**Style przywiązania w okresie wczesnodziecięcym**

W niniejszym wpisie postaram się przyjrzeć mechanizmom, które warunkują style przywiązania, a tworzą się już w pierwszym etapie naszego życia – w relacji dziecko-opiekun. Z jakimi konkretnymi komunikatami od rodziców czy opiekunów zatem spotyka się dziecko, u którego aktywuje się i wykształca poza bezpieczny styl przywiązania?

**Bezpieczny styl przywiązania**

 Zacznijmy po krótce od opisu stylu przywiązania wczesnodziecięcego, opartego na poczuciu bezpieczeństwa, który najczęściej występuje w populacji. W psychologii mówi się o responsywności ludzi wobec siebie, w tym responsywności opiekuna wobec dziecka i odwrotnie, jej przeciwieństwem jest obojętność. Jeżeli dziecko daje znać, że potrzebuje opieki i troski, to u responsywnego opiekuna spotyka się taka potrzeba z odpowiedzią. To sposób, w jaki tworzy się relacja interpersonalna oparta na zaufaniu i bezpieczeństwie. Występuje w niej poczucie zaopiekowania, a to bardzo mocny fundament do kształtowania się stabilnego poczucia własnej wartości i przekonania, że zasługuje się na miłość w życiu dorosłym. Człowiek wychowywany w bezpiecznej więzi z figurą przywiązania, czyli głównym opiekunem, wchodzi we własne, dorosłe, relacje społeczne z ciekawością, tworzy bliskie związki bazując na wartościach podobnych do tych wyniesionych z domu – jak ufność i poszanowanie granic własnych oraz innych ludzi. Taka osoba słucha i potrafi słuchać, umie wyrażać swoje pragnienia i potrzeby, odpowiada na komunikaty o potrzebach innych, co znaczy, że potrafi i chce je spełnić, bądź odpowiada, że nie jest w stanie tego zrobić. Wyróżniamy cztery style przywiązania wczesnodziecięcego, które w dużej mierze przekładają się na modele przywiązaniowe wykazywane w dorosłości: opisany wyżej bezpieczny, lękowo-ambiwalentny, unikowy oraz zdezorganizowany.

**Styl lękowo-ambiwalentny opiekuna czyli jak załamać wiarę we własne siły dziecka**

 W stylu lękowo-ambiwalentnym (opisywanym w literaturze także jako nerwowo-ambiwalentny) poszanowanie podmiotowości innej osoby jest nadszarpywane. Wyobraźmy sobie sytuację, w której opiekun pyta dziecko, z troski o nie, czy coś zrobi – na przykład usiądzie tam, gdzie wskazuje opiekun. W odpowiedzi słyszy, że młodemu człowiekowi jest wygodnie w miejscu, w którym aktualnie siedzi, nie chce go zmieniać. Przy responsywności i poszanowaniu podmiotowości dziecka, opiekun mógłby skwitować: „W porządku, to jest twoja decyzja”.  Osoby charakteryzujące się stylem więzi lękowo-ambiwalentnej odpowiedziałaby jednak w tej sytuacji raczej: „- (JA) Nie mogę patrzeć na to, gdzie siedzisz, proszę żebyś się przesiadła/przesiadł. Masz przesiąść się w tamto miejsce, za chwilę przyniosę ci krzesło”. W takiej odpowiedzi widać od razu, że pojawia się komunikat z poziomu JA opiekuna: „-Ja nie mogę na to patrzeć”, w podtekście: „- Wiem lepiej co jest dla ciebie dobre”. A przecież jeśli kierowane jest do kogoś pytanie, to odpowiedź może pojawić się różna, prawda? Pytanie bowiem zakłada, że chcemy usłyszeć odpowiedź, nie nastawiać się na tę konkretną, preferowaną przez nas samych wersję. Jeżeli mamy jasną wizję sytuacji zawsze możemy o coś poprosić. Po co pytać, jeśli sami znamy odpowiedź? Odbieranie dziecku prawa do dokonania wyboru jest niezauważaniem dziecka, negacją jego podmiotowości, także negacją jego prawa do wyboru. To wyraz unieważniania i lekceważenia. Wracając do przykładu – jakie emocje może czuć młody człowiek potraktowany w taki sposób? Z pewnością odczuwaną emocją jest strach, ostatecznie dziecko zależne jest od swoich opiekunów. Obok strachu wystąpić może poczucie krzywdy, złość, w końcu lęk o relacje – opiekunowie lękowo-ambiwalentni często pokazywać mogą, że obrażają się na dziecko, próbują ukarać je za brak podporządkowania. Ta mieszanka i kocioł emocji, jaki wyzwalać może opisane traktowanie nie przekłada się na ufność i wiarę we własne możliwości dziecka. Z pewnością za to podkopuje jej czy jego poczucie sprawstwa, prowadzi do budowania większej zależności od innych dorosłych, ludzi którym wydaje się, że wiedzą lepiej. W opisanym scenariuszu u dzieci zwycięża strach, który prowadzi do fałszywego poczucia winy. Dziecko z przykładu, zależne jest od opiekunów, przychodzi do obrażonej mamy czy obrażonego taty… i przeprasza za swoje zachowanie. To oczywiście rodzaj pułapki – kiedy wzorzec zachowania opiekuna powtarza się, wymuszane są na dziecku założenia – jak powinno być dla niej czy dla niego najlepiej. Młody człowiek rozwija wtedy myślenie, że właściwie mogła czy mógł od razu zrobić oczekiwaną przez opiekuna czynność, przyznać rację dla zasady i świętego spokoju, a myśleć sobie co innego. To właśnie sposób, by wyrządzić dziecku choćby nieintencjonalnie krzywdę, która ciągnąć się będzie za nią czy za nim w dorosłym życiu. Strach i poczucie winy z pierwotnego wzorca wyniesionego z domu stanowić mogą powtarzalny motyw odgrywany w dorosłości.

