**Травма привязанности, возможно ли правильно выстроить отношения с людьми?**

**Привязанность** — **это** базовая биологическая потребность человека во взаимодействии со значимым для него человеком.

Без этого чувства не могут полноценно сформироваться отношения и социальные контакты, без него тяжело адаптироваться в обществе и почувствовать себя комфортно.

Привязанность формируется при рождении от 0 до 3 лет. То насколько правильно сформировалась наша привязанность в детстве, будет влиять и на наши отношения с другими значимыми людьми во взрослом возрасте.

Например, если отношения с мамой и папой были доверительными, открытыми, родители не препятствовали его сепарации, то есть становлению самостоятельности, то, повзрослев, этому человеку будет легко построить здоровые отношения.

Если же ребёнок был гиперопекаем или его, наоборот, «недолюбили» (не хвалили, не поддерживали), то во взрослом возрасте он будет искать либо аналогичные отношения (потому что они кажутся ему нормой), либо отношения, где партнёр восполнит для него недополученное в детстве. Такие отношения нельзя назвать здоровыми.

**Существует четыре типа привязанности**:

* надёжный, или безопасный;
* тревожный;
* избегающий;
* тревожно-избегающий.

**Надежный**

Ребёнок с безопасным типом привязанности расстраивается, когда мама оставляет его с кем-то другим, но быстро переключается на игрушки и активно взаимодействует с новыми людьми (например, с воспитателем в детском саду).

Взрослый человек с таким типом привязанности 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. А ещё он самостоятелен, и его не пугает то, что он может остаться без отношений.

**Тревожный**

Люди с тревожным стилем привязанности испытывают постоянную потребность в близости с другим человеком. Они нуждаются в подтверждении своей нужности и важности, поэтому часто делают всё, чтобы угодить родителям (а потом и партнёру) и получить похвалу. Человек с таким типом привязанности постоянно хочет близости, ревнует партнёра и с трудом выдерживает разлуку с ним, а с другой стороны, часто компания партнёра не приносит ему особой радости.

**Избегающий**

Для людей с избегающим типом неприемлема близость в отношениях. Но, 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 (увлечений, работы, бизнеса).

Часто такие люди занимают эгоистичную, отрешённую позицию по отношению к партнёру. Они отказываются от помощи и поддержки, даже если это им действительно нужно.

**Тревожно-избегающий**

Это комбинация тревожного и избегающего стилей. Ещё это сочетание называют **дезорганизованной привязанностью**. Человек с таким типом может иногда бурно реагировать на разлуку, а иногда — быть отрешённым и избегать близости.

Подводя итог можно сказать, что привязанность с матерью в детстве носит фундаментальный характер и только по мере взросления каждый может дать оценку насколько травматична или нетравматична была его привязанность. Поэтому глядя на свои отношения, вы можете сами понять, если вам не комфортно с близким для вас человеком, то это травма привязанности. Как правило, самостоятельно проработать травму привязанности не возможно, поэтому здесь будет нужна помощь специалиста.

Любите своего ребенка, ваш ребенок должен знать, что вы тот значимый взрослый, с которым он в безопасности и удовлетворенны базовые потребности, тогда у вашего ребенка точно не будет травмы привязанности!

 