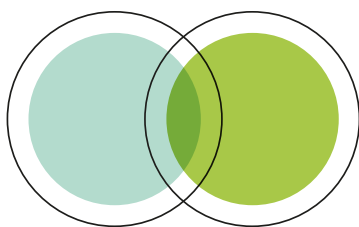


Annie Chen

licencjonowana terapeutka  
rodzinną i małżeńską

# Teoria przywiązania w praktyce



WORKBOOK

Jak budować silne, zdrowe  
i trwałe relacje z osobami,  
na których najbardziej nam zależy

LAURUM

# Spis treści

Wstęp 9

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

Jaki jest twój styl przywiązania? 11

## ROZDZIAŁ DRUGI

Lękowy styl przywiązania 31

## ROZDZIAŁ TRZECI

Unikający styl przywiązania 63

## ROZDZIAŁ CZWARTY

Bezpieczny styl przywiązania 101

## ROZDZIAŁ PIĄTY

Interakcje stylów przywiązania 129

## ROZDZIAŁ SZÓSTY

Budowanie bezpiecznej przyszłości 157

Czyste arkusze pracy 165

Materiały 190

Bibliografia 191

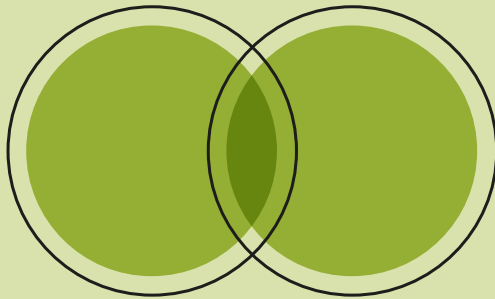
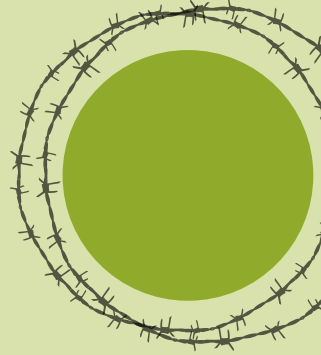
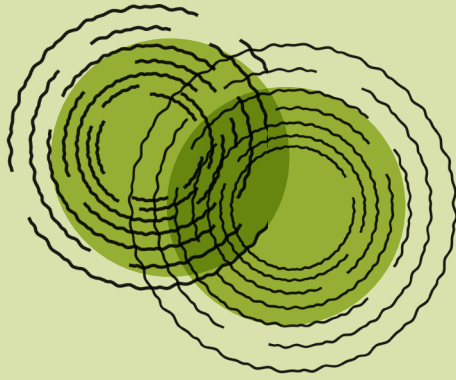
Podziękowania 192

O autorce 193

# Wstęp

Czego oczekujesz od swoich najbliższych relacji i czy to otrzymujesz? Jeśli jesteś jak większość ludzi, odpowiedzi na te pytania mogą nie być oczywiste. Ten podręcznik, oparty na dziedzinie psychologii zwanej **teorią przywiązania**, ma na celu pomóc zarówno odpowiedzieć na te pytania, jak i pracować nad budowaniem bardziej bezpiecznych, trwałych relacji z osobami, na których najbardziej ci zależy.

Jako terapeutka zajmująca się problemami par miałam okazję obserwować, jak teoria przywiązania funkcjonuje w praktyce, i przekonać się, że narzędzia zawarte w tej książce mogą uzdrawiać ludzi oraz zbliżać ich do siebie. Jednak książka ta nie jest przeznaczona wyłącznie dla par. Zawarte w niej ćwiczenia oraz kwestionariusze można wykorzystać do lepszego zrozumienia dowolnej ważnej relacji, czy to z rodzicem, rodzeństwem, czy bliskim przyjacielem. Wszystkie przedstawione tutaj zadania do wykonania oraz strategie są poparte dowodami i doświadczeniem, okazały się również skuteczne w przypadku wielu osób. Mam nadzieję, że po zakończeniu pracy z tą książką – samodzielnie, z ukochaną osobą lub na oba sposoby – lepiej zrozumiesz siebie oraz ludzi, na których ci zależy. Dzięki nowym umiejętnościom, które zdobędziesz i którymi się podzielisz z bliskimi, będziesz mógł rozpocząć drogę ku zdrowszym, bliższym i bezpieczniejszym relacjom. Wierzę, że ostatecznie wszyscy właśnie tego pragniemy.



## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# Jaki jest twój styl przywiązania?

### Czego chcesz od swoich relacji?

Jako dorosła już osoba prawdopodobnie przez lata doświadczyłeś dziesiątków ważnych relacji. Nie mam tu na myśli tylko związków romantycznych, ale również z rodzicami, rodzeństwem, przyjaciółmi i mentorami. Spośród tych istotnych więzi emocjonalnych ile było naprawdę satysfakcjonujących, bezpiecznych i trwałych? Być może nie tyle, ile byś chciał. A gdybym ci powiedziała, że istnieje podejście do ważnych relacji, które zapewni bezpieczną, trwałą bliskość? Czy doświadczałbyś świata i podszedłbyś do bliskości inaczej, gdybyś czuł, że bezpieczeństwo w relacjach jest gwarantowane?

Okazuje się, że indywidualne poczucie bezpieczeństwa w relacjach – to, co psychologowie nazywają **stylem przywiązania** – jest ważnym czynnikiem decydującym, czy relacje są udane, czy też nie. Ta książka, oparta na przemyśleniach z dziedziny teorii przywiązania, ma na celu pomóc odkryć własny styl przywiązania oraz style przywiązania twoich bliskich, aby nauczyć się zdrowszych sposobów tworzenia relacji z najważniejszymi osobami w życiu.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat prywatnej praktyki pracowałam z setkami par, a w terapii prawie zawsze pojawiają się w jakiejś formie problemy związane ze stylem przywiązania. Wyzwania stojące przed tymi parami to praktyczna strona teorii, którą poznałam na uczelni. Narzędzia i wiedza przedstawione w niniejszej książce stanowią owoc moich doświadczeń, a ćwiczenia są zaprojektowane tak, by prowadzić do osobistego zrozumienia doświadczeń płynących z relacji i pomóc osiągnąć rodzaj bezpieczeństwa, jaki można znaleźć w najbardziej satysfakcjonujących relacjach.

Jeśli jesteś jak większość, rozmyślanie o ważnych relacjach wzbudza w tobie ciepłe uczucia, ale też żal: żałujesz tego, czego nie zrobiłeś dobrze, albo chwil, gdy inni nie spełnili twoich oczekiwań. Nie możesz, co prawda, zmienić przeszłości, ale dobra wiadomość jest taka, że możesz zmienić **wzorce z przeszłości**, które się nie sprawdziły. Idealni rodzice lub nieskazitelna historia związków nie są niezbędne, by budować trwałe, bezpieczne więzi. Jedynym warunkiem, aby rozpocząć drogę ku bezpieczeństwu i bliskości, jest chęć szczerego spojrzenia na własne zachowanie i wiara, że możesz się zmienić. Istnieje wiele dowodów na to, że wysiłek włożony w rozwijanie własnych relacji przynosi korzyści. Badania pokazują, że bliskie, znaczące relacje korzystnie wpływają na zdrowie, odporność i poczucie szczęścia. Traktuj pracę wykonywaną z tą książką jako inwestycję w zdrowszą i bezpieczniejszą przyszłość.

## UWAGA DOTYCZĄCA PRZEMOCY W RELACJACH

Niniejszy podręcznik może przynieść korzyści każdemu, kto chce lepiej zrozumieć swoje relacje, jeśli jednak jakakolwiek z nich jest naznaczona przemocą, nie polecam tej książki jako jedyne rozwiązanie. Chociaż niektóre zachowania przemocowe mogą wynikać z problemów związanych z przywiązaniem, zwykle stanowią one jedynie część czynników wymagających specjalistycznej pomocy. W takim wypadku wskazane jest skonsultowanie się z psychologiem lub innego rodzaju specjalistą. Jeśli obecnie pozostajesz w relacji, w której pojawia się przemoc, nie wahaj się szukać potrzebnego wsparcia. Można zacząć od skontaktowania się z Niebieską Linią: 800 120 002.

## Kto jest dla Ciebie ważny?

Zacznijmy od określenia, które z Twoich relacji są najważniejsze. To im praca z niniejszym podręcznikiem ma przynieść największą korzyść. To je najbardziej chcesz wzmocnić.

