

МОДУЛЬ 3

# ТИПИ СТОСУНКІВ. ЦИКЛИ СТОСУНКІВ. ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ У СТОСУНКАХ

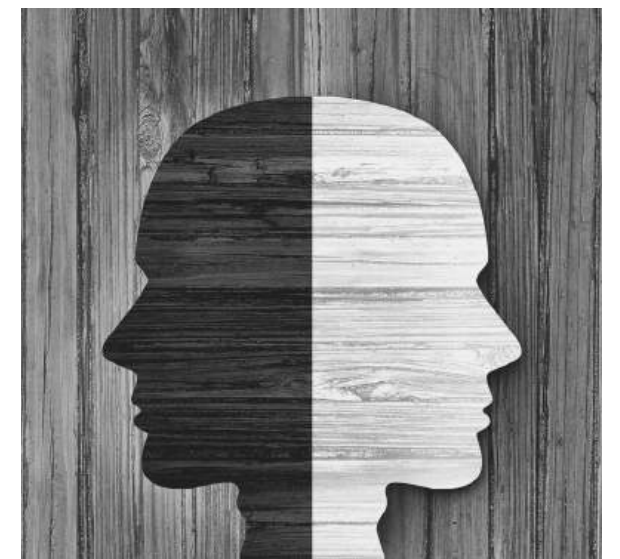
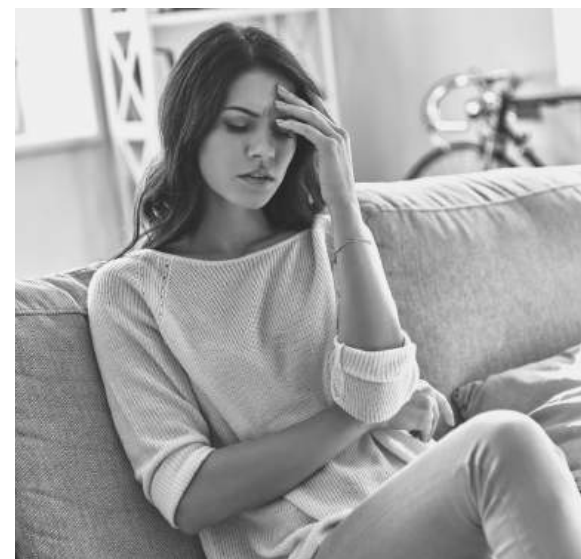
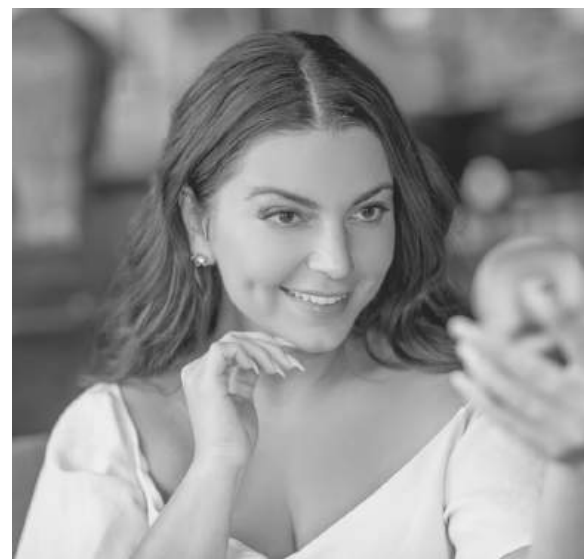


Марина Колісник  
Експерт з гармонійних стосунків

МОДУЛЬ 2

# 7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ

ТИПИ СТОСУНКІВ.  
ЦИКЛИ СТОСУНКІВ.  
ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ У СТОСУНКАХ





# ТИПИ СТОСУНКІВ

## 1. 🩺 ЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ

◆ «Я без нього — ніхто. Мені страшно бути самій. Я маю заслужити любов.»

Як правило, в таких стосунках лише один із партнерів живе своє життя. А інший-просто пристосовується. Тобто повністю залежить від діяльності ,інтересів, емоційного стану,рішень,виборів іншого партнера.

1.Наприклад: один із партнерів може поводитись нестабільно у стосунках. То приходить ,то йти. То призначати побачення, то відміняти їх. Як йому зручно. І часто людина, яка залежна від такого партнера не приймає рішення про формат стосунків. Вона очікує, поки партнер вирішить. Одна із найчастіших фраз: він же прямо не сказав, що все скінчено. І людина чекає. Терпить,пристосовується,розчиняється в партнері. Зникає власне коло друзів і знайомих, хоббі, інтереси, плани, амбіції у роботі.



Якщо вам знайомий цей стан, запрошую вас подумати над відповіддю на таке запитання: «Як так вийшло, що тільки одна людина в ваших стосунках вирішує що відбуватиметься»?

Це стосунки без кордонів. В таких парах кордони є лише у одного із партнерів. Інший не відчуває своїх кордонів і не захищає їх.

Віддаючи іншій людині відповідальність за своє щастя , ви стаєте залежними.

Це стосунки, у яких:

- головна цінність — бути поруч будь-якою ціною;
- партнер — центр життя, а свої потреби і кордони — на останньому місці;
- емоційний стан повністю залежить від настрою іншого.

- ◆ Людина часто має тривожний тип прив'язаності.
- ◆ Провідна роль у трикутнику Карпмана — Жертва або Рятівник.
- ◆ Потреби замовчуються, щоб не втратити зв'язок.

✦ Часто звучить:

- «Якщо я скажу про свої почуття — він піде.»
- «Він не ідеальний, але я вже звикла. А якщо нікого більше не буде?..»
- «Без нього я не справляюсь.»



## 2. 📦 КОНТРЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ

- ◆ «Я не можу довіритись. Коли стає занадто близько — хочу втекти.»

Це стосунки, у яких:

- людина боїться бути вразливою і уникає глибокої емоційної близькості;
- демонструє незалежність, контроль, закритість;
- відчуває тиск, коли інший стає «занадто емоційним».

- ◆ Часто — унікальний або дезорганізований тип прив'язаності.
- ◆ Роль у трикутнику — Переслідувач, або чергування ролей.
- ◆ Потреби заперечуються: «Я не потребую нікого, я сам(а) впораюсь».

📌 Часто звучить:

- «Мене душить ця залежність.»
- «Я не хочу бути винним за чийсь сльози.»
- «Я люблю, але не хочу жити разом.»

«Я уникаю  
близьких стосунків».  
що таке контрзалежність?



INTHERAPY



### 3. 💞 ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ

◆ «Я — цінна. Ти — цінний. Ми — команда, де кожен важливий.»

Це зрілі, підтримуючі стосунки, у яких:

- є місце і свободі, і близькості;
- обидва партнери бачать один в одному повноцінну особистість;
- конфлікти — не трагедія, а точка зростання;
- потреби — не сором, а привід для діалогу.

