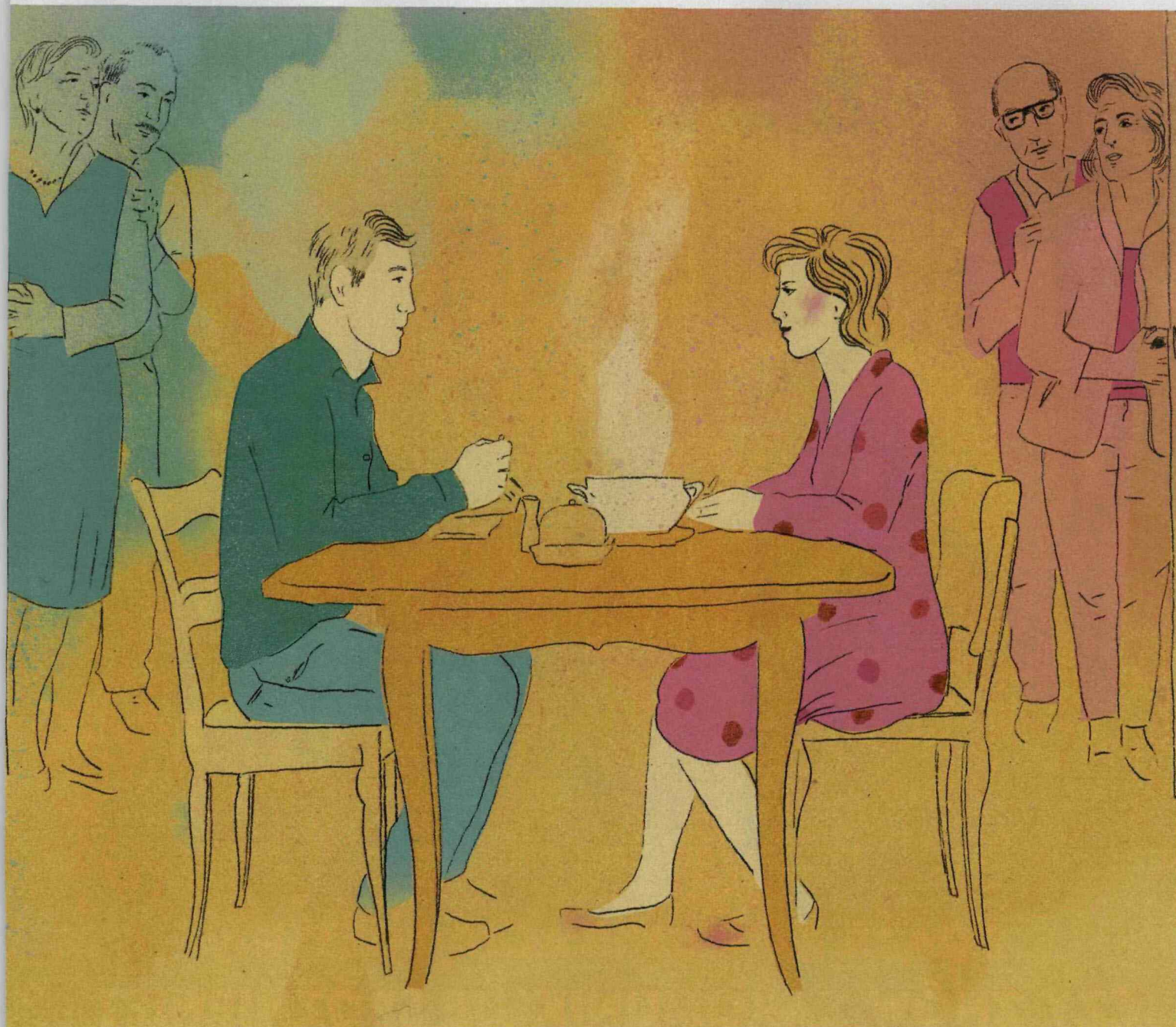


## ROZMOWY O PARTNERSTWIE



# WZÓR MIŁOŚCI

## PRZENOSZONY Z POKOLENIA NA POKOLENIE

Spotykasz go, decydujecie się budować związek. Czy wiesz, że przy stole, przy którym „omawiacie warunki” waszej rodzącej się miłości, nie jesteście sami? O tym, jak w tworzeniu więzi towarzyszy nam wzór relacji między rodzicami, oraz o nieświadomym powielaniu modelu wyuczonego w dzieciństwie rozmawiamy z psychoterapeutką Beatą Kosior.

**Claudia** Zgodnie ze stworzoną przez psychologów teorią więzi już we wczesnym dzieciństwie kształtuje się nie tylko nasz charakter, ale także wzór relacji partnerskich. Z badań wynika, że aż 7 na 10 osób powieliła w dorosłym życiu schemat związku wyuczonego od kołyski. Czy to oznacza, że jesteśmy skazani na taki związek, jakiego „uczylimy się” od dziecka, np. poprzez obserwowanie rodziców i związku, który oni zbudowali?

**Beata Kosior:** To pewne uproszczenie, chociaż rzeczywiście w tej teorii jest wiele prawdy. Psycholog nigdy nie powie, że ktoś jest ostatecznie skazany na konkretny los, ale – jak w tym wypadku – możemy mówić o prawdopodobieństwie. I to dużym. Z jednej strony na nasze życie oddziałuje skomplikowany schemat, z drugiej ten schemat jest... prosty. Można by to porównać do piosenek – najbardziej lubimy te, które już kiedyś słyszeliśmy. Niezależnie od tego, czy wzorce wyniesione z domu są dobre, zdrowe, czy nam się podobają, podświadomie je przejmujemy, ponieważ rytm „wpadł” nam w ucho i cały czas go nucimy.

**Claudia** Właśnie dlatego – budując związek – powtarzamy to, co jest nam znane z domu rodzinnego?

