

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Potęga obecności

Warszawa, Wydawnictwo Mamania 2020, ss. 287

Sięgnęłam po tę pozycję książkową z dwóch powodów. Po pierwsze ze względu na poruszane w niej zagadnienia, którymi interesuję się od kilku lat, m.in. teorią więzi. Po drugie zachęciła mnie do tego ciekawa okładka przedstawiająca żółty, duży parasol chroniący przed deszczem, dwie pary żółtych kaloszy należących do osoby dorosłej i dziecka, które korelowały z tytułem książki i stały się swoistą metaforą ochrony dziecka przed trudami, przeszkodami i życiowymi burzami.

Prezentowana publikacja składa się z powitania, sześciu obszernych rozdziałów, podsumowania, kartki na lodówkę, podziękowań i not o autorach. Daniel J. Siegel jest profesorem psychiatrii klinicznej na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, a także dyrektorem Instytutu Psychowzroczności (Mindsight Institute). Natomiast Tina Payne Bryson jest psychoterapeutką, założycielką i dyrektorką multidyscyplinarnego gabinetu klinicznego (The Center for Connection) i ośrodka zajmującego się terapią przez zabawę (The Play Strong Institute). Książka jest czwartą pozycją tych autorów na naszym rynku wydawniczym, wcześniej ukazały się następujące tytuły: *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko* (2013), *Grzeczne dziecko* (2015) i *The Yes Brain. Mózg na tak* (2018). Recenzowana pozycja należy w mojej ocenie do kategorii poradnika dla rodziców. Przemawia za tym jej konstrukcja i bezpośrednio zwracanie się do czytelnika jako rodzica, choć autorzy zastrzegają, że kierują ją również do nauczycieli, specjalistów i wszystkich profesjonalistów pracującymi z rodzicami (s. 38). Odnosi się wrażenie, że w założeniu twórców iż również ta grupa odbiorców jest już rodzicami. W efekcie profesjonalista, będący osobą bezdzietną, może poczuć lekki dyskomfort, zapoznając się z jej treściami kierowanymi bezpośrednio do rodzica.

W moim przekonaniu szczegółowe omawianie treści sześciu rozdziałów książki, jak zazwyczaj ma to miejsce w klasycznej recenzji naukowej, mija się z celem. W związku z tym postaram się odnieść do kilku poruszonych w publikacji kwestii, które ściśle się ze sobą łączą i przenikają tj. stylów przywiązania i czterech filarów obecności. Autorzy wiele razy w swojej książce podkreślają, jak ważne jest, aby rodzic zachowywał się i okazywał wsparcie emocjonalne w sposób przewidywalny (tj. stabilny) dla dziecka (nawet jeśli nieidealny) i systematyczny, co składa się na tzw. cztery filary „obecności rodzicielskiej”, dzięki którym dziecko będzie czuło się: 1) bezpieczne (*safe*), 2) dostrzeżone (*seen*), 3) ukojone (*soothed*), 4) pewne (*secure*). Każdemu wymienionemu filarowi poświęcono jeden rozdział. W każdym z nich zostały zawarte strategie wpierające ww. filary. Mają one ogromny wpływ na ukształtowanie się struktury mózgu dziecka i bezpiecznego stylu przywiązania. Zatem obecność rodzica przy dziecku jest środkiem, który pomaga mu w osiągnięciu celu wychowania, jakim jest bezpieczny styl przywiązania (s. 27). Rozumieniu tych czterech pojęć jest właściwie poświęcona cała książka, a osiągnięcie jednego filaru, jest istotne dla osiągnięcia kolejnych, co też nie oznacza, że osiągnięcie danego poziomu stanowi swego rodzaju constans. Jak wskazują sami autorzy, nie jest to możliwe, gdyż idealne wychowanie zwyczajnie nie istnieje. Jednakże autorom przyświeca pozytywna idea i wiara, że wszystko da się naprawić. Zauważają, że choć nie da się uniknąć w relacji zarówno z dzieckiem, jak i partnerem/ką konfliktu – ważne jest naprawianie tej naruszonej relacji za każdym razem, gdyż jest ona niezbędna do optymalnego, zdrowego rozwoju dziecka (s. 16). Z informacji zawartych w książce wynika, co wydaje się oczywiste, że dla poczucia bezpieczeństwa dziecka (pierwszy filar) istotne jest, aby czuło się chronione przed krzywdą zarówno fizyczną, emocjonalną, a także relacyjną. Przede wszystkim dzieci muszą być przekonane, że ich rodzice, nawet kiedy zawiodą na tym polu, jak najszybciej to naprawią. Poruszona kwestia naprawy relacji przez rodzica wydaje mi się kluczowa dla rodziców niestabilnych lub niedojrzałych emocjonalnie. To zagadnienie w mojej ocenie powinno być również częściej poruszane na warsztatach umiejętności rodzicielskich (wychowawczych). W praktyce pedagogicznej kilkakrotnie zdarzyło mi się usłyszeć, że rodzic obraża się na dziecko, robi mu coś na złość, jest dla niego oziębły lub je ignoruje. Rodzice usprawiedliwiają własne zachowania tego typu nieposłuszeństwem dziecka, jednocześnie zapominając o autonomii dziecka i o fakcie, że będąc dzieckiem, dopiero uczy się komunikowania swoich potrzeb, a przede wszystkim, że w tej relacji – to oni, nikt inny – pełnią rolę rodzica, a więc osoby dorosłej, która staje się swoistym wzorem do naśladowania. Jeśli będą toczyć walkę z dzieckiem, egzekwować posłuszeń-

