

PoloncaLAMPE

Teorija navezanosti in transakcijska analiza

Attachment Theory in Transactional Analysis

Povzetek

Navezanost je emocionalna vez med posameznikom in drugimi, ki se začne vzpostavljati (vsaj) od rojstva naprej in traja celo življenje. Na osnovi tega se oblikuje notranji model dojemanja sebe in sveta, ki je koherenten vzorec s pomembnim vplivom na posameznikovo funkcioniranje. Kljub temu, da gre za ustaljene vzorce zaznavanja, mišljenja, čutenja in vedenja, ki pri posamezniku delujejo avtomatično, pa se tekom življenja spreminjajo in so posledično dostopni za psihoterapevtsko obravnavo. V pričujočem prispevku sprva podam širše teoretske usmeritve in razumevanje navezanosti ter vzroke za spremembo navezanosti. V nadaljevanju se osredotočim na razumevanje stilov navezanosti in možnosti terapevtske obravnave glede na transakcijsko terapijo.

Ključne besede

Transakcijska analiza, teorija navezanosti, stili navezanosti.

Abstract

Attachment is an emotional bond between an individual and others and is at least from birth enduring throughout life. On this basis an internal model of perception of oneself and the world develops. This is a coherent pattern which importantly influences one's functioning. Even though this is a stable pattern of perception, thinking, feeling and behaviour, which acts automatically, it changes through life and is therefore amenable to psychotherapeutic treatment. This article initially considers the wider theoretical directions and explanations of attachment theory and the reasons for its changes. After that the article focuses on an understanding of attachment styles and the possibilities for therapeutic treatment with transactional analysis.

Key words

Transactional analysis, attachment theory, attachment styles

Uvod

Korenine raziskovanja navezanosti izhajajo iz Freudovih teorij o ljubezni. John Bowlby (1907–1990), ki velja za očeta teorije navezanosti, je posvetil obsežne raziskave konceptu navezanosti. Navezanost je opisoval kot trajajočo psihološko povezanost med ljudmi, kot čustveno vez, ki vpliva na naše vedenje od zibelke do groba. Nagnjenje, da navežemo močne čustvene vezi s posameznikom, je temeljna sestavina človekove narave. Strinjal se je s psihoanalitiki, da imajo zgodnje izkušnje v otroštvu pomemben vpliv na razvoj in na vedenje posameznika v kasnejšem življenju. Otrokov vzorec navezanosti izvira iz odnosa med otrokom in primarnim skrbnikom. Bowlby (1999) je domneval, da otrok posledično razvije notranji delovni model navezanosti, s katerim predvidi vedenje drugih in razvije svoj odgovor na njihov odziv. V tem smislu nosimo vsi naše zgodnje modele navezanosti s seboj. Ti modeli so notranji in delujejo izven zavednega, so pa potencialno dosegljivi za preoblikovanje. Raziskovalci so pokazali, da ti vzorci navezanosti vplivajo na razmerja v kasnejšem življenju. Bowlby (1999) je menil, da je navezovanje genetsko predisponirano in da je njegov cilj ohranitev vrste ter da ima tudi evolucijsko komponento – podpira namreč razvoj.

Razvoj teorije navezanosti

Poleg vpliva S. Freuda in drugih psihoanalitičnih teorij na teorijo navezanosti je slednja postavljena na konceptih etologije in razvojne psihologije (Bretherton, 1992; Hobbes). V zgodnjih petdesetih letih je priznan etolog Konrad Lorenz opazil, da je pri nekaterih vrstah ptičev prisotna močna vez med materjo in potomci. Mladiči hitro opazujejo in sledijo materi, npr. pri iskanju hrane.

John Bowlby (1969) je preko opažanj proučeval neugodne in škodljive učinke, ki jih povzročajo pretgranje vezi med primarnim skrbnikom in otrokom, bodisi zaradi separacije, prikrajšanja ali izgube skrbnika in oblikoval teorijo navezanosti, prvič objavljeno leta 1958. Postavil je hipotezo, da bo otrok v stresni situaciji iskal fizično bližino pomembnih drugih s ciljem zagotovitve varnosti (otrok si bo poiskal fizično bližino skrbnika, če bo utrujen, prestrašen ali bolan). To vedenje lahko opazujemo in opišemo. Ko je varnost dosežena, se bo otrok vrnil k igranju, raziskovanju okolja. To vedenje je Bowlby imenoval navezovanje. Navezovanje je torej iskanje fizične bližine pomembnih drugih v stiski z namenom doseči varnost (Hobbes).

Otrokove izkušnje ob iskanju bližine in odzivi skrbnikov vplivajo na pričakovanja in prepričanja, ki jih otrok razvije o sebi, svetu in medosebnih odnosih (torej na notranje delovne modele) ter povzročijo razvoj vezi med otrokom in skrbnikom. Če si otrok predstavlja mater kot skrbno in koristno, o sebi razvije mnenje, da je kompetenten in vreden ljubezni (Cugman, 2003).

»Tuja situacija« in stili navezanosti v otroštvu

Na podlagi ponavljajočih se izkušenj predstavljajo izoblikovani notranji delovni modeli v ozadju vedenjskega sistema navezanosti kognitivne mehanizme. Na njihovo oblikovanje vpliva zaupanje, da je oseba, na katero je otrok navezan, dosegljiva in tudi odzivna.

Po predstavitvi Bowlbyjeve teorije so številni raziskovalci potrdili njegova odkritja in jih v objavljenih dokumentih podprli in tudi dopolnili. Med njimi je bila Mary Ainsworth s sodelavci (1978), ki je razvila eksperimentalno metodo, za katero se je v znanstveni literaturi uveljavil izraz »tuja situacija«. Z njo je želela preveriti hipotezo, da je v starosti od 12. do 18. meseca otrokovo reagiranje na materino odsotnost oziroma na ponovno srečanje z njo v neznanem okolju kazalec otrokove navezanosti na mater. Torej da izraža, ali ima otrok v odnosu do matere občutek varnosti ali ne.

