

Załączony materiał stanowi uzupełnienie artykułu pt. „Przywiązanie we wczesnym dzieciństwie – rozwój więzi i czynniki ryzyka” i został przygotowany w oparciu o sugestię redaktora. Materiał ma wymiar zarówno aplikacyjny jak i rozszerzający teoretyczny tekst, zawarty w monografii.

Implikacje praktyczne

Przywiązanie między rodzicami a dzieckiem zaczyna kształtować się już od najwcześniejszego okresu życia. Badania wskazują, że poczucie więzi z dzieckiem w okresie prenatalnym pozwala przewidzieć, w jaki sposób będzie kształtowała się relacja między matką a dzieckiem po jego narodzinach (Siddiqui i Hägglöf, 2000). Wczesna interwencja polegająca na udzieleniu pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej, oraz inne, adekwatne do potrzeb rodziny oddziaływania środowiskowe, mogą być zatem szczególnie istotne już w okresie prenatalnym, zwłaszcza w kontekście niechcianej ciąży. Badania przeprowadzone przez Jangjoo i in. (2020) ukazały, że kobiety, które otrzymały pomoc psychologiczną w sytuacji niechcianej ciąży, odczuwały silniejszą więź ze swoim nienarodzonym dzieckiem, niż kobiety w przypadku których nie podjęto żadnej interwencji. Interwencja psychologiczna w cytowanych badaniach składała się z czterech godzinnych sesji prowadzonych w grupach składających się z 6-8 osób. Spotkania te koncentrowały się wokół dostarczania pacjentkom wiedzy na temat zmian fizjologicznych i hormonalnych związanych z przebiegiem ciąży, rozwoju dziecka w okresie prenatalnym oraz przywiązania, opieki okołoporodowej, a także kształtowania pozytywnych postaw wobec dziecka i rodzicielstwa. Osoby badane były zachęcane między innymi do kreowania wyobrażeń dotyczących wyglądu dziecka, liczenia jego ruchów, prowadzenia „rozmów” z nienarodzonym dzieckiem oraz pisania do niego listów.

W kontekście budowania więzi między obojgiem rodziców a dzieckiem po jego narodzinach pomocne mogą być także inne formy wsparcia grupowego, takie jak „Szkoła dla rodziców i wychowawców” (Faber, Mazlish, 2013) bądź program „Lighthouse” (Byrne i in., 2021). Celem „Szkoły dla rodziców i wychowawców” jest wsparcie opiekunów w zakresie codziennych interakcji z dzieckiem, którym będzie przyświecała dewiza „Wychowywać to kochać i wymagać”. Uczestnicy programu podczas warsztatów w małych grupach uczą się lepiej komunikować z dzieckiem, rozumieć jego potrzeby, pogłębiają refleksję nad własną postawą rodzicielską i stylem wychowania (Czerwińska, 2021). Program „Lighthouse” („Latarnia morska”) skierowany jest do rodziców z grup o wysokim poziomie ryzyka krzywdzenia dziecka i jest adaptacją terapii zaburzeń osobowości opartej na mentalizacji do sytuacji rodzicielskiej (Byrne i in., 2021).

Mentalizacja odnosi się do umiejętności rozumienia zachowań innych ludzi w kontekście ich świata wewnętrznego (emocji, potrzeb i przekonań) (Schier, 2008). Rodzice, którzy

sami doświadczyli poważnych zaniedbań i krzywd ze strony swoich opiekunów, częściej charakteryzują się zdezorganizowanym wzorcem przywiązania, co przekłada się na deficyty w zakresie zdolności mentalizowania. Trudniej jest im rozumieć stany emocjonalne dziecka, dostrzegać jego potrzeby i intencje w sposób zgodny z rzeczywistością, szczególnie wtedy, gdy sami znajdują się w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego (Byrne i in., 2021; Fonagy, Allison, 2012). W związku z tym ich odpowiedź na zachowanie dziecka częściej jest mniej wrażliwa, zaś przypisywanie jego intencjom błędnych i wrogich atrybucji prowadzi do stosowania dotkliwych kar, aktów przemocy emocjonalnej i fizycznej (Richey, Brown, Fite, Bortolato, 2016).