**B.K.:** Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak w budowaniu późniejszych związków ważne są pierwsze miesiące, lata naszego życia, zwłaszcza istotna jest więź dziecka z matką. Od tego wszystko się zaczyna. Jeżeli nie mamy do czynienia z patologią albo z tzw. depresją poporodową – o nich teraz nie rozmawiamy – zazwyczaj te relacje na początku układają się prawidłowo. Matka od samego początku wyczulona jest na każdy sygnał dziecka – tu na naszą korzyść działa chociażby natura, biologia, instykt. Potem sprawa może się komplikować. Złe dzieje się, kiedy dziecko, które już co nieco rozumie, a z pewnością rejestruje emocje, ma rodziców nadmiernie skupiających się na sobie samych albo na partnerze, zapominających o emocjonalnych potrzebach dziecka. I niezależnie od tego, czy to skupienie polega na kłótniach,

„ W psychologii istnieje określenie styl przywiązania. Kształtuje się we wczesnym dzieciństwie i warunkuje rodzaj relacji, jaką budujemy później z naszym partnerem. ”

nieporozumieniach, czy na miłości i zrozumieniu. W psychologii istnieje pojęcie „styl przywiązania” – to właśnie on warunkuje rodzaj relacji, jaką w dorosłym życiu będziemy budowali z naszym partnerem. Jeśli dziecko wychowuje się w domu, gdzie rodzice

kokolwiek sposób – rodziców. Ta najważniejsza więź, na której podstawie zbuduje w dorosłości związek, jest zaburzona.

**Claudia** I to sprawia, że w przyszłości poszukujemy partnera, z którym będziemy mogli tworzyć związek na

takich samych zasadach, na jakich budowali więź z nami rodzice?

