

The Not-Forgotten Child: Alienated Adult Children's Experience of Parental
Alienation

Caitlin Bentley and Mandy Matthewson

School of Psychological Sciences, University of Tasmania, Hobart, Tasmania, Australia

Nie-zapomniane dziecko: Doświadczenia dorosłych poddanych w dzieciństwie alienacji rodzicielskiej.

Opracowanie to przedstawia doświadczenia osób dorosłych, które w dzieciństwie doświadczały alienacji rodzicielskiej. Dziesięcioro dorosłych dotkniętych alienacją jako dzieci uczestniczyło w 60-90-minutowych częściowo ustrukturyzowanych wywiadach na temat ich doświadczeń związanych z alienacją rodzicielską. Wykorzystując ramy analizy tematycznej Brauna i Clarke'a (2006) zidentyfikowano siedem zagadnień. Uczestnicy badania opisywali doświadczenia związane z przemocą psychiczną ze strony alienującego rodzica. Opisywali doświadczanie lęku, depresji, niskiego poczucia własnej wartości, poczucia winy, problemów z przywiązywaniem się, trudności w relacjach oraz obniżenia lub opóźnienia rozwoju zawodowego i edukacyjnego, które przypisują doświadczaniu alienacji rodzicielskiej. Badania te wykazały, że narażenie dzieci na alienację rodzicielską może mieć konsekwencje dla ich dobrostanu psychicznego przez całe życie.

Uważa się, że alienacja rodzicielska (Parental Alienation, PA) ma miejsce, gdy dziecko odrzuca rodzica i opiera się kontaktowi z nim, bez uzasadnionej przyczyny (Haines et al., 2020). Dziecko będące ofiarą alienacji wyraża nieuzasadnione, negatywne emocje dotyczące rodzica będącego jej celem (Rodzica Alienowanego - Targeted Parent, TP) (Kelly & Johnston, 2005). Alienacja ta jest wywoływana przez rodzica alienującego (Alienating Parent, AP), który świadomie lub nieświadomie angażuje się w zachowania, które szkodzą relacji między dzieckiem a rodzicem alienowanym (TP), takie jak poniżanie na oczach dziecka, podkopywanie relacji dziecka z TP (Baker, 2005, 2007; Warshak, 2015). Co znamienne, załamanie związku dziecka z TP kontrastuje z jego uprzednim pozytywnym lub co najmniej akceptowalnym charakterem (Baker, 2005, 2007). Niektórzy badacze sugerują, że taktyka

alienacji rodzicielskiej (PA) stanowi formę znęcania się nad dziećmi (Haines et al., 2020; Harman et al., 2018). Zasadniczo, dzieci będące ofiarami alienacji (Alienated Children, AC) są w sposób dorozumiany lub wyraźny informowane przez AP, że: są oni jedynymi rodzicami, którzy je kochają, że ich drugi rodzic zagraża im w jakiś sposób, a także że jest on w sposób niewybaczalny nieobecny, oraz że poszukiwanie przez dziecko kontaktu z TP zagraża relacji dziecka z rodzicem alienującym (AP; Baker i inni, 2020; Harman i inni, 2018; Chambers, 2011). Według Baker i Chambers (2011), taka przemoc emocjonalna/psychologiczna może prowadzić do internalizacji poczucia bezwartościowości i wartości warunkowej u dziecka. Sugeruje się, że zakłócenia w systemie przywiązania wyjaśniają negatywne konsekwencje doświadczane przez alienowane dzieci (Haines et al., 2020). Teoria przywiązania wyjaśnia, że to jakość wczesnych interakcji rodzic-dziecko prowadzi do zdolności do emocjonalnej regulacji, integracji poczucia siebie i zdolności do rozwijania bezpiecznych relacji w późniejszym życiu (Bowlby, 1982). Kiedy więc między rodzicami a dziećmi zostaje uszkodzona w wyniku alienujących zachowań, dzieci wyalienowane (AC) nie są w stanie stworzyć stabilnego i zdrowego wewnętrznego modelu samych siebie i rozwinąć wewnętrznego modelu innych osób jako godnych zaufania (Haines et al.). Wielu badaczy sygnalizowało związek między doświadczaniem PA a zaburzeniami funkcjonowania psychicznego u dzieci alienowanych (Baker, 2005, 2007; Baker & Verrocchio, 2016; Godbout & Parent, 2012). Baker i Verrocchio (2016) ustalili, że osoby dorosłe, które były wychowywane przez alienujących rodziców (AP), wykazują zwiększony poziom lęku i depresji. Badania wykazały również, że wyalienowane dorosłe dzieci mają niską samoocenę, cierpią na depresję, nadużywają substancji odurzających, mają problemy z zaufaniem, są często wyalienowane od własnych dzieci, rozwodzą się, nie mają poczucia tożsamości i przynależności, a problemy te uzasadniają one faktem bycia wychowywanym przez alienującą matkę lub ojca (Baker, 2005, 2006, 2007). Badania nad doświadczeniami dzieci dotkniętych alienacją pochodzą w przeważającej mierze z pracy Amy Baker i jej współpracowników. Badania te dostarczyły istotnych informacji na temat doświadczeń dzieci alienacji rodzicielskiej, jednak ich zakres jest ograniczony przez fakt, że wszyscy uczestnicy badań byli obywatelami USA. Dlatego też potrzebne są dalsze prace badawcze, które przyczynią się do wzrostu wiedzy na temat alienacji rodzicielskiej. W szczególności konieczne są dalsze badania wykorzystujące metody jakościowe oparte na dowodach zróżnicowane pod względem próby badawczej.

Celem niniejszej pracy jest jakościowe zbadanie doświadczeń życiowych dorosłych, którzy w dzieciństwie zostali wyalienowani od jednego z rodziców w wyniku zachowań alienujących drugiego rodzica. Ze względu na rozpoznawczy charakter badania i rodzaj analizy, która zostanie zastosowana, nie będzie przeprowadzane testowanie hipotez badawczych (Patton, 1990).

Metoda

Uczestnicy

W częściowo ustrukturyzowanym wywiadzie dotyczącym doświadczeń z alienacją rodzicielską (PA) wzięło udział dziesięć osób. Pochodzący z różnych krajów kobiety i mężczyźni w wieku 18 lat i więcej, którzy zostali wyalienowani od jednego z rodziców jako dzieci lub nastolatki, zostali zaproszeni do współpracy, poprzez globalne serwisy społecznościowe, takie jak Facebook i międzynarodowe grupy wsparcia PA. Naukowcy zamieścili na tych portalach społecznościowych następujące ogłoszenia: "Czy w dzieciństwie byłeś wyalienowany od jednego z rodziców? Czy czułeś się tak, jakby jeden z rodziców obrócił cię przeciwko drugiemu rodzicowi, gdy byłeś dzieckiem? Niniejsze badanie analizuje alienację rodzicielską z punktu widzenia dorosłych, którzy w dzieciństwie zostali wyalienowani od jednego z rodziców".

Osoby zainteresowane zostały zaproszone do skontaktowania się z naukowcami za pośrednictwem poczty elektronicznej, w celu uzyskania dalszych informacji na temat badania. Kwalifikacja do udziału w badaniu opierała się na identyfikacji uczestnika jako osoby, która w dzieciństwie lub młodości doświadczyła alienacji rodzicielskiej (PA). Potencjalni uczestnicy zostali przebadani za pomocą kwestionariusza Baker Strategy Questionnaire (BSQ; Baker & Chambers, 2011) w celu określenia czy kwalifikują się do udziału w badaniu. Kwestionariusz BSQ zawiera 20 punktów i pyta respondentów, jak często byli narażeni na zachowania alienujące za pomocą 5-stopniowej skali. Przykładowe pytanie brzmi: "Czy jeden z rodziców czynił komentarze, który wyolbrzymiały negatywne cechy drugiego rodzica, a jednocześnie rzadko mówił o nim coś pozytywnego". Baker i Chambers (2011) informują, że BSQ ma dobrą wewnętrzną spójność, $\alpha = 0.93$.

