

UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA

DRUGOSTOPENJSKI MAGISTRSKI ŠTUDIJSKI PROGRAM
ZAKONSKI IN DRUŽINSKI ŠTUDIJ

Denis Ališič

NAVEZANOST V PRIMARNI DRUŽINI
KOT TEMELJ NAVEZANOSTI V PARTNERSKEM ODNOSU

MAGISTRSKO DELO

Ljubljana, junij 2020

UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA

DRUGOSTOPENJSKI MAGISTRSKI ŠTUDIJSKI PROGRAM
ZAKONSKI IN DRUŽINSKI ŠTUDIJ

Denis Ališič

NAVEZANOST V PRIMARNI DRUŽINI
KOT TEMELJ NAVEZANOSTI V PARTNERSKEM ODNOSU

MAGISTRSKO DELO

MENTOR: doc. Dr. Saša Poljak Lukek

Ljubljana, junij 2020

Zahvala

Rad bi se zahvalil vsem, ki so me podpirali med mojim obdobjem študija ter mi omogočali zaključitev le-tega. Iskreno sem vesel za vso moralno in finančno podporo, ki sem jo prejemal od mojih najbližjih.

Seznam uporabljenih kratic in okrajšav:

PTSM – Po travmatska stresna motnja

Kazalo

Uvod.....	3
1. Temelji teorije navezanosti.....	4
1.1 Bowlby in teorija navezanosti.....	4
1.2 Ainsworth in osnovni tipi navezanosti.....	5
1.3 Spitz in čustvena deprivacija otroka.....	5
1.4 Navezanost v odraslosti.....	6
2. Vrste navezanosti.....	7
2.1 Varna navezanost.....	7
2.2 Izogibajoča navezanost.....	7
2.3 Ambivalentna navezanost.....	8
2.4 Dezorganizirana navezanost.....	9
3. Navezanost v otroštvu	10
3.1 Navezanost kot iskanje stika	10
3.2 Navezanost v otroštvu.....	11
3.3 Navezanost in zloraba.....	12
3.4 Regulacija čustev v otroštvu.....	12
4. Stili navezanosti v odraslosti.....	14
4.1 Varna navezanost v odraslosti.....	14
4.2 Odpuščajoča navezanost v odraslosti.....	14
4.3 Preokupirana navezanost v odraslosti.....	15
4.4 Strah vzbujajoča navezanost v odraslosti.....	15
5. Samopodoba	16
5.1 Samopodoba v otroštvu.....	16
5.2 Samopodoba v odraslosti.....	17
6. Intimnost.....	19
7. Navezanost in travme.....	21
7.1 PTSM (Posttravmatska stresna motnja) in navezanost	21
7.2 Oblikovanje navezanosti po travmi.....	22
7.3 Travma in odnosi z okolico.....	22
8. Čustvena regulacija v odraslosti.....	23
8.1 Čustvena regulacija in varna navezanost.....	24
8.2 Čustvena regulacija in nevarna navezanost.....	24
9. Kvalitativna raziskava po metodi osnovane teorije.....	26
9.1 Postopek raziskave:.....	26
9.1.1 Metoda.....	26
9.1.2 Udeleženci.....	27
9.1.3 Merski pripomočki.....	27
9.1.4 Postopek analize.....	27
9.2 Rezultati raziskave.....	37
9.2.1 Dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu.....	37
9.2.2 Dejavniki prekinitve stika v otroštvu.....	38
9.2.3 Dejavniki vzpostavitve stika v partnerstvu.....	39
9.2.4 Dejavniki prekinitve stika v partnerstvu.....	39
9.3 Formuliranje teorije.....	40
10. Interpretacija	41
Sklep:.....	46
Povzetek:.....	47

Abstract.....	48
Reference.....	49
Priloge.....	1
Intervju.....	1
Informirano soglasje.....	2

Uvod

V magistrski nalogi bomo opredelili navezanost, ki se oblikuje v primarni družini ter kako izgleda kasneje v odraslem življenju. Navezanost je že precej raziskana tema, potrjeno pa je bilo, da se stil navezanosti prenese iz otroštva v odraslost. Vsekakor pa moramo podrobneje pogledati lastnosti navezanosti v odraslosti in v otroštvu.

Zato nas zanima točno katere lastnosti so pomembne pri navezanosti, ko govorimo o otroštvu in odraslosti. Radi bi pogledali podrobneje in raziskali lastnosti znotraj navezanosti ter katere na oblikovanje odnosa vplivajo pozitivno in katere negativno. Sklepamo lahko, da je navezanost razdeljena na več posameznih delov, ki se skrivajo v njej kot celoti.

