

Privrženost



Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander,
psiholog i psihoterapeut
Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba

Definicija privrženosti

- * Privrženost je definirana kao specifičan tip socijalne veze između dojenčeta i skrbnika koja nastaje tijekom prve godine života (Bowlby, 1982.).
- * Privrženost uključuje socijalnu i emocionalnu povezanost između dojenčeta i skrbnika (Bowlby, 1982.), koja se može opisati u terminima regulacije emocija dojenčeta (Carlson i Sroufe, 1995.)

Što je privrženost

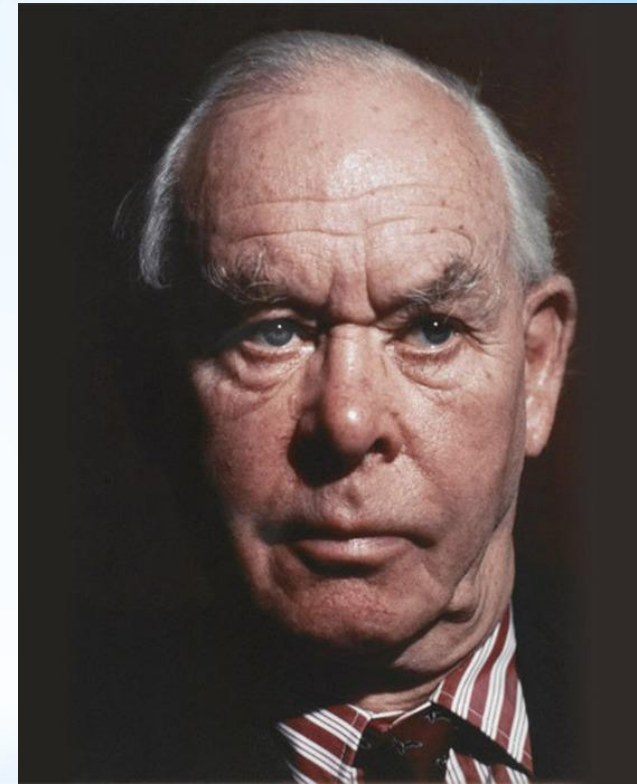
- * Privrženost definira koliko se dijete povezuje ili ne povezuje s roditeljskim figurama.
- * Jedna je od osnovnih stavki emocionalnog života svih ljudi i naše psiho-biokemijske stvarnosti.
- * Ona određuje našu sposobnost za ljubav, naš socijalni i emocionalni razvoj, naše osnovno samopoštovanje i našu samu percepciju života. Svoje živote možemo percipirati od veoma opasnih, nestabilnih i nesretnih do onih koji su ispunjeni i u kojima možemo biti doista sretni.
- * Ono je podloga za naše kapacitete za dobrotu ili okrutnost i hoćemo li se voljeti u miru, ili biti u mukama, u očaju.

Zašto je bitno da stručnjaci znaju i primjenjuju elemente teorije privrženosti?

- * Mali broj stručnjaka za djecu doista razumije ovu veliku silu u našem životu, koja se naziva privrženost.
- * To može rezultirati dubokim psihološkim poteškoćama zbog neznanja roditelja i/ili stručnjaka.
- * Nadalje, bez efektivnih intervencija, neadekvatni odnosi roditelja i djeteta mogu trajati čitav život i prenositi se na druge generacije, uzrokujući štetu na pojedinca i druge oko njega.

* Razvoj teorije privrženosti

* Teoriju privrženosti počeo je razvijati John Bowlby 1950-ih kao reakcija na manjak kvalitetnih teorija dječjeg razvoja i slabu primjenu znanstvene metodologije u psihoanalitičkim idejama 1930-ih i 1940-ih



* Usprkos etološkoj i biološkoj dimenziji teorije privrženosti ona je prvenstveno proizašla iz psihoanalize i sam Bowlby je govorio da su na njega imali veliki utjecaj Freud, Klein i britanska škola objektnih odnosa.

* John Bowlby (1907-1990)

- * Dobio je ideju o konceptu privrženosti i temeljem iskustava iz svojeg osobnog života. On je za sebe govorio da je prvi odnos privrženosti uspostavio s osobom koja mu je bila najbliža, a to mu je bila njegova dadilja. S majkom se viđao prosječno 1 sat dnevno na čaju, a dadilja je provodila sve ostalo vrijeme s njim. Nažalost, dadilja je ostala s njim samo do 4. godine tako da je u vrlo ranoj dobi ostao bez osobe kojoj je bio privržen. Kasnije je djetinjstvo proveo u internatu, posjećujući roditelje na nekoliko dana svaka 3 mjeseca.
- * Značajan utjecaj na Bowlbyja imao je i Fairbairn, koji je tvrdio da je osjećaj sigurnosti podloga za internalizaciju odbijanja i idealiziranja objekata i koji je tvrdio da su nesigurnosti zapravo potekle od separacijske anksioznosti

- * Bowlbyja je zainteresirala tema dječjeg razvoja još na fakultetu, kada je bio učitelj, u 2 privatne škole, djeci s emocionalnim poteškoćama.
- * Tada je prvi put uočio da su sva djeca potekla iz problematičnih domova.
- * Završio je medicinski fakultet, specijalizirao psihijatriju u bolnici Maudsley i završio psihoanalitičku edukaciju sve prije 30 godine života
- * Bowlbyja su zanimali obrasci ponašanja u obiteljskim interakcijama i kako ponašanje roditelja utječe na zdrav ili patološki razvoj djeteta

* Separacijaska anksioznost

- * Djeca doživljavaju separacijsku anksioznost kada su u situaciji koja aktivira i želju za bijegom i potrebu za privrženošću, ali figura privrženosti nije dostupna
- * Freud je smatrao da je ponašanje majke koje uključuje pretjerano iskazivanje ljubavi opasno tijekom dojenačke dobi.
- * Bowlby pak smatra da majčin pseudo-afektivnost i pretjerano zaštićivanje proizlaze iz kompenzacije nesvjesne hostilnosti. U tom kontekstu, pretjerana separacijska anksioznost rezultat je nepovoljnih obiteljskih iskustava kao npr. prijetnji ostavljanjem ili napuštanjem od strane roditelja, potencijalnom bolešću roditelja za koje se krivi dijete i sl.

