

**STYLE PRZYWIĄZANIA W DZIECIŃSTWIE
I ICH KONSEKWENCJE
25.03.2023 R.
GDAŃSKIE FORUM RODZICÓW**

Katarzyna Alina Koszewska
psycholog kliniczny i zdrowia
Terapeutka EMDR (terapia traumy)

Nasze dzieciństwo może być zasobem, ale też i obciążeniem w budowaniu satysfakcjonujących relacji z drugim człowiekiem. Nie jesteśmy w stanie zmienić naszej przeszłości, ale możemy budować przyszłość w oparciu o wiedzę i umiejętności, które warto rozwijać, aby tworzyć trwałe, oparte na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa, związki z naszym partnerem/partnerką. W jaki sposób rozwija się bezpieczne przywiązanie do drugiego człowieka? Co możemy zrobić, gdy w odpowiedzi na szukanie bliskości w stresie, w naszym dzieciństwie rozwinęły się wtórne strategie przywiązania, takie jak przywiązanie unikowe, lękowe? Co to oznacza dla naszego związku uczuciowego w dorosłości? Kiedy tzw. figura przywiązania jest niedostępna? Z jakim rodzajem bólu psychicznego jest to związane?

Na te i inne pytania poszukamy odpowiedzi podczas wykładu.

PROGRAM

Nabycie wiedzy związanej z budowaniem bliskości, responsywności w kontakcie z dzieckiem

Rozumienie wpływu głównego opiekuna na rozwój emocjonalny dziecka

Rozumienie sposobu budowania bliskości w związku romantycznym w kontekście swojego stylu przywiązania



BILET WEJŚCIA – BLISKOŚĆ W ZWIĄZKU

Co dla mnie oznacza to słowo: bliskość?

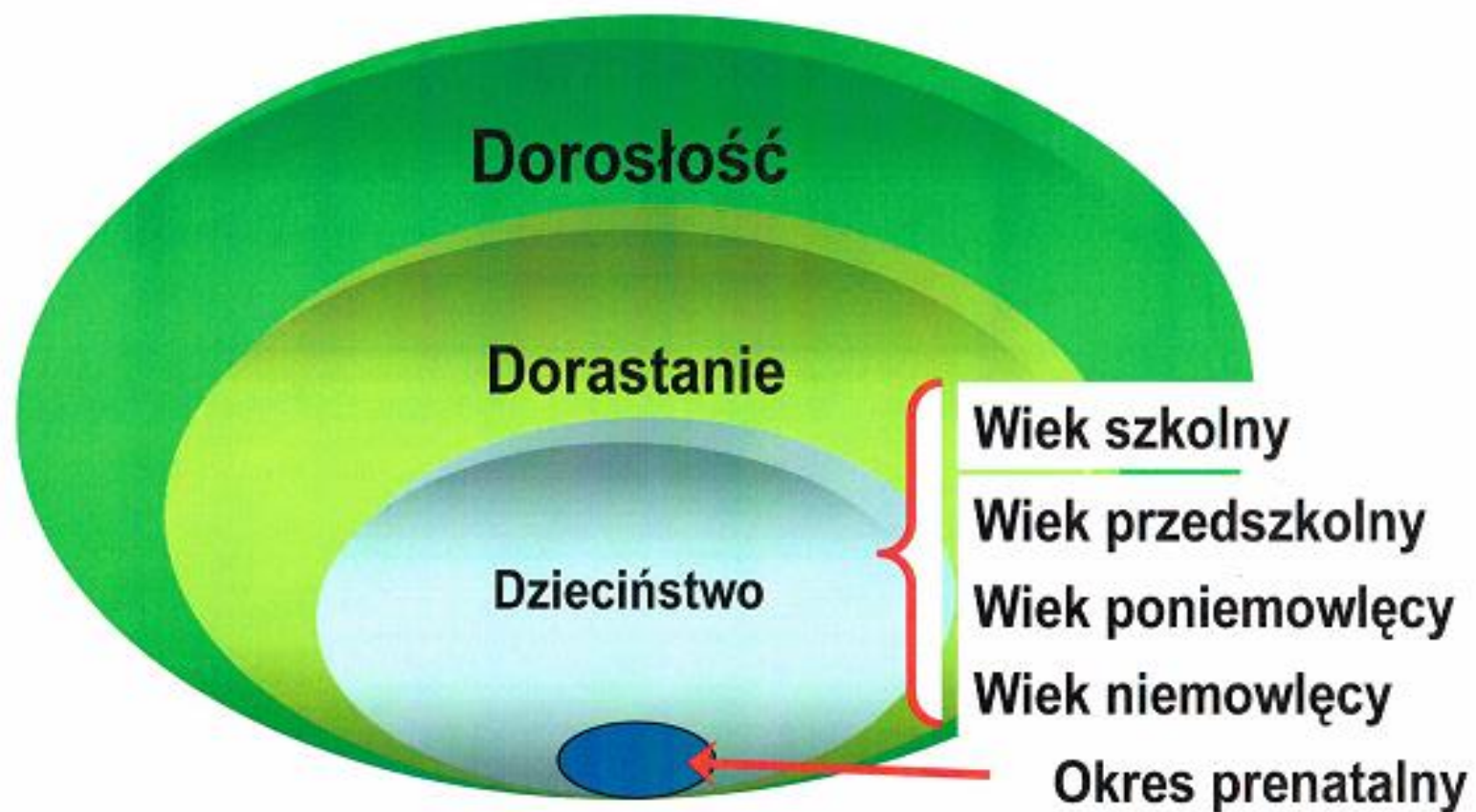
Czym jest bliskość w związku?

Na czym polega bliskość w związku?

Po czym poznam, że jestem w związku z kimś blisko?



Dzieciństwo jako fundament



Podstawowy warunek dobrego rozwoju dziecka: **RÓWNOWAGA**



Dlaczego dorosły jest dziecku potrzebny ?



**Brak
bodźców**

**Nadmiar
bodźców**

**Brak
znaczeń**

**Nadmiar
znaczeń**

**Brak
okazji
do działania**

**Nadmiar
okazji
do działania**

ZMIANY JAKO REZULTAT RÓŻNYCH ZDARZEŃ ŻYCIOWYCH

Zmiany w procesie rozwoju są rezultatem różnych zdarzeń życiowych:

Punktualnych (biologicznych/społecznych)

Niepunktualnych

Traumatycznych

ASPEKT BIOLOGICZNY, SPOŁECZNY, EMOCJONALNY

Zmiany rozwojowe dotyczące zmieniającej się jednostki są ze sobą powiązane i dotyczą:

