



PRIVRŽENOST

Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander,
Klinički psiholog i psihoterapeut



Love: (ľubľv)
(noun) an intense feeling of
deep affection.

*Intenzivan osjećaj duboke
privrženosti*

TEORIJA PRIVRŽENOSTI

Definicija privrženosti

- specifičan tip socijalne veze između dojenčeta i skrbnika koja nastaje tijekom prve godine života (Bowlby, 1982.).
- socijalna i emocionalna povezanost između dojenčeta i skrbnika (Bowlby, 1982.)
- može se opisati u terminima regulacije emocija dojenčeta (Carlson i Sroufe, 1995.)



Što je privrženost?

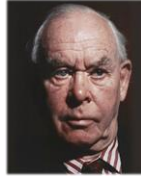
- Privrženost definira koliko se dijete **povezuje ili ne povezuje** s roditeljskim figurama.
- Jedna je od osnovnih stavki **emocionalnog života** svih ljudi i naše psiho-biokemijske stvarnosti.
- Određuje našu sposobnost za **ľubľv, socijalni i emocionalni razvoj, osnovno samopoštovanje i percepciju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

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

- Mali broj stručnjaka za djecu doista razumije ovu veliku silu u našem životu.
- To može rezultirati dubokim psihološkim poteškoćama zbog neznanja roditelja i/ili stručnjaka.
- Nadalje, bez efektivnih intervencija, neadekvatni odnosi roditelja i djeteta mogu trajati ćitav 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 reakciju na **manjak kvalitetnih teorija dječjeg razvoja** i slabu **primjenu znanstvene metodologije** u psihoanalitičkim idejama
- Uspriko etološkoj i biološkoj dimenziji teorije privrženosti → proizašla iz **psihoanalize**, velik utjecaj **Freuda, Kleina** i **britanske škole objektivnih odnosa**.



John Bowlby (1907-1990)

Iz osobnog života...



Za sebe je 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.

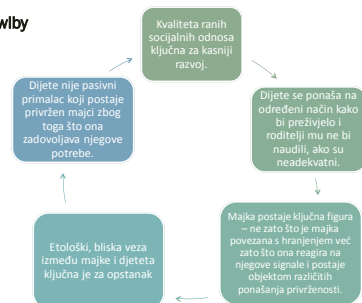
Teorija privrženosti

- 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 iskustva**, osobito **ranih veza**, kao temelja za kasnije funkcioniranje.
- Djetetu potrebni bliski odnosi s primarnim skrbnikom kako bi razvilo **društveno razumijevanje**, **interpersonalne kompetencije** i jezik



Kvaliteta odnosa roditelj-dijete je centralni aspekt roditeljstva!

John Bowlby



Separacijska anksioznost



- Freud – ponašanje majke koje uključuje pretjerano iskazivanje ljubavi opasno tijekom dojenčake dobi
- Bowlby - nepovoljna obiteljska iskustva (npr. prijetnje napuštanjem) rezultiraju pretjeranom separacijskom anksioznošću
- Djeca doživljavaju separacijsku anksioznost kada su u situaciji koja aktivira i želju za bijegom i potrebu za **privrženosti**, a figura privrženosti **nije dostupna**

John Bowlby

- Moguće odsustvo svake separacijske anksioznosti → dijete djeluje neprirодно zrelo
- pseudo-neovisnost → obrambeni mehanizam djece koja nisu razvila privrženost
- Interesiralo ga kako se poteškoće u privrženosti prenose s jedne generacije na drugu



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 vidjela 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
- 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**



Osobine ponašanja privrženosti

Specifičnost
<ul style="list-style-type: none"> ponašanje privrženosti je usmjereno prema jednom ili nekoliko određenih pojedinaca, uglavnom prema jasno utvrđenom redosljedu preferencije
Trajanje
<ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> tijekom formiranja, održavanja, prekidanja i obnavljanja odnosa privrženosti nastaje velik broj vrlo intenzivnih emocija

Osobine ponašanja privrženosti (2)

Ontogeneza
<ul style="list-style-type: none"> kod većine dojenčadi privrženosti i obrasci ponašanja prema figuri privrženosti razvijaju se tijekom prvih devet mjeseci života
Učenje
<ul style="list-style-type: none"> dok je učenje razlikovanja poznatog od nepoznatog ključni proces u razvoju privrženosti, nagrade i kazne imaju malu ulogu u razvoju privrženosti – privrženost se može razviti unatoč ponovljenom kažnjavanju od strane figure privrženosti
Biološka funkcija
<ul style="list-style-type: none"> ponašanje privrženosti javlja se kod mladunčadi gotovo svih sisavaca
Organizacija
<ul style="list-style-type: none"> u početku se privrženo ponašanje odvija putem relativno jednostavno organiziranih odgovora, dok krajem prve godine počinju posredovati sve složeniji sustavi koji uključuju reprezentacijske modele sebe i okoline

VRSTE PRIVRŽENOSTI

- Rana privrženost prema prvom skrbniku naziva se **primarna privrženost**.
- Naknadno će dijete stvoriti podržavajuće odnose s ostalim odraslima koji brinu o njemu, što se naziva **sekundarna privrženost**. Sekundarna privrženost počinje se razvijati oko treće godine.
- Iako se ranije smatralo da je moguće ostvariti samo jedan odnos primarne privrženosti, istraživanja ukazuju na mogućnost razvoja dualne ili **dvojne privrženosti**.



Hijerarhija figura privrženosti

- razne osobe u odnosima mogu služiti kao figure privrženosti za vrijeme adolescencije i odrasle dobi (npr. braća i sestre, rođaci, bake, djedovi, prijatelji, partneri)
- kontekstualno specifične figure privrženosti (npr. učitelj)

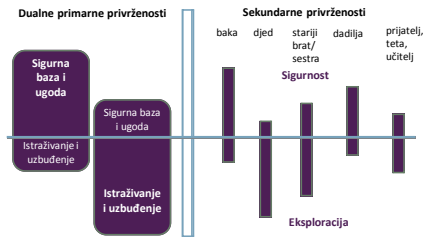


Dualna privrženost

- Postoje dvije odvojene, ali jednako važne funkcije privrženosti – jedna koja pruža ljubav i sigurnost te druga koja osigurava uključenost u uzbudljivim i izazovnim iskustvima.
- Jedan skrbnik, najčešće majka, pruža djetetu brigu, njegu, skrb i model za bliske obiteljske odnose.
- Drugi skrbnik, najčešće otac, osigurava djetetu uzbudljivu igru i interaktivne izazove.



Dualna privrženost (sin Richard Bowlby, 2009)



- 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 RODITELJ - DIJETE



Prepoznavanje i reagiranje na emocije drugih



- Izrazi lica komuniciraju emocije - ljutnja, strah i odobravanje su isti u svakoj kulturi i svakom ljudskom biću (Ekman 1993).
- **Gledanjem lica, slušanjem emocionalnog tona govora i upotrebom suptilnih mirisnih znakova**, majka i dijete zajedno počinju graditi svoju usklađenost i emocionalnu regulaciju.
- **"Afektivno usklađivanje"** ovisi o roditeljskoj sposobnosti da pruži sigurnu bazu i okruženje, tako da dijete osjeća povezanost i također reagira kao zasebno biće (Siegel, 1999, Siegel & Hartzell, 2004, Trevarthen, 1993)

Mentalno zdravlje djeteta



ISKUSTVA U ODNOSU



- Djeci je najvažnije da se vežu za barem jednu odraslu osobu koja im osigurava ljubav i brigu, da bi se osjećala:

- Sigurno
- Voljeno
- Poštovano
- Vrijedno ljubavi
- Prihvaćeno
- Sposobno

Njegujući i osjetljivi roditelji:

- Krucijalni za razvoj povjerenja, empatije, velikodušnosti i savjesnosti
- Podržavaju razvoj znatiželje, samostalnosti, upornosti i suradnosti (Greenough, et. al., 2001)

Od rođenja do iskustva

- Iako su svi ljudi rođeni s kapacitetom za traženje bliskosti, podrške i utjehe od protektivnih drugih kada ima je to potrebno, razlike dolaze do izražaja u kontekstu odnosa od rođenja nadalje.

