

ZNACZENIE STYLU PRZYWIĄZANIA W ROZWOJU I ŻYCIU CZŁOWIEKA

dr Marta Melka-Roszczyk _____

*Zgodnie z teorią przywiązania
Johna Bowlby'ego (2007)
zdolność tworzenia bliskich więzi
emocjonalnych z wybranymi
osobami jest podstawowym
elementem człowieczeństwa.
Przywiązanie to według
Bowlby'ego trwałą więź między
ludźmi (Bowlby, 2007).*



W psychologii istnieją także nieco inne, choć wciąż zbieżne definicje przywiązania, między innymi: specyficzna więź o charakterze uczuciowym dwóch osób, oparta na dwustronnej aktywności rozumianej jako samo-regulujący się układ, który posiada własną strukturę neurofizjologiczną (Schaffer, 1978), czy system zachowań i reakcji charakteryzujący się względną stałością (Plopa, 2005). Styl przywiązania można zaobserwować już w bardzo wczesnym dzieciństwie, określa on przebieg rozwoju jednostki w kontekście całego jej życia. Teoria przywiązania Bowlby'ego powstać miała na kanwie jego obserwacji klinicznych i badań przeprowadzanych w latach czterdziestych i pięćdziesiątych XX w. w Stanach Zjednoczonych i Europie. Owe badania odnosiły się do tego, iż utrata opieki ze strony bliskich osób, przede wszystkim matki (np. w wyniku jej śmierci czy długotrwałego przebywania przez dziecko w instytucji, takiej jak szpital) ma negatywny wpływ na rozwój małego dziecka nie tylko w jego dzieciństwie, ale także w jego przyszłości. Oznacza to, że rodzaj wykształconego we wczesnym dzieciństwie stylu przywiązania ma niezwykle istotny wpływ na dalsze życie jednostki.

Style przywiązania

Przywiązanie rozwija się i ewoluuje już od dzieciństwa – to wtedy właśnie rozwój przywiązania realizuje się wraz ze zmianami i nabywaniem przez dziecko nowych kompetencji w dziedzinie motoryki, obszaru poznawczego, emocjonalnego i społecznego. Style przywiązania, które mogą się wykształcić we wczesnym dzieciństwie, zależą od relacji z obiektem przywiązania. Przywiązanie i obiekt przywiązania to w teorii oraz rozumieniu Bowlby'ego pewna forma zachowania,

Według niektórych badaczy styl przywiązania wykształcony w dzieciństwie może wpływać na zachowanie jednostki przez całe życie oraz na to, w jakie związki będzie się ona angażować w przyszłości.

która prowadzi osobę do osiągnięcia czy też bliskości z inną wyróżnioną i preferowaną jednostką. Obiekt, wobec którego skierowana jest uwaga, zazwyczaj jawi się jako silniejszy lub mądrzejszy (Bowlby, 1973). Mary Ainsworth, współpracownica Bowlby'ego, która następnie kontynuowała jego dzieło naukowe, wyróżniła trzy style przywiązania: bezpieczny, unikający i lękowo-ambiwalentny (Ainsworth i in., 1978).

1. Bezpieczny styl przywiązania:

wytworzeniu się u dziecka tego stylu przywiązania sprzyja częsty i długotrwały kontakt z obiektem przywiązania, responsywność obiektu przywiązania na sygnały dziecka oraz umiejętność reagowania na sygnały w adekwatny sposób. Dziecko przywiązane bezpiecznie poszukuje kontaktu z obiektem przywiązania, garnie się do jego bliskości. Jednocześnie te potrzeby nie utrudniają mu eksplorowania otoczenia – w trudnej sytuacji szybko się uspokaja, wie, że obiekt przywiązania to jego „bezpieczna” przystań, do której w każdej chwili może wrócić. Obiekt przywiązania w sytuacji bezpiecznego stylu przywiązania jest osobą dostępną, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Dzięki temu w dziecku kształtuje się poczucie, że zaspokajanie jego potrzeb jest ważne, że zasługuje na miłość i uwagę. To prowadzi do wykształcenia się dobrej, ugruntowanej samooceny i ułatwia relacje z innymi. Inni nie są postrzegani jako zagrożenie (Ainsworth i in., 1978).