stwo krzykiem, nawet osiągając zamierzony cel, to jednak w dalszej perspektywie zniechęci to dziecko do dzielenia się swoimi przeżyciami. Istnieje wówczas prawdopodobieństwo wytworzenia się pozabezpiecznego wzoru przywiązania. W sytuacji zagrożenia dziecko pozostające we właściwej relacji ufa rodzicom, kiedy do nich przychodzi. Zatem głównymi zadaniami rodziców jest ochrona dzieci przed doznaniem krzywdy. Powinni dbać w szczególności o to, aby sami nie stanowili źródła strachu i przerażenia (s. 107). Omawiając kwestie poczucia bezpieczeństwa dziecka, autorzy omówili również problem nadopiekuńczości. I słusznie. Z mojej praktyki pedagogicznej wynika, że coraz częściej pracuję z rodzicami nadopiekuńczymi (za których postawą skrywają się ukryte lęki). Można to zauważyć właściwie już od pierwszej klasy szkoły podstawowej, np.: gdy rodzice wykonują prace konkursowe za swoje dziecko itp. Nie zdają sobie jednak sprawy, że w ten sposób dają mu jednoznaczny sygnał, że nie potrafi ono wykonać jej samodzielnie, że nie wierzą w jego umiejętności i kompetencje itp. Rodzice, którzy chcą mieć odporne psychicznie dziecko, powinni mu pozwolić, ponosić porażki, aby nauczyło się, że nie zawsze można odnieść sukces mimo dużych wysiłków. Pokonywanie przeszkód kształtuje również jego siłę charakteru (Muszyński, 1987, 55–56). Ważne jest, aby być obok dziecka, gdy tego doświadcza. Nie oznacza to jednak, że dziecko ma wykonać coś, co przekracza jego możliwości. Oczywiście zdarzają się sytuacje przekraczające możliwości psychofizyczne dziecka (np.: przemoc ze strony starszych uczniów), wtedy rodzic nawet powinien interweniować, aby je ochronić.

Dostrzeżenie dziecka jako drugi filar to zarówno fizyczna obecność rodziców (np.: przychodzenie na przedstawienia, koncerty, wspólne zabawy i czytanie itp.) jak i dostrojenie się emocjonalne i relacyjne rodzica do dziecka. Przez innych autorów określane bywa jako uważność (Gerhardt, 2018; Gibson, 2018; Sutherland, 2019). To umiejętność wymagająca dużej wrażliwości, empatii i skupienia, aby zauważyć, co dzieje się z dzieckiem zarówno w jego umyśle, jak i pod maską zachowań. Obdarzony nią rodzic zwraca uwagę zarówno na te radosne, jak i smutne momenty w życiu dziecka. Jego dostrojenie polega na tym, aby systematycznie cieszyć się z sukcesów i razem z dzieckiem smucić, gdy cierpi lub doznaje niepowodzeń (s. 23).

