

dr Maria Jankowska

*Wydział Nauk Stosowanych*

*Akademii Pedagogiki Specjalnej*

## **Przywiązanie w okresie wczesnego dzieciństwa jako prototyp relacji człowieka dorosłego**

### **Wprowadzenie**

Relacje interpersonalne, czyli związki między ludźmi oznaczają sposób wyrażania między dwiema lub więcej osobami emocji, uczuć, myśli i określonych zachowań wyrażających całą gamę różnego rodzaju postaw między określonym JA i TY. Człowiek jest istotą społeczną nawiązującą relacje od początku swojego życia. Dziecko już w okresie prenatalnym zaczyna odbierać różnego rodzaju bodźce i reagować na to co dzieje się wewnątrz ciała matki i poza nim. Rodzina jest też pierwszą grupą społeczną, której dziecko staje się członkiem zaraz po urodzeniu się, stąd ma ona szczególny wpływ na jego rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny, społeczny i duchowy. Rozwój dziecka jest nierozzerwalnie związany z rodziną, w jakiej się ono wychowuje, a głównie z osobą matki i ojca. W rodzinie kształtują się jego trwałe postawy w stosunku do siebie i innych, nawyki i przyzwyczajenia, sposoby radzenia sobie z problemami. Wśród jej członków dziecko znajduje pierwsze autorytety, poznaje samego siebie, swoją wartość, uczy się otwartości, odbierania i odwzajemniania miłości, zaufania, umiejętności wyrażania swoich potrzeb i nawiązywania relacji. Rodzice w wyniku oddziaływania wychowawczego i poprzez sprawowanie opieki nad dzieckiem wchodzą z nim w bliską relację i tworzą z nim niepowtarzalną więź, która stanowi pierwowzór jego późniejszych relacji. Wszystkie umiejętności nabyte w okresie dzieciństwa mają znaczący wpływ na funkcjonowanie dziecka w społeczeństwie, a także na jego dorosłe życie. Przywiązanie dziecka do rodzica w okresie wczesnego dzieciństwa stanowi pierwowzór jego późniejszych relacji, zwłaszcza tych najbliższych ze współmałżonkiem, przyjaciółmi lub innymi osobami z bliskiego otoczenia społecznego.

Przywiązanie jest to „zdolność do formowania określonych, stałych i uczuciowo znaczących związków z innymi osobami. Rozwijają się od urodzenia na podstawie specyficznej wrażliwości percepcyjnej na twarz i głos ludzki. (...) Przyjmuje się, że jeśli do 3 lat nie wytworzy się przywiązanie, zagraża to późniejszym zdolnościom dziecka do tworzenia związków uczuciowych” (Siuta, 2005, s. 209). Jak ważne jest znaczenie bliskich więzi w związkach interpersonalnych człowieka na przestrzeni całego jego życia potwierdza fakt, iż w ostatnich latach wzrasta zainteresowanie naukowców i badaczy z różnych dziedzin zagadnieniem przywiązania. Pojawia się coraz więcej publikacji dotyczących i koncentrujących się już nie tylko na wczesnym dzieciństwie, ale także na próbie wyjaśnienia mechanizmów tworzących bliskie więzi w okresie dorosłości. Teoria przywiązania łączy w sobie tradycję badań z zakresu etologii, psychologii poznawczej i rozwojowej oraz fizjologii (Plopa, 2008 s. 269). Zjawisko przywiązania nie jest właściwością typowo ludzką. Można zaobserwować je także u innych gatunków. Zapoczątkowało to podjęcie badań w obszarze nauk etiologicznych. Najbardziej znane są badania K. Lorenza, który obserwował zachowanie

kurczą zaraz po wykluciu się. Na tej podstawie K. Lorenz wprowadził do nauki termin *imprinting*, który oznacza prymitywny proces uczenia się oparty na neurobiologicznej gotowości do przyjęcia danego bodźca, występujący w określonym czasie, zwanym okresem krytycznym. Taki proces uczenia się K. Lorenz wiązał z charakterystycznymi, genetycznie warunkowanymi wzorcami działania. Inne badania prowadził H. F. Harlow. Dotyczyły one deprywacji macierzyńskiej oraz jej znaczenia dla rozwoju psychospołecznego młodych szympanów. Wyniki tego eksperymentu obalili tezę, jakoby potrzeba przyjmowania pokarmu była nadrzędna względem bliskości matki. Badania nad zachowaniami zwierząt były inspiracją do stworzenia teorii przywiązania ludzi, którą sformułował J. Bowlby (za: Pasikowski, 2006 s. 5-6).

### 1. Teoria przywiązania J. Bowlby'ego

John Bowlby jest twórcą teorii przywiązania, ponieważ jako pierwszy zwrócił uwagę na adaptacyjną funkcję więzi (Kuczyńska, 1998 s. 24). Przywiązanie ujmuje się jako pewnego rodzaju system zachowania, który funkcjonalnie równoważny z innymi popędowo-behawioralnymi systemami takimi, jak np. dążenie do pożywienia, eksploracji, itp. J. Bowlby skonstruował swoją teorię na podstawie obserwacji dzieci postawionych w sytuacji czasowego odłączenia od matki. Na początku eksperymentu same dzieci wraz z matkami przebywały razem w pomieszczeniu, aż do momentu, kiedy uznano, że dzieci już się dobrze zaadoptowały. Na umówiony znak, matka miała opuścić pokój, natomiast sposób zachowania i reakcji dzieci były obserwowane zza szyby. W czasie obserwacji zachowań dzieci po opuszczeniu pomieszczenia przez matkę zauważył kilka bardzo interesujących prawidłowości. Rozłąka dziecka z matką powodowała następujące po sobie reakcje emocjonalne w zachowaniu dziecka. W początkowym okresie rozłąki z matką dominował płacz, opór dziecka wobec innych dorosłych oraz aktywne poszukiwanie matki. J. Bowlby zauważył także pewien zestaw zachowań dziecka, które nazwał zachowaniami przywiązującymi, ponieważ do osiągnięcia, bądź utrzymania kontaktu z matką, dzieci prezentowały pewien wspólny system zachowań takich, jak: ssanie, krzyk, uśmiech, „podążanie za”, przytulanie. Po upływie pewnego czasu nieobecności matki, dziecko stawało się bierne, zrezygnowane oraz smutne. Po powrocie matki dziecko sprawiało wrażenie jakby aktywnie broniło się przed kontaktem z matką lub nawet unikało go (Schier, 2008, s. 36).

J. Bowlby w swej teorii podkreśla, że tworzenie intymnych, emocjonalnych więzi z drugim człowiekiem ma podstawowe znaczenie dla rozwoju jednostki, a także pełni funkcje biologiczną, bowiem budowa tych więzi jest kontrolowana przez system w obrębie centralnego układu nerwowego. Wielki wpływ na rozwój dziecka ma także sposób, w jaki było ono traktowane w dzieciństwie przez rodziców, a głównie przez osobę matki (albo pełniącą rolę matki). Autor uważa także, że podstawowym elementem natury ludzkiej jest skłonność do tworzenia bliskich więzi emocjonalnych z wybranymi osobami (tamże, s. 37).