Potek poskusa »tuje situacije«:

1. opazovalec predstavi otroku in materi eksperimentalno sobo z igračami;
2. mati bere, otroka skuša zainteresirati za igrače, če se sam ne zanima zanje;
3. vstopi tuja oseba, se pogovarja z materjo, nato se zbliža z otrokom;
4. mati zapusti sobo, otrok ostane sam s tujcem v neznanem okolju;
5. mati se čez čas vrne, poskuša otroka zainteresirati za igrače, tuja oseba odide;
6. mati ponovno zapusti sobo, otrok ostane čisto sam;
7. tuja oseba se vrne, se poskuša igrati z otrokom;
8. mati se ponovno vrne.

Ob opazovanju otrokovih reakcij na spremenjene okoliščine je M. Ainsworth (v Bretherton, 1992) odkrila tri tipe navezanosti pri otrocih: varen stil in dva negotova stila navezanosti.

1. Varno navezani otroci (tip B):

- mater uporabljajo kot varno bazo, v novih situacijah precej svobodno raziskujejo;
- prenesejo kratka obdobja brez matere, čeprav jih njena odsotnost vznemiri;
- iščejo bližino ob materini vrnitvi (želijo si v naročje), kmalu pa se vrnejo k igri;
- razvijejo bolj raznoliko komunikacijo z materjo, bolj sodelujejo, manj izražajo jezo, ko jim nekaj prepreči.

2. Izogibajoče navezani otroci (tip A):

- izogibajo se stiku z materjo. Približajo se ji in obstanejo ali tečejo stran, se je ne dotaknejo. Če jih dvigne, se ne sprostijo, ko jih poskuša odložiti, protestirajo bolj kot drugi otroci;
- izražajo jezo do predmetov;
- veliko se jih bolj prijateljsko vede do tujca kot do matere.

3. Ambivalentno navezani otroci (tip C):

- nihajo med iskanjem bližine in odporom do bližine z materjo, se težko potolažijo;
- ne morejo se »odlepiti« od matere v tuji situaciji;
- izražajo jezo in odpor, ko mati poskuša, da bi se igrali v njeni odsotnosti;
- v času materine odsotnosti kažejo močno stresno reakcijo;
- nekateri so bolj agresivni, številni so bolj pasivni kot drugi otroci.

4. Kasnejše raziskave so pokazale še en tip negotove navezanosti; dezorganizirani-dezorientirani stil navezanosti (Main in Solomon, 1986):

- zanje je značilna mešanica izogibajočega in ambivalentnega vedenja;
- v neznanih situacijah lahko uporabljajo protislovne oblike vedenja, npr. približevanje z glavo nazaj, lahko se pojavijo tiki ali ohromijo;
- to so otroci, ki so bili žrtve različnih zlorab ali so imeli izkušnje hudega zanemarjanja (Kobal Možina, 2007).

Ainsworthova (v Bretherton, 1992) je tudi dokazala, da je varna navezanost povezana z materino občutljivostjo. Dojenčki občutljivih mater so varno navezani, dojenčki neobčutljivih mater pa izražajo t. i. anksiozno navezanost (Cugman, 2001). Številne longitudinalne študije so pokazale, da otroci z varnim stilom navezanosti bolj zaupajo sebi, so bolj empatični, manj sovražni do vrstnikov in bolj sodelujejo z odraslimi (7.Hobbes).

Stili navezanosti v odraslosti

Navezanost ni omejena samo na otroštvo, ampak se nadaljuje skozi celo življenje. Tudi mladostniki in ljudje v različnih obdobjih odraslosti so navezani na druge osebe. Značilnosti

navezanosti se z razvojem spreminjajo, vendar temeljne značilnosti ostajajo relativno stabilne skozi življenje (Žvelc in Žvelc, 2006).

Tri kategorije navezanosti v otroštvu, ki sta jih potrdila Ainsworthova in Bowlby (v Bretherton, 1992) sta prevedla v tri kategorije navezanosti v odraslosti (Hazan in Shaver, 1987; v Kobal Možina, 2007). Avtorici Bartholomew in Horowitz (1991) sta izhajali iz Hasan in Shaverjevih opisov navezanosti v odraslosti, vendar sta razvili nov model, ki izhaja iz Bowlbyjevega (1999) kocepta notranjih delovnih modelov.

Pozitivni model o drugem, nizka stopnja izogibanja			
Pozitivni model o sebi, nizka stopnja odvisnosti, anksioznosti	VAREN nima težav z intimnostjo, je avtonomen	PREOKUPIRAN obremenjen z odnosi, pretirano odvisen, ambivalenten	Negativni model o sebi, visoka stopnja odvisnosti, anksioznosti
	ODKLONILNO IZOGIBAJOČ odklanja intimnost, je kontraodvisen	PLAŠLJIVO IZOGIBAJOČ strah pred intimnostjo, izogiba se socialnim stikom, dezorganiziran	
Negativni model o drugem, visoka stopnja izogibanja			

Slika 1. Model štirih stilov navezanosti (Bartholomew in Horowitz, 1991; Kobal Možina, 2007; Žvelc in Žvelc, 2006).

Žvelc in Žvelc (2006) sta strnila značilnosti teorije Bartholomewa in Horowitzove (1991) na sledeč način: navezanost definirata z dvema temeljnima dimenzijama, t. i. model sebe in model drugih, vsak je lahko pozitiven ali negativen:

1. Model sebe:

- pozitivni model o sebi kaže stopnjo, do katere je posameznik ponotranjil občutek lastne vrednosti in pričakuje pozitiven odziv od drugih, njegova osnovna predpostavka o sebi je: »sem vreden ljubezni«;
- negativni model o sebi se povezuje z visoko stopnjo anksioznosti in odvisnosti, njegova osnovna predpostavka o sebi je: »nisem vreden ljubezni«.

2. Model drugih:

- pozitivni model o drugem kaže stopnjo, do katere posameznik doživlja, da so drugi dosegljivi in nudijo podporo, osnovna predpostavka o drugih je: »drugi so vredni zaupanja«.
- negativni model o drugem se povezuje s stopnjo izogibanja bližini, njegova osnovna predpostavka o drugih je: »drugi ljudje so nezanesljivi in zavračajoči«.

