

NAVEZANOST

Navezanost je temeljni čustveni mehanizem, preko katerega otrok ob starših izoblikuje svojo sposobnost rasti in vzpostavljanja odnosov do sebe in drugih. Navezanost je v svoji trilogiji *Attachment and loss* razvil ameriški psihoanalitik John Bowlby (1907–1990), da bi z njo opisal biopsihološki ustroj človekove psihične strukture, ki opredeljuje posameznikov način navezovanja in ohranjanja stikov z drugimi. Navezanost je organsko psihološki pogoj za razvoj človeškega bitja in v najširšem pomenu pomeni sposobnost človeškega organizma, da vzpostavi in ohrani povezavo s tistimi bitji v svoji okolici, od katerih je odvisno njegovo preživetje.

Navezanost pomeni osnovno obliko jaza, ki je nastala v primarnem odnosu otrok-mati-oče. Gre za biološki osnutek otrokovega dojetanja sveta in sebe, ki se v življenju samo še utrdi. Navezanost je koherenten vzorec vedenja, ki otroku zagotavlja bližino odraslega, enega od staršev, in ga vedno pripelje v bližino in stik z njim. Vzorec vsebuje cel sklop misli, čutenj, prepričanj, ciljev in načrtov in ima organsko, biološko funkcijo zavarovati otroka pred vrsto nevarnosti ter razvoj sposobnosti za samoobrambo. Poleg sistema navezanosti delujejo znotraj posameznika še trije mehanizmi, in sicer raziskovanje, skrb in strah ter iskanje stika. Ti socialni mehanizmi so z mehanizmom navezanosti v dinamičnem ravnotežju (Ainsworth). Tako naj bi sistem skrbi in strahu zaviral približevanje drugim in raziskovanje v primeru, ko je otrok izpostavljen stresu in nevarnosti, in podpiral sistem navezovanja stikov in približevanja drugim takrat, ko skrb in strah nista prisotna (Ainsworth 1990).

Navezanost je, bi lahko rekli, specifičen način stika z realnostjo človeškega medsebojnega sveta. Izhaja iz zgodnjih otroških let, v katerih se je otrok naučil, kako naj priključuje starše in ohrani stik z njimi.

Navezanost otroku omogoči, da se počuti čustveno potešenega in varnega. Ve, da lahko odide od staršev in se vedno lahko vrne nazaj, da bo oseba, na katero je navezan, na voljo, ko bo potreboval tolažbo in bližino. (Erdman, Caffery, 2003)

Oblika navezanosti je torej oblika čustvene vezi. Čustvene vezi so relativno stabilne in trajne vezi, v katerih so posamezniki drug za drugega pomembni kot nezamenljivi in edinstveni. Te vezi poganja močan afekt in so namenjene povezovanju partnerjev. Bowlby (1969) trdi, da navezanost lahko obstaja in jo je mogoče razumeti izključno znotraj vzajemnega, obojestranskega odnosa otrok-starši. Otrokova navezanost na starše je v tem smislu prvi odgovor na njihovo odzivnost in empatično uglasenost z otrokom. Prav ta starševska odzivnost, ki je tako genetsko kot psihosocialno pogojena, daje temeljno čustveno strukturo družini in predstavlja temelj za otrokovo odzivnost, ki se bo kazala na vseh ravneh njegovega življenja. Če bo ta odzivnost že zelo zgodaj ostala brez odgovora, se pravi, če starši svoje odzivnosti bodisi zaradi konflikta med seboj, žalovanja ali nefunkcionalnosti ne bodo mogli dati na razpolago otroku, bodo z otrokom tudi kasneje zelo težko vzpostavili stik. V raziskavah navezanosti je Ainsworthova (2000) ugotovila štiri tipe navezanosti oziroma vedenja, ki je zagotovilo otroku materino bližino.

- *varna navezanost*; to je vedenje, ki je izrazito fleksibilno. Otrok se zmore zaigrati sam, lahko zajoka, se upre materinemu odhodu, se hitro potolaži, in ko pride mama nazaj, z njo spet vzpostavi stik. Značilno za to obliko navezanosti je čustvena plastičnost in spontanost ter ustreznost otrokovih odzivov glede na situacijo.
- *ambivalentna navezanost*; otrok, ki je ambivalentno navezan na svojo mater, bo ves čas z delo pozornosti usmerjen nanjo, ne bo se uspel v popolnosti posvetiti

sebi(igranju), na materni premik bo reagiral s paničnim strahom, ki ga ne bo mogoče potolažiti, oklepal se bo matere in jo zavračal ko se bo vrnila. Značilno za to obliko navezanosti je, da so otrokove reakcije pretirane, skrajne(oklepanje/zavračanje).razen skrajni reakcij ni čustvene fleksibilnosti. Otrok bi želel oditi od mame in raziskovati, a ga je preveč strah in se je hkrati oklepa.