Uczestnicy mieli od 26 do 54 lat ($M=35.1$ ($SD=9.85$); ośmioro z nich to kobiety, a dwóch to mężczyźni. Podsumowanie wyników próby znajduje się w tabeli 1.

Tabela 1 Metryki Badanych osób

Płeć	Obecne miejsce zamieszka- nia	Kraj urodzenia	Aktualny wiek	Wiek podczas rozstania rodziców	Rodzic alienujący	Status pojednania	Status związkowy	Wykształcenie	Zatrudnienie
Kobieta	Australia	Australia	47	2	Matka	Tak	Rozwiedziona	Wyższe	Zatrudniona
Kobieta	Australia	Australia	54	3	Matka	Tak	Singielka	Średnie	Wolontariusz
Mężczyzna	Thailand	UK	35	8	Ojciec	Tak	Singielka	Wyższe	Zatrudniona
Kobieta	Australia	Australia	44	10	Ojciec	Tak	Rozwiedziona	Wyższe	Student
Kobieta	Australia	Australia	49	7	Matka	Tak	W związku małżeńskim	Wyższe	Zatrudniona
Kobieta	Australia	USA	26	13	Ojciec	Tak	Singielka	Średnie	Zatrudniona dorywczo
Kobieta	Belgia	Belgia	44	7	Matka	Tak	W związku małżeńskim	Wyższe	Zatrudniona
Mężczyzna	Australia	UK	30	11	Matka	Tak	Singiel	Wyższe	Zatrudniony dorywczo
Kobieta	Australia	UK	33	3	Ojciec	Tak	Singielka	Wyższe	Studentka
Kobieta	RFN	RFN	28	12	Ojciec	Tak	W związku	Wyższe	Studentka

Procedura

Badanie to zostało zatwierdzone przez Tasmańską Komisję Etyczną ds. Badań Naukowych w zakresie Nauk Społecznych (Tasmanian Social Science Human Research Ethics Committee). Przed wywiadem wszyscy uczestnicy otrzymali kartę informacyjną opisującą charakter badania oraz formularz zgody określający zasady poufności.

Po wyrażeniu przez uczestników świadomej zgody na udział w badaniu, uczestniczyli oni w 60-90-minutowych, częściowo ustrukturyzowanych wywiadach. Wywiady częściowo ustrukturyzowane zostały wykorzystane w celu uwzględnienia indywidualnych różnic, które ujawniały się w trakcie wywiadu wynikających z unikalnej sytuacji i przekonań osobistych

poszczególnych uczestników. W trakcie wywiadów zbierano także dane socjodemograficzne. Wszystkie wywiady zostały zarejestrowane w notatniku Sony 4GB USB (ICDPX470). W trakcie wywiadów wykorzystano następujące rodzaje pytań:

1. Opowiedz o swoich doświadczeniach związanych z alienacją rodzicielską i co one obecnie dla Ciebie oznaczają?
2. Jak myślisz, co wywołało alienację? Co sprawia, że tak myślisz?
3. Jakiego rodzaju taktyki używał rodzic alienujący, żeby zrazić Cię do drugiego rodzica?
4. Jaki wpływ miała na Ciebie alienacja rodzicielska?
5. Jak to doświadczenie wpłynęło na Twój rozwój jako dziecka/dorosłego?"
6. Czy sądzisz, że alienacja rodzicielska miała wpływ na Twój przeszły lub obecny związek, lub na to jakim jesteś rodzicem?
7. Z jakich form wsparcia korzystałeś/aś w radzeniu sobie z alienacją rodzicielską?
8. Czy jest coś jeszcze, co chciałbyś/ chciałybyś opowiedzieć o swoich doświadczeniach?

Na koniec rozmowy uczestnicy zostali poinformowani o celu badania i mieli możliwość zadawania pytań.

Wywiady były prowadzone indywidualnie w Centrum Badań Psychologicznych na Uniwersytecie w Tasmanii, osobiście, przez Skype'a lub telefon (Hanna, 2012; Holt, 2010). Treść nagrań została następnie przepisana do protokołu w dosłownym brzmieniu i posłużyła jako wyjściowe dane do badania. Uczestnicy otrzymali kopię transkrypcji, którą mogli dowolnie edytować dla zachowania jej przejrzystości i dokładności. Zredagowane transkrypty zostały poddane analizie.

Analiza danych

Transkrypty były analizowane tematycznie i indukcyjnie (Braun & Clarke, 2006; Braun, Clarke & Terry, 2014) oraz grupowane za pomocą kodów przy użyciu NVivo-11 (QSR International, 2015). Wykorzystano także ramy sześciofazowej analizy tematycznej Brauna i Clarke'a (2006)

Aby zapewnić naukową dyscyplinę badania, zastosowano Kryteria Czterech Wymiarów opisane w pracy Forero et al. (2018). Wiarygodność badania została stwierdzona poprzez opracowanie odpowiedniego mechanizmu sprawdzającego. Tylko jeden badacz

przeprowadzał wywiady w celu zapewnienia spójności między nimi. Członkowie zespołu badawczego spotykali się regularnie, aby dokonać przeglądu wszystkich aspektów projektu. Wiarygodność badania została potwierdzona poprzez opracowanie ścieżki audytu danych przy użyciu arkuszy kalkulacyjnych i NVivo. Autorzy niezależnie odkodowali wszystkie transkrypty, aby zapewnić wiarygodność i koherencję. Autorzy niniejszego opracowania zagłębiali się w te dane, odczytując wielokrotnie transkrypty do momentu pojawienia się tematów. W celu ostatecznego potwierdzenia, tematy były prezentowane niezależnym badaczom i poddawane rewizji na podstawie informacji zwrotnych nich. Tematy zostały poddane triangulacji poprzez porównanie ich z poszczególnymi transkryptami, refleksjami badaczy i istniejącą literaturą. Zdolność do funkcjonowania w innych kontekstach i możliwość uogólnienia została ustalona poprzez dobór celowy próby badanej i nasycenie danych. Autorzy ustalili, że odpowiedni poziom nasycenia danych zostało osiągnięty, gdy ankieter stwierdził, że treść wywiadów stała się powtarzalna, a w danych nie pojawiały się żadne nowe tematy.

Wyniki

W obrębie zebranych danych wyłoniło się siedem tematów:

1. Zachowanie i oddziaływanie alienujące oraz jego wpływ
2. Zdrowie psychiczne,
3. Trudności w relacjach,
4. Uczenie się i rozwój,
5. Żal i strata,
6. Rozłączenie i dysfunkcja
7. Radzenie sobie i uzdrawianie.

Zachowanie i oddziaływanie alienujące

Dorośle wyalienowane dzieci opisywały doświadczanie licznych zachowań alienujących ze strony jednego z rodziców, które ich zdaniem miały szkodliwy wpływ na ich relacje z drugim rodzicem (TP) i negatywnie wpływały na ich samopoczucie psychiczne. Łącznie w zbiorze danych znalazło się 146 odniesień. W ramach tematu Zachowanie i oddziaływanie alienujące oraz jego wpływ (Alienating Parent Behaviors and Impact) zidentyfikowano siedem podtematów.