◆ Тип прив'язаності — надійний (або той, що зцілюється у процесі стосунків).

◆ Обидва партнери — у позиції Я ОК – Ти ОК.

◆ Тут немає гри — є чесність, гнучкість, партнерство.

📌 Часто звучить:

- «Я можу говорити про свої почуття — і знаю, що мене не осудять.»
- «Я тебе люблю — і я люблю себе поруч із тобою.»
- «Давай вирішимо це разом.»

У таких стосунках не все гладко і це абсолютно нормально. Але люди в складних ситуаціях витримують напругу, залишаються в контакті і дають одне одному відчуття емоційної доступності. Вони здатні конструктивно вирішувати конфлікт. Здатні бачити одне в одному не ідеальну особистість, живу людину зі своїми помилками і невдачами, виборами і цінностями, яку обирають, поважають і люблять.



## Етапи або цикли у стосунках

Цей блок присвячено етапам, які проходить пара на шляху від закоханості до зрілої любові. Розуміння цих циклів допоможе тобі не відмовитись від стосунків в кризу, а пройти її і зробити стосунки більш якісними і близькими.

### ◆ Перший етап — Злиття або букетно-цукерковий

#### Що відбувається:

- Обоє ніби “розчиняються” одне в одному.
- Часто ігноруються особисті потреби
- Головне бажання — бути поруч, подобатися, не втратити партнера

#### Типові фрази:

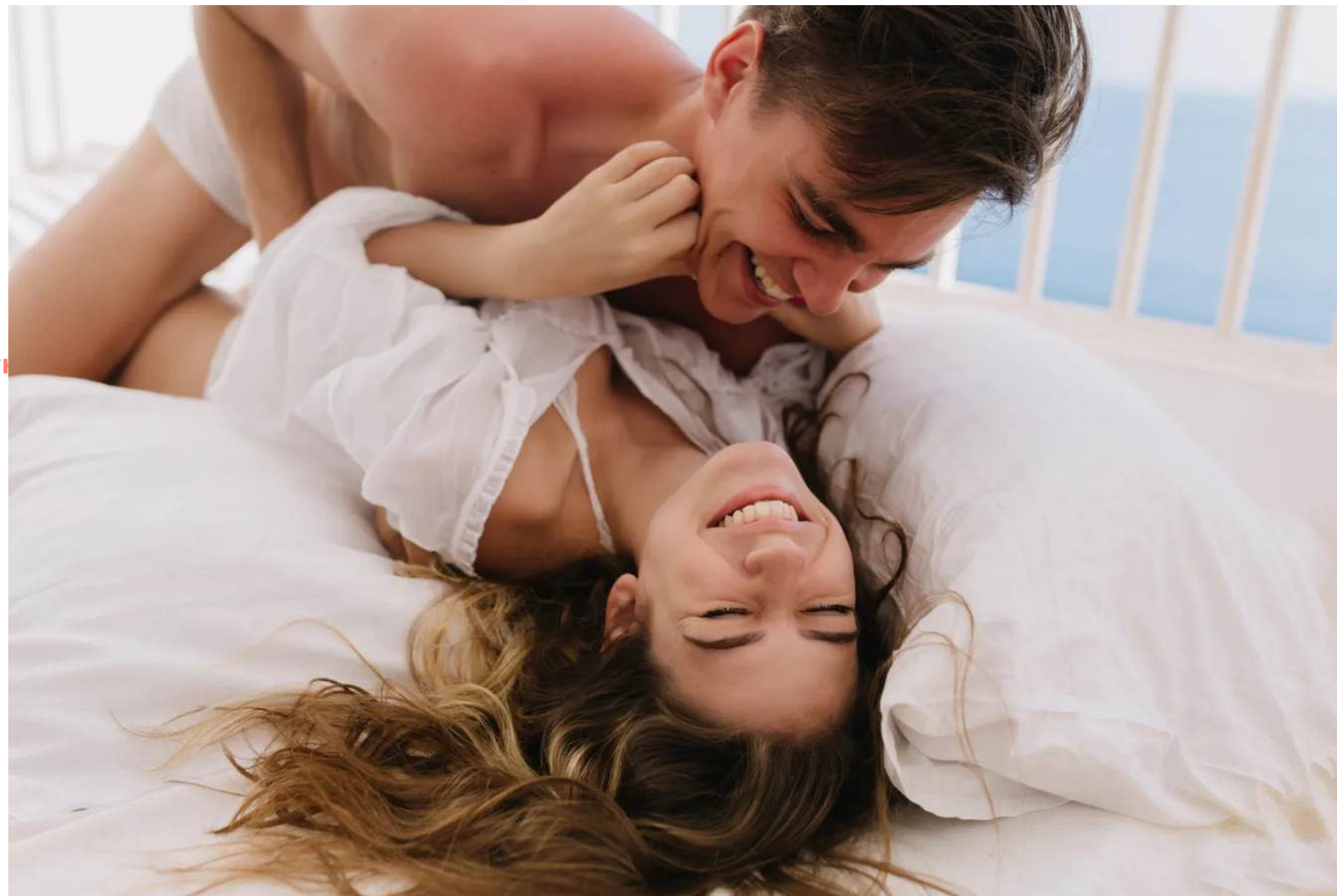
- «Ми одне ціле», «Я без нього/неї не можу».

#### Поведінкові ознаки:

- Людина підлаштовується.
- Ігнорує власні кордони.
- Часто живе ілюзією і проєкціями.

#### Ризики:

- Якщо партнери тут застрягнуть, злиття перетворюється в симбіоз, де один чи обидва втрачають себе.





## ♦ Другий етап — Диференціація

### Що відбувається:

- З'являється потреба у відстані, в особистому просторі.
- Людина починає усвідомлювати: «Я — це я, а він/вона — інша людина».
- Вперше можуть виникнути конфлікти, непорозуміння, образи.

### Типові фрази:

- «Я відчуваю, що хочу більше свободи».
- «Мені потрібно час для себе».

### Емоційні прояви:

- Відчуття провини за бажання дистанціюватися.
- Страх, що партнер сприйме це як відторгнення.

### Проблема цього етапу:

- Часто одна людина вже на етапі диференціації, а інша — ще ні. Виникає розрив, звинувачення, розставання.