John Bowlby

- * moguće je i odsustvo svake separacijske anksioznosti pri čemu dijete djeluje neprirodno zrelo. Ta pseudo-neovisnost je ustvari obrambeni mehanizam djece koja nisu razvila privrženost



John Bowlby

- * Interesiralo ga je kako je poteškoće u privrženosti prenose s jedne generacije na drugu
- * U svojoj teoriji privrženosti, Bowlby primjenjuje ideju da se djeca ponašaju na određeni način i razvijaju privrženost kao evolucijsku strategiju za preživljavanje.
- * Dijete se ponaša na određeni način kako bi preživjelo i roditelji mu ne bi naudili, ako su neadekvatni. Ova ideja djelom je potaknuta i etološkim istraživanjima Konrada Lorenza, koji je radio istraživanja imprintinga (instinktivno stvaranje veze izleglog pilića s prvom stvari s kojom dođe u susret)

John Bowlby- KOMBINACIJA ETOLOGIJE I FREUDA

- * Udaljio se od psihoanalitičke tradicije svojim naglašavanjem kvalitete brige kao središnje točke u dojenaštvu te svojim pogledom na pojedinca kao na aktivnog sudionika koji se prilagođava, suočava i oblikuje svoje iskustvo tijekom razvojnog procesa.
- * Anna Freud - nedovoljna razvijenost ega ne dozvoljava djeci žalovanje i tugu
- * Bowlby - žalost i tuga se pojavljuju kod djece i odraslih kada je objekt privrženosti nedostupan
- * Nalazi su doveli do onoga što poznajemo kao stadije žalovanja i kod odraslih - tupost, otpor i poricanje, očaj i dezorganizacija te konačno reorganizacija

John Bowlby

- * Poput Freuda smatra da je kvaliteta ranih socijalnih odnosa ključna za kasniji razvoj
- * Etološki, bliska veza između majke i djeteta ključna je za opstanak
- * Privrženost se lako razvija tijekom osjetljivog perioda, ali nakon njega dijete ne može postići istinski prislan emocionalan odnos
- * Bowlby smatra da dijete nije pasivni primalac koji postaje privržen majci zbog toga što ona zadovoljava njegove potrebe.
- *
- * Prema Bowlbyju, majka postaje ključna figura ne zbog toga što dijete shvati da je majka povezana s hranjenjem već zbog toga što ona reagira na njegove signale i postaje objektom različitih ponašanja privrženosti.

* Mary Ainsworth (1913-1999)

- * U djetinjstvu nije imala blizak odnos s majkom. Postala je privržena svom ocu, koji je bio emocionalno topliji. Nažalost, rijetko ga je viđala jer je često morao putovati zbog posla.
- * Ainsworth je postala Bowlbyjeva studentica i nastavila s njim dalje razvijati teoriju privrženosti.



Mary Ainsworth

- * Diplomirala na Sveučilištu u Torontu uoči 2. svjetskog rata,
- * Blatz ju je uveo u teoriju sigurnosti koja je suprotstavljena Freudovim idejama,
- * Prema toj teoriji mala djeca moraju razviti sigurnu ovisnost o roditeljima prije ulaska u socijalne interakcije s drugima.

- * Ona je dalje proširila i eksperimentalno testirala njegove ideje. Tako je nastao eksperiment *Strange situations* (Neobične situacije)

- * Bila je prva koja je predložila da postoji nekoliko različitih stilova privrženosti

Kvaliteta odnosa roditelj-dijete

- centralni aspekt roditeljstva

Teorija privrženosti

- * okvir za razumijevanje ljudi kao partnera, roditelja i djece te istražuje kako se kvaliteta djetetova odnosa sa skrbnikom pretvara u individualnu karakteristiku toga djeteta
- * Bowlby je naglasio važnost ranog iskustava, osobito ranih veza, kao temelja za kasnije funkcioniranje.
- * Djetetu potrebni bliski odnosi s primarnim skrbnikom kako bi razvilo društveno razumijevanje, interpersonalne kompetencije i jezik

* UNUTARNJI RADNI MODEL

	Pozitivno +	Negativno -	
Ja sam	vrijedan ljubavi; dragocjen; učinkovit; autonoman	1. nevrijedan ljubav 3. nevažan 5. neučinkovit	2. nezanimljiv 4. loš; zao 6. ovisan
Drugi su	dostupni; puni ljubavi; brižni; zainteresirani; odgovaraju na moje potrebe; osjetljivi	1. nedostupni 3. neprijateljski 5. ne osjećaju ljubav 7. ne odgovaraju na moje potrebe	2. zanemaruju me 4. odbijaju me 6. nezainteresirani su