IDEALNI SCENARIJ

pozitivne razmjene s dostupnim, osjetljivim i „uzvratajućim“ figurama privrženosti kada je to potrebno, s koje potiču **stabilan osjećaj sigurne privrženosti** kada je potrebna podrška i zaštita, da može sigurno i efikasno istraživati okolinu te da može ostvariti **efikasne interakcije** s drugim ljudima.

MOGUĆI SCENARIJ

ako značajne figure privrženosti nisu bile pouzdano dostupne i podržavajuće, **neće biti ostvaren osjećaj sigurnosti**, javit će se sumnje i brige oko vlastitih ponašanja i osjećaja te tuđih motiva i namjera. Razvit će se strategije **regulacije afekata** umjesto strategija **traženja bliskosti** (sekundarne strategije privrženosti karakterizirane anksioznošću i izbjegavanjem).

(Mikulincer i Shaver, 2004; Mikulincer, Shaver i Berant, 2013)

UTJECAJ ISKUSTVA

Rutinska društvena iskustva, sretni i zadovoljavajuća ili tužna i zastrašujuća, početak formirati mrežu veza između moždanih stanica

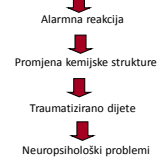


Ako su ove veze pojačane na redovnoj i predvidljivoj osnovi, formirat će stabilne strukture u odgovarajućem dijelu mozga

RAZVOJ MOZGA

Najbrži u prve dvije godine život

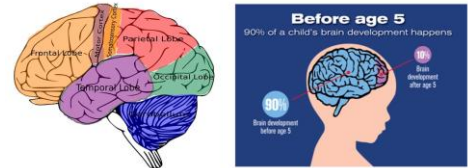
Utjecaj kvalitete brige i skrbi



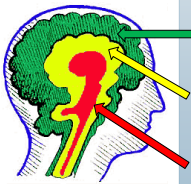
Perry, B. D., Pollard, R., Blakely, T., Baker, W., & Vigilante, D. (1995).



Razvoj mozga



McLeanov konceptualni model



Neokorteks - misli (uključujuju planiranje, jezik, govor, logiku i želju, svijest) 5-6; 11-12; 15.

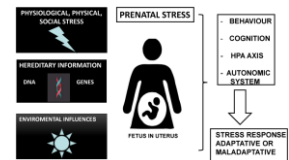
Limbički sustav – emocionalni mozak (osjećaji, odnos/njegovanje, imaginacija i snovi, igra) 0-5 god.

Mozak reptila - instinkti (preživljavanje, disanje, gutanje, srčana akcija, reakcija straha) 0

Razvoj mozga kod fetusa

Tijekom zadnjeg tromjesečja trudnoće

- formiranje HPA osi koju čine **hipotalamus, hipofiza i nadbubrežna žlijezda** ispod desne strane mozga.
- formiranje amigdale



Utjecaj majčinog stresa na razvoj mozga

Majčin kortizol prolazi kroz posteljicu u maternicu i dolazi do djeteta → negativno utječe na razvoj struktura u mozgu (HPA osi i vezanje **središnjeg živčanog i limbičkog sustava u autonomni živčani sustav**)

Aktiviranje neurobiologije privrženosti

- Skrbnici i djetete formiraju recipročni odnos koji uključuje umirivanje i sigurnost
- Tijekom interakcije roditelja i djeteta, u njihovim limbičkim sustavima se otpuštaju neurotransmiteri.
 - Dopamin** (nagrada, zadovoljstvo, emocionalnu povezanost i motivaciju)
 - Endorfini** (smanjuju bol, povećavaju zadovoljstvo, ublažavaju stres i pojačavaju osjećaje smirenosti i zadovoljstva)
 - Serotonin** (smirenost)
 - Oksitocin** ili „**kemijska ljubav**“ se aktivira bližim dodirima i potiče majčino ponašanje (npr. briga, povjerenje i povezivanje).
- Najefikasniji način aktiviranja neurobiologije privrženosti u limbičkom sustavu traumatizirane djece upravo proces limbičke aktivacije (LAP).
- Istraživanja su pokazala da fizička blizina i afekcija poput brziog dodira i zagrljaja, smanjuju krvni tlak, smanjuju razinu hormona stresa, povećavaju oksitocin i potiču smirenost, povjerenje i sigurnu privrženost (Holt-Lunstad, Birmingham and Light, 2008).

Naši mozgovi su programirani za privrženosti i ljubav, a LAP budi te osjećaje!

Kemija ljubavi

- Nježan dodir i umirujući glas potiču otpuštanje prirodnih **opioida i oksitocina** u mozgu djeteta

Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain; Sue Gerhardt (2004)



“Ljubav je način mozga da njeguje drugi mozak.”
(Benedetto, 2007)

NEUROBIOLOGIJA



Način na koji se dijete drži i tješi postavlja određen kemijski sustav i puteve u našem mozgu. **Positivna ljudska interakcija** okidač je kemijskih procesa u sustavu nagrađivanja u mozgu.

Doživljavamo osjete **ugode, smirenosti i sigurnosti** pri čemu se oslobađa hormon koji regulira stres.

Kod djece koja nisu iskusila uspješnu privrženost kemijski sustav u mozgu **nije normalno razvijen**, što kod takve djece uzrokuje stalno stanje psihološkog "distresa"

(Ferentz, 2019)

Kada se beba ostavi u kolijevci da „ojača“

Visoke razine toksičnog hormona stresa **kortizola** zapljuskuju mozak i uzrokuju smrt stanica.

Opioidi (prirodni kemijski spojevi u mozgu) se povlače.

Mozak i tijelo mogu postati tvrdo ožičeni zbog stresa i preosjetljivosti ako nitko ne nudi utjehu.

Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain; Sue Gerhardt (2004)

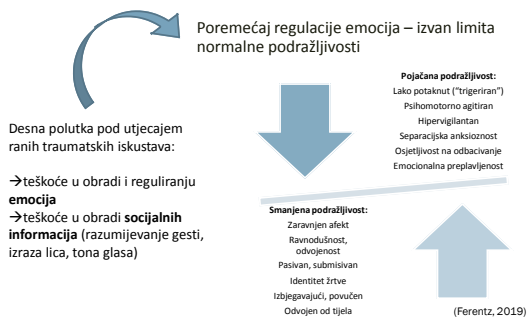


Interpersonalna neurobiologija

(Daniel Siegel)



- **Ljudski odnosi** oblikuju neuralne veze mozga
- **Koherentne pripovijesti** su proizvod integracije procesa lijeve i desne hemisfere.
- **Prefrontalna regija** mozga je dio integriranog kruga koji omogućuje društveno i moralno ponašanje.
- Smanjena integracija i samoregulacija u prefrontalnom području može se vidjeti u mozgu pojedinaca s nerazriješenom traumom ili tugom.
- Odnosi nisu samo kodirani u memoriji, već mogu oblikovati i **same sklopove** koji omogućuju **obradu memorije i postizanje samoregulacije**.



Odnos privrženosti

OPTIMALNO:

- sigurna privrženost ⇒ roditelj regulira djetetova stanja (negativna i pozitivna stanja) ⇒ homeostaza ⇒ utiskivanje sklopova za regulaciju stresa u desnoj strani mozga (posebno sklopovi između desne amigdale koji reguliraju desni cingulum, desni orbito frontalni režanj i slično)

(Buczynski, Schore, van der Kolk, Siegel, Lanius i Ogden, 2019)

Razvoj samoregulacije

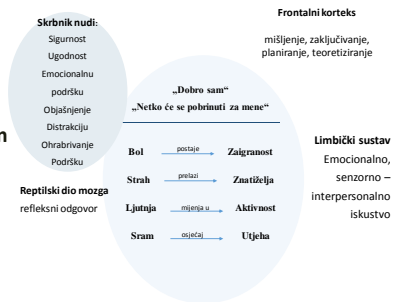


- Proces smirivanja je važan jer se kroz odrastanje internalizira **samo-smirivanje** i na taj način jačaju vještinu **samoregulacije**, neophodne za kasnije nošenje sa frustracijom i životnim izazovima

Kinniburgh, Blaustein, Spinazzola & van der Kolk, 2017
Calkins & Leerkes, 2004

Razvoj dječjeg mozga u sigurnom i podržavajućem okruženju

(Fisher, 2007)



- Sposobnost **upravljanja emotivnim stanjima** kroz djetinjstvo i pri terapiji uvjetovana je uspješnom privrženosti.
- Kontrola emocija započinje s "inter-kontrolom": umirivanje, stalna briga skrbnika.
- Kroz iskustvo modeliranja, neurološkog imprinta i naučenog ponašanja dolazi do introjekcije od strane djeteta i "auto-kontrola"

(Ferentz, 2019)

Empatija



Kako sigurna privrženost potiče razvoj i učenje empatije i moralnih ponašanja?