### Що потрібно:

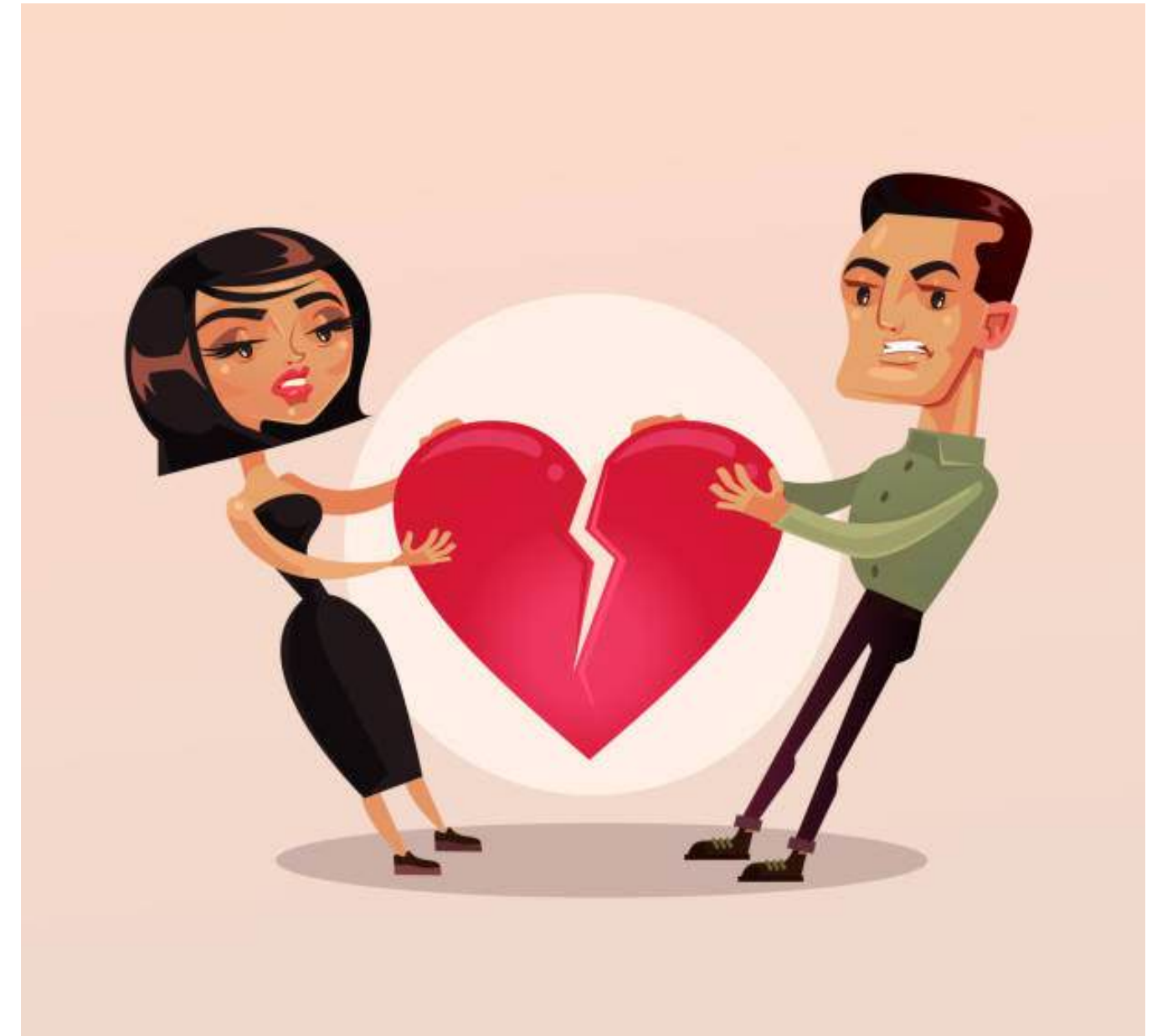
- Чітка комунікація.
- Прийняття іншості.
- Підтримка терапевта, якщо важко.





## ◆ Третій етап — Індивідуалізація

- Що відбувається:
- Людина повертається до себе, до зовнішнього світу.
- Партнер вже не в центрі всього.
- Важливо знайти баланс між “Я” і “Ми”.
- Типові питання:
- «А хто я поза парою?»
- «Що робить мене щасливою, незалежно від нього/неї?»
- Фокус:
- Самооцінка.
- Самопізнання.
- Повернення до інтересів, хобі, друзів.
- Проблема:
- Якщо не пройти цей етап усвідомлено — розрив через відчуття «мене обмежують».



## ◆ Етап 4: Повернення в пару

### Що відбувається:

- Після фази окремості обидвоє повертаються один до одного — вже не з потреби в симбіозі, а зі зрілого вибору.
- Стосунки набувають нової якості.

### Ознаки:

- Більше довіри.
- Менше проєкцій.
- Люди вміють бути поруч, зберігаючи себе.

Це як побачити партнера справжнього і обрати бути з ним



## ❖ Взаємозалежність. Любов. Глибока прив'язаність

**Ми довго шукали, пробували, вчилися бути разом.**

**І ось — дійшли. Те, що раніше ми називали коханням, насправді було лише спробою наблизитися до нього.**

**П'ята стадія стосунків — це вже не вибух почуттів, не боротьба за виживання пари. Це — період формування стабільності, яка виросла з досвіду, спроб, падінь і зустрічей заново. Це глибока прив'язаність . Коли ви залежите один від одного, бо ви важливі одне для одного.**

**Образ ідеального партнера поступово зникає.**

**Замість нього з'являється жива людина — з тінями, ранами, особливостями. І, попри це, — твоя.**

**Це той момент, коли повертається «Ми». Але вже не як злиття, не як ілюзія, а як зріле партнерство.**

**Це «Ми» з іншого виміру — усвідомленого, глибокого, справжнього.**

**Тут народжується глибока довіра.**

**Тут з'являється вдячність — не за ідеальність, а за шлях, який пройдено разом.**

**За вибір залишатися поруч не через страх, а через любов.**

**І це вже не той момент, коли «люблю, бо добре» —**

**а «добре, бо люблю, приймаю і поважаю».**

**Про ці речі треба знати. Усвідомлено проходити кожен етап. Не відпускати все на самотплив.**

**Бо справжні стосунки — це не те, що «якось саме складеться». Це те, що створюється.**

**Любов можна зберегти.**

**Але вона потребує участі. І щоденного вибору залишатися.**







# ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ У СТОСУНКАХ

Прив'язаність — це глибокий емоційний зв'язок, який виникає між дитиною і її фігурою турботи (найчастіше — мамою або татом) у перші роки життя.



Саме через цей зв'язок дитина отримує уявлення про себе, інших і світ:

- ◆ Чи можна довіряти?
- ◆ Чи можна просити про допомогу?
- ◆ Чи я цінна/цінний просто так — чи тільки коли зручна/зручний?

Цей досвід стає основою для всіх подальших стосунків — романтичних, дружніх, професійних.



