



„Dzieci mają wrodzony instynkt tworzenia więzi, nie mają wyboru. Niezależnie od tego, czy rodzice lub opiekunowie są kochający i opiekuńczy, czy zdystansowani, nieczuli, odpychający bądź maltretujący, dziecko będzie rozwijać styl przywiązania oparty na próbach zaspokojenia choć niektórych swoich potrzeb.” O tym, dlaczego tak ważna jest wczesnodziecięca relacja z opiekunami i jakie style przywiązania tworzą osoby identyfikujące się jako DDA, rozmawiamy z terapeutą Pawłem Maciaszkiem.

Redakcja: Chciałabym porozmawiać o stylach przywiązania osób identyfikujących się jako DDA. Zaczniemy jednak od tego, czym w ogóle jest „przywiązanie”?

Paweł Maciaszek: Jako niemowlęta gatunku homo sapiens jesteśmy tak zaprogramowani, żeby wybrać jednego, najwyżej kilku dorosłych, z którymi będziemy rozwijać swój naturalny system komunikacji. To tworzy pierwotną więź. Ochrona przed niebezpieczeństwem przez silniejszą / mądrzejszą postać jest niezbędna dla przetrwania niemowląt i małych dzieci. Matka Natura zadbała, że aby zapewnić wystarczającą opiekę/ochronę, wykształciła w nas pewien bardzo silny wrodzony system — system przywiązania — który motywuje osoby podatne na zagrożenia do poszukiwania bliskiej fizycznej i emocjonalnej bliskości swoich podstawowych opiekunów. Z ewolucyjnego punktu widzenia system ten „promuje” przetrwania poprzez utrzymanie bliskości między rodzicami (lub innymi opiekunami) a bezbronnymi niemowlętami, dziećmi lub dorosłymi. Z psychologicznego punktu widzenia bliskość zmniejsza strach, niepokój i lęk, pozwalając jednostkom na angażowanie się w inne zadania życiowe. Dzieci zawsze przywiązują się do osoby, która funkcjonuje jako ich główny opiekun.

Natura tej więzi wywiera ogromny wpływ na całe dalsze życie dziecka. Bezpieczna relacja tworzy się, gdy opieka obejmuje też dostrojenie emocjonalne. Większość rodziców wchodzi w relacje ze swoimi dziećmi tak spontanicznie, że ledwie zdają sobie sprawę z tego, jak rozwija się proces wzajemnego dostrojania. Badania pokazują, że gdy niemowlęta i ich opiekunowie są ze sobą dobrze dostrojeni na poziomie emocjonalnym, są tacy również na

poziomie fizycznym.

John Bowlby - twórca [teorii przywiązania](#) - przyjął założenie, że wczesne relacje z matką mają wpływ na dalszy rozwój dziecka. Jak zatem rozwija się dziecko, gdy relacja wczesnodziecięca jest pozytywna, a jak, gdy w jakiś sposób jest ona zaburzona?

Bowlby rozumiał więź jako bezpieczną bazę, z której dziecko wyrusza na podbój świata.

Wiele badań potwierdziło, że posiadanie bezpiecznej przystani, a co za tym idzie - tzw. bezpiecznego stylu przywiązania, sprawia, że bardziej polegamy na sobie, mamy większą zdolność do współczucia i chęć pomocy innym w potrzebie, uczymy się odróżniać grę od rzeczywistości, potrafimy wyczuwać nieautentyczne sytuacje i niebezpiecznych ludzi, potrafimy (w zdrowy sposób) dystansować się od strachu i niepokoju.

Możemy jednak nie mieć tyle szczęścia, trafiając na rodziców, którzy opuszczali, zaniechali czy wręcz krzywdzili. Matka mogła mieć depresję poporodową, jesteś „niechcianym” dzieckiem, podrzucano cię różnym ciotkom i sąsiadkom, matka nie miała dla ciebie czasu, bo była w ciąży z kolejnym dzieckiem albo musiała się opiekować twoim rodzeństwem, ojciec był uzależniony od alkoholu i/lub stosował przemoc, matka była niedostępna emocjonalnie, a ojciec nieprzewidywalny, w domu było napięcie, lęk, rodzice byli niedojrzali emocjonalnie. Te doświadczenia mogą ukształtować pozabezpieczny styl przywiązania, przy czym wszystko jedno, czy matka nie potrafiła, nie mogła, nie chciała - nie dostałeś czegoś bardzo ważnego na czas albo nie dostałeś tego wystarczająco dużo. Takie osoby mogą mieć ambiwalentno-lekowy, unikający lub zdeorganizowany styl przywiązania.