- *izogibajoča navezanost*; otrok , ki je izogibajoče navezan, ne bo kazal nobenih znakov, da sploh opazi, da je mati ob njem. Ne bo reagiral na njen odhod, niti na njen prihod. Navzven bo to videti neproblematičen otrok, zaznamovan pa bo s čustveno neodzivnostjo. Meritve srčnega utripa, temperature i drugih pokazateljev stresa bodo pri tem otroku pokazale močan stres in hudo stisko, ki pa je ne bo izražal.
- *dezorganizirana navezanost*; dezorganizirano navezani otrok o hkrati jokal, tekel stran, iskal mater, jo odganjal in klical k sebi. Njegove reakcije bodo povsem nepredvidljive. Enako verjetno bo, da bo mater udaril, kot da jo bo objel. Ta otrok ne bo kazal sposobnosti, da bi sploh lahko usmeril svojo pozornost nase in na okolico. Tudi če se bo oddalji od matere, se ne bo znal z ničemer igrati.

Tip navezanosti, ki ga je avtorica opazila pri letu in pol starih otrocih, se je kasneje izkazal kot trajen vzorec navezovanja odnosov z drugimi v odrasli dobi. Mnoge raziskave odraslih intimnih odnosov kažejo na to,da se v zaljubljenosti oziroma intimnih odnosih znova vzpostavijo isti mehanizmi navezanosti, kot jih je posameznik razvil pri letu in pol. Način vzpostavljanja intimnega odnosa bo v mnogo čem spominjal na način, kako je posameznik kot otrok uspel poiskati in ohraniti stik z materjo(Pines, 1999)

Pines ugotavlja, da izbira partnerja, v katerega se lahko posameznik zaljubi, je najmočnejše pogojena s stilom navezanosti. Izbira romantičnega partnerja temelji na romantični podobi staršev, ki si jo je izoblikoval otrok. Šele kasneje, ko bo zaljubljenost zbledela, se bodo v odnosu pokazala tudi čutenja, pred katerimi se je otrok v najzgodnejši dobi zavaroval tako, da je spremenil sebe, da bi starši ostali idealni. In na tej točki se bo pokazala ne sigurna navezanost. Romantična zaljubljenost je namreč dovolj globoko usidrana v organski sistem delovanja, da omogoča oziroma sproži v posamezniku tiste čustvene mehanizme, ki so tudi podlaga navezanosti. Hormonski in nevrološki mehanizmi, ki poganjajo zaljubljenost, ublažijo občutja sramu, strahu i tesnobe in s tem posameznika odprejo navzven, k iskanju stika. Na ta način se tip navezanosti staršev prenaša tudi na njihove otroke(Erdman, Caffery, 2003). Ti štirje tipi notranje organizacije jaza se prenašajo iz generacije v generacijo. Ne sigurno navezani starši vzgajajo ne sigurno navezane otroke, ti pa spet postanejo ne sigurno navezani odrasli, ki spet svoje otroke oblikujejo v navezane ljudi. Ne sigurna navezanost se prenaša preko generacijskih meja tako, da staršem in nato njihovim otrokom preprečuje stik z lastnimi najzgodnejšimi in najnežnejšimi čutenji(Erdman, Caffery, 2003). Ne sigurno navezani starši so prvotno izgubo varne navezanosti kompenzirali skozi razvoj tako, da so razvili obrambne mehanizme, ki jim preprečujejo stik in soočenje z njihovimi lastnimi čustvi, ter na ta način za ceno dostopa do čustev razvili sekundarno, se pravi nepristno, lažno »varno navezanost«. Zaradi tega se starši ne morejo pristno odzvati na vedenje, potrebe in čutenje svojih otrok, to pa povzroči, da ta čutenje ostanejo tudi zanje nedostopna. Odnosi, ki jih ti starši na podlagi romantične zaljubljenosti vzpostavijo med seboj, prav tako temeljijo na ne sigurni navezanosti. Torej vključujejo vsa vedenje,ki jih je ne sigurno navezan otrok uporabljal, da je priklical svoje starše. To vedenje je bilo zanj ključnega pomena in odločilno za njegovo preživetje, v odrasli dobi pa je tako vedenje nefunkcionalno. Mož, ki je npr. z ženo vzpostavil odnos na temelju izogibajoče navezanosti, bo na videz povsem brezčuten, imun na vsako iskanje stika, hkrati pa bo žrtev psihosomatskih obolenj. Ali npr. dezorganizirano