- * Vezano uz način konceptualizacije održavanja blizine, teorija privrženosti naglašava sljedeće osobine ponašanja privrženosti:
- * **Specifičnost** - ponašanje privrženosti je usmjereno prema jednom ili nekoliko određenih pojedinaca, uglavnom prema jasno utvrđenom redosljedu preferencije.
- * **Trajanje** - privrženost traje tijekom cijelog života. Iako se tijekom adolescencije rani obrasci privrženosti mogu promijeniti i nadopuniti novima, rani obrasci privrženosti uglavnom se zadržavaju.
- * **Emocionalna uključenost** - tijekom formiranja, održavanja, prekidanja i obnavljanja odnosa privrženosti nastaje velik broj vrlo intenzivnih emocija. Stvaranje odnosa privrženosti u odrasloj dobi odvija se unutar procesa zaljubljuvanja i zadržavanja veze. Gubitak partnera prati proces tugovanja, prijetnja gubitkom stvara kod pojedinca anksioznost, a stvarni gubitak potiče tugu. Također je vjerojatno da će situacije vezane uz gubitak partnera potaknuti emocije bijesa i ljutnje. Zadržavanje veze doživljava se kao izvor sigurnosti, a ponovno ostvarenje veze kao izvor radosti. Obzirom da su takva iskustva i emocije najčešće odraz stanja u kojem se nalaze bliske, emocionalne veze neke osobe, psihologija i psihopatologija emocija se u velikoj mjeri mogu smatrati psihologijom i psihopatologijom emocionalnih veza.

Osobine ponašanja privrženosti

- * **Ontogeneza** - kod većine dojenčadi privrženost i obrasci ponašanja prema figuri privrženosti razvijaju se tijekom prvih devet mjeseci života. Količina socijalne interakcije dojenčeta s nekom osobom povećava vjerojatnost da će se za tu osobu dojenče vezati. Iz tog razloga osoba koja se brine o dojenčetu postaje primarna figura privrženosti djeteta. Takav obrazac ponašanja ostaje aktiviran do kraja treće godine života.
- * **Učenje** - dok je učenje razlikovanja poznatog od nepoznatog ključni proces u razvoju privrženosti, konvencionalne nagrade i kazne koje se koriste unutar eksperimentalne psihologije imaju malu ulogu u razvoju privrženosti. Naime, privrženost se može razviti unatoč ponovljenom kažnjavanju od strane figure privrženosti.

Osobine ponašanja privrženosti

- * **Organizacija** - u početku se privrženo ponašanje odvija putem relativno jednostavno organiziranih odgovora. Krajem prve godine, privrženost počinju posredovati sve složeniji bihevioralni sustavi koji su kibernetički organizirani i uključuju reprezentacijske modele sebe i okoline. Ove sustave aktiviraju jedni, a prekidaju drugi podražaji. Nepoznatost osobe, glad, umor i zastrašujući podražaji aktiviraju bihevioralne sustave traženja blizine, dok vidna ili slušna informacija o figuri privrženosti ili interakcija s njom prekidaju ponašanja privrženosti. Kad je ponašanje privrženosti izrazito pobuđeno, prekidanje tog ponašanja može zahtijevati dodir, držanje ili maženje od strane figure privrženosti. Kad je figura privrženosti prisutna ili kad je djetetu poznato gdje se ona nalazi, dijete prestaje izražavati ponašanje kojim traži bliskost s figurom i počinje istraživati okolinu.

* Osobine ponašanja privrženosti

- * **Biološka funkcija** - ponašanje privrženosti javlja se kod mladunčadi gotovo svih sisavaca, a kod određenog broja vrsta održava se i tijekom odrasle dobi. Iako postoje mnoge razlike između vrsta, održavanje bliskosti od strane mladunčeta prema preferiranoj odrasloj jedinki, gotovo uvijek majci, je pravilo koje ukazuje na to da takvo ponašanje ima funkciju preživljavanja, odnosno zaštite od predatora.

Razvoj privrženosti

Evolucijski aspekt teorije privrženosti temelji se na ideji da dojenče dolazi na svijet s urođenim sklonostima k interakciji i samoregulaciji (Bowlby, 1982.).



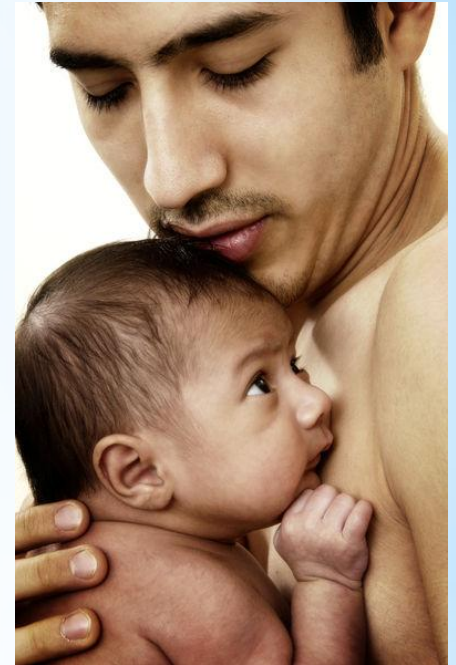
- * Uz roditeljstvo najčešće se povezuje emocionalna veza koju dijete ostvaruje s majkom.
- * Način na koji pojedinac organizira i pokazuje svoju privrženost odraz je učenja i mijenja se tijekom razvoja bez obzira na njezinu urođenu prirodu.

