

Dlaczego kochasz właśnie tak?

tekst: JAGNA KACZANOWSKA





To, jak byliśmy kochani w dzieciństwie, ma wciąż wpływ na nasze życie. Czasem dobry, czasem zły. Ale chociaż nie jesteśmy w stanie niczego poprawić w przeszłości, możemy zmienić nasz „styl przywiązania”, czyli sposób, w jaki nawykowo wchodzimy w relacje z innymi. A także wynikający z niego stosunek do świata i ludzi. Psychoterapeuta podpowie, jak tego dokonać skutecznie.

W filmie *Przypadek* Krzysztofa Kieślowskiego główny bohater (Bogusław Linda) przeżywa swoje życie w trzech wersjach, w zależności od tego, czy zdąży dogonić odjeżdżający pociąg na dworcu i do niego wsiąść, czy nie. Tytuł mówi wszystko: jego życiem rządzi przypadek.

PRZYPADEK CZY PRZYWIĄZANIE?

Nie do końca tak jest, bo działamy według programów, które nam wgrano „na twarde dyski”, jakim jest umysł. To właśnie te programy: zakodowane podejście do życia, automatyczne reakcje, sposób spojrzenia na świat i ludzi wpływają na to, jak toczy się nasz los. Czy w ogóle dotrzemy na jakiś dworzec i będziemy mieli bilet na pociąg, czy zaczniemy za nim biec, wierząc, że możemy go dogonić... itd. O tym decyduje tak zwany styl przywiązania – model bliskiej relacji, utworzony przede wszystkim na podstawie kontaktów z matką. Psychologowie wyróżniają cztery podstawowe style przywiązania: **Bezpieczny.** Czujesz się komfortowo zarówno sama, jak z kimś. Jesteś postrzegana jako osoba ciepła, ciekawa drugiego człowieka, warta zaufania.

Lękowy. Pragniesz związków z innymi ludźmi, źle jest ci w pojedynkę. Ale gdy już miłość czy przyjaźń się pojawia, zaczyna cię dręczyć strach, że znowu zostaniesz sama – stajesz się podejrzliwa i zaborcza.

Unikający. Jesteś samodzielną osobą, czujesz się lepiej sama niż z innymi. Znajomość z drugim człowiekiem przestaje cię interesować w momencie, w którym ten ktoś zaczyna angażować się w relację. Uciekasz.

Zdezorganizowany. Dążysz do tworzenia więzi, ale gdy naprawdę pojawia się taka szansa, czujesz przerażenie. Nie potrafisz się otworzyć i zaufać. Odcinasz się od emocji, bo tylko wtedy czujesz ulgę.

Sądzone, że styl przywiązania wpływa jedynie na jakość związków, jakie tworzymy w dorosłym życiu. Dzisiaj

wiemy, że skutki są poważniejsze. Przecież każde nasze działanie powstaje w relacji z otoczeniem: czy to praca, czy randkowanie, wychowywanie dzieci albo nawiązywanie znajomości. Wszędzie tu stosujemy „formatkę”, którą dostaliśmy w dzieciństwie. Dotyczy to również tej relacji, którą... tworzymy sami ze sobą. Szczęśliwcy, którzy cechują się bezpiecznym stylem przywiązania, mają dobrze poukładane życia. Reszta z nas niestety miewa rozmaite kłopoty. Jakże?

WIADERKO NAGRÓD

Jak zauważa dr Bruce Perry, psychiatra, w książce *Co ci się przydarzyło*, jedną z potężniejszych sieci neuronalnych w mózgu jest układ nagrody. Musi być aktywowany codziennie i każdy z nas ma indywidualny „limit”

nagród. Jeśli nie uda się go osiągnąć, czujemy się smutni. Ten limit dr Perry nazywa „wiaderkiem nagród”. Człowiek powinien mieć na koniec dnia pełne wiaderko, ale... co może się w nim znaleźć? Wydawałoby się, że u wszystkich układ nagrody jest zbudowany podobnie, a więc będziemy mieć identyczne „wiaderka nagród”. To jednak złudzenie. Osoby, które wytworzyły w dzieciństwie bezpieczny wzorzec przywiązania, regulują swoje stany emocjonalne w dużej mierze przez relacje: miłość, przyjaźń, poczucie przynależności do jakiejś grupy, a także przez zdrową rutynę, np. codzienne spacerowanie, partyjkę squasha raz w tygodniu, koncert w filharmonii co miesiąc. Ich wiaderko nagród zapełnia się więc systematycznie w ciągu całego dnia, na dodatek w zdrowy sposób. Można powiedzieć, że dzieje się to niejako automatycznie. Takie osoby rzadko czują niedosyt. Jednak ci, którzy mają styl przywiązania z kategorii „niebezpiecznych”, nie umieją zapełnić swojego wiaderka relacjami z otoczeniem. Związki, które umieją stworzyć, w niewielkim stopniu zaspokajają ich głód nagród. Powstała luka trzeba więc wypełnić czymś innym: alkoholem, niezdrowymi przekąskami wieczorem, czasem aktywnościami gwarantującymi natychmiastowy zastrzyk adrenaliny, np. sportem ekstremalnym czy przygodnym seksem.

CZYM SKORUPKA...