V teoretičnem delu bomo definirali navezanost in pogledali njene vidike, ki so pomembni za naše raziskovanje. Opredelili bomo kaj je navezanost v obdobju odraščanja in kaj je navezanost v odraslosti, ko govorimo o partnerskih odnosih. Tako bomo ustvarili osnovo za empirični del, ki nam bo dokazal ali ovrgel naše vprašanje o lastnostih navezanosti. Cilje, ki jih pričakujemo v naši nalogi, so lastnosti znotraj navezanosti, ki so značilni za otroško navezanost, in katere lastnosti so značilne za odraslo navezanost.

1. Temelji teorije navezanosti

1.1 Bowlby in teorija navezanosti

V magistrski nalogi bomo pisali o teoriji navezanosti, katere utemeljitelj je John Bowlby. Če se osredotočimo na Bowlbyjevo definicijo navezanosti, je moč opaziti, da on dojema navezanost kot temelj človeškega obstoja. Bowlby v svoji raziskavi predstavi pojav, ki v bistvu potrjuje, da se določene živalske vrste lahko navežejo na objekt, ki jim ne nudi nobenega fizičnega ugodja (Bowlby 1982, 179). S tem dokazuje, da tudi, če mati ne nudi nobenega ugodja, bo otrok še vedno navezan nanjo, ker otrok za samo preživetje potrebuje ta odnos. Odnosi so za nas enako pomembni kot kakršnakoli druga fizikalna potreba in brez njih otrok ne more preživeti ali pravilno odrasti. Znano je, da je pri otrocih brez pristnih starševskih odnosov moč opaziti odklon v razvoju in zaostanek pri prehajanju skozi razvojne faze.

Bowlby svojo definicijo navezanosti povezuje s Freudovimi nagonskimi teorijami (Bowlby 1982, 179). Pri njem zasledimo pojmovanje navezanosti, kot enega iz med osnovnih nagonov in hkrati ponuja evolucijsko razlago tega, zakaj se je navezanost razvila in dobila pomen v človeškem odraščanju. Poleg tega pri Bowlbyju opazimo tudi eksperimentalne poskuse, ki jih je izvajal za testiranje navezanosti.

Bowlby (1969) v svoji knjigi *Navezanost in izguba (Attachment and loss)* opisuje navezanost kot izključujočo vez med dvema osebama, kjer se otrok trudi vzpostaviti stik s skrbnikom, ko je žalosten ali se počuti ogroženega. Za vsa dejanja, ki so v korist vzpostavitvi stika s skrbnikom, lahko rečemo, da služijo v korist navezanosti. Najbolj pomemben je njegov izraz »izključujoča vez«, saj se navezanost oblikuje le v dvojicah in nikoli v množici odnosov, kjer so vse osebe enakovredne. Tudi drugi avtorji gledajo na to podobno. Navezanost je vse, kar otrok dela, da bi vzpostavil stik s svojim skrbnikom, ker navezanost ob rojstvu še ne obstaja, se bo pa počasi gradila v prvih letih življenja. (Breidenstine idr. 2011, 275). Breidenstine podobno kot Bowlby opisuje, da navezanost še ne obstaja ob rojstvu, ampak se mora počasi zgraditi med skrbnikom in otrokom preko dejanj, ki bodo vezi med otrokom in skrbnikom ojačala.

1.2 Ainsworth in osnovni tipi navezanosti

Skozi njeno delo je Ainsworth utemeljila tri različne tipe navezanosti: varna navezanost, izogibajoča navezanost in ambivalentna navezanost (Ainsworth, 1978, 80). Če se poglobimo podrobneje v delo Ainsworth, opazimo, da navezanost razlaga kot vez med osebo ali živaljo; med osebkom samim in specifičnim drugim (Ainsworth 1970, 50). Torej je navezanost odnos, ki ga imata dva osebka med seboj. Intimni odnos, ki se oblikuje med dvema posameznikoma in je izključujoče obarvan do okolice. Glavni vidik navezanosti, ki ga izpostavlja Ainsworth, je pomoč otroku, da se kvalitetno razvija in odrašča. Pri dani avtorici zasledimo navezanost kot pomoč za zdrav razvoj in nenadomestljiv vzgojni pripomoček. Tako v njenih zapisih opazimo tudi, da se navezanost otroka na starša razlikuje od navezanosti na tujca (Ainsworth 1970, 59). Kar nas pripelje do pojma diade, ki ga bomo kasneje razdelali in opisali na podlagi teorij tudi drugih avtorjev. Avtorica opisuje, da si otrok vedno izbere osebo, na katero se naveže, ta navezanost pa se ne prenaša na druge in se ne more preprosto zamenjati. Kasneje sta raziskovalki Main in Solomon dodali še četrti tip navezanosti, ki sta ga poimenovali dezorganizirani tip (Main in Solomon 1986, 95). Tako smo dobili štiri-tipni modeli navezanosti, ki se uporablja še danes in ga bomo kasneje podrobneje pogledali.