Teoria przywiązania J. Bowlby'ego należy do teorii rozwoju, która wyraźnie rozgranicza to, co u dziecka jest przywiązaniem, a co nie jest. Z systemem przywiązania, a więc szczególnej więzi między dzieckiem a obiektem przywiązania współwystępuje charakterystyczna dziecięca eksploracja i związana z nią aktywność. W sytuacji, gdy dana osoba, czyli matka lub jakiś inny opiekun jest dla dziecka

bezpiecznym punktem odniesienia, może ono prowadzić aktywność eksploracyjną. Natomiast w sytuacji, gdy opiekun jest niedostępny, działania takie szybko ustają. Wówczas u dziecka aktywowany zostaje system strachu i zaczyna ono natychmiast poszukiwać bezpieczeństwa i opieki u osoby bliskiej. Równoległe z systemem kształtowania się przywiązania, które występuje u dziecka, uruchamia się system otaczania opieką u osoby sprawującej opiekę (za: tamże, s. 38).

Przywiązanie w teorii J. Bowlby'ego stanowi część systemu behawioralnego i zdaniem autora nie można go zredukować do popędu. Celem przywiązania nie jest bowiem sam obiekt, ale bliskość obiektu. Nie można także dokonać redukcji zachowań świadczącym o przywiązaniu do jednego konkretnego zachowania, czy nawet gamy podstawowych zachowań dziecka związanych z przywiązaniem takich, jak uśmiech, płacz czy wokalizacja. Nasilenie lęku dziecka związanego z separacją może być zmniejszane poprzez konkretną behawioralną aktywność opiekuna zwiększającą poczucie bezpieczeństwa poprzez bliskość opiekuna. Systemom zachowań wynikającym z przywiązania, które posiadają stabilną, wewnętrzną organizację, odpowiadają mechanizmy poznawcze, określane mianem wewnętrznych modeli reprezentacji (za: Żechowski, Namysłowska, 2008 s. 57-58).

Na początku teoria J. Bowlby'ego budziła liczne kontrowersje i protesty ze strony psychoanalityków brytyjskich, wpisując się w dyskusję między grupą M. Klein a grupą zwolenników A. Freud, a najmniej krytyczny był D. Winnicott - psychoanalityk i pediatra. W latach 60-tych teoria J. Bowlby'ego była w ogóle odrzucona przez psychoanalityków, za to przyjęta przez psychologów poznawczych o nastawieniu empirycznym. Jednakże J. Bowlby'ego od początku pracy klinicznej i teoretycznej interesowały realne doświadczenia dziecka podczas kontaktów z rodzicami. J. Bowlby uważał, że teoria więzi jest próbą przeformułowania metapsychologii psychoanalitycznej w taki sposób, by była ona bliższa odkryciom współczesnej biologii i psychologii. Uważał także, że powinna pozostawać w zgodzie z ogólnie akceptowanymi regułami metodologii w badaniach naukowych. Sam J. Bowlby zwrócił uwagę na fakt, że na początku między psychoanalitykami a przedstawicielami teorii uczenia się istniała całkowita zgodność, co do natury związków między ludźmi. Byli wspólnie zgodni co do tego, że związki między ludźmi powstają wtórnie, natomiast w celu redukcji określonych popędów dana osoba potrzebuje do tego drugiego człowieka. Dążenia te określane są jako popędy oralne, dotyczące otrzymania pożywienia w okresie dzieciństwa oraz popędy seksualne w wieku dorosłym. Założeniem było istnienie dwóch rodzajów popędów: pierwotnego, dotyczącego zaspakajania głodu i potrzeb seksualnych, oraz wtórnego, który łączy się z zależnością w kontaktach interpersonalnych. J. Bowlby sprzeciwił się jednak tej tezie i w swojej teorii udowodnił, że to właśnie przywiązanie jest pierwotne, ponieważ istotą przywiązania nie jest gratyfikacja głodu, lecz ochrona jednostki. Natomiast u osoby dorosłej, gdzie jej wiek, płeć, okoliczności zewnętrzne, a także doświadczenia jakie jednostka miała w okresie wczesnego dzieciństwa są istotą wzoru zachowań przywiązaniowych (Schier, 2008, s. 35-45).

Według J. Bowlby'ego przywiązanie jest systemem zachowań, który jest równoważny z innymi systemami popędowo-behawioralnymi. Główną funkcją zachowań o charakterze przywiązaniowym występującym między osobą dorosłą a dzieckiem, jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. W sytuacji odczuwania przez dziecko trudności w dostępie do obiektu przywiązania lub jakiegoś zagrożenia lub lęku, jego zachowania przywiązaniowe są natychmiast uruchamiane i inicjowane. Przywiązanie jest jednym z podstawowych motywów zachowań ludzkich, którego niezaspokojenie utrudnia realizację innych dążeń.

Dążenie do stworzenia więzi przywiązaniowej może stanowić poziom motywacji ukrytej. W wyniku dostępności obiektu przywiązania, który zapewnia poczucie bezpieczeństwa oraz panowania nad poznawanym otoczeniem, powstają oczekiwania, które są rozbudowywane w formę wewnętrznych modeli operacyjnych (Gasiul, 2001, s. 48-49).

Obiekt przywiązania, którym zazwyczaj jest matka, pełni funkcję kojącą i uspokajającą dziecko. Stanowi ona bazę do ukształtowania się u dziecka bardziej złożonych procesów psychicznych. Dzięki tej pierwotnej relacji i na jej podstawie, dziecko uczy się uzewnętrzniać w procesie rozwoju to co przeżywa, tworzy własny obraz siebie, innych ludzi oraz świata. Następnie wykształca własne sposoby wchodzenia i bycia w relacji z innymi oraz reguluje dzięki temu własne emocje. Wszystkie te umiejętności zostają stworzone dzięki oświadczeniu „bycia odzwierciedlanym” przez obiekt przywiązania. Poprzez interakcję z matką, dziecko tworzy swój własny wewnętrzny model operacyjny, który staje się fundamentem dla jego osobistego stylu tworzenia więzi i relacji (Król-Kuczkowska, 2008, s. 78)

Do treści powstającego modelu operacyjnego wchodzi między innymi założenia i oczekiwania dotyczące charakteru interakcji, które są kształtowane w pierwszym roku życia dziecka. W kolejnych latach rozwijają się one wraz z reprezentacjami wydarzeń i historii życia, ale także pewnych doświadczeń i obserwacji. Poprzez reprezentacje odtwarzane są zarówno w pamięci jak i w zachowaniach wspomnienia dotyczące doświadczeń przywiązaniowych, zarówno te ogólne, jak i specyficzne. Jednakże model operacyjny składa się przede wszystkim ze wspomnień autobiograficznych, które łączą ze sobą pojęciowo konkretne wydarzenia, jak również z rozumienia psychologicznej charakterystyki innych ludzi i różnicowania jej od własnej (Król-Kuczkowska, 2008 s. 78).