Nasz styl przywiązania wpływa też na sposób, w jaki widzimy świat. Osoby charakteryzujące się bezpiecznym stylem przywiązania uważają, że ich potrzeby są ważne i mogą być zaspokajane. Nauczyły się tego w dzieciństwie. Niemowlę płacze, przychodzi matka i kołysze, nuciąc piosenkę. Stara się zorientować, o co chodzi dziecku: proponuje mu jedzenie, pokazuje zabawkę, podaje butelkę z wodą. To ważna lekcja: gdy czegoś

Formatka, którą dostaliśmy w dzieciństwie, wpływa nie tylko na nasze związki, ale na wszelkie działania. Warto ją rozszyfrować.

chcę, mogę to dostać. Zupełnie inną odebrali ci, którzy byli w dzieciństwie ignorowani, zaniedbywani lub testowano na nich metody wychowawcze „zimnego chowu”: wypłacz się i mu przejdzie. Nie, nie przejdzie, tylko zrozumie, że płacz nie ma sensu – straci nadzieję. Jeśli masz „niebezpieczny” styl przywiązania, jest prawdopodobne, że właśnie nadziei ci brakuje. Łatwo się poddajesz, rezygnujesz. Marcin Dorociński przez 10 lat nagrywał self tape’y, czyli krótkie próbki swojej gry aktorskiej wysyłane do reżyserów przed faktycznym castingiem. Nagrał ich... ponad tysiąc, zanim dostał rolę w kolejnej części *Mission: Impossible*. Większość z nas zrezygnowałaby znacznie wcześniej. Dr Bruce Perry uważa też, że za naszym stylem przywiązania i nastawieniem do świata idzie coś jeszcze: potrafimy wydobyć z drugiego człowieka tę energię, którą sami emanujemy. Perry przytacza scenkę z lotniska: samolot był opóźniony, pasażerowie zdenerwowani, a dziewczynka podbiegła do wyjątkowo naburmuszonego mężczyzny czytającego gazetę i mu ją ze śmiechem zabrała. Perry spodziewał się, że mężczyzna okaże gniew. Ale on, po chwili szoku... roześmiał się. A potem pobawił z dziewczynką. Można powiedzieć, że „zaraziła” go pozytywnymi emocjami, przypomniała, że i w nim one drzemią. Ale to działa też na odwrót. Na pewno znasz to z obserwacji: kiedy jesteś zdenerwowana, nikogo nie uda ci się rozśmieszyć, kiedy wątpisz w siebie, nikt

w ciebie nie uwierzy. Twoje przekonania na temat siebie i świata, wynikające z twojego stylu przywiązania, są jak samospełniająca się przepowiednia.

CZŁOWIEKU, ULE CZ SIĘ SAM!

Czasem mówi się, że trudne dzieciństwo uodparnia nas na życiowe problemy. Nieprawda: dobre dzieciństwo (nie mylić z rozpieszczaniem) i bezpieczny styl przywiązania są jak

impregnacja przed kłopotami, budują w nas odporność psychiczną. Osoby o bezpiecznym i „niebezpiecznym” wzorcu przywiązania mają odmienne schematy reakcji na stres. Te pierwsze w dzieciństwie stawiano przed wyzwaniem dostosowanymi do ich wieku i możliwości – nauczyły się więc akceptować sytuacje kryzysowe i dobrze sobie w nich radzą. W przypadku tych drugich wyzwania bywały przytłaczające i niespodziewane, jak np. opieka nad chorym rodzicem, zaniedbanie, przemoc. Jeśli stresujące zadania przerastają możliwości dziecka, jego konstrukcja psychiczna będzie krucha. W dorosłości nie będzie mieć opanowanej sztuki samoregulacji emocjonalnej. Taka osoba konfrontowana z różnymi nieprzyjemnymi nieraz emocjami nie będzie umiała zmniejszać ich natężenia. W istocie jesteśmy trochę jak Jamie Oliver, gotujemy swoje samopoczucie w kotle uczuć: jeśli jest w nim zbyt dużo strachu, dodajemy dwie garści spokoju. Jeśli przeważa dojmujący smutek, rozrzedzamy go chwilami beztroski. Jeśli mamy bezpieczny styl przywiązania, wiemy, co dodać i w jakiej



*Ignorowani
w dzieciństwie
ludzie mniej
w siebie wierzą.
I mają mniejszą
nadzieję na dobry
obrót spraw.*

ilości, bo nauczono nas tego dawno temu w tysiącach codziennych sytuacji, w których mama robiła zabawną minę do płaczącego dziecka, by je rozbawić, albo przytulała je, kiedy było w rozpacz. Po prostu powtarzamy te zachowania: idziemy do kina na komedię, mówimy partnerowi: „Przytul mnie, proszę. Tak mi dziś źle”.

W OGRODZIE DZIECIŃSTWA

„Dzieciństwo to ogród, w którym bawimy się, kiedy dorośniemy”, powiedział dr Álvaro Bilbao, psycholog i neuropsycholog specjalizujący się w neuroplastyczności mózgu, czyli w uczeniu się poprzez tworzenie nowych połączeń nerwowych. Tak naprawdę nigdy z tego dzieciństwa, w sensie emocjonalnym, nie wychodzimy. Jednak kiedy dorośniemy i odkryjemy, że nasz ogród nie spełnia naszych oczekiwań, możemy go zmienić. Kiedyś nie mogliśmy tego zrobić, ale jako dorośli ludzie zyskujemy taką moc. Możemy dosadzać, przesadzać i pielnić. Możemy zmienić nasz styl przywiązania. Warto, bo wtedy, automatycznie, wiele rzeczy w naszym życiu zmieni się na plus. ■