1.3 Spitz in čustvena deprivacija otroka

Za produktiven potek analize bodo v dani magistrski nalogi predstavljena tudi stališča Spitz, ki se bolj kot na navezanost osredotoča na čustveno deprivacijo otroka, do katere lahko pride zaradi primanjkovanja navezanosti na mati v zgodnjem otroštvu in kasnejše odsotnosti socializiranja s sovrstniki (Spitz 1954, 94). Spitz tako govori o diadi med materjo in otrokom, ki se razvija v prvih 18. mesecih in je izrednega pomena za razvoj otroka in njegovega nadaljnjega psihičnega zdravja. V tem obdobju naj bi otrok pridobil osnovne pogoje za razvoj. Po prvih 18. mesecih je pomembno, da se otrokova navezanost počasi preusmerja od matere proti sovrstnikom in okolju. Na ta način se otrok počasi oddaljuje od matere, ampak z njo še vedno ohranja vez, da lahko še naprej uspešno prehaja skozi razvojne faze in svojo mati ohranja kot varno izhodišče. Ta prehod je za otroka izredno pomemben, saj se njegove potrebe tekom razvoja spreminjajo, prehod od matere v večji krog socializacije pa je za zdrav razvoj obvezno potreben.

Spitz je odkril, da je otrok sposoben prepoznati obrazno mimiko še preden je sposoben prepoznati hrano (Spitz 1949, 147). To nakazuje, da je navezanost ena od osnovnih človekovih

potreb, ker se najprej razvije branje obrazne mimike, šele kasneje otrok začne prepoznavati/zaznavati ostale dražljaje iz okolja. Obrazna mimika je eden najpomembnejših faktorjev neverbalne komunikacije in je temeljnega pomena za vzpostavitev odnosa, zato to kapaciteto otrok razvije najprej. Od 8. meseca starosti se pri otroku oblikuje navezanost na konkretno osebo, ki jo začne prioritizirati, ta vez pa se z leti samo krepi.

1.4 Navezanost v odraslosti

Če pogledamo še na navezanost v odraslosti, ki jo bomo kasneje podrobneje pogledali, lahko opazimo, da so prvotni avtorji to področje bolj malo omenjali, natančneje raziskali pa so ga šele njihovi nasledniki. Tako lahko pri Bartholomew in Horowitz (1991, 227) najdemo razdelitev navezanosti na štiri dele. Te štiri deli, kot jih ona dva izpeljeta iz prvotnih stilov navezanosti in jih poimenujeta so: varna navezanost, preokupirana navezanost, odpuščajoča navezanost in strah vzbujajoča navezanost. Glavno razdelitev teh štirih predelov sta naredila na podlagi osebkovega dojetanja sebe kot slabega ali dobrega in dojetanja pomembnega drugega kot slabega ali dobrega. Podrobneje bomo njihovo teorijo in razdelitev pogledali v poglavju o odrasli navezanosti.

2. Vrste navezanosti

Vrste navezanosti je opredelila Mary Ainsworth (1978) v njenem eksperimentu tuja situacija ter določila tri navezanosti –izogibajoča, ambivalentna in varna navezanost. Kasneje sta Main in Solomon (1986) dodali še četrti tip navezanosti, ki je dezorganiziran. Tako smo dobili teorijo navezanosti, ki zaobsega štiri tipe navezanosti, med katerimi so tri nevarne oblike navezanosti in ena varna.

2.1 Varna navezanost

Varna navezanost je edini stil navezanosti, ki se za otrokov razvoj in oblikovanje osebnosti odraža pozitivno. Nastane v zgodnjem otroštvu ob primerni čustveni podpori staršev in zadostni količini njihove pozornosti do otroka. Otroci, ki so varno navezani in jim starši pomagajo pri predelavi čustev, lažje predelujejo čustvene napetosti in se hitreje pomirijo kot nevarno navezani (Schore 2001, 14). Oblikujejo pravilne načine regulacije čustev, da lahko uspešno obvladujejo različne čustvene napetosti in stresne situacije. Tako bodo varno navezani otroci svojo pozornost usmerjali v razvoj in odkrivanje okolice, namesto da bi se pretirano ukvarjali z negativnimi čustvi.