Wewnętrzne modele operacyjne w odróżnieniu od schematów poznawczych mogą być traktowane jako komponenty osobowościowe zawierające składniki afektywne i defensywne, opisowe oraz poznawcze. Funkcjonują one częściowo poza świadomością i są dla człowieka źródłem heurystyk umożliwiających interpretację zachowań i intencji innych osób, pozwalając tym samym na osiągnięcie ciągłości w organizacji procesu przywiązania (Gasiul, 2001, s. 49-50).

W celu korzystania z modelu operacyjnego, powinny zostać spełnione pewne kryteria. Model powinien być zbudowany zgodnie z takimi danymi, jakie są dostępne. Na wewnętrzne modele operacyjne relacji składają się: przekonania i oczekiwania, co do sposobu zachowania i zachowania innych osób; wizje obrazu siebie, czyli np. poczucie własnej wartości, poczucie zasługiwania na opiekę i akceptację ze strony innych osób; dostępność oraz gotowość do zainteresowania ze strony innych osób (Vetere, 2008 s. 93).

Kształtowanie prawidłowych więzi jest uwarunkowane określonymi zachowaniami matki i osób bliskich z otoczenia dziecka. Dziecko może tworzyć stabilną więź z rodzicami jedynie wtedy, gdy funkcjonują oni jako tzw. bezpieczna baza. Poprzez uwewnętrznianie tej relacji tworzą się tzw. wewnętrzne modele operacyjne, które są zestawem przekonań i założeń dotyczących dostępności figury przywiązania oraz możliwości otrzymywania wsparcia w sytuacjach trudnych. Wewnętrzne modele operacyjne są rdzeniem wewnętrznego świata człowieka. Wpływają one na to, jak postrzegamy siebie i innych, jak rozumiemy relacje i czego się po nich spodziewamy. Właśnie na podstawie wewnętrznych modeli można rozpoznać u danej osoby konkretny styl przywiązania (Iniewicz, 2008, s. 133-134).

O użyteczności modelu w sytuacjach nowych świadczy obejmowany zakres zarówno rzeczywistości potencjalnej, jak i już doświadczonej. Model musi zostać przetestowany pod kątem

spójności wewnętrznej. Im bardziej model jest adekwatny, tym dokładniejsze prognozy są dostarczane, a im bardziej wyczerpujący – tym zwiększa się liczba sytuacji, do których prognozy są stosowane (Bowlby, 2007, s. 107).

Wewnętrzne modele operacyjne, raz uformowane w pierwszych fazach rozwojowych, z trudem ulegają zmianie w okresach późniejszych, szczególnie w okresie życia dorosłego. Wynika to, po pierwsze z tego, że sposób, w jaki rodzice traktują dziecko, nie ulega generalnie zmianie wraz z jego dorastaniem. Tak więc powtarzające się doświadczenia w interakcji z postaciami przywiązania powodują potwierdzenie i konsolidację struktury wewnętrznych modeli operacyjnych. Po drugie, modele te, których funkcja polega na przewidywaniu zachowania innych osób, działają na zasadzie systemu samowzmacniającego się, np. dziecko nie akceptowane przez najbliższych będzie trzymać się z dala i wykazywać nieufność nawet w stosunku do osoby przyjaźnie do niego nastawionej. Takie zachowanie ze strony dziecka może sprawić, że osoba ta przestanie się nim interesować lub zniechęci się do niego, co potwierdzi z kolei oczekiwania dziecka zakodowane w wewnętrznych modelach operacyjnych, że osoba ta, podobnie jak wszystkie inne, nie jest godna zaufania, a ono samo nie jest warte zainteresowania i przyjaźni. Tendencja wewnętrznych modeli do trwania i samowzmacniania się sprawia, że chociaż formują się one w okresie dzieciństwa, wywierają potem wpływ na funkcjonowanie w bliskich relacjach międzyosobowych w okresie życia dorosłego. Osoby nie uświadamiają sobie jednak często ich wpływu, ponieważ działanie wewnętrznych modeli operacyjnych dokonuje się w przeważającej mierze poza udziałem świadomości (Bowlby, 2007).

## 2. Style przywiązania w teorii M. Ainsworth

M. Ainsworth (za: Bowlby, 2007) przeprowadziła badania nad niemowlętami, na podstawie których wyróżniła w relacjach bezpieczne i pozabezpieczne wymiary przywiązania. W wymiarze bezpiecznym wyróżniła wzorzec B, będącym prawidłowym, nazwanym bezpiecznym stylem przywiązania, natomiast w pozabezpiecznym wymiarze wyróżniła dwa wzorce nieprawidłowe, do których należy wzorzec A - styl unikający przywiązania i wzorzec C - styl lękowo-ambiwalentny przywiązania. Wyróżnione style przywiązania są uwarunkowanymi charakterystycznymi sposobami zachowań matek lub bliskiego opiekuna w stosunku do dziecka we wczesnym okresie dzieciństwa, co implikuje ukształtowanie się określonych cech u dziecka mających wpływ na ich relacje w późniejszym życiu, a także w okresie dorosłości.

Bezpieczny styl przywiązania kształtuje się w efekcie prawidłowego rozwoju więzi matki z dzieckiem. Matka lub inna bliska dziecku osoba starała się w okresie niemowlęcym i później troskliwie zabezpieczać potrzeby dziecka, wchodzić z nim w interakcje i nawiązywać serdeczną i bliską więź fizyczną i emocjonalną. Dzieci z takiego stylu przywiązania wyrastają na osoby, które odznaczają się otwartością na innych, elastycznością i spójnością ego, dobrze rozwiniętym poczuciem autonomii i bogatymi zasobami poznawczymi. Osoby ufnie przywiązane w nowych sytuacjach społecznych nie doświadczają lęku, ale z łatwością wchodzi w nowe interakcje i podejmują realizację zadań rozwojowych. Ponadto posiadają umiejętności współdziałania w relacjach interpersonalnych, a także w życiu dorosłym stosują efektywne strategie rozwiązywania konfliktów (Bowlby, 2007).

Styl przywiązania unikający rozwija się u dziecka pod wpływem frustracji, jaką ono odczuwało na skutek niezaspokojonych przez matkę lub opiekuna podstawowych potrzeb w początkowym okresie jego rozwoju. W sytuacjach dziecięcego zagrożenia zazwyczaj doświadczało nieobecności i niedostępności opiekuna, którą odbierało jako odrzucenie i brak akceptacji. Wytworzenie się u dziecka, a potem u dorosłego zachowań unikowych stanowi strategię radzenia sobie ze stresem, redukującą zarówno pragnienie bliskości, jak i niepokój oraz poczucie złości i niezadowolenia. Ukształtowany wzorzec „unikania” relacji chroni także osobę przed emocjonalnym zranieniem oraz służy wyciszaniu negatywnych emocji (Marczak, 2001; Bowlby, 2007; Plopa, 2008).

Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania kształtuje się pod wpływem niespójnych i niestabilnych postaw opiekuna wobec jednostki we wczesnej fazie jej rozwoju. Nieprzewidywalność reakcji opiekuna jest dla dziecka zupełnie „niezrozumiała” i wywołuje niepewność, brak poczucia bezpieczeństwa i nieufność. Dorosły, który bez żadnego konkretnego powodu, raz reaguje na sygnały dziecka innym zaś razem ignoruje je – powoduje, że dzieci te mimo wszystko mają nadzieję na satysfakcjonujący kontakt ze swoim opiekunem. Jednakże doświadczenia bycia na przemian odrzucanym i kochanym, nie służy u dziecka właściwemu rozwojowi stabilnej osobowości. Dziecko lęka się odrzucenia, a jednocześnie pragnie bliskości z matką lub najbliższym opiekunem. Osoba lękowo-ambiwalentnie przywiązana odczuwa z jednej strony pragnienie zaspokojenia potrzeby bliskości i bezpieczeństwa, z drugiej zaś przeżywa lęk przed samą bliskością i niepokój egzystencjalny. W konsekwencji w relacjach doświadcza silnego dystresu. W obawie przed odrzuceniem nie dąży do rozwoju własnej autonomii, ale przyjmuje postawę nadmiernej zależności od innych (Kościńska, 2006; Plopa, 2008).

Badania M. Ainsworth udowodniły, że ustalony typ przywiązania w niemowlęctwie nie zanika wraz z końcem dzieciństwa, ale utrzymuje się przez całe życie. Podmioty przywiązania, z którymi podtrzymywana jest bliskość i komunikacja, mogą się zmieniać, ale rezultat zachowań przywiązaniowych pozostaje zwykle bez zmian, mimo iż coraz bardziej różnorodne stają się sposoby jego osiągania (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978; Bowlby, 2007; Marczak, 2001).

Reakcje matki lub bliskiego opiekuna na potrzeby niemowlęcia kształtują, już we wczesnym rozwoju, zdolność samoregulacji i regulacji z innymi, co stanowi podstawę relacji. Kluczowe znaczenie ma tu odpowiednie odczytywanie, interpretowanie, jak i reagowanie na emocje dziecka. Selektywne wzmacnianie, czy modelowanie uwagi opiekunów kreuje emocjonalną ekspresję dziecka, a później dorosłego, na różne formy interakcji z innymi. Te dziecięce doświadczenia z obiektem przywiązania są też jednym z ważnych wyznaczników przyszłego emocjonalnego funkcjonowania w życiu dorosłym (Marczak, 2001; Bowlby, 2007; Plopa, 2008).

Jeśli niemowlę doświadcza bezpiecznego stylu przywiązania, to potrafi bezpośrednio i swobodnie ujawniać swoje potrzeby związane z ochroną i komfortem. Tych zdolności nie posiadają dzieci będące w relacji z opiekunami prezentującymi niepewne style przywiązaniowe – unikające, które hamują ekspresję potrzeby przywiązania i ambiwalentne, które z kolei ją wyolbrzymiają. Zatem odpowiedzi matek i opiekunów na emocjonalne sygnały dziecka, prowadzą do jego wewnętrznej organizacji emocjonalnego doświadczenia. Kiedy dziecko nauczy się, że rodzic na ogół zawsze reaguje odpowiednio na jego sygnały stresu, będzie aktywnie dążyć do kontaktu z nim. Wpłynie to na rozwój i ukształtowanie się efektywnych sposobów odzyskiwania poczucia bezpieczeństwa także później, w dorosłych relacjach. Natomiast, gdy

dziecko wytworzy w sobie poczucie, że odzew rodzica na jego emocjonalne sygnały jest niejednakowy, selektywny, wzmocni w sobie wtórne strategie w postaci deaktywacji i hiperaktywacji (Kobak i in., 1993, za: Plopa, 2008). Deaktywacja jest charakterystyczna dla unikowego stylu przywiązania, i polega na rozwijaniu strategii tłumienia zachowań korelujących z potrzebą przywiązania, włączając afekt (tamże, s. 271). Natomiast hiperaktywacja rozwija tendencję do wyolbrzymiania zachowań przywiązaniowych i emocji – co jest charakterystyczne dla ambiwalentnego wzorca przywiązania (tamże, s. 271-272).

Otwartość i plastyczność w ekspresji emocji wiąże się zatem jedynie z bezpiecznym wzorcem przywiązania. Kiedy rodzic pozytywnie odpowiada na przeżywane emocje dziecka, łącznie z negatywnym afektem, wtedy ono uczy się, że wszystkie przeżywane i prezentowane emocje są akceptowane, a ekspresja jest bezwzględnie ważna dla komunikacji społecznej, która jest podstawą wszelkich bliskich relacji. Inaczej to przebiega u dziecka w przypadku nieprawidłowych stylów przywiązania. W sytuacji unikania, wewnętrzny model włączy minimalizowanie negatywnej ekspresji emocjonalnej, ponieważ dziecko w wyniku takiej interakcji z rodzicami nauczyło się ją tłumić lub hamować, by nie doświadczać bóleącego odrzucenia. Dotyczy to zarówno negatywnych jak i pozytywnych emocji, gdyż sygnalizowana gotowość opiekuna do interakcji w rezultacie jest frustrująca i rozczarowująca. Te niemowlęta otrzymują informację, że ekspresja, szczególnie negatywna, jest nieefektywnym sygnałem w oczekiwaniu pomocy i wsparcia od opiekunów. Natomiast dziecięce doświadczenie selektywnego i niestalego odzewu na jego negatywne stany wiąże się z podwyższeniem ekspresji emocji. Niemowlęta otrzymują wówczas informację, że efekty ich ekspresji są nieprzewidywalne, jednak intensywne negatywne emocje szybciej skupią uwagę matki lub bliskiego opiekuna. Wzory te stanowią bazę dla rozwoju emocjonalnego, a zarazem społecznego jednostki. Badania dowodzą, że bezpieczne przywiązanie pozytywnie koreluje z otwarciem, swobodą, emocjonalną ekspresją, bogatszym słownikiem emocji, elastycznością w sytuacjach problemowych, lepszym odczytywaniem i interpretacją emocji innych ludzi. Wszystkie te cechy mają fundamentalne znaczenie dla nawiązywania relacji. Natomiast niepewne wzory przywiązania prowadzą do defensywnych procesów w kontaktach międzysobowych (Thompson, 1999, za: Plopa, 2008; por. też: Marczak, 2001).

Określony typ przywiązania ze względu na jakość relacji rodzica z dzieckiem, implikuje także kształtowanie się obrazu samego siebie i poczucie własnej wartości. To, jak jednostka siebie ocenia, jak o sobie myśli, jakie ma postawy w stosunku do siebie samej, a także jakie ma poczucie własnej wartości implikuje jej relacje z innymi. Człowiek o bezpiecznym stylu przywiązania uważa siebie za osobą wartościową, kompetentną, godną uwagi i miłości. Innych ludzi obdarza sympatią i szacunkiem, postrzegając ich jako ciepłych, wspierających i godnych zaufania. Dziecko przywiązane w sposób bezpieczny czuje się dobrze w bliskiej relacji, nie obawia się ani zależności w związku, ani poczucie jego wartości nie zmniejsza się w sytuacji samotności. Taki styl przywiązania powstaje na bazie postawy rodzicielskiej charakteryzującej się ciepłem, wrażliwością, opiekuńczością i niesieniem pomocy (Żółkowska, 2007, por. też: Bolwby, 2007; Plopa, 2008).

