Të Kuptoni Stilin Tuaj të Lidhjes Emocionale

Një Udhëzues Praktik për të Kuptuar Marrëdhëniet

Udhëzues Edukativ FALAS

Nga Maria Shkreli, LMHC

Deklaratë Edukative

Ky udhëzues edukativ është krijuar për vetëreflektim dhe qëllime informative. Ai nuk është një mjet diagnostikues dhe nuk duhet të përdoret për të diagnostikuar ndonjë gjendje të shëndetit mendor. Plotësimi i këtij udhëzuesi nuk krijon një marrëdhënie terapist-klient.

Nëse modelet në marrëdhëniet tuaja po ndikojnë ndjeshëm në mirëqenien tuaj emocionale ose në funksionimin tuaj të përditshëm, merrni në konsideratë të kërkoni mbështetje nga një profesionist i kualifikuar i shëndetit mendor.

Çfarë Është Lidhja Emocionale?

Lidhja emocionale i referohet lidhjes që zhvillojmë me njerëzit e tjerë dhe mënyrës se si krijojmë afërsi dhe lidhje brenda marrëdhënieve.

Përvojat tona të hershme me prindërit, kujdestarët dhe marrëdhëniet e tjera të rëndësishme mund të ndikojnë në mënyrën se si mësojmë të besojmë, të komunikojmë, të kërkojmë mbështetje, të përballojmë afërsinë, të reagojmë ndaj konfliktit dhe të menaxhojmë distancën emocionale.

Lidhja emocionale nuk ka të bëjë me fajësimin e prindërve apo kujdestarëve.

Ka të bëjë me të kuptuarit se si përvojat tona mund të kenë ndikuar në atë që sot na duket e njohur ose normale në marrëdhënie.

Disa njerëz ndihen rehat si me afërsinë, ashtu edhe me pavarësinë.

Të tjerë bëhen të shqetësuar kur ndiejnë distancë.

Disa tërhiqen kur marrëdhëniet bëhen emocionalisht intensive.

Të tjerë mund ta dëshirojnë afërsinë, por njëkohësisht të kenë frikë se mos lëndohen.

Këto modele mund të fillojnë herët në jetë, por mund të vazhdojnë edhe në moshën e rritur nëse nuk jemi të vetëdijshëm për to.

Pjesa inkurajuese është se modelet e lidhjes emocionale nuk janë të përhershme.

Përmes vetëdijes më të madhe, marrëdhënieve më të shëndetshme dhe praktikës së qëllimshme, njerëzit mund të zhvillojnë mënyra më të sigurta për t'u lidhur me të tjerët.

Pse Ka Rëndësi Lidhja Emocionale?

Lidhja emocionale mund të ndikojë në shumë më tepër sesa vetëm në marrëdhëniet romantike.

Ajo mund të ndikojë në miqësi, marrëdhëniet familjare, prindërim dhe madje edhe në mënyrën se si reagojmë ndaj mbështetjes nga njerëzit e tjerë.

Modelet tona të lidhjes emocionale mund të ndikojnë në mënyrën se si:

- Komunikojmë nevojat tona
- Reagojmë kur dikush bëhet më i distancuar
- Përballojmë konfliktin

- U besojmë njerëzve të tjerë
- Shprehim emocionet
- Kërkojmë ndihmë
- Vendosim kufij
- Japim dhe marrim siguri emocionale
- Reagojmë ndaj cenueshmërisë emocionale
- Menaxhojmë afërsinë dhe pavarësinë

Ndonjëherë nuk i dallojmë këto modele sepse na duken normale.

Mund të mendojmë:

"Unë thjesht jam kështu."

"Gjithmonë i analizoj tepër marrëdhëniet."

"Nuk kam nevojë për askënd."

"Nëse dikush largohet nga unë, e di që diçka nuk shkon."

Por ndonjëherë këto reagime janë pjesë e një modeli marrëdhëniesh që mund të kuptohet dhe të ndryshohet.

Katër Stilet e Lidhjes Emocionale

Edhe pse çdo person dhe çdo marrëdhënie është e ndryshme, modelet e lidhjes emocionale zakonisht përshkruhen në katër stile kryesore.

Lidhja e Sigurt

Njerëzit me një stil më të sigurt të lidhjes emocionale zakonisht ndihen rehat si me afërsinë, ashtu edhe me pavarësinë.

