

Numer

2

# Inkluzuj.

Biuletyn Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami  
i Wsparcia Psychologicznego

dostępność

psychologia

transhumanizm

TEMAT NUMERU

*Savoir-vivre w  
kontakcie z osobą  
słabosłyszącą*

Więcej znajdziesz w środku...

*Drodzy Czytelnicy!*

Przedstawiamy Wam kolejne wydanie Biuletynu Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego, które uzyskało wdzięczny tytuł Inkluzuj. Cieszymy się, że otrzymaliśmy tak ciekawe teksty o tak szerokim wachlarzu tematycznym. Zapraszamy do lektury.

*Redakcja*

## Spis treści

Savoir-vivre w kontakcie z osobą słabosłyszącą .....	2
Jak to jest słyszeć kolory? O substytucji sensorycznej i technologicznej ewolucji zmysłów .....	4
Możliwość realizacji dążeń transhumanizmu w świetle teorii umysłu rozszerzonego i poznania ucieleśnionego .....	10
Recenzja książki „Współuzależnieni. Jak zatroszczyć się o siebie i budować zdrowe relacje z osobami uzależnionymi” Joanny Flis .....	14
Czynniki genetyczne i środowiskowe w rozwoju dziecka .....	19
Style przywiązania w relacjach .....	25
„To nie jest po prostu stres.” Wywiad z osobą mającą zaburzenia lękowe .....	30

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Wsparcia Psychologicznego

Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów UMCS

DS „Helios”, ul. Czwartaków 13 pokój 9, 20-036 Lublin

e-mail: boniwp@mail.umcs.pl; tel.: (81) 537-58-90

Kierownik Biura: Wojciech Góra

DS „Helios” pokój 2

e-mail: wojciech.gora@mail.umcs.pl; tel. (81) 537-56-43

## Savoir-vivre w kontakcie z osobą słabosłyszącą

Stoisz na przystanku, chcesz zapytać kogoś o godzinę. Po swojej prawej stronie zauważasz osobę odwróconą tyłem do ciebie. Pytasz więc: „Przepraszam, która godzina?“, ale nie dostajesz odpowiedzi. W głowie zapala ci się zielona lampka, że być może twój rozmówca jest obcokrajowcem, który nie rozumiał pytania. *De facto* jest to osoba słabosłysząca, która tego pytania mogła nie usłyszeć.

Jak zatem rozmawiać z osobą, która niedosłyszy? Oto krótki *savoir-vivre* w kontakcie z osobami o ograniczonych możliwościach w słyszeniu i rozumieniu mowy.

### Zadbaj o dobre warunki do rozmowy

Wiele osób słabosłyszących wspomaga się czytaniem z ust. Kiedy mówisz do osoby słabosłyszącej nie odwracaj się tyłem do niej, nie przekręcaj głowy w bok, nie pochylaj jej do dołu. Skieruj twarz bezpośrednio w stronę rozmówcy. Nie zasłaniaj ust kubkiem kawy. Zadbaj o to, aby twoja twarz była dobrze oświetlona (np. nie stój tyłem do okna, a jeśli jest ciemno – zapal światło). Tak proste rzeczy znacznie ułatwiają skupienie na rozmowie.

### NIE KRZYCZ

To najbardziej powszechny stereotyp. Do osób niedosłyszących należy mówić wolniej i wyraźniej. Mów głośniej, ale nie krzycz. Dla osoby słabosłyszącej zbyt głośny dźwięk (wbrew pozorom) jest nieprzyjemny i nie sprzyja dobrym warunkom do komunikacji. Podobnie jak hałas, który utrudnia rozumienie mowy. Osoba słabosłysząca może słyszeć mnóstwo dźwięków, które ją otaczają, czy też słów w trakcie rozmowy, ale niekoniecznie potrafi je rozróżnić lub zrozumieć.

## **Nie bój się powtarzać**

Czasem raz, czasem dwa, a jeszcze innym razem aż pięć. Jeśli wła\_\_\_\_  
cz\_\_asz tekst \_ tym biu\_\_\_\_nie, to jesteś w stanie wyobrazić sobie w  
jaki sposób może słyszeć zdania osoba z niedosłuchem. Często domyśla  
się słów z kontekstu lub uzupełnia zdania o brakujące wyrazy, Dlatego  
tak ważne jest to, aby powtarzać kilkakrotnie, by osoba słabosłysząca  
mogła nas w pełni zrozumieć.

## **Bądź wyrozumiały**

Aparaty słuchowe i procesory mowy (część zewnętrzna implantu  
ślimakowego) są zaledwie protezami. Mogą pomóc, ale nie zawsze. Nie  
sprawdzą się u każdego i nie w takim samym stopniu. Nie sprawiają, że  
osoba słabosłysząca po ich założeniu usłyszy wszystko. Ich zadaniem  
jest ułatwienie osobie niedosłyszącej odbioru dźwięków i  
wspomaganie rozumienia mowy.

## **Otwórz się na dostępność**

Technologia i pomoc drugiej osoby są w stanie zdziałać wiele dobrego  
na rzecz dostępności dla osób słabosłyszących. Zadbaj o to, by w  
miejscu twojej pracy, na uczelni, w instytucji kultury czy innej  
placówce, pojawiła się pętla indukcyjna. To technologia, która przesyła  
dźwięk bezpośrednio do aparatów słuchowych i procesorów mowy.  
Dźwięk jest czysty i może być przesyłany z odległości nawet do  
kilkudziesięciu metrów. W ten sposób osoba, która z niej korzysta,  
słyszy twój głos bez żadnych zbędnych dźwięków pochodzących z  
otoczenia, które utrudniają rozumienie mowy.

## **Zapytaj osobę słabosłyszącą o jej potrzeby**

Dla jednych pętla indukcyjna będzie doskonałym rozwiązaniem, u  
drugich – nie sprawdzi się. W tej sytuacji pomocna może okazać się  
transkrypcja na żywo – wyświetlana za pośrednictwem aplikacji na

telefon *Speech to text*, którą można pobrać z Google Play. Aplikacja ta wychwytuje mowę z otoczenia i zamienia się na tekst wyświetlany na ekranie. Dlatego jeżeli osoba słabosłysząca podczas rozmowy z tobą często spogląda na telefon, nie świadczy to o lekceważeniu czy o zniecierpliwieniu, a właśnie zaangażowaniu w rozmowę z tobą.

### **Naucz się alfabetu w polskim języku migowym**

To nie jest uniwersalna zasada, ponieważ nie każda osoba słabosłysząca zna polski język migowy. Jest to trudny język, z własną gramatyką, znacznie różniącą się od gramatyki polskiego języka fonicznego. Sam alfabet jednak jest łatwy i przyjemny do nauki, dlatego warto to rozważyć. Osoba z niedosłuchem może mieć problem ze zrozumieniem pojedynczych słów, których używasz w zdaniu. Wtedy można wspomóc się literowaniem palcami.

Językiem migowym posługują się przede wszystkim osoby g/Głuche, czyli osoby niesłyszące, które nie odczuwają korzyści z użytkowania aparatów słuchowych oraz osoby Głuche kulturowo (mające swój język – PJM, zwyczajnie, pochodzące z rodzin dynastycznych, w których głuchota występuje w kilku pokoleniach).

*Aleksandra Cząstkiewicz*

**Jak to jest słyszeć kolory? O substytucji sensorycznej i technologicznej ewolucji zmysłów**

### **Zmysłowa furtka do świata**

Zmysły pełnią kluczową rolę w ludzkim doświadczeniu, stanowiąc tak naprawdę naszą furtkę do świata. Między innymi dzięki ich pomocy możemy odbierać informacje, eksplorując otoczenie i wchodząc z nim w interakcje. Odbieranie bodźców, na równi z dostępnością do tych informacji, jest więc fundamentalnym mechanizmem umożliwiającym

nam efektywne działanie, tworzenie kompletnego obrazu rzeczywistości, poczucie sprawczości oraz bycia częścią społeczności. Co zatem w sytuacji, gdy któregoś ze zmysłów braknie lub jego funkcjonowanie jest zaburzone? Jak mawiał klasyk – „Panie, to się wyklepie”. No, ale jak?

Na początku warto coś wyklarować. Co prawda przewrotny tytuł tego artykułu dla osób, które już liznęły magicznych zakątków percepcji może być trochę mylący. Nie chodzi bowiem tutaj o słyszenie kolorów w dosłownym sensie (tzn. o zjawisko synestezji, gdy doświadczając bodźców jednego typu, otrzymujemy też wrażenia z drugiego zmysłu). Pragnę natomiast przybliżyć Wam – osoby czytające - *zjawisko substytucji sensorycznej* (w skrócie: SS).