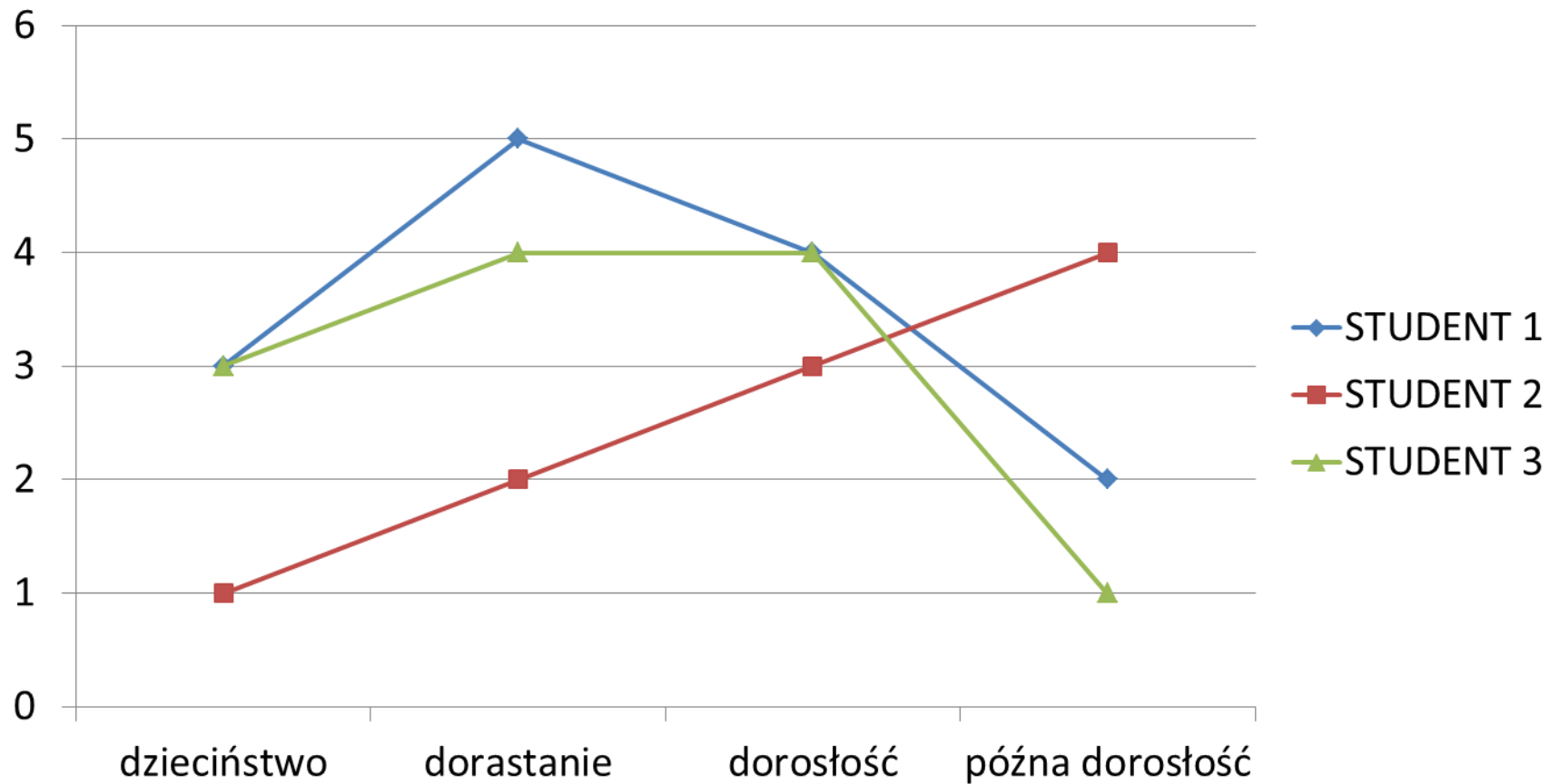
Natury biologicznej człowieka

Natury społecznej

Natury psychicznej

JAK WYGLĄDA TWÓJ WYKRES ROZWOJOWY?

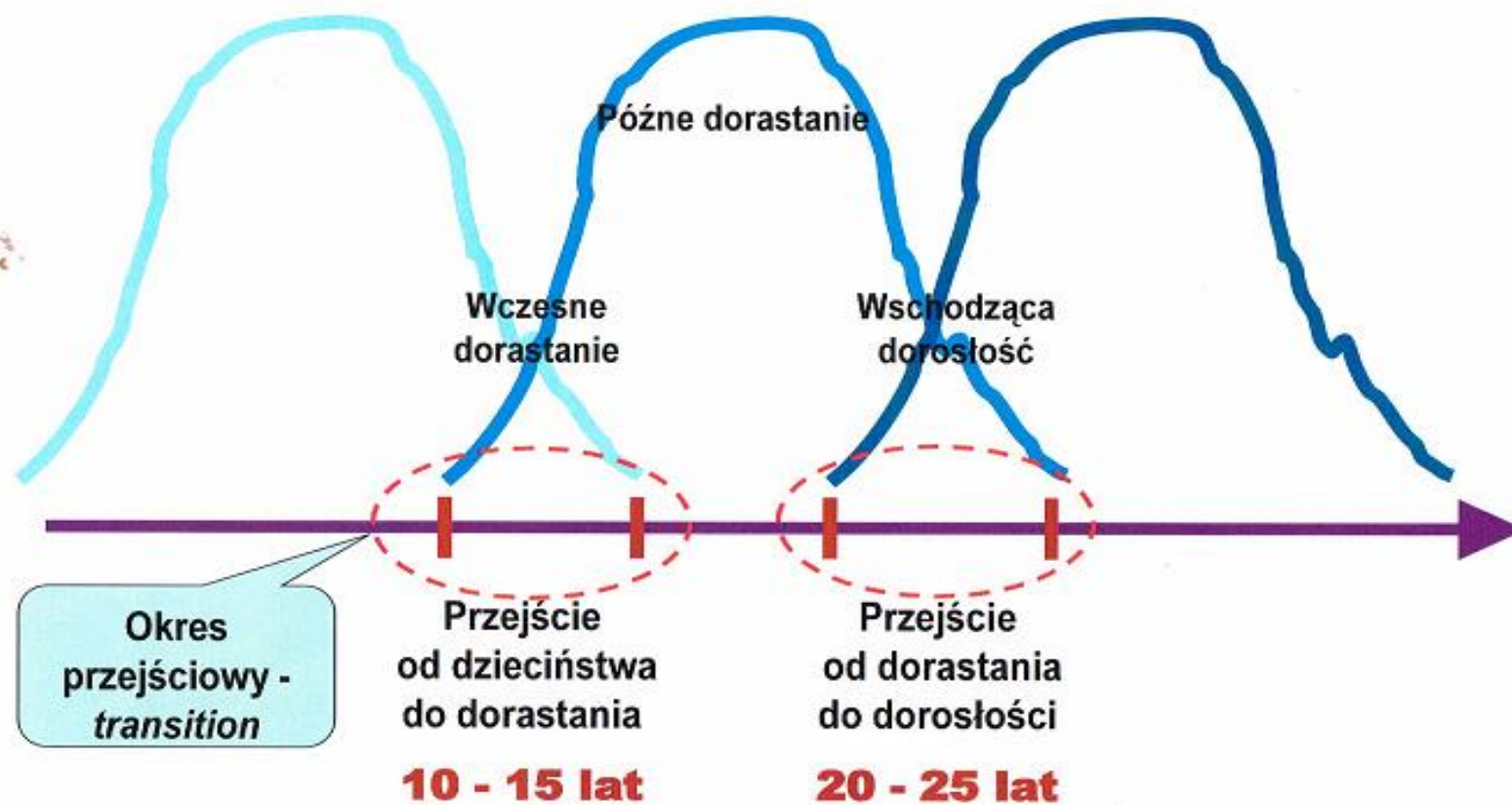
DZIECI RÓŻNIE SIĘ ROZWIJAJĄ – ZALEŻY TO OD CZYNNIKÓW BIOLOGICZNYCH, SPOŁECZNYCH, EMOCJONALNYCH