Przemoc i kontrola

Uczestnicy dzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z byciem fizycznie i emocjonalnie krzywdzonym przez alienującego rodzica. Zestaw danych zawierał przykłady, w których AP wzbudzał u dziecka poczucie winy lub strach i wycofywał swoje uczucia do niego, gdy dziecko wykazywało jakiegokolwiek oznaki niezgodności z poglądem AP na temat TP. Uczestnicy opisywali również potrzebę podjęcia działań w celu regulacji stanu emocjonalnego AP, w celu uniknięcia negatywnych reakcji AP na drobne wykroczenia.

"Staralem się tylko zachować spokój, ponieważ był on dość trudnym człowiekiem, naprawdę nigdy nie wiadomo było, jak się zachowa. Więc, musiałem być jakby super hiperświadomy, cały czas i po prostu starać się zachować spokój. Ale czasami nie miało znaczenia, co zrobić, nawet jeśli chodziło tylko o załadowanie zmywarki w niewłaściwy sposób czy coś podobnego, była eksplozja szaleństwa".

Uczestnicy badania opisywali te doświadczenia z AP jako trwające nadal w ich dorosłym życiu.

Oczernianie rodzica alienowanego (TP)

Dorośle wyalienowane dzieci opisywały, jak AP wielokrotnie oczerniali postaci TP. Wyalienowane dorosłe dzieci dawały wyraz odczuciu, że oczernianie to utrudniało ich relację z TP i wzbudzało sprzeczne uczucia w stosunku do nich. *"Tak więc, początkowo nie ufałem mojemu ojcu, ponieważ mówiono mi o nim te wszystkie złe rzeczy, a nawet się go bałem"*

Udoroślenie (ang. Adultification)

Dorośle wyalienowane dzieci twierdziły, że ich alienujący rodzice ujawniali im często niestosowne informacje i zwracali się do nich z prośbą o wsparcie w trakcie sporów z drugim rodzicem.

"W zasadzie moja matka traktowała mnie jak dorosłego, domagała się ode mnie wypełniania dorosłych obowiązków, takich jak opieka nad moim rodzeństwem, bycie jej tajnym agentem, posłańcem i informatorem, mówiła mi rzeczy, o których, z czego dopiero teraz zdaję sobie sprawę, nie powinny wiedzieć dzieci - jak na przykład informacje o ich życiu seksualnym".

Zakłócanie relacji z rodzicem alienowanym (TP)

Uczestnicy badania opisywali, w jaki sposób AP działał w celu zaburzania więzi pomiędzy dorosłym wyalienowanym dzieckiem a TP. Niektórzy uczestnicy opowiadali, że zostali odebrani TP w wyniku przeprowadzki AP do innego kraju lub też w inny sposób zakłócali on/ona komunikację lub relacje między nimi. a TP. To zakłócenie i niszczenie relacji polegało także na podżeganiu dziecka do niewłaściwego zachowania podczas wizyty u TP.

"Potrafiła na przykład powiedzieć tak: *“Ale wiecie, jeśli nie chcecie jechać do ojca, po prostu musicie mu to wyjaśnić, jedziecie na weekend, wiesz co możecie zrobić, możecie wrzucić pastę do zębów do kanalizacji, możecie popsuć mu meble”, naprawdę dawała nam wskazówki, w jaki sposób możemy utrudnić mu życie, przez ten ograniczony czas, który tam spędzaliśmy”*.

Uczestnicy opisywali też, jak AP mówili im, że TP ich nie kochają.

"Bawiono się moim sercem i umysłem w taki sposób, że gdybym nie trzymała się jednego z rodziców, pozostałabym bez miłości, niepewna i bez przyszłości".

Postrzeganie osobowości rodziców alienujących (AP)

Większość ankietowanych opisała swoich AP jako pozbawionych empatii. Badani stwierdzali, że AP wydawali się nie mieć świadomości konsekwencji swojego zachowania nawet w konfrontacji z dzieckiem. Niektóre dorosłe wyalienowane dzieci czuły się niezdolne do dyskusji o swoich problemach ze względu na obawę, że rodzic wyrzuci je ze swego życia tak, jak zrobił to z innymi osobami. Niektórzy wyalienowani dorośli zaobserwowali również, że ich AP był bardzo zaabsorbowany sobą i krytycznie nastawiony do wszystkiego, co wpływało także nadal na ich obecną relację.

"Kiedyś próbowałem nawiązać z nią rozmowę, a ona powiedziała: "Tak, ale wiesz, że nigdy nie broniłam wam kontaktu z waszym ojcem", ona naprawdę tak powiedziała i ja wiem, że w to wierzy. Wtedy powinienem był odezwać się i powiedzieć, że mój pogląd jest inny, ale postąpiłem inaczej. Ale nie mam energii na takie rozmowy z nią. Boję się też, że zerwie ze mną kontakt".

Zaniedbywanie

Uczestnicy badania opisywali zaniedbywanie i porzucanie ich przez AP, a także wpływ tego zaniedbywania na ich życie.

"Żyłam z tym przez całe moje życie, tak samo jak ze zmysłem wzroku i oddechem, te rzeczy, ważne sprawy, na które większość rodziców uważa u swojego dziecka mówiąc np. chodź zbadamy twoje oczy, zbadamy twoje uszy, wiesz te sprawy, były po prostu całkowicie lekceważone ...".

W niektórych przypadkach to zaniedbywanie narażało dorosłe wyalienowane dziecko na wykorzystywanie seksualne przez inne osoby.

"...drugi mąż mojej matki, kurwa, wykorzystywał nas seksualnie. To było straszne, mój tata nie wiedział."

Tłumienie doświadczeń.

W wielu przypadkach uczestnicy badań czuli się zmuszani - świadomie lub nieświadomie - do tłumienia własnych myśli, emocji, a nawet wspomnień, szczególnie tych dotyczących TP.

"Przestałam mówić o Mamie, o wszystkich wspomnieniach i wszystkich dobrych rzeczach, więc te wszystkie dobre rzeczy zostały po prostu odłożone na bok, były po prostu przechowywane, całkowicie odcięte, to było tak, jakbym prawie nie mogła ich pamiętać, były tak odległe".

Zdrowie psychiczne

Wyalienowani dorośli mówili także o problemach ze zdrowiem psychicznym, których doświadczali zarówno w dzieciństwie i w okresie dojrzewania, jak i o tych, z którymi borykają się obecnie . W całym zbiorze danych znalazło się łącznie 70 odniesień do tego rodzaju problemów. Zidentyfikowano trzy podtematy.

Problemy ze zdrowiem psychicznym

Wszyscy uczestnicy badań wspominali o problemach ze zdrowiem psychicznym, w tym o lęku, atakach paniki, depresji, rozregulowaniu emocjonalnym, problemach z koncentracją, zaburzeniach stresu pourazowego, dysocjacji, zaburzeniach odżywiania, myślach samobójczych i samookaleczeniach. Trudności te występowały zarówno w bardziej aktywnym okresie alienacji rodzicielskiej, jak i później w dorosłym życiu. Badani przypisywali swoje problemy ze zdrowiem psychicznym alienacji od jednego z rodziców (TP) w wyniku

zachowań AP. Ankietowani zauważyli, że w tamtym czasie mieli trudności ze zrozumieniem tego, czego doświadczają.