* Razvoj privrženosti

- * Proces staranja privrženosti započinje kratko nakon rođenja i otada se nastavlja
- * Djetetova privrženost skrbniku može se prvi put jasno opaziti u dobi od šest do osam mjeseci.
- * Postoje tri opća stupnja razvoja privrženosti:
 - * Faza 1 (od rođenja do 2.mjeseca)
 - * Faza 2 (od 2. do 7. mjeseca)
 - * Faza 3 (od 8 do kraja druge godine)

FAZA 1 (od rođenja do drugog mjeseca)

- * nediskriminativne socijalne reakcije
- * ne usmjeravaju pažnju isključivo na majku
- * Ipak, novorođenčad radije gleda u majku nego u stranu osobu
- * nekoliko sati po rođenju majke mogu djecu prepoznati po mirisu ili dodiru



FAZA 2 (od drugog do sedmog mjeseca)

- * Usmjeravanje socijalnih reakcija na primarnog skrbnika i druge poznate osobe (diskriminativne socijalne reakcije)
- * Dijete razvija kognitivnu predodžbu (unutarnji radni model) skrbnika ovisno o tome koliko ga pouzdanim i vrijednim povjerenja percipira
- * Dijete gleda u majki u situacijama tjeskobe i traži povratnu informaciju o tome kako se treba osjećati



FAZA 3 (od osmog mjeseca do kraja druge godine)



- * Usmjerenost privrženost
- * Privrženost jaka i stabilna, vezana uz emocionalnost i fizički razvoj.
- * Strah od nepoznatog - traži utjehu kod majke; separacijska anksioznost
- * Blizina skrbnika umanjuje anksioznost
- * Fizički razvoj (puzanje pa hodanje) omogućuje djetetu kontrolu nad okolinom

Razvoj privrženosti

- * Tijekom odrastanja, a posebno u adolescenciji, odnos s roditeljima prolazi kroz obostranu korekciju, na temelju čega istraživači (Steinberg, 2001.) definiraju koncept partnerstva s korigiranim ciljem.
- * Ovaj koncept podrazumijeva visoku osjetljivost i fleksibilnost roditelja za izmijenjene potrebe adolescenata.
- * Na osnovi niza procedura i instrumenata za procjenu privrženosti (Cassidy i Shaver, 1999.) početna klasifikacija individualnih razlika obogaćena je modalitetima ponašanja u kasnijim razvojnim razdobljima.

Četiri osnovna tipa djetetova doživljaja privrženosti:

- * Sigurna (organizirana) privrženost
- * Nesigurna (organizirana) privrženost:
obrasci *ambivalentne privrženosti / otpora*
- * Nesigurna (organizirana) privrženost:
obrasci *izbjegavajućeg* tipa privrženosti
- * Nesigurna (dezorganizirana) privrženost:
obrasci *dezorganizacije / dezorijentacije*

Stilovi privrženosti

- * Kad mu ne prijete vidljiva opasnost, dijete može istraživati okolinu na određenoj udaljenosti od skrbnika, no s pojavom stresnih podražaja, sustav privrženosti vraća dijete bliže dostupnoj zaštiti.
- * Povezanost između sustava privrženosti i sustava istraživanja najbolje se vidi kroz djetetovo korištenje figure privrženosti kao sigurne baze iz koje može istraživati.
- * Taj koncept je prva opisala Ainsworth, a vrlo je značajan u teoriji privrženosti.
- * Većina djece održava uravnoteženim ova dva bihevioralna sustava reagirajući fleksibilno na specifične situacije nakon što procijeni karakteristike okoline te dostupnost i vjerojatno ponašanje skrbnika.

Sigurna privrženost

- * Kad se dijete osjeća sigurnim (tj. kad je sustav procijenio da okolina nije prijeteća), pritisak na figuru privrženosti postaje slabiji, no postoje granice udaljenosti od figure privrženosti do koje će dijete istraživati.
- * U tom slučaju dijete koristi figuru privrženosti kao sigurnu bazu.
- * Kada dijete procijeni da u okolini postoji već i mala opasnost, blizina koju zahtijeva sustav će se promijeniti, privlačeći dijete bliže figuri privrženosti.

Sigurna privrženost

- * Hvatanje, sisanje, praćenje, prilaženje i privijanje su ponašanja uz pomoć kojih dijete aktivno traži bliskost i kontakt.
- * Ova ponašanja od rođenja postaju sve više koordinirana i usmjerena na figuru privrženosti kako bi se stvorila baza za privrženost.
- * Dijete postaje privrženo osobi koja se za njega brine, s kojom je imalo najviše interakcija, a to je najčešće djetetova majka.
- * Kako dijete raste, tako postaje sve uspješnije u traženju i zadržavanju bliskosti s figurom koju preferira.

Sigurna privrženost -emocionalna kompetencija

- * Točna svijest o vlastitom emocionalnom stanju (uključujući višestruke emocije koje nastaju i razumijevanje mogućih odstupanja u vlastitom znanju).
- * Sposobnost prepoznavanja tuđih emocija.
- * Sposobnost imenovanja i razgovora o emocijama.
- * Empatija.
- * Prepoznavanje nesuglasja između emocionalne ekspresije i unutarnjeg stanja.
- * Znanje o pravilima kulturalnih obrazaca ponašanja.
- * Mogućnost „ulaženja u kožu drugoga“.
- * Znanje o utjecaju vlastita ponašanja na druge.
- * Sposobnost samo-regulacije neugodnih emocija.
- * Svijest o važnosti vlastite autentične emocionalne ekspresije u odnosima.
- * Zadovoljstvo vlastitim emocionalnim iskustvom i ponašanjem.

Sigurno privržena djeca pokazuju:

- * veću usredotočenost pri igri
- * pozitivniji afekt
- * veću društvenu kompetentnost
- * veću ego-otpornost
- * učitelji ih tretiraju objektivnije (za razliku od izbjegavajuće privrženih = srdito odbijanje; ambivalentno privržene se tretira kao bespomoćne)
- * imaju vještine rješavanja sukoba
- * nisu ni žrtve niti se pokazuju nasilna ponašanja
- * kompetentnije se ponašaju s ljudima s kojima imaju sigurnu privrženost
- * veće samopoštovanje
- * manje ustrašenosti
- * manje problema ponašanja / manju vjerojatnost da će biti upućena na liječenje



BAZIČNO POVJERENJE

- * Sigurno privrženata djeca razvijaju ono što bi drugi teoretičari (npr. Erikson, 1968.) nazvali bazičnim povjerenjem :
 - očekivanje da je svijet sigurno mjesto i da su odnosi s bliskim osobama izvor zadovoljstva.
- * To je dijete koje zna da pripada i kome pripada.
- * Obilježja sigurne privrženosti su slijedeća: djeca koriste odraslu osobu kao bazu iz koje istražuju svijet, sigurna su u majčinu ljubav, na odvajanje od majke reagiraju s manje straha, pokazuju više istraživačkih ponašanja, bolje rješavaju probleme, imaju bolje vršnjačke odnose, a kad odrastu, sretniji su u vezama, veze duže traju, imaju povjerljive prijatelje.