### **Substytucja sensoryczna – co to jest, jak to działa?**

Coraz więcej (choć wciąż jest to tylko jakiś wycinek!) wiemy już o działaniu zmysłów, jak i o ich subiektywnej stronie czyli wrażeniach. Pozwala to na kierowanie się tą wiedzą przy rozwoju nowych technologii. Wraz z tym rozwojem zwiększają się m.in. opcje wsparcia osób z pewnymi niepełnosprawnościami (ciekawostka: początkowo o SS mówiło się w kontekście systemów dedykowanym osobom niewidomym).

By zrozumieć, jak to działa, termin *substytucja sensoryczna* można rozbić na dwa człony: *substytucja* czyli zastąpienie, *sensoryczna* czyli związana ze zmysłami. Mechanizm ten umożliwia zatem modyfikację tego, jak mózg interpretuje informacje otrzymywane poprzez różne zmysły (bardziej naukowo – *modalności sensoryczne*). Mówimy tu o swoistej grze zmysłami, gdzie technologia wchodzi na scenę, by wzmocnić nasze naturalne zdolności.

Dzieje się to w teorii bardzo prosto – osobie doświadczającej deficytów w obrębie jednego zmysłu, dostarczamy informacji potrzebnych, dostatecznych inną drogą – czyli tłumaczymy je na język dostępnych zmysłów. Coraz więcej mówi się także o ich zastosowaniu do wsparcia zmysłów, które nie są uszkodzone. Do tych celów mogą służyć urządzenia substytucji sensorycznej (ang. *Sensory Substitution Devices*, SSD). Może być to na przykład ubieralna elektronika (ang. *wearable devices*) czy różnego rodzaju implanty wszczepiane/integrowalne z ciałem człowieka.

Jednym z pierwszych takich urządzeń było to skonstruowane przez Paula Bach-y-Ritę, neurobiologa, który skupiał się na neuroplastyczności mózgu i właściwie jest uznawany za ojca substytucji sensorycznej. Pionierskim i najbardziej popularnym w jego karierze okazało się narzędzie pomagające „widzieć językiem”, znane szerzej jako Brainport. Informacja wizualna, uchwycona przez kamerę, miała być przekazywane poprzez elektrody na języku. W pewnym stopniu zapewniało to odtworzenie wrażenia otoczenia i wykonanie poprawnie tzw. koordynacji oko-ręka (w tym przypadku „oko” oczywiście traktujemy z przymrużeniem oka :) ). Dalej ten koncept ewoluował w *Wicab* – gdzie kamera została zintegrowana w okulary przeciwsłoneczne. Obecnie systemy tego typu stają się bardziej rozwinięte i mniej zauważalne dla środowiska zewnętrznego.

ZSSD mogą skorzystać również osoby niesłyszące – stworzono najpierw dedykowane kamizelki z sensorami, a później opaski haptyczne (takie jak *Neosensory*), które pozwalają na rozszyfrowanie dźwięków poprzez wzorce wibracji na skórze. Tego typu urządzenia kierowane są także do osób z szumem usznym lub do tych, które tracą słuch. Nie różnią się zbyt od zwykłego smartwatcha (inteligentnego zegarka), dzięki czemu pozwalają ograniczyć poczucie wstydu i przeciwdziałają stygmatyzacji OzN.

## Nowa era zmysłów

Zapytani o to, jakie zmysły istnieją, z pewnością wymienimy słuch, wzrok, dotyk, smak i zapach. Bardziej zaawansowani *zmysłofreakowie* mogą pokusić się o propriocepcję (czucie głębokie) czy echolokację. Jednak możemy nie tylko wzmocnić czy wyostrzyć te zmysły, które mamy od urodzenia lub innymi słowy są typowe dla człowieka. Technologia daje nam nowe możliwości tworzenia i odczuwania jakościowo zupełnie nowych zmysłów. Takie mocne stwierdzenie wymaga jednak dowodu, więc chciałam przedstawić krótkie studium przypadku ludzkiego cyborga – Neila Harbissona. To z pewnością osoba, która korzysta w sposób innowacyjny z walorów SS i właściwie pierwszy influencer w obszarze augmentacji czyli rozszerzenia sensorycznego.

Neil Harbisson to artysta, który ma deficyt w obrębie wzroku – achromatopsję, która powoduje, że widzi tylko na skali szarości. Postanowił jednak swój świat ubarwić. W tym celu zdecydował się na stworzenie i wszczepienie na stałe specjalnej anteny, która zamienia fale świetlne na fale dźwiękowe. Ze swoim sztucznym zmysłem żyje już ok. 20 lat.

Aby Harbisson mógł usłyszeć barwne doznania, czujnik wykrywa częstotliwość danego koloru i przesyła ją do implantu zainstalowanego z tyłu głowy artysty. Tam kolory zostają przekształcone w fale dźwiękowe. Tak otrzymany sygnał dzięki przewodnictwu kostnemu (ang. *boneconduction*) dociera przez czaszkę do układu słuchowego. W ten sposób człowiek-cyborg może postrzegać kolory.

Warto dodać, że każdy z kolorów koresponduje z konkretnym dźwiękiem (dzielą je odległości mikrotonów), a z pomocą technologii Harbisson odbiera nie tylko typowe dla ludzkiego wzroku barwy, ale także ultrafiolet i podczerwień. Zapewniło to dużą transformację



sposobu jego percepcji świata (w tym śnienie w kolorze – utwierdzające go, że kolory nie są wytwarzane przez implant, a przez jego mózg), ale i jego stylu uprawiania sztuki, przez co dla wielu osób stał się inspiracją. Przetłumaczył na obraz na przykład „Cztery pory roku” Vivaldiego. Podczas jednego z występów TED stworzył mini-koncert odczytując kolory skarpetek. Umie dobrać ubranie w sposób kolorystycznie brzmiący jak akord C-dur (czyli tzw. wesoły). Jest tego dużo, dużo więcej. To jest dopiero hakowanie percepcji, prawda?



*Neil Harbisson. Źródło: <https://www.flickr.com/>*

Poszukiwanie zmysłów nie kończy się jednak na ludzkich cyborgach. Powstaje naprawdę ogrom różnych inicjatyw skierowanych do – można powiedzieć – zwykłego człowieka, także w Polsce. Poszukuje się na przykład zmysłu magnetorecepcji. W tym celu stworzono koncept butów ze specjalnymi wkładkami *Tremma* (Haptyczny System Nawigacji, za który odpowiedzialny jest Paweł Wilczurak), dający

wskazówki za pomocą wibracji, by nosząca je osoba mogła poczuć właściwy kierunek.

## Co dalej?

Z pewnością odkrycia i eksperymenty w zakresie rozszerzenia oraz substytucji zmysłów stanowią i stanowiąc będą ważny głos w dyskusji nad przyszłością interakcji człowiek-maszyna oraz transhumanizmem. Natomiast (przede wszystkim) ludzie-cyborgi prowokują do debaty o etycznych implikacjach tego typu operacji. Bowiem, czy już obecnie dostępne technologiczne urządzenia, tak naprawdę wszyscy jesteśmy/stajemy się trochę cyborgami?

Nie da się jednak ukryć, że rozwój obszaru technologii SS niesie ze sobą wielki potencjał do pomocy OzN. Używanie takich urządzeń i udoskonalień, co prawda budzi względy etyczne i wymaga odpowiedzialności. Należy zastanowić się między innymi, jak dbać o naszą prywatność i bezpieczeństwo w świecie, gdzie technologia wpływa na to, co widzimy, słyszymy, a nawet czujemy. Uważam jednak, że to do osób używających takich urządzeń powinna należeć ostateczna decyzja, czy zdecydują się na ten krok, by rozszerzyć swoją unikalną sensoryczną perspektywę.

Substytucja sensoryczna to nie tylko technologiczne innowacje i udoskonalenia, to szansa na stworzenie społeczeństwa, w którym każdy może doświadczyć pełni zmysłów. Ale to także pewnego rodzaju otwarta lekcja z przestrołą – musimy pamiętać, że magia technologii wymaga od nas dbałości o pewnego rodzaju równowagę, aby nie stracić tego, co czyni nas ludźmi. Oby ta magia była z nami zawsze, poprawiając nasze życie, jednocześnie pozostawiając nam nasz ludzki pierwiastek.

