



☒ Więzy, jaka powstaje między rodzicem a dzieckiem, jest wyjątkowa. Zwłaszcza między dzieckiem a matką. Teoria przywiązania wyjaśnia niebagatelny wpływ wczesnodziecięcej więzi na rozwój emocjonalny człowieka.

Szczególnie ważna jest tzw. figura matki i rola kobiety jako opiekuna w procesie kształtowania się więzi. Wydaje się, że niewiele potrzeba, aby zbudować z dzieckiem ufną więź. Wystarczy być blisko, kochać, rozpoznawać potrzeby dziecka i adekwatnie na nie reagować. Podkreśla się matczyną dostępność, gotowość i otwartość do reagowania na sygnały wysyłane przez dziecko. Niestety nie w każdej rodzinie taki właśnie bezpieczny styl przywiązania udaje się stworzyć. Jak to przekłada się na rozwój emocjonalny dziecka?

Więzy matka-dziecko

Jest to relacja wyjątkowa. Dokładna analiza przebiegu formowania się jej i przyjrzenie się jakości więzi uczuciowych dziecka daje szansę pełniejszego zrozumienia mechanizmów kierujących jego rozwojem. To niezwykle ważne, aby rozumieć różnorodne nieprawidłowości występujące w zachowaniu dzieci i nastolatków.

Czym jest przywiązanie?

Twórcą teorii przywiązania jest John Bowlby. Wg niego „dziecko jest przywiązane do kogoś wtedy, gdy przejawia ono silną skłonność do poszukiwania bliskości i kontaktu z tą konkretną osobą, zwłaszcza w pewnych szczególnych sytuacjach”. Sytuacje, o jakich mówi Bowlby to momenty, w których dziecko jest przestraszone, zmęczone lub chore. Skłonność do takiego zachowania jest atrybutem dziecka i zmienia się bardzo powoli w miarę upływającego czasu i nie ma na niego wpływu aktualna sytuacja. Oznacza to, że więź łącząca dziecko z rodzicem jest pierwotna oraz biologicznie uwarunkowana i zakorzeniona, a jednocześnie wyposażająca człowieka w momencie przyjścia na świat w predyspozycje tworzenia więzi.



Bowlby rozwija tę definicję jeszcze o jeden element – zachowania przywiązaniowe. To wszelkie formy aktywności dziecka podejmowane przez nie w celu uzyskania i/lub utrzymania pożądanej bliskości.

Style przywiązania

Bazując na założeniach zaproponowanych przez Bowlby'ego, możliwe jest wyróżnienie czterech stylów przywiązania, zbudowanych na więziach o określonym charakterze. Dziecko może wypracować określony styl przywiązania, ale tylko jeden z nich jest stylem bezpiecznym. Pozostałe trzy mają charakter szkodliwy. Styl przywiązania można określić już u dzieci rocznych lub półtorarocznych. Co więcej tworzenie się więzi przebiega w taki sam sposób u wszystkich ludzi, czyli jest uniwersalne, niezależne od kultur.

Wczesnodziecięca więź z opiekunem może determinować to, w jaki sposób dziecko będzie tworzyło kolejne więzi w życiu. Ma wpływ na jego rozwój emocjonalny i ewentualne zaburzenia. Prawidłowo budowana relacja sprawia, że dziecko postrzega świat jako pozytywne, bezpieczne miejsce i siebie jako jego wartościową część.

BEZPIECZNY styl przywiązania (secure attachment)

Charakterystyczne w relacji matka-dziecko w takim przypadku jest to, że dziecko nie upewnia się nieustannie, czy matka jest obecna w pobliżu. Jest ona raczej bezpiecznym punktem odniesienia. Swego rodzaju „bazą” umożliwiającą oddalenie się od niej, poznanie otoczenia, a następnie powrót. Dzieci, które przejawiają ten styl przywiązania, po wyjściu mamy odczuwają niepokój, ale gdy tylko ona wraca, radośnie ją witają i cieszą się z jej obecności. Styl ten cechuje się poczuciem bezpieczeństwa i zaufaniem. Mama jest wrażliwa, dostępna, uważna na potrzeby dziecka.