Ambiwalentny styl przywiązania przejawia się w niestabilnym, niespójnym i zależnym od akceptacji innych obrazie własnej osoby. Stosunek do innych ludzi i ich wizerunek dyktowany jest nadmierną potrzebą bliskości, poprzez co jest on idealizowany, a w stosunku do innych kierowane są zbyt wysokie oczekiwania, wiążące się najczęściej z rozczarowaniem. Inni ludzie odbierani są wówczas jako niedostępni i eksploatacyjni z równoczesnym pragnieniem bliskości. Dzieci z ambiwalentnym typem

przywiązania przeżywają silnie zazdrość, złość i smutek oraz silny lęk separacyjny i lęk przed rozdzieleniem. Dzieci starsze natomiast swoje emocje nadmiernie kontrolują. Takie cechy powodują, że osoby z ambiwalentnym typem przywiązania nadmiernie angażują się w relacje drugim człowiekiem, mając jednocześnie trudności z ich utrzymaniem. Z jednej strony mogą być „przylepni” i zależni, z drugiej dominujący i kontrolujący. Mają silną potrzebę bliskości, dlatego szybko się zakochują, ale ponieważ nie otrzymali w dzieciństwie właściwego wzorca miłości, to przedmiotowo traktują drugiego człowieka chcąc „mieć” go na wyłączność. Rodzic o postawie niespójnej, nieprzewidywalnej dla dziecka, z ambiwalentnymi uczuciami w stosunku do niego: idealizujący i jednocześnie dewaluujący je, predysponuje taki styl przywiązania w dorosłych relacjach dziecka (Marczak, 2001; por. też: Żółkowska, 2007; Plopa, 2008).

Osoby o lękowym stylu przywiązania mają zaniżony obraz samego siebie i niskie poczucie swojej wartości. Postrzegają siebie jako osoby mało wartościowe, niekompetentne i pod każdym względem nieatrakcyjne. Inni ludzie są uważani za zagrażające im, odrzucające i nie dające wsparcia. Osoby takie w sytuacji bliskości w związku, przejawiają niepokój, niepewność i obawy. Okazywanie uczuć sprawia im trudność, są niezwykle silnie reaktywni emocjonalnie. Nie umieją zaufać innym ludziom, obawiają się zależności, odrzucenia i porzucenia. W zachowaniu przejawia się to często wręcz niechęcią do kontaktów społecznych, pasywnością, nieśmiałością i unikaniem konfliktów. Lękowy styl przywiązania powstaje na bazie niedostępnej, krytycznej, często nadopiekuńczej i kontrolującej postawy rodzicielskiej (tamże).

### **3. Teoria romantycznego przywiązania C. Hazan i P. Shaver**

J. Bowlby, opisywał przywiązanie jako bliską więź między niemowlęciem a opiekunem (najczęściej matką) rozwijającą się podczas stałych, ciągłych interakcji. Obecnie uwzględnia się w niej większość bliskich relacji interpersonalnych, uczestniczących w całym cyklu życia człowieka (Bowlby 1988, za: Plopa, 2006, por. też: Kozińska, 2006; Marczak, 2001). Koncepcja J. Bowlby’ego zakładała, iż wzory przywiązania ukształtowane w dzieciństwie są zwykle stabilne, wysoce odporne na zmiany i aktywne podczas całego życia człowieka oraz przekładają się na dorosłe związki. Bardzo ciekawą koncepcję przedstawili C. Hazan i P. Shaver, którzy miłość lub więź między ludźmi rozumieli jako proces przywiązaniowy, w którym występują podobne rodzaje indywidualnych zróżnicowań jak w przypadku przywiązania między dzieckiem a matką (za: Plopa, 2008, s. 274). Autorzy przypisują stylom przywiązania kluczowe znaczenie w tworzeniu intymnych związków interpersonalnych (Kaźmierczak, Plopa, 2007, s. 116). C. Hazan i P. Shaver podobnie jak wykazały to badania M. Ainsworth twierdzili, iż relacje miłości między dwojgiem dorosłych ludzi są kierowane poprzez podobne mechanizmy jak w przywiązaniu u niemowląt. Poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie jest najlepiej wzmocnione przez wrażliwość oraz dostępność i odpowiednie działanie drugiej bliskiej osoby. Drugi człowiek stanowi źródło poczucia bezpieczeństwa dla partnera zwłaszcza, wtedy gdy on czuje się niepewnie lub przeżywa lęk, jakąś trudną sytuację (za: Plopa, 2008).

C. Hazan i P. Shaver zaadoptowali trójelementową kategoryzację stylów przywiązaniowych zaproponowaną przez M. Ainsworth, czyli styl bezpieczny styl unikowy oraz lękowo - ambiwalentny do badania różnic indywidualnych w myśleniu i zachowaniu w romantycznych związkach (za: tamże, s. 275).



W wyniku przeprowadzonych badań C. Hazan i P. Shaver stwierdzili, że unikowy styl przywiązania charakteryzuje się odczuwaniem braku poczucia komfortu podczas przebywania w bliskości z partnerem, w ujawnianiu się braku zaufania oraz braku zgody na uzależnienie się od drugiej osoby właściwe w bliskich relacjach (tamże, s. 275). Osoby przywiązane w sposób unikowy przeżywają największe obawy przed bliskością oraz najslabiej akceptują swoich partnerów w porównaniu z osobami przywiązanymi w sposób bezpieczny lub nawet ambiwalentno-lękowy. Osoby te określają własne matki jako zimne, niepoświęcające im należytej uwagi oraz wręcz odrzucające (Stępniań-Luczywek, 2004 s. 33-34).

Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania odczuwały największą satysfakcję ze związku, z bliskich relacji oraz zależności. Charakterystyczna dla tych osób jest także akceptacja zachowań partnera zmierzających do bliskości (Plopa, 2008 s. 275). Osoby bezpiecznie przywiązane stwierdzają wyższy poziom szczęścia w swoich związkach, są otwarte, czują się bezpiecznie, odczuwają większą sympatię i zaufanie do partnera. Swoich rodziców, a zwłaszcza matki określają jako ciepłych w kontakcie, opiekuńczych, akceptujących, kochających (Stępniań-Luczywek, 2004, s. 33-34).

Lękowo-ambiwalentne przywiązanie warunkuje trudną relację w bliskim związku. Osoby tak przywiązane nie potrafią właściwie wchodzić w bliskie, intymne relacje. Same obawiając się odrzucenia są zdystansowane uczuciowo, odrzucające albo też zbyt absorbujące i kontrolujące zachowanie drugiej osoby, która ich zdaniem nigdy nie spełnia oczekiwań. Często w relacjach zachowują się ambiwalentnie, niejednoznacznie oscylując pomiędzy zbyt dużą bliskością i chłodnym oddaleniem. Ponadto takie osoby poprzez swoje niejednoznaczne zachowanie często powodują dystansowanie się partnera, co prowadzi z kolei do zwiększania się lęku o jakość lub dalsze trwanie związku (Plopa, 2008, s. 274- 275). U osób przywiązanych w sposób lękowo-ambiwalentny charakterystyczne są takie zachowania, jak: nasilona zazdrość, większa krańcowość w uczuciach, obsesyjne zachowania wobec partnera, silne pożądanie seksualne oraz pragnienie całkowitej jedności i wzajemności. Taki rodzaj relacji w bliskich intymnych związkach ma swoją przyczynę w rodzinie pochodzenia, a zwłaszcza w ich relacjach z matką w okresie wczesnego dzieciństwa. Osoby prezentujące lękowy styl przywiązania określają swoje matki jako osoby niesprawiedliwe oraz nadmiernie ingerujące w sprawy dziecka, a ojców jako zagrażających (Stępniań-Luczywek, 2004, s. 33-34).