navezana žena, ki bo moža hkrati zavračala in se ga oklepala, bo nepredvidljiva in globoko tesnobna. Taka dva posameznika med seboj vzpostavita odnos, ki je poln strahu, tesnobe in groze, saj njun način iskanja varnosti v obeh sproža še močnejši občutek osamljenosti, zavrženosti in ogroženosti. Otrok, ki se rodi v tak odnos, bo lahko vzpostavil stik s starši samo tako, da bo z njma najmočnejše čustveno povezan takrat, ko bo tudi sam del dinamike strahu in tesnobe. Tako bo vzbujal tesnobo, ki bo v materi povzročila močan čustven odziv na otroka. Otroka bo zavrnila ali objela, ne bo pa ostala ravnodušna.

Raziskovanje strukture navezanosti in njenega razvoja (Solomon 2001) je izpostavilo sedem ravni, na katerih se odvija nastanek patološke navezanosti-sekundarna, lažna, na videz varna. Plasti segajo od jedrnega dela osebnosti, ki ga izoblikuje bolj ali manj varna navezanost s starši, do konkretnih oblik medsebojnih odnosov, v katerih prevladuje lažna navezanost. Navidezno varna navezanost ima v najtežjih primerih svoje korenine v jedrnem delu osebnosti, takrat govorimo o osebnostnih motnjah, za katere je značilno da so za razliko od podobnih motenj trajne. Nanje opozarja praviloma okolica, ne pa posameznik. Z vidika navezanosti take motnje nastajajo ker daje otroku varnost edino navezanost na starše, pa če je ta navezanost še tako ne-varna in terja od otroka da se popolnoma prilagodi tej izkrivljeni in zlorablajoči zvezi s svojimi starši. Vsaka motnja »varne navezanosti«, ki jo povzroči neustrezen odnos s starši ali zloraba, ogrozi varno navezanost in povzroča nastanek »primitivne agresije organizacije jaza«. Ta ima več plasti, ker nastane počasi, preko ponavljajočega se neustreznega vedenja na različnih razvojnih stopnjah. Te plasti so:

1. *varna* (primarna) navezanost je temelj osebnosti
2. *bolečina travme* nastane nad njo (ločitev od staršev, izguba, odsotnost stika)
3. *žalost, obžalovanje in obup*
4. *nezaveden bes* do osebe, s katero je bil otrok povezan
5. *tesnoba* ker izražanje besa in agresivnosti do ljubljene osebe ogroža stik s to osebo, je stalna spremljevalka agresivne reakcije.
6. *občutje sramu, krivde*, prekriva bes in tesnobo ter *doživljanje sebe kot slabega*, ki je eden od glavnih znakov primitivne agresivne organizacije jaza.
7. *nesposobnost vzdrževati čustveno bližino* nastopi ker je svoj bes potlačil in ker je ostal sam v čutenjih besa, tesnobe in sramu. Zato poizkuša otrok poiskati stik tako, da krivi sebe in se sovraži.

Eden temeljnih znakov, ki kažejo na to, da gre v odnosih določene osebe za ne-varno navezanost, je stalna prisotnost jeze v nezavednih procesih. Jeza je namreč edini vir energije, ki posameznika še sili o dejavnostih. Samo če začuti dovolj jeze, da preglaši strah in žalost, si bo ta oseba upala prevzeti pobudo. Taka oseba bo tudi takrat, ko bo že sposobna začutiti žalost ali obup, to čutenje vselej lahko prekrila z jezo in sicer največkrat kar z jezo do samega sebe. Taka vseprisotna in nepomirljiva jeza se vpiše v posameznika preko različnih obrambnih mehanizmov. Če pri posamezniku prevlada obrambni mehanizem, ki mu pravimo obrat navznoter (internalizacija), se bo jeza kazala kot pasivnost in depresija. V primeru somatizacije se bo kazala kot bolezensko uničevanje nekega organa ali dela telesa. V primeru projekcije bo nezavedna jeza spremenila posameznikovo okolje v bolj sovražno in grobo. V primeru fobij in tesnobe se bo jeza kazala kot nerazumljiv strah, katastrofalno pričakovanje in zahteva po spremembi realnosti. Pri težji motnji in motnjah osebnosti se bo jeza razvila v samoizolacijo, samokaznovanje in samomor ali pa v izzivalno in asocialno vedenje, ki bo vzbujalo jezo v svoji okolici. Obrat jeze navznoter in navzven sta zelo očitna tudi v vseh oblikah psihoseksualnih motenj (sadizem, mazohizem, spolna zloraba) in fizičnega ter čustvenega nasilja. Najmočnejše se ne sigurna navezanost pokaže na področju telesa,