"Wpływ, wydaje mi się na przykład, że jedną z rzeczy, które odkrywam, jest to, że przez całe życie, poczynając od 17 roku życia, cierpiałem na depresję, ale nie sądzę, żebym był tego naprawdę świadomy... albo że byłem świadomy tego, że sposób, w jaki się czułem, nie był naprawdę normalny... Ale byłem w stanie przeżywać naprawdę bardzo emocjonalne chwile i czułem się samotny. Również ... często miałem myśli samobójcze i tak było przez cały okres do trzydziestki".

Samoocena

Uczestnicy badania wspominali także o niskiej samoocenie i małej wierze w siebie i w swoje możliwości.

"Nigdy nie miałem żadnego poczucia własnej wartości, nigdy nie wierzyłem w siebie. I spędziłem zbyt wiele lat próbując poskładać się z powrotem do kupy zamiast tworzyć dla siebie przyszłość. Ponieważ nie sądziłem, że naprawdę mogę myśleć, że mam przed sobą przyszłość".

Nadużywanie substancji psychoaktywnych

Wyalienowane dorosłe dzieci opisywały spożywanie alkoholu i narkotyków, przez niektórych z nich w młodym już wieku, jako sposób na radzenie sobie z ich doświadczeniami.

*"Palilem zioło od 15 roku życia, pierwszy raz spróbowałem, gdy miałem 13 lat."
"Właściwie ukradłem wódkę i zacząłem pić w szkole."*

Nauka i rozwój

Wyalienowane dorosłe dzieci opisywały także, w jaki sposób ich dziecięce doświadczenia związane z alienacją rodzicielską wpłynęły na ich rozwój i zdolność do nauki. W całym zestawieniu danych znalazło się łącznie 37 odniesień do tej kwestii. Określono dwa podtematy, badające konkretny wpływ alienacji rodzicielskiej na poczucie tożsamości oraz na edukację i zatrudnienie.

Tożsamość

Wyalienowani dorośli opisywali proces kształtowania się ich tożsamości i poczucia samych siebie, a także sposób, w jaki zachowanie AP i oczernianie drugiego rodzica (TP)

komplikowało ten proces. Na przykład, były one świadome tego, jak bardzo przypominają TP i czuły się z tego powodu zawstydzone, internalizując pogląd AP na temat ich drugiego rodzica jako "złego". To z kolei związane było z faktem, że AP często w kłótni i w formie ataku mówił im, że są tacy sami jak ich ojciec czy matka.

"Pamiętam, jak po rozmowie z tatą stałam przed lustrem, bo mój tata powiedział "oh, jesteś dokładnie taka jak twoja mama", bo nie zgadzałam się z tym, co powiedział. Pamiętam, jak patrzyłam w lustro i widziałam, że zaczynam wyglądać jak moja mama, ale zaczęłam myśleć, że to źle, że wyglądam jak moja mama. I wtedy poszłam, wzięłam farbę do włosów i pofarbowałam się..."

Dla części z badanych rozwój poczucia własnego ja wiązał się również z odrzuceniem zachowań AP i świadomym pragnieniem życia w inny sposób. Ich odpowiedzi ilustrowały również, w jaki sposób wymagania AP wobec dzieci tłumiły ich potrzebę rozwoju i odnalezienia własnej tożsamości.

Edukacja i zatrudnienie

Większość uczestników badania podawała, że napotykała na przeszkody w nauce, które wpłynęły na ich trajektorie życiowe. Były to m.in. trudności z koncentracją i osiągnięciami w szkole, spowodowane konfliktami, niepokojem i stresem spowodowanym zakłóceniami w relacjach rodzinnych.

"Cóż, właściwie, kiedy zdawałem egzaminy, uciekłem z domu ... zrobiło się tak źle ... Miałem już dość, więc ... poszedłem i spakowałem torbę, a w końcu znalazłem miejsce na okolicznym polu, które było w pobliżu mojego liceum. Więc chodziłem do szkoły stamtąd, bo to było na dwa tygodnie przed moimi egzaminami końcowymi, a ja powtarzałem do egzaminów siedząc pod brezentem ... "

W swoich relacjach dorośli, którzy padli ofiarą alienacji podkreślali, że mieli poczucie, że nie mogli zrealizować swojego potencjału w szkole, ponieważ potrzeby AP były dla nich ważniejsze niż ich własne potrzeby. Uczestnicy badania wspominali również o trudnościach z zatrudnieniem i dalszą edukacją, stwierdzając, że ich zdrowie psychiczne było stałą barierą w ich karierze.

Relacje

Wyalienowani dorośli opisywali trudności jakie napotykali w kontaktach przyjacielskich i związkach partnerskich. Łącznie w zestawieniu danych znalazły się 64 odniesienia do tego typu problemów. Wyodrębniono pięć podtematów.

Trudności w relacjach z rówieśnikami

W swoich odpowiedziach uczestnicy badania relacjonowali, że nie czuli się zdolni do nawiązania kontaktu z rówieśnikami. Często wiązało się to z poczuciem bycia innym niż inne dzieci i poczuciem niemożności podzielenia się z nimi swoim doświadczeniem alienacji rodzicielskiej. Takie trudności związane były z brakiem umiejętności społecznych, wynikającym z ograniczonych możliwości socjalizacji i z izolacji. Wyalienowane dorosłe dzieci uważają, że zachowanie AP miało również wpływ na typowe aktywności podejmowane w relacjach rówieśniczych, np. niemożność zapraszania przyjaciół po szkole.

"Z powodu jej psychicznego znęcania się nade mną i moim ojcem nie wchodziłam w interakcje z innymi dziećmi w szkole i nie dorastałam tak jak inne dzieci, ponieważ miałam problemy natury społecznej. Więc nie miałam żadnych relacji rówieśniczych, a do czasu, gdy poszłam do szkoły jedyną osobą, z którą byłam związana, była ona, a ona była dorosła. Nie mogłam odnosić się do innych dzieci, a w mojej głowie unosiło się całe to gówno, samotne matki, rozbite małżeństwa i tego typu rzeczy, więc nie wiedziałam, jak nawiązywać relacje z innymi dziećmi. A to znów miało negatywny wpływ na moje kompetencje społeczne, nie umiałam rozmawiać z innymi dziećmi w szkole do 12 roku życia. Pierwszą przyjaciółkę poznałam w szkole, gdy skończyłam 12 lat".

Strach przed utratą

Większość dorosłych wyalienowanych dzieci opisywała towarzyszący im strach przed stratą w związkach. Wiazało się to z obawą przed utratą związku, co powodowało, że niektóre z tych osób unikały konfliktów w związkach lub w ogóle wchodzenia w związki. Uczestnicy opisywali wrażliwość na oznaki odrzucenia w związkach. Dorosłe wyalienowane dzieci wiązały te doświadczenia z utratą związku z TP i złą relacją z AP.

"Bardzo boję się odrzucenia, czuję się, jak gdybym poruszał się po polu minowym, próbując komuś zaimponować, a potem przeżywam strach przed utratą tego kogoś".

Kiedy ich związki dobiegały końca, dorosłe wyalienowane dzieci zgłaszały, że było to dla nich szczególnie bolesne, jako że stanowiło to niejako powtórzenie odrzucenia, które przeżyły w dzieciństwie.

Trudność z zaufaniem

Większość wyalienowanych dorosłych dzieci twierdziła także, że trudno im zaufać. Wyrażały one niewiarę, że ktoś ich będzie wspierał i dlatego starały się ukrywać swoje trudności przed osobami ważnymi dla nich.

"...Bardzo także unikałem i bałem się konfliktów, bo dla mnie konflikty oznaczały, no wiesz, że coś się załame. To jest taki wzór, który otrzymałem od moich rodziców, bo wiesz, im nie udało się rozwiązać swoich konfliktów".