## Możliwość realizacji dążeń transhumanizmu w świetle teorii umysłu rozszerzonego i poznania ucieleśnionego

Transhumaniści podkreślają metafizyczną potrzebę biologicznego życia i nadania sensu życiu. Promują wykorzystywanie technologii do wzmocnienia ludzkich zdolności, jak na przykład pamięć i uczenie się oraz poszerzenia zakresu rozwoju człowieka i jego świadomości. Wielu z nich wierzy, że nieuniknione jest dojście do momentu, kiedy będzie możliwy transfer umysłu do środowiska cyfrowego, wskazując tym samym na potencjał transhumanizmu do stania się religią przyszłości. Taką, która nie tylko poprzez transfer umysł-komputer mogłaby zagwarantować względną nieśmiertelność człowieka, uniezależniając go od biologicznego ciała, kładąc również kres niepełnosprawnościom, ale która także nadałaby sens życiu, cel, nadzieję na więcej, na lepsze życie, na uwolnienie od chorób, a z czasem także nieśmiertelność w sensie również fizycznym, kiedy to ludzie osiągnęliby kondycję postludzką jako gatunek.

Na przeszkodzie realizacji tych celów stoi co najmniej kilka problemów, związanych między innymi z tym, jak formułowane są ogólnie teorie. W szczególności dotyczy to tych z dziedziny psychologii, neurobiologii, filozofii umysłu, a więc także transhumanistycznych. Zawierają one często nieuświadomione metafory w założeniach, przez co pełnią raczej funkcję heurystyczną. Cechują się też nadmiernym redukcjonizmem. Filozofia, która mogłaby odpowiedzieć chociażby na część pytań o naturę ludzką unika obecnie wielkich teorii. A tego właśnie potrzebujemy - teorii szerokich, globalnych i wieloaspektowych.

Aby ułatwić powstawanie takich teorii, badania powinny być przeprowadzane w sposób interdyscyplinarny, a więc umożliwiający

współpracę przedstawicieli różnych dziedzin, swobodny przepływ informacji między nimi i wzajemne inspirowanie się. Badania te powinny być nie tylko interdyscyplinarne, ale też zintegrowane, a więc starające się połączyć składowe pochodzące z różnych dziedzin, jak to robi na przykład neuropsychologia łącząc wiedzę neurologiczną z psychologiczną.

Jedną z nauk, która ma ambicję zintegrowania wiedzy o ludzkim umyśle i procesach poznawczych oraz psychologii procesów poznawczych, filozofii umysłu i teorii sztucznej inteligencji jest kognitywistyka. Dzięki jej osiągnięciom możliwe miałyby być wzmacnianie, rozszerzanie i doskonalenie procesów umysłowo-poznawczych, co byłoby zgodne z dążeniami transhumanistów.

Tym, co stoi na przeszkodzie, jest jednak częste uznawanie przetwarzania informacji za główne zadanie realizowane podczas procesów poznawczych oraz związany z tym twierdzeniem często nadal obecny w kognitywistyce paradygmat obliczeniowy, który cechuje się między innymi nadmiernym redukcjonizmem, objawiającym się nie tylko w poprzednio uznawanym behawioryzmie, ale też w aktualnej teorii identyczności głoszącej, że pod względem własności i procesów, stany umysłowe, psychiczne to również stany fizyczne mózgu oraz redukcjonizmie neurofizjologicznym i maszynowym, w którym uznaje się często dwa układy realizujące dokładnie taki sam zestaw instrukcji za identyczne.

Związane z przetwarzaniem informacji stany obliczeniowe scharakteryzowane są syntaktycznie, a nie semantycznie, co oznacza skupienie się na poprawianiu prędkości przesyłu informacji zamiast na jakości inteligencji, a tym samym na doskonaleniu człowieka jedynie w sensie ilościowym zamiast w sensie duchowym – jakościowym.

Tym samym większość teorii powstaje na podstawie teorii umysłu zakładającej dualizm sprzętu i oprogramowania – możliwość wyizolowania umysłu bez konieczności oparcia go na biologicznej podstawie mózgu. Natomiast nauki społeczne i humanistyczne coraz bardziej podporządkowują się naukom przyrodniczym, przejmując również od nich metody ilościowe i statystyczne, które są często przeceniane, co skutkuje sztucznym niejako konstruowaniem własności umysłu zamiast ich odkrywania.

Tym, co przeciwstawia się paradygmatowi obliczeniowemu, ale też podaje w wątpliwość możliwość urzeczywistnienia przynajmniej części dążeń transhumanistów, których nastąpienia często są oni pewni, jak na przykład transfer umysłu do świata cyfrowego, jest twierdzenie o poznaniu ucieleśnionym i umyśle rozszerzonym. Teza ta zakłada zależność umysłu od biologicznej podstawy, bierze więc pod uwagę własności mózgu i uznaje za istotne całe ciało człowieka i jego otoczenie społeczno-kulturowe.

Umysł zostaje więc ucieleśniony i usytuowany, a tym samym rozszerzony, więc granica między zmysłami a światem zewnętrznym jest niewyraźna, co już samo w sobie wyklucza transfer umysł-komputer.

Warto również zaznaczyć, że kopiując jednostkę nie przedłużamy niczyjego życia, a powołujemy do życia nową jednostkę - opartą już na innej podstawie fizycznej i w innych warunkach. Inne ciało równa się bowiem innym sposobom działania, de facto innej jednostce. To, co fizyczne – podstawa biologiczna determinuje to, co mentalne, umysłowe. Co prawda zmiany w mózgu powodują zmiany czynności umysłowej, ale czynność ta nie jest wykonywana wyłącznie przez mózg, zakładamy bowiem ciągle, że zależna jest również od całego ciała i środowiska.

To nie wszystko - kiedy mówimy o postludzkiej kondycji, mówimy także o eliminacji niepełnosprawności, starzenia się i śmierci, maksymalizacji mocy obliczeniowej i pamięci mózgu, zmysłów i percepcji, o samostanowieniu i kontroli emocji, kontrola genów i eliminacji ewentualnych błędów, wykorzystaniu wytrzymałych materiałów.

Jeśli więc to przynajmniej w części realne możliwości, nadal napotykamy na pytanie, gdzie kończy się przekraczanie biologicznych ograniczeń? Gdzie człowiek przestaje być człowiekiem? Czy powinniśmy brać na siebie tak wielką odpowiedzialność, jaką jest stanowienie nie tylko o sobie, ale też o innych i o przyszłych pokoleniach?

Czy w ogóle warto być nieśmiertelnym? Czy poprawa człowieka w taki sposób jest moralna? Jakie jest miejsce człowieka w świecie i czym jest natura ludzka? Czy stopień zmodyfikowania ludzi nie stanie się podstawą do podziału ludzi na klasy? Jak będziemy musieli zredefiniować pojęcie "człowiek" i prawa człowieka? Czym jesteśmy bez biologicznej niekompletności, która towarzyszy ludziom od zawsze? Jak dobrze używać osiągnięć technologicznych i AI? I czy w ogóle da się to zrobić bez zrozumienia istoty, ograniczeń i funkcji danych narzędzi? Jak możemy doprowadzić do zrozumienia własnego – ludzkiego umysłu?

Na żadne z tych pytań nie dostajemy wystarczająco przekonującej odpowiedzi.

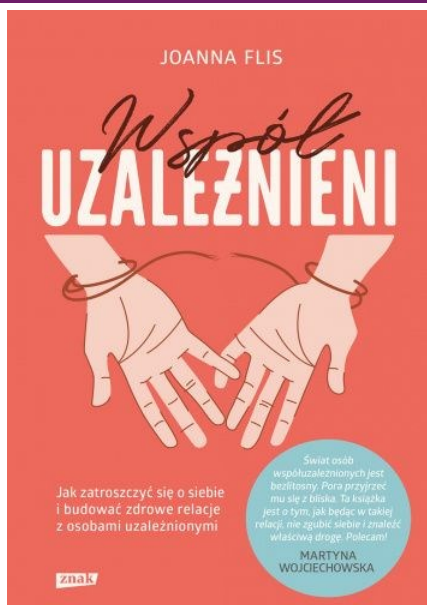
Podsumowując więc, aby móc choć w części zrealizować dążenia transhumanizmu, niezbędne jest prawdziwie interdyscyplinarne podejście do nauki i do tworzenia nowych teorii, co jest ambicją działającej w podobnym obszarze kognitywistyki. Choć i tu napotykamy na problemy takie jak paradygmat obliczeniowy, nadmierny redukcjonizm, rozczłonkowanie się nauk na coraz mniejsze części,

problem chińskiego pokoju czy spór o możliwość transferu umysł-komputer.

