возрасте.

ISBN 978-5-00-629628-2

© Яхина К.
© Издательские решения

Содержание

Привязанность в отношениях. Четыре типа привязанности	6
Типы привязанности: надёжная, тревожная, избегающая	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Привязанность в отношениях Четыре типа привязанности по Дж. Боулби

Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2024

ISBN 978-5-0062-9628-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привязанность в отношениях. Четыре типа привязанности

Психологи выделяют **четыре типа привязанности**:

– **Надёжный (безопасный) тип.** Человек легко и с удовольствием вступает в близкие и доверительные отношения. Ему комфортно в них: он открыто проявляет свои эмоции, не боится быть искренним и уязвимым.

– **Тревожный тип.** Люди с таким типом привязанности испытывают постоянную потребность в близости с другим человеком. Они нуждаются в подтверждении своей нужности и важности, поэтому часто делают всё, чтобы угодить родителям и получить похвалу.

– **Избегающий тип.** Для людей с таким типом неприемлема близость в отношениях. Как правило, это защитная реакция: человек боится быть брошенным или боится, что отношения полностью поглотят его и ему придётся сменить образ жизни, отказаться от других значимых для него сфер.

– **Тревожно-избегающий тип.** Это комбинация тревожного и избегающего стилей. Человек с таким типом может иногда бурно реагировать на разлуку, а иногда – быть отрешённым и избегать близости.

Привязанности человека в жизни формируются в процессе взросления и анализа информации об окружающих людях. Стадии формирования привязанности включают:

– Недифференцированная привязанность (0—6 месяцев): ребёнок узнаёт мать, но может находиться на руках у других взрослых.

– Специфические привязанности (7—9 месяцев): ребёнок идентифицируется со значимыми взрослыми и болезненно реагирует на попытки оставить его с другими людьми.

– Множественные привязанности (10 месяцев—1,5 года): ребёнок уверен в матери как в «надёжной базе» и готов формировать устойчивые связи с другими людьми.

Психологи выделяют четыре типа привязанности: надёжный, тревожно-амбивалентный, избегающий и дезорганизованный.

Надёжный тип характеризуется положительным восприятием себя и партнёра, стабильными гармоничными отношениями и способностью выразить свои чувства.

Тревожно-амбивалентный тип связан с негативным восприятием себя и возвышением партнёра, жертвенностью и потребностью в принятии и поддержке.

Избегающий тип предполагает положительный образ себя и

негативный – партнёра, чувство дискомфорта в близких отношениях и нестабильность.

Тип привязанности может быть врождённым или приобретённым и зависит от генетики и отношений с родителями или замещающими их взрослыми.



Типы привязанности: надёжная, тревожная, избегающая

Что такое теория привязанностей и как построить близкие и доверительные отношения.

Теория привязанностей, разработанная английским психиатром и психоаналитиком Джоном Боулби, утверждает, что привязанность – это базовая биологическая потребность человека во взаимодействии со значимым для него человеком. Это чувство начинает формироваться еще с младенческого возраста из-за нашей беспомощности и нужды в защите и эмоциональном контакте.

Важно знать, что тип привязанности, который формируется в детстве из-за взаимодействия с родителями, влияет на отношения с другими людьми во взрослом возрасте. Люди с безопасным типом привязанности легко строят близкие и доверительные отношения, потому что им комфортно выражать свои эмоции. В то время как люди с тревожным и избегающим типами привязанности могут испытывать сложности в установлении здоровых отношений из-за постоянной потребности в близости или боязни ее.

Помимо этого, существует четыре типа привязанности: надежный (безопасный), тревожный, избегающий и тревожно-избегающий. Определить свой тип привязанности поможет анализ как вашего прошлого взаимодействия с родителями, так и текущих отношений с партнером.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.