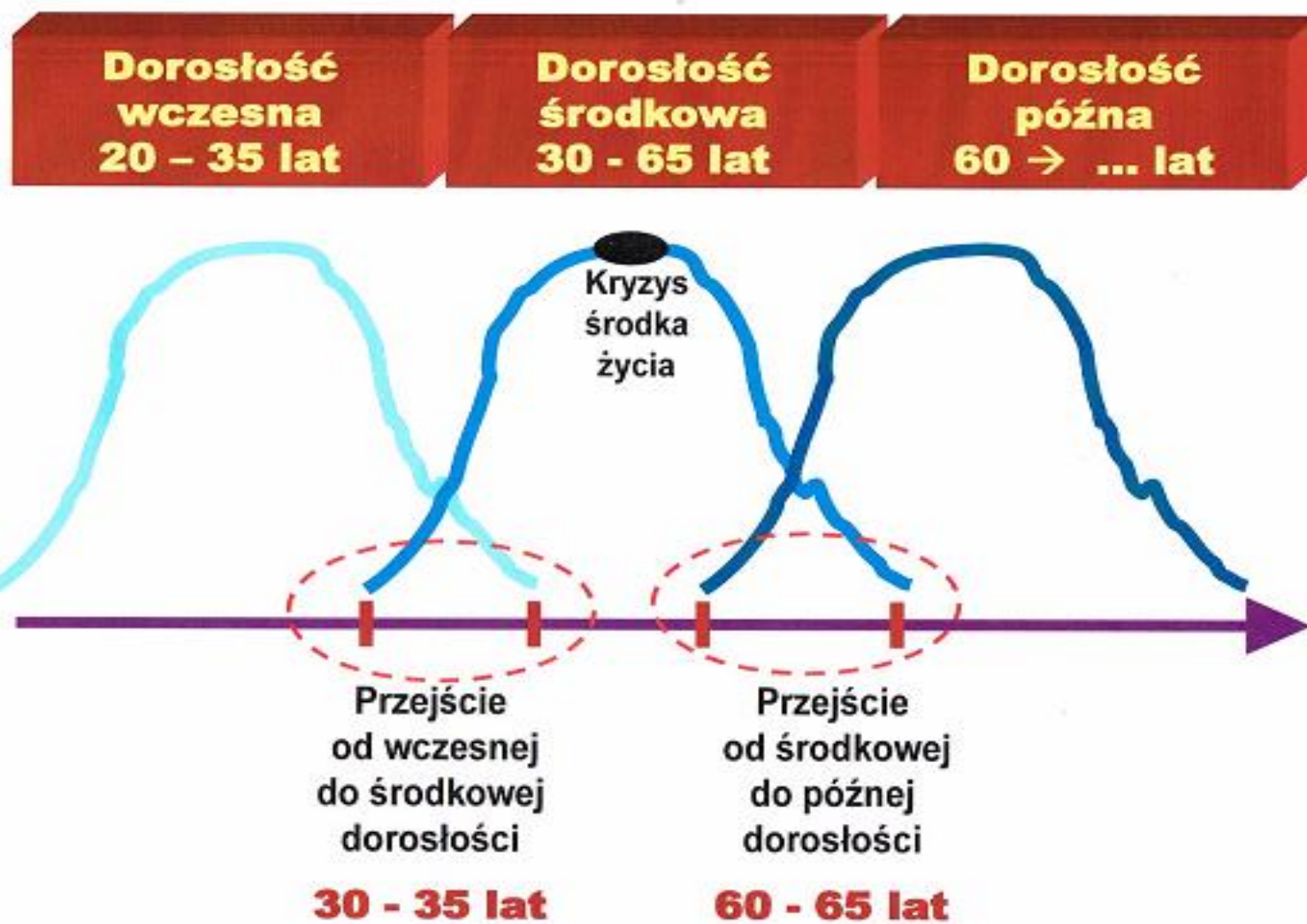


Dzieciństwo
0 - 15 lat

Dorastanie
10 - 25 lat

Dorosłość
20 → ... lat

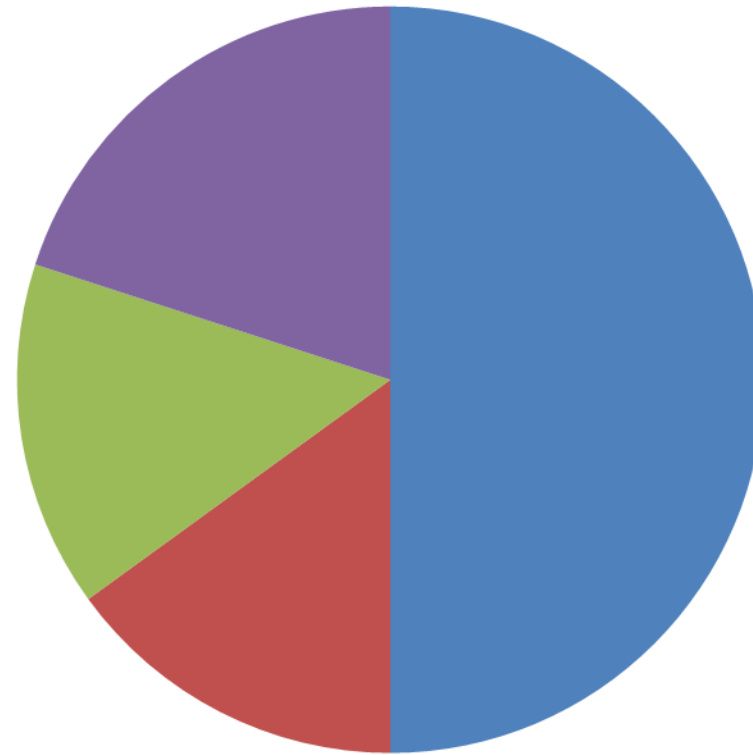




OD CZEGO ZALEŻY ROZWÓJ CZŁOWIEKA?

GENY, OSOBOWOŚĆ, ŚRODOWISKO, LOS.....

rozwój



- ja
- biologia
- środowisko
- los

ROZWÓJ A NABYWANIE KOMPETENCJI

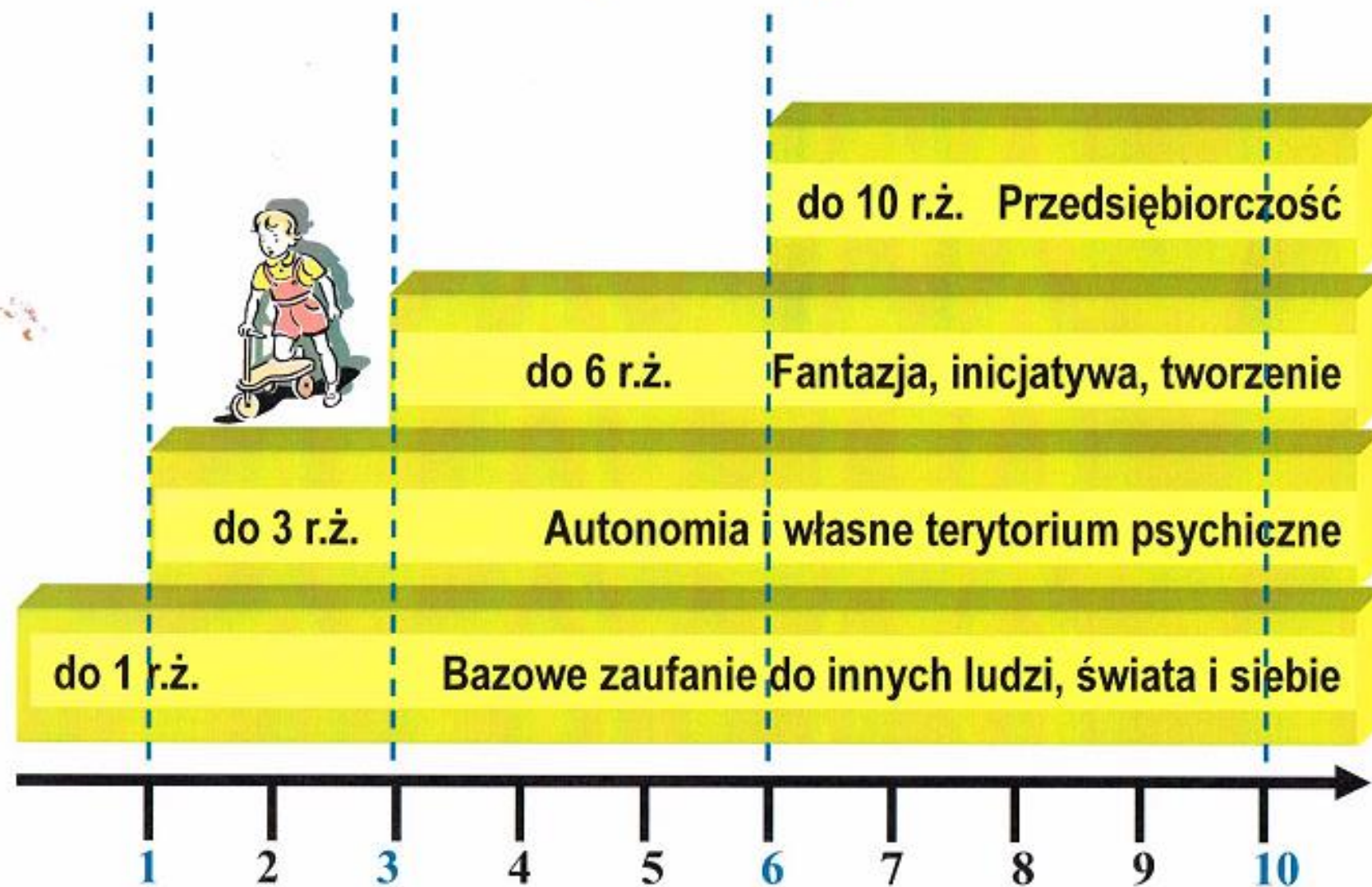
Rozwój odbywa się na zasadzie dynamicznej interakcji jednostka → otoczenie.

