

Nie od dziś wiadomo, że człowiek jest istotą społeczną (Aronson, 1997). Potrzeba afiliacji skłania nas do poszukiwania satysfakcjonujących relacji z innymi, abyśmy mogli poczuć, oprócz tożsamości indywidualnej, także tożsamość społeczną. Bardzo skutecznymi narzędziami w tym zakresie są tzw. zachowania wiążące.

A. Kuczyńska (1998) definiuje je jako sygnał społeczny sprzyjający procesowi kształtowania się więzi, a polegający na ich inicjowaniu i utrzymaniu. Istnieje kilka typów zachowań wiążących, obecnych w różnego rodzaju związkach społecznych. Autorka (1998) klasyfikuje je jako zachowania pojednawcze, imponujące, opiekuńczo - pielęgnacyjne, bliskości fizycznej, seksualnej oraz zachowania wspólnoty bojowej. Nieco inny podział proponuje W. Wojciszke (2002), dzieląc je na zachowania seksualne, działanie na rzecz partnera i związku, utrzymywanie bliskości fizycznej, zachowania pojednawcze oraz imponujące. Determinują one istnienie, siłę i trwałość każdego typu bliskiego związku.

Świadomość doniosłej roli zachowań wiążących może skłaniać do postawienia hipotezy, że mogą one przełamywać mało korzystne adaptacyjne style przywiązania, które nabyte w dzieciństwie, w znacznym stopniu wpływają na jakość naszych kontaktów społecznych (Aronson i inni, 1997). Obserwując i analizując trwałość grup towarzyskich czy koleżeńskich, wśród których funkcjonujemy, można uznać, że najważniejszym spoiwem tych związków jest przyjaźń. Warto zatem spróbować połączyć stosowanie zachowań wiążących ze zmianą tych stylów przywiązania, które są mało adaptacyjne i utrudniają nam pełną realizację potrzeby afiliacji.

Szczegółowo problematyką tą zajmował się Bowlby, który sklasyfikował oraz zdefiniował podstawowe style przywiązania, między innymi w niedawno wydanej w Polsce książce *Przywiązanie* (2007). Autor przedstawił w niej oryginalną, klasyczną teorię przywiązania, która tłumaczy, jak relacje dziecka z osobami znaczącymi w najwcześniejszym okresie życia wpływają na jego dalsze funkcjonowanie psychiczne i społeczne. J. Bowlby dokonał uzasadnienia genezy oraz prezentacji mechanizmów tego zjawiska, przedstawił jego założenia i konsekwencje. Autor zdefiniował przywiązanie jako pierwotną potrzebę nawiązania więzi emocjonalnej, która umożliwia człowiekowi wytworzenie trwałej więzi emocjonalnej. Jest uzasadniona zatem teza, że staje się ono podstawą pierwszych relacji społecznych. Bowlby ukazał, jak w trakcie formowania się przywiązania dziecko tworzy własne, wewnętrzne standardy dotyczące matki, stanowiącej obiekt zapewniający bezpieczeństwo, ciepło, zaufanie, pewność i intymność. Według niego, rezultatem tych najwcześniejszych kontaktów jest tzw. styl przywiązania (autor wyróżnia jego trzy warianty: bezpieczny, lękowo-unikający i ambiwalentny), który istotnie wpływa na jakość funkcjonowania społecznego w późniejszych fazach życia.

J. Bowlby za najbardziej adaptacyjny uznał styl przywiązania oparty na poczuciu bezpieczeństwa, który charakteryzuje się zaufaniem, brakiem lęku przed odrzuceniem oraz świadomością, że jesteśmy wartościowi i lubiani. Drugi typ przywiązania - oparty na unikaniu - charakteryzuje się tłumieniem potrzeby nawiązywania bliskich kontaktów, nieufnością, lękiem przed niepowodzeniem. Ostatni typ to styl lękowo-ambivalentny, który sprawia, że człowiek wykazuje dość wysoki poziom lęku w próbach nawiązywania bliskich kontaktów i brak pewności co do reakcji drugiej osoby (Aronson, Wilson i Akert, 1997).

Można założyć, że większość funkcjonujących w społeczeństwie grup jest heterogeniczna pod względem typów przywiązania, a jednak, dzięki stosowaniu zachowań wiążących, często tworzą bardzo bliskie emocjonalnie związki przyjacielskie. Można więc przypuszczać, że właśnie używanie zachowań wiążących wzmaga wzajemne zaufanie i poczucie bezpieczeństwa w grupach.