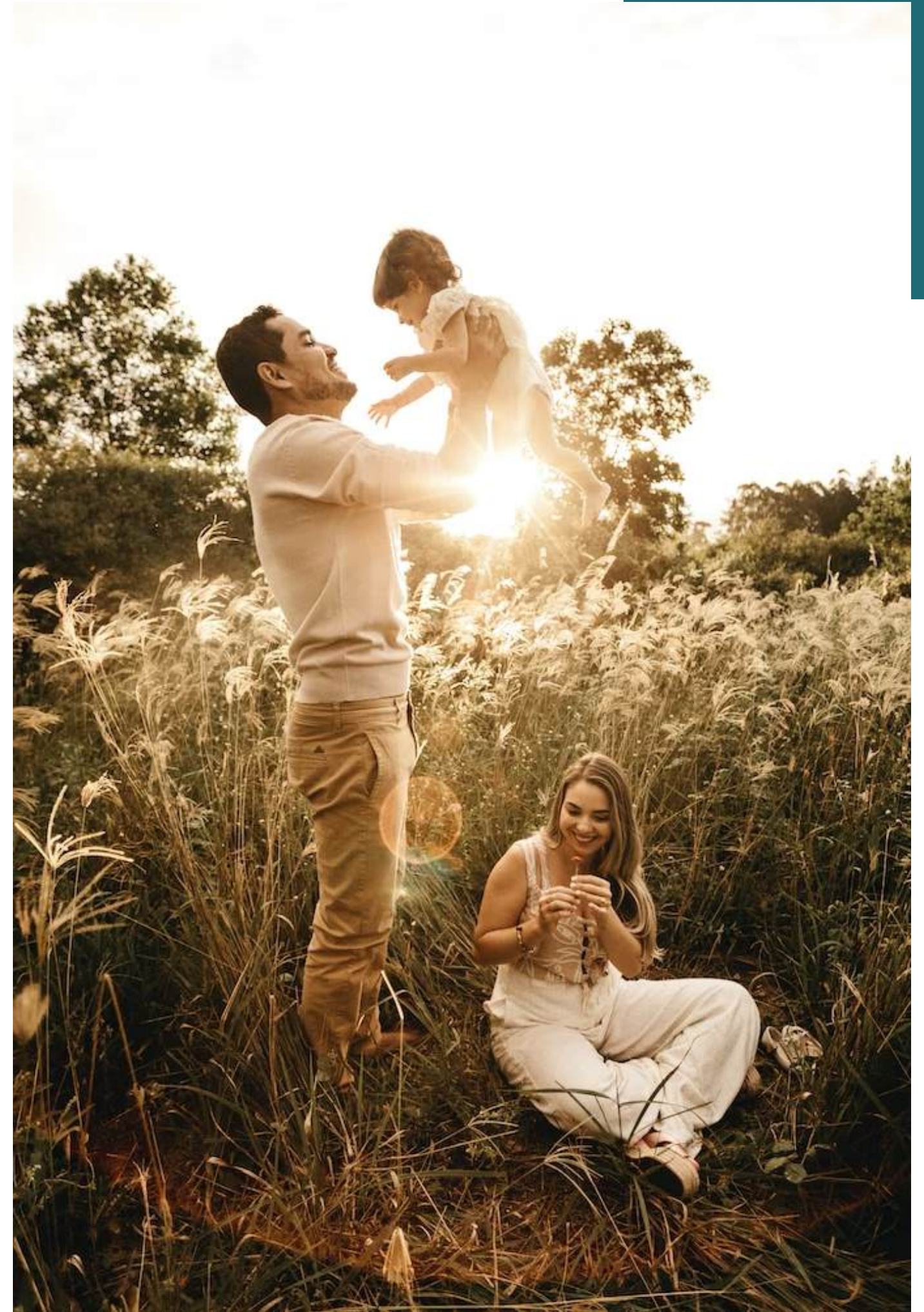
Джон Боулбі вважав, що дитина інстинктивно шукає близькість, бо це — питання виживання. А вже те, як дорослий реагує на ці сигнали, формує тип прив'язаності.





Дорослим подобається відчувати почуття прив'язаності, але вони можуть вижити і без нього. Дітям же відчувати почуття прив'язаності необхідно. Вони не можуть повноцінно розвиватися без почуття прив'язаності до дорослого, оскільки від цього залежить їхнє відчуття безпеки, їхнє сприйняття світу, їхній розвиток.

Теорія прив'язаності базується на комфорті та турботі в дитинстві.





## Що необхідно для формування здорової прив'язаності?

- задоволення потреб дитини;
- позитивна взаємодія;
- визнання, прийняття дитини як «своєї», як «одного з нас»