Za starše varno navezanih otrok je značilno, da se redno odzivajo na otrokovo stisko, jo prepoznajo in uspešno pomirijo. Tako dajejo otroku primerno skrb in mu pomagajo vzgojiti pravilne načine regulacije čustev. Otrok se preko staršev uči regulirati svoja čustva in ponotranji tovrstne modele delovanja. Potrebno je tudi omeniti, da je navezanost staršev bistvenega pomena pri njihovi vzgoji. Stili navezanosti pri starših so povezani z njihovim stilom starševstva, kar pomeni, da bo varno navezana oseba boljši starš kot nevarno navezana (Rholes idr. 2006, 282). Tako se bo navezanost prenašala od staršev na otroke in bodo imeli otroci iste ali podobne načine navezanosti kot njihovi starši. Če starši sami niso varno navezani, bodo pri otroku težko vzgojili varno navezanost preko toplote, skrbi in čustvenega odzivanja na njegove stiske.

2.2 Izogibajoča navezanost

Izogibajoča navezanost se odraža v vedno večjem otrokovem zavračanju stika. Ti otroci ne iščejo pomiritve in čustvene podpore pri starših, pač pa se skušajo pomiriti in vsa čustva predelati

sami. Otroci z nevarnim stilom navezanosti zaostajajo v razvoju in se težje prilagajajo novim situacijam (Cicchetti, Rogosh, Toth 2006, 625). Opazimo lahko, da neuspešna regulacija čustev vpliva tudi na razvoj teh otrok, saj zaostajajo v razvoju, ker se morajo sami naučiti tega, kar bi jih morali že starši. Istočasno porabljajo energijo za samokontrolo in uravnavanje čustev, torej pozornost navznoter, namesto da bi jo porabili za odkrivanje sveta okoli njih. Ti otroci navzven ne kažejo stresa, ki ga doživljajo, vendar ga internalizirajo in odražajo simptomatiko stresa na telesni ravni, kar se da opaziti npr. v povišanem ritmu srca ali nespečnosti.

Starši teh otrok so navadno neodzivni na stiske otrok in jim ne nudijo podpore, pomiritve ali čustvene podpore. Tako bodo otroci oblikovali način navezanosti, da bodo preprečili še večje oddaljevanje staršev. Namen izogibajoče navezanosti je, da prepreči še večjo oddaljevanje s staršem in služi kot obramba za otroka, da ne čuti želje po odnosu (Bartholomew 1990, 157). Otroci bodo skušali poskrbeti zase, ker zaznajo, da starši ne znajo poskrbeti za njih. Istočasno se bojijo, da če bi to zahtevali od staršev, bi se lahko oni še bolj oddaljili od njih. Misel, da bi si želel odnosa, a ga ne dobiš, je za otroka preboleča, zato mora vzpostaviti obrambni mehanizem, ki je v tem primeru izogibajoča navezanost.

2.3 Ambivalentna navezanost

Ambivalentna navezanost se odraža kot pretirano oklepanje skrbnika oz. pretirano zanašanje na skrbnika. Otroci, ki imajo ta stil navezanosti, so v stalni bližini staršev, obenem pa so prestrašeni odkrivati okolico in raziskovati. So izredno občutljivi in vedno skušajo biti ob skrbniku. Osebe z ambivalentno navezanostjo pogosteje uporabljajo regulacijo čustev, ki temelji na hiperaktiviranju in siljenju v odnos (Marganska, Gallagher in Miranda 2013, 132). Težko sami predelajo čustvene napetosti in potrebujejo zunanjo oporo, preko katere skušajo okrepiti stik z drugim ali skrbnikom, če govorimo o otroku. Potrebujejo osebo poleg njih, ki bo namesto njih regulirala čustva in jim pokazala pravilni način regulacije, ki ga oni še niso sposobni.

Starši teh otrok so pri vzgajanju izredno nekonsistentni, včasih pomirijo otroka, drugič ga spet prezrejo v njegovi želji po pomiritvi. Starši, ki imajo nevarni stil navezanosti, bodo otrokom dosti bolj verjetno posredovali nevarni stil navezanosti kot varnega (Cicchetti, Rogosh, Toth 2006, 642). Ta nekonsistentnost pri otroku zbuja strah in ne ustvarja občutka varnosti.