2. Unikający styl przywiązania: ten styl się kształtuje, kiedy w sytuacjach dystresu obiekt przywiązania nie jest dostępny (emocjonalnie lub

fizycznie), by ukoić dziecko. W konsekwencji dziecko pozornie unika obiektu przywiązania w sytuacjach trudnych, ponieważ nosi w sobie przekonanie, że i tak nie odnajdzie w nim ukojenia. Dzieci charakteryzujące się tym stylem przywiązania zdają się nie zwracać uwagi na nieobecność obiektu przywiązania – nie przeszkadza im to w eksploracji, a w sytuacji dystresu równie chętnie zwrócą się o pomoc czy ukojenie do obcej jednostki, jak do obiektu przywiązania. Tego rodzaju zachowania obiektu przywiązania prowadzą do wykształcenia w dziecku przekonania, że nie jest ono godne miłości i akceptacji, a inni ludzie jawią mu się jako niedostępni i niepomocni (Ainsworth i in., 1978).

- 3. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania:** kształtuje się, kiedy dziecko nie ma żadnej pewności co do dostępności obiektu przywiązania. Obiekt przywiązania w tej sytuacji jest niestabilny – pojawia się i znika, brak też jakiegokolwiek schematu pozwalającego przewidzieć, kiedy będzie dostępny, a kiedy nie. Tego typu zachowanie obiektu przywiązania prowadzi do wystąpienia u dziecka złości oraz silnego lęku przed rozstaniem z obiektem przywiązania (ponieważ nie ma ono żadnej pewności, że ten po rozstaniu wróci bądź kiedy wróci). Obiekt przywiązania w przywiązaniu lękowo-ambiwalentnym jest niepewny i niespójny. Dziecko prezentujące ten styl przywiązania odczuwa niepokój o stałość relacji z obiektem przywiązania, więc przebywa blisko niego, raczej nie eksploruje świata z uwagi przed utratą obiektu przywiązania, gdy chociaż na kawałek się od niego oddali. W sytuacji zagrożenia dziecko przejawia sprzeczne zachowania – jednocześnie odrzuca obiekt przywiązania i szuka kontaktu z nim. Przy takim stylu przywiązania dziecko traktuje innych ludzi jako nieprzewidywalnych. Traci także wiarę we własną skuteczność, ponieważ niezależnie od tego, co robi, nie jest w stanie przewidzieć reakcji drugiej osoby (Ainsworth M. i in., 1978).

Zdezorganizowany styl przywiązania

Oprócz trzech stylów przywiązania wskazanych przez Ainsworth, badaczki Mary Main i Judith Solomon (Main, Solomon, 1990) opisały jeszcze jeden styl przywiązania, nazwany zdezorganizowanym.

Charakterystyczne dla dzieci z tym stylem przywiązania jest prezentowanie zachowań zdezorganizowanych i niespójnych w stosunku do obiektu przywiązania. Tego rodzaju niespójność podyktowana jest faktem, że dziecko

traktuje obiekt przywiązania ambiwalentnie – z jednej strony jako bezpieczny, z drugiej zaś jako niebezpieczny. Zdezorganizowany styl przywiązania pojawia się w sytuacjach szczególnie trudnych, kiedy obiekt przywiązania w jakikolwiek sposób zaniedbuje czy krzywdzi dziecko. Inną sytuacją, kiedy konsoliduje się u dziecka styl przywiązania, jest wówczas sytuacja, gdy obiekt przywiązania sam doświadczył traumatycznych zdarzeń, z którymi nie potrafi sobie poradzić, a to odbija się na dziecku. Dzieci, które charakteryzują się tym stylem przywiązania, są ciągle czujne, kontrolują wszystko, są w ciągłym oczekiwaniu i napięciu na to, co się wydarzy. Dziecko takie jest zdezorientowane, ponieważ w sytuacji zagrożenia pojawiają się w nim sprzeczne uczucia – nie wie, czy zbliżyć się do obiektu przywiązania, czy też go unikać (Ainsworth M. i in., 1978).

