

Wczesna więź emocjonalna a zdrowie psychiczne dziecka

data aktualizacji: 2025.07.07 autor:



(fot. Stock)

Pierwsze lata życia to okres o fundamentalnym znaczeniu dla kształtowania się całej ludzkiej psychiki. To właśnie wtedy powstaje wzorzec, który będzie wpływać na zdrowie psychiczne, zdolność do regulacji emocji i jakość związków tworzonych przez całe dorosłe życie. W jaki sposób formuje się taka więź?

Jak przebiega powstawanie więzi we wczesnym dzieciństwie?

Teoria przywiązania, sformułowana przez brytyjskiego psychiatrę i psychoanalityka Johna Bowlby'ego, zrewolucjonizowała rozumienie rozwoju człowieka. Bowlby, czerpiąc z etologii i biologii ewolucyjnej, dowodził, że potrzeba bliskości i przywiązania jest wrodzoną, biologiczną potrzebą, równie fundamentalną dla przetrwania gatunku jak pożywienie czy schronienie.

Niemowlę przychodzi na świat wyposażone w zestaw instynktownych „zachowań przywiazaniowych” – takich jak płacz, uśmiech, gaworzenie czy podążanie wzrokiem – których celem jest wywołanie reakcji opiekuna i utrzymanie go w pobliżu.

Kluczowym pojęciem w tej teorii jest koncepcja opiekuna jako „bezpiecznej bazy”. Gdy dziecko czuje, że jego główny opiekun jest dostępny i wrażliwy na jego potrzeby, zyskuje psychiczną odwagę do eksplorowania świata. Bezpieczna baza to psychologiczna przystań, do której zawsze można wrócić w chwili lęku, zmęczenia czy choroby, by uzyskać ukojenie i odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

To właśnie ta pewność pozwala dziecku na swobodną zabawę, naukę i nawiązywanie kontaktów społecznych. Warto podkreślić, że nie chodzi o nieustanną fizyczną obecność, ale o emocjonalną dostępność i responsywność – zdolność do odczytywania sygnałów dziecka i adekwatnego reagowania na nie. To poczucie bezpieczeństwa, a nie nadmierna stymulacja poznawcza, jest fundamentem, na którym opiera się zdrowy rozwój mózgu i całej osobowości.

Proces budowania tożsamości dziecka zaczyna się od najbardziej podstawowych aktów opieki, w tym od nadania imienia. Wybór imienia jest jedną z pierwszych decyzji, jakie podejmują rodzice – nasyconą znaczeniem kulturowym, nadziejami i oczekiwaniami. W poszukiwaniu tego idealnego wielu rodziców sięga po różnorodne źródła, a tradycyjny [imiennik](#) często służy jako przewodnik po pochodzeniu i symbolice imion. Decyzja ta, choć pozornie prosta, jest odzwierciedleniem szerszego kontekstu społecznego i rodzinnego.

Oblicza przywiązania i społeczny kontekst rozwoju dziecka

Mary Ainsworth, opracowała procedurę badawczą nazwaną „Procedurą Obcej Sytuacji”. Pozwoliła ona na empiryczną obserwację i kategoryzację jakości więzi między dzieckiem a opiekunem. Obserwując reakcje rocznych dzieci na krótką separację od opiekuna i późniejsze ponowne spotkanie w nieznanym otoczeniu, Ainsworth i jej następcy zidentyfikowali kilka odrębnych, powtarzalnych wzorców przywiązania.

Te wzorce, zwane stylami przywiązania, nie są etykietami przypisywanymi dziecku, lecz opisem dynamiki konkretnej relacji. Oznacza to, że to samo dziecko może wytworzyć bezpieczną więź z jednym opiekunem, a pozabezpieczną z innym, co podkreśla kluczową rolę zachowania danej osoby dorosłej.

Na podstawie tych badań wyróżniono trzy zorganizowane style przywiązania oraz jeden styl dezorganizowany:

- **Więź bezpieczna (ufna):** Jest rezultatem opieki, w której opiekun jest wrażliwy na potrzeby dziecka, dostępny emocjonalnie i spójny w swoich reakcjach. Dziecko z bezpiecznym stylem przywiązania ufa, że może liczyć na pomoc. W Obcej Sytuacji protestuje przeciwko zniknięciu opiekuna, ale po jego powrocie łatwo daje się uspokoić.
- **Więź lękowo-unikająca:** Kształtuje się w odpowiedzi na opiekę chłodną, zdystansowaną lub odrzucającą. Dziecko, aby uniknąć bólu związanego z odrzuceniem jego potrzeby bliskości, uczy się tłumić swoje emocje i zachowania przywiązaniowe. Rozwija „obronną samowystarczalność”. W Obcej Sytuacji takie dziecko nie wykazuje większego zaniepokojenia zniknięciem opiekuna, a po jego powrocie aktywnie go ignoruje lub unika.
- **Więź lękowo-ambiwalentna (oporowa):** Jest efektem opieki niespójnej i nieprzewidywalnej, gdzie opiekun raz jest dostępny i czuły, a innym razem niedostępny lub intruzywny. Dziecko żyje w ciągłej niepewności, czy jego potrzeby zostaną zaspokojone. W Obcej Sytuacji reaguje na separację bardzo silnym lękiem, a po powrocie opiekuna jest trudne do uspokojenia.
- **Więź dezorganizowana:** To najbardziej niepokojący wzorzec, często obserwowany u dzieci doświadczających przemocy, zaniedbania lub wychowywanych przez opiekunów z nierozwiązaną traumą. Opiekun jest dla dziecka jednocześnie źródłem przerażenia i jedyną potencjalną figurą dającą poczucie bezpieczeństwa. Ten nierozwiązywalny konflikt prowadzi do chaotycznych, sprzecznych i dziwacznych zachowań.