Ata mund të mbështeten te të tjerët kur kanë nevojë, duke ruajtur njëkohësisht identitetin dhe kufijtë e tyre.

Disa karakteristika të zakonshme mund të përfshijnë:

- Rehati me afërsinë emocionale
- Komunikim të shëndetshëm
- Besim të përshtatshëm te të tjerët
- Respekt për kufijtë
- Aftësi për të kërkuar mbështetje
- Aftësi për t'i dhënë personit tjetër hapësirë
- Stabilitet më të madh emocional gjatë konflikteve

Të kesh një lidhje të sigurt nuk do të thotë që një person nuk ndihet kurrë xheloz, i pasigurt, i lënduar apo i frikësuar.

Do të thotë që këto emocione zakonisht mund të komunikohen dhe menaxhohen më lehtë, pa u ndier vazhdimisht sikur marrëdhënia është në rrezik.

Lidhja Ankthioze

Njerëzit me modele të lidhjes ankthioze mund të jenë shumë të ndjeshëm ndaj refuzimit, braktisjes ose ndryshimeve në sjelljen e personit tjetër.

Ata mund të kenë nevojë për siguri të shpeshtë ose mund ta gjejnë veten duke i analizuar tepër ndërveprimet me të tjerët.

Modelet e zakonshme mund të përfshijnë:

- Frikë nga braktisja

- Shqetësim se dikush po largohet emocionalisht
- Vështirësi për të toleruar pasigurinë
- Kërkim të shpeshtë të sigurisë emocionale
- Analizim të tepërt të mesazheve, bisedave ose ndryshimeve në ton
- Reagime të forta emocionale ndaj distancës së perceptuar
- Frikë se konflikti do të thotë se marrëdhënia po përfundon

Një person me lidhje ankthioze mund ta vlerësojë shumë afërsinë, por mund ta ketë të vështirë të ndihet i sigurt kur nuk është i qartë për pozicionin e tij në marrëdhënie.

Lidhja Shmangëse

Njerëzit me modele të lidhjes shmangëse shpesh i japin shumë rëndësi pavarësisë dhe mbështetjes te vetja.

Ata mund të ndihen në siklet kur duhet të varen nga njerëzit e tjerë ose kur të tjerët varen prej tyre.

Modelet e zakonshme mund të përfshijnë:

- Vështirësi për t'u besuar të tjerëve
- Preferencë të fortë për pavarësi
- Siklet me cenueshmërinë emocionale
- Tërheqje gjatë konflikteve
- Vështirësi për të kërkuar ndihmë
- Ndjenjë mbingarkese nga afërsia emocionale
- Minimizim të nevojave emocionale

Një person me lidhje shmangëse mund të kujdeset shumë për njerëzit e tjerë, ndërkohë që afërsinë emocionale mund ta përjetojë si të pakëndshme ose të vështirë për ta menaxhuar.

Lidhja e Frikësuar-Shmangëse

Lidhja e frikësuar-shmangëse, që ndonjëherë quhet edhe lidhje e çorganizuar, mund të përfshijë njëkohësisht një dëshirë të fortë për afërsi dhe një frikë të fortë se mos lëndohesh.

Një person mund ta dëshirojë lidhjen dhe afërsinë, por të tërhiqet kur marrëdhënia bëhet emocionalisht intensive.

Modelet e zakonshme mund të përfshijnë:

- Dëshirë për afërsi, por njëkohësisht frikë prej saj
- Vështirësi për t'u besuar të tjerëve
- Frikë nga refuzimi ose braktisja
- Frikë nga cenueshmëria emocionale
- Largim të njerëzve dhe më pas dëshirë për t'i pasur përsëri pranë
- Modele të paqëndrueshme në marrëdhënie
- Reagime të forta emocionale gjatë konflikteve

Kjo mund të krijojë një model të paqartë afrimi dhe largimi në marrëdhënie.

Një person mund të mendojë:

"Dua të të kem pranë, por kam frikë se çfarë mund të ndodhë nëse të lejoj të afrohesh shumë."

Lidhja Emocionale Nuk Është një Etiketë

Stilet e lidhjes emocionale nuk janë lloje të pandryshueshme të personalitetit.

Ato janë modele.