Pozitivni učinci privrženosti:

- * Postizanje punog intelektualnog potencijala
- * Organiziranje onoga što uočavaju
- * Logičko mišljenje
- * Razvoj društvenih emocija
- * Razvoj empatije
- * Razvoj savjesti
- * Povjerenje u druge
- * Razvoj sposobnosti oslanjanja na sebe
- * Bolje suočavanje sa stresom i frustracijom
- * Smanjenje osjećaja ljubomore
- * Prevladavanje uobičajenih strahova i briga
- * Povećanje osjećaja vlastite vrijednosti/učinkovitosti/autonomije

Ambivalentna privrženost / otpor

„Ambivalentna djeca i traže roditeljsku pažnju i istodobno joj se srdito opiru. Oni ne mogu nikad sasvim vjerovati svojim roditeljima. Strah od separacije ili napuštanja uvijek je prisutan.” (Howe, 1996)



Ambivalentna privrženost / otpor

- *Dijete je za vrijeme odvojenosti jako uznemireno, ne može se smiriti nakon povratka majke.
- *Traže blizinu majke ali se teško smiruju i ljuti su na majku, daju dojam ambivalencije oko odvajanja i spajanja.
- *Djeca su nesigurna i bojažljiva,
- *Sve odrasle figure doživljavaju kao nepouzidane.

Izbjegavajući tip privrženosti

Djeca koja razviju izbjegavajući tip privrženosti imaju roditelje koji su, ili neprijateljski, odbijajući, ili kontrolirajući i intruzivni.



Izbjegavajući tip privrženosti

- * Djeca ne vole kontakt kožom-na-kožu, grljenje, maženje,
- * Takva djeca pokazuju malo ili nimalo opreznosti pred strancima i postaju uznemireni tek kad ostanu sami
- * Pokazuju manjak suradnje, istraživalačkog ponašanja i empatije
- * Izbjegavaju emocionalne odnose

Dezorganizirani tip privrženosti

- * površno i šarmantno ponašanje prema strancima;
- * sklonost grandioznom ponašanju i ekstravagantnim zahtjevima;
- * uznemirenost; stalna potreba za stimulacijom i aktivnošću što često vodi antisocijalnom ponašanju, ne sviđa im se da ih se dodiruje i drži;
- * nedostatak ljubavi i šefovanje nad skrbnicima;
- * visoke razine nezadovoljstva;
- * visoke razine srdžbe, bijesa i čak nasilnosti prema ženskim skrbnicima; oponirajuća ponašanja; stalno okrivljavanje drugih;
- * ako su djeca data na posvajanje, često se ponašaju kao da su njihovi novi skrbnici (posebice majke posvojiteljice) odgovorne za njihovo prijašnje zlostavljanje i bol; to može za nove skrbnike biti zbunjujuće i bolno;
- * oskudan kontakt očima;
- * premalo smješka; slab smisao za humor; ne igraju se;
- * iznuda; zahtjevno ponašanje;
- * 'luckasto', očito laganje; manipulativno laganje kako bi dobila što žele;
- * rana seksualna aktivnost;
- * krađe; poremećaji odnošenja;

...nastavak

- * abnormalni obrasci prehrane (prežderavanje, krađa hrane, stvaranje zaliha hrane, odbijanje hrane, posebice u prisutnosti drugih članova obitelji) - ovi poremećaji prehrane odražavaju rane propuste u skrbi i ponovljeno iskustvo gladi i fizičkog zanemarivanja;
- * slaba kontrola impulsa;
- * visoka stopa loma igračaka i predmeta, i sklonost razbacivanja stvari u prostoru kad se rasrdi;
- * slabi odnosi s vršnjacima;
- * nedostatak savjesti i moralne osjetljivosti;
- * agresivnost prema vršnjacima, uključujući seksualno zlostavljanje druge djece;
- * okrutnost prema životinjama;
- * preokupiranost vatrom, krvlju, probadanjem i oružjem, što se često izražava u nasilnim sadržajima crteža;
- * zanemarivanje sebe; slaba osobna higijena

Svaki obrazac privrženosti povezan je s načinima na koje:

- * vidimo sebe
- * vidimo druge ljude
- * kreiramo obrambene strategije
- * razvijamo stilove odnosa

Sigurni autonomni obrasci

- * Osoba sebe vidi pozitivno
- * Druge ljude doživljava kao one koji odgovaraju na potrebe, zainteresirane i emocionalno dostupne
- * Razine samopoštovanja, samo-učinkovitosti i autonomije - umjerene do visoke
- * Društvena kompetentnosti - visoka
- * Ponašanje privrženosti - uravnoteženo

Obrasci ambivalencije i preokupiranosti

- * Osoba sebe vidi negativno
- * Druge ljude doživljava kao neosjetljive, zanemarujuće i nepouzdana dostupne
- * Ima veliku potrebu za drugim ljudima, ulaže puno emocionalnog napora u zadobivanje njihove pažnje, odobravanja ili izazivanje reakcije
- * Razine samopoštovanja, samo-učinkovitosti i autonomije - niske
- * Društvena kompetentnost - umjerena do slaba ili je u njezinoj osnovi tjeskoba
- * Ponašanje privrženosti - hiperaktivirano
- * Najčešće obrane - splitting i projekcije