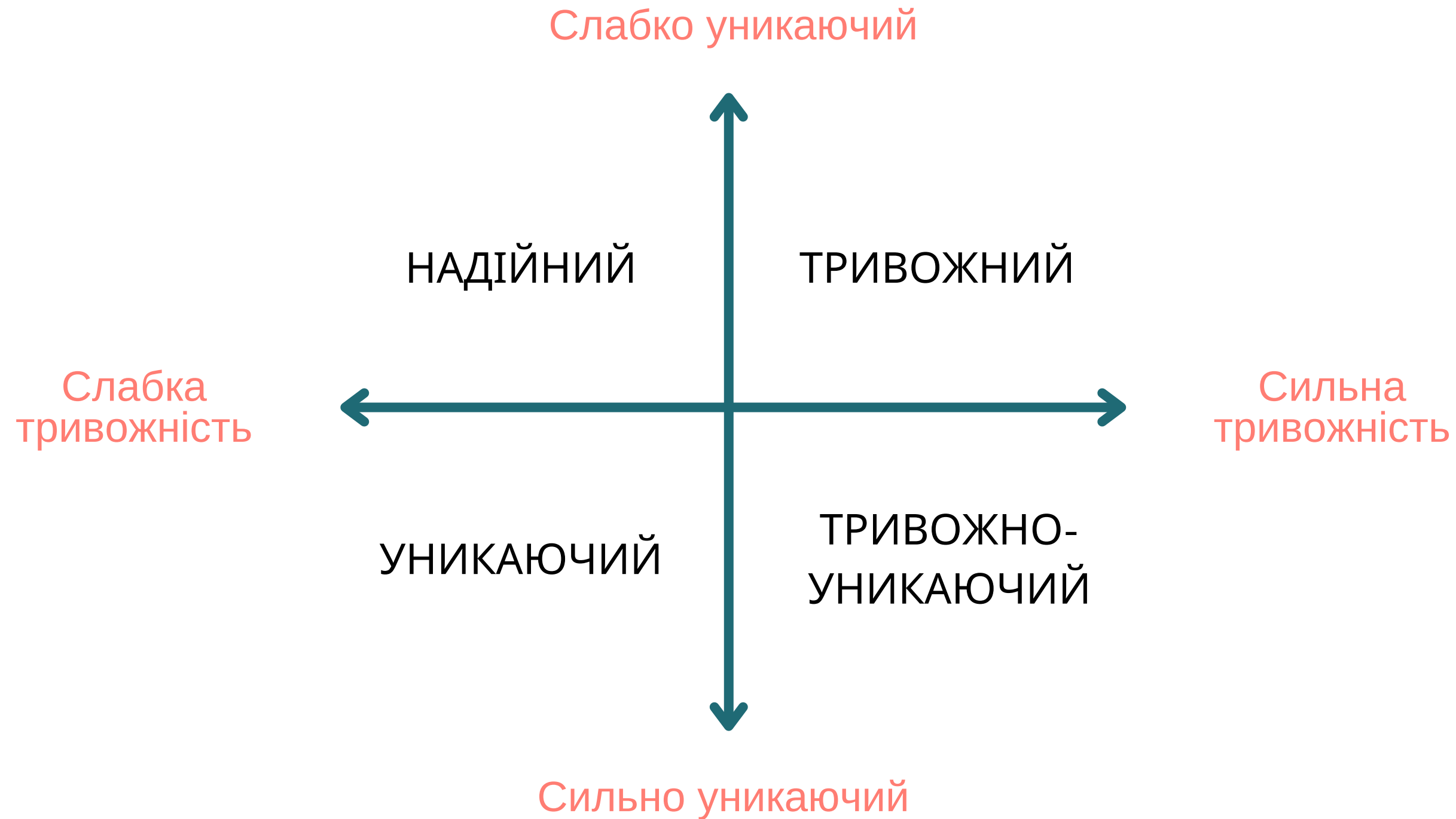


## ПОРУШЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ВПЛИВАЄ НА:

- вміння вибудовувати соціальні контакти,
- формування почуття власної гідності,
- здатність до емпатії (тобто здатність розуміти почуття інших людей, співчувати іншим)



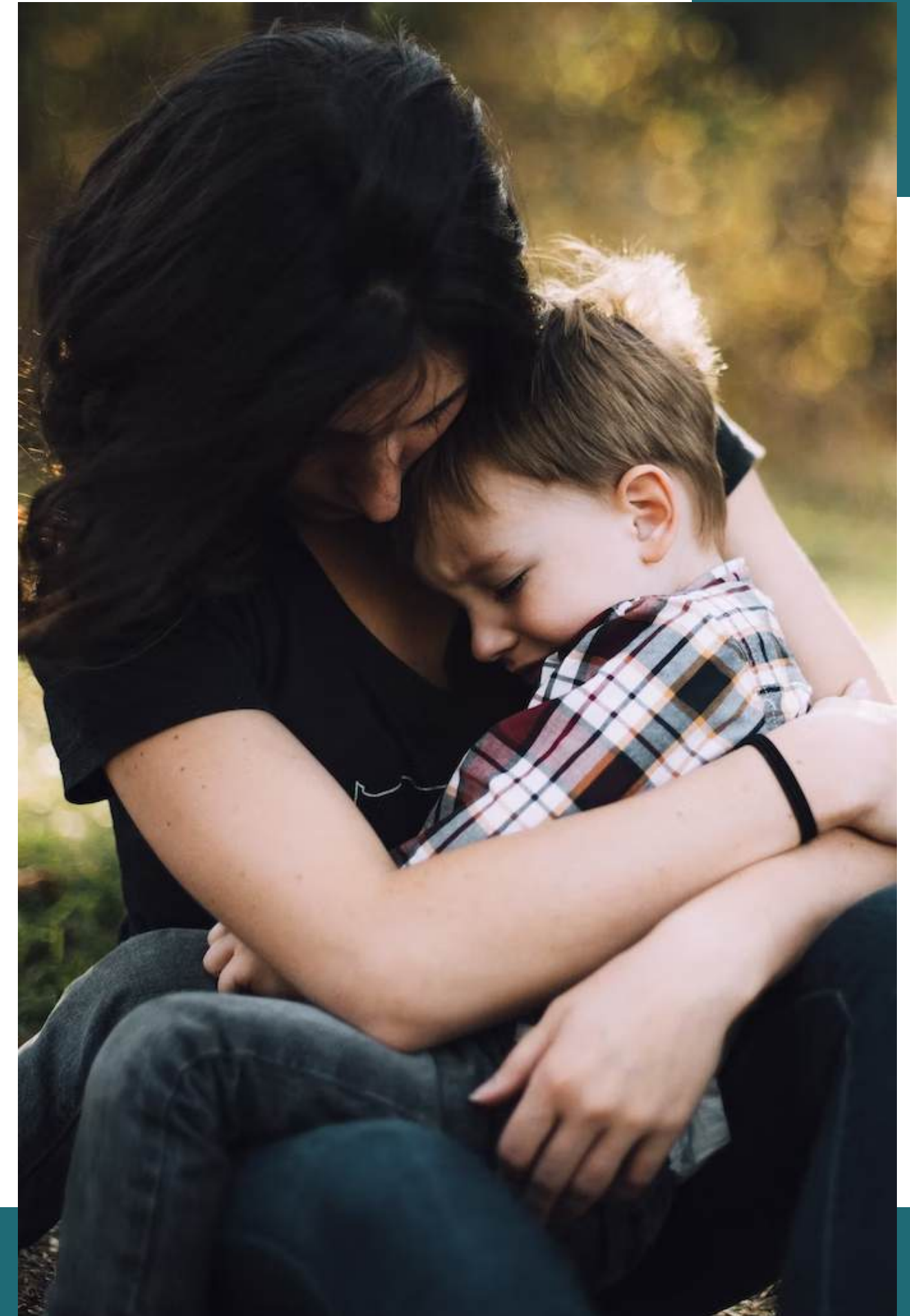
# ЯКИМИ БУВАЮТЬ ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ?





## НАДІЙНИЙ ТИП ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

- Для них абсолютно природньо любити і дбати про когось.
- Здатні формувати тісний зв'язок з іншою людиною.
- Не сильно переживають через дрібні епізоди непорозуміння.
- Приймають партнерів такими, якими вони є, і ставляться до них з повагою.
- Не грають у ігри та не використовують маніпуляції.
- Відкрито розповідають про свої успіхи та поразки, потреби та почуття.
- Уважно ставляться до бажань коханої людини та намагаються їх виконувати.
- Мають стабільну самооцінку та спокійно сприймають критику.
- Вміють грамотно впоратися з конфліктами.
- Намагаються вирішити проблему, пробачити близьку людину або вибачитись.
- У дитинстві вони відчували всю палітру кохання, безпеки та турботи.



## Категорія людей з типом прив'язаності: **Тривожний**

- Бажають близькості та здатні підтримувати тісний контакт.
- Заради збереження відносин забувають про власні бажання та потреби, щоб тільки догодити партнеру.