W takiej relacji dzieci chętnie poznają świat, potrafią bawić się dłużej i z większym skupieniem, a także okazują więcej pozytywnych emocji. Wychowywane tak starszaki na etapie szkolnym oceniane są przez nauczycieli jako empatyczne, ze zdolnością podejmowania inicjatywy i wyższymi kompetencjami w relacjach społecznych. Co jednak najważniejsze, przekłada się to na życie dorosłe. Osoby te bowiem same postrzegają siebie jako wartościowe, skuteczne i są otwarte na innych. Wydają się być bardziej odporne psychicznie, empatyczne oraz cechuje je umiejętność kontrolowania uczuć.

Dostępność fizyczna i emocjonalna opiekuna oraz wrażliwość i gotowość do reagowania na sygnały dziecka stanowią najważniejsze czynniki determinujące rozwój ufnego wzorca przywiązania.



LĘKOWO-AMBIWALENTNY styl przywiązania (resistant-ambivalent attachment)

U dzieci, które wypracowały ten styl przywiązania, obserwowano wysoki poziom niepokoju podczas nieobecności matki, jednak gdy znikwała, wcale aktywnie jej nie poszukiwały. Gdy wracała - z trudnością uspokajały się, manifestując w ten sposób swoje niezadowolenie. Jak podkreślają badacze, dochodziło tu do starcia dwóch interesów: odrzucenia matki i jednoczesnego szukania kontaktu z nią. Wynika to z braku pewności co do dostępności i przewidywalności zachowań rodzica. Jeśli jego reakcje są niespójne i nieprzewidywalne, osłabia to poczucie bezpieczeństwa w relacji. Dziecko chciałoby poznawać otoczenie, ale jest w nim dużo emocji: rozdrażnienia, gniewu lub bierności.

Przejawianie tego stylu przywiązania w dzieciństwie w przyszłości może skutkować wysokim poziomem lęku i niepewności w sytuacjach społecznych, brakiem umiejętności rozwiązywania problemów, poczuciem zależności od innych, mniejszą zdolnością do podejmowania aktywności w grupie, a przede wszystkim - brakiem poczucia sprawczości, co pociąga za sobą frustrację.

UNIKAJĄCY styl przywiązania (avoidant attachment)

To model typowy dla dzieci, które zdawały się nie przejmować nieobecnością matki, nie okazując symptomów podenerwowania i kontynuując swoją aktywność. Gdy mama pojawiała się po czasie, ignorowały ją i traktowały na równi z innymi osobami. Taka pozorna obojętność i brak emocji mogą być jednak błędnie interpretowane jako spokój. Tak bowiem dzieje się, gdy mimo silnej potrzeby kontaktu z rodzicem, zwłaszcza w sytuacji zagrożenia, mama nie jest dostępna, nie reaguje na potrzeby dziecka lub wręcz je ignoruje. Ten względny spokój jest więc swoistym mechanizmem obronnym.

W przyszłości powoduje to niską samoocenę. Osoby dorastające w tak wypracowanym stylu przywiązania w kontaktach z rówieśnikami są wrogie lub zdystansowane. Cechuje je lękliwość i uległość - często modyfikują swoje zachowania tak, aby przypodobać się rodzicowi. Finalnie prowadzić to może do izolowania się od innych, braku zaangażowania społecznego i unikania głębokich relacji międzyludzkich.

ZDEZORGANIZOWANY styl przywiązania (disorganized attachment)

Mówi się o nim w sytuacji, gdy zachowania dzieci nie można jednoznacznie przypisać do wyżej wymienionych kategorii, a jednocześnie obserwuje się, że aktywność dziecka jest niespójna, pozbawiona celu, intencji, wydaje ono sprzeczne komunikaty. Wydaje się, że mama jest dla niego jednocześnie bezpieczną przystanią i źródłem zagrożenia.



To często efekt zachowań matek stale zaniedbujących lub krzywdzących albo niepotrafiących sobie poradzić we własnym doświadczeniu jakichś traumatycznych przeżyć czy sytuacji strat. Dzieci więc reagują chaotycznie i jest to ich mechanizm obronny. Często są pobudzone, lękliwe, nieporadne, kompulsywne, niezwykle czujne i dążą do kontrolowania otoczenia.

Źródło:

<http://zn.wsbip.edu.pl/sectioa/images/aktualnosci/zeszyty/011-2018/109-125.PDF>

Fot. Jonathan Daniels, Unsplash.com