**PRZYWIĄZANIE PSYCHICZNE**



Przywiązanie rozumiane jest jako instynktowną, trwałą i głęboką więź psychiczną łączącą dwie osoby o silnych emocjach, dzięki którym człowiek doświadcza przyjemnych uczuć: poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, troski oraz zrozumienia i bliskości, zwłaszcza w sytuacjach frustracji czy zagrożenia. Psychologia uważa, że człowiek jest biologicznie zaprogramowany do tworzenia więzi i szukania bliskości. Podstawą prawidłowego rozwoju osobowościowego jest wytworzenie dobrego kontaktu z rodzicem.

Przywiązanie jako więź emocjonalną, wykształca się między dwoma konkretnymi osobami (Rathus, 2004). Wyróżnia się trzy stadia rozwoju przywiązania:

1. stadium sprzed przywiązania – od urodzenia do około trzeciego miesiąca życia, cechuje się brakiem konkretnej osoby. W tym czasie niemowlę wysyła sygnały do najbliższego otoczeni w celu pozyskania opieki nad nim.

2. stadium wykształcania się przywiązania – trzeci/czwarty miesiąc życia dziecka, cechuje się preferowaniem osób znanych niemowlęciu. Dziecko zaczyna inicjować interakcję z głównymopiekunem.

3. stadium przywiązania konkretnego (od około szóstego miesiąca życia dziecka, do około 2,5 roku życia) cechuje się wyraźną preferencją dziecka obiektu wiodącego dorosłego w procesie opieki. Dziecko do niego wysyła sygnały przywiązaniowe (uśmiech, dotyk).

Psychologia więzi formułuje pogląd, iż więź podstawowa tworzy się do około trzeciego roku życia dziecka. Pomiędzy ukończonym szóstym miesiącem a trzecim rokiem życia, dziecko zaczyna ukierunkowywać swoje zachowanie na głównego opiekuna: podąża z opiekunem, poszukuje bliskości z nim, aktywnie utrzymuje ją dzięki m.in. rozwiniętymi sprawnościami komunikacyjnymi i motorycznymi. Wyraźnie odróżnia bliską osobą. W sytuacjach stresujących, wzbudzających lęk i poczucie zagrożenia dziecko zwraca się bliskiej osoby, szukając troski, ukojenia, ochrony i ciepłych bezpiecznych emocji w relacji z nią. Zdaniem Sroufe (za: Brzezińska, 2008) w tym czasie wzrasta udział dziecka w interakcji z matką lub opiekunem w osiąganiu stabilności emocjonalnej, czyli dążeniu do zaspokojenia swoich potrzeb i obniżeniu lęku. Aktywny udział dziecka w relacji z matką lub opiekunem umożliwia mu nabycie umiejętności samodzielnego regulowania napięć w przyszłości oraz zdolność do rozróżniania emocji u innych osób. To czas, kiedy dziecko zaczyna dzielić się z matką swoimi przeżyciami i doznaniami, tworząc matrycę wzorców zachowań przywiązaniowych, jako późniejszą podstawę do rozwoju zdolności emocjonalnego komunikowania interpersonalnego. Zapewnienie dziecku odpowiednich warunku wzrastania prawidłowemu rozwojowi struktur mózgowych ośrodkowego układu nerwowego, a tym samym wpływa na wytworzenie i dojrzewania mechanizmów osobowości, w tzw. krytycznych okresach rozwojowych.



W literaturze przedmiotu rozróżnia się cztery modele przywiązania:

**- model bezpieczny**

kształtuje się w efekcie ufnej zależności niemowlęcia wobec opiekuna. Zaufanie jest pierwszym wymiarem przywiązania. Bezpieczna więź tworzy się wówczas kiedy opiekun jest uważny i wrażliwy na sygnały płynące od dziecka oraz reaguje gotowością do zaspokajania jego potrzeb. Drugim wymiarem przywiązania jest komunikacja, rozumiana jako zaangażowanie i otwartość na potrzeby i stany psychiczne w jakich dziecko się znajduje (za Greenberga i Armsden). Figura przywiązania umiejętnie odczytuje wysyłane przez niemowlę gesty czy pragnienia. W trakcie interakcji w różnych sytuacjach ujawnia stałe i przewidywalne zachowanie, budzące w dziecku poczucie bezpieczeństwa. Rodzicielska responsywność, czyli reagowanie opiekuna na sygnały i potrzeby dziecka, wrażliwość w kontakcie z nim oraz kształtowanie poczucia zaufania i bezpieczeństwa, wpływa na pozytywne postrzeganie świata przez dziecko oraz na kształtowanie jego poczucia własnej skuteczności. W okresie dzieciństwa jak i dojrzewania dziecko ujawnia więcej umiejętności społecznych, włącza się w zabawy zespołowe, angażuje się w zadania grupowe oraz zawiązuje silniejsze przyjaźnie i posiada wyższe poczucie własnej wartości. Okazują więcej pozytywnych emocji i mają większe poczucie własnych zdolności zdobywania celów, nazywanych przez Sroufe a sprawstwem (Bee, 2004; s.72). W życiu dorosłym osoby prezentujące bezpieczny model więzi ujawniają niski lęk przed odrzuceniem oraz przekonanie, że zasługują na miłość, wparcie, akceptację. Posiadają akceptujący stosunku i responsywność innych ludzi do siebie oraz przekonanie o swojej wartości.