W każdym kolejnym okresie zmienia się sposób uczestniczenia w świecie.

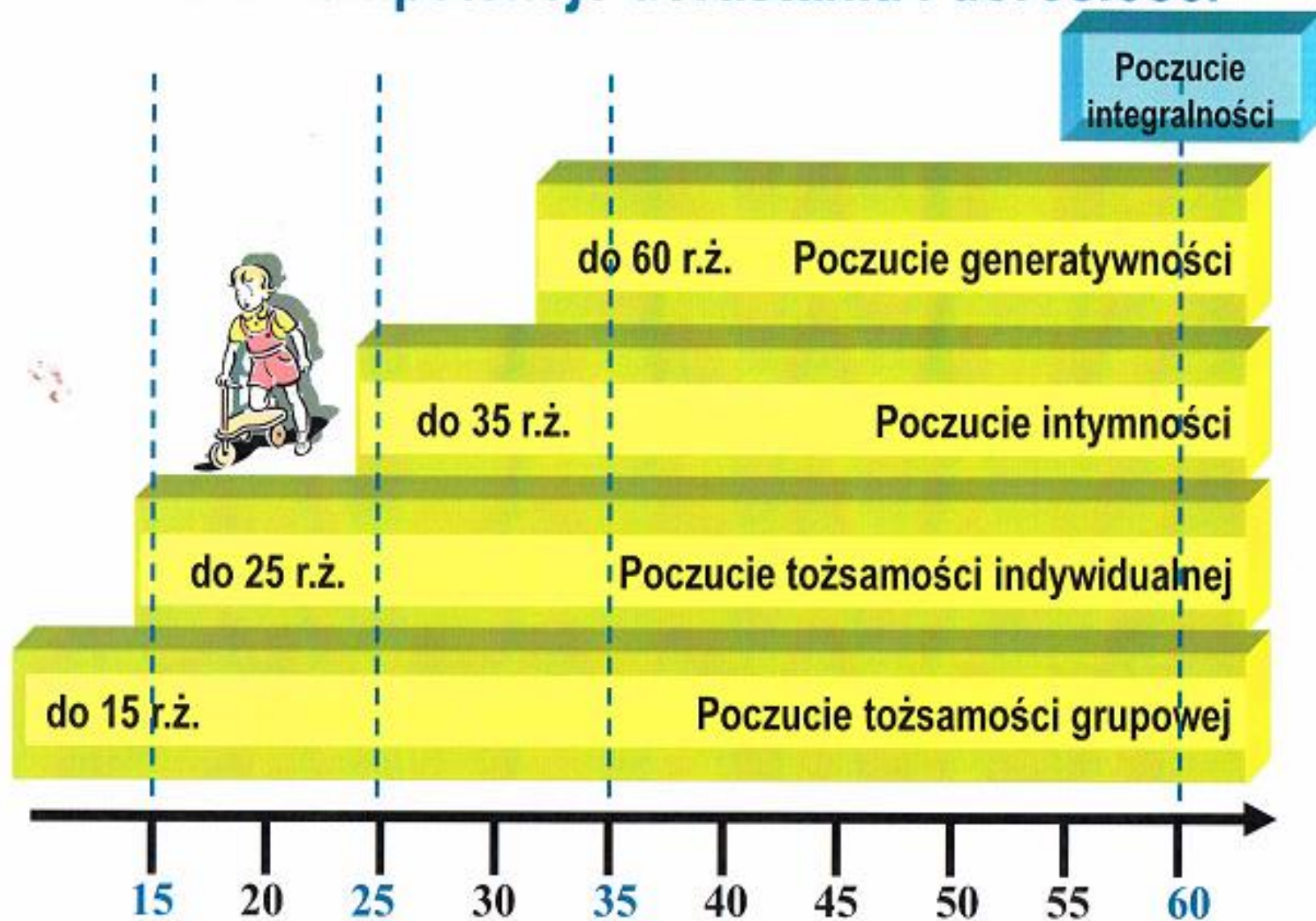
Zmiana tworzy nową „sytuację psychiczną” wymagającą opanowania nowych kompetencji.

Nowe kompetencje wywołują nowe interakcje z otoczeniem.

Kluczowe kompetencje dzieciństwa



Kluczowe kompetencje dorastania i dorosłości



PIERWSZA KOMPETENCJA: UFNOŚĆ – NIEUFNOŚĆ

Cnota: nadzieja

Pozytywne rozwiązanie: zaufanie do siebie i ludzi

Negatywne rozwiązanie: wyobcowanie, poczucie oddzielenia od ludzi

(plus zniekształcona forma zaufania: kult idoli)

SIÓDMA KOMPETENCJA: INTYMNOŚĆ – IZOLACJA

Cnota miłości:

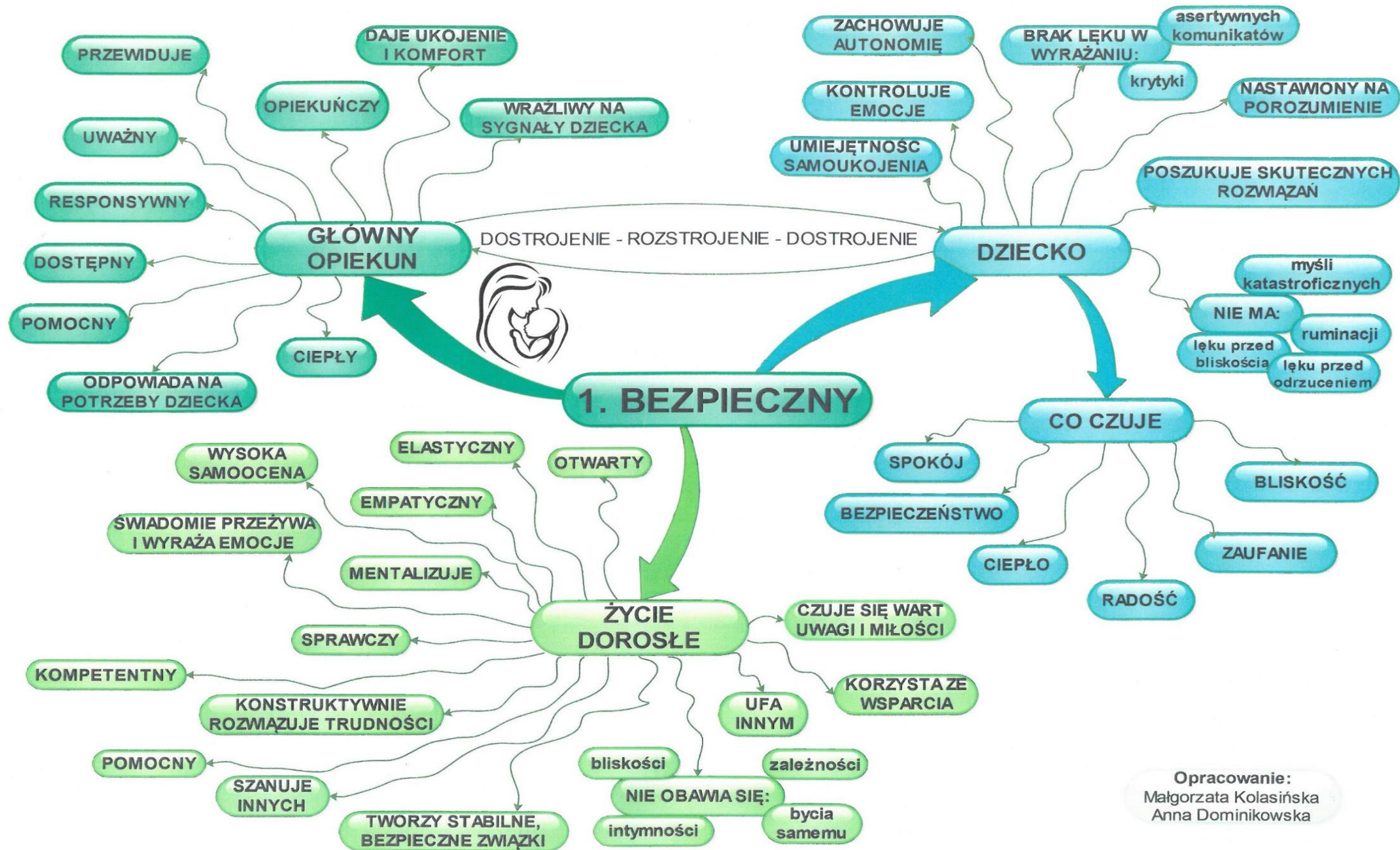
Pozytywne rozwiązanie zdolność do nawiązania trwałej więzi emocjonalnej z drugim człowiekiem, bez utraty poczucia tożsamości, zdolność do tworzenia wspólnoty (w pracy, w kręgu przyjaciół, czy rodziny)

negatywne rozwiązanie – niebezpieczeństwo izolacji, niezdolność do tworzenia bliskich więzi uczuciowych, zbiorowy narcyzm (elitarne grupy zamknięte);