Trzecim filarem jest ukojenie dziecka w najtrudniejszych momentach jego życia. Nie oznacza to, że rodzice są w stanie uchronić dziecko przed jakimkolwiek dyskomfortem lub bólem (choć z pewnością tego pragną), np.: konfliktem z przyjacielem. Jednakże ważne, aby dzieci, doświadczając tych trudnych chwil, miały świadomość, że nie muszą cierpieć w samotności. Zadaniem rodziców nie jest niedopuszczenie do przeżycia trudności czy porażek przez dziecko, ale wyposażenie go w odpowiednie narzędzia i odporność

emocjonalną, aby poradziło sobie w trudnych chwilach. Powinnością rodziców jest przejść te trudne chwile razem z nim.

Zatem jeśli „dziecko czuje [się] bezpieczne, dostrzeżone i ukojone nabiera poczucia wewnętrznej pewności” (s. 26) – co stanowi czwarty filar, który opiera się na przewidywalności reakcji, zachowań i postępowania rodzica. Dziecko z poczuciem pewności wewnętrznej wierzy, że jego rodzice zawsze będą mocno stać za nim, wspierać, kiedy tego potrzebuje. Rodzice będą stanowić bezpieczną bazę, do której zawsze może zwrócić się o pomoc.

Co ważne, aby tak się stało, wystarczy, by chociaż jedno z rodziców było dostrojone i obecne. Wówczas ma szansę wytworzyć się bezpieczny styl przywiązania, dzięki któremu, poruszając się po świecie, dziecko będzie odporne psychicznie, dojrzałe emocjonalnie (czyli będzie potrafiło regulować swoje emocje i ciało) i samoświadome (tj. będzie miało wgląd we własny umysł i postępowanie). Pozytywne doświadczenie obecności jednego z rodziców może niwelować czasem szkodliwy wpływ drugiego rodzica (np.: wybuchy złości).

Jednakże można zadać sobie pytanie: Czy jest możliwe, aby rodzic, który sam miał niedojrzałych emocjonalnie rodziców (Gibson, 2018) był w stanie stworzyć bezpieczną więź ze swoim dzieckiem? W publikacji znajdziemy nie tyle odpowiedź, co wskazówkę, jak można to osiągnąć. Warunkiem koniecznym jest rozpoznanie własnego stylu przywiązania (prawdopodobnie na podstawie klasyfikacji Bartholomew i Horowitza). W tym celu autorzy omawiają je i opisują, popierając przykładami. Owo rozpoznanie może dokonać się poprzez zastanowienie się nad własną historią (dzięki terapii własnej), aby wytworzyć „spójną opowieść” na temat swojej przeszłości. Jest to niezbędne, aby negatywne doświadczenia z dzieciństwa nie decydowały i nie definiowały rodzica oraz aby nie kontynuował tego stylu przywiązania w relacji ze swoimi pociechami. Tylko tacy rodzice wg autorów mogą zapewnić tzw. „obecność rodzicielską”. Dzięki relacji nawiązanej z terapeutą można przepracować stratę lub traumę, a nawet znaleźć sens w historii naszego życia (tzw. wzrost postratumatyczny). Zrozumienie własnych negatywnych doświadczeń, ale i doświadczeń swoich rodziców, prowadzi do akceptacji i przebaczenia, co stanowi wyzwalające przeżycie i zerwanie z dotychczasowym cyklem. Dzięki temu nawet rodzice z doświadczeniami z pozabezpieczanymi stylami przywiązania, mogą stworzyć bezpieczną więź ze swoimi dziećmi.

Autorzy odwołują się w swojej publikacji do dobrze znanej naukowej teorii przywiązania (Bowlby, 1969 za: 2007), stylów przywiązania (Mary Ainsworth, 1985; Main, Solomon 1990), klasyfikacji wzorców przywiązania u osób dorosłych (Bartholomew, Horowitz, 1991), ale również do neurobiologii interpersonalnej i koncepcji neuropatyczności. Niestety w całej książce nie zosta-