Niektórzy z uczestników badania twierdzili, że mają również trudności z zaufaniem do własnych sądów i że trudno im nie być podejrzliwym wobec motywacji innych osób.

Dysfunkcyjne i przemocowe relacje

Uczestnicy badania opisywali także poczucie uwięzienia w niezdrowych lub przemocowych relacjach, a także wyrażali przekonanie, że ich doświadczenia związane z alienacją rodzicielską wpłynęły na przebieg tych relacji. Niektórzy uczestnicy badania twierdzili, że trwali w dysfunkcyjnych lub przemocowych związkach, ponieważ *"nigdy, przenigdy nie chcieli się rozwieść"*. Inni z kolei, wyobrażali sobie, jakie życie mogło być, jak gdyby ich rodzice pozostali razem i udało im się wypracować kompromis. Niektórzy uczestnicy opisywali uczucie desperackiego pragnienia miłości i bezpiecznej więzi, które we wczesnym okresie życia spowodowało, że weszli oni w nieodpowiednie relacje, próbując znaleźć stabilne więzi.

"To było jak w rzece pełnej krokodyli, a ja po prostu skakałam od skały do skały, próbując znaleźć bezpieczeństwo, znaleźć siatkę bezpieczeństwa, bo jej nie miałam".

Inni z kolei odnosili się do tego, że na ich wybór partnerów życiowych miała wpływ alienacja, albo poprzez to, że wybierali partnera podobnego do AP, albo poprzez desperacką potrzebę próby zaspokojenia potrzeby relacji, która nigdy nie została zaspokojona przez ich rodziców.

Trudności w utrzymaniu zdrowych relacji

Badani opisywali także trudności w kształtowaniu i utrzymywaniu pozytywnych relacji. Przypisywali to brakowi wzorców, jak odnosić się do partnera w zdrowy sposób, problemom związanym ze zdrowiem psychicznym oraz nieodpowiednim umiejętnościom nawiązywania relacji, takim jak zdolności komunikacyjne i umiejętności rozwiązywania konfliktów. Uczestnicy badania zauważali również, że brak poczucia własnej wartości wpłynął na funkcjonowanie ich związków. Na przykład, jedna z uczestniczek opisała swoją zależność od zdania męża i szukała terapii, która umożliwiłaby utrzymanie związku.

Żal i strata

Uczestnicy wyrażali wszechogarniające poczucie żalu i straty, które było silnie związane z ich związkiem z TP lub jego brakiem, oraz z szerszym wpływem alienacji, której dopuścił się AP. W całym zestawie danych znalazło się w sumie 79 odniesień do tej kwestii.

Gniew i ból emocjonalny

Wielu uczestników badania było wściekłych na swoich AP. Wyrażali oni złość, że nadal mają do czynienia z "bałaganem" swoich rodziców, który tak naprawdę nigdy nie opuścił ich życia. Wyrażali niezadowolenie z "niesprawiedliwości" tego, co się z nimi stało.

"Tak, byłem bardzo zły, przez długi czas. I ta frustracja z powodu braku bycia, no wiesz, nie bycia słyszany. Takie uczucie, że nie jesteś rozumiany..."

Stracone dzieciństwo

Dorośle wyalienowane dzieci czuły się tak, jakby straciły czas na bycie po prostu dzieckiem. Czuły się tak, jakby straciły czas na naukę podstawowych umiejętności, takich jak gotowanie czy uprawianie sportu. Uczestnicy mówili również o wczesnej utracie niewinności.

"Nie czułam się zadbana, to ja byłam mamą, czułam się jakbym zawsze była dorosła, a czasami to było takie obciążające"

Wina

Większość dorosłych wyalienowanych dzieci doświadczała poczucia winy wywołanego przez wyalienowanego rodzica, a także w związku z własnym zachowaniem

wobec drugiego rodzica (TP). Ubolewały one nad swoim zachowaniem. Mówiły również o ciągłym poczuciu winy wobec AP (lub o próbach wywołania u nich tego poczucia przez AP), gdyby chciały wznowić relację z TP. U niektórych osób to poczucie rozdarcia utrzymało się długo po zakończeniu okresu dzieciństwa. Niektórzy zinternalizowali poczucie winy za rozpad rodziny, mimo że racjonalnie zdawali sobie sprawę, że to nie była ich wina. Uczestnicy badania stwierdzali, że ich poczucie winy było wzmacniane przez ciągłą emocjonalną manipulację AP.

"Naprawdę mam duże poczucie winy, i to nie tylko wobec mojego ojca, ale również wobec mojej mamy. Bo wiem, że w jakiś sposób postrzega mnie jako zdrajcę..."

Oplakiwanie utraty relacji z rodzicem alienowanym (Targeted Parent, TP)

Większość dorosłych wyalienowanych dzieci opisywało głębokie poczucie straty związane z czasem, którego nie mogły spędzić z TP i związkiem, jaki chciały z nim mieć.

"Większość moich wspomnień z dzieciństwa to po prostu..., o Boże, nawet do 40 roku życia, chcę tylko mojego taty, chcę tylko mojego taty".

Rozczarowanie związkiem z rodzicem alienowanym (TP)

Część uczestników wyraziła smutek i niezadowolenie ze swojej relacji z TP. Niektórzy byli zdania, że TP ruszył dalej ze swoim życiem, tworząc nowy związek lub rodzinę, zrezygnował z nich zbyt wcześnie, lub nie był nimi zainteresowany.

"Myślę, że walczył, jak tylko mógł, a potem... Nie wiem, potem po prostu się poddał".

Odłączenie i dysfunkcja

Uczestnicy badania opisywali swoje życie rodzinne jako charakteryzujące się segregacją, która często okazywała się być międzypokoleniowa. Łącznie w całym zestawie danych znalazło się 76 odniesień do tej kwestii. Została ona podzielona na dwa podtematy, które zostały wyeksplikowane poniżej.

Odłączenie

Wyalienowani dorośli opisywali, to co uważali za odbiegające od normy w ich życiu rodzinnym. Mówiły one o odizolowaniu w dzieciństwie i bardzo ograniczonym i nieregularnym kontaktem z dalszą rodziną.

"Cała rodzina jest podzielona, nie mam żadnej normalności, jak w życiu rodzinnym innych ludzi, nie mam nikogo, kto by się ze mną kontaktował."

Do niektórych badanych rodzina była wrogo nastawiona lub zerwała z nimi kontakt, a oni wyrażali smutek i poczucie samotności wynikające z tego braku normalności, szczególnie odczuwalnego podczas świąt. Inni uczestnicy badania z kolei zerwali wszelkie kontakty z AP, ponieważ ich związek był zbyt dysfunkcyjny. Niektórzy z uczestników zgłaszali, że są wyalienowani od swojego rodzeństwa z powodu działań AP. Twierdzili oni, że ich decyzja o pojednaniu się z TP spowodowała tarcia z rodzeństwem, które postanowiło tego nie robić.

Międzypokoleniowe przenoszenie traumy.

Dorośle wyalienowane dzieci omawiały także dysfunkcyjne relacje swoich rodziców z dziadkami lub wspominali, że ich rodzice mogli być także ofiarami przemocy w rodzinie. Badani wyrażali przekonanie, że ich rodzice nauczyli się swego zachowania.

"...nie była wychowywana przez własną matkę, była wychowywana przez swoją prababcie i nie wiedziała, że jej własna matka była jej matką, aż do 14 roku życia..."