Przywiązanie w rozwoju człowieka

Teoria przywiązania nie dotyczy tylko dzieci, ale jest obecna w życiu jednostki przez cały jej rozwój. Według niektórych badaczy styl przywiązania wykształcony w dzieciństwie może wpływać na zachowanie jednostki przez całe życie oraz na to, w jakie związki będzie się ona angażować w przyszłości. Hazan i Shaver (1987, 1994) ocenili, że w relacji pomiędzy dorosłymi ludźmi występują niemal analogiczne zależności, jak w przywiązaniu między niemowlęciem i jego opiekunem. Odnosząc relacje osób dorosłych w kontekście stylów przywiązania, osoby przywiązane bezpiecznie czerpią satysfakcję z bliskości partnera bądź partnerki, odbierają drugą osobę jako kochającą, godną zaufania. Pozostawanie w bliskiej relacji nie powoduje u nich dyskomfortu, a w relacji potrafią odrywać się od niej i działać samodzielnie. Osoby charakteryzujące się stylem przywiązania unikowym mają trudność w obdarzeniu drugiej osoby zaufaniem, przez co nie czują się dobrze w bliskich relacjach. Pragnienie bliskości może budzić w nich lęk. Jeśli chodzi o przywiązanie lękowo-ambiwalentne, charakterystyczny jest dla nich niepokój o trwałość związku. To często osoby, które obawiają się, że ich partner czy partnerka może nie być zadowolony z relacji i szukać kontaktów poza nią.

OPIS PRZYPADKU – JAN

Do gabinetu zgłosił się mężczyzna w wieku około trzydziestu lat. Był w związku małżeńskim od czterech lat. Zgłosił się na konsultację z powodu swoich problemów małżeńskich. Zastanawiał się intensywnie, czy kontynuować związek. Klient chciał rozjaśnić sobie swoją

sytuację podczas konsultacji. Żonę poznał na studiach. Uważał ją za niewiarygodnie atrakcyjną kobietę. Imponowało mu również to, że podoba się ona tak wielu mężczyznom. Jednak zaraz po ślubie małżonka nawiązała romans w pracy, który dość szybko wyszedł na jaw. Kobieta w ogóle nie dbała o dyskrecję. Obiecała jednak, że nigdy więcej tego nie zrobi. Błagała męża o wybaczenie. Jednak był kolejny romans oraz następne. Mężczyzna był coraz bardziej załamany. Jednak nie chciał zostawiać małżonki. Wszczytnął kolejne awantury, groził, szantażował. Jednak sytuacja nie zmieniała się. Żona nawiązywała kolejne znajomości.

Podczas konsultacji poświęciliśmy dużo czasu na sytuację rodzinną Jana. Przedstawiał on swoje dzieciństwo jako bardzo nieudane oraz traumatyczne. Ojciec zostawił rodzinę, kiedy Jan miał sześć lat. Matka stopniowo popadała w coraz większy alkoholizm. Potrafiła zostawić dzieci i nie wracać kilka dni do domu. A gdy w końcu wracała, była pod wpływem alkoholu lub leczyła bardzo ciężkie kace. Nigdy nie miała czasu dla dzieci. Nie dbała o ich potrzeby. Jan nie wiedział już, czy ma się na nią złościć, opiekować się nią czy jej nienawidzić. Była bardzo nieprzewidywalna. Potrafiła uderzyć swoje dzieci, czy zabrać im pieniądze ze skarbonki. Mężczyzna uważał, że jego obowiązkiem jest wytrwanie w tej sytuacji oraz zadbanie o tę rodzinę. Przejął więc rolę rodzica i partnera. Odbiło się to znacząco na jego zdrowiu psychicznym i późniejszym wyborze partnerek. Niemal zawsze były to kobiety z dużymi problemami. Krzywdziły go, a on zamiast odejść, pozwalał na kolejne zniewagi.