Një person mund të shfaqë gjithashtu sjellje të ndryshme të lidhjes emocionale në marrëdhënie të ndryshme.

Mund të ndiheni të sigurt me një person dhe shumë më ankthioz ose shmangës me një tjetër.

Përvojat e jetës gjithashtu mund të ndikojnë në mënyrën se si lidhemi emocionalisht me të tjerët.

Humbja, tradhtia, trauma, marrëdhëniet jo të shëndetshme ose refuzimi i përsëritur mund të ndikojnë në mënyrën se si lidhemi me njerëzit.

Marrëdhëniet e shëndetshme dhe të qëndrueshme gjithashtu mund të na ndihmojnë të zhvillojmë një ndjenjë më të madhe sigurie me kalimin e kohës.

Qëllimi i të mësuarit rreth lidhjes emocionale nuk është ta vendosni veten në një kategori.

Qëllimi është të dalloni modelet tuaja.

Çfarë Mund t'i Aktivizojë Reagimet e Lidhjes Emocionale?

Modelet e lidhjes emocionale shpesh bëhen më të dukshme kur ndihemi emocionalisht të cenueshëm.

Shkaktarët e zakonshëm mund të përfshijnë:

- Dikush bëhet emocionalisht i distancuar
- Vonesa në mesazhe ose telefonata
- Konflikt me partnerin
- Ndjenja e refuzimit
- Pasiguria se ku qëndroni në një marrëdhënie
- Ndjenja se po kritikoheni
- Kur ju kërkohet të jeni më të hapur dhe emocionalisht të cenueshëm
- Ndjenja se dikush po ju kontrollon

- Ndjenja se dikush kërkon tepër nga ju
- Frika se mos humbisni një marrëdhënie të rëndësishme

Shkaktari mund të jetë diçka që po ndodh në të tashmen, por reagimi mund të lidhet gjithashtu me përvoja të mëparshme.

Kjo është arsyeja pse të kuptuarit e modelit mund të jetë më i dobishëm sesa thjesht të gjykoni reagimin.

Pas kësaj vjen vetëvlerësimi me 12 pyetje dhe shkalla 0–4.

Vetëvlerësimi i Stilit të Lidhjes Emocionale

Udhëzime

Vlerësoni secilën deklaratë bazuar në atë se sa saktë përshkruan përvojat tuaja të zakonshme në marrëdhëniet e afërta.

Përpiquni të përgjigjeni bazuar në atë që përjetoni në të vërtetë, veçanërisht kur ndiheni emocionalisht të cenueshëm, të pasigurt ose kur jeni në konflikt.

0 = Kurrë
1 = Rrallë
2 = Ndonjëherë
3 = Shpesh
4 = Gjithmonë

1. Shqetësohem se njerëzit për të cilët kujdesem mund të më lënë ose të mos kujdesen më për mua. _____
2. Ndihem në ankth kur dikush për të cilin kujdesem duket emocionalisht i distancuar. _____
3. Shpesh kam nevojë për siguri se marrëdhëniet e mia janë në rregull. _____
4. I analizoj tepër bisedat, mesazhet ose ndryshimet në sjelljen e një personi tjetër. _____
5. E kam të vështirë t'u besoj plotësisht njerëzve të tjerë. _____
6. Preferoj t'i përballoj problemet vetë në vend që të mbështetem te të tjerët për ndihmë. _____
7. Ndihem në siklet kur duhet të jem emocionalisht i hapur dhe i cenueshëm me njerëzit e tjerë. _____
8. Ndonjëherë tërhiqem kur dikush afrohet shumë emocionalisht me mua. _____
9. Ndonjëherë dëshiroj afërsi, por më pas i largoj njerëzit kur ndihem i cenueshëm ose i frikësuar. _____
10. Konflikti mund të më bëjë të kem frikë se një marrëdhënie po përfundon ose se do të refuzohem. _____
11. E kam të vështirë t'i komunikoj qartë nevojat e mia emocionale në marrëdhëniet e afërta. _____
12. Stresi në marrëdhënie mund të ndikojë shumë në humorin, mendimet ose ndjenjën time të sigurisë. _____

Kuptimi i Rezultatit Tuaj

Rezultati Total: _____ /48

Ky vetëvlerësim është krijuar për t'ju ndihmuar të dalloni pasigurinë që lidhet me modelet e lidhjes emocionale.