Moim zdaniem, bliższa człowiekowi wydaje się teza o umyśle rozszerzonym i nierozzerwalności umysłu ludzkiego od jego fizycznej podstawy, co być może niszczy część marzeń transhumanistów, ale również może pomóc nam pozostać ludźmi. A nie postludzkimi tworami rodem z literatury dystopijnej.

*Wiktoria Rzeszot*

Recenzja książki „Współuzależnieni. Jak zatroszczyć się o siebie i budować zdrowe relacje z osobami uzależnionymi” Joanny Flis



Praca Joanny Flis „Współuzależnieni. Jak zatroszczyć się o siebie i budować zdrowe relacje z osobami uzależnionymi” stanowi swoiste kompendium wiedzy na temat uzależnienia, współuzależnienia, relacji między tymi dwoma zjawiskami; zawiera zestaw praktycznych

wskazówek, ćwiczeń, porad, mających na celu przede wszystkim szeroko rozumianą pomoc. Adresowana jest głównie do osób współzależnionych, do osób, które pozostają w relacjach z ludźmi, jak określa autorka, funkcjonującymi nieprawidłowo.

Książka podzielona jest na trzy części: „Współzależnienie”, „Ty i twoje życie” oraz „Zostać czy odejść?”. Pierwsza z nich przedstawia mechanizmy uzależnienia i współzależnienia, prezentuje definicje, genezę oraz obraz osób uzależnionych i współzależnionych. Druga traktuje o tym, by spojrzeć w głąb siebie i nauczyć się budować silne oparcie w samym sobie. Część ostatnia dotyka tematu trudnych decyzji i jest bezpośrednim zwrotem do poszczególnych osób pozostających w relacji z uzależnionym.

Autorka uzależnienie definiuje jako wyniszczającą chorobę o charakterze nieodwracalnym. Odwołuje się do zapisów zawartych w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10) w celu podania jego objawów, m.in.: głodu substancji lub nałogowego zachowania; wzrostu tolerancji; zespołu odstawiennego (abstynenckiego); utraty bądź upośledzenia kontroli; zaniedbywania innych, alternatywnych źródeł przyjemności; kontynuowania nałogowych zachowań pomimo negatywnych konsekwencji realizujących się w różnych aspektach życia. Podane w książce objawy, oprócz celów edukacyjnych, mają także pomóc jej odbiorcom rozpoznać uzależnienie bliskiego, jednak, jak zostaje podkreślone – nie zastąpi to profesjonalnej diagnozy wykonanej przez specjalistę. Autorka opisuje także obraz psychiczny osoby chorej, wspominając o cierpieniu i stanie ciągłego napięcia, przy jednoczesnej niemożności dostrzegania innych istotnych płaszczyzn – domu, obowiązków, pracy, rodziny.



Najistotniejszą częścią książki wydaje się ta dotycząca obrazu osoby współuzależnionej, jej funkcjonowania w różnych relacjach, a także kroków, jakie może podjąć w celu wyrwania się ze stanu, w jakim tkwi.

Współuzależnienie, chociaż opisywane przez wiele teorii, nie występuje w żadnej klasyfikacji chorób, stąd mówi się o nim jako o syndromie. Osobę współuzależnioną zdefiniować można jako pozwalającą na negatywne oddziaływanie na nią przez drugiego człowieka i jednocześnie pragnącą obsesyjnie kontrolować tego człowieka. Główną cechą owej osoby jest stawianie bliskiego będącego w nałogu na pierwszym miejscu, nawet ponad nią samą. Często wiąże się to z nadmierną lojalnością wobec chorego (temat uzależnienia nie jest poruszany poza granicami np. rodziny, a jeśli do tego dojdzie – współuzależniony ma silne wyrzuty sumienia). W celu radzenia sobie z sytuacją wynikającą z nałogu człowiek taki stosuje strategie o szkodliwym charakterze, które pierwotnie mają pomóc, lecz ostatecznie przynoszą mu jeszcze więcej cierpienia. Ponadto przejawia także zachowania nadopiekuńcze, takie jak naprawianie szkód wyrządzonych przez uzależnionego, usprawiedliwianie go, przejmowanie za niego odpowiedzialności, wyręczanie w codziennych obowiązkach. Co ważne – często te formy pomocy choremu, stosowane w jak najlepszej wierze, okazują się nietrafne lub, co wydaje się niezwykle trudnym do przyjęcia, wręcz nasilające nałóg. Widoczne jest zatem, że powstaje swego rodzaju błędne koło, którego bez pomocy specjalisty ani osoba uzależniona, ani współuzależniona, nie opuszczają.

Autorka prezentuje możliwe działania, jakie podjąć może osoba współuzależniona, odwołując się do doświadczeń zawodowych jako psychoterapeuty uzależnień i współuzależnień. Za początek tych działań uznaje uświadomienie sobie i przyznanie się do własnej bezsilności wobec nałogu bliskiego, a także próbę, przynajmniej

chwilowego, zaprzestania kontrolowania go. Postawa taka wspomóc może w zrozumieniu, że wszelką pomoc należy rozpocząć od samego siebie. Jest to myśl przewodnia książki – bez zaopiekowania się sobą, nie jest możliwe opiekowanie się innymi. Następnym etapem jest tzw. niedziałanie – rezygnacja z robienia wszystkich tych rzeczy, których współzależniony dokonywał dotychczas.

Działanie zalecane jest w dwóch przypadkach – w sytuacji ochrony siebie oraz pomocy choremu w momencie bezpośredniego zagrożenia życia. Jest to także czas na bycie obserwatorem. Funkcja ta polega na przyglądaniu się codzienności związanej z nałogiem, poddawaniu refleksjom, bez jednoczesnego reagowania na bodźce płynące z niej. Pozwala to na zrozumienie tkwiących wewnątrz emocji, uszeregowanie ich według ważności i świadome uruchamianie działania. Należy w tym momencie określić, jakie czynniki wywołają we współzależnym określone reakcje (są to tzw. wyzwalacze zachowań współzależnych); często są to swoiste stany emocjonalne, takie jak wstyd, lęk, poczucie winy.

Następnie trzeba nauczyć się nowego sposobu reagowania i w sytuacji, która dawniej wywołałaby określone zachowania, zastosować inny, świadomy repertuar działań. Całość pracy musi być objęta nauką empatyzowania z drugim człowiekiem, ale także z samym sobą. Musi ona jednak realizować się w pewnych granicach. Granice te możliwe są do wytyczenia dzięki asertywności oraz autoasertywności. Niezwykle ważne jest to, by podczas całej pracy być swoim własnym sprzymierzeńcem, stać po swojej stronie i ufać sobie. W trosce o siebie warto więc zgłosić się po profesjonalną pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną, dzięki której wszelkie powyższe działania będą efektywniejsze i nierzadko łatwiejsze.

Drugi obszar poruszany w książce dotyczy wglądu. Autorka skupia się w nim na opisanu mechanizmów funkcjonowania różnych emocji. Ponadto zadaje pytanie o tożsamość – pełnione role w życiu i ich hierarchię. Pozwala zrozumieć, że przeszłość nie definiuje całkowicie przyszłości, a przyszłość ta może być różnie wytyczana i realizowana. W tym miejscu czytelnik może stworzyć swoją wizję życia, wykorzystując w tym celu proponowane sposoby wzmacniania siebie, m.in. aktywność fizyczną, medytację czy praktykowanie wdzięczności.

Ostatnia część książki to bezpośrednie zwróty do konkretnych osób, które pozostają w relacjach z uzależnionymi. Autorka zwraca się więc do partnerów osób z uzależnieniem, rodziców, dzieci, kobiet (bowiem częściej to kobiety są ofiarami współuzależnienia).

Niezaprzeczalną zaletą książki jest bijąca z niej empatia i szczerze pragnienie pomocy. Autorka nie ocenia, a wyjaśnia. Wie, że potępienie nie ma sensu. Ponadto prezentuje szereg praktycznych zadań, przygotowane są także ćwiczenia do wykonania oraz przykłady, wzory. Jednocześnie autorka przypomina na każdym kroku, że od diagnozowania i profesjonalnej pomocy są specjaliści, nie czytelnik. Język książki także jest przystępny: wszelkie specjalistyczne sformułowania są wyjaśniane, co sprawia, że treści dostosowane są do każdego odbiorcy – mającego wiedzę związaną z tematyką uzależnień i współuzależnień, jak i takiego, który owej wiedzy nie ma.

Niestety nie ma w tej pozycji odwołań do żadnych konkretnych badań (np. potwierdzających, że to kobiety częściej są współuzależnione). Byłby to na pewno interesujący aspekt, będący dodatkowym atutem książki, bowiem przedstawiałby empiryczne spojrzenie na problem.