Co cechuje te style przywiązania?

Dzieci zaangażowane w bezpieczne więzi odkrywają, co sprawia im radość, a co powoduje, że czują się źle; nabywają również poczucie sprawczości: doświadczają, że ich działania mogą zmienić odczucia i reakcje innych. Takie dzieci uczą się, jaka jest różnica między sytuacją, którą mogą kontrolować, a taką, w której potrzebują pomocy. Uczą się, że postawione przed trudnym zadaniem mogą odgrywać aktywną rolę.

Dzieci, które cechują pozabezpieczne style przywiązania, czyli te, które były zaniechane, uczą się, że ich przerażenie, błaganie i płacz nie docierają do ich opiekunów. Nic, co mogą powiedzieć czy zrobić, nie przynosi uwagi i pomocy. Jeśli główny opiekun nie reaguje na nie lub je odrzuca, dzieci uczą się radzić sobie z niepokojem na dwa różne sposoby: część wydawała się ciągle zdenerwowana i miała „pretensje” do matek, inne stawały się bardziej pasywne i wycofane. W obu grupach kontakt z matką nie przynosi ukojenia; takie dzieci

wiele swojej uwagi oraz sił psychicznych poświęcają na poszukiwanie ukojenia, odnalezienie stabilności oraz bezpieczeństwa.

Istnieje jeszcze jedna grupa, mniej stabilnie zaadaptowana – dzieci niepotrafiących określić, w jaki sposób mają wejść w relacje ze swoimi opiekunami, które rozwiną zdeorganizowany styl przywiązania. Dla tych dzieci opiekunowie stanowili źródło zagrożenia lub przerażenia. Nie wiedząc, kto jest bezpieczną przystanią ani do kogo należą, takie dzieci mogą być albo nadmiernie przyjazne w stosunku do obcych lub nie ufać nikomu. Styl zdeorganizowany to „strach bez wyjścia”. Przemoc ze strony rodziców nie jest jedynym powodem zdeorganizowanego przywiązania: opiekunowie, którzy są przejęci własną traumą (przemocą domową, gwałtem, niedawną śmiercią kogoś bliskiego), mogą być zbyt niestabilni emocjonalnie, zbyt rozchwiani, by zapewnić komfort i ochronę. I koło się zamyka.

Jak to wygląda u dzieci wychowujących się w rodzinach z problemem alkoholowym? Jak one funkcjonują i w jaki sposób „przywiązują” się do opiekunów?

Kiedy prowadzę grupy dla tzw. DDA/DDD na początku pytam uczestników: „Czy miałeś matkę, czy mamę? Czy miałaś ojca, czy tatę?” Jak się okazuje, różnica jest ogromna, a uświadomienie sobie tej różnicy jest często początkiem pracy z grupą. Na jednych z pierwszych zajęć opowiadam też grupie o słynnym eksperymencie Harlowa. Chciał on zbadać, czy potrzeba miłości jest identycznie pierwotna jak głód czy pragnienie. Stworzył więc w pełni kontrolowane warunki laboratoryjne, a do eksperymentu wykorzystał małpki rezusy. Z dzisiejszej perspektywy eksperyment okrutny, jednak lata 60. XX wieku pozwalały jeszcze na takie traktowanie zwierząt. Tuż po urodzeniu oddzielił małpki od ich matek i „oddał je pod opiekę” sztucznym matkom – jedna zrobiona z drutu, ale z „cyce” w formie butelki ze smoczkiem i druga, też z drutu, bez cyca ale za to owinięta miękką, przyjemną w dotyku, tkaniną. Harlow zaobserwował, że małpki częściej wybierały miękką matkę, do której mogły się przytulać, a kiedy były głodne, na krótko szły jeść do drucianej matki i zaraz wracały do miękkiej. Eksperyment ten miał wiele modyfikacji, ale pokazał ponad wszelką wątpliwość jedno: podstawową potrzebę bliskości, wspólną wszystkim stworzeniom. Dla dzieci i nas – dorosłym jedzenie i ciepły kąt to za mało, potrzebujemy kontaktu, dotyku i bliskości i szukamy go nawet w namiastkach. Na jedną modyfikację tego eksperymentu zwracam grupom szczególną uwagę – „Matki potwory”. Wszystkie miały miękką część do przytulania i dodatkowo coś, bo było nieprzyjemną „pułapką” dla dziecka – małpki, np. potrząsanie uczeplonym dzieckiem, dmuchanie silnym strumieniem powietrza, mechanizm odrzucający dziecko poza zasięg matki, mosiężne, tępo zakończone kolce, które nieoczekiwanie naciskały na przytulające się dziecko. Po każdym brutalnym odepchnięciu, dzieci wracały do tych potwornych konstrukcji, przylegały mocniej i błagalnie szukały wsparcia, tak jakby „wybaczały i zapominały o doznanej krzywdzie” – jak pisał badacz. Co