Një rezultat më i lartë nuk diagnostikon një çrregullim të lidhjes emocionale dhe nuk përcakton stilin tuaj të saktë të lidhjes.

Përgjigjet tuaja individuale mund të jenë më të dobishme sesa rezultati total, sepse modelet ankthioze, shmangëse dhe të frikësuara-shmangëse mund të shfaqen në mënyra shumë të ndryshme.

0–12

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se pasiguria e lidhur me lidhjen emocionale është përgjithësisht e ulët.

Mund të ndiheni relativisht rehat me besimin, afërsinë, pavarësinë dhe komunikimin në marrëdhëniet tuaja.

Kjo nuk do të thotë se nuk përjetoni kurrë pasiguri ose stres në marrëdhënie.

Vazhdoni të forconi komunikimin e shëndetshëm, kufijtë, besimin dhe vetëdijen emocionale.

13–24

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se disa shqetësime që lidhen me lidhjen emocionale mund të shfaqen në marrëdhënie ose situata të caktuara.

Mund të vini re ankth të shtuar, vështirësi për t'u besuar të tjerëve, siklet me cenueshmërinë emocionale ose një prirje për t'u tërhequr kur marrëdhëniet bëhen emocionalisht të vështira.

Shikoni pyetjet ku keni marrë pikët më të larta. Këto përgjigje mund t'ju ndihmojnë të kuptoni se cilat modele të lidhjes emocionale ndikojnë më shumë tek ju.

25–36

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se modelet e lidhjes emocionale mund të kenë një ndikim të rëndësishëm në mënyrën se si i përjetoni marrëdhëniet.

Mund të vini re vështirësi me besimin, nevojën për siguri emocionale, cenueshmërinë, distancën emocionale, konfliktin ose frikën nga refuzimi.

Të kuptuarit se nga vijnë këto modele mund t'ju ndihmojë të reagoni në mënyrë më të vetëdijshme, në vend që të përsërisni automatikisht të njëjtat reagime në marrëdhënie.

37–48

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se pasiguria e lidhur me lidhjen emocionale mund të jetë duke ndikuar ndjeshëm në marrëdhëniet ose mirëqenien tuaj emocionale.

Mund të përjetoni shpesh frikë nga refuzimi, vështirësi për t'u besuar të tjerëve, siklet me afërsinë, reagime të forta emocionale ndaj distancës ose një kombinim të këtyre modeleve.

Nëse këto përvoja vazhdojnë t'ju shkaktojnë shqetësim të konsiderueshëm ose të ndërhyjnë në marrëdhëniet tuaja, merrni në konsideratë të flisni me një profesionist të kualifikuar të shëndetit mendor për mbështetje shtesë.

Shikoni Përtej Rezultatit

Rezultati juaj total ju tregon se sa shumë mund të jetë duke u shfaqur pasiguria e lidhur me lidhjen emocionale.

Por ai nuk ju tregon gjithçka për stilin tuaj të lidhjes. Shikoni përsëri përgjigjet tuaja.

Nëse pikët tuaja më të larta lidhen me:

Frikën nga braktisja, nevojën për siguri, distancën emocionale dhe analizimin e tepërt, mund të dalloni më shumë modele të **lidhjes ankthioze**.

Nëse pikët tuaja më të larta lidhen me:

Pavarësinë, vështirësinë për t'u besuar të tjerëve, sikletin me cenueshmërinë dhe tërheqjen, mund të dalloni më shumë modele të **lidhjes shmangëse**.

Nëse vini re:

Si një dëshirë të fortë për afërsi, ashtu edhe një prirje për t'u tërhequr kur ndiheni të cenueshëm, mund të dalloni modele të **lidhjes së frikësuar-shmangëse**.

Nëse shumica e këtyre modeleve janë të rralla për ju dhe në përgjithësi ndiheni rehat me afërsinë, besimin, komunikimin dhe pavarësinë, mund të keni më shumë modele të **lidhjes së sigurt**.

Nuk është e nevojshme të përshtateni në mënyrë të përkryer në vetëm një kategori.

Njerëzit mund të shfaqin një kombinim modelesh dhe këto modele mund të ndryshojnë me kalimin e kohës.

Reflektim

Merrni disa momente për të menduar rreth asaj që vutë re.

Çfarë ndodh zakonisht brenda meje kur dikush për të cilin kujdesem bëhet emocionalisht i distancuar?