Dwóch uczestników badań w dorosłym życiu stało się rodzicami alienowanymi (TP). Dla tych osób, ich wgląd i doświadczenie bycia niegdyś alienowanym dzieckiem pomogły im zrozumieć odczucia ich dzieci, co było dla nich dodatkowym źródłem cierpienia.

Radzenie sobie i uzdrawianie

Uczestnicy badania odnieśli się również do tego, jak poradzili sobie z alienacją. W całym zestawie danych znalazło się łącznie 91 odniesień do tej kwestii. Wyodrębnione zostały cztery podtematy i są one analizowane poniżej.

Radzenie sobie i odporność

Uczestnicy badań opisywali, jak radzili sobie ze swoimi doświadczeniami. Niektórym z nich ich TP zaoferował wsparcie, lub też rozwinęli więź z inną osobą, która zaczęła pełnić wobec nich funkcje opiekuńcze i ochronne.

"Kiedy byłem nastolatkiem, wiele razy miałem zamiar się zabić, a w ostatniej chwili przypominałem sobie, że mój tata mnie kocha... I dzwoniłem do niego w Melbourne, a on był tylko kochający..."

Próby pojednania

W pewnym momencie ich życia dorosłe wyalienowane dzieci próbowały pojednać się z ich TP. Większość z tych decyzji była inicjowana przez nich samych, ale niektórzy uczestnicy badań zostali do tego namówieni przez inne bliskie im osoby. Dla niektórych była to część procesu uzdrawiania, podczas gdy inni mieli ambiwalentny stosunek do perspektywy pojednania.

"Kiedy go poznałem, to było tak, jakby nie minęło 25 lat. I tak wiele rzeczy i uczuć, które miałem, negatywnych uczuć, zniknęło..."

Proces uzdrawiania

Uczestnicy badań zastanawiali się nad przeszłością, starając się nadać jej sens. Kilku z nich poszukiwało możliwości terapii. Niektórzy wyrażali nadzieję na poprawę jakości relacji z rodzicami, podczas gdy inni czuli, że muszą zaakceptować je jako wiecznie rozczarowujące. Dla kilku uczestników odkrycie, że ich doświadczenie było alienacją rodzicielską, pomogło w procesie zdrowienia.

"Kiedy byłem starsza, zdecydowałam się na wizytę u terapeuty, który zaczął przywracać różne sprawy na właściwe miejsca i wprowadzać normalizację... Tak, kiedy zaczynasz zdawać sobie sprawę, że to, przez co Cię dotknęło było formą przemocy..."

Świadomość alienacji rodzicielskiej

Dorosłe wyalienowane dzieci wyraziły chęć przyczynienia się do podnoszenia wiedzy o alienacji rodzicielskiej (Parental Alienation, PA). Uczestnicy badania wyrażali żal, że w ich przypadku nikt nie dokonał interwencji w odpowiednim czasie.

"Myślę, że to naprawdę ważne, aby również inni ludzie, sędziowie etc., wiedzieli, co się dzieje..."

Dyskusja

Badanie to analizuje doświadczenia życiowe dorosłych dzieci alienacji rodzicielskiej w celu lepszego zrozumienia natury alienacji rodzicielskiej oraz wpływu, jaki alienacja rodzicielska wywiera na życie dzieci.

Zachowania alienujące i ich wpływ

W tym badaniu uczestnicy w większości sami z siebie opisywali swoje doświadczenia jako formę przemocy. Stanowisko to zgodne jest z wynikami wcześniejszych badań (Baker, 2006; Haines et al., 2020; Harman, Hines, & Kruk, 2018) oraz z definicją przemocy wobec dzieci przedstawioną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO, 2002). W tabeli 2 dokonano podsumowania relacji między definicją znęcania się nad dziećmi sformułowaną przez WHO a wynikami niniejszego badania.

Wykazano, że znęcanie się nad dzieckiem jest związane z rozwojem systemu przywiązania dziecka (Muller i in., 2012). Było to widoczne na przykładzie dorosłych wyalienowanych dzieci. Opieka rodzicielska, której doświadczyli uczestnicy badania, została opisana przez nich jako nieprzewidywalna, natrętna, odrzucająca, odwracająca role dziecko-rodzic, lub wywołująca strach i poczucie zaniedbania wszystko to może prowadzić do poczucia braku bezpieczeństwa w więzi (Bowlby, 1982), a następnie do wielu negatywnych skutków w późniejszym życiu.

Zdrowie psychiczne

Obecne badanie określiło zdrowie psychiczne jako ważny aspekt doświadczeń uczestników związanych z alienacją rodzicielską. Ustalenia te są zgodne z poprzednimi badaniami, w wyniku których stwierdzono obecność problemów ze zdrowiem psychicznym u dorosłych wyalienowanych dzieci (Baker, 2005, Baker & Verrocchio, 2016, Ben-Ami & Baker, 2011, Ben-Ami & Baker, 2012, Godbout & Parent, 2012, Johnston, 2003). Podstawy zdrowia psychicznego są tworzone w dzieciństwie poprzez jakość interakcji pomiędzy dzieckiem a jego opiekunem (Ainsworth, 1989). Przemocowe rodzicielstwo wywołuje u dziecka chroniczne pobudzenie. (Lyons-Ruth i in., 2004). W związku z tym, jak widać w obecnym badaniu, u dzieci rozwijają się strategie radzenia sobie, które zwiększają ich dyskomfort, takie jak wzmożone rozpamiętywanie, unikanie i tłumienie (Aldao i in., 2010),

Zgodnie z sugestiami Ben-Ami i Bakera (2012) i z tym co pokazuje niniejsze badanie, próby rodziców alienujących (AP) przekonania swojego dziecka, że drugi rodzic (TP) ich nie kocha, powodują, że dziecko wierzy, że zostało odrzucone i nie zasługuje na miłość.

Podtypy przemocy wobec dzieci wg WHO	Podtematy dotyczące zachowań alienujących i ich wpływ
Przemoc fizyczna: działania opiekuna powodujące u dziecka aktualną lub potencjalną szkodę fizyczną	Przemoc i kontrola
Przemoc seksualna: akty opiekuna dokonywane wobec dziecka dla uzyskania satysfakcji seksualnej	Zaniedbywanie
Przemoc psychiczna: niezapewnienie dziecku przez opiekuna odpowiednio wspierającego środowiska, izolowanie dziecka, oczernianie, odrzucanie, grożenie dziecku i zastraszanie go	Przemoc i kontrola
	Oczernianie TP
	Zakłócanie relacji dziecka z TP
	Narcystyczny AP
	Stłumienie poczucia tożsamości dziecka
	Poczucie winny
Zaniedbanie: niezapewnienie dziecku przez opiekuna warunków do rozwoju, zaspokojenia jego potrzeb zdrowotnych, emocjonalnych, edukacyjnych, żywieniowych, bezpiecznych warunków mieszkaniowych.	
	Udoroślenie (ang. Adulthoodification)
	Problemy z edukacją i zatrudnieniem
	Nadużywanie substancji psychoaktywnych
	Stracone dzieciństwo

Tabela 2 Podtypy przemocy wobec dzieci odnoszące się do motywów dotyczących zachowań alienujących i ich skutków

Psychologiczna ingerencja i manipulacja dokonywana przez AP może prowadzić do rozwoju wysoce krytycznej autorefleksji u dziecka i poczucia, że może być doceniane tylko za to, co może dać innej osobie (Baker, 2005; Ben-Ami & Baker, 2012; Soenens i in., 2005). Zgodnie z ideą, że przemoc emocjonalna ma negatywny, kaskadowy wpływ na zdrowie psychiczne dorosłych wyalienowanych dzieci, nie jest zaskakujące fakt, że doświadczanie PA jest także związane z posiadaniem problematycznych relacji przez całe późniejsze życie. (Groh i in., 2017; Riggs, 2010).