2.4 Dezorganizirana navezanost

Dezorganizirana navezanost je najbolj nefunkcionalni tip navezanosti. Njena lastnost je, da so otroci izredno nepredvidljivi in lahko tudi sami sebe kaznujejo ter poškodujejo. Ti otroci kasneje tudi najbolj verjetno oblikujejo razne patologije. Raziskave so pokazale, da so pedofili in posiljevalci odraščali v nefunkcionalnih družinah, polnih nasilja in zlorabe, in so tako imeli dezorganiziran stil navezanosti (Jamieson in Marshall 2000, 89). Poleg teh izredno škodljivih patologij lahko opazimo tudi, da obstajajo korelacije med psihopatologijami, ki niso škodljive za družbe, ampak le za posameznika. Ženske, ki imajo nevarni stil navezanosti, sploh dezorganizirani, bodo imele večjo možnost zboleti za anoreksijo ali bulimijo (Troisi idr. 2006, 451).

Dinamika med starši in otroci, ki imajo takšen tip navezanosti, je navadno zloraba, ki je pripeljala do uničenega in narobe dojetega odnosa. Tudi tu velja enako kot pri ostalih tipih, da je pomemben tip navezanosti staršev, ki bo oblikoval njihov način vzgoje ter bodo tako oblikovali način navezanosti pri otroku. Dinamiko travme in navezanosti si bomo pogledali kasneje.

3. Navezanost v otroštvu

3.1 Navezanost kot iskanje stika

Najprej si lahko pogledamo, kaj navezanost sploh je. Navezanost je vse obnašanje, ki ima namen obdržati ali vzpostaviti bližino z drugim posameznikom s ciljem intimne povezanosti (Grigsby 1994, 270). Tako vidimo, da bomo navezanost nadalje razumeli kot vsa dejanja v odnosu, ki stremijo k vzpostavitvi ali vzdrževanju stika med dvema osebama. V otroštvu se ta povezava dogaja med staršem in otrokom, medtem ko se v odrasli dobi ponovi med dvema odraslima osebama. Ta povezanost se preprosto ne more zamenjati na drugega posameznika, ker ostaja izključujoče samo med dvema osebama. Navezanost vzpostavi čustveno povezavo med staršem in otrokom in kasneje med odraslim in odraslim (Grigsby 1994, 270). Ta čustvena zveza pripomore k lažjemu razvoju in regulaciji čustev posameznika. Otroci tako sami želijo vzpostaviti navezanost s starši, saj jim to zagotavlja lažje preživetje in hitrejši razvoj. Ljudje razvijamo navezanost, ker globoko hrepenimo po odnosu z drugim (Gostečnik 2011, 354). Otrok sam želi vzpostaviti odnos s staršem in stremi po tem, da bi obdržal navezanost za vsako ceno. Nadalje bomo pogledali, kako navezanost vpliva na razvoj otroka in njegovo čustveno inteligenco.

Otrok je že od samega začetka usmerjen v navezanost in iskanje stika s skrbnikom, ki ga izredno potrebuje. Otrok je zelo močno odvisen od desnohemisferske komunikacije oziroma od mehanizma PII, ki mu omogoča stik z materjo (Gostečnik 2011, 337). Ta komunikacija z mati oz. skrbnikom daje otroku možnost razvijati svojo sposobnost regulacije čustev. Ta sposobnost se razvija postopoma in primerno z njegovo starostjo. Vidik, kako se bo otrok razvijal in kako bo osvajal sposobnosti dela s čustvi, je odvisno od matere. Matere, ki so odzivne na otroka, jim omogočajo hitro predelati močne čustvene nabitosti in sproščeno odkrivati svet (Crittenden 1992, 580). Mati na začetku prevzame vlogo regulatorja otrokovih čustev, ki se jih otrok sam postopoma uči regulirati. To učenje regulacije je postopno in poteka preko odnosa skrbnik-otrok. Preko regulacije čustev matere se otrok nauči sam regulirati čustva in posnemati njeno strategijo regulacije čustev. Če bo mati varno regulirala čustva, bo otrok prevzel ta način, če pa bo nevarno regulirala, bo pa otrok usmerjen v nevarno reguliranje čustev. Mati oz. skrbnik mora tako otroku ustvariti varen prostor za njegovo samoiniciativno odkrivanje ter istočasno pomagati otroku, če potrebuje pomoč. Oboje, varnost in skrbnost delujeta v tandemu in ustvarjata osnovo za otrokov uspešni razvoj (Hughes 2004, 265). Varnost v odnosu z materjo je posebnega pomena, da otrok lahko sam odkriva delo s čustvi in spopadanje s svetom po svojih zmožnostih, kakor hitro želi, ter

se tako pravilno razvija. Preko te osnove se bo oblikoval tudi stil navezanosti pri otroku, ki bo vplival na njegovo nadaljne življenje.