- modeliranje ponašanja roditelja ili drugih figura privrženosti
- internaliziranje vrijednosti i ponašanja roditelja ili drugih
- usklađenost i uzajamnost u ranim odnosima privrženosti
- razvoj pozitivne slike o sebi

Suočavanje sa stresom



Izbjegavajuće suočavanje sa stresom-snažno povezano sa nesigurnom privrženošću

- ljutnja
- sklonost riziku
- impulzivnost
- nedostatak samokontrole
- potraga za uzbuđenjem
- antisocijalni stavovi
- tolerancija prema neprihvatljivom ponašanju

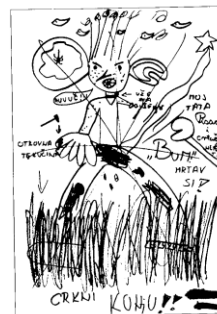
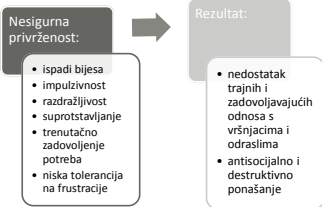
Bespomoćnost



Način suočavanja sa stresnim situacijama:

- rezultat unutarnjih radnih modela nesigurne privrženosti
- nesigurna privrženost-vanjski lokus kontrole

Ljuttja



Svrha privrženosti

- **Sigurna figura privrženosti**- umiruje živčani sustav novorođenčeta (npr. kada je gladno ili ima mokru pelenu)
- S vremenom se živčani sustav sam nauči regulirati.
- Kad dojenče postane dijete i ima **sigurnu bazu** ili **sigurnu figuru privrženosti**, tada može **istraživati** jer zna da postoji sigurna baza i da se može vratiti u tu sigurnu bazu.
- Sustav znatije češto se gubi u traumi jer se u traumi fokusiraju na **preživljavanje i strah**. Nemaju vremena da budu znatije i istražuju.

(Buczynski, Schore, van der Kolk, Siegel, Lanius i Ogden, 2019)

U SLUČAJU TRAUME

- Premalo ili previše podražaja tijekom ranog razvoja ➔ neučinkovito ili blokirano stvaranje sklopova za regulaciju stresa ➔ oštećen emocionalni razvoj tijekom kritičnog razdoblja ➔ određuje kako će reagirati na stres tijekom života

Život nakon traume



Kasnije tijekom života:

Blago do umjereno stresne situacije → reguliranje na lijevoj strani

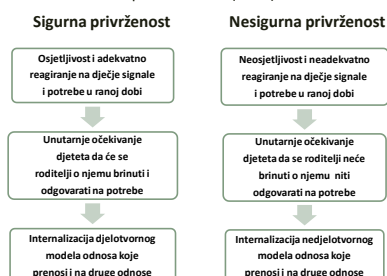
Intenzivan afekt → reguliranje na desnoj strani

Rizik za:

- *poremećaj reguliranja stresa i*
- *poremećaj regulacije emocionalne distance u socijalnim odnosima (pretjerano odvajanje i povlačenje u sebe)*

(Buczynski, Schore, van der Kolk, Siegel, Lanius i Ogden, 2019)

Unutarnji radni model Lopez i Brennan (2000)



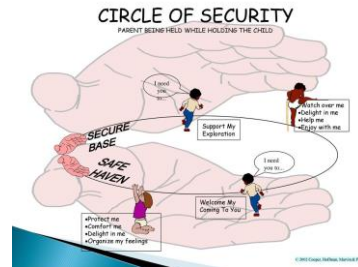


PRIVRŽENOST vs. POVEZANOST

odvojiti osjećaje djeteta od svojih osjećaja

- **Povezanost** je roditeljska emocija prema djetetu. Snažni osjećaji ljubavi i brige koje skrbnici osjećaju prema djetetu pomažu učvrstiti povezanost.
- **Privrženost** označava odnos djeteta i skrbnika iz djetetove perspektive. Priroda odnosa ovisi o tome koliko roditelj odnosno skrbnik odgovara na dječje potrebe za njegom, utjehom i sigurnošću.

BOWLBYJEVA CENTRALNA PROPOZICIJA...



- ... koja počinje u ranom djetinjstvu, urođena je komponenta ljudskog uma - nazvana „ponašajnim sustavom privrženosti” - zapravo postavlja pitanje: Postoji li figura u **dovoljno blizu, dovoljno pažljiva i osjetljiva?**

Ako je odgovor DA.....

- ... onda se određene emocije i ponašanja aktiviraju, kao što su zaigranost i manje inhibicije
- Djeca vidno sretnija i više zainteresirana za istraživanje.



Ako je odgovor konstantno NE.....



... hijerarhija ponašanja privrženosti razvija se zbog **povećanja straha i anksioznosti** (vizualna provjera, signalizacija za ponovnu uspostavu kontakta, dijete zove, moli, kreće se da uspostavi kontakt).

Ako opetovano ne uspije smanjiti anksioznost (da figura reagira na odgovarajući način) onda se ljudski um čini sposobnim **deaktivirati ili suzbiti svoj sustav privrženosti**, barem do određene mjere, i obrambeno postići samopouzdanje, što dovodi do odvajanja.

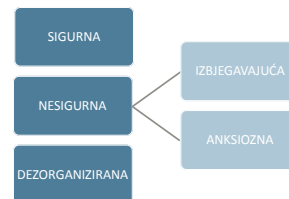
Ako je odgovor nekonzistentno NE.....

... prethodno opisana ponašanja postaju **pretjerana**, kao da će intenzitet pridobiti odgovor figure privrženosti (što može ili ne mora funkcionirati).

Poput dinamike kockara i automata, ponašanja će se isplatiti dovoljno često da dijete postaje preokupirano ili zabrinuto ili pretjerano oprezno o dostupnosti skrbnika.



Oblici privrženosti



Sigurno privržena djeca:

- žele istražiti, igrati, razgovarati i učiti
- pokazuju pozitivan osjećaj vlastite vrijednosti
- iskoristit će svoje pozitivno iskustvo privrženosti kako bi lakše uspostavile nove, tople odnose (npr. svojim nastavnicima i vršnjacima)
- biti će spremni tražiti pomoć prilikom poteškoća (akademski ili socijalni)
- mogu bolje kontrolirati impulse i snažne emocije poput frustracije, ljutnje ili uzbuđenja.



Um sigurno privržene osobe

SKRIPT SIGURNE BAZE

Ako naidem na prepreku i budem uznemiren

Mogu se obratiti bliskim osobama za pomoć

On ili ona će biti dostupni i podržati me

Doživjet ću olakšanje i utjehu kao rezultat blizine
toj osobi

Mogu se vratiti drugim aktivnostima

2

BAZA ZA SIGURNU PRIVRŽENOST (SIEGEL)



- Suradnja, kontingentna komunikacija
- usklađenost
- Kritično za stvaranje dubokih veza s drugima; narativi stvoreni i od strane govornika i slušatelja
- Sposobnost razmišljanja o vlastitom mentalnom stanju i mentalnom stanju drugog

63

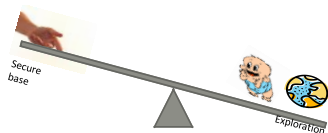


Sigurni autonomni obrasci

- 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

Nesigurna privrženost (izbjegavajuća)

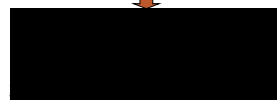
Djeca koja razvijaju izbjegavajući tip privrženosti imaju roditelje koji su neprijateljski i odbijajući ili kontrolirajući i intruzivni.