Ugotavljata pa, da se ti dimenziji lahko konceptualizirata tudi kot odvisnost in izogibanje. Dimenzija odvisnosti se nanaša na odnos do sebe. Lahko se giblje od nizke (pozitivno samospoštovanje je ponotranjeno in ne potrebuje zunanjega potrjevanja) do visoke (samospoštovanje potrebuje neprestano potrjevanje drugih). Dimenzija izogibanja se nanaša na odnos do drugih. Predstavlja stopnjo, do katere se ljudje zaradi pričakovanja, da bodo zavrnjeni, izogibajo odnosom z večjo čustveno bližino.

Na tej predpostavki o notranjem modelu sebe (odvisnost) in notranjem modelu drugih (izogibanje) sta razvila sistem štirih stilov navezanosti v odraslosti. Za vsak stil je značilna specifična kombinacija dimenzij podobe sebe in drugih (glej slika 1).

Splošne značilnosti oseb s posameznim stilom navezanosti*

1. Varen stil.

Osebe so v pripovedi o odnosih premišljene in koherentne. Imajo visoko samozaupanje, uravnoteženo predstavo o sebi in pozitiven odnos do drugih. Postavljajo si realistične cilje in načrte. Zanesejo se na druge in drugi se zanesejo nanje. V odnosih se počutijo varne, ni jih strah, da jih drugi ne bi sprejemali. So pozitivno naravnane do intimnosti in jo lahko vzdržujejo, ne da bi izgubile avtonomijo. Partnerske konflikte rešujejo konstruktivno, imajo boljšo zmožnost prilagajanja. Modulacija emocij je skladna.

2. Odklonilno izogibajoč stil.

Osebe so v pripovedih o odnosih nekoherentne, manjkata jasnost in verodostojnost. Imajo visoko samozaupanje, vendar je njihova struktura zelo šibka, slabo integrirana, nekoherentna. Ne vidijo in ne sprejemajo svojih slabih strani. Poudarjajo neodvisnost in se kompulzivno zanašajo sami nase. Na druge gledajo negativno. Njihova »pozitivna« samopodoba je kot idealizacija sebe, je kot obramba pred izkušnjami zavračanja s strani drugih ter spoznanji lastnih pomanjkljivosti. Počutijo se dobro brez tesnih navezav v odnosih. Pred razočaranjem se varujejo z izogibanjem odnosom, s tem ohranjajo občutek, da so neranljivi. Zmanjšujejo pomembnost odnosov, poudarjajo pomen svobode, neodvisnosti. Usmerjajo se na neosebne aspekte življenja (hobiji, delo). Prijateljstva gradijo na skupnih interesih, aktivnostih, manj na čustveni bližini. Odklanjajo intimnost, v spolnosti želijo obdržati čustveno distanco. Drugim težko zaupajo. So manj čustveno izrazni, se manj samorazkrivajo.

3. Plašljivo izogibajoč stil.

Osebe imajo nizko samozaupanje, doživljajo občutek lastne nevednosti. Pri navezovanju tesnih stikov z ljudmi niso sproščeni. Zaradi strahu pred zavrnitvijo se izogibajo intimnosti (čeprav si jo želijo). Doživljajo se kot nevedne ljubezni. Pričakujejo, da jim drugi ne bodo naklonjeni, da jih bodo zavračali. Drugim ne zaupajo. Po drugi strani pa bi si želeli biti bolj odprti in zaupljivi. So zelo nesproščeni, negotovi, oklevajoči, ranljivi, sramežljivi in plašni. So čustveno manj izrazni. Lahko imajo nekaj prijateljev, a prijateljstvo so gradili več let. Imajo občutek, da v odnosu več dajejo. Težko se spustijo v partnersko razmerje, če se, zavzamejo pasivno vlogo. So zelo odvisni in bolj vpleteni v odnos kot partner.

4. Preokupiran stil. O odnosih se osebe pogovarjajo nekoherentno in pretirano čustveno. Sebe vrednotijo nizko, druge pozitivno. Njihovo samospoštovanje je zelo odvisno od sprejemanja drugih. So preokupirane z odnosi, idealizirajo odnose in druge ljudi. V odnosih Pretirano iščejo bližino in se želijo popolnoma čustveno zblížiti z ljudmi. Ne počutijo se dobro in so bolj ranljivi, ko potreb po bližini ne zadovoljijo. V partnerskih odnosih jih skrbi, če jih ima partner sploh rad. Ljubezen doživljajo kot obsesijo in imajo v ljubezenskih odnosih veliko vzponov in padcev. Zaljubijo se z lahkoto, hitro in so ljubosumni. Skozi spolne odnose skušajo zadovoljiti potrebo po varnosti in ljubezni. Za druge skrbijo na samopožrtvovalen način, niso pa zadovoljni s skrbjo drugih. Pogosto so odvisni in posesivni.

*Kobal Možina, 2007; Žvelc in Žvelc, 2006.

Avtorji	Stili navezanosti			Dimenzije
Ainsworth (1978)	Varen	Plašno - izogibajoč	Plašno - ambivalenten	
Hazan in Shaver (1987)	Varen	Izogibajoč	Anksiozno - ambivalenten	
Bartholomew in Horowitz (1991)	Varen	Odklonilno-izogibajoč Plašno- izogibajoč	Preokupiran	Model sebe, model drugih

Slika 2. Individualne razlike raziskovalcev v poimenovanju stilov navezanosti.

Navezanost je dinamičen sistem

Kot razlaga teorija navezanosti, so notranje reprezentacije odnosov navezanosti, ki jih dojenček nezavedno razvije, v času relativno stabilne. Reprezentacije navezanosti so osnova za malčkovo obnašanje v situacijah, ko objekti navezanosti, ki so »močnejši in pametnejši«, niso prisotni. Prav zaradi njih pa se otrok tudi upira tistim izkušnjam v odnosih, ki ne nudijo opore in razočarajo. Notranji modeli navezanosti organizirajo njegove izkušnje, kognicijo in čustva tako, da imajo neposredne ali posredne razvojne posledice za oblikovanje prihodnjih medosebnih odnosov in vplivajo na oblikovanje kasnejših delovnih modelov (Cugman, 2003).