3.2 Navezanost v otroštvu

Navezanost, ki se oblikuje v zgodnjem otroštvu na podlagi odnosa otrok-skrbnik, bo vplival na otrokovo nadaljnje življenje. Mallinckrodt (2000) je opazil, da bo imela navezanost, ki se oblikuje v zgodnjem otroštvu, kasneje močan vpliv na socialno delovanje posameznika in kvaliteto odnosov s sovrstniki. Tako nevarni stili navezanosti ne bodo vplivali samo na regulacijo čustev kasneje, vendar tudi na otrokovo socialno delovanje. Socialno delovanje otroka lahko oblikuje njegovo slabšo vključenost v družbo, kar otroci potrebujejo za zdrav razvoj. Težave s socialnim okoljem lahko privedejo do še večjega poglobljanja težav, ki jih je v njem že pustila nevarna navezanost. Resne motnje so pogosti pojav pri otrocih, ki so bili vzgojeni v okolju s socialno deprivacijo, kot so npr. sirotišnice (Zeanah idr. 2005, 1023). Težava, ki se pojavi pri otrocih z nevarnimi stili navezanosti in socialnim okoljem, je neobstoječo varno izhodišče. Otroci skušajo odkrivati socialno okolje, vendar se ne morejo vračati nazaj domov, da bi se odpočili ali vprašali po nasvetih. Nimajo varnosti, ki bi jim omogočala odmor med stresnim odkrivanjem okolja. Ena izmed težav izogibajoče navezanih otrok je razumevanje njim nerazumljive socialne okoliščine, ko medtem dobijo izredno malo ali nič podpore od staršev (Crittenden 1992, 576). Tako se bodo še težje znašli v življenju in imeli težave pri vzpostavitvi odraslih intimnih odnosov. V času njihovega odraščanja bodo težko razumeli, kako se obnašati v različnih socialnih okoljih in kaj je od njih pričakovano. Nevarni stili navezanosti imajo več možnost biti podvrženi socialni anksioznosti kot varni stili navezanosti (Heimberg idr. 2001, 375). Že med odraščanjem se bodo nevarni stili navezanosti težje vključili v družbo, kar se bo še bolj očitno poznalo kasneje v odraslosti.

Sama navezanost in otrokov odnos s skrbnikom določata, kako bo kasneje deloval v življenju in kako se bo razvila njegova čustvena inteligenca. Varno navezani otroci uporabljajo skrbnika kot varni prostor za regulacijo stresa in močnih negativnih občutkov, medtem ko nevarno navezani otroci ne uporabljajo skrbnika za pomoč pri regulaciji čustev, ko bi to potrebovali (Priel in shamani 1995, 235). Varna navezanost je pravilna skrbnikova dejavnost za vzgojo otroka, ki mu omogoča otroku razvoj in osvajanje kompetenc, ki jih bo kasneje potreboval v življenju. Pri nevarnih navezanosti je ta vez med skbnikom in otrokom nepravilna, zato se morajo sami naučiti spopadanja s čustvi in stresom, ki je navadno nepravilen in pripelje v nevarno navezanost.

3.3 Navezanost in zloraba

Zloraba in travmatiziranje otroka sta lahko razumljena kot napaka v odnosu starša z otrokom (Grygsby 1994, 271). Starševa naloga je vzpostavitev pravega odnosa, ki otroku omogoča zdrav razvoj in pravilne kompetence za uravnavanje čustev. Sama zloraba otroka nanj močno vpliva in ga zaznamuje za nadaljnje življenje ter ovira njegove spretnosti spopadanja s čustvi. Otroci, ki so bili v otroštvu zlorabljeni, bodo kasneje slabše regulirali čustva (Oshri idr. 2015, 128). Te zlorabe upočasnijo ali celo ustavijo otrokov razvoj, kar vpliva na njegovo slabšo sposobnost spopadanja s čustvi in stresom kasneje v življenju. Te zlorabe tudi vplivajo na otrokov stil navezanosti in pripomorejo k oblikovanju nevarnega stila. Zlorabe otroka povzročijo nevarne stile navezanosti, ki kasneje pripomorejo k slabši regulaciji čustev (Oshri idr. 2005, 130). Tako lahko vidimo krog, kjer so regulacija čustev, navezanost ter zlorabe med seboj povezane in vplivajo druga na drugo. Tukaj moramo tudi omeniti, da različni stili navezanosti drugače dojemajo situacije, ki se dogajajo okoli njih. Matere, ki gredo nazaj v službo takoj po porodniški, lahko še poslabšajo nevarni stil navezanosti, medtem ko varno navezani otroci tega ne dojemajo kot krizo (Rita 1986, 1230). Tako bodo nevarno navezani otroci dosti bolj občutljivi na travme in razumeli dogodke kot travmatične. Njihovo razumevanje okolice jih naredi pretirano previdne in jih bo tako še bolj obtežilo z njim navideznim travmami.