więcej – częściej się przymilały i uczepiały niż dzieci „normalnych” matek i poświęcały na to więcej czasu, zamiast bawić się z rówieśnikami. Ta wersja eksperymentu znajduje odzwierciedlenie w wielu historiach życia osób DDA/DDD: doznając różnego rodzaju wczesnodziecięcych zaniedbań czy wręcz krzywd, często całe swoje późniejsze życie poświęcają próbom „naprawienia” relacji, próbując wreszcie zasłużyć na miłość albo chociaż uwagę. Dzieci zrobią niemal wszystko, żeby mogły poczuć się dostrzeżone i powiązane z innymi. Musimy wiedzieć, że dzieci mają wrodzony instynkt tworzenia więzi, nie mają wyboru. Niezależnie od tego, czy rodzice lub opiekunowie są kochający i opiekuńczy czy zdystansowani, nieczuli, odpychający bądź maltretujący, dziecko będzie rozwijać styl przywiązania oparty na próbach zaspokojenia choć niektórych swoich potrzeb.

Czy można powiedzieć, że u dzieci, które wychowywały się w rodzinach z problemem alkoholowym, częściej dominuje któryś z wyżej przedstawionych stylów przywiązania? A jeśli tak to który i dlaczego?

U osób, z którymi pracuję, przeważają pozabezpieczne style przywiązania – w zależności od predyspozycji dziecka i rodzaju doznawanych krzywd, będzie to albo lękowy, albo unikający, albo zdeorganizowany styl przywiązania. To, jaki styl przywiązania rozwinie dane dziecko, to zawsze wynik interakcji pomiędzy predyspozycjami dziecka a zachowaniem dorosłych. W rodzinach dysfunkcyjnych rodzą się różne dzieci, o różnych temperamentach, cechach, natomiast pewną stałą są postawy i zachowania prezentowane przez dorosłych, które możemy przypisać do kategorii „zaniedbań”. To więc, który z pozabezpiecznych stylów będzie prezentowało dziecko, zależy również od jego cech. To, że będzie to raczej styl pozabezpieczny, jest natomiast bezpośrednio związane z dysfunkcyjnym środowiskiem, w którym przyszło mu wyrastać.

Jak styl przywiązania przejawiany w dzieciństwie wpływa na dorosłe życie tych osób?

Niespokojne (styl lękowy) dzieci zwykle wyrastają na niespokojnych dorosłych, podczas gdy te unikające najczęściej stają się osobami, które nie mają kontaktu ani z własnymi uczuciami, ani z uczuciami innych ludzi (styl unikający). To ci, którzy mówią: „Nie ma nic złego w dobrym laniu. Mnie bito, a popatrzcie, jakie odnoszę sukcesy”.

Dorośli z lękowym wzorcem przywiązania często mają tendencje do zachowań przesadnych. W przesadny sposób okazują emocje, komunikują potrzeby. Czasem są teatralne w swoich zachowaniach i dostają etykietę manipulatorów i „wymuszaczy”. Kiedy czegoś potrzebują, mają trudność z odrzucaniem gratyfikacji i od razu zaczynają domagać się tego. Mają bowiem przekonanie, że mogą dostać to, czego potrzebują, tylko wtedy, kiedy to sobie wywalczą. Dlatego czasem walczą „na zapas”. Często mają przekonanie, że emocje dzielą się

na dobre i złe. Dobrych potrzeba jak najwięcej, a złych trzeba unikać, bo człowiek jest wobec nich całkowicie bezradny. Takie osoby prezentują schemat „czuję, ale nie radzę sobie z tym, co czuję”.