Pomembno je, kako sprejemamo nove izkušnje oziroma informacije. Funkcionalno je, da akomodiramo delovni model, kadar določene izkušnje niso v skladu z njim. Če je naš model fleksibilen, potem smo informacije pripravljeni sprejeti. Tako se delovni model akomodira. Takšen model je značilen za ljudi z varnim stilom navezanosti. Nasprotno pa imajo ljudje z negotovimi stili navezanosti bolj zaprt, nefleksibilen model predstav o sebi in drugih. Zato informacije sprejemajo selektivno – tiste, ki ne ustrezajo modelu, ignorirajo. S tem potrjujejo obstoječo predstavo o sebi in drugih (Žvelc in Žvelc, 2006).

Stabilnost vzorcev navezanosti

Raziskave so pokazale, da je stabilnost otrokove navezanosti na mater večja kot navezanost na očeta. Raziskave, v katerih so bili obravnavani rizični otroci glede na razvoj, so pokazale nižje ocene stabilnosti.

D. Benoit in Parker sta ugotovila, da so pri odraslih materah iz srednjega oziroma višjega srednjega družbenega razreda delovni modeli navezanosti stabilni (77 %–90 %), kar je potrdilo Bowlbyjevo tezo, da so delovni modeli navezanosti stabilni v obdobju odraslosti.

Ko so J. Crowell in dr.(2002) ugotavljali stabilnost vzorcev navezanosti, merjenih z intervjujem o navezanosti pri odraslih [Adult attachment interview, AAI] v obdobju od treh mesecev pred poroko do osemnajstih mesecev po poroki, so ugotovili, da je 78 % udeležencev v tem času ohranilo vzorec navezanosti, kar se ujema z ugotovitvami drugih avtorjev. Varna navezanost ostane stabilna, tudi če se oseba poroči s posameznikom, ki ima anksiozen vzorec stabilnosti. Anksiozni vzorci navezanosti so nekoliko manj stabilni, in to v pozitivni smeri. Vzorec navezanosti se je spremenil od anksiozne do varne navezanosti predvsem pri osebah z višjo stopnjo izobrazbe, ki so živele po poroki ločeno od staršev.

Rezultati kažejo, da sta izpostavljenost novim idejam, ljudem in odnosom kakor tudi telesna in psihična oddaljenost od staršev spodbudna dejavnika pri rekonceptualizaciji odnosov navezanosti. Torej raziskava potrjuje tudi drugo trditev teorije navezanosti, da so reprezentacije navezanosti dovzetne za spremembe, če se spremenijo pomembne izkušnje glede medosebnih odnosov. Razvoj partnerstva v odraslosti je lahko osnova za take spremembe.

Procesi, ki podpirajo stabilnost navezanosti, so torej številni, in sicer:

1. stabilnost obnašanja objekta v času;
2. tendenca vztrajanja zgodnjih kognitivnih struktur;
3. relativno nizka pogostost in intenzivnost stresnih dogodkov;
4. vpliv posameznikov na okolje;
5. vpliv stabiliziranja osebnostnih lastnosti.

Teorija navezanosti torej domneva stabilnost navezanosti v običajnih okoliščinah, a tudi spremenljivost. Nanje lahko vplivajo večje spremembe v življenju primarne družine, spremembe v partnerskih ali terapevtskih odnosih (Cugman, 2003).

Vzroki sprememb stilov navezanosti

Ugotovili so, da na stabilnost oziroma spreminjanje vzorcev navezanosti bolj kot spremembe v družinskih okoliščinah vplivajo spremembe v občutljivosti in odzivnosti objektov navezanosti. Otroci ne razvijejo odnosov navezanosti le do matere, ampak tudi do očeta in do osebe, ki zunaj doma skrbi zanje. Manjšo občutljivost matere lahko kompenzirajo druge osebe, ki lahko zmanjšajo negativne posledice neobčutljive matere (Cugman, 2001). Zgodnja navezanost tudi ne napoveduje kasnejšega vedenja.

Spremembe navezanosti zaradi kognitivnega razvoja.

Koncept navezanosti vsebuje čustvene (v odnosu se obojestransko razvijejo čustvene vezi), vedenjske (z vedenjem izražamo in vzdržujemo odnose), socialne (tj. socialne odnose) in spoznavne komponente (vsak oblikuje kognitivne sheme – delovne modele odnosov in njihovih udeležencev). Ko se otrokove gibalne, govorne in socialne spretnosti razvijajo, se spreminjajo naloge sistema navezanosti. Otrok je sposoben daljše ločitve od staršev in večje oddaljenosti od njih. Pomembnejše postanejo kognitivne komponente, vzdrževanje bližine pa postane manj pomembna naloga sistema navezanosti.

Številni raziskovalci so ugotovili, da več predšolskih otrok kot dojenčkov oziroma malčkov izraža vzorca »ambivalence« in »izogibanja«, manj pa vzorec »varnosti«. Domnevajo, da sprememba nastane zaradi povečane govorne sposobnosti in spoznavno-socialne kompetentnosti otrok, ki je potrebna, da vplivajo na starše in jih nadzirajo, da bi dosegli svoje cilje (Cugman, 2003).

Vpliv vzgojnega okolja, zunanjega varstva.

Vzrok za večje izražanje anksioznega stila navezanosti v predšolskem obdobju je lahko kasnejša zmanjšana občutljivost staršev za razvoj varne navezanosti, lahko so do otrok preveč vsiljivi ali jih zavračajo. Nekateri menijo, da je vzrok v nekonsistentni skrbi za otroka, ki je posledica ponavljajočih se separacij od objekta navezanosti. Ugotovili so, da je najmočnejši prediktor otrokove navezanosti pri treh letih občutljivost in odzivnost matere. Pri materah otrok, uvrščenih v kategorijo »ambivalenca«, so ugotavljali manj konsistentno dostopnost, odzivnost in občutljivost v primerjavi z materami varno navezanih otrok. Dolgotrajno zunanje varstvo samo po sebi ne vpliva na pojav anksiozne navezanosti, ampak le v kombinaciji z materino manjšo občutljivostjo. Tudi nenaden vstop v zunanje varstvo brez sodelovanja matere ima za posledico spremembo vzorca, od varne navezanosti do anksiozne. Vsi otroci, ki so pokazali spremembo od anksiozne do varne navezanosti, so bili deležni postopnega vstopa v zunanje varstvo s sodelovanjem matere.