Obrasci izbjegavanja i odbacivanja

- * Osoba sebe vidi kao nezavisnu emocionalno samodovoljnu i jaku
- * Druge ljude doživljava kao odbijajuće, emocionalno suzdržane, intruzivne ili neprijateljske
- * Razine samo-učinkovitosti i autonomije - visoke
- * Samopoštovanje može biti krhko
- * Ponašanje privrženosti - deaktivirano
- * Često korištene obrane - poricanje, izbjegavanje i intelektualiziranje

Obrasci dezorganizacije i nerazriješenih odnosa

- * Osoba sebe vidi kao lošu, moćnu i pritom učinkovito nepodešenu
- * Druge ljude doživljava kao zastrašujuće, uplašene i emocionalno nedostupne
- * Iako je samopoštovanje nisko, kontrolirajući pristup drugim ljudima povećava osjećaj samo-učinkovitosti
- * Ponašanje privrženosti - dezorganizirano
- * Često korištene obrane - poricanje, identifikacija, introjeksija i represija
- * Afekt se teško podešava
- * U situacijama tjeskobe i žalosti, osobu brzo preplavljuje pobuđeni afekt

Dezorganizirana- kontrolirajuća djeca

Tri 'kontrolirajuće' podskupine:

- * Kompulzivno udovoljavanje
- * Kompulzivna skrb ('poroditeljeno' dijete)
- * Agresivno/prestrašeno (iznuđujuće•)

Roditelji dezorganizirane-kontrolirajuće djece ne uspijevaju zadovoljiti potrebe privrženosti svoje djece:

- * vlastite potrebe privrženosti skrbnika su tako dominantne i zahtjevne,
- * skrbnik nasilno reagira na bol drugih ljudi i na ponašanje u vezi s privrženošću, ili
- * skrbnik može reagirati uplašeno

Djeca roditelja koji su fizički/seksualno nasilni i/ili ih teško zanemaruju, češće će razviti jednu od 'kontrolirajućih' strategija

* ČETIRI OBRASCA PRIVRŽENOSTI

Tip skrbi	Obrazac privrženosti	Obrana	Ponašanje privrženosti
povjerenje dostupno	SIGURNA	pozitivan pristup	aktivirano
nepredvidivo, neosjetljivo, zanemarivanje	AMBIVALENTNA	negativan pristup	hiperaktivno
odbijajuće, neprijateljsko, intruzivno	IZBJEGAVAJUĆA	izbjegavanje	deaktivirano
zastrašujuće, opasno, preplašeno	DEZORGANIZIRANA	konfuzni pristup/ izbjegavanje/ zamrzavanje	dezorganizirano

INTERAKCIJA OTAC-DIJETE :



- * Očeva uloga u podizanju djece je nezamjenjiva.
- * Djeca koja ne žive s ocem imaju niže samopoštovanje , slabije socijalne vještine i socijalnu kompetenciju, slabije samopouzdanje i podložnije su pritisku vršnjaka.
- * Otac je zajedno s majkom djetetu najvažniji učitelj koji ga uči biti kreativan i to kroz razgovor, zajednički provedeno slobodno vrijeme, učenje odgovornog ponašanja i moralnih vrijednosti.
- * Odgovoran otac predstavlja pozitivan model učenja.

* INTERAKCIJA OTAC-DIJETE :

- * Moguće je razlikovati 3 stila očinstva:
- * **Otac-hranitelj-** opisuje očeve koji osjećaju materijalnu odgovornost za svoju obitelj. Oni izbivaju iz kuće da bi materijalno osigurali obitelj, stoga je provedeno vrijeme s djecom svedeno na minimum.
- * **Autonoman otac-** teži za slobodom izbjegavajući bilo kakve obveze vezane za obitelj. Uključuje odbijanje uloge oca kao sudionika u odgoju djece. Česti su sukobi sa suprugom.
- * **Uključeni očevi-** u potpunosti sudjeluju u životu obitelji. Jako je uključen u kućanske poslove jer osjeća obvezu prema obitelji. Odnos sa suprugom i djecom je vrlo dobar.
- * (Mira Klarin, Razvoj djece u socijalnom kontekstu)

* Klinička primjena teorije privrženosti

- * Teorija privrženosti smatra da je u kliničkom odnosu najvažnija sposobnost terapeuta za emocionalno usklađivanje—sposobnost da čuje, vidi, osjeti, protumači i odgovori na klijentove verbalne i neverbalne znakove na način koji klijentu poručuje da ga se zaista vidi, osjeća i razumije
- * Usklađivanje ili „*contingent communication*” je kompleksan, izrazito nježan interpersonalni ples između dva biološka/psihološka sustava

Daniel Siegel



- * Među terapeutima najodanijim teoriji privrženosti kasnih 1980-tih i ranih 90-tih.
- * 1999. napisao *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*
- * Integrirajući istraživanja privrženosti, neurobiologiju, kognitivnu znanost, razvojnu psihologiju i teoriju kompleksnosti knjiga je zagovarala "interpersonalnu neurobiologiju"—predodžbu da društvene veze temeljno oblikuju kako se naš mozak razvija, način na koji naši umovi konstruiraju stvarnost i koliko se dobro (ili loše) prilagođavamo psihološkim stresorima tijekom života.

