

4 типа нездоровой привязанности: как их распознать и что делать дальше

О теории привязанности, кажется, знают все современные родители: ребёнку важно иметь рядом «своего взрослого», чтобы безопасно и спокойно развиваться. Но порой обстоятельства складываются так, что привязанность формируется неправильно. Психолог семейного центра «Измайлово» Наталия Плотникова объясняет, какое поведение указывает на нездоровую привязанность и чем она опасна.

После рождения привязанность у ребенка формируется к тому, кто за ним ухаживает — успокаивает, укладывает спать, кормит, купает. Это защитное поведение, которое дает младенцу шанс на выживание. Надежная (безопасная) привязанность формируется у ребенка, когда внимательный и отзывчивый взрослый откликается на потребности и помогает справиться со страхом, голодом, холодом, тревогой и дискомфортом.

Если взрослый не способен проявить чуткость, у ребенка формируется нарушенная, болезненная привязанность. Её еще принято называть травмой привязанности. Выявляют несколько видов таких травм:

- Тревожная (амбивалентная, токсичная) привязанность.
- Избегающая привязанность.
- Множественная утрата.
- Конфликт лояльности.

1. Тревожная (амбивалентная, токсичная) привязанность

Проявляется в том, что ребенок одновременно не отпускает маму и в то же время боится ее, проявляет агрессию по отношению к ней. Любое расставание — это сильный стресс, ребенок долго не может успокоиться, а его внимание практически невозможно переключить на что-то другое. Мать всегда должна быть в поле зрения.

Но при ее возвращении ребенок может продолжать плакать или проявлять агрессию по отношению к ней (плюнуть, замахнуться, ударить). Расставание для ребёнка с таким типом привязанности — большой стресс, и он показывает это всем своим видом, своим поведением.

Такая привязанность формируется, когда мать дает ребёнку противоречивые реакции на одну и ту же ситуацию. Например, берет на ручки, чтобы успокоить, и укачивает, но раздражается и начинает кричать на ребенка, так как он долго не успокаивается. С одной стороны, мать

демонстрирует ситуацию безопасности, ребенок расслабляется, а с другой — пугает его. Ребенок теряется и не понимает реакции матери.

Возможные сложности в будущем:

складывается установка: «Мир опасен!», «Никому нельзя доверять!»;
возникает страх потери близкого, а это ведет к риску построения зависимых и созависимых отношений во взрослой жизни, часто с патологической ревностью и преследованиями объекта любви;

формируется заниженная самооценка, неуверенность в себе, комплекс неполноценности;

проявляется отсутствие любопытства, стремления познавать мир, радости от открытий нового.

2. Избегающая привязанность

Проявляется в том, что ребенок не протестует, когда мама покидает его. Он может этого даже не заметить, занимаясь своими делами. При возвращении матери он отворачивается, не смотрит на нее и уходит. Такая привязанность формируется, когда мама слишком рано провоцирует сепарацию ребенка — дает ему понять, что со своими проблемами, страхами и дискомфортом он должен справляться самостоятельно. Ребенок быстро учится подавлять свои чувства, что часто приводит к психосоматическим проявлениям: тошноте, головокружениям, болям в животе, плохому сну.

Возможные сложности в будущем:

«отказ от себя», «нелюбовь к себе», игнорирование своих потребностей, желаний и чувств;

страх быть отверженным, а следовательно — избегание близких отношений;

формирование зависимостей всех видов;

появление склонности к психосоматическим заболеваниям.

3. Многократная утрата: «Мама есть, но мамы нет»

То есть физически мама существует, но по каким-либо причинам не уделяет времени ребенку. Малыш каждый раз теряет маму, когда она оставляет его. Он формирует привязанность к другому человеку (бабушке, няне) и снова теряет ее, когда мама возвращается.

Читайте также:

Чем опасны матери-нарциссы и как они ломают жизнь своим дочерям

Многократная утрата формируется, когда у ребенка есть привязанность к взрослому, но она постоянно прерывается. Например, мама часто лежит в больнице, или ребенка рано отдали в детский сад или наняли няню, которая большую часть времени проводит с ним, а мама хочет, чтобы ребенок любил

только ее. Тогда мама начинает часто менять нянь, так как ребенок привязывается к ним. Малышу приходится каждый раз формировать новую привязанность к новой няне.

Возможные сложности в будущем:

формируется мировоззрение «незаменимых людей нет», «нет человека — есть функция, а функцию может выполнить любой обученный»; природное обаяние направлено на использование других людей: «с паршивой овцы хоть шерсти клок», «с миру по нитке — голому рубаха»; возникает боязнь близких отношений: «Мне не нужны отношения, я — независимая личность».

4. Конфликт лояльности

Проявляется в том, что ребенок не знает, как реагировать и чьи требования поддерживать — мамы или папы (бабушки). Ребенок теряется, старается угодить обоим родителям, но часто испытывает стресс и проявляет бурные эмоциональные реакции.

Такая болезненная привязанность возникает тогда, когда воспитательные позиции, требования и санкции родителей расходятся. При этом не обязательно мама и папа в разводе. Часто в полных семьях встречаются подобные ситуации. Разность требований, санкций и взглядов на одну и ту же ситуацию приводит ребенка в замешательство.

Возможные сложности в будущем:

недоверие к миру: «мир так жесток и непостоянен»;
боязнь принятия решений и оценки ситуаций: «само рассосется»;
протестное поведение: «Я не знаю, как надо, но я не согласен!»;
зависимость от группы: «Кто не с нами, тот против нас!»

Тип привязанности формируется в раннем детстве и передается «по наследству»: мы повторяем в своем отношении к ребенку то поведение, которое было у наших родителей к нам, а у наших детей — то отношение, которое было у нас к ним. Считается невозможным изменить свой тип привязанности, но можно скорректировать свое отношение и построить гармоничную взаимосвязь со своими детьми.