Dorośli z unikowym wzorcem przywiązania uważają, że „emocje są złe i przynoszą kłopoty”. Nie umieją poradzić sobie z trudnymi emocjami oraz nie przeżywają w pełni tych miłych. Kontrolują, trudno im się otworzyć przed innym człowiekiem, zbliżyć, być „miękkim”, trudno im okazywać emocje, nawet wtedy, kiedy są bezpieczni, albo gdy bardzo potrzebują pomocy. Takie osoby prezentują schemat „radzę sobie, ale nie czuję”.

W jakich obszarach dorosłego życia styl przywiązania może generować trudności?

W zasadzie pozabezpieczny styl przywiązania może generować trudności w każdym z ważnych obszarów życia. Łatwiej będzie odpowiedzieć na to pytanie odwołując się do prezentowanych cech i postaw osób z pozabezpiecznym stylem przywiązania.

Przy wysokim poziomie lęku (lękowy styl przywiązania) będzie to niska samoocena, niewielkie zaufanie do siebie i innych, wrogość, impulsywność i gniew, wysoki poziom zazdrości, negatywny obraz siebie i pozytywny obraz innych ludzi, przeżywanie skrajnych emocji, stale występujący niepokój. Osoby te często czują się zaniepokojone, w trudnej sytuacji podtrzymują lub eskalują swoje obawy.

Przy wysokim poziomie unikania (unikający styl przywiązania) jest to natomiast bardzo wysoka potrzeba niezależności i obawa przed odrzuceniem, zawyżone poczucie wartości, przesadne zajęcie pracą, poprzez którą można rekompensować sobie brak intymnych związków interpersonalnych. Takie osoby w sytuacjach stresowych nie szukają pomocy u partnerów i jednocześnie nie okazują wsparcia partnerowi.

Co się dzieje, kiedy osoba z unikającym stylem trafi na osobę lękową? Jedno czuje się pozbawione wsparcia, kiedy drugie czuje się przytłoczone potrzebami tego pierwszego, które uważa za niemożliwe do zaspokojenia; jeden z partnerów zawsze jest w roli zależnej, kiedy drugi jest zawsze oskarżający-odpychający. Może to wyglądać jakby jeden zawsze dawał i się poświęcał, a drugi, który dostaje, wiecznie był niezadowolony, kontrolujący, niewdzięczny, wymagający...

Gdzie mogą szukać wsparcia osoby, które wychowywały się w rodzinach z problemem alkoholowym i obecnie doświadczają różnych trudności?

Oferta wsparcia dla młodzieży i młodych dorosłych identyfikujących się jako DDA/DDD jest

w Warszawie duża. Jest to oferta działań nieodpłatnych finansowanych przez m.st. Warszawa. Natomiast o osobach w wieku 35+ i 45+ plus świat zapomniał i zdobyć dla nich środki na nieodpłatne działania jest bardzo trudno. A problem w tej grupie wiekowej jest olbrzymi. Dodatkowo osoby te nie mają już czasu na eksperymenty i nietrafione oddziaływania terapeutyczne. Poza tym praca z tak dojrzałymi osobami wymaga szczególnych predyspozycji od prowadzących. Przy odrobinie szczęścia i determinacji trafiają do nas, do Stowarzyszenia SKAT i do Fundacji POMOCOWNIA. Trafiają, bo specjalizujemy się w pracy ze „starszakami” i zawsze możemy liczyć na życzliwe wsparcie rekrutacyjne portalu STOPuzaleznieniom.pl. Dziękujemy!

Dziękuję za rozmowę.

Paweł Maciaszek - Prezes Stowarzyszenia SKAT - Stołeczny Klub Aktywnych Tatów, v-ce prezes [Fundacji POMOCOWNIA](#). Terapeuta, trener biznesu i trener umiejętności psychospołecznych, mediator rodzinny, kurator społeczny, trener grup ojcowskich. Prowadzi interwencje kryzysowe, terapię indywidualną, terapię par i grupy wsparcia. Realizuje swoje autorskie programy dla DDA/DDD 35 plus i 45 plus. W latach 2015-2020 Przewodniczący Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. dzieci, młodzieży i rodziny przy BPiPS m.st. Warszawy.

Fot. Bethany Beck, Unsplash.com