Um izbjegavajuće privržene osobe

SKRIPT SIGURNE BAZE

Ako naidem na prepreku i budem uznemiren



Mogu se vratiti drugim aktivnostima

2

Izbjegavajući tip

- Ne vole kontakt kožom-na-kožu, grijenje, maženje.
- Takva djeca pokazuju malo ili nimalo opreznosti pred strancima i postaju uznemireni tek kad ostanu sami.
- Pokazuju manjak suradnje, istraživačkog ponašanja i empatije.
- Izbjegavaju emocionalne odnose.



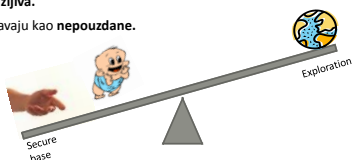
Obrasci izbjegavanja i odbacivanja

- Osoba sebe vidi kao **nezavisnu emocionalno samo-dovoljnu 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**



Nesigurna privrženost (ambivalentna)

- 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 **nepouzdana**.



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)



Um anksiozno privržene osobe

SKRIPT SIGURNE BAZE

Ako naidem na prepreku i budem uznemiren

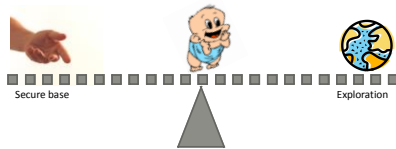
Mogu se obratiti bliskim osobama za pomoć



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 - **spliting i projekcije**

Dezorganizirana nesigurna privrženost



Dezorganizirani tip privrženosti

- površno i šarmantno ponašanje prema strancima
- sklonost grandioznom ponašanju i ekstravagantnim zahtjevima
- 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, srdžbe, bijesa i čak nasilnosti prema skrbnicima, oponirajuća ponašanja, stalno okrivljavanje drugih
- ako su djeca dana na posvajanje, često se ponašaju kao da su njihovi novi skrbnici (posebice majke posvojiteljice) odgovorne za njihovo prijašnje zlostavljanje i bol → zbušnjajuće i bolno za nove skrbnike
- oskudan kontakt očima, premalo smješka, slab smisao za humor, ne igraju se
- 'luckasto', očito laganje; manipulativno laganje kako bi dobili što žele
- rana seksualna aktivnost
- Krađe, poremećaji ponašanja

...nastavak

- abnormalni obrasci prehrane (prejedanje, krađa hrane, stvaranje zalih 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

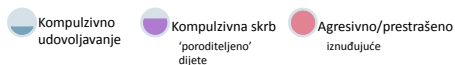
Obrasci dezorganizacije i nerazriješenih odnosa

- Osoba sebe vidi kao **lošu, moćnu**.
- 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:



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

- vlastite potrebe privrženosti skrbnika su dominantne i zahtjevne
- nasilno reagiraju na bol drugih ljudi i na ponašanje u vezi s privrženošću
- skrbnik može reagirati uplašeno

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



Skala za ispitivanje privrženosti odraslih (Collins i Read, 1990)

...pripremite olovku i papir ☺

1. Teško si dopuštam da zavisim o nekom drugom.	1	2	3	4	5
2. Ljudi nikada nisu tu za tebe kad ih trebaš.	1	2	3	4	5
3. Osjećam se ugodno kada se oslanjam na nekog drugog.	1	2	3	4	5
4. Znam da će drugi ljudi biti tu za mene kada ću ih trebati.	1	2	3	4	5
5. Teško mi je imati u potpunosti povjerenje u nekog drugog.	1	2	3	4	5
6. Nisam sigurna da se mogu osloniti na drugu da će biti tu za mene kada ću ih trebati.	1	2	3	4	5
7. Često razmišljam o tome da ću biti napuštena.	1	2	3	4	5
8. Često se brinem da me moj partner u biti ne voli.	1	2	3	4	5
9. Čini mi se da drugi ljudi ne žele toliku bliskost koliko bih ja željela.	1	2	3	4	5
10. Često brinem da moj partner ne želi ostati sa mnom.	1	2	3	4	5
11. U potpunosti se želim stopiti s drugom osobom.	1	2	3	4	5
12. Moja želja za bliskošću ponekad uplašuje druge ljude.	1	2	3	4	5
13. Relativno lagano se zblizim s drugima.	1	2	3	4	5
14. Rijetko brinem o tome da li sam se zblizila s nekim.	1	2	3	4	5
15. Ponešto mi je nelagodno kada sam bliska s drugima.	1	2	3	4	5
16. Nervozna sam kada mi se netko previše približi.	1	2	3	4	5
17. Osjećam se ugodno kada se netko osloni na mene.	1	2	3	4	5
18. Često moj partneri žele veću bliskost od one koja je meni ugodna.	1	2	3	4	5

Bodovanje

1. korak: promijenite rezultate samo tvrdnjama pod rednim brojevima 3, 4., 15., 16. i 18. na način da zaokružene brojeve zamijenite suprotnima (samo za te tvrdnje) i prepisite ih u desni stupac, prema ključu:

1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1

2. korak: rezultate svih ostalih tvrdnji prepisite u desni stupac

3. korak: sada zbrojite rezultate po 6 tvrdnji:

- 1.-6. =
- 7.-12. =
- 13.-18. =

Primjer

1. Teško si dopuštam da zavisim o nekom drugom.	1	2	3	4	5
2. Ljudi nikada nisu tu za tebe kad ih trebaš.	1	2	3	4	5
3. Osjećam se ugodno kada se oslanjam na nekog drugog.	1	2	3	4	5
4. Znam da će drugi ljudi biti tu za mene kada ću ih trebati.	1	2	3	4	5
5. Teško mi je imati u potpunosti povjerenje u nekog drugog.	1	2	3	4	5
6. Nisam sigurna da se mogu osloniti na drugu da će biti tu za mene kada ću ih trebati.	1	2	3	4	5
7. Često razmišljam o tome da ću biti napuštena.	1	2	3	4	5
8. Često se brinem da me moj partner u biti ne voli.	1	2	3	4	5
9. Čini mi se da drugi ljudi ne žele toliku bliskost koliko bih ja željela.	1	2	3	4	5
10. Često brinem da moj partner ne želi ostati sa mnom.	1	2	3	4	5
11. U potpunosti se želim stopiti s drugom osobom.	1	2	3	4	5
12. Moja želja za bliskošću ponekad uplašuje druge ljude.	1	2	3	4	5
13. Relativno lagano se zblizim s drugima.	1	2	3	4	5
14. Rijetko brinem o tome da li sam se zblizila s nekim.	1	2	3	4	5
15. Ponešto mi je nelagodno kada sam bliska s drugima.	1	2	3	4	5
16. Nervozna sam kada mi se netko previše približi.	1	2	3	4	5
17. Osjećam se ugodno kada se netko osloni na mene.	1	2	3	4	5
18. Često moj partneri žele veću bliskost od one koja je meni ugodna.	1	2	3	4	5

Odredite dijelove koji predstavljaju sigurnu/ izbjegavajuću/ anksioznu privrženost

1. Teško si dopuštam da zavisim o nekom drugom.	1	2	3	4	5
2. Ljudi nikada nisu tu za tebe kad ih trebaš.	1	2	3	4	5
3. Osjećam se ugodno kada se oslanjam na nekog drugog.	1	2	3	4	5
4. Znam da će drugi ljudi biti tu za mene kada ću ih trebati.	1	2	3	4	5
5. Teško mi je imati u potpunosti povjerenje u nekog drugog.	1	2	3	4	5
6. Nisam sigurna da se mogu osloniti na drugu da će biti tu za mene kada ću ih trebati.	1	2	3	4	5
7. Često razmišljam o tome da ću biti napuštena.	1	2	3	4	5
8. Često se brinem da me moj partner u biti ne voli.	1	2	3	4	5
9. Čini mi se da drugi ljudi ne žele toliku bliskost koliko bih ja željela.	1	2	3	4	5
10. Često brinem da moj partner ne želi ostati sa mnom.	1	2	3	4	5
11. U potpunosti se želim stopiti s drugom osobom.	1	2	3	4	5
12. Moja želja za bliskošću ponekad uplašuje druge ljude.	1	2	3	4	5
13. Relativno lagano se zblizim s drugima.	1	2	3	4	5
14. Rijetko brinem o tome da li sam se zblizila s nekim.	1	2	3	4	5
15. Ponešto mi je nelagodno kada sam bliska s drugima.	1	2	3	4	5
16. Nervozna sam kada mi se netko previše približi.	1	2	3	4	5
17. Osjećam se ugodno kada se netko osloni na mene.	1	2	3	4	5
18. Često moj partneri žele veću bliskost od one koja je meni ugodna.	1	2	3	4	5

Vratimo se na upitnik...