ROZWÓJ PODSTAWOWYCH UMIEJĘTNOŚCI

Podstawowe potrzeby – Dostrojeni opiekunowie – Podstawowa umiejętność kontaktu, ożywienie i kreatywność





Opracowanie:
Małgorzata Kolańska
Anna Dominikowska

BAZOWE DOŚWIADCZENIE ZAUFANIE DO INNYCH, ŚWIATA I SIEBIE

Teoria więzi – do 1 roku życia

Język niemowląt a język opiekuna

Czym jest responsywność?



JA I MOJA MATKA JA I MÓJ OJCIEC



BADANIE MARY AINSWORTH (ZA BEE, 2004)

Trzykrotna obserwacja zachowania dziecka do 1 r.ż:

najpierw, gdy jest razem z matką

potem, gdy matka wychodzi i ono zostaje z osobą, której nie zna, czyli obcą

Następnie, gdy jest samo w pokoju, bo obca osoba wyszła, i gdy matka wraca.

TYP WIĘZI BEZPIECZNY

Zachowanie dziecka:

Chętnie angażuje się w komunikację z matką

Reaguje protestem na rozłączenie z matką i radością na jej powrót

Ciekawie rozgląda się i porusza w otoczeniu

Zachowanie matki:

Jest wrażliwa na potrzeby dziecka i reaguje na te potrzeby

Akceptuje złość dziecka i jego przeciwstawianie się

Szanuje autonomię dziecka

Swobodnie wchodzi w bliski kontakt cielesny z dzieckiem

Okazuje swoje emocje

TYP WIĘZI LĘKOWO - UNIKAJĄCY

Zachowanie dziecka:

Dziecko nie przejawia napięcia ani nie protestuje przy rozstaniu z matką

Gdy matka wraca przez większość czasu ją lekceważy, ignoruje

Unika kontaktu, wydaje się być bardziej zainteresowany otoczeniem lub obcą osobą niż matką

Zachowanie matki:

Ma trudności w odczytywaniu sygnałów wysyłanych przez dziecko oraz w odpowiadaniu na nie

Nie nawiązuje kontaktu emocjonalnego z dzieckiem

Bliski kontakt cielesny z dzieckiem jest dla niej źródłem napięcia

Unika dziecka

Może nie respektować autonomii dziecka, stosować nad nim silną kontrolę

TYP WIĘZI LĘKOWO - AMBIWALENTNY

Zachowanie dziecka:

Dziecko pozostaje napięte podczas całej procedury badania

Gdy matka wraca, odczuwa ulgę, ale i złość

Ma trudności z okazywaniem tych emocji

Dąży do kontaktu, ale też wycofuje się z niego

Trudno przewidzieć jego reakcje

Zachowanie matki:

Jest nieprzewidywalna w sposobie reagowania

Słabo angażuje się w interakcję z dzieckiem

Nie reaguje na potrzeby dziecka i nie zaspokaja ich

Charakteryzuje się bezradnością w uspokajaniu dziecka

Wchodzi z nim w kontakt tylko wtedy, kiedy trzeba, najczęściej jest wtedy bardzo napięta

TYP WIĘZI ZDEZORGANIZOWANY

Zachowanie dziecka:

Dziecko okazuje wiele negatywnych uczuć: strach i poczucie bezradności oraz napięcie

Wyraża to poprzez kołysanie się, zakrywanie twarzy, "zamieranie"

Zachowanie matki:

Najczęściej zaniedbuje dziecko

W takich rodzinach dochodzi do przemocy fizycznej i seksualnej wobec dzieci

Lekceważy potrzeby dziecka

PODSUMOWANIE — WNIOSKI Z BADAŃ

Rodzaj więzi wpływa nie tylko na późniejszą zdolność dziecka do wchodzenia w relacje z innymi ludźmi, ale staje się także podstawą kształtowania się jego osobowości.

Na podstawie relacji z matką dziecko kształtuje też obraz siebie. To w tej interakcji widzi to, co odczytuje „o sobie” w sygnałach płynących od osoby dorosłej

Mój obraz

Obraz innych

WYKSZTAŁCENIE ADAPTACYJNYCH STYLÓW PRZETRWANIA

Podstawowe potrzeby – porażki opiekunów – oddzielenie – upośledzone
podstawowe umiejętności – adaptacyjny styl przetrwania



REZYGNACJA Z ASPEKTÓW SIEBIE W CELU UTRZYMANIA RELACJI PRZYWIĄZANIA

Podstawowa potrzeba	Adaptacyjna strategia przetrwania	Strategia stosowana w celu ochrony bliskiej relacji
Kontakt	Rezygnacja z kontaktu, oddzielenie się od ciała i wycofanie z kontaktów społecznych	Dzieci wycofują się z poczucia własnego istnienia, wycofują się z kontaktu i próbują być niewidzialne
Dostrojenie	Wykluczanie świadomości osobistych potrzeb i ich ekspresji	Dzieci rezygnują z własnych potrzeb, aby móc skoncentrować się na potrzebach innych osób, w szczególności potrzebach rodziców
Zaufanie	Rezygnacja z zaufania i zdrowej współzależności	Dzieci rezygnują ze swojej autentyczności, aby stać się takimi, jakimi rodzice chcą, aby były np. powiernikiem, gwiazdą sportu

REZYGNACJA Z ASPEKTÓW SIEBIE W CELU UTRZYMANIA RELACJI PRZYWIĄZANIA

Podstawowa potrzeba	Adaptacyjna strategia przetrwania	Strategia stosowana w celu ochrony bliskiej relacji
Autonomia	Rezygnacja z autentycznej ekspresji, reagowanie w sposób, w jaki sadzą, że się od nich go oczekuje	Dzieci rezygnują z bezpośredniego wyrażania swojej niezależności, aby nie czuć się porzuconymi lub stłamszonymi
Miłość - seksualność	Rezygnacja z miłości i serdecznych kontaktów Rezygnacja z seksualności Rezygnacja z połączenia miłości i seksualności	Dzieci próbują unikać odrzucenia poprzez próbę bycia idealnymi. W nadziei, że mogą zasłużyć na miłość dzięki perfekcyjnemu wyglądowi lub osiągnięciom

ROZWÓJ PRZYWIĄZANIA

0-6 miesięcy – uśmiech, cykl przyjaznych interakcji

Wymiana spojrzeń, - kluczowa do nawiązania kontaktu, odzwierciedlenie i dostrojenie do rytmu dziecka

6 miesięcy – 3 lata – lęk przed obcymi plus umiejętność przemieszczania się

Opiekun – bezpieczna baza, którą można przywołać płaczem lub odszukać.
Uspokoić się i dalej eksplorować świat.

Opiekun lękowy – uspokaja, ale hamuje eksploracje

Opiekun zaniedbujący – nie stanowi bezpiecznej bazy – dziecko hamuje się samo (temperament)

ROZWÓJ PRZYWIĄZANIA CD.

3 lata i więcej – opiekunowie zewnętrzne obiekty

Spójność w zachowaniu opiekuna – daje poczucie stałości „Ja” dziecka, zdolność do autorefleksji

Opiekun jako pomocnicze „ego” – gdy tego brak, dziecko narażone jest na zalew obeszładniającymi emocjami. Funkcjonuje w świecie, którego nie rozumie.