W tabeli poniżej:

1. Wpisz imiona pięciu najważniejszych osób w Twoim życiu.
2. Oceń, jak ważna jest dla Ciebie każda z tych relacji, w skali od 1 do 10 (przy czym 10 oznacza najważniejszą).
3. Oceń, jak bardzo stresująca jest każda z tych relacji, w skali od 1 do 10 (przy czym 10 oznacza najbardziej stresującą).
4. Na koniec uporządkuj listę, zaczynając od pierwszego miejsca dla relacji, nad którą chcesz najbardziej popracować, aby ją poprawić.

Imię osoby	Kim dla Ciebie jest? Co sprawia, że ta osoba jest taka ważna?	Jak ważna jest ta osoba? (1-10)	Jak bardzo stresująca jest ta relacja? (1-10)	Znaczenie relacji (miejsce 1-5)





## Wartości związane z relacjami

Mając wymienione wcześniej osoby na uwadze, zastanów się, czego naprawdę oczekujesz od relacji. Pod koniec życia ludzie będą cię pamiętali za to, w jaki sposób traktowałeś tych, którzy byli dla ciebie ważni. Wyobraź sobie, że otaczają cię wszyscy, których kochasz, wspominając pozytywne cechy, jakie rozwijałeś w relacjach z nimi. Co chciałbyś usłyszeć? Zapisz poniżej te pozytywne wartości związane z relacjami – na przykład „uczciwość”, „poczucie humoru”, „okazywanie wsparcia” – a następnie oceń siebie zależnie od tego, w jakim stopniu jesteś w stanie obecnie realizować te wartości w skali od 1 (potrzeba znaczącej poprawy) do 5 (jesteś bardzo zadowolony).

Pięć głównych wartości i cech, które chcę pielęgnować w najważniejszych relacjach:

1. \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5
2. \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5
3. \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5
4. \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5
5. \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

Zanim zagłębimy się w twoje relacje, zastanówmy się, co rozumiemy poprzez różne rodzaje więzi czy przywiązania, jakie ludzie mogą wykształcić z bliskimi. Być może słyszałeś o stylu przywiązania, a może nawet spotkałeś się z kwestionariuszem pomagającym określić, jaki rodzaj przywiązania reprezentujesz. Style przywiązania opierają się na badaniach psychologicznych. Podsumujmy, co z nich wynika.

## Zbudujcie silniejsze relacje, korzystając ze strategii opartych na teorii przywiązania

Czego oczekujecie od relacji z najbliższymi? Czy to otrzymujecie? Jakie kroki musicie podjąć, by wykształcić zdrowy i dający szczęście model przywiązania? Ten oparty na teorii przywiązania workbook ma pomóc wam zarówno odpowiedzieć na te pytania, jak i pracować nad budowaniem bezpieczniejszych, zdrowszych i trwałych relacji z osobami, na których najbardziej wam zależy.

## Narzędzia opisane w tej książce mogą uzdrawiać i zbliżać do siebie ludzi

Jeśli chcecie tworzyć silniejsze, zdrowsze i autentyczniejsze więzi z ukochanymi osobami, ta książka podpowie wam, jak to osiągnąć. Wyposażeni w skuteczne narzędzia i strategie odkryjecie osobisty styl przywiązania oraz rolę, jaką odgrywa on w waszych relacjach. Dzięki wskazówkom dotyczącym radzenia sobie z wyzwaniem nauczycie się budować bliskie, zdrowe i trwałe więzi, a dzięki ćwiczeniom wzmocnicie szczerość, bliskość oraz komunikację z partnerem, rodziną lub przyjaciółmi.

### Znajdziecie tu:

- **Podstawy teorii przywiązania** – kompleksowy przegląd cech stylu przywiązania lękowego, unikającego i bezpiecznego wraz z arkuszami samooceny pomagającymi zrozumieć, który z nich prezentujecie.
- **Aktywne strategie leczenia** – ćwiczenia rozwijające umiejętności relacyjne, takie jak wymienianie cech, które u kogoś kochacie, oraz ocenianie, jakie uczucia wywołują w was hipotetyczne scenariusze.
- **Fachowe rady** – wskazówki dla was i waszych bliskich, które pomogą wam zgłębić własny styl przywiązania, a także zidentyfikować styl przywiązania innych, aby lepiej zrozumieć ich perspektywę.

## Zbudujcie fundamenty mocnych i trwałych relacji!

Książka dostępna także jako e-book.

[laurum.pl](http://laurum.pl)

ISBN 978-83-8231-228-7



9 788382 312287

L23013

Cena 49,90 zł