**B.K.:** Nikt z nas na samym początku nie wie przecież, co oznacza bezpieczeństwo, jak wyglądają bezpieczny świat, bezpieczna relacja. Kiedy mamy do czynienia z nieprzewidywalnymi rodzicami, nie mamy szans

się wciąż kłóć, wykształca się w nim tzw. lękowo-ambiwaleenty styl przywiązania. Dziecko nie zwraca się z niczym do rodziców i wycofuje się, próbuje radzić sobie samo, ponieważ podświadomie czuje, że nie może liczyć na pomoc zajętych sobą – w ja-

nauczyć się normalnej, ufniej więzi. Będziemy się szamotać, będziemy czuli się odrzuceni. Takich emocji nauczymy się już na całe życie. Z takim bagażem pójdziemy w świat.

**Claudia** Naszcześnie jest też styl przywiązania nazywany przez psychologów „ufnym”. Na czym on polega?

**B.K.:** Taki styl przywiązania kształtują w dziecku rodzice, którzy – mówiąc obrazowo – są sami ze sobą pogodzeni, spokojni, spełnieni. Matka, która jest „dostrojona”, nienarzucająca się, pozwala dziecku swobodnie poznać otoczenie. Daje swobodę, bo nie boi się o nie, ale nad nim czuwa. Sama jest przy tym radosna. Dzięki temu dziecko uczy się, że świat jest bezpieczny, relacje z drugim człowiekiem mają dawać szczęście, a nie budzić lęk.