- Повністю зайняті стосунками та завжди «підключені» до партнера.
- Ревниві та схильні часто дзвонити чи писати партнеру, навіть коли той просить так не робити.
- Бояться, що їх покинуть.
- Можуть переживати, що інший партнер хоче близькості в меншій мірі.
- Приймають все близько до серця і надають негативного забарвлення будь-якому коментарю оточуючих на свою адресу, очікуючи гіршого.
- Можуть маніпулювати партнером, щоб позбутися тривоги.
- Можуть спеціально віддалятися, щоб отримати увагу і почути, що вони потрібні.
- Можуть емоційно реагувати, не відповідати на дзвінки, провокувати кохану людину на ревності та погрожувати розривом.



**Типові фрази які часто використовує (або думає про себе) людина з тривожним типом прив'язаності. За кожною з них — сильна внутрішня тривога, страх бути покинутим і глибока потреба в любові, яка здається нестійкою або небезпечною.**

### **У стосунках:**

- «Ти мене ще любиш?»
- «Тобі точно зі мною добре?»
- «Ти вже не такий ніжний, як раніше...»
- «Я тобі не байдужа, правда?»
- «Мені здається, що я тебе дратую.»
- «А чому ти так довго не писав?»
- «Я просто хочу знати, на що я можу розраховувати.»

### **Внутрішні переконання:**

- «Я недостатня.»
- «Я повинна робити більше, щоб мене не кинули.»
- «Кохання треба заслжити.»
- «Мене завжди залишають.»
- «Я боюся бути нав'язливою, але ще більше — байдужою.»
- «Якщо він мене не хоче бачити зараз — це кінець.»
- «Я не витримаю, якщо він піде.»

### **У сварках або в моменти наближення-віддалення:**

- «Я знаю, що ти мене покинеш.»
- «Ти весь час віддаляєшся.»
- «Скажи вже чесно — ти когось маєш?»
- «Я просто хочу бути з тобою. Чому це так складно?»
- «Я ж для тебе все роблю!»

### **У голові після сварки:**

- «Це я винна, що він так злився.»
- «Можливо, я знову все зіпсувала.»
- «Я не мала це говорити. Треба було мовчати — тоді б не пішов.»
- «Як мені його повернути?»





# Типові сценарії відносин:



## ✿ Початок стосунків:

- Вона (або він) дуже швидко прив'язується. З перших днів бачить у партнері “того самого”.
- Вкладення — на максимум: турбота, ініціатива, подарунки, постійний контакт.
- Їй здається, що це “кохання всього життя”, і вона боїться втратити його ще до того, як справді дізналась, хто він.

«Я нарешті знайшла людину, яка мене полюбить по-справжньому. Я відчуваю це всім серцем.»

## 🔥 Період зближення:

- Якщо партнер також відкритий і уважний — зростає емоційна залежність.
- Якщо партнер емоційно стриманий — починає тривожитись і шукати підтвердження кохання.
- Вона може часто писати, чекати відповіді, ображатися на мовчання, підлаштовуватись, боятись втратити інтерес партнера.

«Я знаю, що він зайнятий, але чому не може просто написати, що любить?»

## Фаза віддалення або нестабільності:

- Якщо партнер трохи охолов, відійшов — вмикається тривога втрати, і вона:
  - Переходить у стан нав'язливого контролю.
  - Може почати маніпулювати почуттям провини (“Я тобі не потрібна”), погрожувати розривом, шукати увагу через драму або мовчання.
  - Або навпаки — просити про любов, “вибивати” крихти тепла.

«Я знаю, що щось не так, скажи мені правду.»

«Я без тебе не зможу.»

## 🔄 Після сварки або розриву:

- Болісно переживає втрату, ідеалізує, згадує “хороші моменти”, звинувачує себе.
- Починає стежити за партнером, думати як повернути, списувати все на “я була надто емоційна”.
- Якщо повернення стається — сценарій повторюється. Якщо ні — шукає заміну, щоб “врятуватись” від самотності.

## ◆ Як це виглядає зовні:

- Людина може здатись дуже турботливою, відданою, але — емоційно нестабільною.
- Її настрій повністю залежить від того, як поводить себе партнер.
- Людина “любить більше, ніж її/його люблять”, але сама не відчуває себе достатньою.
- Вірить, що якщо буде “правильною”, “доброю”, “зручною” — отримає любов.

## ◆ Що насправді за цим стоїть?

- Глибокий страх покинутості, що виник ще в дитинстві.
- Невпевненість у тому, що її/його можна любити просто так — без зусиль, без драм, без контролю.
- Потреба бути потрібною → плутанина між любов'ю і залежністю.



## 8 фраз, які варто проговорити людині з тривожною прив'язаністю на початку стосунків

Ці фрази про відповідальність за свою вразливість, чесність із партнером і поступове будування довіри. Проговорені в спокійному тоні, вони знижують напругу, попереджають непорозуміння та формують безпечне середовище для обох.

1. «Я можу хвилюватися, якщо довго не отримую відповіді. Тоді в мені вмикається тривога, що щось не так. Я не звинувачую тебе — я просто вчуся з цим бути і чесно про це говорю.»

◆ Ця фраза допомагає уникнути звичних «ти нічого не пишеш — значить не любиш», замінюючи звинувачення на прохання та пояснення.

2. «Я швидко прив'язуюсь до людей, тому мені важливо розуміти, що для тебе ці стосунки — теж значущі. Я не тисну, просто хочу залишатись чесною.»

◆ Допомагає одразу задати прозорий тон спілкування: не з прихованими очікуваннями, а з відкритістю до реального зворотного зв'язку.



**3. «Іноді я перепитую кілька разів, чи між нами все добре. Це не через недовіру, а через мій страх бути покинутою(-им). Я працюю над цим, але мені важливо знати, що можу говорити про це відкрито.»**

◆ Дозволяє партнеру не сприймати повторні запитання як “істеричність”, а побачити — це звідкись іде, і з цим іде робота.

**4.«Мені потрібно більше підтверджень, що я важлива(-ий) для тебе. Я вчуся не соромитися цієї потреби, і водночас вчуся просити її здорово.»**

◆ Це чесне визнання своєї потреби в емоційній близькості. У зрілих стосунках вона не принижує, а допомагає будувати довіру.

**5. «Якщо я здаюся занадто емоційною (-им), це тому, що для мене справді важливі наші стосунки. Я не завжди знаю, як інакше реагувати, але я хочу навчитися.»**

◆ Надає сенсу емоційності — не як істерики, а як виразу турботи, за якою стоїть потреба в глибокому контакті.

**6. «Мені буває складно впоратись з ревнощами або страхом бути покинутою (-им). Я не очікую, що ти це “вирішиш”, але мені важливо, щоб ми могли про це говорити, а не ховатися.»**

◆ Така фраза дозволяє виносити у простір стосунків страхи, а не проєктувати їх через контроль, перевірки або мовчазні образи.