3.4 Regulacija čustev v otroštvu

Pogled na posamezne stile navezanosti nam pokaže, kako se posamezni stili navezanosti spopadajo s čustvenimi stanji v otroštvu. Bowlby (1982) opisuje, da otroci razvijejo sposobnost regulacije čustev preko podpornega in sočutnega starševstva, ki jim pokaže pravilni način dela s čustvi. Otroci se tako preko staršev naučijo ravnanja s čustvi in dela z njimi. Pravilni način regulacije čustev otrokom omogoča, da se hitro spopadejo s čustvi in jih uspejo umiriti. Istočasno se opazi, da varno navezani otroci dosti boljše delujejo in se razvijajo kot nevarno navezani. Odnos z njihovimi skrbniki jim omogoča produktivno ravnanje s čustvi. Majhni otroci, ki so v varnih diadah, bodo dosti lažje govorili o njihovem notranjem svetu kot sovrstniki, ki so nevarno navezani (Hughes 2004, 266). Medtem bodo imeli nevarno navezani otroci dosti več težav z regulacijo čustev kot varno navezani. Njihova čustvena inteligenca bo slabša in slaba čustvena stanja bodo trajala dlje časa. Otroci, ki so bili identificirani z nevarno navezanostjo, so imeli težave z depresivnostjo in potlačeni negativni afekti (Crittenden 2010, 202). Predvsem negativni afekti bodo moteči pri

nevarnih stilih navezanosti, ker se ne bodo znali spopasti z njimi in jih pravilno nasloviti. Med odraščanjem bodo otroci vedno pogosteje sami regulirali čustva in potrebovali vedno manj podpore staršev, razen ambivalentno navezanih otrok. Ambivalentno navezani otroci potrebuje več stika s skrbniki kot drugi in potrebujejo skrbnike za regulacijo čustev, ki je sami niso sposobni (Crittenden 1992, 581). Ambivalentna navezanost bo otroka prisilila, da ostane vezan v diadi in zunaj te diade ni sposoben dela z lastnimi čustvi.

4. Stili navezanosti v odraslosti

Kategorije navezanosti v odraslosti je definiral Bartholomew (1990) v njegovem delu *Avoidance of intimacy*. Tako je oblikoval štiri tipe navezanosti, ki naj bi se pokrivalo z navezanosti v otroštvu, ki so bile do tedaj že definirane. Navezanosti, ki jih je definiral, so bile slednje: varna navezanost, preokupirana navezanost, odpuščajoča navezanost in strah vzbujajoča navezanost. V istem delu je tudi dokazal, da se navezanost prenaša iz otroštva v odraslost. Otroci, ki so ob svojih starših oblikovali izogibajoči stil navezanosti, bodo takšen stil imeli tudi v odrasli dobi (Bartholomew 1990, 149). Tako vidimo, da nam ostane stil navezanosti, ki smo ga izoblikovali v otroštvu. Stil navezanosti se težko spreminja in moramo aktivno delati na tem, da ga spreminjamo, če želimo, da se spremeni. Sam stil navezanosti bo ostal vedno enak, če ne bomo delali na tem, da ga spremenimo.

4.1 Varna navezanost v odraslosti

Varna navezanost v odraslosti omogoča posamezniku, da nima strahu pred intimo in mu jo je udobno tudi poglobljati. Istočasno je tak posameznik tudi avtonomen in samostojen. Ta stil navezanosti tako omogoča povezanost posameznika s svojim partnerjem in razvoj zdrave intimnosti v partnerskem odnosu. Preko tega se lahko razvije zdrav partnerski odnos, ki pomaga pri predelavi čustev, stresa in starih APK-jev. Odrasla oseba z varno navezanostjo je v otroštvu prejela zadostno podporo s strani staršev, da je lahko razvila varno navezanost (Wearden idr. 2005, 280). Tako bo ta oseba naprej iskala podoben odnos in bo gojila zdrave odnose, ki bodo blagodejni za psiho in osebno rast.