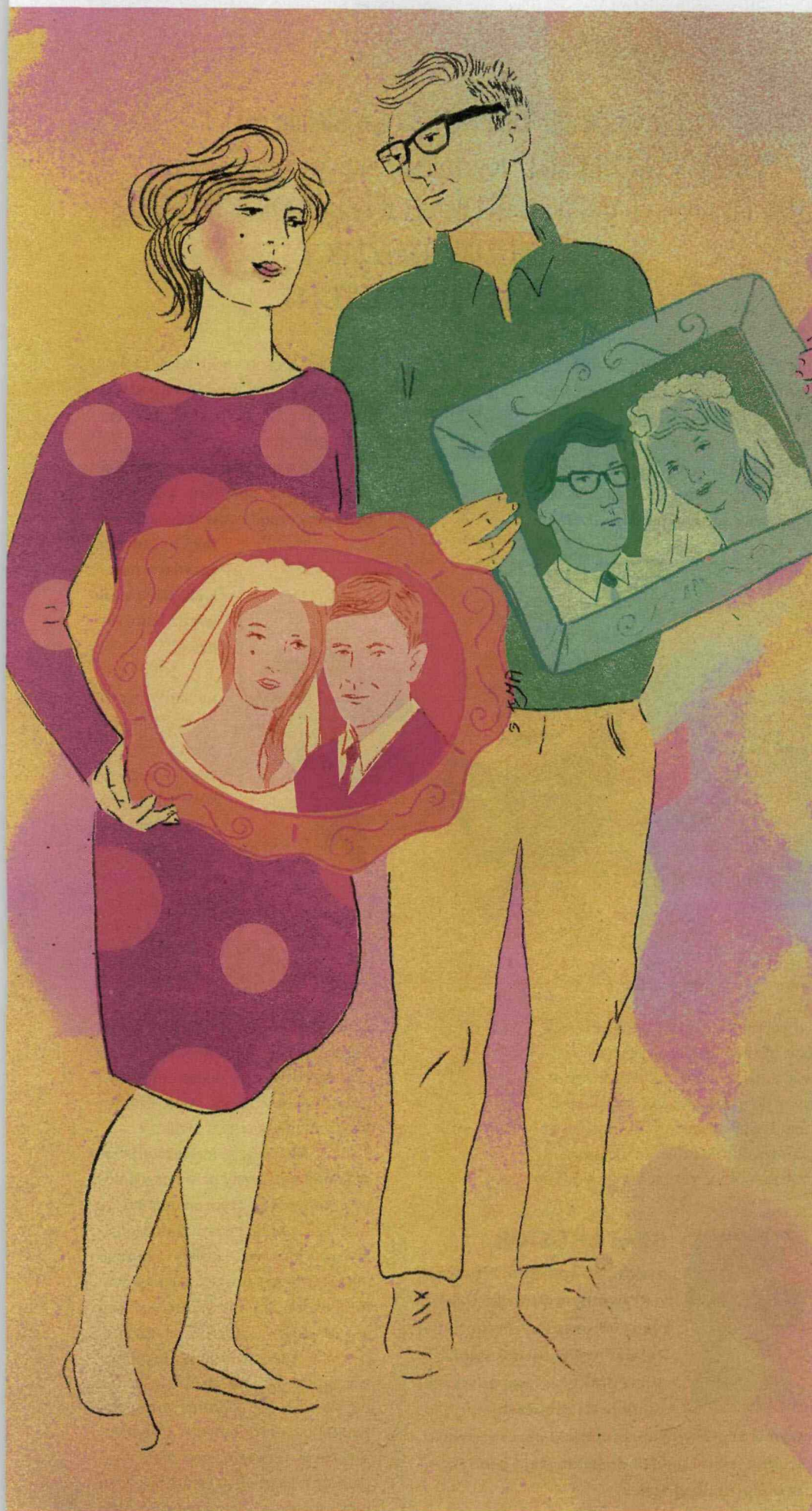


### BEATA KOSIOR

psychoterapeutka. Pracuje w Prywatnym Ośrodku Uzależnień i Pomocy Psychologicznej Polana ([www.osrodekpolana.pl](http://www.osrodekpolana.pl)). W praktyce terapeutycznej zajmuje się zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi, zaburzeniami osobowości, trudnościami, jakich doświadczają osoby z rodzin dysfunkcyjnych.



## ROZMOWY | O PARTNERSTWIE



„ Trudność w ułożeniu sobie miłosnego życia w dorosłym życiu często wynika z rodzaju więzi między nami a naszymi rodzicami. ”

**Claudia** Czyli nie powielamy schematów, według których funkcjonowali w związku nasi rodzice. Powielamy raczej sposób, w jaki odnosili się do nas, a zazwyczaj w podobny sposób traktowali również siebie. To właśnie dlatego wspomniała Pani wcześniej o uproszczeniu?

**B.K.:** Niewątpliwie zaburzenia w relacjach pomiędzy naszymi rodzicami – i te w naszych relacjach z nimi – powodują, że podświadomie powielamy ich styl we własnym dorosłym życiu. Nie można jednak stwierdzić, czy osoba, która przypadkowo wejdzie w dobry, zdrowy związek, nie będzie umiała się w nim odnaleźć. Więzy tworzymy przez całe życie. Owszem, te pierwsze lata nas kształtują, ale kolejne mogą skorygować nasze zachowanie.

**Claudia** Użyła Pani jednak określenia, że taka osoba „przypadkowo” wchodzi w dobry związek.

**B.K.:** Niestety, wyposażeni w złe wzorce, modele zachowań, podświadomie omijamy coś, co mogłoby, nie bez pracy i bólu oczywiście, naprostować nasz wyuczony w dzieciństwie styl przywiązania. Swoim zachowaniem powodujemy, że nic innego już nam nie może się przytrafić. Jedną z moich pacjentek użyła sformułowania: „wysłałam za mąż przez rozum”. To oznacza – co pacjentka przyznała – że nie zdecydowała się związać z żadnym z tych pociągających ją mężczyzn. Miała wrażenie, że podobieństwo panów, którzy jej się podobali, jest złym znakiem, rodzajem powtórzenia czegoś, co zna z dzieciństwa.