Odredite dijelove koji predstavljaju sigurnu/ izbjegavajuću/ anksioznu privrženost

1. Teško si dopuštam da zavisim o nekom drugom.	1	2	3	4	5
2. Ljudi nikada nisu tu za tebe kad ih trebaš.	1	2	3	4	5
3. Osjećam se ugodno kada se oslanjam na nekog drugog.	1	2	3	4	5
4. Znam da će drugi ljudi biti tu za mene kada ću ih trebati.	1	2	3	4	5
5. Teško mi je imati u potpunosti povjerenje u nekog drugog.	1	2	3	4	5
6. Nisam sigurna da se mogu osloniti na drugu da će biti tu za mene kada ću ih trebati.	1	2	3	4	5
7. Često razmišljam o tome da ću biti napuštena.	1	2	3	4	5
8. Često se brinem da me moj partner u biti ne voli.	1	2	3	4	5
9. Čini mi se da drugi ljudi ne žele toliku bliskost koliko bih ja željela.	1	2	3	4	5
10. Često brinem da moj partner ne želi ostati sa mnom.	1	2	3	4	5
11. U potpunosti se želim stopiti s drugom osobom.	1	2	3	4	5
12. Moja želja za bliskošću ponekad uplašuje druge ljude.	1	2	3	4	5
13. Relativno lagano se zblizim s drugima.	1	2	3	4	5
14. Rijetko brinem o tome da li sam se zblizila s nekim.	1	2	3	4	5
15. Ponešto mi je nelagodno kada sam bliska s drugima.	1	2	3	4	5
16. Nervozna sam kada mi se netko previše približi.	1	2	3	4	5
17. Osjećam se ugodno kada se netko osloni na mene.	1	2	3	4	5
18. Često moj partneri žele veću bliskost od one koja je meni ugodna.	1	2	3	4	5

Vratimo se na upitnik...

Odredite dijelove koji predstavljaju sigurnu/ izbjegavajuću/ anksioznu privrženost

1. Teško si dopuštam da zavisim o nekom drugom.	1	2	3	4	5
2. Ljudi nikada nisu tu za tebe kad ih trebaš.	1	2	3	4	5
3. Očekam se ugodno kada se oslanjam na nekog drugog.	1	2	3	4	5
4. Znam da se drugi ljudi bitu za mene kada su ih trebali.	1	2	3	4	5
5. Teško mi je imati u potpunosti povjerenje u nekog drugog.	1	2	3	4	5
6. Nisam sigurna da se mogu osloniti na druge da će biti tu za mene kada su ih trebali.	1	2	3	4	5
7. Često razmišljam o tome da ću biti napuštena.	1	2	3	4	5
8. Često se brinem da me moj partner u biti ne voli.	1	2	3	4	5
9. Čini mi se da drugi ljudi ne žele toliko bliskost koliko bih ja željela.	1	2	3	4	5
10. Često brinem da moj partner ne želi ostati sa mnom.	1	2	3	4	5
11. U potpunosti se želim stopiti s drugom osobom.	1	2	3	4	5
12. Moja želja za bliskicom ponekad uplodi druge ljude.	1	2	3	4	5
13. Relativno laganio se zadržim s drugima.	1	2	3	4	5
14. Rijetko brinem o tome da li sam se zadržala s nekim.	1	2	3	4	5
15. Ponešto mi je nelagodno kada sam bliska s drugima.	1	2	3	4	5
16. Nervozna sam kada mi se netko previše približi.	1	2	3	4	5
17. Očekam se ugodno kada se netko osloni na mene.	1	2	3	4	5
18. Često moj partneri žele veće bliskost od one koju ja meni ugodna.	1	2	3	4	5

Anksiozna
privrženost

Vratimo se na upitnik...

Odredite dijelove koji predstavljaju sigurnu/ izbjegavajuću/ anksioznu privrženost

1. Teško si dopuštam da zavisim o nekom drugom.	1	2	3	4	5
2. Ljudi nikada nisu tu za tebe kad ih trebaš.	1	2	3	4	5
3. Očekam se ugodno kada se oslanjam na nekog drugog.	1	2	3	4	5
4. Znam da se drugi ljudi bitu za mene kada su ih trebali.	1	2	3	4	5
5. Teško mi je imati u potpunosti povjerenje u nekog drugog.	1	2	3	4	5
6. Nisam sigurna da se mogu osloniti na druge da će biti tu za mene kada su ih trebali.	1	2	3	4	5
7. Često razmišljam o tome da ću biti napuštena.	1	2	3	4	5
8. Često se brinem da me moj partner u biti ne voli.	1	2	3	4	5
9. Čini mi se da drugi ljudi ne žele toliko bliskost koliko bih ja željela.	1	2	3	4	5
10. Često brinem da moj partner ne želi ostati sa mnom.	1	2	3	4	5
11. U potpunosti se želim stopiti s drugom osobom.	1	2	3	4	5
12. Moja želja za bliskicom ponekad uplodi druge ljude.	1	2	3	4	5
13. Relativno laganio se zadržim s drugima.	1	2	3	4	5
14. Rijetko brinem o tome da li sam se zadržala s nekim.	1	2	3	4	5
15. Ponešto mi je nelagodno kada sam bliska s drugima.	1	2	3	4	5
16. Nervozna sam kada mi se netko previše približi.	1	2	3	4	5
17. Očekam se ugodno kada se netko osloni na mene.	1	2	3	4	5
18. Često moj partneri žele veće bliskost od one koju ja meni ugodna.	1	2	3	4	5

Sigurna
privrženost

Koji je Vaš tip privrženosti?

1. Teško si dopuštam da zavisim o nekom drugom.	1	2	3	4	5
2. Ljudi nikada nisu tu za tebe kad ih trebaš.	1	2	3	4	5
3. Očekam se ugodno kada se oslanjam na nekog drugog.	1	2	3	4	5
4. Znam da se drugi ljudi bitu za mene kada su ih trebali.	1	2	3	4	5
5. Teško mi je imati u potpunosti povjerenje u nekog drugog.	1	2	3	4	5
6. Nisam sigurna da se mogu osloniti na druge da će biti tu za mene kada su ih trebali.	1	2	3	4	5
7. Često razmišljam o tome da ću biti napuštena.	1	2	3	4	5
8. Često se brinem da me moj partner u biti ne voli.	1	2	3	4	5
9. Čini mi se da drugi ljudi ne žele toliko bliskost koliko bih ja željela.	1	2	3	4	5
10. Često brinem da moj partner ne želi ostati sa mnom.	1	2	3	4	5
11. U potpunosti se želim stopiti s drugom osobom.	1	2	3	4	5
12. Moja želja za bliskicom ponekad uplodi druge ljude.	1	2	3	4	5
13. Relativno laganio se zadržim s drugima.	1	2	3	4	5
14. Rijetko brinem o tome da li sam se zadržala s nekim.	1	2	3	4	5
15. Ponešto mi je nelagodno kada sam bliska s drugima.	1	2	3	4	5
16. Nervozna sam kada mi se netko previše približi.	1	2	3	4	5
17. Očekam se ugodno kada se netko osloni na mene.	1	2	3	4	5
18. Često moj partneri žele veće bliskost od one koju ja meni ugodna.	1	2	3	4	5

Izbjegavajuća
privrženost

Anksiozna
privrženost

Sigurna
privrženost

„KAD LJUBAV
BOLI”



Što ako se privržimo „pogrešnoj” figuri?