Daniel Siegel

- * Prema Siegelu važna je usklađenost terapeuta s "kritičnim mikromomentima interakcije" s klijentom— (ton glasa, izraz lica, držanje, pokrete, pogled)—koja otkrivaju skrivena stanja uma
- * Tijekom godina su neke opće postavke neformalno izronile i uvele probleme privrženosti duboko u rad kliničara
- * Četiri postavke ili uvjeta za terapijsku promjenu su:

4 postavke za terapijsku primjenu

- * (1) nesigurna, ambivalentna, izbjegavajuća, ili dizorganizirana iskustva rane privrženosti jesu stvarni događaji koji mogu značajno i razorno uobličiti emocionalni i relacijski razvoj klijenta (problemi odraslog klijenta ne potječu od fantazija iz djetinjstva).
- * (2) Obrazac privrženosti naučen u ranom djetinjstvu pokazat će se u psihoterapiji.
- * (3) Interakcija desnog/limbičkog (nesvjesnog, emocionalnog, intuitivnog) mozga psihoterapeuta i klijenta je važnija od kognitivnih ili bihevioralnih savjeta terapeuta; psihoterapeutova je emocionalno ispunjena usklađenost s klijentom i s njegovim/njezinim vlastitim internim okidačima ključna za učinkovitu terapiju.
- * (4) Terapijsko uprizorenje ranih iskustava privrženosti, koje terapeut i klijent zajednički konstruiraju presudni su za cijeljenje.

Klinička primjena teorije privrženosti

- * U terapiji privrženosti se od terapeuta traži da potpuno iskusi osjećaje klijenta, bez obzira što mu se dogodi, ili koje se sirove emocije zazovu iz vlastite povijesti
- * Terapeut nije samo promatrač klijentova emocionalnog putovanja ili čak nezainteresirani vođa, već suputnik, odraz klijentove tuge, srdžbe i tjeskobe
- * Umjesto da se zaštiti od intenziteta klijentova iskustva, terapeut pruža—tonom glasa, kontaktom očima, izrazom, držanjem, kao i riječima—stabilnost, protutežu koja će učiniti da se klijentovi osjećaji ne samo razumiju, već sigurno zadrže i podrže.

* Privrženost i integrativna terapija

- * Sigurna privrženost je ona koja karakterizira osobu bez psiholoških poteškoća.
- * Takva osoba imala je roditelje s kojima se uspješno razvila privrženost, roditelji koji su kompetentno i konzistentno zadovoljavali sve djetetove potrebe i omogućili djetetu da samostalno istražuje i uči o svojoj okolini, bivajući uvijek sigurna baza na koju se dijete može osloniti kad god mu je potrebna pomoć i emocionalna utjeha.
- * To su osobe koje kasnije mogu graditi kvalitetne i bliske odnose s drugima. Mogu imati ispunjavajuće ljubavne, poslovne i prijateljske veze s drugima, pune povjerenja i poštovanja.

* Privrženost i integrativna terapija

Anksiozno ambivalentna privrženost

- * Anksiozno ambivalentna privrženost ne znači da su djeca ambivalentna, već da je odnos roditelja i djeteta ambivalentan
- * Nedostaje konzistencije u odnosu i ponašanjima roditelja prema djetetu. Nekada će se takvi roditelji pobrinuti za djetetove potrebe, a nekada neće.
- * Primjerice, dijete plače kada je gladno, ali roditelji ga ne žele nahraniti. Tako dijete plače satima, a roditelj ne odgovara ili se i ljuti na djetetove reakcije. Oni ne znaju da li će mama biti tu ili ne kada se vrate s istraživanja okoline, pa se ni ne usude istraživati.

Anksiozno ambivalentna privrženost

- * Takvi ljudi ostaju u nesretnim brakovima, ne mogu izaći iz tog braka zbog internalne anksioznosti, jer ne znaju kada će dobiti, a kada neće dobiti pažnju.
 - * Stalno traže pažnju, priljepljuju se i grčevito traže odnos umjesto da imaju tu sigurnost i budu otvoreni za druge opcije.
 - * Sva uvjeravanja traju kratko i samo povećavaju glad za pažnjom i ne zadovoljava ih.
-
- * Primjeri iz terapije:
 - * Klijent želi prestati dolaziti na psihoterapiju, ali ne može ostaviti terapeuta jer osjećaju da bi to za njih bio veliki gubitak.
 - * Boje se nejasnoća i situacija koje se mogu dvosmisleno protumačiti, žele sigurnost, potvrdu da će terapeut biti tamo za njih i žele jako puno uvjeravanja u to.

Izbjegavajuća privrženost

- * Oni su privrženi, ali ponašaju se izbjegavajuće.
- * Ovakva privrženost nastaje kada su roditelji konzistentno neresponzivni u zadovoljavanju djetetovih potreba.
- * Tako i prije nego što dijete progovori, ono zna da neće uspjeti zadovoljiti svoje potrebe iz odnosa s roditeljima.
- * Zato se ponašaju kao da im ništa ne treba.

Izbjegavajuća privrženost

- * Primjeri iz terapije:
- * Ovo su klijenti s kojima terapeut treba razgovarati o njihovim potrebama.
- * Oni ne znaju o čemu terapeut priča, kada se govori o emocijama i potrebama. Zapravo ne znaju što im treba i kako bi se osigurali da nemaju potreba često nemaju osjećaje.
- * To su klijenti koji će reći što se događa u njihovom životu i obitelji i o svim problemima koje imaju, a kada ih terapeut pita kako se osjećaju oko toga, reći će „Oh, pa dobro“.
 - * *Terapeut pita: „Kažete da majka nije s vama nikada pričala, imate li reakciju na to?“*
 - * *Klijent: „Nemam reakciju, nije razgovarala ni s ostalom djecom.“*