Otroci, ki so deležni kakovostnega zunanjega varstva, razvijejo komunikacijske spretnosti, ki jim omogočajo učinkovitejše načrtovanje ločitve od matere, kar sodi med komponente varne navezanosti v predšolskih letih (Cugman, 2003).

Razveza staršev.

Obstaja razlaga, da je stil navezanosti stabilen skozi čas v večji meri zato, ker je okolje relativno stabilno, in manj zaradi stabilnosti posameznikovih karakteristik. Če se otrokovo okolje pomembno spremeni, lahko pričakujemo spremembe v kakovosti njegove navezanosti. Razveza staršev neposredno vpliva nanje, na otroke ter na čustvene in socialne izkušnje vseh članov družine. Konflikti in sovražnost med starši, ki spremljajo razvezo, so močneje povezani z otrokovim razvojem kot razveza sama po sebi, povezani pa so tudi z anksiozno navezanostjo otrok. Pri osemnajstmesečnih otrocih so opazovali spremembo od varne do anksiozne navezanosti, ki je bila povezana z razvezo. Slednja je povezana tudi z večjo verjetnostjo, da bo šestnajstletni mladostnik anksiozno navezan na starše. Ob anksiozni navezanosti so opazovali tudi večjo neprilagojenost. Ta je bila pomembno povezana z razvezo staršev (Cugman, 2003).

Pogosti stresni dogodki.

Stabilnost vzorca navezanosti ni odvisna od navezanosti v prvem letu starosti, ampak je navezanost v večji meri odvisna od stresnih življenjskih dogodkov, ki jih posameznik doživi v obdobju otroštva oziroma mladostništva. Negativni življenjski dogodki so pomembno povezani s spremembo vzorca navezanosti, v večini primerov od varne k anksiozni navezanosti. Kot odgovor na aktualne spremembe se lahko spremenijo tudi delovni modeli skrbnika glede koristnosti in odzivnosti (npr. zakonski problemi vplivajo na odzivnost staršev), ni pa nujno (Cugman, 2003).

Stili navezanosti in soočanje s stresom

Odzivanje na stres je tesno povezano s sistemom navezanosti in delovanjem notranjih modelov, notranjih reprezentacij generaliziranih izkušenj in pričakovanj o tem, ali je posameznik taka oseba, na katero se drugi odzivajo z nudenjem podpore, in ali zaznava druge pomembne osebe kot take, ki so odzivne. Bowlby (1999) je predpostavil, da deluje mehanizem navezanosti v funkciji zaščite pred nevarnostjo in leži v ozadju stresnih reakcij. Ko posameznik zazna potencialno nevarnost, bo iskal zaščito, se odzval z agresivnostjo ali se bo umaknil. Na osnovi preteklih izkušenj v pomembnih odnosih navezanosti posameznik razvije odnos do sebe, ki je negujoč ali destruktiven.

Sistem navezanosti kot sistem za uravnavanje čustev

Varno navezani posamezniki ponotranjijo sposobnost samouravnavanja čustev, medtem ko negotovo navezane osebe čustva premalo izražajo, se jim izogibajo (odklonilno izogibajoči) ali pretirano izražajo (dezorganizirani, ambivalentni) (Kobal Možina, 2007).

Ljudje z varnim stilom navezanosti doživljajo in izražajo jezo veliko bolj konstruktivno in situaciji primerno kot osebe z negotovim stilom navezanosti.

Pri ambivalentno navezanih ljudeh je izražanje jeze disfunkcionalno, pogosto je ne morejo nadzorovati. Če v stiski, ob anksioznosti, ne dobijo podpore, reagirajo z jezo. Ker izražanje jeze pri njih pogosto izzove strah pred izgubo, lahko to vodi v potlačevanje in posredno izražanje jeze.

Tudi za ljudi z izogibajočim stilom navezanosti je značilno disfunkcionalno izražanje jeze, bolj sovražni so kot drugi. Na jezo reagirajo z jezo in se svojega vznemirjenja ne zavedajo povsem. Če si nekdo želi njihove podpore ali se znajdejo v situacijah, ko so odvisni od drugih, izražajo več jeze kot drugi. Jezo lahko razumemo kot kontrolni mehanizem za vzpostavljanje emocionalne meje v medosebnih odnosih (Žvelc in Žvelc, 2006).

Razlike v odzivih na stres glede na stil navezanosti

Ljudje, ki so varno navezani uporabljajo konstruktivne strategije za soočanje s stresom, iščejo podporo pri pomembnih drugih, priznavajo stres, ne da bi jih slednji preplavil. Imajo močan občutek lastne učinkovitosti pri obvladovanju stresa in zaupajo drugim. Sposobni so revidirati prepričanja, raziskujejo in tolerirajo sprožilce stresa. Imajo bolj fleksibilne in konstruktivne sheme, ki omogočajo prilagajanje. S stresom se soočajo brez izključevanja ali pretirane aktivacije sistema navezanosti. Pri posameznikih z varno navezanostjo se ocena samega sebe ob stresni situaciji (napake pri eksperimentalni nalogi) ni spremenila, samopodoba je bila bolj stabilna. Opisovali so se bolj uravnoteženo (brez idealizacij ali razvrednotenj), bili so zmožni samorefleksije.

Osebe z odklonilno izogibajočim stilom navezanosti uravnavajo čustva z obrambnimi poskusi izključitve sistema navezanosti in prepoznavanja kakršnega koli vira stresa. Kompulzivno poskušajo ohraniti občutek zanašanja na samega sebe (samozadostnost). Bežijo od bližnjih odnosov, zanikajo potrebe po navezanosti, minimalizirajo čustveno vpletenost. Poudarjajo avtonomijo in nadzor. Zatirajo slabe misli in čustva, ne kažejo stresnih reakcij, uporabljajo obrambne mehanizme zatiranja in disociacije. Nediferencirana obramba jim omogoča, da se izognejo konfrontaciji z odnosi večje čustvene bližine in življenjskimi problemi.