spolnosti, spolne vloge in temeljne spolne identitete. Ali se lahko ne-varna navezanost spremeni? Lahko vednar v odnosu, ki bo globok, kot so bili primarni odnosi, vendar bo v njem mogoče spregovoriti o vsem tistem, o čemer se doma ni smelo. Šele to soočenje z vsemi najglobljimi čutenji, bo pomagalo, da v sedanjih odnosih prepozna stare vzorce in jih dogradi in preraste.

Navezanost je torej notrajpsihični mehanizem, ki v veliki meri oblikuje posameznikovo sposobnost izgradnje intime. Je najmočnejši impulz, ki bo nezavedno narekoval naše odločitve.

Raziskava: Mary D. Salt Ainsworth - strange situation

Leta 1960 je naredila raziskavo na 76 majhnih otrocih in njihovih starših. Pri tej raziskavi so se predvsem posvetili oblikam interakcij med materami in otroki ter predvsem načinom maternih odzivov na otrokove potrebe, in sicer na hranjenje, jokanje, ljubkovanje, očesni kontakt teh smeh in obraz-obraz komunikacije. Vsak par otrok-mati so opazovali 72 ur, in sicer v osemnajstih seansah, od katerih je vsaka trajala štiri ure. Eno leto stare otroke so opazoval z materami v laboratorijih, kjer so bili izpostavljeni celi seriji procedur, imenovanih tuje situacije. Vsako mater so z otrokom odpeljali v sobo, ki je bila polna igrač. V tej sobi ju je sprejel raziskovalni asistent, ki ju je pozdravil ter povabil otroka, da se začne igrati z igračkami. Opazoval je, kako se je otrok obnašal, ko je mati trikrat zapustila sobo v intervalu treh minut. Med dvema od treh intervalov je bil v sobi raziskovalni asistent, v enem izmed treh intervalov pa je bil otrok v sobi sam. Ainsworthova je na podlagi te raziskave odkrila tri zelo edinstvene oblike obnašanja.

varno navezani otroci. Nekako dve tretjini otrok sta bili pripravljeno samostojno raziskovati sobo, v kateri so bile igrače, pri čemer so se ti otroci občasno obrnili proti materi in v njej iskali zavetje oziroma najti gotovost, da je še vedno bo njih. Protestirali oziroma jokali so, ko je mati odšla, ko pa se je vrnila, so jo po kratkem intervalu zavračanja z veseljem pozdravili in sprejeli. Pogosto so iskali stik, se hoteli objeti, ni jih bilo težko potolažiti.

Anksiozno-ambivalentno navezani otroci. Za okrog deset odstotkov teh otrok se je izkazalo, so anksiozni in negotovi ali ne-varno navezani. Privijali so se k materam in se bali sami raziskovati sobo z igračkami. Ko je mati odšla, so postali strahovito anksiozni in vznemirjeni ter velikokrat neutolažljivo jokali. Ko pa se je vrnila, so iskali stik z njo, obenem pa so se jezno odvrčali od nje in zavračali napore, ko jih je hotela potolažiti.

izogibajoče navezani otroci. Sem spada približno dvajset do petindvajset odstotkov otrok je pa dajalo videz, da so neodvisni. Raziskovali so novo okolje, ne da bi pri tem potrebovali svoje matere, kot svoje varno središče, in se niti niso obračali proti njej in si s tem zagotovili, da je zares prisotna. Ko so njihove matere odšle, otroci niso bili odprto prizadeti, vendar pa je pregled srčnega utripa pokazal močan odziv. Ko so se matere vrnile, so jih otroci osorno zavrnil ali pa se jih enostavno izogibali.

Ko je Ainsworthova s svojo ekipo lahko opazovala interakcijo otrok-mati tudi na njihovih domovih, je lahko pokazala na specifične navezave med otroki in njihovimi materami, in sicer na oblike njihovih navezav, ki so bile tipičen odraz materinskega stila vzgoje. Matere varno navezanih otrok se zelo odzivale na otrokove signale, kot so lakota in jok, in so tudi občuteno otrokom vrnil nasmeh, ki so ga prejele od njih. Matere anksiozno navezanih otrok so bile neredne in neodzivne na otrokove potrebe, medtem ko so matere izogibajočih se otrok fizično ali emocionalno zavračale otroke.