Izbjegavajuća privrženost

- * Ako terapeut pokušava empatizirati s takvim klijentima, oni to odbacuju, ili misle da je to blesavo, ili nisu suosjećajni ni prema samom sebi.
- * Oni preziru emocije, preziru imati potrebe i prepoznati ih u sebi i drugima.
- * To su često ljudi koji kažu „Psihoterapija! To nije za mene, moraš biti lud da ideš na psihoterapiju.“ „Nikada ne bi otišao reći nekome druge svoje probleme.“

Slučaj 1

Dezorganizirana privrženost

- * Ovdje je također bilo konzistentnosti i nekonzistentnosti istovremeno u odnosu. Roditeljevo ponašanje nije predvidljivo, nekonzistentno ili je ponekad predvidljivo.
- * Primjeri iz terapije:
- * Slučaj 2

Izolirana privrženost

- * Ovdje dijete konzistentno šalje poruke da je roditelj bio prezaštitnički s jedne strane i nedostupan s druge strane.
- * Prezaštitnički roditelji ne dopuštaju svome djetetu da slobodno istražuje svoju okolinu i ne dopuštaju mu da se osamostali.
- * Primjer iz terapije:
 - * Slučaj 3
 - * Nekada se takvi ljudi skrivaju svima naočigled živeći u svijetu fantazije a ne u stvarnosti.

Savjeti

- * Pomaže znati stilove privrženosti i kako terapeut može procijeniti svoj tajming i prisutnost i onda znati razlikovati stil privrženosti, obrazac i poremećaj privrženosti.
 - * Ovo je podjela koju nećete naći u knjigama ali je vrlo korisna za primjenu u psihoterapiji.
-
- * **Stil privrženosti**
 - * Svi imamo stil privrženosti ili više stilova.
 - * Kada dođemo u grupu nepoznatih ljudi, gdje nitko nikoga ne pozna onda se počinjemo oslanjati na svoj stil privrženosti, kako bi se snašli u novoj situaciji.
 - * Kada smo doista pod velikim pritiskom, stresom, okupirani poslom, tijekom konflikta s našim partnerom. Tada ljudi koriste svoj stil privrženosti.

* Obrazac privrženosti

- * Obrazac privrženosti će se vjerojatnije pojaviti kada je osoba umorna, kada nije sigurna situacija, kada osobu nešto frustrira. Osoba će onda demonstrirati taj obrazac privrženosti.
- * Kod stilova privrženosti nekada je potrebno i 6 mjeseci kako bi u terapiji saznali nečiji stil privrženosti.
- * Kod obrazaca privrženosti, oni se mogu uočiti u prvih nekoliko tretmana. Obično ih terapeut ne vidi, ali priče koje mu govore kako su se nosili sa stresom pokazuju obrazac privrženosti.

* Poremećaji privrženosti

- * Poremećaji privrženosti, ponekad se mogu uočiti u 1. telefonskom razgovoru. Klijent će ga sigurno pokazati u 1. razgovoru i to sigurno nije ponašanje koje je vidljivo samo kada su pod stresom, to je nešto što donose sa sobom u svaki odnos.
- * Dezorganizirani su, zbunjeni imaju manjak povjerenja.
- * Primjerice klijent koji dođe na terapiju i na 1. tretmanu kaže da je terapeutu divan, sjajan, da misli da oboje mogu izvrsno raditi zajedno, da je terapeut jedina osoba koja može raditi s njom i onda odjednom počne misliti da terapeut nije tako dobar, ili ponovno se vraća na stare priče i želi još dodatne tretmane i sva ta konfuzija koju unosi u odnos.

* Savjeti

- * Bowlby i drugi istraživači govorili o stilu privrženosti, ne o obrascima i poremećajima.
- * Razmislite o vama samima, vjerojatno imate jedan stil privrženosti prema ženama i jedan prema muškarcima.
- * Ili imate jedan stil privrženosti prema energetičnim i živim ljudima, a drugi prema mirnim manje energetičnim ljudima.
- * Malo dijete privrženo je mami na jedan način, prema tati na drugi način, prema baki na treći način. Tako možemo imati više stilova privrženosti.

* Privrženost i psihopatologija

- * Istraživanja stabilnosti privrženosti pokazala su da se stil privrženosti može povezati s ponašanjem, kognicijom i emocijama u djetinjstvu, adolescenciji te zreloj dobi (Cicchetti, Rogosh i Toth, 1997., prema Shapiro i Levendosky, 1999.)
- * Događaji poput gubitka ili zlostavljanja dovode do modifikacija unutarnjih radnih modela i mijenjaju način na koji dijete procesira misli i osjećaje
- * Dijete, a kasnije i odrasla osoba, postaje vulnerabilno na psihopatološke poremećaje u slučaju razvijanja negativne reprezentacije sebe ili drugih, ili kad usvoji strategiju procesiranja misli i osjećaja povezanih s nesigurnom privrženošću koja iskrivljuje realistične procjene.

* Privrženost i psihopatologija

- * Rani razvoj nesigurne privrženosti ne stvara patološki proces nego povećava vulnerabilnost osobe na poremećaj, osobito u kombinaciji s drugim faktorima rizika, poput poremećene obiteljske dinamike ili traumatskog iskustva (Rosenstein i Horowitz, 1996)
- * Stilovi nesigurne privrženosti povezani su s depresijom, klinički značajnom anksioznošću, opsesivno-kompulzivnim poremećajem, PTSP-om, suicidalnošću i poremećajima hranjenja

*Preporučena literatura

- * Howe, D. (2011). Attachment across the lifecourse, London: Palgrave.
- * Klarin, M. (2006). Razvoj djece u socijalnom kontekstu- Roditelji, vršnjaci, učitelji - kontekst razvoja djeteta, Jastrebarsko: Naklada Slap.
- * Cassidy J., Shaver P. R. (2008). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York and London: Guilford Press.

Hvala na pažnji!