Posamezniki s preokupiranim (anksiozno-ambivalentnim) stilom navezanosti poskušajo ob stresu zmanjšati razdaljo z objektom navezanosti in s tem povečati občutek varnosti. Sistem navezanosti je hiperaktiven. Naklonjenost drugih poskušajo pridobiti s pretirano pozornostjo in kontroliranjem vedenjem. »Prilepijo« se na druge. V odnosu so pretirano anksiozni, prav tako v stresnih situacijah, kar jim preprečuje kognitivno in vedenjsko razmejitev od virov stresa. Pretirano aktivirajo slabe spomine in misli. Uporabljajo pasivne tehnike soočanja s stresom, kar povzroča stopnjevanje stresa in njegovo razširitev na druga področja življenja (Kobal Možina, 2007).

Plašljivo izogibajoče navezani (dezorganizirani) imajo z zagotavljanjem varnosti največje težave. V stresni situaciji reagirajo popolnoma disfunkcionalno. Počutijo se kot da so jih čustva popolnoma preplavila in le-ta lahko poskušajo izraziti impulzivno, da bi olajšali čustven pritisk. Posledica tega je lahko tudi samopoškodbno vedenje (6.Hobbes).

Teorija navezanosti in transakcijska analiza

Podobnosti med teorijo navezanosti in transakcijsko analizo (v nadaljevanju TA) so presenetljive. Ideja o notranjem delovnem modelu navezanosti ustreza ideji Skripta in stili navezanosti se ujemajo z idejo Življenjskih pozicij v TA (slika 3) (7.Hobbes). Bartholomewejeva in Horowitzeva (1991) menita, da stil navezanosti definirata dve temeljni dimenziji, t. i. model sebe in model drugih, od katerih je vsak lahko pozitiven ali negativen.

		Ti +			
Jaz +	Jaz sem v redu Ti si v redu (+ +) Stil navezanosti: VAREN	Jaz nisem v redu Ti si v redu (- +) Stil navezanosti: AMBIVALENTEN, PREOKUPIRAN			
	Jaz sem v redu Ti nisi v redu (+ -) Stil navezanosti: ODKLONILNO IZOGIBAJOČ	Jaz nisem v redu Ti nisi v redu (- -) Stil navezanosti: PLAŠLJIVO IZOGIBAJOČ, DEZORGANIZIRAN			
		Ti -			
				Jaz -	

Slika 3. Stili navezanosti in 'v redu-pozicije' (6. Hobbes; 7.Hobbes).

Eric Bern (1961, v Stewart, 1996), začetnik transakcijske analize, meni, da posameznik sprejme svoj življenjski položaj »glede na cel svet in na vse ljudi na njem, ki so lahko ali prijatelji ali sovražniki«. Oblikovanje najenostavnejših pozicij, Ti in Jaz, izvira iz vtisov in občutkov, ki jih dojenček registrira že ob »hranjenju z materinim mlekom«. Predlaga štiri osnovne življenske pozicije, glede na to, kako posameznik zaznava sebe in druge (+ je krajšava za biti v redu, - za ne biti v redu):

1. Jaz sem v redu, Ti si v redu (Jaz +, Ti +);
2. Jaz sem v redu, Ti nisi v redu (Jaz +, Ti -);
3. Jaz nisem v redu, Ti si v redu (Jaz -, Ti +);
4. Jaz nisem v redu, Ti nisi v redu (Jaz -, Ti -).

Mnenje, ki si ga otrok ustvari o sebi in drugih in se dokončno izoblikuje v drugem oziroma tretjem letu starosti, vpliva na vse njegove nadaljne postopke. Spremlja ga tekom celega življenja, razen če se enkrat zavestno ne odloči, da ga bo spremenil.

Bern (1961, v Stewart, 1996), je opisal Jaz +,Ti + pozicijo kot zdravo, kot položaj »junakov in junakinj«. Lahko bi jo imenovali pozicija varnosti.

Jaz -, Ti + pozicijo je imenoval »depresivna« pozicija. Pri tej je, podobno kot je Ainsworthova opisovala plašno-ambivalentni stil, poudaril jezo, ki jo nosijo ljudje z Jaz -, Ti + pozicijo do drugih, ki jih zaznavajo, da so v redu.

Jaz +, Ti - pozicijo je imenoval »paranoidno«. V tej poziciji je lahko »pačenje« igra za razvedrilo s ciljem zanikati, zatajiti čustva strahu.

Jaz -, Ti - pozicijo je opisal kot položaj »brezpomembnosti, ničevosti«, kjer ne moreš ničesar doseči; pozicija brezupa (7.Hobbes).

Struktura ego stanj v negotovo navezanih skupinah

Odklonilno izogibajoči stil navezanosti (v redu-pozicija: + -). Vsiljiva, odbijajoča, zavračajoča in pretirano stimulatívna vzgoja je povezana z otrokovim izogibanjam. Matere se izogibajo še posebej v stresnih situacijah (Cugman, 2001). Za to skupino je značilno, da so bili primarni skrbniki hladni in neodzivni na otrokove znake ranljivosti oziroma so jih zelo vznemirili. Otrok je to introjeciral v ego stanje Starša klienta, tako da je prepričan, da v odnosih ni varnosti oziroma je zavrnjena, če jo potrebuje. Otroci so se temu starševskemu stilu prilagodili tako, da niso

kazali znakov ranljivosti. Ego stanje Otroka tako vsebuje konflikt med zaznavo negotovosti in ranljivosti ter odločitvijo, da ne naredijo in da ne potrebujejo ničesar. Pogosto se ta konflikt reši preko identifikacije z ego stanjem Starša, ki izključi zavedanje konflikta (6.Hobbes).

ST [PARENT, STARŠ] – NE BODI RANLJIV.
 O [ADULT, ODRASEL]
 OT [CHILD, OTROK] – NE POTREBUJEM NIČESAR.
 – SEM RANLJIV

Ambivalentni stil navezanosti (pozicija: jaz nisem v redu, drugi so v redu).