Praca Joanny Flis może stanowić ogromną pomoc dla osób współuzależnionych. Dzięki niej mogą zrozumieć mechanizmy, które sprawiają, że zachowują się w konkretny sposób. Książka może stać się

swoistą zachętą do zmiany swojego życia poprzez kontakt z psychologiem, a w konsekwencji – podjęcie świadomych decyzji, zdrowych dla samego siebie, gdyż, jak wcześniej zostało wspomniane, bez opieki nad sobą, nie da się opiekować drugim człowiekiem.

*Dagmara Dybka*

## Czynniki genetyczne i środowiskowe w rozwoju dziecka

Myślę, że ciekawość poznawcza wraz z wiekiem skłania nas do refleksji nad szeregiem zależności i reguł kierujących ogólnym rozwojem człowieka. Czym jest rozwój i co obejmuje? Zdaniem Anny Matczak (2003, wprowadzenie) pojęcie to reprezentuje „proces, stosunkowo długotrwały, w toku którego dokonują się kierunkowe, prawidłowo po sobie następujące zmiany prowadzące od form czy stanów niższych, prostszych, słabiej zorganizowanych do wyższych, bardziej złożonych, lepiej zorganizowanych”. Zatem, pozwala nam poszerzyć zakres wiedzy dotyczącej kształtowania się nas samych – ludzi. Dzięki temu pojęciu, możemy poznać specyfikę postępowości naszego organizmu, ale i zastanowić się nad wpływem czynników genetycznych i środowiskowych. Zastanowić się nad współczesnym odbiorem odwiecznego sporu „ natura, czy kultura”.

Istotą rozwoju jest próba utrzymania równowagi własnego życia. Każdy człowiek jest inny i osiąga ją w odmienny sposób. Złożony jest z innej materii genetycznej oraz kształtują go zupełnie różne doświadczenia. Część z nich jest pozytywna, a druga część negatywna, co może prowadzić do zaburzeń. Przyglądając się etapom rozwoju, do których zaliczają się m.in. okres wczesnego i okres średniego dzieciństwa, na które pragnę zwrócić szczególną uwagę możemy wnioskować o wysokim natężeniu nieświadomych wcześniej bodźców i działań rokujących korzystnie lub nie na przyszłe życie osoby.

Czynniki genetyczne, które są inaczej nazywane czynnikami endogennymi to determinanty rozwoju, których rola rozpoczyna się w chwili zapłodnienia. Określają one z góry nieodwracalnie cechy danej osoby oraz przebieg, tempo jej rozwoju w aspekcie fizycznym, a także umysłowym. Geny, które „jako podstawowe jednostki przekazu w procesie dziedziczenia zawierają w sobie program rozwoju” i „są fragmentami chromosomów zbudowanych z DNA” tworzą zespół, nazywany genotypem, który „stanowi o wyposażeniu genetycznym jednostki”. (Trempała, 2011, rozdział 3). Warto pamiętać, że geny ulegają różnym mutacjom, co może mieć znaczenie w kształtowaniu się rozwoju człowieka.

Czynniki środowiskowe są inaczej nazywane egzogennymi to te, które oddziałują z zewnątrz na jednostkę. „W psychologii środowiskiem zwykle nazywamy względnie trwały układ elementów otoczenia człowieka (rzeczy i innych ludzi), z którymi pozostaje on w określonych stosunkach jako jeden z elementów swojego środowiska” (Trempała, 2011, rozdział 3). Środowisko w podręczniku Trempała uznaje także za źródło bodźców wywołujących reakcje człowieka, źródło informacji dotyczących świata i siebie samego – istotne z perspektywy adaptacji. Ich przykładem może być kultura, sposób wychowania, specyfika zdolności fizycznych, odległości od bliskich, otoczenie i towarzystwo, w którym obecnie funkcjonuje osoba, a także sytuacje z którymi mierzy się na co dzień.

Nasuwa się więc pytanie o relacje między genami a środowiskiem. Co tak naprawdę ma wpływ na kształtowanie się dziecka? Współczesne wyniki badań empirycznych dowodzą, iż dziecko rodzi się „zaprogramowane do poszukiwania właściwej stymulacji i do reagowania na określone doświadczenia”. „Ani geny, ani środowisko, w których rozwija się człowiek nie działają oddzielnie. Każde ludzkie zachowanie ma swoją genetyczną podstawę, środowiskowy kontekst i

ramy czasowe”. Występują również korelacje geny-środowisko, pozwalają one na określenie współzależności doświadczeń jednostki z jej wyposażeniem genetycznym. Tworzy to podział współzależności na: pasywne (dziecko przejawia wysoką inteligencję i wzorce rodzinne); reaktywne (osoba wywołuje u innych reakcje, dziecko o naturalnie miłym usposobieniu będzie bardziej przychylnie odbierane przez środowisko); aktywne (samodzielne tworzenie środowisk odpowiadających genetycznym predyspozycjom np. dzieci agresywne w kontaktach rówieśniczych wybierają osoby o podobnych skłonnościach i zainteresowaniach). (Trempała, 2011, rozdział 3)

Okres wczesnego dzieciństwa obejmuje czas od narodzin do 3 roku życia. Dzieli się go na podokresy tj. stadium noworodka trwające do pierwszego miesiąca życia, okres niemowlęcy uwzględniający pierwszy rok życia oraz okres poniemowlęcy. Czas ten jest ściśle związany z nabywaniem i rozwijaniem podstawowych umiejętności w zakresie percepcji, sprawności motorycznych, komunikacyjnych. Jest to także etap, w którym swoje początki ma kształtowanie się zaufania do siebie i do innych ludzi

Na rozwój dziecka w okresie wczesnego dzieciństwa mają wpływ nie tylko geny, ale i środowisko. Oddziałują one na dziecko zanim się ono narodzi. Każdy gest matki czy ton głosu ma znaczenie. Styl życia jaki prowadzi matka w okresie życia płodowego dziecka w dużej mierze wpływa na przebieg ciąży, porodu i porożenia, a także na stan zdrowia dziecka po urodzeniu i w kolejnych latach. Istotne jest dostarczanie pożywienia, ale i sposób reakcji i budowę relacji z dzieckiem jeszcze przed narodzinami. W okresie wewnątrzmacicznym, kiedy to czynniki genetyczne rozwijają całą swoją strukturę może dojść do mutacji. Mutacje dzielą się na punktowe (dotyczą pojedynczych genów), wielu genów, niewielkie zmiany albo braki chromosomów, jak również zmiany w materiale genetycznym mitochondriów. Co w związku z tym?

Mutacje te mogą prowadzić do zaburzeń i ujawnienia się po narodzinach różnych chorób tj. cukrzyca czy stwardnienie rozsiane, ale i płasawica Huntingtona, zespół Downa czy mukowiscydoza. (Sadowski, 2012).

Ogromną rolę w rozwoju dziecka odgrywa też kolejność urodzeń, według teorii Adlera jest to czynnik kształtujący osobowość. Najstarsze dziecko może nienawidzić, cierpieć z braku poczucia bezpieczeństwa, ale może też wykształcić się w nim opiekuńczość, gdyż jest to naturalna reakcja na fakt przekierowania rodziców na inne – kolejne dziecko. Osobowość średniego charakteryzuje ambicja i, choć często dziecko to posiada buntownicze skłonności, jest uznawane za najlepiej przystosowane do życia. Najmłodsze natomiast w owej teorii Adler określa jako zepsute, sugerując tym jego skłonność do zachowań neurotycznych.

Po narodzinach, czyli w okresie niemowlęcym dziecko poznaje świat, a maluch na początku swojego istnienia zdeterminowany jest przez podstawowe biologiczne czynniki, przystosowuje się do nowego sposobu oddychania, pobierania pokarmu, wydalania i regulacji temperatury ciała. Wrodzone odruchy dostarczają informacji o stanie układu nerwowego dziecka np. odruch Moro może świadczyć o silnej reakcji dziecka na głośny dźwięki, zbyt mocne światło. „Noworodki, nie tylko naśladują gesty i mimikę, ale również prowokują dorosłego do dalszych zachowań” (Trempeła, 2011, rozdział 7). W konsekwencji czerpią ze środowiska nowe bodźce i reakcje, które mogą w przyszłości wykorzystać.

Według twierdzeń Slater i Oates (2005) dla małych dzieci duże znaczenie stanowi twarz ludzka, jest to niezwykle aktywnie badany bodziec. Dlaczego? Twarz człowieka i jej mimika pozwala na odczytywanie emocji przez dziecko, ich naśladowanie, jak i budowanie

z nim więzi. Dziecko poznaje zapachy i smaki, które kojarzą mu się z ulgą, bezpieczeństwem – inne ze strachem czy złością.