**Styl przywiązania unikowy**

 Innym przypadkiem więzi z dzieciństwa, która skutkuje rozwijaniem niefunkcjonalnych przekonań na własny temat jest sytuacja, gdy potrzeby dziecka padają na jałowy grunt. Opiekun unika ich bądź ignoruje. Najczęściej także główna figura przywiązania o takim stylu – opiekun, z którym dziecko łączy szczególnie mocna więź (najczęściej matka) ma bardzo wysokie wymagania, troski wykazuje niewiele. Schemat tego stylu prowadzi do pielęgnacji w dziecku postawy: „jeśli umiesz liczyć, licz na siebie”. Postawa ta natomiast wiedzie do wykształcenia niskiej empatii emocjonalnej i niskich kompetencji społecznych. W kolejnych pokoleniach dzieci tak wychowywanej osoby często powtarzają wzorzec ‘dużo wymagań, mało troski’. Jeżeli dziecko jest karane ignorowaniem za próby nawiązywania kontaktu, wyrażania własnych potrzeb i emocji, dodatkowo wiszą nad nią czy nad nim mocne oczekiwania, to rozwija w sobie strategię uniku, rozwija nieufność. Człowiek staje się w konsekwencji samotnikiem, nie potrzebuje innych osób, już w dzieciństwie przecież nie mógł na nich liczyć. Dorosły wyrosły w unikowym stylu przywiązania sam dla siebie stanowi punkt odniesienia – w tworzonych przez siebie bliskich związkach, gdy jednak dopuści do siebie partnera, jest nieufny, zaprzecza potrzebie intymnych więzi, stawia wymagania innym i samemu sobie. Problemem staje się także rozumienie własnych przeżyć, uczuć, brak identyfikacji i werbalizacji emocji, które się pojawiają, obniżone progi doznań (poprzez wytłumianie emocji i ich zamrażanie) czy kłopoty z przypisywaniem znaczenia temu, co się dzieje. Następuje tak, gdy człowiek nie ma zaufania do innych, ma je tylko i wyłącznie do siebie samego.

**Zdezorganizowany (lękowo-zdezorganizowany) styl wychowywania u osób ważnych dla dziecka**

 Cechami charakterystycznymi dla tego wczesnodziecięcego stylu przywiązania jest brak w rozwoju dziecka pozytywnego wzorca relacji międzyludzkich. Obecne wzorce są niespójne, to naznaczone przemocą interakcje, gdzie pojawia się też wielość opiekunów. Poczucie własnej wartości dziecka jest na bardzo niskim poziomie, trudno jest je budować, brakuje jego fundamentów. Nie zaopiekowane małe dziecko traci nadzieję na ratunek – odczuwa cierpienie, które nie jest rozpoznane i nazywane. Spotyka się ono z zaniedbaniem emocjonalnym, wobec którego jest bezsilne. Żeby uciec od odczuwanej pustki, ogromnej samotności i lęku przed życiem, wielkiego cierpienia, dysocjuje. Używa jednego z najsilniejszych mechanizmów obronnych i odcina się od własnych emocji nie potrafiąc zintegrować braku responsywności opiekunów i chaosu w komunikatach, które otrzymuje. Niezaspokojone pokłady miłości, bliskości, ciepła i intymności nie mają swojego ujścia. Dziecko takie próbuje zapanować nad własnym lękiem. Strategie kontroli lęku nie redukują go jednak [strategia kontroli poprzez karanie, podporządkowanie – strategia ofiary, uwodzenie oraz ratownictwo – objawiające się przez parentyfikację]. Zdezorganizowany styl przywiązania prowadzi do najbardziej trwałych traum wczesnodziecięcych, często utrzymujących się w dorosłym życiu. Bezpieczny styl przywiązaniowy wyniesiony z okresu wczesnodziecięcego to kapitał, który procentuje w dorosłym życiu. Zdarza się jednak, że nie każdy jest w niego wyposażony. Szczęśliwie można pracować nad zrozumieniem mechanizmów naszego działania, własnych emocji, rozwijać zaufanie do siebie i świata. Elastyczność psychologiczna, dobrze rozwinięte poczucie autonomii, łatwość wchodzenia w interakcje, umiejętność współdziałania, proszenie o pomoc, dobra kontrola impulsów i efektywne strategie rozwiązywania konfliktów to obszary, które bez względu na posiadany styl więzi można w sobie rozwijać.

*\*Opracowano na podstawie:* [*John Bowlby*](https://lubimyczytac.pl/autor/34168/john-bowlby) *‘Przywiązanie”,*[*Wydawnictwo Naukowe PWN*](https://lubimyczytac.pl/wydawnictwo/10294/wydawnictwo-naukowe-pwn/ksiazki) *,2006r.*