Raziskovalci so ugotavljali, da je premalo stimulativna in nedosledna, nepredvidljiva vzgoja povezana z upiranjem in ambivalentno navezanostjo. V stresnih situacijah otroci izražajo jezo in sovraštvo do matere ali pa nihajo med zavračanjem in privijanjem k njej (Cugman, 2001). Za to skupino je značilna prezaščitenost s strani primarnih skrbnikov, ki so svojo lastno varnost zagotavljali s pomočjo prisotnosti otroka. To se je introjiciralo v klientovo ego stanje Starša (St) kot neodzivnost drugih na njegove namige po potrebni varnosti in hkrati pričakovanje, da bodo drugi zagotovili varnost. Otrok je sprejel ta stil starševstva z jeznim oklepanjem starša. Ego stanje Otroka (Ot) klienta kot odgovor na takšen starševski stil vsebuje dvojje: odprto izražanje negotovosti in jezen odgovor do »starševskih figur«, ki bi mu lahko zagotovili varnost (6.Hobbes).

ST – TI ME LAHKO ZAVARUJEŠ.
 O
 OT – SEM JEZEN
 – NE POČUTIM SE VARNEGA.

Plašljivo izogibajoči (dezorganizirani) stil navezanosti (v redu-pozicija: – –).

Pojavljanje grožnje v materinem obnašanju (trpinčenje) je povezano z dezorganiziranim-dezorientiranim stilom navezanosti. Ob materini prisotnosti so otroci zbegani, obnašajo se neorientirano in prestrašeno. Ta stil navezanosti so razvili otroci tudi kot odgovor na mater (ali očeta), ki je hkrati vir zaščite in prestrašenosti (Cugman, 2001). Značilnost primarnih skrbnikov te skupine je bila torej stalna nedoslednost in neskladnost ob zaznavi otrokove negotovosti. V določenem trenutku so bili zelo dozvetni za otrokovo doživljanje stresa, v naslednji situaciji pa so se posmehovali in zasmehovali isto željo po varnosti. Ti odzivi so se introjicirali v klientovo ego stanje Starša kot velika neskladnost, ki se lahko hitro spremeni od »skrbnega« k »zasmehujočemu« reagiranju. Otroci so se na poskus doseganja varnosti adaptirali tako, da ali niso naredili ničesar, so se kazali kot nesposobne, ali pa so se razburili oziroma so postali nasilni. Ego stanje otroka vsebuje torej oboje: intenzivno izkušnjo strahu in vrsto pasivnih odzivov na ta strah (6.Hobbes).

ST – NE MOREŠ MI ZAUPATI.
 O
 OT – NE STORI NIČESAR
 – SEM PRESTRAŠEN

Psihoterapevtski pristop k različnim skupinam navezanosti

Način psihoterapevtskega pristopa, kjer ima transfer osrednjo vlogo, je zelo pomemben. Terapevt mora delovati na prilagodljiv, predvidljiv in odziven način, ne glede na to, ali so potrebe po varnosti klienta izražene neposredno ali le nakazane. Če se terapevt odziva, to pomaga klientu pri razvoju in vzdrževanju varnosti.

V procesu terapije bo klient razvil transfer iz sojega ego stanja Starša in pričakoval enak odgovor na njegove potrebe po varnosti, kot ga je bil vajen v otroštvu. Druga možnost je, da bo klient projeciral v terapevta svoje nesigurno ego stanje Otroka in bo deloval do terapevta iz introjiciranega ego stanja Starša.

Ko se transferni odnos vzpostavi, se v terapiji preide na analizo transakcij, iger in analizo skripta. Te analize in izkušnje terapevtove odzivnosti na njegove potrebe po varnosti bodo pomagale klientu, da bo identificiral introjekte v njegovem ego stanju Starša in neustrezno adaptacijo ego stanja Otroka pri zagotavljanju varnosti.

Ko klient razvije to zavedanje, je pomembno, da to predela tudi na emocionalni ravni. To je pogosto sprožilec bolečega, čustvenega odziva, ki lahko zajema vse, od žalosti, jeze, krivde in samoobtoževanja do anksioznosti, občutka osamljenosti, utrujenosti, šoka. Izražanje bolečine je vsekakor edinstvena za vsakega posameznika. Terapevt naj bi vseskozi vzdrževal visoko stopnjo odzivnosti ter pomagati in spodbujati klienta k popolni čustveni sprostitvi. Ko bo klient ta material predelal, bo spremenil vedenje ob doživljanju negotovosti. Dobil bo izkušnjo, da je varnost mogoča, uresničljiva, da jo lahko najde znotraj sebe, tudi ko so prisotni drugi ljudje (6.Hobbes).

Ilustracija psihoterapevtskega pristopa

Klienti z ambivalentnim stilom navezanosti bodo s stališča varnosti izredno pozorni na okolico in zelo občutljivi kako se terapevt odziva na njihovo potrebo po varnosti. Pogosto bodo odbili dovzetnost terapevta za njihovo stisko. Velikokrat pa bodo jezni nanj, ker ga bodo zaznavali kot neodzivnega. Terapevta lahko doživljajo, kot da ni »tukaj z njimi«. V takšni situaciji je potrebno predelati, ali je bil terapevt neodziven ali klient ni opazil odzivnosti. Pogosto govorijo iz ego stanja Starša, ki je preveč zaščitniški, adaptirano ego stanje Otroka pa poskuša zagotoviti varnost drugim s ciljem, da bi se navsezadnje sami počutili varne. Zmožnost za zagotavljanje svoje lastne varnosti se povečuje s tem, ko se sicer zavedajo drugih, a se ne zanašajo nanje. V procesu terapije morajo spoznati, da jim ne zagotavlja varnosti terapevt, ampak si jo oni sami.

Klienti z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti ne bodo pozorni na okolico glede varnosti. Imeli bodo izkušnje, da se potrebe po varnosti ne prizna oziroma ne pokaže. Zaničljivo, iz ego stanja Starša, bodo zanikali vsako potrebo po varnosti, terapevt pa ne bo vedno prepričan, ali so res negotovi. Če bodo, bodo strah izražali pretirano previdno. Velikokrat se v njihovi globini skriva hrepenenje po sprejetosti in prepoznavanju negotovosti. Ko se to razkrije, je potrebno temo obdelati previdno, z vztrajnim približevanjem, ki zagotavlja nevsiljivo spoznanje.