PRZYWIĄZANIE A NEURONAUKA

U kobiet w ciąży obserwuje się rozwój dendrytów – adaptacja do odbioru większej stymulacji

Reakcje przywiązaniowe matki regulują procesy biologiczne: układ endokrynologiczny, autonomiczny i ośrodkowy

Do 2 rż intensywnie rozwija się układ limbiczny oraz prawa półkula mózgu – kluczowe dla rozwoju emocjonalnego – rodzaju więzi np. przewaga emocji pozytywnych vs negatywnych stymuluje rozwój i funkcje tych struktur (Shor)

Oś podwzgórze- przysadka – nadnercze (HPA) – jej działanie reguluje zachowanie opiekuna

Flustracja, złość – hiperaktywność HPA – nadmierna ilość kortyzolu – atrofia hipokampa

BOWLBY&AINSWORTH — STYL BEZPIECZNY

Opiekun jest responsywny, odzwierciedlający, nawiązuje kontakt wzrokowy, uśmiecha się, mówi, radosny „holding”

Dzieci mają zaufanie do świata i ludzi

Elastyczne ego, dobrze rozwinięte poczucie autonomii

Brak lęku w sytuacjach społecznych, łatwo wchodzi w interakcję, potrafią prosić o pomoc

Umiejętność współdziałania

Efektywne rozwiązywanie konfliktu

Dobra kontrola impulsów

Mniej negatywnych emocji

STYL LĘKOWO-AMBIWALENTNY

Opiekun nie reaguje wtedy, kiedy potrzebuje tego dziecko („niech płacze, płuca trzeba wyrabiać, popłacze, popłacze i się uspokoi” itp.)

Potrzeba bliskości, która rodzi obawę przed nią (potrzeba – obawa)

Obawa przed odrzuceniem – nie rozwija autonomii lecz nadmierną zależność – daje złudne poczucie akceptacji

Bierny styl funkcjonowania

Poczucie własnej nieudolności - trudności w realizacji zadań życiowych

Rodzic nie radzi sobie z własnymi problemami (brak metabolizacji własnego stresu), nie potrafi pomóc dziecku w radzeniu sobie z bólem i złością, zmiana **relacji rodzic –dziecko**, hamowanie eksploracji dziecka, nadmierna ingerencja, podkreślanie niesamodzielności i zależności dziecka

Opiekun nieprzewidywalny

Dziecko musi radzić sobie z emocjami samo – wybuchy złości na innych (na zabawki, na inne dzieci), na groźbę separacji.

ROZWÓJ BEZPIECZNEGO PRZYWIĄZANIA (MIKULINCER I IN., 2004)

W odpowiedzi na szukanie bliskości w stresie....

Figura przywiązania jest **dostępna**

Poczucie bezpieczeństwa

Efektywna współregulacja dystresu

Konsolidacja współregulacji i samoregulacji (identyfikacja z figurą przywiązania, aktywacja innych systemów behawioralnych, internalizacja współregulacji)

ROZWÓJ WTÓRNYCH STRATEGII PRZYWIĄZANIA (MIKULINCER I IN., 2004)

Przywiązanie unikowe (dystansowanie się od bodźców zagrażających i związanych z przywiązaniem)

W odpowiedzi na szukanie bliskości w stresie...

Figura przywiązania jest **niedostępna**

Doświadczenie bliskości jako nie – nagradzające/karzące (**trauma bliskości**: konsekwentne odrzucanie, kara za bliskość, poleganie na sobie, niewyrażanie potrzeb, wysokie pobudzenie)

Wysokie koszty szukania bliskości

Strategie deaktywacyjne

ROZWÓJ WTÓRNYCH STRATEGII PRZYWIĄZANIA (MIKULINCER I IN., 2004)

Przywiązanie lękowe (nadmierna czujność wobec bodźców zagrażających i związanych z przywiązaniem)

W odpowiedzi na szukanie bliskości w stresie....

Figura przywiązania jest **niedostępna**

Brak poczucia bezpieczeństwa

Doświadczenie bezradności, strach przed byciem samemu (**trauma separacji**: kompulsywna opieka, intruzywność opiekuna, poczucie bezradności, deficyt samoregulacji opiekuna)

Wysokie koszty nieszukania bliskości

Strategie hiperaktywacyjne

W JAKI SPOSÓB FIGURA PRZYWIĄZANIA MOŻE BYĆ NIEDOSTĘPNA?

Niedostępność figury przywiązania jest związana z dwoma specyficznymi rodzajami bólu psychicznego

W przywiązaniu unikowym – ból pochodzi z frustracji potrzeb przywiązania, niepowodzenia w zakresie utrzymania bliskości z figurą przywiązania

W przywiązaniu lękowym - ból pochodzi z nieefektywnej współregulacji dystresu, świadomości pozostawania samemu z podatnością na zranienie w obliczu zagrożenia.

PODSUMOWANIE

Teoria przywiązania dotyczy biologicznie zakorzenionej ludzkiej skłonności do tworzenia w pierwszych latach życia silnych więzi z opiekunami.

Kształtowanie przywiązania przebiega u wszystkich ludzi w podobny sposób w czterech fazach:

- I. Od urodzenia do ok 8-12 miesiąca życia dziecko nie rozróżnia osób znanych i obcych, swoje zachowanie kieruje w podobny sposób do wszystkich ludzi z otoczenia
- II. Od 2 -3-6-9 miesiąca życia niemowlę przyjaźnie reaguje na wszystkie osoby, zaczyna jednak rozróżniać opiekunów od innych osób. Pojawia się lęk przed osobami obcymi
- III. 6-9 miesiąc życia do 2 roku życia dziecko uczy się nowych zachowań przywiązaniowych, służących utrzymywaniu bliskości. Kształtują się wzorce przywiązania.
- IV. Ok. 3 roku życia dziecko zaczyna uwzględniać nie tylko zachowania opiekuna, ale też jego plany, intencje, cele. Integruje własne cele z celami opiekuna. Rozumienie świata społecznego staje się coraz bardziej złożone.

O podwyższonym poziomie lęku / unikania świadczyć może wynik większy od 4.

Wziąwszy pod uwagę oba te wymiary, możemy wnioskować o dominującym stylu więzi ujmowanym w 4 kategorie:

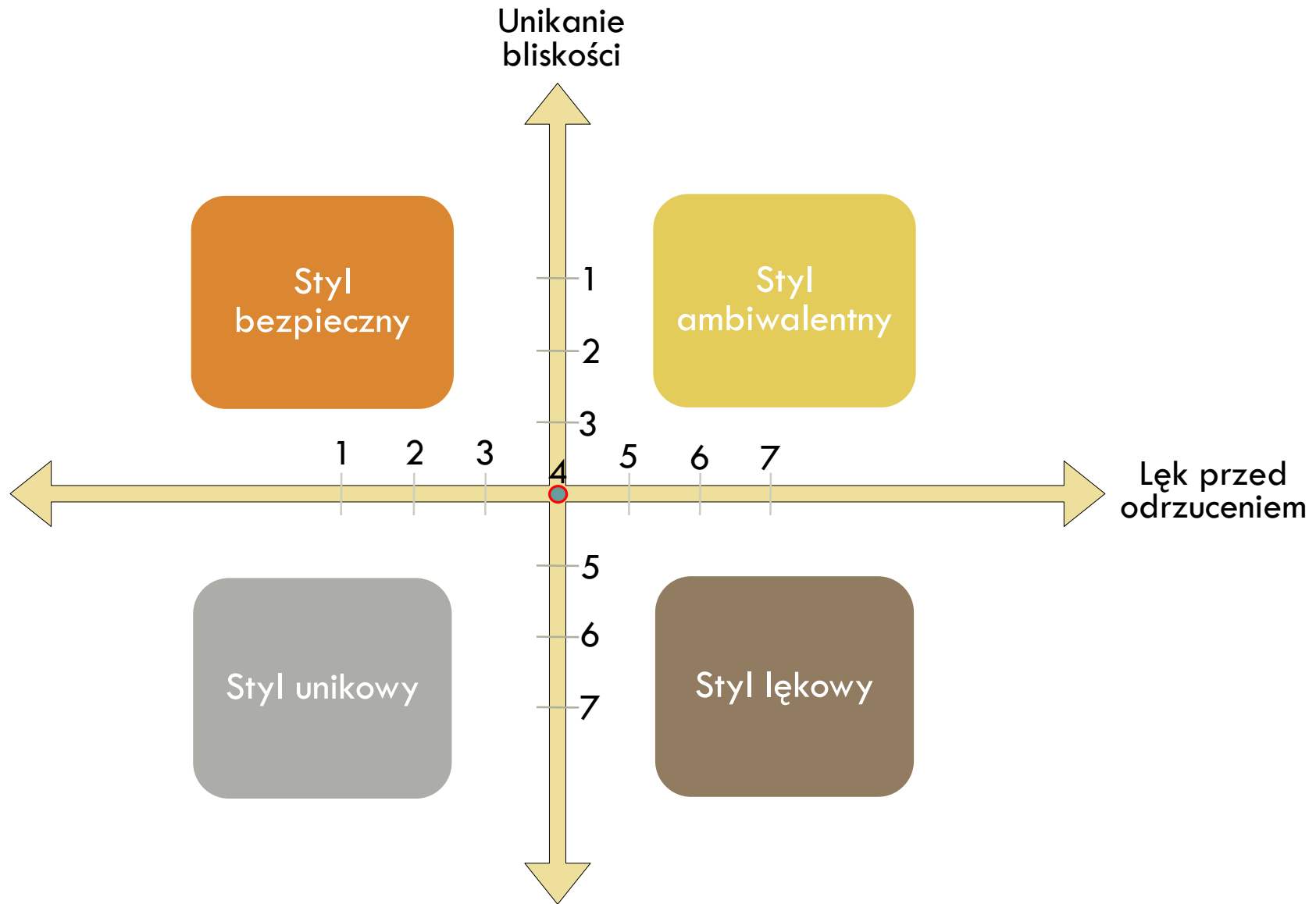
styl bezpieczny (niski poziom lęku przed odrzuceniem / niski poziom unikania bliskości)