Trudności w relacjach

W obecnym badaniu zidentyfikowano poważne trudności w relacjach przyjacielskich i partnerskich jako ważny element doświadczenia uczestników. Wyniki te są zgodne z wynikami poprzednich badań (Baker, 2005, 2006, 2007; Baker & Ben-Ami, 2011; Baker & Chambers, 2011). Wyniki licznych badań łączyły brak bezpiecznej więzi w dzieciństwie z późniejszymi problemami w relacjach (Simpson & Rholes, 2017). Dorosłe dzieci alienacji rodzicielskiej opisywały w tym badaniu trudności z zaufaniem do innych oraz obawę przed porzuceniem. Takie trudności są pochodną braku bezpiecznej więzi a ich przyczyny można prześledzić wstecz do sposobu wychowania, które osoby te otrzymały.

Nauka i rozwój

Uczestnicy tego badania sygnalizowali również niezadowolenie z poziomu swoich osiągnięć edukacyjnych i zawodowych, przypisując to takim czynnikom, jak pogorszenie się stanu zdrowia psychicznego. Ustalenie to jest zgodne z badaniami wykazującymi, że przemoc i zaniedbywanie w dzieciństwie skutkują niskim stopniem adaptacji szkolnej i osiągnięć edukacyjnych (Gilbert i in., 2009; Currie & Spatz Widom, 2010). Rozwój autonomii i samowystarczalności jest niezbędny do budowania poczucia kompetencji jednostki w świecie oraz jej zdolności do wyznaczania i osiągania celów. Dzieci pochłonięte rodzicielskim natręctwem i wrogością mają ograniczoną zdolność do swobodnego zajmowania się swoim otoczeniem i oddawania się satysfakcjonującym zajęciom (Bowlby, 2012; Moss & St-Laurent, 2001). Jak wynika z ustaleń, AP zazwyczaj unieważniają potrzebę autonomii i samostanowienia swojego dziecka poprzez stawianie na pierwszym miejscu swoich planów. AP utrudniają normalny rozwój granic interpersonalnych, przechodząc między parentyfikacją udorośleniem i infantyлизacją (Garber, 2011). Większość młodych ludzi poddawanych parentyfikacji i udorośleniu doświadcza wyższego poziomu stresu z powodu zwiększonej odpowiedzialności, co naraża ich na ryzyko słabych osiągnięć edukacyjnych i zawodowych. Infantyлизowane alienowane dzieci są z kolei utrzymywane w długotrwałym stanie zależności (Burton, 2007; Garber, 2011). Naturalne procesy kształtowania się tożsamości są zagrożone, gdy młodzi ludzie są parentyfikowani, udorośleni lub infantyлизowani.

Żal i strata

Żal został uznany za ważną cechę charakterystyczną doświadczeń uczestników niniejszego badania. Wyalienowane dzieci tracą żywą bliską osobę, TP, do której są przywiązane. Tracą też dzieciństwo (Clawar & Rivlin, 2013). Konfrontowane są z tą utratą w okresie alienacji i w dorosłości, gdy kamienie milowe dorosłego życia służą często jako wyzwalacze żalu. Dodatkowo, stają w obliczu potencjalnej utraty AP, jeśli się im przeciwstawią (Clawar & Rivlin, 2013). Żal opisywany przez uczestników okazuje się być żalem utajonym. Ich gniew, smutek, rozpacz i frustracja w stosunku do rodziny, z której pochodzą, pozostają społecznie nierozpoznane. Muszą sami poradzić sobie z utratą TP, ponieważ AP daje im do zrozumienia, że miłość i tęsknota za TP jest nie do przyjęcia (Ben-Ami & Baker, 2012).

Rozłączenie, dysfunkcja, radzenie sobie i uzdrawianie

Dorośle dzieci alienacji opisały swoje rodziny jako rozdzielone i dysfunkcjonalne. PA wydaje się wpływać na więzi rodzinne na każdym poziomie, włączając w to dziadków, rodzeństwo i dzieci wyalienowanych dorosłych dzieci, co potwierdza badania Bakera (2005, 2007). Alienacja rodzicielska wydaje się być przekazywana międzypokoleniowo, podobnie jak przemoc w rodzinie (Haines et al., 2020; Harman, Hines, & Kruk, 2018).

Uzdrowienie z alienacji i jej następstw wydaje się być przedsięwzięciem na całe życie, a uczestnicy badania różnili się pod względem tego jak postrzegali swoją zdolności do uzdrowienia. Jednak mimo tych trudności, wiele wyalienowanych dorosłych dzieci opisało, że pomimo dziecięcych doświadczeń są dumne ze swoich życiowych osiągnięć. Zrozumienie alienacji rodzicielskiej wydawało się ważnym aspektem uzdrawiania. Częścią tego procesu leczniczego były również próby pojednania z utraconym rodzicem.

Implikacje badawcze

Z wyników tego badania wynika, że PA należy uznać za formę znęcania się nad dziećmi, a jako taką - za kwestię ochrony dzieci. Jak stwierdzili Poustie i in. (2018) oraz Templer i in. (2017), niepodejmowanie żadnych działań może pogłębić alienację. Niniejsze badanie dostarcza pewnych dowodów na to, że tak rzeczywiście jest. Ważne jest, aby osoby zawodowo zajmujące się ochroną zdrowia psychicznego posiadały odpowiednią wiedzę na temat PA i jego wpływu, aby móc skutecznie pracować z osobami nią dotkniętymi.

Odpowiednie elementy terapii dla dorosłych wyalienowanych dzieci mogą się różnić w zależności od specyficznej sytuacji każdego z nich, jednak wydaje się, że obawy związane z przywiązywaniem się stanowią u wszystkich dotkniętych PA kluczowy obszar problemu. Podejście terapeutyczne pracujące nad regulacją emocji również prawdopodobnie byłoby korzystne (Templer i in., 2017).

Ograniczenia badań i przyszłe kierunki rozwoju.

Ograniczeniem analizy jakościowej jest to, że opiera się ona na wiarygodności narracji danej osoby jako prawdziwej i dokładnej relacji. Mając to na uwadze, bogactwo uzyskanych danych jest cenne i niełatwe do uzyskania (jeśli w ogóle) za pomocą innych środków. Chociaż grupa próbna składała się z osób pochodzących z różnych krajów, wszystkie one były krajami rozwiniętymi. Ponadto, badanie to miało niewielką liczebność grupy próbnej, co dodatkowo ogranicza jego uogólnienie. Wreszcie, podobnie jak w przypadku wszystkich badań jakościowych, uprzedzenia samych badaczy (obejmujące ich własne doświadczenia i subiektywny światopogląd) są w pewnym stopniu obecne pomimo prób ich zneutralizowania poprzez zastosowanie podejścia indukcyjnego (Hansen, 2006). Ogólnie rzecz biorąc, ustalenia te stanowią uzasadnienie dla rozwoju przyszłych badań w tej dziedzinie w celu wprowadzenia zmian w życiu osób dotkniętych alienacją. W celu stworzenia solidnych dowodów w tej dziedzinie, podejmowane w przyszłości badania powinny dążyć do jak największego stopnia generalizacji. Potrzebne są podjęte na dużą skalę badania na temat rozpowszechnienia alienacji rodzicielskiej i jej skutków.