Klienti z dezorganiziranim stilom navezanosti so zelo ranljivi. Zlahka pokažejo potrebo po varnosti, vendar nimajo notranjih modelov, ki bi jim pokazali pot do nje. Nagnjeni so k pretiranemu izkazovanju strahu, misleč, da bodo tako dosegli varnost. V psihoterapiji obstaja nevarnost, da bolj kot je terapevt zanesljiv in vreden zaupanja, večja je možnost, da bodo klienti razvili dezorganizirano reakcijo ob negotovosti. To pomeni, da je ena prvih nalog terapevta, da zagotovi varno strukturo, v kateri bo klient lahko uresničeval svoje potrebe po varnosti. Poskuša naj preprečiti škodljive izhode oz. izhode v sili in spodbujati navezovanje z drugimi ljudmi ter razvijati kapaciteto klienta za večjo sproščenost v družbi. To pomaga pri izgradnji notranjega

modela iskanja varnosti. Terapevta lahko doživljajo, kot da jih »vabi« v nevarnost, nato pa varnosti ne zagotovi. Ob tem bodo impulzivno, zaradi intenzivnih čustev, zapustili prostor. Prav zato je ena osnovnih nalog terapevta, da zagotovi strukturo, v kateri bo klient lahko začel graditi svojo varnost. Zagotoviti mora tudi »zaprtje vseh izhodov« za pobeg. Spodbujati mora navezovanje preko usmerjanja k drugim ljudem in razvijati kapacitete klienta, da se bo čutil sproščenega v družbi, kar pomaga pri graditvi notranjega modela navezanosti (6.Hobbes).

Zaključek

Navezanost je čustvena vez. Kaže se kot koherentni vzorec vedenja, ki otroku zagotavlja bližino odraslega, enega od staršev, in ga vedno pripelje v bližino ter stik z njim. Vključuje izmenjavo udobja, skrbi in zadovoljstva. Vzorec navezanosti vsebuje cel sklop misli, čutenj, prepričanj in načrtov. S temi opravlja organsko in biološko funkcijo, da zavaruje otroka pred vrsto nevarnosti, kot tudi funkcijo razvoja sposobnosti, ki so potrebne za samoobrambo.

Na podlagi ponavljajočih se izkušenj s primarnim skrbnikom otrok oblikuje notranje delovne modele sebe, drugih in odnosov. Vendar pa lahko vzpostavi navezanost tudi z drugimi osebami, ki zanj skrbijo. Slednje lahko pomembno vplivajo na kompenzacijo morebitne neobčutljivosti matere. Delovni modeli navezanosti delujejo avtomatično in vplivajo na posameznikovo funkcioniranje v odnosih skozi vse življenje. Vplivajo na zaznavanje, mišljenje, čutenje in vedenje. Zato med posamezniki najdemo razlike v dojetanju samega sebe in lastne vrednosti, v pričakovanjih o dostopnosti in odzivnosti objekta navezanosti ter v strategijah za regulacijo občutka varnosti.

Vendar ti modeli niso statični. Lahko se spreminjajo in se tako bolj ali manj uspešno prilagajajo različnim okoliščinam in spremembam v življenju.

V psihoterapevtskem procesu je potrebno klientu omogočiti izražanje in predelavo različnih občutkov v varnem okolju. Če bo terapevt ob tem zmozel vzdrževati primerno odzivnost in podporo ob verbalno ali neverbalno izraženi klientovi negotovosti, bo klient zmožen postopno razviti nov, varnejši način navezanosti. Kar pomeni, da bo spremenil tudi dojetanje sebe in drugih. V tej luči bo lahko postal samozavestnejši, konstruktivneje se bo soočal s stresom, gradil bo kakovostne odnose z drugimi ljudmi, lahko se bo zanesel nanje in jih spoštoval.

Literatura

- Bowlby, J. (1999). *Attachment. Attachment and Loss (vol. 1) (2nd ed.)*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (1992). *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. *Developmental psychology*, 28, 759-775.
- Ainsworth, M.; Blehar, M.; Waters, E.; and Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cugman, Z. (2001). *Nova spoznanja o vlogi staršev pri razvoju otrokove navezanosti*. *Psihološka obzorja*, 10, 2, 51–66..
- Cugman, Z. (2003). *Navezanost je dinamičen sistem*. *Psihološka obzorja*, 12, 1, 85–102.
- Hobbes, R. *Attachment theory and Transactional analysis, Part two - Developing security*. [Http://www.elantraining.org/pdfs/Attachment%20Part%20Two%20-%20Developing%20Security.pdf](http://www.elantraining.org/pdfs/Attachment%20Part%20Two%20-%20Developing%20Security.pdf).
- Hobbes R. *Attachment theory and Transactional analysis, Part one – Understanding security*. [Http://www.sfu.ca/psyc/faculty/bartholomew/prototypes.htm](http://www.sfu.ca/psyc/faculty/bartholomew/prototypes.htm)
- Kobal Možina, L. (2007). *Stili navezanosti pomagajočih prostovoljcev in soočanje s stresom pri nudenju psihosocialne pomoči*. *Psihološka obzorja*, 16, 4, 77–97.
- Žvelc M. in Žvelc G. (2006). *Stili navezanosti v odraslosti*. *Psihološka obzorja*, 15, 3, 51–64.
- Hazen, C. & Shaver, P. (1987) *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). *Discovery of an insecure-disorganized/ disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for the classification of behavior*. In T. B. Brazelton & M. Yogman (Eds.), *Affective Development in Infancy*, 95-124. Norwood, NJ: Ablex..
- Main, M.; C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, P. Marris (1991). *Attachment across the life cycle*. Routledge London. ISBN 978-0415056519
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. *Journal of personality and social psychology*. 61(2), 226-244.
- Benoit, D., in Parker, K.C.H. (1994). *Stability and transmission of attachment across three generations*. *Child development*, 65, 1444-1456.
- Crowell, J.A., Treboux in Waters, E. (2002). *Stability of attachment representations: The transition to marriage*. *Developmental psychology*, 3, 397 – 411.
- Stewart, I. (1996). *Developing transactional analysis counseling*. London: Sage.
-