styl ambiwalentny (wysoki poziom lęku przed odrzuceniem / niski poziom unikania bliskości)

styl lękowy (wysoki poziom lęku przed odrzuceniem / wysoki poziom unikania bliskości)

styl unikowy (niski poziom lęku przed odrzuceniem / wysoki poziom unikania bliskości)

Choć współcześnie posługujemy się raczej wymiarami, a nie kategoriami.





STYLE PRZYWIĄZANIA A ZACHOWANIA W ZWIĄZKU

- Styl bezpieczny
- Styl lękowo-ambiwalentny
- Styl unikający

Collins i in., 2002

STYL PRZYWIĄZANIA BEZPIECZNY (UFNY) W ZWIĄZKU

Styl bezpieczny (ufny) – figura przywiązania: ciepła i bezpieczna osoba, stabilna emocjonalnie, przewaga emocji pozytywnych. Osoby o tym stylu nie boją się zależności, nie obawiają się trwałych związków, poddają refleksji doświadczenie, co sprawia, że w sposób wrażliwy reagują na innych ludzi. Inni ludzie spostrzegani są jako godni zaufania, zrozumiali.

STYL PRZYWIĄZANIA LĘKOWO-AMBIWALENTNY W ZWIĄZKU

Styl lękowo - ambiwalentny- podwyższone poczucie lęku przed odrzuceniem, silna potrzeba bliskości, uznania, definiowanie siebie przez pryzmat spostrzegania przez innych, , ludzie nie są bezpieczni, brak zaufania. Partner wycofujący się, budujący dystans, mało aktywny. Prawdziwa miłość to rzadkie zjawisko, w związkach występuje duża amplituda uczuć, obsesyjne uwikłanie, potrzeba zlania się z partnerem.

STYLE PRZYWIĄZANIA UNIKAJĄCY W ZWIĄZKU

Styl unikający – ludzie ci lubią polegać na sobie, źle funkcjonują w obszarze zależności, , lęk przed odrzuceniem, negacja swoich potrzeb przywiązania, izolowanie się od innych, ograniczona ekspresja emocji.

Na poziomie świadomym spostrzegają siebie jako osobę silną, kompetentną, dobrą, innych jako niegodnych zaufania, zależnych. Na poziomie nieświadomym – Ja doświadczanie jest jako zależne, bezradne, łatwe do zranienia, inni jako odrzucający.

MECHANIZMY ODDZIAŁYWANIA STYLU PRZYWIĄZANIA NA JAKOŚĆ ZWIĄZKU

Oddziaływanie przez wewnętrzne modele operacyjne

Oddziaływanie przez wybór partnera

STYLE WIĘZI PARTNERÓW

Dane empiryczne wskazują na umiarkowaną trwałość wzorów więzi osób dorosłych.

Mogą się one zmieniać pod wpływem szczególnych doświadczeń – trudnych, ale także pozytywnych

Trudne doświadczenia to: rozpad związku i utrata ważnej osoby.

Zmiana stylu bezpiecznego na pozostałe style wiąże się z wyższym poziomem depresyjności, mniej zaawansowanymi mechanizmami obronnymi, mniej przystosowawczymi strategiami radzenia sobie.

Zmiana stylu więzi z pozabezpiecznego (nieufnego) na bezpieczny (ufny) związana jest z pozytywnymi relacjami w związku (oddanie, intymność, szczęście).

DOBÓR PARTNERA

Osoby o ufnym stylu zdecydowanie preferują partnera o tym samym stylu.

Osoby o nieufnych stylach szukają stylów podobnych (o nieufnych wzorach więzi).

W trwałym związku można zmienić styl więzi z nieufnego na ufny (partner o stylu nieufnym zmienia swój styl więzi na skutek zaangażowania się w satysfakcjonujący związek).

Najtrudniejsze są związki osób o stylu unikowym z osobami o stylu lękowo- ambiwalentnym.

W parach takich obie strony, paradoksalnie, uzyskują potwierdzenie tego, czego się boją najbardziej. Osoba lękowo - ambiwalentna obawia się tego, że partner nie odpowiada na jej zapotrzebowanie, nie chce tak dużej bliskości, jakiej ona pragnie, nie jest dostępny emocjonalnie i może porzucić. Osoba unikająca nie jest zadowolona z tego, że partner jest od niej nadmiernie zależny, że ma zbyt duże oczekiwania i pragnie zbyt wielu dowodów miłości.

Mężczyźni wolą kobiety , które mają niski lęk przed odrzuceniem, mogą być zależne i nie obawiają się bliskości.

Kobiety szczególnie chętnie wybierają partnerów podobnych pod względem gotowości do bliskości.

DOBÓR PARTNERA

Jedną z nieuświadomionych podstaw doboru może być stopień zróżnicowania Ja (Kerr, Bowen, 1988).

Stopień zróżnicowania Ja – zdolność do oddzielenia własnych procesów poznawczych od uczuciowych.

Wysokie zróżnicowanie Ja oznacza:

umiejętność myślenia, planowania, działania zgodnego z własnymi sądami i ocenami bez poszukiwania akceptacji ze strony innych, umiejętność rozróżnienia osądów własnych od przekonań członków rodziny,

zdolność do znalezienia równowagi między siłami skłaniającymi do bliskości z innymi ludźmi, a siłami motywującymi do odrębności.

BLISKOŚĆ A SATYSFAKCJA ZE ZWIĄZKU

Nadmierna bliskość między partnerami nieuchronnie powoduje wzrost lęku i uruchomienie jednego z systemowych mechanizmów obronnych, takich jak triangulacja (wykorzystywana jest wtedy, gdy do konfliktu wciągana jest trzecia osoba po to, by rozwiązać dany problem lub w celu pokazania swoich racji, najczęstszą sytuacją jest włączenie do konfliktu [dziecka](#)), konflikt między małżonkami, stały dystans, dysfunkcja psychiczna lub fizyczna

Nadmierna bliskość – patologiczne aspekty symbiozy

Dwa wymiary relacji: bliskość a intruzyjność

Intruzyjność: nadmierna ingerencja w psychikę partnera, przypisywanie mu własnych stanów emocjonalnych, odczytywanie jego myśli, lęk separacyjny, zaborczość, zazdrość, emocjonalna współreaktywność.

Bliskość: okazywanie ciepła, troski, fizyczna intymność, wspólne spędzanie czasu, poświęcanie uwagi, przewidywalność, czyli stopień w jakim zachowania i uczucia wobec drugiej osoby są stałe i zrozumiałe. Bliskość = autonomia, zdolność do rozpoznawania swoich potrzeb, komunikowania ich, realizowania celów, z równoczesnym respektowaniem takich samych praw partnera

Im mniejszy stopień zróżnicowania Ja tym większa intruzyjność wobec partnera

“

Miłość szuka proporcji między
RAZEM a OSOBNO.