C. Hazan i P. Shaver na podstawie swoich badań wykazali duże podobieństwo cech przywiązania i związku miłości między kobietą i mężczyzną oraz prawie identyczną dynamikę procesu obu sytuacji. Ponadto na podstawie badań autorzy stwierdzili, że wyniesiony z rodziny macierzystej styl przywiązania ma większy wpływ na kształtowanie się więzi przywiązaniowej w dorosłości w młodszej grupie badanych, gdzie średnia wieku wynosiła 18 lat, niż w starszej, o średniej wieku 36 lat. Ponadto ich zdaniem więź między kobietą a mężczyzną różni się od miłości dziecka do rodzica tym, że w dorosłym związku osoby mają potencjalnie jednakową siłę oraz status. Dzięki temu mogą być oni zarówno obiektami przywiązania, jak i przywiązujący się. Dodatkowo do różnic należy zaliczyć obecność w dorosłym związku aktywności seksualnej (Kuczyńska, 1998, s. 27).

Zdaniem C. Hazan i P. Shaver miłość romantyczną można rozumieć jako integrację trzech systemów behawioralnych, którymi są: przywiązanie, opieka i seksualność. Te trzy systemy nie muszą

jednak rozwijać się i działać w ten sam sposób, ponieważ miłość nie jest jednorodnym procesem lecz postawą i obejmuje zarówno procesy poznawcze, emocje oraz zachowania (tamże, s. 27).

#### **4. Czterowymiarowy model przywiązania K. Bartholomewa**

K. Bartholomew zaproponował odmienną koncepcję stylów przywiązaniowych, od dotychczasowych wyróżnionych trójwymiarowych. Wraz z zespołem stworzył czterowymiarowy model stylów przywiązania, w którym wyróżnił: styl bezpieczny, ambiwalentny, bojaźliwie–unikowy oraz oddalająco–unikowy (za: Kaźmierczak, Plopa, 2007, s. 116). K. Bartholomew twierdzi bowiem, że wzór unikowy opisany przez C. Hazan pozostaje w konflikcie z dwiema teoretycznie różnymi formami unikania: bojaźliwą i oddalającą. Swoje stanowisko autor tłumaczy tym, iż osoby, które cechują się bojaźliwym unikaniem, przyjmują unikowy sposób postępowania w relacjach przywiązaniowych w celu ochrony przed zranieniem czy odrzuceniem przez osobę partnera. Natomiast osoby prezentujące styl unikowo–oddalający bronią swojej niezależności i samodzielności. W konsekwencji K. Bartholomew przedstawił 4–kategorialny model przywiązania u dorosłych. Wewnątrz 2–wymiarowej przestrzeni definiowanej przez pozytywne lub negatywne reprezentacje siebie i innych występuje każdy z czterech typów przywiązania (za: Plopa, 2008, s. 276).

Według K. Bartholomewa bezpieczne przywiązanie wiąże się z pozytywną oceną na dwóch wymiarach: pozytywnym i negatywnym. Osoby przywiązane w sposób bezpieczny charakteryzują się otwartością i dążeniem do kontaktów z innymi ludźmi oraz niskim poziomem lęku przed zewnętrzną akceptacją (za: Pasikowski, 2006, s. 6). Cechuje je także pozytywna samoocena i umiejętność właściwej obrony siebie, a także umiejętność pozytywnego odnoszenia się do innych ludzi, co stanowi niezwykle ważny element w relacjach. Osoby te postrzegają siebie jako wartościowe i sympatyczne, a inne osoby z jako autentycznie życzliwe, wrażliwe i usłużne (za: Plopa, 2008, s. 276).

Natomiast ambiwalentne przywiązanie zdaniem K. Bartholomewa charakteryzuje się pozytywnym obrazem innych ludzi, ale negatywnym samego siebie. Wyraża się to w tendencji do poszukiwania kontaktów z innymi, z jednoczesnym niskim poczuciem swojej własnej wartości. Osoby prezentujące oddalająco–unikowy styl cechuje niski lęk przed nieakceptacją i jednocześnie niepodejmowanie prób nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Unikanie kontaktów oraz duży lęk o akceptację otoczenia charakterystyczny jest dla osób przywiązanych w sposób bojaźliwie–unikowy (za: Pasikowski, 2006, s. 7).

#### **5. Przywiązanie a rozwój mózgu**

Najnowsze osiągnięcia neuronauki podkreślają znaczenie prawidłowego przywiązania dla rozwoju mózgu dziecka i rozwoju struktur czynnościowych regulujących emocje. Adekwatne przywiązanie ma wpływ na całościowy rozwój dziecka, a jego nieprawidłowości na występowanie zaburzeń psychicznych. W 1999 zespół Kinsleya opublikował badania nad zmianami, jakie zachodzą w mózgu kobiet w czasie ciąży. Wykazano zwiększanie się liczby dendrytów mózgu matek spodziewających się dziecka, interpretując to jako zmianę adaptacyjną, przygotowującą je do sprostanania nowym wymaganiom. Matka

poprzez przywiązanie reguluje nie tylko emocje i zachowanie, ale też procesy fizjologiczne dziecka, na poziomie endokrynologicznym, autonomicznym i ośrodkowym układu nerwowego (Bomba, 2008, s. 25).

Jedną z ciekawszych relacji jest związek między biologią mózgu a więzią dziecka i matki. Istota więzi, jaka rozwija się między matką lub najbliższym opiekunem a niemowlęciem w pierwszym okresie życia ma ogromne znaczenie dla wyjaśniania prawidłowego rozwoju i powstawania zaburzeń psychicznych na przestrzeni całego życia człowieka. Więź warunkuje nie tylko tworzenie się podstawowych wzorów związków uczuciowych, ale także pozwala na zyskiwanie oparcia w trudnych sytuacjach i ułatwia ich rozwiązywanie. Współczesne badania poświęcone rozwojowi człowieka, jego funkcjonowaniu i występującym zaburzeniom psychicznym, odwołują się najczęściej do studiów funkcji poznawczych. Na podstawie twierdzenia, iż niedostateczny rozwój społecznych umiejętności poznawczych związany jest z nieadekwatnością przywiązania, badacze zwracają między innymi uwagę na deficyty umiejętności społeczno-poznawczych w etiologii zaburzeń zachowania w dzieciństwie i adolescencji. Spowodowane są one nieumiejętnością odczytywania intencji innych osób, co skutkuje nadmierną czujnością i postawą agresywną (tamże, s. 28).