AKO JE PITANJE PREŽIVLJAVANJA, BOLJE IKAKVA NEGO NIKAKVA FIGURA.

Privrženost zlostavljaču

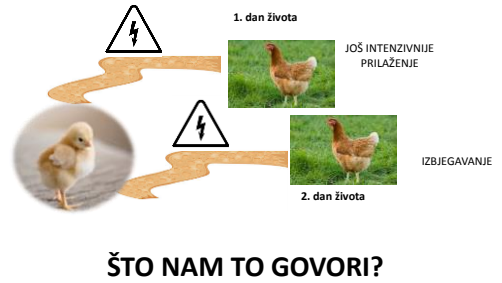
SE PRIVRŽENOSTI

NISKA RAZINA KORTIKOSTERONA:
 a) cijeli period osjetljiv za stvaranje privrženosti
 b) starija mladunčad u prisutnosti majke

CORT se ublaženo otpušta u situacijama BOLI. U periodu kritičnom za stvaranje privrženosti razine CORT-a su niske neovisno o boli.

DIJETE ĆE SE PRIVRŽITI BEZ OBZIRA.

Kod odrasle osobe razvit će se STRAH i pokrenut će se zaštitni mehanizmi (imat će visok CORT). Kod malog djeteta to se neće dogoditi zbog niske razine CORT-a.



Trauma zlostavljanja od strane skrbnika Emocionalne posljedice

- Najčešće - u ranoj dobi (socijalne teškoće), u predadolescenciji (depresivne smetnje)
- Traumatski učinci nisu uvijek izraženi u ranoj dobi i mogu se odgoditi do adolescencije ili do odrasle dobi!
- Do adolescencije će **80% zlostavljane djece** dobiti dijagnozu većeg psihijatrijskog poremećaja! (u osnovi: područja mozga povezana s regulacijom emocija i područja vezana uz kogniciju)



(Kudman, 2012; Sofian, 2016)

Trauma uzrokuje dezorganiziranu privrženost:
 Je li sigurno biti privržen?
 Fisher, 2007



Fisher, 2007

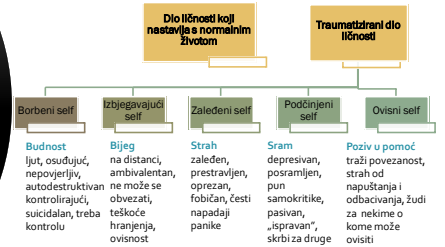
Kada se dogodi još više traumatskih događaja...

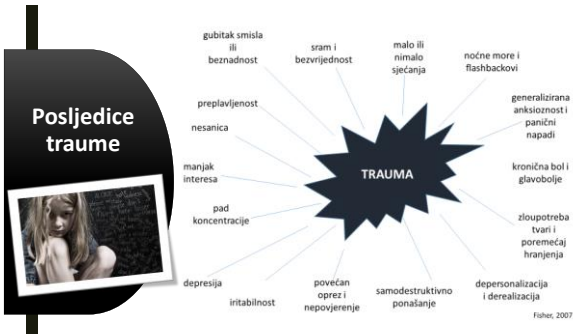
Veći broj fragmentiranih dijelova ličnosti potreban je za preživljavanje još opasnijih situacija.
 Neki dijelovi se odnose na mehanizme preživljavanja dok drugi dijelovi sadrže resurse za suočavanje sa svakodnevnim teškoćama.



Tko će se sad pojaviti?

Van der Hart, Nijenhuis i Steele, 2006





Što pokazuju djeca koju „ljubav“ boli?

- Nepovjerljivi su.
- Teško govore ili ne žele govoriti o svojim emocijama
- Nedostaje im poštovanja prema drugima i prema sebi.
- Ne poštuju autoritete.
- Nisu sposobni uspostaviti uzajamne odnose u kojima se i daje i prima.
- Ne znaju zašto se ponašaju ili osjećaju tako kako se ponašaju i osjećaju (zbog iskustva zlostavljanja, zanemarivanja, nesigurne privrženosti)
- Ne poznaju prihvatljive načine ophođenja s drugima, već se koriste vlastitim repertoarom ponašanja koji im je u ranoj dobi osigurao preživljavanje.

Djeca je najvažnije da se u prvoj godini vežu za **barem jednu** odraslu osobu koja im osigurava ljubav i brigu.

Ova prva bazična emocionalna privrženost je osnova za sve kasnije odnose s ljudima.

Djetetova iskustva s figurom privrženosti internaliziraju se u radni model ili shemu što mogu očekivati u odnosima.

UNUTARNJI RADNI MODEL

	POZITIVNO +	NEGATIVNO -	
J A S A M	vrijedan ljubavi; dragocjen; učinkovit; autonoman	1. nevrijedan ljubavi 3. nevažan 5. neučinkovit	2. nezanimljiv 4. loš; zao 6. ovisan
DRUGI SU (SVIJET)	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

Empatija i samopoštovanje



PRIVRŽENOST U ODRASLOJ DOBI

U odrasloj dobi...

Svaki obrazac privrženosti povezan je s načinima na koje:

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



Sigurni obrasci	Izbjegavajući obrasci	Anksiozni obrasci
<ul style="list-style-type: none"> • osoba sebe vidi kao pozitivnu • druge ljude doživljava kao one koji odgovaraju na potrebe, zainteresirane i emocionalno dostupne • razine samopoštovanja, samoeфикаsnosti i autonomije - umjerene do visoke 	<ul style="list-style-type: none"> • osoba sebe vidi kao samodovoljnu i jaku • druge ljude doživljava kao odbijajuće, emot. suzdržane, intruzivne ili neprijateljske • razine samoeфикаsnosti i autonomije – visoke • često korištene obrane - poricanje, izbjegavanje i intelektualiziranje 	<ul style="list-style-type: none"> • osoba sebe vidi kao slabu, bezvrijednu, nedostatnu • druge doživljava kao pozitivne, ali nesigurne; očekuje njihovo odbacivanje, traži stalnu potvrdu • razine samoeфикаsnosti i autonomije – niske

Djeca s izbjegavajućom privrženošću ... kao odrasli

Izbjegavaju bliske emocionalne veze

Uvjerenje da emocije nisu važne

Strah od intimnosti i nelagoda kad su bliski s drugima

Nemaju povjerenja u druge ljude

Nervozni su i odbijajuć ako im se netko previše približi

Ne vjeruju da će im drugi pomoći kada imaju problema

Često se pouzdaju samo u sebe i vlastite sposobnosti

Sebe često doživljavaju kao nepotpune, bezvrijedne i nesposobne

Mogu misliti da je potrebno dokazivati se vanjskim mjerilima da bi bili vrijedni kao osobe



Djeca s anksioznom privrženošću ... kao odrasli

Lako se zaljubljuju i postaju ovisni o partneru

Stalno traže partnerovo odobravanje za svoje postupke

Boje se da će biti ostavljeni

Mogu misliti da drugima nije toliko stalo do veze ili prijateljstva koliko i njima



Stilovi privrženosti i partnerski odnosi



Stilovi privrženosti i odnosi
„Attached – The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find – and Keep – Love“ Levine & Heller, 2012

Gravitacijska privlačnost - sobe s anksioznom privrženošću i izbjegavajućom privrženošću privlače jedni druge i čine oko 50% populacije

Gotovo sigurno postoji veći broj brakova u kojima jedan partner ima anksiozni stil, a drugi stil izbjegavanja.

Stilovi privrženosti i odnosi

„Attached – The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find – and Keep – Love” Levine & Heller, 2012



Suprotnosti se privlače – u odnosu svaki potvrđuje uvjerenja ovog drugog o sebi i odnosu.

Uvjerenje izbjegavajući privržene osobe bit će to da drugi žele više bliskosti od onog koliko im je to ugodno

Anksiozni potvrđuje uvjerenje da žele više intimnosti nego što to partner može pružiti

Nakon što se zbliže, teško napuštaju odnose

„Anksiozno – izbjegavajuća zamka,; jedan je preokupiran intimnošću, a drugi načinima kako da je izbjegne

Bliskost dovodi do burnih odnosa – mogu izazvati najgore jedan u drugome

Stilovi privrženosti i sukob

„Attached – The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find – and Keep – Love” Levine & Heller, 2012

Nesigurni (anksiozni i izbjegavajući) izbjegavaju konflikt

Bore se u pronalasku načina i rješenja prihvatljivih za oboje

Konflikt nekada ostaje nerazriješen jer rješenje zahtijeva previše intimnosti za izbjegavajućeg partnera

Konflikt se zato ponavlja

Anksiozni partner vrlo često tada „gubi tlo pod nogama”

Nesigurni stilovi – ne komuniciraju jednako učinkovito kao osobe sa sigurnom privrženošću



“Both of you are still poles apart.”