Nazwa programu „Lighthouse” nawiązuje do metafory rodzica jako latarni morskiej, która „w delikatny, uważny sposób oświetla dziecku drogę i wysyła sygnał naprowadzający, aby w razie potrzeby pomóc mu wrócić do bezpiecznej przystani – dotrzeć do brzegu – w której może otrzymać wsparcie, pomoc i pocieszenie” (Byrne i in., 2021, s. 161-162). Program trwa 20 tygodni i obejmuje cotygodniowe spotkania w grupie rodziców, prowadzone przez dwóch specjalistów, a także sesje indywidualne z terapeutą (odbywają się one około dwóch razy w miesiącu). Każde spotkanie jest w istocie sesją terapii opartej na mentalizacji (mentalization-based therapy – MBT), w której celem profesjonalistów jest wzbudzenie w rodzicach uczucia bycia dostrzeżonym i zrozumianym ze swoimi troskami i obawami związanymi z relacją z dzieckiem. Postawa zainteresowania terapeutów stanami wewnętrznymi i przeżyciami emocjonalnymi rodziców modeluje właściwe reakcje wobec dziecka – zaciekawienie jego wewnętrznym światem i otwartość na różne interpretacje jego zachowań. Podczas każdej sesji omawiane są tematy, które wnoszą rodzice, zaś terapeuci pomagają im lepiej zrozumieć nieporozumienia związane z konkretnymi interakcjami z dzieckiem. W pracy wykorzystywane są także materiały filmowe i zdjęcia, techniki związane z odgrywaniem ról oraz inne zadania twórcze, które sprzyjają rozwojowi zdolności mentalizacyjnych. Dzięki udziałowi w programie rodzice uczą się, w jakich okolicznościach ich otwartość na rozumienie wewnętrznych przeżyć dziecka jest ograniczona (np. silny stres, presja, trudności małżeńskie i zawodowe, negatywne wspomnienia z przeszłości), oraz w jaki sposób mogą sobie radzić w takich sytuacjach. Głębsze zrozumienie własnych emocji oraz efektywniejsza regulacja emocjonalna będą natomiast sprzyjały bardziej adekwatnej interpretacji przeżyć i zachowań dziecka i odpowiedzi na nie (Byrne, 2021). Wyniki badań pilotażowych nad skutecznością opisanego programu są obiecujące, i wskazują na zwiększenie pewności siebie i wrażliwości rodzicielskiej, zaś uczestnicy programu wysoko oceniali zmiany, jakie zaszły w jego wyniku (Byrne i in., 2021).

W przypadku wyczerpania możliwości pomocy rodzinie naturalnej dziecka, w której jest ono krzywdzone a jego podstawowe potrzeby nie są zaspokajane, funkcję opiekuńczą i wychowawczą przejmują inne osoby (np. rodziny zastępcze lub personel placówek opiekuńczo-

wychowawczych). Istotne w kontekście przywracania dziecku podstawowego poczucia bezpieczeństwa jest wówczas ustrukturyzowane i spójne środowisko psychospołeczne, w którym osoby opiekujące się nim są życzliwe i empatyczne, a ich reakcje koherentne, konsekwentne i przewidywalne (Taylor, 2020).

Z uwagi na wysoce dysfunkcyjne i nieprzewidywalne środowisko rodzicielskie u dzieci tych częściej kształtuje się zdeorganizowany styl przywiązania. W związku z tym budowanie relacji z dzieckiem może stanowić wyzwanie dla jego nowych opiekunów. Szczególnie pomocne w takiej sytuacji są także zdolności mentalizacyjne – lepsze zrozumienie emocji dziecka i głębszych motywów jego „trudnych” zachowań będzie przekładało się na bardziej empatyczną i wrażliwą odpowiedź na jego działania. Przydatna w tym kontekście może być perspektywa rozumienia trudności dziecka ze zdeorganizowanym wzorcem przywiązania zaproponowana przez Taylora (2020), który wskazuje że:

- dziecko wybiera takie sposoby radzenia sobie i postępowania, które w dysfunkcyjnej rodzinie umożliwiały mu emocjonalne przetrwanie;
- „nawet najbardziej osobiste ataki ze strony dziecka są tak naprawdę atakami na jego traumatyzującą przeszłość” (Taylor, 2020, s. 138);
- dzieci nie są złe z natury, ich destrukcyjne działania zazwyczaj mocno korespondują z negatywnym obrazem siebie wynikającym z przeszłych doświadczeń;
- jeśli dziecko stara się nadmiernie kontrolować swoje środowisko, może robić to, aby zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa
- dziecko nie jest swoją trudnością ani swoim problemem – ma też swoje mocne strony i talenty;
- nie da się „wyzdrowieć” za dziecko, można jednak pomagać mu w zdrowieniu i dodawać mu otuchy.

Podsumowując, dotychczas prowadzone badania wskazują, że wsparcie psychologiczne w zakresie kształtowania poczucia więzi z dzieckiem u rodziców z grup ryzyka ma istotne znaczenie jeszcze przed jego narodzinami. W kolejnych fazach cyklu życia rodziny, w sytuacji trudności w budowaniu relacji z dzieckiem, pomocne może być rozwijanie zdolności rozumienia jego zachowania z perspektywy jego emocji, potrzeb i intencji.

Literatura cytowana:

Byrne, G., Slead, M., Midgley, N., Fearon, P., Mein, C., Bateman, A., & Fonagy, P. (2021).

Program dla rodziców Lighthouse–opis i pilotażowa ewaluacja opartej na mentalizacji terapii mającej na celu przeciwdziałanie krzywdzeniu dzieci. *Dziecko Krzywdzone*.

Teoria, badania, praktyka, 20(3), 160-182.

Czerwińska, H. (2021). *Poziom i struktura lęku a samoocena u matek uczestniczących w programie*

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców (Master's thesis).

- Faber A, Mazlish E. (2013). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Media Rodzina, Poznań.
- Schier, K. (2008). *Johna Bowlby'ego teoria przywiązania i psychoanaliza – historia rodzinna?* W: B. Józefik, G. Iniewicz (red.). *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej* (s. 35 – 51). Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Siddiqui, A., & Hägglöf, B. (2000). Does maternal prenatal attachment predict postnatal mother–infant interaction?. *Early human development*, 59(1), 13-25.
- Jangjoo, S., Lotfi, R., Assareh, M. & Kabir, K. (2021). Effect of counselling on maternal–fetal attachment in unwanted pregnancy: a randomised controlled trial, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39:3, 225-235
- Taylor, Ch. (2020). *Dzieci i młodzież ze zdeorganizowanym stylem przywiązania*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.