Wynegocjuj odległość.

Szukaj chwiejnej równowagi
między wolnością a miłością.

BOGDAN DE BARBARO

ZACHOWANIA PODEJMOWANE W CELU UZYSKANIA BLISKOŚCI Z FIGURĄ PRZYWIĄZANIA W DZIECIŃSTWIE I ANALOGICZNE W DOROSŁOŚCI

Zachowania między matką a dzieckiem	Zachowania między partnerami
Płacz	Płacz, przedstawianie swojego złego losu, narzekanie, „osoba cierpiąca”
Wokalizacja	Rozmowa, krzyk
Uśmiech	W zależności od sytuacji, uśmiech uwodzicielski, serdeczny, szczery śmiech
Podążanie za...	Podążanie wzrokiem, spoglądanie na siebie, współdziałanie
Przywieranie	Wtulanie się
Eksploracja w bezpiecznej odległości	Praca w tym samym pomieszczeniu co partner, „czucie obecności”
Ssanie	Branie, dzielenie się czasem, przedmiotami, radami
Podnoszenie ramion na powitanie	Podnoszenie ramion

PODSUMOWANIE

Teoria przywiązania Bowlby'ego jest podstawą teoretyczną do rozpatrywania związków ludzi dorosłych.

Podobieństwa do przywiązania dziecka z opiekunem: poszukiwanie bliskości, doświadczanie niepokoju, kiedy partner jest niedostępny, czerpanie bezpieczeństwa z kontaktu i uzyskiwanie wsparcia w sytuacjach zagrożenia.

Style przywiązania są względnie trwałe. 30% osób twierdzi, że je zmienia.

Najbardziej atrakcyjne są osoby o bezpiecznym (ufnym) stylu więzi.

Osoby o różnych stylach więzi różnią się gotowością do ujawniania swojego Ja oraz odmiennie porozumiewają się w sytuacjach konfliktowych.

Unikanie bliskości utrudnia stworzenie związku, lęk przed odrzuceniem obniża satysfakcję z niego.

Mężczyźni o stylach nieufnych (pozabezpiecznych) okazują więcej intruzywności wobec partnerek.

TRANSMISJA MIĘDZYPOKOLENIOWA CZYLI... NIE ZACZĘŁO SIĘ OD CIEBIE.

Transmisja międzypokoleniowa

Z jednej strony pojęcie transmisji rozumiane jest w kategoriach

stanu czy cechy, z drugiej zaś procesu i mechanizmu.

Do pierwszego znaczenia odwołują się zazwyczaj autorzy badań nad międzypokoleniową transmisją określonych zespołów klinicznych. O transmisji mówi się w sytuacji, gdy dany symptom pojawia się i współwystępuje u osób, czy rodzin reprezentujących następujące po sobie pokolenia.

Można zatem rozpatrywać transmisję międzypokoleniową alkoholizmu, przemocy, czy

patologicznych wzorów relacyjnych w sytuacji, gdy zarówno rodzice, jak i dzieci charakteryzują się występowaniem określonej cechy.

TRANSMISJA MIĘDZYPOKOLENIOWA

Drugi sposób rozumienia pojęcia transmisja międzypokoleniowa odnosi się do **procesu oraz mechanizmu** i pozwala odpowiedzieć na pytanie, jak to się dzieje, że przedstawiciele jednego pokolenia prezentują cechy przynależne też pokoleniu poprzedniemu lub następnemu.

Paradygmat psychodynamiczny - intrapsychiczne reprezentacje relacji ze znaczącymi obiektami/figurami przywiązania

Paradygmat społecznego uczenia się – zachowania, schematy poznawcze

DOBIERAMY SIĘ ...

Na bazie wspólnych deficytów emocjonalnych.

Chcemy przepracować urazy z dzieciństwa i wypełnić deficyty potrzeb, dostać od partnera to czego nie dostaliśmy w kluczowym czasie.

Wystarczy 3 sekundy, by „rozpoznać” podobne potrzeby /Eric Berne/
(wymiana definicji JA-TY).

W początkowej fazie zajmujemy biegunowe role, np. opiekun-dziecko, podziwiany-podziwiający, władca i poddany, uczeń i nauczyciel etc.

ALE TEŻ CZASEM...

Rządzą nami tzw. **przymus powtarzania**.



Ciągnie nas do partnera, który – podobnie jak rodzice - nie daje nam tego, czego potrzebujemy, z nadzieją, że go zmienimy i nam to da.

„Nie chcemy” przyjąć od tego, kto może nam dać.

TOŻSAMOŚĆ RODZINY

Przejawy tożsamości rodziny można obserwować na trzech płaszczyznach:

poznawczej (mity rodzinne),

emocjonalnej (wzory relacyjne) oraz

behawioralnej (rytuały rodzinne).

Mity rodzinne- wspólna ideologia rodziny, system zintegrowanych

przekonań podzielanych przez wszystkich członków rodziny na temat siebie nawzajem oraz swojej rodziny jako całości. Reprezentują poznawczy aspekt tożsamości rodzinnej. Są zniekształceniem, ale i fragmentem rzeczywistości – bo wpływają na aktualne kształtowanie relacji rodzinnych.

TOŻSAMOŚĆ RODZINY

Wzory relacyjne w rodzinie

Wzory relacyjne, to „względnie stałe układy emocjonalnych odniesień między osobami w rodzinie, odzwierciedlanych w konkretnych, sekwencyjnych zachowaniach, wzmacnianych dzięki mechanizmom społecznego uczenia się, modelowania, identyfikacji, projekcji; są one budowane poprzez oczekiwania, zasady, zobowiązania oraz cechy osobowości członków rodziny; są przekazywane z pokolenia na pokolenie i powtarzają się w innych warunkach (np. w relacjach w nowej, założonej przez siebie rodzinie nuklearnej).

TOŻSAMOŚĆ RODZINY- RYTUAŁY RODZINNE

Uroczystości rodzinne np. święta i zajęcia rodzinne celebrowane w ramach kultury

Tradycje rodzinne np. sposób spędzania wakacji, obchodzenia urodzin

Ustrukturyzowane interakcje rodzinne np. posiłki rodzinne, zwyczaje związane z kładzeniem dzieci spać itp..

MECHANIZM MIĘDZYPOKOLENIOWEJ TRANSMISJI NA PRZYKŁADZIE ALKOHOLIZMU

Jak wskazują wyniki przeprowadzonych dotychczas badań rozwojowi uzależnienia u syna alkoholika sprzyja: 1) międzypokoleniowa transmisja **niskiego poziomu rytualizacji życia** rodzinnego z rodziny pochodzenia do rodziny prokreacji syna alkoholika; 2) nienadawanie rytuałom w rodzinie prokreacji syna alkoholika znaczenia symbolicznego, co przyczynia się **do zmniejszenia zaangażowania emocjonalnego w życie rodziny** oraz do niewykształcenia wśród członków rodziny **poczucia wspólnotowości**; 3) brak świadomego i celowego planowania przez syna alkoholika i jego partnerkę życia rytualnego rodziny na pierwszym etapie rozwoju rodziny lub brak realizacji powziętych w tym względzie planów; 4) **niski poziom bliskości partnerskiej** w rodzinie prokreacji syna alkoholika; 5) **wysoki poziom lęku** syna alkoholika; 6) związanie się syna alkoholika z partnerką **o wysokim poziomie lęku i reaktywności emocjonalnej** (Świtała, 2005).

PODSUMOWANIE — Z JAKIEGO POWODU WARTO WRACAĆ DO DZIECIŃSTWA, NAWET WTEDY GDY BOLAŁO?

Nierozwiązana zależność od rodziny pochodzenia, często prowadząca do emocjonalnego odcięcia się od niej, skutkuje wyższą lub identyczną intensywnością procesów emocjonalnych w związku i wzmożoną zależnością emocjonalną od partnera.

Utrudnia to parze zbudowanie dojrzałego związku **dwóch odrębnych osób**, które łączyć będzie autentyczna i wspierająca ich rozwój bliskość.