Istotne są tzw. osoby znaczące, które w okresie wczesnego dzieciństwa przebywają z dzieckiem najwięcej, a przez fakt niemożności podjęcia przez nie pewnych działań sprawują nad nim częściową władzę np. dostarczając pokarm. Osoby te „mogą być dawcami nagród i kar oraz źródłem wzorców, szczególnie skłaniających do naśladowania z uwagi na częstotliwość występowania i fakt, że są wspomagane zarówno wzmocnieniami, jak i mechanizmami identyfikacji” (Matczak, 2003, str. 38). Dziecko uczy się także nowych głosów, gestów i sposobów komunikacji. Przyzwyczajają się do odpowiedzi, jakie rodzina dostarcza na płacz czy śmiech i porządkuje w ten sposób swój świat. Dzieci rozumieją więcej, ale i więcej dźwięków próbują dostarczyć na zewnątrz. Istotną rolę mają tutaj reakcje zewnętrzne, ze strony osób z bliskiego otoczenia. Przy adekwatnym wsparciu i dostarczonym mu bogatym zakresie słownictwa, maluch może pozwolić sobie na rozwój mowy w sposób znacznie przewyższający wymogi rówieśnicze.

Okres średniego dzieciństwa przypada na czas między 3 a 6 rokiem życia. Poza wystąpieniem intensywnego rozwoju sprawności motorycznych, można dostrzec postęp w rozwoju myślenia konkretnego, abstrakcyjnego, orientacji przestrzennej.

Charakterystyczne dla tego etapu jest występowanie zmian w relacjach społecznych, stają się one intensywniejsze. Dziewczynki i chłopcy poza ogólnym rozróżnieniem odmienności swoich zainteresowań, możliwości rozpoczynają modelowanie zachowań adekwatnych do sytuacji, a także przypisywanych przez lata wzorców kulturowych płci. (Trempała, 2011, rozdział 8).

Wpływ na rozwój dziecka w okresie średniego dzieciństwa mają geny, jak i środowisko. Gdy zostanie dostarczona informacja o mutacji



rodzina musi mierzyć się nie tylko z jej faktem, ale i przystosowaniem dziecka do doświadczeń i sytuacji, jakie mogą spotkać je w życiu codziennym. Istotną rolę w okresie średniego dzieciństwa odgrywa sfera wychowawcza i otoczenie, w jakim funkcjonuje maluch. W procesie socjalizacji, który pojawia się na drodze dziecka między 3, a 6 rokiem życia ważne znaczenie ma grupa rówieśnicza. Brak akceptacji i przynależności może prowadzić do poczucia bezradności, zaniżenia pewności siebie, izolacji i problemów z wyrażaniem siebie. Dziecko w wieku przedszkolnym, szkolnym (klasa 0), spotyka się z różnorodnością zachowań ludzkich, uczy się wypełniać potrzeby innych, ale i zapełniać swoje własne pragnienia. Pojawiają się wtedy pierwsze starcia, kłótnie i przyjaźnie. Buduje się przywiązanie, sympatia oraz poczucie antypatii. W owym czasie dziecko rozwija także swoją pamięć i inne zdolności praktyczne. Duże znaczenie ma wsparcie z zewnątrz. Nauczyciele dbający o poczucie wartości i integrację malucha z grupą sprawiają, że staje się on chętny do współpracy i mobilizuje innych. Jego pewność siebie wzrasta, a genetycznie odziedziczone pokłady intelektu mogą w prawidłowy sposób znaleźć ujście i wspomóc realizację kolejnych zadań rozwojowych.

Podsumowując, czynniki środowiskowe i genetyczne mają znaczny wpływ na kształtowanie się dziecka. Dzięki ich wpływom małe doświadcza różnorodnych emocji i kształtuje swoją osobowość, a także poglądy i reakcje, które pomagają mu w przezwyciężaniu trudności oraz mierzeniu się z kolejnymi problemami dorastania. Dziecko buduje swoją odporność i pewność siebie. Wykształca nie tylko zdolności motoryczne, ale rozwija swoje zdolności intelektualne, bądź hamuje je przez brak odpowiedniego wsparcia, zdrowego otoczenia, czy zwyczajne deficyty w zakresie czynników genetycznych.

Bibliografia:

- Matczak A. (2003) Zarys psychologii rozwoju. Wydawnictwo Akademickie „Żak”. Warszawa.
- Sadowski B. (2012) Biologiczne Mechanizmy Zachowania. PWN. Warszawa.
- Trempała J. (2011) Psychologia rozwoju człowieka. PWN. Warszawa.

*Magdalena Czubaszek*

## Style przywiązania w relacjach

Przywiązanie jest to instynktowna, oparta na mechanizmach biologicznych, głęboka więź uczuciowa pomiędzy dzieckiem a opiekunem. Wykształca się w pierwszym roku życia i staje się prekursorem późniejszych relacji społecznych jednostki. Zawiera ona wiele mechanizmów behawioralnych, wśród których najważniejsze jest poszukiwanie bliskości i zapewnia dziecku (i w znacznej mierze także opiekunowi) poczucie bezpieczeństwa i dobrostan psychosomatyczny. Zerwanie tej więzi wywołuje lęk separacyjny, a w dalszej perspektywie – jeśli przywiązanie nie nawiąże się znowu – szereg zaburzeń rozwoju emocjonalnego, społecznego i fizycznego. Więzy ta posiada cechy systemu regulacji – tj. zachowania dziecka wywołują określone zachowania opiekuna, a zachowania opiekuna wywołują określone zachowania u dziecka. Przyczynia się do powstania w umyśle dziecka tzw. wewnętrznych modeli operacyjnych (*internal working models*), a więc odzwierciedleń samego siebie, jakości relacji, emocji z tym związanych oraz opiekuna, do którego dziecko jest przywiązane.

Zachowania przywiązaniowe to zachowania, które jednostka podejmuje w sytuacji stresu, trudności lub zagrożenia, aby znaleźć się w bliskości postaci przywiązania w celu otrzymania od niej pociechy i ochrony. Mają charakter epizodyczny i uaktywniają się w sytuacji zagrożenia i zanikają, gdy jednostka osiąga cel, ku któremu zachowania

są skierowane. Może to być np.: płacz, uśmiech, gaworzenie, trzymanie się opiekuna, podążanie za nim, wyciąganie rąk. Najpierw są niezróżnicowane, a potem skupiają się na obiekcie przywiązania. Zachowania związane z przywiązaniem prowadzą przy normalnym rozwoju do powstania więzi uczuciowej między dzieckiem a matką oraz między dzieckiem a innymi bliskimi członkami rodziny.

Twórcami teorii przywiązania są brytyjski psycholog John Bowlby oraz amerykańsko-kanadyjska psycholożka Mary Ainsworth. Ainsworth przeprowadziła eksperyment, w którym obserwowała zachowanie dzieci, które zostawały same w pokoju, w którym wcześniej przebywały z mamą. Na podstawie tych obserwacji wyróżniła trzy style przywiązania: bezpieczny, unikający i lękowo-ambiwalentny.

### **Styl przywiązania bezpieczny**

Jest to trwała emocjonalna więź z konkretną osobą. Opiekun jest w nim dostępny i responsywny na zachowania dziecka, a jego działania są przewidywalne. Jest to też osoba przede wszystkim ciepła. Dziecko z kolei ma poczucie bezpieczeństwa, niezależność i chęć eksploracji, nabywa umiejętności radzenia sobie ze stresem.

W tym stylu przywiązania występuje więź ufna – w tej relacji dziecko czuje się przy rodzicu bezpiecznie. Kiedy opiekun opuszcza pomieszczenie, w którym przebywał z dzieckiem, malec eksploruje teren, przeżywa nieobecność rodzica, próbuje go przywołać. Po powrocie, ciepłe gesty ze strony opiekuna szybko uspokajają malca. Rodzic w tym typie więzi jest kochający, dojrzały, empatyczny, otwarty na potrzeby dziecka, rozumiejący jego rozwój.

Tak wypracowana więź będzie sprzyjała dalszemu rozwojowi dziecka. Wykształca ono w sobie wiele umiejętności społecznych, pozytywną samoocenę, empatię, otwartość, zdolność do radzenia sobie w

sytuacjach stresujących, kreatywność, a także, co ważne, dużą odporność psychiczną określaną pojęciem rezyliencji.