ją przytoczeni autorzy ww. koncepcji, co uważam za dość duży mankament. Tym bardziej, że na ich podstawie buduje się autorską koncepcję czterech filarów obecności rodzicielskiej. Ponadto niezający tych teorii i koncepcji czytelnik może odnosić wrażenie, że zarówno teoria więzi, style przywiązania, jak i jej wzorce są tożsame. W całej książce autorzy wielokrotnie odwołują się do badań naukowych, jednak tutaj również brak konkretnych nazwisk lub ośrodków badawczych. W moim odczuciu autorzy powołują się na źródła naukowe zbyt ogólnikowo (np. „badania wykazały, że jeśli dostrzeżemy to, co się dzieje w umyśle naszego dziecka, ono również nauczy się zauważać to, co się dzieje w jego umyśle” (s. 23); „wyniki badań naukowych są tu zupełnie jasne: rozwijamy inteligencję emocjonalną i społeczną, dzięki relacjom opartym o bezpieczną więź” (s. 56); „Z badań wynika, że przypadki przemocy, zaniedbania i innych negatywnych doświadczeń z dzieciństwa wywołujących strach zdarzają się częściej niż sądzi większość ludzi” (s. 99); „Prawdę mówiąc, z badań wynika, że jest wręcz odwrotnie” (s. 253); „Z badań wynika, że jeśli dziecko czuje się bezpiecznie” (s. 255); „Ale na podstawie badań naukowych i doświadczenia uważamy, że rodzice są w stanie utrzymać autorytet” (s. 256) itp.) Brak również bibliografii. Być może nie doceniam tutaj wiedzy rodziców, ale wychodzę z założenia, że przeciętny czytelnik, w tym rodzic, niekoniecznie musi mieć takie rozeznanie. Uważam to za pewnego rodzaju ignorancję. Wydaje mi się to szczególnie ważne, skoro autorzy sami podkreślają, że niniejsza książka może posłużyć jako wprowadzenie do ich wcześniejszych publikacji (s. 12). Być może wyszli z założenia, że nie chcą przytłaczać czytelnika treściami naukowymi. Jednakże nie są w tym konsekwentni, gdyż przywołują nazwisko Petera Fonagey’a twórcy pojęcia „zaufania epistemicznego” (s. 77), a także szczegóły dotyczące badań nad wczesną traumą tj. negatywnymi doświadczeniami z dzieciństwa (Adverse Childhood Experiences – ACE) (s. 109), czy też działalnością edukacyjną Circle of Security International (COS) i wydanej publikacji dot. kręgu bezpieczeństwa dziecka (s. 251). Kolejny niedostatkami książki jest to, że zawiera wiele powtórzeń - o tym samym czytamy w kilku miejscach. Odnosi się wrażenie, że treści są zaprezentowane dość chaotycznie.

Reasumując, większość przywoływanych w książce informacji dotyczących zalet bezpiecznego stylu przywiązania i konsekwencji płynących z pozabezpiecznych stylów przywiązania nie jest nowatorska dla osób interesujących się daną problematyką. Jednakże walorem publikacji jest jego szczegółowe opisanie, co sprzyja utworzeniu bezpiecznego stylu przywiązania, a także przedstawienie kilku strategii tworzenia czterech filarów przywiązania przedstawione w syntetycznym skrócie na końcu publikacji w tzw. kartce na lodówce (s. 282–283). Niewątpliwie książka ta zwraca uwagę na istotę komunikacji i jej

doskonalenia, odpowiedzialności rodzica za relację z dzieckiem. Podkreśla, że to on jest zobowiązany do naprawienia jej, gdy zostanie złamana lub zerwana. A jak wynika z moich doświadczeń zawodowych, propagowanie takiej wiedzy u rodziców nadal ma sens.

Bibliografia

- Ainsworth, M. (1985). Patterns of infant-mother attachments: Antecedents and effects on development. *Bulletin of New York Academy of Medicine*, 61(9), s. 771–790.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Wydawnictwo Naukowe PWN: Warszawa.
- Main, M., Solomon, J. (1990). Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented during the Ainsworth Strange Situation. W: M. T. Greenberg, D. Cicchetti, M. Cummings (red.). *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. Chicago: University of Chicago Press, s. 121–161.
- Horowitz, L. M., Bartholomew, K. (1991). Attachment Styles Among Young Adults – A Test of a Four-Category Model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), s. 226–244.
- Muszyński, H. (1987). *Wychowanie moralne*. WSiP: Warszawa.

Renata Gardian-Miałkowska

Państwowa Uczelnia im. Stefana Batorego w Skierniewicach
ORCID: 0000-0002-1063-589X