Pierwsze z tych zachowań to zachowania pojednawcze (Kuczyńska 1997, Wojciszke 2002). Autorzy zaliczają do nich przede wszystkim dbanie o dobrą atmosferę, co przejawia się w

świadczeniu wzajemnie różnych uprzejmości, mających najczęściej charakter relacji darowizny (Aronson i inni, 1997). Tworzy to w efekcie normę wzajemności, także podtrzymującą związek (Cialdini, 1996). Szczególną formę przybiera to w sytuacjach odwiedzania się i wzajemnego goszczenia. Ważne jest również pamiętanie o szczególnych okazjach, składanie sobie życzeń, czasem obdarowywanie się, a przede wszystkim dawanie dowodów pamięci. Istotne jest, by wzajemne kontakty były częste, co dodatkowo sprzyja lubieniu się (Aronson i inni, 1997). Okazje te traktuje się jako element życia grupy jako całości. Zachowania pojednawcze pozwalają zatem wzbudzać zaufanie, co przełamuje konsekwencje unikającego stylu przywiązywania się.

Dużą rolę w budowaniu poczucia bezpieczeństwa odgrywają również zachowania opiekuńczo-pielęgnacyjne (Kuczyńska 1997, Wojciszke 2002). Z definicji mają one głównie charakter pomocy w przetrwaniu i utrzymaniu bliskości, zapewniającej poczucie bezpieczeństwa. W życiu codziennym grupy mogą odnosić się np. do opieki nad dziećmi. Zdarzają się jednak sytuacje, które wymagają ich stosowania w momentach bardziej dramatycznych. Zatem, mając dowód na zaangażowanie się wszystkich członków w sprawy grupy, można nauczyć się odwzajemniać cementujące ten związek zachowania.

Szczególnie silnie łączą ludzi zachowania wspólnoty bojowej (Kuczyńska, 1998), albo inaczej - działania na rzecz partnera i związku (Wojciszke 2002). Polegają one głównie na udzielaniu wsparcia członkom wspólnoty, wyrażaniu gotowości wspólnej walki i obrony wspólnoty, a także na wspieraniu partnerów w konflikcie z innymi osobami. Wyraża się to dbaniem o dobre imię rodziny oraz wzajemny szacunek. Często słowami „możesz zawsze na mnie liczyć?” upewniamy się, że stworzymy pewną wspólnotę, która opiera się na zaufaniu i pewności, że nie zostanie się odrzuconym. Nabranie takiego przekonania pozwala funkcjonować w poczuciu bezpieczeństwa i przełamać styl przywiązania utrudniający satysfakcjonujące więzi społeczne.

Za szczególnie ważne w próbie zmiany lub modyfikacji stylu przywiązania można uznać utrzymywanie bliskości fizycznej (Kuczyńska 1998, Wojciszke 2002). Stosowanie w stosunku do bliskich przytulania się, głaskania, obejmowania, czy czulego i serdecznego zwracania się do partnerów bardzo zmienia np. pełną nieufności postawę. Okazywanie sobie czułości, mówienie komplementów, troszczenie się o partnerów, dbanie o dobrą atmosferę, troszczenie się o zdrowie członków grupy, cementuje związek i tworzy więź, która pozwala - nawet ludziom o dużym poczuciu lęku przed odrzuceniem - na próbę zmiany własnych oczekiwań w stosunku do otoczenia społecznego.

Pozostałe zachowania wiążące - seksualne i imponujące (Kuczyńska 1998, Wojciszke 2002) - odnoszą się one głównie do miłości i pożądania. Zdefiniowana w trójczynnikowej teorii miłości Sternberga miłość braterska (Aronson i inni 1997), która na pewno funkcjonuje w wielu grupach przyjacielskich, opiera się raczej na prezentowanych już wcześniej typach zachowań wiążących.

Długoletnie funkcjonowanie wielu obserwowanych w środowisku grup, poczucie satysfakcji i bezpieczeństwa, jakie daje ich członkom odczuwana więź, pozwala potwierdzić prawdopodobieństwo tezy, że zachowania wiążące inicjują i cementują związek. Fakty te dają także podstawy, by sądzić, że mimo, iż łatwiej o satysfakcjonujące i zróżnicowane kontakty społeczne, gdy prezentuje się bezpieczny styl przywiązywania się, to pełne lęku oczekiwania w stosunku do związków z innymi, jakie wynikają ze stylu unikającego, można przełamać, kiedy funkcjonuje się w związku, czy grupie zróżnicowanej pod tym względem. Przykład innych, z sukcesem inwestujących zaufanie i wiarę w trwałość związku - na wzór modelu gronowego Nowaka lub Kallachera (Aronson i inni, 1997) - pozwala pozbyć się uczucia lęku przed odrzuceniem i zachęca do wiary w swoją wartość i atrakcyjność.