Wyniki badań nad czynnościami i strukturą mózgu wskazują, iż mózg rozwija się stosunkowo przez długi czas po urodzeniu, a niemowlę stale potrzebuje opieki macierzyńskiej, ponieważ bez niej nie ma ono żadnych szans przeżycia. Dzięki badaniom neuronaukowym wiadomo, że rozwój mózgu dziecka ma charakter skokowy. Pierwsze wyraźne skoki rozwojowe zachodzą w drugim miesiącu życia niemowlęcia, które są związane ze stymulacją zmysłową. Wówczas dokonuje się gwałtowny rozwój pierwotnej kory wzrokowej. Najważniejszy jest rozwój struktur czynnościowych związanych z postrzeganiem ludzkiej twarzy, która stanowi dla rozwijającego się niemowlęcia najciekawszy obiekt obserwacyjny. Z czasem bodźce wzrokowe docierające z wyrażającej emocje twarzy matki, stają się najsilniejszym bodźcem w życiu społecznym niemowlęcia. Dziecko bardzo intensywnie jest zainteresowane twarzą matki, a zwłaszcza jej oczami i z ciekawością śledzi jej spojrzenie. Dziecko podczas karmienia przestaje ssać po to, by przyjrzeć się twarzy matki. Pojawiają się okresy długiego patrzenia sobie w oczy, co tworzy silną drogę międzyosobowego przekazu wzajemnego wpływu. Według wyników badań neuro- obrazowych, takie wzajemne utrzymywanie kontaktu wzrokowego stymuluje rozwój połączeń między układem limbicznym a prawą korą czołową. Badania aktywności mózgu pozwoliły na stwierdzenie, iż aktywność kory prawej półkuli i prawego układu podkorowego podczas wymiany emocjonalnej między matką a dzieckiem, sprzyja tzw. „tonicznej modulacji emocji” (tamże, s. 28-30).

Badania wykazały, że jakość przywiązania wiąże się z rozwojem i funkcjonowaniem połączeń mózgowych dziecka. Wykazano także, że wzory przywiązania są przekazywane z pokolenia na pokolenie, a jakość opieki macierzyńskiej pozostaje w wyraźnym związku ze stanem psychicznym matki w okresie poporodowym. Można mówić w tym przypadku o międzypokoleniowym przekazie zarówno adaptacyjnych stylów rodzicielstwa, jak i dezadaptacyjnych. Wyniki przeprowadzanych badań wskazują na ścisłą zależność między doświadczeniem adekwatnej opieki oraz stymulacji w okresie wczesnego dzieciństwa, a rozwojem mózgu (tamże, s. 31-32).

## 6. Ontogeneza systemu przywiązania

Teoria przywiązania określa, że więź psychiczna to zakorzenione w biologii więzy między dzieckiem a matką, które mają zagwarantować bezpieczeństwo, ochronę i przetrwanie. W procesie rozwoju, fizyczna pępowina zostaje zastąpiona psychiczną potrzebą uczucia bliskości z matką. Podstawowym aspektem kształtowania się poczucia bezpieczeństwa w relacji między matką a dzieckiem jest ich wzajemna komunikacja. Swój początek ma ona jeszcze przed narodzeniem dziecka w okresie ciąży i nazywana jest „dialogiem nerohormonalnym”. Jej kontynuacją są późniejsze werbalne i niewerbalne przekazy (Iniewicz, 2008 s.130-131).

W momencie przyjścia na świat noworodek wyposażony jest w liczne systemy behawioralne gotowe do aktywacji. Wśród nich znajdują się takie, które stanowią podstawę do późniejszego rozwoju przywiązania. Są to między innymi systemy pośredniczące w płaczu, ssaniu i orientowaniu się noworodka. Po kilku tygodniach pojawia się uśmiech i gaworzenie, a po paru miesiącach – raczkowanie i chodzenie. Pojawiające się po raz pierwszy zachowania mają bardzo prostą strukturę. Od samego początku życia dziecka obserwowana jest wyraźna tendencja do jego reagowania w określony sposób na kilka rodzajów bodźców takich, jak bodźce słuchowe, wzrokowe oraz dotykowe i kinestetyczne. Na tej pierwotnej podstawie rozwijają się z czasem wszelkie wysoce różnicujące i zaawansowane systemy, które przez resztę życia pośredniczą w przywiązaniu do poszczególnych figur (Bowlby, 2007, s. 299-300).

W okresie niemowlęctwa rozwój przywiązania dzieli się na cztery fazy. Między poszczególnymi fazami nie ma sztywnych i ostrych granic. Faza pierwsza trwa od narodzin dziecka do około ośmiu, dwunastu tygodni życia. W fazie tej zdolność do rozróżniania osób przez noworodka, a później niemowlę, ogranicza się do bodźców węchowych i słuchowych. W drugiej fazie trwającej do szóstego miesiąca życia dziecka, niemowlę w dalszym ciągu zachowuje się w sposób przyjazny wobec ludzi. U większości dzieci różnicujące reakcje na bodźce wzrokowe i słuchowe pojawiają się od dwunastego tygodnia życia. Trzecia faza rozwoju przywiązania w okresie niemowlęctwa charakteryzuje się różnicowaniem sposobu traktowania innych osób, ale także podążaniem za oddalającą się matką, witaniem jej po powrocie oraz wykorzystywaniem jej osoby jako „bezpiecznej bazy”. Przyjazne i nieodróżnicowane reakcje na inne osoby coraz bardziej słabną, a z czasem obcy ludzie zaczynają być traktowani z ostrożnością. Faza ta rozpoczyna się zazwyczaj pomiędzy szóstym a siódmym miesiącem życia i trwa zazwyczaj przez cały drugi, a nawet trzeci rok życia. W ostatniej, czwartej fazie, małe dziecko zaczyna utrzymywać bliskość z figurą przywiązania za pomocą systemów oraz mapy poznawczej. Dzięki obserwacji zachowania matki, dziecko zaczyna wnioskować o jej celach i planach. Od tego momentu świat dziecka zaczyna być coraz bardziej złożony (Bowlby, 2007, s. 299-301).

Należy podkreślić, że do końca trzeciego roku życia dzieci demonstrują w sposób natężony zachowania przywiązaniowe. Później jednak następuje zmiana i akceptują one znacznie łatwiej czasową nieobecność matki oraz angażują się w zabawę z rówieśnikami. Główna zmiana polega na tym, że po trzecim roku życia prawie wszystkie dzieci nabierają coraz większej zdolności do czucia się bezpiecznie w nieznanym dla nich miejscu. Takie poczucie bezpieczeństwa pojawia się warunkowo i jest zależne od struktury środowiska. Ponadto, zachowania przywiązaniowe obserwowane u dzieci czteroletnich, choć w złagodzonej formie, obserwuje się także u dzieci w wieku wczesnoszkolnym (tamże, s. 237-239).