Stilovi privrženosti i sukob
„Attached – The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find – and Keep – Love” Levine & Heller, 2012

Principi u sukobu u vezama sigurno privrženih osoba:

- Spremnost na angažman;
- Pokazivanje brige za dobrobit druge osobe;
- Zadržavanje fokusa na specifičan problem i sustezanje od generaliziranja konflikta
- Efektivno komuniciranje osjećaja i potreba;
- Neokrivljavanje i nefokusiranje na nedostatke kod partnera

Sigurno privržene osobe se mogu dobro slagati s anksioznim i izbjegavajućim stilovima i biti sretni, ali samo ako uspiju zadržati sigurni okvir, ako su emocionalno triggerirani, mogu skliznuti u anksiozne i izbjegavajuće misli i ponašanja



Otporne osobe sa visokim samopoštovanjem kad ih se „napadne” – napad na osjećaj se lica reagiraju okretanjem prema ljudima i stvarima koje vole kako bi se osjećali sigurno i povezano (Spencer, Josephs, Steele, 1993).

Rane teškoće privrženosti narušavaju sposobnost pojedinca da regulira stres uzrokovan jakim neugodnim emocijama

Sram je iskonski strah, raspad nebičeg selfa i najjača od negativnih emocija.

(James Gilligan, Violence: Our Deadly Epidemic)



“Sve sretno obitelji nalik su jedna na drugu, svaka nesretna obitelj nesretna je na svoj način.”

• Tolstoy, Anna Karenina, 1917

Obrasci privrženosti i obitelj

TERAPIJA





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.

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 njezan interpersonalni ples između dva biološka/psihološka sustava



Usklađenost - neurobiologija

Nesigurno privrženo dijete nije dobilo od majke neuralne zapise koji bi mu pomogli naučiti regulirati vlastiti nervni sustav

Usklađeni terapeut pruža priliku neurobiološko-psihološkoj opravci putem neverbalne komunikacije njegove desne hemisfere s desnom hemisferom klijenta

- klijenti mogu steći emocionalnu sigurnost koja ima nedostaje i razviti sposobnost razumijevanja smisla vlastite prošlosti i dati koherentnu smislenu priču o svom djetinjstvu

„Obožavao sam način na koji je istraživanje privrženosti pokazalo da sudbina odrastanja nije i konačna. Ako možeš svojoj životnoj priči dati smisao, možeš je i promijeniti.“ Siegel



Klinička primjena teorije privrženosti

U kliničkom odnosu najvažnija je sposobnost terapeuta za **emocionalno usklađivanje**

= sposobnost da osjeti, protumači i odgovori na klijentove verbalne i neverbalne znakove na način koji klijentu poručuje da ga se zaista vidi i razumije

Usklađivanje ili „contingent communication“
„Izrazito njezan interpersonalni ples između dva biološka/psihološka sustava“ (Siegel)

Psihobiološka jezgra usklađivanja između majke i djeteta - suptilne tjelesne interaktivne razmjene pogleda, vokalizacije, govora tijela, govora očima i govora
Ključno i za terapiju

Razvoj novih sustava vjerovanja (unutarnjeg radnog modela) primarni je cilj terapije.

- **Promjena sustava vjerovanja**
 - Djeca s poremećajem privrženosti imaju negativna bazična vjerovanja: „Ja sam bezvrijedan, neispravan, nevrjedan ljubavi; skrbnici su nesigurni, ne mogu udovoljiti mojim potrebama; moram kontrolirati ostale da bih preživio.“
 - Ovakav negativni radni model se razvija kao posljedica patoloških iskustava u odnosu roditelj-dijete (zlostavljanje, zanemarivanje, napuštanje).
- Odnos terapeut-dijete se uspostavlja kroz limbičku aktivaciju (LAP).
 - Dijete počinje internalizirati model autoriteta i brige koji je baziran na kvalitetama sigurne privrženosti.
 - Dijete se počinje osjećati sigurno s terapeutom kao autoritetom i ima priliku povezati se na nove načine (afiliјativno, kooperativno), u kontrastu sa starim načinima (u otporu)

(Birmingham and Light, 2008)

Aktivacija limbičke rezonance u terapiji

- Limbička rezonanca omogućava sigurni kontekst u kojem se mogu proradivati traumatska, bolna i zastrašujuća iskustva.
 - Djeca s poremećajem privrženosti su naučila kako poricati, izbjegavati, negirati i/ili disociirati se od svojih traumatskih iskustava.
- Rad s djecom kroz limbičku rezonancu dovodi do uspostavljanja dubokih veza, osjećaja povjerenja, adekvatnog preuzimanja rizika, emocionalne iskrenosti, otvorenosti promjenama i prihvaćanju terapeuta.
- Dodir
 - djeca s poremećajem privrženosti, kao rezultat fizičkog i/ili seksualnog zlostavljanja (traumatizirajući dodir) ili zanemarivanja (nedovoljan dodir) su najčešće taktično defenzivna i boje se bliskosti i dodira.
 - Kako se terapija razvija, dijete uči razliku između „lošeg dodira“ i zdravog dodira.

(Levy, i Orlans, 2014)

Terapeut kao sigurna baza

terapijski odnos – odnos roditelj-dijete

povjerenje

sigurnost

facilitiranje limbičke rezonance

podrška



Norcross, 2002; Mikulincev, Shaver & Berant, 2013

Terapeut - klijent



Terapeut nije samo promatrač klijentovog emocionalnog putovanja ili nezainteresiran vodič nego suputnik, eho klijentove tuge, srdžbe i tjeskobe

Svojim držanjem i riječima terapeut pruža stabilnost, protutežu koja će učiniti da se klijentovi osjećaji razumiju, sigurno zadrže i podrže (**containing i holding**)

U terapiji privrženosti se od terapeuta traži da potpuno iskusi osjećaje klijenta, bez obzira što mu se dogodi, ili koje se emocije zovu iz vlastite povijesti.

Sykes i Turner

roditelj – dijete
↓
terapeut – dijete

Struktura – okvir, granice, respozivnost i osjetljivost

**Terapeut informira dijete o pravilima*

Usklađivanje – s potrebama, osjećajima, unutarnjim radnim modelom (limbička rezonanca)

**„Razumijem tvoje potrebe“*

Primjerice, podrazumijeva se da djetetovo hostilno i kontrolirajuće ponašanje predstavlja obrambeni mehanizam nastao u svrhu zaštite od osjećaja ranjivosti, nesigurnosti i straha.