**7. «Іноді я боюся бути зайвою або нав'язливою. Якщо тобі теж важливий цей зв'язок — проявляй, будь ласка, ініціативу. Це допомагає мені не сумніватися у нашій близькості.»**

◆ Формулює прохання замість очікування “прочитати думки”, і створює рівновагу між двома людьми в стосунках.

**8. «Будь ласка, кажи мені прямо, якщо щось не так. Якщо я не знаю, що відбувається, — я починаю додумувати й хвилюватися. Мені краще знати правду, ніж здогадуватись.»**

◆ Це про відкритість, яку цінують і безпечні, і уникаючі партнери. Чесна розмова заспокоює тривогу більше, ніж будь-які здогадки.



◆ Ці фрази — міст між внутрішнім страхом і зовнішнім зв'язком. Вони не завжди будуть легкими, але саме через такі чесні, вразливі діалоги починається справжня безпека у стосунках.





## Категорія людей з типом прив'язаності: **Уникаючий**

- Ухиляються від близькості, оскільки незалежність для них набагато важливіша.
- Для них існує певна межа, яку не варто перетинати.
- У відносинах вони самотійні, покладаються тільки на себе, зберігають дистанцію, помічають у партнері навіть найменші недоліки, ностальгують за вільним життям або мріють про ідеальний союз.
- Не люблять говорити про свої почуття, потайливі і не діляться своїми секретами та переживаннями.
- Захищають свою свободу і всіма силами намагаються відстрочити момент, коли доведеться приймати на себе якісь зобов'язання.





## Категорія людей з типом прив'язаності: **Уникаючий**



- Гостро реагують на будь-які спроби їх контролювати чи обмежувати їхню свободу.
- У подібних ситуаціях вони знову починають дистанціюватися: фліртувати з іншими, приймати необдумані рішення, а також ігнорувати кохану людину, її емоції та потреби.
- З ними інший партнер МОЖЕ почуватись непотрібним.
- Часто вважає свого партнера прилипливим, а себе на цьому тлі ще сильнішим та незалежнішим.
- Він не переймається, що стосунки можуть закінчитися.
- Однак, коли в парі з'являється тріщина, «уникаючі», роблять вигляд, ніби їм зовсім не потрібні жодні зв'язки і «заривають» свої почуття ще глибше.
- Вони також потребують близькості, як й інші, — просто вона пригнічена.

## ◆ Типові фрази людини з унікаючим типом прив'язаності

Ці фрази — відображення глибокої внутрішньої установки: «Близькість = небезпека». Замість того, щоб йти в контакт, людина з унікаючою прив'язаністю інстинктивно віддаляється, мовчить, або намагається «загасити» емоції логікою. Часто це звучить ось так:

«Я не люблю ці розмови про стосунки.»

- «Все нормально, просто не лізь до мене.»
- «Навіщо щось з'ясовувати, просто живімо далі.»
- «Тобі весь час щось треба. Я не можу дати більше.»
- «Я не створений для відносин, мабуть.»
- «Ти надто емоційна. Дай мені трохи спокою.»
- «Чим більше ти мене тиснеш — тим більше мені хочеться піти.»

### 💬 Внутрішні переконання:

- «Мене ніхто не зрозуміє, краще мовчати.»
- «Якщо відкриюсь — мене вразять.»
- «Любов — це коли тебе використовують або контролюють.»
- «Я самодостатня людина.»
- «Бути поруч — значить втратити свободу.»







### ✦ Початок стосунків:

- Все починається приємно, легко, ніби навіть з ентузіазмом. Людина відкривається рівно настільки, щоб зацікавити, але не надто глибоко.
- Вона контролює темп зближення: пише, пропонує зустрічі, але як тільки відчуває, що партнер стає емоційно ближчим — починає злегка «відповзати».

«Мені з тобою добре. Тільки не поспішай, я не люблю, коли все занадто серйозно одразу.»

### 🧱 Фаза «наближення = небезпека»:

- Партнер стає активнішим, частіше проявляється — а уникаючий раптом охолоджується.
- Починає менше писати, рідше дзвонити, уникає спонтанних зустрічей.
- Замість пояснень — тиша, замість емоцій — іронія або зміна теми.

«Та все ок. Просто завал на роботі.»

«Я не розумію, чому ти так переймаєшся. Ми ж просто зустрічаємось.»





### 🧠 Поведінка у важливих моментах:

- Віддаляється після наближення.
  - Уникає глибоких розмов, особливо якщо мова про емоції.
  - Зникає під час конфліктів — «краще перечекати».
  - Критикує «залежність» партнера, сам при цьому емоційно не включений.
  - Відчуває втому від емоцій партнера і потребує «простору».
- ◆ Людина з уникаючою прив'язаністю може кохати — глибоко і щиро. Але вона боїться, що близькість = небезпека. І тому обирає дистанцію замість діалогу, мовчання замість чесності, контроль замість вразливості.



## 👤 Фаза емоційного уникнення:

- Будь-яка розмова про почуття або “давай поговоримо про нас” — викликає напругу, захисну реакцію, іноді — дратівливість.
- Людина починає уникати відповідальності за контакт, дистанціюється, може різко сказати:

## «Я не готовий до стосунків» або «Мені треба побути наодинці».

- Якщо партнер намагається наблизитися — уникаючий партнер іноді навіть провокує конфлікт, щоб мати привід піти.

### 🔄 Після розриву:

- Зовні — ніби байдуже. Людина не показує емоцій, не шукає контакту.
- Але всередині може бути глибокий сум, провина, сором — які не визнаються і не виражаються.
- Якщо новий партнер з’являється швидко — зближення знову відбувається за тим самим сценарієм: легко → цікаво → дистанція.

### ◆ Що стоїть за цим?

- Глибока недовіра до стосунків як до безпечного місця.
- Страх бути поглинутим, втратити контроль, втратити себе.
- Несвідома установка: «Якщо я відкриюсь — мене зраниш. Краще я триматимуся подалі.»
- У дитинстві — відсутність емоційної чуйності, батьківська холодність, завищені вимоги, де емоції не мали значення.