Przywiązanie dziecka do rodziców ulega zmianie w okresie adolescencji. Pojawia się wówczas większa chęć przebywania z rówieśnikami, a inni dorośli mogą stawać się równie ważni, a czasem nawet ważniejsi od rodziców. Zauważa się tu duże różnice indywidualne między jednostkami. Z jednej strony część nastolatków odcina się od rodziców, a z drugiej, część pozostaje w dalszym ciągu niezdolna do samodzielnego życia i silnie przywiązana do nich. Jednakże sytuacja taka świadczy o stylu przywiązania, które nie jest prawidłowe. Zdecydowana jednak większość nastolatków utrzymuje przywiązanie do rodziców, jednocześnie tworząc więzy z innymi ludźmi. W większości przypadków więź z rodzicami trwa także w życiu dorosłym i ma wpływ na dalsze zachowania przywiązaniowe (tamże, s. 239).

W okresie dojrzewania, jak i w późniejszym życiu dorosłym, część zachowań przywiązaniowych kierowana jest także ku grupom i instytucjom innym niż rodzina. Mogą to być: uczelnie, szkoła, grupa współpracowników, grupa polityczna lub religijna. Zazwyczaj stają się one drugoplanową figurą przywiązania. Przywiązanie w życiu dorosłym stanowi bezpośrednią kontynuację zachowania przywiązaniowego w dzieciństwie (tamże, s. 240).

### **Bibliografia:**

- Adler R., B., Rosenfeld L., B., Proctor II R., F. (2007), *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*. Poznań: Dom Wyd. REBIS.
- Baniak J., (2004), *Znaczenie dialogu w małżeństwie*. *Małżeństwo i Rodzina*, nr 1, 2004, s. 25-28.
- Bar K. (2005), *Konflikty i kryzysy w małżeństwie i rodzinie*. *Małżeństwo i Rodzina*, nr 1-2, s. 57-64.
- Block J., D., (2006), *Intymność w związku*. Gdańsk: GWP.
- Bomba J., (2008), *Przywiązanie a rozwój mózgu* (w:) B. Józefik, G. Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo UJ, s. 25-32.
- Borecka-Biernat D., (2003), *Postawa wychowawcza w rodzinie jako wyznacznik unikowej strategii radzenia sobie młodzieży w trudnej sytuacji kontaktu społecznego* (w:) I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodzinie*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 166-183.
- Bowlby J., (2007), *Przywiązanie*. Warszawa: PWN.
- Carlson J., Dinkmeyer D., (2005), *Szczęśliwe małżeństwo*. Gdańsk: GWP.
- Chybicka A., Karasiewicz K. (2009) *Zadowolenie z intymnych relacji oraz poczucie własnej atrakcyjności i komunikacji w związkach narzeczonych i małżeńskich*. (w:) T. Rostowska, *Psychologia rodziny*. Warszawa: Difin. s. 136-161.
- Gasiul H., (2001), *W poszukiwaniu podstaw rozwoju ja emocjonalnego*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Ignik-Dziąg D. *Partnerstwo w małżeństwie. Analiza problemu*. *Małżeństwo i Rodzina*, 1998, nr 5, s. 49-56.
- Iniewicz G., (2008), *Więzi rodzinne z perspektywy teorii przywiązania* (w:) B. Józefik, G. Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo UJ, s. 130-134.
- Jankowska M., (2013), *Postawy rodzicielskie ojca a styl przywiązaniowy w dorosłych relacjach córki*. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 13, s. 156-185.
- Kaźmierczak M., Plopa M., (2006), *Style przywiązaniowe partnerów a jakość ich komunikacji w małżeństwie* (w:) H. Liberska (red.), *Wybrane aspekty rozwoju społecznego człowieka w ciągu życia*. *Psychologia rozwojowa*, tom 11, nr 4. Kraków: Wydawnictwo UJ, s. 115-125.
- Kozińska, B., (2006), *Typ przywiązania a zdrowie psychiczne*, *Psychoterapia*, 3 (138), s. 5-20.

- Król-Kuczkowska A., (2008), *Teoria przywiązania jako sposób rozumienia wewnętrznego świata pacjenta* (w:) B. Józefik, G. Iniewicz, *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo UJ, s. 78-87.
- Kuczyńska A., (1998), *Sposób na bliski związek. Zachowania wiążące w procesie kształtowania się i utrzymania więzi w bliskich związkach*. Warszawa: PAN.
- Leckman, J.F., Hrды, S.B., Keverne, E.B., Carter, C.S., (2007), *Biobehawioralny model przywiązania i tworzenia więzi* (w:) R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*. Taszów: Moderator, s. 177-221.
- Marchwicki P., (2009), *Style przywiązania a właściwości tożsamości osobistej młodzieży*. Warszawa: UKSW.
- Marczak, M., (2001), *Style przywiązania a relacje społeczne w dorosłości*. Remedium, 2, s. 3-31.
- Pasikowski S., (2006), *Przywiązanie – łączące ogniwko w rozważaniach nad funkcjonowaniem człowieka*. Edukacja, nr 4, s. 5-16.
- Plopa M., (2008), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Impuls.
- Plopa, M., (2006), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2008), *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Rostowska T., (2009), *Psychologia rodziny*. Warszawa: Difin.
- Rostowski, J., (2003), *Style przywiązania a kształtowanie się związków interpersonalnych w rodzinie* (w:) I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 19-31
- Ryś M. (1999) *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Schier K., (2008), *Johna Bowlby'ego teoria przywiązania i psychoanaliza* (w:) B. Józefik, G. Iniewicz, *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo UJ, s. 35-45.
- Shaver, R.S., Mikulincer, M., (2007), *Podejście behawiorystyczne do miłości romantycznej. Systemy: przywiązania, opieki i seksualny* (w:) R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*. Taszów: Moderator, s. 59-100.
- Siuta J., (2005), (red). *Słownik psychologii*. Kraków: Wyd. Zielona Sowa.
- Stępiak–Łuczywek A., (2004), *Wpływ okresu dzieciństwa na małżeństwo. Przegląd teorii badań*. *Małżeństwo i Rodzina*, nr 2, s. 33-39.
- Szymańska A. *Teoria przywiązania J.Bowlbyego*. <http://www.eduteka.pl/doc/teoria-przywiazania-j-bowlbyego-zasadnicze-elementy-i-pojecia-teorii-przywiazania>. dostępność 22.09.2015.
- Vetere A., (2008), *Terapia systemowa i narracje przywiązania* (w:) B. Józefik, G. Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo UJ, s. 93-107.
- Wojciszke, B., (2000), *Psychologia miłości. Intymność, namietność, zaangażowanie*. Gdańsk: GWP.
- Wojciszke, B. (2002), *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: WN „Scholar”.
- Zazzo R., (1978), *Przywiązanie. Ujęcie interdyscyplinarne*. Warszawa: PWN.
- Żechowski C., Namysłowska I. (2008) *Teoria przywiązania a rozwój zaburzeń psychicznych* (w:) B. Józefik, G. Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo UJ, s. 57-68.
- Żółkowska, T., (2007), *Relacja rodzic-dziecko z perspektywy teorii przywiązania*. (w:) G. Kwaśniewska (red.), *Interdyscyplinarność procesu wczesnej interwencji wobec dziecka i jego rodziny*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, s. 78-85.