Zaczęła dużo czytać na ten temat i w końcu podjęła odważną decyzję. Uznała, raczej intuicyjnie, że byłoby najlepiej, gdyby związała się z mężczyzną – przeciwieństwem typu, do którego błyszczą się jej oczy. I tak zrobiła. On był bardzo spokojny, nieatrakcyjny, wydawał się nawet nudny. Nie podobał się jej, ale odczekała, aż jej się spodoba, i wtedy go... pokochała. Związek okazał się leczący. Więż, którą pacjentka zdołała z nim zbudować, była czymś innym niż to, co znała z domu rodzinnego.

**Claudia** Czy to generalnie nie jest jednak niebezpieczne? Czy to nie jest eksperymentowanie na otwartym sercu? Uda się, nie uda...

**B.K.:** Przestrzegam przed leczeniem się kolejnymi związkami. Jeżeli rzeczywiście dostrzegamy, że raz za razem wchodzimy w związki, których nie możemy nazwać dobrymi, satysfakcjonującymi, czy nawet są to związki toksyczne, namawiam, aby przyjrzeć się temu, co za tym może stać. Mając złe wzorce, wykształcony niewłaściwy styl przywiązania, mamy

szere emocje – gdzie tworzy się wzorzec, na którego podstawie w dorosłości budujemy związki.

**Claudia** Co musi się wydarzyć w życiu, żebyśmy mogli przerwać ten schemat? Przestać powielać zły wzorzec?

**B.K.:** Im więcej spotkamy na swojej drodze korygujących więzi – mogą być to więzi z nauczycielem, babcią, przyjaciółką – tym większa szansa, że ukształtowany w dzieciństwie schemat straci na sile, tym większa w nas także gotowość, aby dostrzec problem i dociec, skąd pochodzi. Jeśli

**Claudia** Taka postawa wydaje się niemal heroiczna. Albo wymagająca dużej dojrzałości – niełatwo na siłę, wbrew głosowi serca, podejmować najważniejsze życiowe decyzje. Poza tym, jaką mamy pewność, że zabieg okaże się leczniczy, powiedzcie się?

**B.K.:** To nie jest recepta dla każdego. Jeśli ktoś wyniósł z domu złe wzorce, niekoniecznie musi uciekać przed tymi, w których się zakochuje. Warto jednak sprawdzać również tych, którzy wydają się nie dla nas. Nie należy już na wstępie skreślać takiego partnera. Trzeba dobrze mu się przyjrzeć, poznać... Czas zweryfikuje nasze wątpliwości. Tu pośpiech nie jest wskazany.

też, niestety, kłopot z jednoznaczną oceną złego i dobrego. Przecież nie zawsze od początku rozumiemy, potrafimy odkryć, dlaczego trudno nam ułożyć sobie życie. Jak to się łączy z więzią, jaką zbudowali z nami rodzice i jaka panowała między nimi. I że to w rodzinnym domu wydarzyło się coś, co jak cień ciągnie się za nami przez dorosłość. Nie wierzymy w to, że wspomnienia z dzieciństwa mogą przekładać się w aż tak bezpośredni sposób. Wtedy tłumacząc, że kiedy dziecko jest małe – mniej więcej do trzeciego roku życia – następuje najintensywniejszy rozwój układu limbicznego – struktury mózgu odpowiedzialnej za na-

nie potrafimy sobie z nim poradzić, należy zwrócić się ewentualnie o pomoc do specjalisty. To ważne, bo – proszę mi wierzyć – coraz częściej ludzie gotowi są wrócić do swoich korzeni i naprawiać to, co zostało zaburzone. Powielanie schematu związku wyuczonego w dzieciństwie nie polega na tym, że postępujemy wobec swojego partnera dokładnie w ten sam sposób, w jaki postępowała mama wobec ojca czy ojciec z matką. To nie muszą być identyczne zachowania. Są inne, ale równie destrukcyjne, niezdrowe, i za nimi stoją identyczne złe mechanizmy. ●

ROZMAWIĄŁA:  
KAROLINA MORELOWSKA  
karolina.morelowska@guj.pl