

**Czy to, czego zabrakło w dzieciństwie, wpływa na człowieka w dorosłym życiu? –
o zaniedbaniu i jego konsekwencjach.**



Photo by Radu Prodan on Unsplash

Rodzina to pierwsza i podstawowa komórka społeczna, kształtująca i wychowująca człowieka. Nie ulega wątpliwości, że to, w jaki sposób będzie przebiegało w niej dzieciństwo, wywiera nierzadko ogromny wpływ na dorosłe życie. Pozytywne doświadczenia tego okresu sprzyjają m.in. budowaniu odporności psychicznej i pozytywnej samooceny. Z kolei trudne dzieciństwo, naznaczone traumą lub krzywdzeniem, bywa że prowadzi do problemów emocjonalnych, trudności w nawiązywaniu relacji i negatywnego postrzegania siebie. Swoją uwagę w tym artykule chciałabym szczególnie poświęcić właśnie tym niełatwym doświadczeniom dziecięcym i ich konsekwencjom dla przyszłości. Jednym z nich jest wspomniane już wyżej krzywdzenie, jakiego dzieci mogą doznawać ze strony rodziców/opiekunów. W skrajnych sytuacjach zdarza się tak, że stanowi ono zagrożenie dla ich zdrowia, a czasem nawet życia. Natomiast najczęściej, ma mniejszy bądź większy wpływ na ich rozwój społeczny, emocjonalny, na poczucie bezpieczeństwa oraz to, z jakimi innymi trudnościami będą borykać się w życiu dorosłym. Wielokrotnie spotykanym i najdokładniej opisanym w literaturze fachowej, ale nie tylko, elementem tego zjawiska będzie przemoc, która może przyjmować formę fizyczną, seksualną i emocjonalną. Krzywdzeniem będzie również, co zresztą nie zawsze bywa takie oczywiste, zaniedbanie - czyli najogólniej mówiąc - zaniechanie różnego rodzaju działań wobec dziecka.

Może ono wynikać z bardzo różnych powodów: świadomego wyboru rodzica, z braku finansowych możliwości zaspokojenia potrzeb dziecka, z niewystarczających kompetencji rodzicielskich lub braku zainteresowania dzieckiem. Sytuacje zaniedbywania dziecka, pojawiające się regularnie i mające przewlekły charakter, prowadzą do trwałego niezaspokojenia potrzeb. Mówi się o tym, że te trudne okoliczności muszą dziecku towarzyszyć przez pewien okres czasu. By przetrwać w takim świecie, tworzy ono własne schematy zachowania, które w późniejszym okresie stają się nieadaptacyjne. To, co było chroniące w dzieciństwie, na życie w dorosłości może już niejednokrotnie oddziaływać negatywnie.

Zaniedbanie przyjmuje różnorodne formy i dotyczy też różnych sfer życia człowieka. Jego przejawem w sferze fizycznej będzie m.in. niezapewnienie dziecku warunków do prawidłowego rozwoju, odpowiedniej opieki, nadzoru, zwłaszcza w sytuacjach niebezpieczeństwa, zaspokojenia podstawowych potrzeb, w tym pożywienia, schronienia i ubrania. Gdy z kolei mówimy o zaniedbaniu emocjonalnym, mamy na myśli brak odpowiedniej więzi z rodzicem/opiekunem oraz wsparcia

emocjonalnego dla dziecka. Jeśli podczas choroby nie zostanie zapewniona dziecku odpowiednia opieka, w tym również medyczna, nie będą wykonywane szczepienia ochronne lub konieczne badania, to takie działania będą przejawem zaniedbania medycznego. I wreszcie w sferze edukacyjnej będzie to brak dbałości o kształcenie dziecka, rozwijanie jego zdolności i niezapewnienie odpowiednich warunków do rozwoju intelektualnego.

Zaniedbywanie w dzieciństwie niesie za sobą wiele konsekwencji na różnych etapach życia człowieka. Począwszy od dzieciństwa, jedną z nich jest negatywny wpływ na funkcje poznawcze dziecka (np. językowe) i wykonawcze, które mogą utrzymywać się nawet do okresu późnej dorosłości. Dzieci takie mogą mieć trudności z utrzymaniem uwagi, z zapamiętywaniem informacji i przypominaniem sobie faktów, a także z nauką nowych umiejętności. Ponadto doświadczenie zaniedbania, zwłaszcza w sferze emocjonalnej, ma znaczenie dla kształtowania się tzw. stylu przywiązania. Jakość pierwszych relacji (rodzic/opiekun - dziecko) przekłada się na sposób, w jaki dorosły już człowiek funkcjonuje na co dzień, wchodzi w związki, wyraża emocje i buduje swoją intymność. I tu z wyjaśnieniem przychodzi teoria stylów przywiązania opisana przez psychiatrę Johna Bowlby'ego. Otóż zakłada ona, że dziecko stara się utrzymać bliskość z osobą, którą uważa za bezpieczną, a więc najczęściej z rodzicem lub opiekunem. Ma to miejsce szczególnie w sytuacjach stresowych lub zagrażających. Idąc dalej, rodzice/opiekunowie są czymś w rodzaju bezpiecznej bazy, przystani pozwalającej eksplorować dziecku świat przy jednoczesnym zapewnieniu mu poczucia bezpieczeństwa w sytuacjach zagrożenia. Najbardziej odpowiedni w wychowaniu, bezpieczny styl przywiązania kształtuje się wtedy, gdy rodzice/opiekunowie są dostępni emocjonalnie i fizycznie dla dziecka, gdy wyrażają gotowość do reagowania na jego potrzeby. Natomiast gdy dochodzi do zaniedbywania ze strony dorosłych, wykształcają się nieprawidłowe style przywiązania: unikowy, ambiwalentny lub zdeorganizowany.