Jan twierdził, że potrzebuje terapii, nie tyle po to, aby wyklarować sytuację ze swoją żoną, ale by wyzwolić się z błędnego kręgu destrukcyjnych dla siebie relacji. Pamięta momenty ze swojego życia, kiedy matka była agresywna lub całkowicie obojętna na to, co się dzieje w domu. Nie wiedział, jak może skierować na siebie jej uwagę. W końcu odpuścił swoje potrzeby i sam zaczął się nią opiekować. Czekał aż wróci, rozliczał ją i kontrolował. Jak się później przekonał, to samo robił ze swoimi partnerkami. Pokazało to, że jego potrzeby są zupełnie niezauważalne. Dodatkowo mężczyzna nie ma wymagań wobec tych kobiet i jest wdzięczny za jakikolwiek przejaw uwagi w swoją stronę.

Terapia trwała wiele miesięcy. Mężczyzna początkowo zaczął dawać żonie więcej przestrzeni. Myślał, że gdy przestanie być tak zaborczy, ona to doceni i w końcu pozostanie mu wierna. Jednak wszystko, co robił, nie miało żadnego oczekiwanego skutku. Kobieta nieustannie trwała przy swoim wzorcu zachowania i nie miała zamiaru go zmieniać. Małżonkowie się rozeszli. Jan uznał, że tak naprawdę nie zna siebie. Chciałby mieć czas na to, aby rzeczywiście poznać swoje preferencje i odkryć swoje potrzeby. Był tak spragniony uwagi, że cieszył się z jakiegokolwiek jej prze-

jawu. Nawet tego najbardziej destrukcyjnego dla siebie. Czas terapii był dla niego ważną lekcją poznawania samego siebie. Najprawdopodobniej był to jedyny czas, w którym poświęcił tyle uwagi jedynie samemu sobie. Pierwszy raz docenił swoje potrzeby i uznał, że zasługuje na to, aby o siebie zadbać.

Praca terapeutyczna

Osoby, które prezentują trudności związane ze stylem przywiązania, są niekiedy dużym terapeutycznym wyzwaniem. Traktując one terapeutę jak kolejny obiekt, z którym nawiązują problematyczną relację. Dlatego też może odtworzyć się to, co realizowały z innymi ludźmi.

Niekiedy lęk, który odczuwają one w możliwości przywiązania się do terapeuty, jest tak silny, że uniemożliwia pozostanie w terapii i skutkuje jej zerwaniem. Dlatego bardzo ważne jest, aby zadbać o stworzenie dobrych podstaw kontaktu terapeutycznego. Na przykład przeprowadzenie szczegółowego procesu konsultacyjnego oraz stworzenie odpowiedniego kontraktu. Ważne jest dodatkowo ustalenie celów i zasad terapii. Pomoże to stworzyć strukturę procesu, co z kolei ułatwi pracę nam, a dla klientów będzie miejscem i czasem pracy w bezpiecznej atmosferze.

dr Marta Melka-Roszczyk – doktor nauk o zdrowiu, psycholog, psychoterapeuta, biegły sądowy. W swojej prywatnej praktyce zajmuje się psychoterapią indywidualną osób dorosłych, młodzieży oraz psychoterapią par i małżeństw.

Bibliografia

1. Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S., (1978), Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
2. Bowlby J., (2007/1982), Przywiązanie, Warszawa: Wydawnictwo PWN.
3. Bowlby J., (1973), Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger. New York, NY: Basic Books.
4. Gawda B., Czubak K., (2012), Style przywiązania a cechy zaburzeń osobowości. „Studia Psychologica”, 12(2), s. 37–54.
5. Hazan C., Shaver P., (1987), Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 511–524.
6. Hazan C., Shaver P., (1994), Attachment as an organizational framework for research on close relationships. Psychological Inquiry, 5, 1–22.
7. Liberska H., Suwalska D., (2011), Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości, „Psychologia Rozwojowa”, 16 (1), s. 25–39.
8. Main M., Solomon, J., (1990), Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation, [w:] M.T. Greenberg, D. Cicchetti, E.M. Cummings (Ed.), The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (121–160). University of Chicago Press.
9. Marchwicki P.P., (2006), Teoria przywiązania J. Bowlby'ego, Seminare, 23, s. 265–383.
10. Płopa M., (2005), Psychologia rodziny: teoria i badania. Kraków: Wyd. Impuls.