**- model unikający**

kształtuje się w wyniku frustracji, jaką dziecko przeżywa na skutek niezaspokojonych podstawowych potrzeb w początkowym okresie rozwoju. Opiekun jest wycofujący się z relacji z dzieckiem lub odrzucający dziecko (na skutek np. choroby), ujawnia mniejszą gotowość do reagowania jego potrzeby. Dziecko unika kontaktu emocjonalnego z bliską osobą. Koncentruje się na własnym dystresie, nie umie czerpać satysfakcjonujących doświadczeń z innymi ludźmi. W okresie dojrzewania młodzież o tym stylu nawiązuje powierzchowne przyjaźnie, szybciej staje się aktywna seksualnie. W życiu dorosłym osoby o tym wzorcu przywiązania opisują się jako mało skuteczne z zaniżoną samooceną i niskim poczuciem własnej wartości.

**- model lękowo**

kształtuje na skutek nieprzewidywalnych i niestałych postaw opiekuna w sposobie reagowania na sygnały płynące od dziecka. Wpływ ma również brak spójnych i stabilnych zachowań wobec dziecka we wczesnej fazie rozwoju oraz słabe zaangażowanie w interakcje. Opiekun ujawnia także brak gotowości do natychmiastowego reagowania na sygnały wysyłane od dziecka. Często bywa niedostępny emocjonalnie i w niewłaściwy sposób odczytujący potrzeby małego dziecka. W życiu dorosłym ludzie o stylu lękowo – ambiwalentnym będzie się unikają bliskości (są nosicielami wysokiego lęku) w obawie przed odrzuceniem. W relacjach społecznych ujawniają nieufność oraz zachowania innych oceniają jako nieresponsywne. Skłonni są też ujawniać postawę nadmiernej zależności wobec innych, których potrzeby są mniej ważne od potrzeb innych.

**- model zdezorganizowany**

zdefiniowany jako zdezorientowany sposób funkcjonowania, bez strategii radzenia sobie w sytuacjach stresujących. Kształtuje się jako skutek zaniedbań opiekuńczych: od braku okazywania czułości, troski i ochrony, do skrajnych przypadków jak nadużycia seksualne, jak zachowania przemocowe, czy tzw. parentyfikacja (odwrócenie ról – kiedy to dziecko na skutek niewydolności rodzicielskiej o różnej etiologii przejmuje funkcje emocjonalne, społeczne w zaspokajaniu potrzeb osoby dorosłej). Dziecko w kontakcie z osobą znaczącą nie doświadczyło stałego bezpieczeństwa, ciepła emocjonalnego (wrażliwości na jego potrzeby) i przewidywalności. W relacji z opiekunem doświadczało zmiennych jego zachowań: od postaw odrzucających do powierzchownie bliskich, co zdeterminowało jego nieharmonijny rozwój emocjonalności, a tym samym wpłynęło na dysharmonię reakcji w różnych sytuacjach. Brak emocjonalnych wzorów reagowania w fazach rozwojowych dziecka (brak osoby znaczącej), niedoświadczanie zrozumienia, niezaspokajanie potrzeb psychicznych oraz bycie postrzeganym jako jednostka niepotrzebna kształtuje nieprawidłowy fundament osobowościowy. W życiu dorosłym osoby o zdezorganizowanej więzi częściej (w porównaniu z osobami z innego modelu) ujawniają zaburzenia psychiczne, tj. zaburzenia osobowości typu borderline, antyspołeczne czy psychozy.



*opracowałą Anna Zawistowska*

*psycholog*

*31 marca 2020r. Józefów*