Imię, nadane w niemowlęctwie, staje się z czasem kluczowym elementem tożsamości społecznej. Badania psychologiczne wskazują, że może ono wpływać na to, jak dana osoba jest postrzegana przez innych, ponieważ imiona bywają nośnikami stereotypów. Chociaż motywacje rodziców są różne, wybór nietypowego imienia może nieść ze sobą niezamierzone konsekwencje.

Decydowanie się na [najdziwniejsze imiona dla dzieci](#) może narazić je na drwiny, tworząc dodatkowy stresor w środowisku rówieśniczym. Dziecko z bezpiecznym stylem przywiązania, wyposażone w wyższą samoocenę i lepsze zdolności regulacji emocji, znacznie łatwiej poradzi sobie z takimi wyzwaniami. Jednak dla dziecka z pozabezpiecznym wzorcem więzi, które już może czuć się niepewnie i mieć negatywny obraz siebie, ciężar nietypowego imienia może dodatkowo utrudnić nawigację w świecie społecznym.

Najchętniej wybierane imiona w Polsce. [Jakie imię można nadać dziecku zgodnie z prawem?](#) Sprawdź!

Długofalowy wpływ więzi wytwarzanych we wczesnym dzieciństwie na dorosłe życie

Doświadczenia z wczesnego dzieciństwa nie znikają bez śladu. Zostają zinternalizowane w postaci tzw. „wewnętrznych modeli roboczych” – nieświadomych schematów poznawczych i emocjonalnych, które zawierają fundamentalne przekonania na temat samego siebie („Czy jestem osobą godną miłości i opieki?”) oraz innych ludzi („Czy można ufać innym? Czy są dostępni, gdy ich potrzebuję?”).

Te modele działają jak swoisty filtr, przez który interpretowane są późniejsze doświadczenia, i stają się matrycą dla wszystkich przyszłych relacji, zwłaszcza tych intymnych.

- Dorośli z bezpiecznym stylem przywiązania zazwyczaj cechują się wyższą samooceną, lepszą zdolnością do regulacji emocji i większym optymizmem. Potrafią tworzyć stabilne, oparte na zaufaniu i satysfakcjonujące związki, w których równoważą potrzebę bliskości i autonomii.
- Dorośli ze stylem unikającym często odczuwają dyskomfort w bliskich relacjach, utrzymują dystans emocjonalny i cenią sobie pozorną samowystarczalność. Mogą dewaluować znaczenie związków, aby chronić się przed potencjalnym zranieniem i odrzuceniem, którego spodziewają się na podstawie wczesnych doświadczeń.
- Dorośli ze stylem ambiwalentnym pragną bliskości, ale jednocześnie panicznie boją się porzucenia. Ich relacje mogą być burzliwe, naznaczone zazdrością, dużą chwiejnością emocjonalną i ciągłym domaganiem się potwierdzeń miłości i zaangażowania partnera.
- Dorośli ze stylem zdeorganizowanym borykają się z najpoważniejszymi trudnościami. Osoby te często mają problemy z tożsamością, regulacją zachowania i emocji, a także są w grupie podwyższonego ryzyka rozwoju zaburzeń osobowości, zaburzeń dysocjacyjnych i objawów zespołu stresu pourazowego.

Jednym z kluczowych odkryć w badaniach nad przywiązaniem jest jego międzypokoleniowa transmisja – rodzice często nieświadomie powielają wzorce relacji z własnego dzieciństwa. Nie wynika to ze złej woli, lecz z braku innego modelu.

Na szczęście, jak pokazują badania, nie jesteśmy skazani na powtarzanie tych schematów. Kluczowa jest nie perfekcja, ale „wystarczająco dobre” rodzicielstwo, zdolność do naprawy błędów i budowania bezpiecznej więzi. Dzięki refleksji, terapii czy wsparciu możliwe jest „nabycie” bezpiecznego stylu przywiązania i przerwanie negatywnego cyklu, dając dzieciom zdrowszy start.

Bibliografia:

1. Berek M. Charakter więzi wytworzonych w dzieciństwie a rozwój anhedonii w dorosłym życiu. Psychologia Rozwojowa, 2019;24(3):33-47.
2. Ratajczak A. Wspomaganie rozwoju emocjonalno-społecznego małego dziecka i jego potencjał w budowaniu odporności psychicznej. Studia Edukacyjne 2024;72:53-67.
3. Ludwikowska-Świeboda K. Adult attachment styles and psychosocial health. Journal of Education, Health and Sport.2022;12(8):36-51.
4. Doroszewicz K. Psychologiczne aspekty imion ludzkich. Psychologia Jakości Życia. 2003;2(1):89-110.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/45058-wczesna-wiez-emocjonalna-a-zdrowie-psychiczne-dziecka>