Podsumowując zacytujemy słowa jednego z dorosłych wyalienowanych dzieci: "Nie chcę, aby inne rodziny były rozdzielane na strzępy. Chcę, aby ludzie znaleźli sposób na powrót do siebie..."

Podziękowania

Pragniemy wyrazić uznanie dla Fundacji Eeny Meeny Miney Mo za wsparcie niniejszych badań. Jesteśmy również wdzięczni wszystkim dorosłym wyalienowanym dzieciom, które dobrowolnie wzięły udział w tych badaniach i które chciały przyczynić się do pracy badawczej nad alienacją rodzicielską,

Oświadczenie

Z badaniem tym nie były powiązane żadne źródła finansowania ani związane z nimi interesy finansowe. Nie ma tu żadnego innego konfliktu interesów.

Bibliografia

Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *The American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Amato, P., Loomis, L., & Booth, A. (1995). Parental divorce, parental marital conflict, and offspring wellbeing during early adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895–916. <https://doi.org/10.2307/2580551>

Baker, A. J. L. (2005). The long-term effects of parental alienation on adult children: A qualitative research study. *The American Journal of Family Therapy*, 33, 289–302. <https://doi.org/10.1080/01926180590962129>

Baker, A. J. L. (2006). Patterns of Parental Alienation Syndrome: A qualitative study of adults who were alienated from a parent as a child. *The American Journal of Family Therapy*, 34, 63–78. <https://doi.org/10.1080/01926180500301444>

Baker, A. J., & Andre, K. (2008). Working with alienated children & their targeted parents: Suggestions for sound practices for mental health professionals. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 11(2), 10–18.

Baker, A. J., & Ben-Ami, N. (2011). To turn a child against a parent is to turn a child against himself: The direct and indirect effects of exposure to parental alienation strategies on self-esteem and well-being. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(7), 472–489. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.609424>

Baker, A. J. L., & Chambers, J. (2011). Adult recall of childhood exposure to parental conflict: Unpacking the black box of parental alienation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(1), 55–76. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.534396>

Baker, A. J. L., & Verrocchio, M. C. (2016). Exposure to parental alienation and subsequent anxiety and depression in Italian adults. *The American Journal of Family Therapy*, 44(5), 255–271. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1230480>

Ben-Ami, N., & Baker, A. J. (2012). The long-term correlates of childhood exposure to parental alienation on adult self-sufficiency and well-being. *The American Journal of Family Therapy*, 40(2), 169–183. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.601206>

Blank, G. J., & Ney, T. (2006). The (de)construction of conflict in divorce litigation: A discursive critique of “Parental Alienation Syndrome” and “The Alienated Child. *Family Court Review*, 44(1), 135–148. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2006.00072.x>

Boss, P. (2007). Ambiguous loss theory: Challenges for scholars and practitioners. *Family Relations*, 56(2), 105–111. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00444.x>

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>

Bowlby, J. (2012). *A secure base*. Routledge.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bruce, E., & Schultz, C. (2002). Non-finite loss and challenges to communication between parents and professionals. *British Journal of Special Education*, 29(1), 9–13. <https://doi.org/10.1111/1467-8527.00231>

Burton, L. (2007). Childhood adultification in economically disadvantaged families: A conceptual model. *Family Relations*, 56(4), 329–345. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00463.x>

Campbell, T. W. (2005). Why doesn't parental alienation occur more frequently? The significance of role discrimination. *The American Journal of Family Therapy*, 33(5), 365–377. <https://doi.org/10.1080/01926180500274567>

Clawar, S. S., & Rivlin, B. V. (2013). *Children held hostage: Identifying brainwashed children, presenting a case, and crafting solutions* (2nd ed.). American Bar Association Publishing.

Currie, J., & Spatz Widom, C. (2010). Long-term consequences of child abuse and neglect on adult economic well-being. *Child Maltreatment*, 15(2), 111–120. <https://doi.org/10.1177/1077559509355316>

Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4(4), 19–31. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x>

Fidler, B. J., & Bala, N. (2010). Children resisting postseparation contact with a parent: Concepts, controversies, and conundrums. *Family Court Review*, 48(1), 10–47. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2009.01287.x>

Gilbert, R., Widom, C. S., Browne, K., Fergusson, D., Webb, E., & Janson, S. (2009). Burden and consequences of child maltreatment in high-income countries. *The Lancet*, 373(9657), 68–81. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61706-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61706-7)

Godbout, E., & Parent, C. (2012). The life paths and lived experiences of adults who have experienced parental alienation: A retrospective study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(1), 34–54. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.635967>

Groh, A. M., Fearon, R. P., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Roisman, G. I. (2017). Attachment in the early life course: Meta-analytic evidence for its role in socioemotional development. *Child Development Perspectives*, 11(1), 70–76. <https://doi.org/10.1111/cdep.12213>

Hansen, E. (2006). *Successful qualitative health research: A practical introduction*. Allen & Unwin.

Haines, J., Matthewson, M. L., & Turnbull, M. (2020). *Understanding and managing parental alienation: A guide to assessment and intervention*. Routledge.

Harman, J. J., Kruk, E., & Hines, D. A. (2018). Parental alienating behaviors: An unacknowledged form of family violence. *Psychological Bulletin*, 144(12), 1275–1299. <https://doi.org/10.1037/bul0000175>

Johnston, J. R. (1994). High conflict divorce. *The Future of Children*, 4(1), 165–182. <https://doi.org/10.2307/1602483>

Johnston, J. R. (2003). Parental alignments and rejection: An empirical study of alienation in children of divorce. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online*, 31(2), 158–170.

Kelly, J. B., & Johnston, J. R. (2005). The alienated child: A reformulation of parental alienation syndrome. *Family Court Review*, 39(3), 249–266. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2001.tb00609.x>

Lyons-Ruth, K., Melnick, S., Bronfman, E., Sherry, S., & Llanas, L. (2004). Hostile-helpless relational models and disorganized attachment patterns between parents and their young children: Review of research and implications for clinical work. *Attachment Issues in Psychopathology and Intervention*, 65–94.

Mone, J., & Biringen, Z. (2006). Perceived parent-child alienation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(3-4), 131–156. https://doi.org/10.1300/J087v45n03_07

Moss, E., & St-Laurent, D. (2001). Attachment at school age and academic performance.

Developmental Psychology, 37(6), 863–874. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.6.863> Muller, R. T., Thornback, K., & Bedi, R. (2012). Attachment as a mediator between child-

hood maltreatment and adult symptomatology. *Journal of Family Violence*, 27(3), 243–255. <https://doi.org/10.1007/s10896-012-9417-5>

Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications, Inc. Poustie, C., Matthewson, M., & Balmer, S. (2018). The forgotten parent: The targeted parent perspective of parental alienation. *Journal of Family Issues*, 39(12), 3298–3323.

<https://doi.org/10.1177/0192513X18777867>

Riggs, S. A. (2010). Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle: What theory and research tell us. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(1), 5–51. <https://doi.org/10.1080/10926770903475968>

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships.

Current Opinion in Psychology, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006> Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Maladaptive

perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 487–498. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.008>

Templer, K., Matthewson, M., Haines, J., & Cox, G. (2017). Recommendations for best practice in response to parental alienation: Findings from a systematic review. *Journal of Family Therapy*, 39(1), 103–122. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12137>

Warshak, R. A. (2001). Current controversies regarding parental alienation syndrome. *American Journal of Forensic Psychology*, 19(3), 29–60.

Warshak, R. A. (2015). Ten parental alienation fallacies that compromise decisions in court and in therapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(4), 235–249. <https://doi.org/10.1037/pro000031>

World Health Organisation. (2002). *World report on violence and health*.