

Style przywiązania. Style relacji.

W latach 50. i 60. XX wieku naukowcy John Bowlby i Mary Ainsworth zajmowali się kwestią tworzenia więzi pomiędzy dzieckiem a jego opiekunem w pierwszych latach życia dziecka (**teoria przywiązania, teoria więzi**). Wyodrębnili różne style przywiązania (styl bezpieczny, styl lękowo-unikający, styl lękowo-ambivalentny). Zaobserwowali, że jakość więzi zależy od wzajemnej relacji matki (lub innego bliskiego opiekuna) i dziecka, ich wrażliwości oraz komunikatywności. Jest też fundamentem przyszłego zdrowia psychicznego dziecka oraz warunkuje w dorosłym życiu sposób budowania relacji partnerskich. Zaobserwowano także, że to jak ktoś sprawdzi się w roli matki/ojca zależy w dużej mierze od schematów przejętych od rodziców.

Gdy rodzice obdarzają dziecko odpowiednią ilością uwagi to tworzy się **styl bezpieczny** (styl przywiązania się oparty na poczuciu bezpieczeństwa). Dziecko ufa matce (lub innej bliskiej osobie) i czuje się przy niej bezpieczne. Wierzy, że matka jest dostępna, wrażliwa i gotowa do ofiarowania wsparcia czy opieki. Dzięki takiej relacji dziecko buduje przekonanie o własnej wartości i zasługiwaniu na miłość. Jednocześnie z dużym poczuciem pewności eksploruje otoczenie, jest ciekawe nowych zjawisk i angażuje się w relacje społeczne. Dominującymi uczuciami i przeżyciami jest zainteresowanie otoczeniem i radość. Umożliwia to dziecku uczenie się wielu prospołecznych zachowań, daje odwagę do podejmowania ryzyka, poszukiwania i akceptowania intymności w relacjach z drugim człowiekiem. Taki styl przywiązania cechuje około 2/3 dzieci. Te dzieci jako osoby dorosłe mają największą zdolność tworzenia trwałych, dających satysfakcję relacji interpersonalnych. Są ufne, potrafią szczerze zwierzać się w bliskich relacjach, w stresie zwracają się do partnera o pomoc. Bez problemu tolerują bycie zależnym od innych, jak i uzależnienie od siebie. Nie martwią się tym, że zostaną opuszczeni lub że ktoś się do nich za bardzo zbliży. Dobrze się czują z partnerem, ale też dobrze znoszą rozłąkę. Swoich rodziców opisują jako troskliwych, uczuciowych, sprawiedliwych i szczęśliwych w małżeństwie.

Lękowo-unikający styl przywiązania cechuje około 1/5 dzieci. Dziecko ma poczucie odrzucenia przez matkę (lub inną bliską osobę). Jest karane za próby nawiązania z nią bliskiego kontaktu fizycznego. Karanie to jest często tylko i aż brakiem uwagi okazywanej dziecku. W związku z tym uczy się unikać jej i ignoruje ją. Dochodzi do zaprzeczenia (mechanizm obronny) potrzeby więzi z matką i nieufności w stosunku do niej. Towarzyszą temu poważne zaburzenia takie jak zaburzenia łaknienia, wycofanie z kontaktów społecznych, choroba sieroca. Pojawia się wzmożone przeżywanie obrzydzenia i pogardy a obniżona jest zdolność rozpoznawania radości. Jako dorosłe, osoby o takim stylu przywiązania, czują się skępowane bliskością innych ludzi, stają się wtedy nerwowe. W dorosłych związkach mają skłonność do unikania intymności, poczucia frustracji, nudy. Nie ufają partnerowi. W sytuacjach trudnych dla związku stają się nadmiernie logiczni, racjonalni, oschli, lekceważący lub milczący. Zaprzeczają potrzebę więzi, mają silną skłonność do przelotnych związków seksualnych i nadmiernego koncentrowania się np. na pracy zawodowej. Swoich rodziców wspominają jako wymagających, krytycznych i pozbawionych troskliwości. Osoby z takim stylem przywiązania mają też swoje mocne strony: są niezależne i polegające na sobie, wydajne, twórcze, mało wymagające.

Styl lękowo-ambiwalentny charakteryzuje około 1/5 dzieci. Gdy matka (lub inna bliska osoba) nie poświęca dziecku wystarczająco dużo uwagi nie jest ono pewne tego, czy pospieszy ona z pomocą i pocieszeniem. W związku z tym stale upewnia się o jej obecności, odczuwa silny lęk przed rozstaniem, gwałtownie protestuje na samą możliwość rozstania. Jednocześnie sprzeciwia się próbom uspokojenia przez osoby trzecie. Jednak po powrocie matki okazuje gniew i opór wobec niej, równocześnie jednak sygnalizując potrzebę kontaktu. Takie dzieci stosunkowo dużo płaczą i mniej interesują się otoczeniem. Jako dorośli ludzie te osoby są przekonane, że inni z oporami zbliżają się do nich na tyle na ile by chcieli. Częściej odczuwają strach i wstyd, mają trudności z określeniem intensywności przeżywanej złości. Często martwią się o to, czy są kochani naprawdę i czy ich związek jest trwały. Jednocześnie żywią lęk o to, że ich pragnienie całkowitego

zespolecia się z partnerem może go odstraszyć. Mają skłonność do krańcowej namiętności, która nosi cechy obsesji, miłości od pierwszego wejrzenia i huśtawki emocjonalnej. Często wracają do przeszłości wyciągając doznane urazy i niesprawiedliwości. Są bardzo zazdrosne i przekonane, że partner ich nie docenia (a także, że są niedoceniane przez inne ważne osoby, np. współpracowników). W sytuacjach dużego stresu, kryzysu w związku ujawniają się postawy dramatyzujące, przeładowane emocjami, nadmiernie ekspresyjne i pełne złości (osoby takie mogą karać bez litości, odrzucać, być nieelastyczne). Swoich rodziców opisują jako inwazyjnych. Mocne strony tego stylu to hojność, dbanie o innych, radość z dawania.

Badania na dorosłych osobach i badania podłużne pokazały, że u 70% dorosłych ludzi (dwudziestojednoletków) styl nawiązywania relacji z dorosłym partnerem jest taki sam jak styl nawiązywania relacji z matką we wczesnym dzieciństwie (w wieku 12 miesięcy), pod warunkiem, że w ciągu owych 20 lat nie miało miejsca żadne ważniejsze wydarzenie takie jak śmierć rodzica, rozwód lub przemoc w rodzinie. W takich przypadkach stabilność stylu przywiązania pojawiała się u 44% badanych. W obydwu przypadkach nie jest to 100%, ponieważ doświadczenia społeczne w połączeniu ze wsparciem ze strony rodziny, współmałżonka (partnera) czy też przyjaciół (a w niektórych przypadkach terapeutów) są w stanie skorygować utrwalone schematy dotyczące związków interpersonalnych.

(Na podstawie informacji ze szkolenia dotyczącego stylów relacji przygotowała Barbara Dac)