### **Styl przywiązania unikający**

Opiekun w tym stylu charakteryzuje się brakiem responsywności, nieprzewidywalnością działań i wręcz ignorowaniem potrzeb dziecka, ale też nadmierną kontrolą. Dziecko zmienia zachowania, aby uspokoić innych, nie okazuje negatywnych emocji, staje się nadmiernie samodzielne i niezależne. Modyfikuje zachowania, aby zadowolić osobę, do której jest przywiązane.

W tym stylu pojawia się więź unikająco-lękowa – dziecko nie zawsze w relacji z rodzicem czuje się bezpiecznie. Sytuacje lękowe są mocno przez nie przeżywane, choć obserwowane zachowanie na to nie wskazuje. U dzieci, które nawiązały z opiekunem ten styl relacji zauważa się nagły wzrost poziomu kortyzolu w momencie, gdy rodzic wychodzi z pomieszczenia. Dziecko nie eksplorowało terenu, ponieważ było wystraszone. Po powrocie opiekuna, malec unikał go, a w bliższym kontakcie dziecko było zdystansowane, niechętnie, wrywało się z rąk rodzica.

Opiekunowi w tym typie relacji zdarza się ignorować potrzeby dziecka, bowiem uważa, że są sytuacje, w których dziecko powinno być bardziej samodzielne. Jednostka będzie się rozwijać jako lękowa, bez inicjatywy życiowej, niepewna siebie, zależna od spotykanych w życiu obiektów, z niską odpornością na stres i trudne sytuacje.

### **Styl przywiązania lękowo-ambiwalentny (oporny)**

Opiekun jest niewrażliwy, a jego zachowania i działania są niekonsekwentne. Dziecko stosuje dążenie-unikanie, boi się odrzucenia, ale dąży do bliskości; jest ambiwalentne – łatwo narzucić mu swoją wolę, ale też łatwo wpada w złość i ma skłonność do obsesji.

W tym stylu charakterystyczną jest więź lękowo-ambiwalentna lub oporna – nieobecność rodzica wyjątkowo mocno stresuje malca, dlatego nie bada otoczenia, czuje się bezradne. Powrót opiekuna wywołuje u dziecka ambiwalentne reakcje – od napadu gniewu, ogromną wściekłość lub smutek, po potrzebę kontaktu, dotyku, miłości. Dziecku trudno jest się uspokoić w obecności rodzica.

Opiekun w tej relacji jest wyjątkowo niepewny siebie, kontrolujący, często nie reaguje na potrzeby dziecka albo robi to dopiero wtedy, gdy dziecko wysyła wzmożone sygnały w postaci krzyku, przejmującego płaczu etc. Jednostka rozwinięta jako lękowa, z niską samooceną, nieempatyczna, nieodporna psychicznie, kontrolująca i nieautonomiczna. Dzieci nawiązujące taką relację z rodzicem mogą doświadczyć znacznych problemów psychologicznych.

### **Styl przywiązania zdezorganizowany**

Obecnie do stylów wyróżnionych przez Ainsworth dodaje się również styl zdezorganizowany. Opiekun nie ma strategii wychowawczej – stosuje wiele metod w sposób nieprzewidywalny (często przemoc). Dziecko nie ma zdolności radzenia sobie – stosuje zarówno strategie unikające jak lękowo-ambiwalentne (opisane wyżej).

Tutaj charakterystyczną jest więź zdezorganizowana – to najtrudniejszy rodzaj więzi. Dziecko zachowuje się w sposób niespójny – nie wykazuje reakcji lękowych, jest wycofane, zahamowane. Wiele działań dziecka jest przez nie przerywane w połowie. Rodzic w takiej relacji często jest sprawcą przemocy, może źle traktować dziecko, dlatego malec reaguje nieadekwatnie do sytuacji. Jednostka, która doświadczyła takiej więzi może w przyszłości rozwinąć wiele zachowań ryzykownych, agresywnych, może popaść w różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, nie ma poczucia koherencji.

Omówiliśmy teorię i jej wpływ na dzieci i młodzież, ale czy style przywiązania wpływają też na nasze dorosłe życie?

Ukształtowane w dzieciństwie style przywiązania towarzyszą nam w dalszym życiu. W okresie dorastania mają wpływ na tworzenie więzi i budowanie przyjaźni z rówieśnikami. Natomiast w czasie dorosłości miejsce poprzedniej figury przywiązania zajmuje nowa, najważniejsza dla nas osoba – partner lub partnerka. Każdy z wcześniej omawianych stylów przywiązania będzie charakteryzował funkcjonowanie jednostki w relacji partnerskiej.

Osoby bezpiecznie przywiązane do swoich partnerów czerpią satysfakcję z wzajemnej bliskości i akceptują zachowania partnera prowadzące do bliskości i ją zwiększające. Charakteryzuje je zadowolenie z pozostawania w bliskiej, intymnej relacji i przekonanie, że partner jest rzetelny, godny zaufania. Ponadto wykazują się większą wyrozumiałością w stosunku do jego zachowań i gotowością do wzajemnego wspierania się. Tworzą związek stabilny, nasycony pozytywnymi emocjami (Liberska, H., Suwalska, D., 2011).

Osoby przejawiające unikające przywiązanie nie odczuwają zadowolenia z bliskich relacji z partnerem, gdyż nie obdarzają go pełnym zaufaniem. Jego pragnienie bliskości i intymnych kontaktów wzbudza ich obawy, nawet opór. Ogólnie przejawiają niechęć do angażowania się w związek (Liberska, H., Suwalska, D., 2011).

Osoby przywiązane lękowo-ambiwalentnie wyrażają przekonanie, że ich partner nie jest gotowy angażować się w bliskie relacje, co jest powodem ich dyskomfortu psychicznego. Ponadto dla osób przywiązanych lękowo-ambiwalentnie charakterystyczny jest niepokój o trwałość związku i obawa przed utratą bliskiej osoby. Jednostki cechujące się tym stylem często zamartwiają się, że związek może nie

być dla partnera atrakcyjny, przez co może on poszukiwać alternatywnych relacji (Liberska, H., Suwalska, D. , 2011).

Jaki wpływ mają style przywiązania na związki romantyczne? Czytając powyższe opisy przejawów poszczególnych stylów przywiązania w życiu dorosłym można pokusić się o wniosek, iż najbardziej satysfakcjonujące i najzdrowsze relacje tworzą osoby o bezpiecznym stylu przywiązania. Badania naukowe potwierdzają, że im bardziej partnerzy w relacji są przywiązani do siebie w sposób bezpieczny, tym bardziej pozytywnie odbierają swój związek. Czerpią większą satysfakcję z bycia razem, rzadziej się kłócą, co może wynikać także z tego, że potrafią wysłuchać siebie nawzajem, wyjaśniać powstałe nieporozumienia, dzielić się swoimi emocjami i rozmawiać nie tylko o codziennych sprawach, ale też na tematy intymne. Z kolei osoby wykazujące w relacji romantycznej pozabezpieczne typy przywiązania (tj. styl lękowo-ambiwalentny lub unikający) są znacząco mniej zadowoleni ze związku. Nie daje on im tak dużej satysfakcji, a w ich wzajemnej komunikacji brakuje szczerego i otwartego przekazywania sobie informacji. To zaś ułatwia powstawanie konfliktów, a jednocześnie utrudnia ich rozwiązywanie.

#### Bibliografia:

Liberska, H., Suwalska, D. (2011). Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia rozwojowa*, 16 (1), 25-39.

Matysiak-Błaszczuk, A., Jankowiak, B. (2017). Znaczenie relacji przywiązania w cyklu życia człowieka. Analiza wybranych aspektów bliskich relacji. *Studia Edukacyjne*, 44, 195-208.

*Dominika Słowińska*

„To nie jest po prostu stres.” Wywiad z osobą mającą zaburzenia lękowe

**ACW:** Czym dla ciebie są zaburzenia lękowe?

**S:** To stan, w którym pochłaniają mnie myśli, obawy, że coś się stanie, chociaż nie wiem, co. Ciągle się wszystkim martwię i stresuję, a jednocześnie dochodzę do momentu, w którym nie wiem, czym się stresuję. Teoretycznie nic złego się nie dzieje, więc zaczynam się doszukiwać jakiegoś powodu, zaczynam analizować. Czasem jest to powiązane z tym, że nie do końca jestem w tej rzeczywistości, w której jestem. Pojawiają się takie objawy jak depersonalizacja czy derealizacja.