Jak już wcześniej wspomniałam, zaniedbanie wiąże się ściśle z niezaspokojeniem potrzeb, często tych najbardziej podstawowych jak bezpieczeństwo, stabilizacja czy akceptacja. Jedną z ról rodzica jest nauczyć dziecko rozpoznawać, nazywać i radzić sobie z emocjami. Gdy tego zabraknie, pojawia się u małego człowieka trudność w ich regulowaniu, która zwykle może towarzyszyć nawet do dorosłości. Taka osoba może mieć problem z komunikowaniem swoich emocji, nie wyrażać ich w ogóle albo wyrażać w sposób, który jest nieakceptowalny społecznie.

Konsekwencją zaniedbania ze strony opiekunów może być także, wspomniana na początku, niska samoocena. Dziecko, którego potrzeba akceptacji nie została zaspokojona, może wątpić w swoją wartość jako człowieka i mieć trudność w docenieniu i akceptowaniu siebie takim, jakie jest. U osoby dorosłej będzie przejawiać się to w nieustannym krytykowaniu siebie i podważaniu własnych kompetencji. W zbyt niskiej lub odwrotnie - nadmiernej pewności siebie, dzięki której dochodzi do próby zagłuszenia w sobie negatywnych przekonań na własny temat, takich jak na przykład niezasługiwanie na miłość lub bycie niewystarczającym, słabym, bezwartościowym.

Do ważnych i zarazem podstawowych zadań rodzica należy również zapewnienie dziecku poczucia stabilizacji. Wychowanie w niespokojnym i niepewnym środowisku skutkuje problemami w nawiązywaniu, utrzymywaniu bliższych i dłużej trwających relacji na późniejszym etapie życia. U takich osób częściej będzie pojawiać się lęk przed odrzuceniem i skrzywdzeniem. Będzie towarzyszyć im obawa przed tym, że coś złego może wydarzyć się w ich związku. Bycie w takiej niepewności może prowadzić do częstych konfrontacji i ataków kierowanych w stronę partnera lub partnerki. Bądź odwrotnie - do unikania bliskości zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej. To z pewnością nie pozostaje bez znaczenia dla jakości tworzonej przez te osoby relacji.

W swojej pracy terapeutycznej bywa, że spotykam się ze strony pacjentów ze stwierdzeniem, iż nie mają poczucia kontroli nad swoim życiem. Postrzegają siebie jako słabych. Niejednokrotnie towarzyszy im lęk przed nowym i nieznanym. Żyją w przekonaniu, że nie poradzą sobie w przyszłości. Z przeprowadzonego z nimi wywiadu rodzinnego mam szansę dowiedzieć się, jakich zaniedbań doświadczyli w dzieciństwie i jak przełożyły się one na poczucie bezradności, słabości oraz doprowadziły do przeżywania trudności w samodzielnym podejmowaniu decyzji.



Photo by Toa Heftiba on Unsplash

Podsumowując, im więcej człowiek doświadczy różnych form zaniedbania, a przez to niezaspokojenia swoich potrzeb w dzieciństwie, tym gorsze skutki dla jego kondycji psychicznej może to przynieść w przyszłości. Natomiast nie oznacza to, że gdy już zdamy sobie sprawę z tego, jaki bagaż z przeszłości ze sobą dźwigamy, to z takiej sytuacji nie ma wyjścia i nic już nie da się zrobić. W obecnych czasach mamy wiele możliwości uzyskania pomocy: wsparcie psychologiczne, psychoterapia,

grupy wsparcia i terapeutyczne. Doświadczeń z dzieciństwa w ten sposób nie zmienimy. Jednak korzystając z tych oddziaływań, mamy możliwość realnie wpływać na kształt swojego dorosłego życia i zmieniać w nim to, co nie działa, bądź ma negatywny wpływ na jego jakość. Zrozumienie doświadczeń dzieciństwa i ich następstw, zmiana sposobu myślenia oraz zachowania pozwalają zniwelować, w zależności od sytuacji, różne negatywne skutki zaniedbania.

Bibliografia:

- Bowlby J. (2007) Przywiązanie, (przeł. M. Polaszewska-Nicke) Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN
- Drabarek K. , Szumił Sz. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2023, Doświadczenie zaniedbania fizycznego i psychicznego w ogólnopolskiej reprezentatywnej próbie polskiej młodzieży na podstawie wyników Diagnozy przemocy wobec dzieci w Polsce 2023
- Flis J. (2023), Co ze mną jest nie tak. O życiu w dysfunkcyjnym domu, środowisku, w Polsce i o tym jak sobie z tym (nie) radzimy, Kraków, Wydawnictwo Znak
- <https://fdds.pl/akty-prawne/zaniedbywanie-dzieci.html>
- Pod. Red. Hołyst B. (1997), Przemoc w życiu codziennym. Warszawa, Agencja Wydawnicza CB
- Lewicka-Zelent A. (2017), Przemoc rodzinna. Aspekty psychologiczne, pedagogiczne i prawne, Warszawa, Difin SA
- Pospiszył I. (1994) Przemoc w rodzinie, Warszawa, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne

Kamila Tejkowska - absolwentka pedagogiki resocjalizacyjnej na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Ukończyła m.in. kurs „Trening Umiejętności Społecznych – terapia grupowa dla dzieci i młodzieży w spektrum autyzmu”, szkolenie z mediacji rówieśniczych oraz warsztaty dotyczące pracy z dzieckiem krzywdzonym. Brała udział w programie „Szkoła dla rodziców i wychowawców”. Jest w trakcie czteroletniego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej. W CWR prowadzi konsultacje dla rodziców, dzieci oraz młodych dorosłych, a także jest psychoterapeutą dzieci i młodzieży w jednej z warszawskich poradni.