Empatija - terapeut je proaktivna, empatičan i brižan

**„Žao mi je da ti se to dogodilo, razumijem kako se osjećaš i koliko je bolno prolaziti kroz to.“*

Ugodni efekt - terapeut pokazuje pozitivan stav, postavlja granice, facilitira promjenu djetetovog unutarnjeg radnog modela

**„Neću dopustiti da kontroliš naš odnos na nezdrav ili destruktivan način.“*



roditelj – dijete
↓
terapeut – dijete

Podrška – u odnosu na razvojne potrebe i kapacitet

**Terapeut određuje pravila, ohrabruje i pružuje posljedice ponašanja.*

Reciprocitet – razmjena ideja, vrijednosti, osjećaja, planova i ciljeva, dijete počinje učiti kako usklađivati svoje potrebe s potrebama drugih ljudi

**Terapeut vodi dijete prema recipročnom odnosu baziranom na međusobnom poštovanju i osjetljivosti*

Ljubav – mogućnost da doživimo lekrene osjećaje brige i predanosti drugoj osobi i prema sebi

**„Sigurna privrženost je sinonim za ljubav“*



4 osnovne pretpostavke za terapijsku primjenu

iskustva rane privrženosti su svim događajima koji mogu značajno djelovati na emocionalni i socijalni razvoj klijenta

obrazac privrženosti naučen u ranom djetinjstvu pokazat će se u psihoterapiji

interakcija desnog (neusvajnog, emocionalnog) mozga je važnija od savjeta terapeuta – važnost emocionalne usklađenosti

terapijska prorada ranih iskustava privrženosti, koje terapeut i klijent zajednički konstruiraju, presudna je za ishod terapije

Četiri osnovne pretpostavke za terapijsku primjenu

Siegel, 1999

Specifičnosti rada na privrženosti adolescenata



usmjerenost na razvoj vještina koje bi se uobičajeno razvile da je riječ o sigurnoj privrženosti

pružanje mogućnosti adolescentima da daju novo značenje svojim dotadašnjim iskustvima privrženosti

terapeut modelira ulogu sigurne privrženosti (važnost uspostave odnosa povjerenja)

Savjeti

- Pomaže znati stilove privrženosti i kako terapeut može procijeniti svoj tajming i prisutnost i onda znati razlikovati stil privrženosti, obrazac i poremećaj privrženosti.

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.

Poremećaji privrženosti

- Poremećaji privrženosti uočavaju se vrlo brzo → to 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.

Npr: *Klijent dolazi na terapiju i na 1. tretmanu kaže da je terapeutu divan, sjajan, da misli da oboje mogu izvršno 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, unosi konfuziju.*



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.

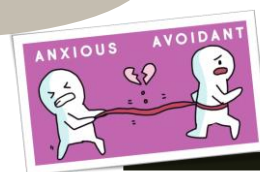


“MANTRA” OSOBA KOJE SU PREŽIVJELE TRAUMU:

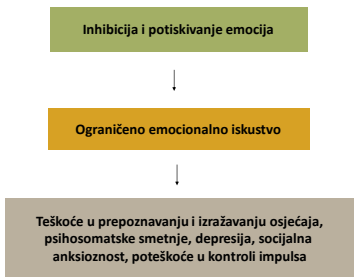


Zbližavanje = biti povrijeđen

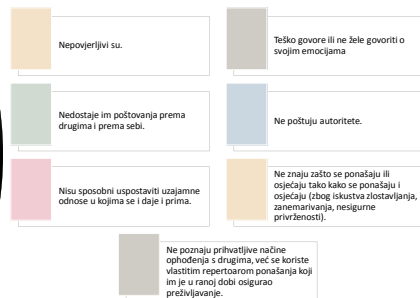
ZAŠTO JE TEŠKO RADITI S NESIGURNO PRIVRŽENOM DJECOM?



Kako bi savladala teške i neugodne osjećaje koje doživljavaju, zlostavljana djeca često inhibiraju ili potiskuju svoje emocije.



Što od ovoga pokazuje dijete kojega je „ljubav“ boljela?



Strah od napuštanja

- Očekivanje lošeg ishoda
- Promjene termina sastanka su shvaćene osobno
- Živopisni opisi zlostavljanja će uzrokovati odbojnost kod terapeuta
- Projicirani samoprezir
- Odbacivanje terapeuta prije nego on odbaci pacijenta

Stilovi terapeuta



U radu s djecom koja su proživjela nasilje i druga traumatska iskustva, kao i u radu s njihovim obiteljima, najefikasniji terapeutski stil ima karakteristike proaktivnosti, uključenosti i iskustvenog doživljavanja.

Naša privrženost

Klijentova privrženost

Naša sposobnost učinkovitog korištenja sebe samih je ograničena ranjivošću našeg vlastitog selfa.

Ako se određena kvaliteta izraza poput srđbe ne može osjetiti u djetinjstvu onda se ne možemo povezati s njezinim izražavanjem kod pacijenta (David Wallin)



ZAŠTO JE VAŽAN TERAPEUTOV STIL PRIVRŽENOSTI?

Uloga terapeuta

- Predstavlja sigurno utočište i **sigurnu bazu iz koje klijenti mogu istraživati i reflektirati na bojne uspomene i iskustva**, upravljati anksioznošću i patnjom, čak i kroz proradu negativnog transfera.
- Terapeuti mogu afirmirati klijentove pozitivne kvalitete i potencijal, ponuditi nove poglede na probleme i mogućnosti za promjenu te pomoći klijentima da razumiju svoje osjećaje i ponašanja i također da razumiju reakcije drugih ljudi na spomenuta ponašanja.

„Terapeut teži tome da bude pouzdan, pažljiv i da suosjećajno uzvraća na pacijentovo istraživanje te onoliko koliko on može, da vidi i osjeća svijet kroz pacijentove oči primarno kako bi bio empatičan.“
(Bowlby, 1988)

PRIVRŽENOST TERAPEUTA

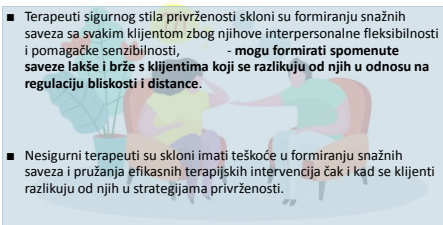
- Terapeut **sigurnog stila** privrženosti će se vjerojatnije fokusirati na klijentove probleme, ostati otvoren za nove informacije i zadržati suosjećanje i empatiju nego biti preplavljen osobnom mukom, efikasnije se nositi s otporom klijenata.
- Terapeut **nesigurnog stila** privrženosti manje je vjerojatno da će pravilno empatizirati i onemogućiti da njegove osobne muke i obrane interferiraju sa suosjećanjem.
 - Npr. terapeuti s izbjegavajućom privrženosti nemaju vještine potrebne za pružanje nježne brige klijentima.
 - Npr. terapeuti s anksioznom privrženosti mogu biti preplavljeni, osjetiti čežnju za stapanjem ili gubitkom granica s klijentima



(Mikulincer i Shaver, 2007)

Sigurna privrženost terapeuta

- Terapeuti sigurnog stila privrženosti skloni su formiranju snažnih saveza sa svakim klijentom zbog njihove interpersonalne fleksibilnosti i pomagačke senzibilnosti, - **moгу formirati spomenute saveze lakše i brže s klijentima koji se razlikuju od njih u odnosu na regulaciju bliskosti i distance.**
- Nesigurni terapeuti su skloni imati teškoće u formiranju snažnih saveza i pružanja efikasnih terapijskih intervencija čak i kad se klijenti razlikuju od njih u strategijama privrženosti.



Mallinckrodt (2000)

Iz prakse i teorije

Terapeuti nesigurnog stila privrženosti

- Kod pacijenata izbjegavajuće privrženosti u manjoj mjeri nude interpretacije, a kad ih nude kognitivne su prirode, manje izazivaju obrane kod pacijenata
- Kod pacijenata anksiozne privrženosti u većoj mjeri nude interpretacije i interveniraju na emocionalnoj razini, stava su da su iskustva pacijenta dio ranih trauma

REZULTAT: Odgovaranje na klijentove potrebe na komplementaran način, potkrjepljivanje maladaptivnih obrazaca i prevencija terapijskih promjena.

***Sigurni terapeuti koriste jednake intervencije za anksiozne i izbjegavajuće pacijente**

IZAZOVI

Empatično razumijevanje pomaže u postavljanju granica i daje strukturu, čime šaljemo poruku djetetu da nam je stalo do njega.

Prelaženje granica empatije može nas odvesti u pretjeranu identifikaciju, pretjeranu vezanost ili disocijaciju i povlačenje

- pretjerana identifikacija je rizična jer tada nastojimo djetetu biti bolji roditelj nego što su njihovi roditelji, pružajući im posebne privilegije.

Zapamtite da je vaša efikasnost kao profesionalca ovisi o tome do koje mjere brinete o sebi kao osobi



SMISAO TERAPIJE

TERAPIJA PERCIPIRANA KAO KOREKTIVNO
ISKUSTVO PRIVRŽENOSTI KLIJENTE NJEŽNO, ALI
SIGURNO VODI DALJE OD NESIGURNOG I
DOVODI PREMA SIGURNOM STILU
PRIVRŽENOSTI.