**ACW:** Czy możesz rozwinąć, czym są te stany?

**S:** Depersonalizacja to poczucie, że nie do końca jestem tu, gdzie jestem. Czuję się, jakby mnie nie było. Patrę na siebie w lustrze i czuję, że nie jestem w swoim ciele, jestem gdzieś zawieszona. Derealizacja to wrażenie, że nic nie jest rzeczywiste. Nie tak jak przy wychodzeniu z Matriksa, z jakiejś symulacji. Widzę, co mnie otacza, ale nie czuję, czy to jest prawdziwe, czy nie. Powoduje to u mnie lęk i problemy sensoryczne. Rzeczywistość miesza mi się ze snem, a sny z rzeczywistością.

**ACW:** Czy masz też jakieś somatyczne objawy?

**S:** Tak, często się zdarzają, na przykład kołatanie serca, uczucie zimna albo ciężkości. Najgorsze są dla mnie problemy z oddychaniem i ze złapaniem oddechu, chociaż możliwe, że z zewnątrz ich w ogóle nie widać.

**ACW:** Czy zaburzenia lękowe w jakimś stopniu utrudniają ci życie?

**S:** Myślę, że bardzo. Jestem tak przyzwyczajona do lęku i stresu, że w momencie, w którym ich nie odczuwam, zastanawiam się, co się dzieje, czy na pewno nic mi się nie stało i nie jestem w jakiś sposób odcięta od rzeczywistości. Z jednej strony to wspaniałe uczucie – być wolną od lęku i stresu, ale z drugiej zaczynam się wtedy sabotować, bo przecież tak nie powinno być. Wtedy się nakręcam i znowu pojawia się lęk.



**ACW:** Kiedy zaczęłaś zauważać pierwsze objawy?

**S:** Już w gimnazjum miewałam w niektórych sytuacjach stany niepokoju, w których ciężko mi było złapać oddech. Potem w liceum strach się nasilił, miałam duży lęk przed chodzeniem do szkoły w ogóle. Wtedy mówiłam, że mam problemy ze stresem, nie wiedziałam jeszcze o zaburzeniach lękowych.

**ACW:** Kiedy usłyszałaś oficjalną diagnozę?

**S:** Rok temu, podczas wizyty u psychiatry.

**ACW:** Jakie emocje ci wtedy towarzyszyły? Byłaś zdziwiona?

**S:** Nie, nie byłam. Po prostu usłyszałam nazwę tego, co czułam, ale to bardzo pozytywnie na mnie wpłynęło. Pogodzenie się z tym, że ten stan będzie nam towarzyszyć już zaczyna pomagać. Przydatne okazało się leczenie farmakologiczne i przepracowanie niektórych rzeczy na terapii. Nauczyłam się radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Moje myślenie jest często spowodowane tymi zaburzeniami, więc staram się analizować moje łańcuchy myślowe, żeby zrozumieć, z czego wynika dana myśl i czy rzeczywiście jest uzasadniona.

**ACW:** Wypracowałaś jakieś sposoby radzenia sobie z lękiem?

**S:** Czasem dzielę się z innymi moimi uczuciami. W momencie, gdy odczuwam już naprawdę bardzo duży lęk, to próbuje się „uziemić” w rzeczywistości, próbować się skupić na tym, co jest tu i teraz i spróbować bardziej zauważyć to, co się dzieje wokół mnie, niż co się dzieje w mojej głowie.

**ACW:** Wspomniałaś, że diagnoza umożliwiła ci późniejsze leczenie. Czy, tak jak wspomniałaś, korzystasz z leczenia farmakologicznego czy uczęszczasz na psychoterapię? Czy możesz się tym podzielić?

**S:** Zaczynam psychoterapię, a leki przyjmuję codziennie. Zdarza się, że mają skutki uboczne. Z jednej strony pomagają na lęki, ale z drugiej czuję się po nich bardzo wyciszona i otumaniona. Nie jest to złe

uczucie, ale trzeba obserwować siebie i dostosować razem z psychiatrą odpowiednie dawki.

**ACW:** A czy twoja rodzina i znajomi wiedzą o twoich problemach i czy w jakiś sposób ci pomagają?

**S:** Wiedzą i często chcą ze mną porozmawiać, poszukać ze mną konkretnego powodu, dla którego odczuwam ten lęk, przeanalizować, co wywołuje u mnie taki dyskomfort, co złego może się stać.

**ACW:** A co jest dla ciebie najtrudniejsze przy zaburzeniach lękowych?

**S:** Czuję, że stres i ciągle zamartwianie mocno mnie ograniczają. Próbuję wychodzić ze swojej strefy komfortu, ale myślę, że byłoby to znacznie łatwiejsze bez tego całego lęku. Byłabym odważniejsza, częściej się przełamываła, robiłabym rzeczy, których teraz się boję.

**ACW:** Moim zdaniem jesteś bardzo odważna, że bierzesz udział w takim wywiadzie. To też jest wychodzenie ze swojej strefy komfortu, więc jestem ci za to bardzo wdzięczna.

**S:** Dziękuję.

**ACW:** Powiedziałaś już o sposobach, dzięki którym radzisz sobie z lękiem. Jak myślisz, jak według ciebie można pomóc osobie, która odczuwa lęk tak, żeby nie powiedzieć czegoś, co pogorszy jej stan?

**S:** Na pewno nie warto mówić rzeczy typu „czym ty się tak stresujesz?” i negować tych uczuć. To nie działa, w przeciwnym przypadku nie musiałabym brać leków. Bardziej pomaga wspieranie, zapytanie, czego ta druga osoba potrzebuje, czy potrzebuje pomocy czy nie. Często wystarcza sama obecność lub przegadanie sytuacji, która jest związana z poczuciem niepokoju, przeanalizowanie tego. Myślę też, że nie warto uogólniać, nie ma uniwersalnych sposobów, jak pomóc osobie, która ma na przykład atak paniki. Dlatego najlepiej po prostu zapytać.

**ACW:** Czy ty doświadczyłaś również ataków paniki?

**S:** Miałam 3 ataki paniki w życiu. Częściej zdarzają mi się napady lęku. Odczuwam wtedy utrzymujący się niepokój, kołatanie serca, obawę, że coś złego się wydarzy. Te napady powodowane są zawsze przez jakiś czynnik, chociażby kolokwium. Przy atakach paniki nie było takiego czynnika.

**ACW:** Jak wyglądają u ciebie ataki paniki?

**S:** Zazwyczaj pojawia się nagle poczucie ciepła, gorąca. Jest mi bardziej duszno, nie do końca wiem, co się dzieje, czuję coś dziwnego w sercu, ale innego niż kołatanie. Jest mi słabo, nie mogę złapać oddechu. Próbuję analizować, co się dzieje, ale nie potrafię się uspokoić i tracę orientację.

**ACW:** A czy masz jakieś sposoby na ataki paniki? Czy tak jak poprzednio uziemienie i analizowanie?

**S:** Tak, próbuję trochę z tym uziemieniem i zawsze do kogoś dzwonię, gdy pojawia się atak. Rozmowa nawet na jakiś luźny temat pomaga. Mowa tutaj jednak o późniejszej fazie, początkowo, gdy pojawiają się duszności i uczucie ciężkości w klatce piersiowej, to przede wszystkim muszę wyjść na zewnątrz. Wszystkie trzy ataki przydarzyły mi się na zamkniętej przestrzeni.

**ACW:** Bardzo ci dziękuję za odpowiedzi. To naprawdę bardzo odważne, że bierzesz udział w takim wywiadzie i że się zgodziłaś podzielić swoimi doświadczeniami. Jeszcze raz bardzo dziękuję.

**S:** Dziękuję również.

Wsparcie psychologiczne dla studentów

Counselling for students

Психологічний супровід студентів

Psychoterapeuta/психотерапевт (j. polski, Українські, Русский)

Marian Diadush

tel. 695 873 930

Psycholog/psychologist (j. polski, English)

Monika Kotlarz-Koza

tel.: 889 993 445

e-mail: m.kotlarz@interia.pl

Psycholog (j. polski)

Barbara Borocho

tel.: (81) 537 50 32

e-mail: barbara.borocho@mail.umcs.pl

Fundacja Rozwoju Społeczno-Oświatowego

Grzegorz Chmielewski – psycholog

Elżbieta Kubisiak – psycholog

tel.: 579 512 946

### **Akademickie Centrum Wsparcia**

Akademickie Centrum Wsparcia to przyjazna przestrzeń tworzona przez przeszkolonych studentów ostatnich lat psychologii. Jest to miejsce, w którym można swobodnie porozmawiać o wszystkim i o niczym. Aktualne dyżury znajdziesz na [Facebooku – fb.com/acw.umcs](https://www.facebook.com/acw.umcs).