◆ 8 фраз для унікаючого типу, які варто сказати на початку стосунків

1. «Іноді я потребую простору, і це не про те, що мені все байдуже. Це мій спосіб переварити емоції, а не втекти.»
  - ◆ Допомагає одразу задати здорові межі, не провокуючи тривожного партнера на паніку.
2. «Мені буває складно говорити про почуття. Не тому, що я нічого не відчуваю, а тому, що я не звик це робити. Але я хочу вчитися.»
  - ◆ Чесне визнання труднощів — це вже перший крок до близькості.
3. «Якщо я іноді закриваюсь або виглядаю холодним, це не про тебе. Це моя звичка справлятися самотійно, навіть коли поруч хтось важливий.»
  - ◆ Знімає з партнера відповідальність за “віддалення”, не провокуючи його/її на гонитву.
4. «Я можу реагувати стримано, навіть коли мені важливо. Якщо хочеш знати, що я відчуваю — запитай. Мені так легше.»
  - ◆ Допомагає побудувати безпечну форму запрошення до діалогу, без тиску.
5. «Я дуже ціную, коли ти не тиснеш на мене у складні моменти. Це допомагає мені не закриватися ще більше.»
  - ◆ Формулює потребу у “м’якій підтримці” замість натиску чи розпитувань.
6. «Я іноді довго не пишу або не ініціюю зустрічі — не тому, що не хочу. Просто іноді мені потрібно “переварити” свої емоції в тиші. Якщо ти можеш дати мені трохи часу — я завжди повертаюсь.»
  - ◆ Дає партнеру опору в момент відсторонення: це не кінець, це пауза.
7. «Мені важливо знати, що я можу залишатись собою і в стосунках — не втрачати себе, свободу, вибір. Якщо це є — я готовий вкладатись.»
  - ◆ Формує зрозумілі умови, у яких унікаючий партнер може бути залученим, а не втеченим.
8. «Близькість для мене — це не тільки обійми чи розмови про почуття. Це ще й спільний простір, спокій, повага до меж. Я показую любов діями, навіть якщо не завжди кажу про неї словами.»
  - ◆ Допомагає партнеру побачити інші форми прихильності, які унікаючий виражає без слів.



## Категорія людей з типом прив'язаності:

### Тривожно-уникаючий

- поєднують риси тривожного і уникаючого типів
- прагнуть любові, близькості та турботи, але бояться вступати у відносини



- Їх лякає перспектива бути відкинутими.
- Вони вважають, що негідні чогось хорошого
- Рідко зацікавлені у «надійних» просто тому, що для них здорові стосунки — незнайома територія. А союз з кимось, у кого схожі проблеми, підтверджує їхні страхи і віру в те, що вони недостатньо хороші для кохання.
- Не вміють вирішувати конфлікти, а натомість починають захищатися та атакувати супротивника.
- Без конфліктів, імпульсивної поведінки та «переслідування» недоступного партнера занурюються в депресію, пов'язану з минулими відносинами, їм стає нецікаво та нудно.
- Насамперед думають про власні почуття та потреби, відсуваючи переживання партнера на другий план.

**«Тривожні»** та **«уникаючі»** часто формують пари. Кожен із них не розуміє своїх потреб та потреб партнера. Саме тому їх тягне одне до одного.

Коли **«уникаючі»** починають віддалятися, переживання **«тривожних»** посилюються. Вони плутають свою тугу та тривогу з любов'ю, не розуміючи, що насправді проблема не в них, а в недоступності партнера. І на жаль, хоч би що вони робили, вони не зможуть цього змінити.

**«Тривожні»** витрачають дедалі більше сил на збереження відносин, боячись подивитися правді у вічі. А **«уникаючим»** необхідний хтось, хто шукатиме з ними зустрічей. Це допомагає їм задовольняти свої емоційні потреби.





## Причина цих проявів:

**У них відсутня стабільна та передбачувана модель стосунків з дитинства.** Зазвичай дитина мала нестабільних та непередбачуваних батьків: сьогодні вони тебе люблять, завтра можуть побити. І люблю і ненавиджу...

Подорослішавши, людина з цим типом часто відчуває невпевненість та напруження у стосунках. Всепоглинаюча любов поєднується в ній з поривами ненависті, а пристрасть переростає у відчай. Вранці, перед кавою, він клянеться в коханні, а допивши її, заявляє про свою байдужість. Загалом, драматичні стосунки.





**ЯК ВИЗНАЧИТИ СВІЙ ТИП  
ПРИВ'ЯЗАНОСТІ?**

Ви можете скористатися цим тестом і  
визначити свій тип прив'язаності

Також я дам це посилання окремо в чат

<https://www.arealme.com/relationship-attachment-style-test/uk/>





**ЯК БУДУВАТИ СТОСУНКИ, ЗНАЮЧИ  
СВІЙ ТИП ПРИВ'ЯЗАНOSTІ?**



# Тривожний тип прив'язаності

Як допомогти собі:

- ✓ Помічай свій страх втрати — це не означає, що партнер піде.
- ✓ Навчайся говорити про свої почуття напряду, не через докори або мовчання.
- ✓ Будь уважна до себе: чи зараз ти справді хочеш обіймів, чи просто боїшся, що тебе покинуть?
- ✓ Пиши, що ти відчуваєш, коли хочеш написати 10-те повідомлення поспіль — це дає паузу для усвідомлення.
- ✓ Якщо партнер надійний — дай собі час звикнути до стабільності. Це може бути лячно, бо незвично.

Що говорити партнеру:

«Коли ти довго не відповідаєш, я починаю тривожитись. Я розумію, що це мої переживання, але мені допоможе, якщо ти просто скажеш, що все гаразд».



# Уникаючий тип прив'язаності

Як допомогти собі:

- ✓ Зупиняйся в моменті, коли хочеться втекти або відсторонитись — і спробуй назвати емоцію.
- ✓ Поступово відкривайся: почни з простого — сказати, що ти сумуєш або хвилюєшся.
- ✓ Дозволь собі потребувати когось — це не слабкість.
- ✓ Будь чесним про свою потребу в особистому просторі, але не відштовхуй партнера.

Що говорити партнеру:

«Мені складно зараз говорити, але я не тікаю. Просто мені потрібно трохи часу, щоб зрозуміти свої почуття. Я повернусь до цієї розмови.»





## Дезорганізований тип прив'язаності

Ключова характеристика: поєднання страху бути поруч і страху бути покинутим.

Поведінка у стосунках:

- хаотичні реакції: то сильна прив'язаність, то різке відштовхування;
- тривога, імпульсивність, перепади настрою;
- часто — історії травматичних стосунків у минулому.

Як допомогти собі:

- ✓ Регулярна терапія або підтримка фахівця — це критично важливо.
- ✓ Вчись відрізняти тригери від реальності: коли це “зараз”, а коли “реакція з дитинства”.
- ✓ Створи «якір безпеки» — список людей/місць/фраз, які тебе заспокоюють.
- ✓ Якщо ти в стосунках — повільно вивчай, що таке стабільність, не очікуючи постійної драми.

Що говорити партнеру:

«Іноді я реауюю занадто сильно. Це не через тебе — це мій досвід. Але я працюю над цим і вдячна, що ти поруч.»







**СЬОГОДНІ МИ РОЗІБРАЛИ ВАЖЛИВІ СКЛАДОВІ СТОСУНКІВ. ЗАВТРА МИ РОЗБЕРЕМО ТЕМУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ. ДЯКУЮ ЗА УВАГУ.**