Kur ndihem i pasigurt, a prirem të kërkoj siguri, të tërhiqem, apo të bëj një kombinim të të dyjave?

Sa rehat ndihem kur kërkoj mbështetje emocionale kur kam nevojë për të?

Cilat modele marrëdhëniesh vë re se përsëriten gjatë jetës sime?

Si kanë ndikuar marrëdhëniet e mëparshme në mënyrën se si besoj, komunikoj ose përballoj afërsinë sot?

Cili është një model më i shëndetshëm në marrëdhënie që do të doja ta forcoja?

Mendime Përfundimtare

Të kuptoni stilin tuaj të lidhjes emocionale nuk do të thotë të fajësoni të kaluarën tuaj.

Nuk do të thotë të fajësoni prindërit tuaj. Dhe nuk do të thotë ta vendosni veten në një kategori dhe të vendosni:

"Unë thjesht jam kështu."

Lidhja emocionale ka të bëjë me njohjen e modeleve në marrëdhëniet tona.

Ndonjëherë, këto modele na kanë ndihmuar të ndihemi të sigurt në një periudhë më të hershme të jetës sonë.

Por ajo që dikur na ka ndihmuar të ndihemi të mbrojtur, jo gjithmonë na ndihmon të ndërtojmë marrëdhëniet që dëshirojmë sot.

Një person me modele ankthioze mund të mësojë ta tolerojë pasigurinë pa supozuar menjëherë se po refuzohet.

Një person me modele shmangëse mund të mësojë se afërsia nuk do të thotë domosdoshmërisht humbje e pavarësisë.

Një person me modele të frikësuara-shmangëse mund të fillojë të dallojë ciklin e afrimit dhe largimit mes dëshirës për lidhje dhe frikës prej saj.

Dhe një person që tashmë përjeton një lidhje më të sigurt mund të vazhdojë të forcojë komunikimin e shëndetshëm, besimin, kufijtë dhe vetëdijen emocionale.

Qëllimi nuk është përsosmëria.

Qëllimi është më shumë vetëdije dhe më shumë mundësi për të zgjedhur se si të reagoni.

Në vend që të reagoni automatikisht ndaj frikës, distancës ose cenueshmërisë, mund të filloni të pyesni veten:

"Çfarë po ndiej tani?" "Nga çfarë kam frikë se po ndodh?"

"A ka të bëjë kjo me atë që po ndodh realisht në këtë marrëdhënie, apo është aktivizuar një model i vjetër?"

Këto pyetje mund të krijojnë hapësirë midis ndjenjës dhe reagimit. Modelet e lidhjes emocionale mund të ndryshojnë.

Marrëdhëniet më të shëndetshme, vetëdija, rritja emocionale dhe përpjekja e qëllimshme mund të ndihmojnë në krijimin e përvojave të reja dhe më të shëndetshme në marrëdhënie me kalimin e kohës.

Pas kësaj kemi vetëm pjesën e fundit: "Continue Your Learning," ku e drejtojmë lexuesin te workbook-u i plotë.

Vazhdoni të Mësoni

Nëse ky udhëzues ju ndihmoi të dalloni disa nga modelet tuaja të lidhjes emocionale, mund të vazhdoni të mësoni me materialin e plotë:

Të Kuptoni Stilin Tuaj të Lidhjes Emocionale: Udhëzues Edukativ, Fletore Pune dhe Vetëvlerësim

Materiali i plotë e trajton lidhjen emocionale më në thellësi përmes kapitujve edukativë më të zgjeruar, një vetëvlerësimi më gjithëpërfshirës, shpjegimit të rezultateve, ushtrimeve për reflektim dhe mjeteve praktike të krijuara për t'ju ndihmuar të kuptoni më mirë modelet tuaja në marrëdhënie, të përmirësoni komunikimin dhe kufijtë dhe të zhvilloni lidhje më të shëndetshme dhe më të sigurta.

Faleminderit që shkarkuat këtë udhëzues edukativ. Shpresoj t'ju ketë ndihmuar të kuptoni më mirë disa nga modelet që ndikojnë në mënyrën se si besoni, komunikoni, lidheni me të tjerët dhe reagoni ndaj afërsisë në marrëdhëniet tuaja.

Maria Shkreli, LMHC