4.2 Odpuščajoča navezanost v odraslosti

Izogibajoča navezanost se kaže v lastnostih, kot so izogibanje intimi in strah pred poglobljanjem čustvene intime. Istočasno je oseba odvisno avtonomna od sebe, ker ne more biti pristno v stiku niti sama s sabo niti z drugimi. Pri tem tipu navezanosti vidimo, da so osebe v otroštvu ustvarile obrambo pred oddaljevanjem od staršev, kar se je pokazalo v tem, da so se zaprle vase. Tudi kasneje v partnerstvu bodo naredile isto, ker so bile naučene, da je to edini pravilni način

za ohranjanje vsaj drobtinic navezanosti v odnosu. Odrasle osebe z izogibajočo navezanostjo so pokazale, da so vesele, ko dobijo potrditev družbe in pohvale ampak veselja ne bodo pokazale (Carvallo in Gabriel 2006, 707). Tako vidimo, da imajo izogibajoče navezani potrebo po sprejetju, vendar tega ne pokažejo, ker ne vedo, kako bodo partner ali drugi pomembni odreagirali na njih. Strah jih je pred še večjim oddaljevanjem in kompletno izgubo navezanosti.

4.3 Preokupirana navezanost v odraslosti

Značilnost preokupirane ali ambivaletne navezanosti je, da so osebe nesamostojne in odvisne od drugih. Osebe pretirano iščejo varnost in potrditev v drugih, ker pri sebi ne morejo graditi na avtonomnosti in stabilnosti. Osebe s tovrstnim stilom navezanosti niso sposobne same predelati čustev in se zanesti nase. Obvezno potrebujejo odnos za preživetje in pomiritev. Osebe, ki so nevarno navezane, slabše predelujejo stres in posledično tudi lažje izgorijo, ker ne znajo produktivno predelati stresne situacije (Simmons idr. 2009, 237). Stres pri osebah z ambivalentno navezanostjo se ne pomiri sam oz. ga ne pomirijo v njih, ampak potrebujejo nekoga, v katerega projicirajo stres in strah.

4.4 Strah vzbujajoča navezanost v odraslosti

Prestrašena navezanost je najbolj patološka navezanost, ker odraža kompletno zapiranje pred navezovanjem. Značilno je, da se oseba izogiba stikom in intimnosti ter ne išče nobenih pretirano intimnih odnosov. Osebe s tem tipom navezanosti so v otroštvu doživele travme, ki so jih pripeljali do zavračanja kakršnekoli navezanosti in upanja v zdravo navezanost. Te osebe so najbolj ranjene zaradi primanjkanja navezanosti in odnosa. Oseba, ki ni imela možnost pravilne regulacije čustev v otroštvu, bo tudi kasneje težko pravilno regulirala svoja čustva in bo posegala po nezdravih načinih regulacije (Wearden idr. 2005, 281). Zaradi odsotnosti odnosa in težave z vzpostavitvijo odnosa imajo te osebe ogromno deficitov na večjih področjih, kot so čustvena regulacija, socializiranje, samostojnost.

5. Samopodoba

Pri navezanosti je pomembno omeniti tudi samopodobo, ki se razvija vzporedno z navezanostjo in je nedvoumno povezana z njo. Tako bo imela oseba z varno navezanostjo boljšo samopodobo kot oseba s slabšo samopodobo. Oseba, ki je varno navezana, bo imela visoko samopodobo, manjše težave z intimnostjo ali regulacijo jeze (Jamieson in Marshall 2000, 90). Varna navezanost s pomočjo odnosa s skrbnikom pomaga otroku razviti zdravo samopodobo, ki jo bo imel v odraslosti, medtem ko bo nevarna navezanost prispevala k slabši samopodobi. Negativni pogled nase poveča možnost za depresijo, predvsem nevarni stili (Murphy in bates 1997, 840). Negativni pogled nase bo imel mnogo posledic, ki jih bo otrok občutil tudi v obdobju odraslosti.

5.1 Samopodoba v otroštvu

Samopodoba se začne razvijati že v otroštvu, ko se začne graditi odnos s skrbnikom. Samopodoba se začne graditi že v odnosu starš-otrok (Bringle and Bagby 1992, 341). Preko tega odnosa bo otrok prvič začutil, kako naj dojema sebe in kakšna je njegova podoba. Ta odnos ga bo zaznamoval in mu omogočal zdrav ter pravilen razvoj ali pa ogromno deficitov in zaostankov. Preko odnosa, kako skrbnik vidi otroka, bo le-ta oblikoval dojemanje samega sebe in oblikoval svojo podobo. Odnosi v otroštvu in pogled drugih na nas oblikujejo našo samozavest in naš pogled nase (Cash, Theriault, Annis 2004, 90). Ta podoba bo oblikovala otrokovo dojemanje sebe in ustvarila mnenje drugih o posamezniku. Posebno uničujoč učinek za samopodobo ima travma, če jo je otrok doživel. Preko staršev se naučimo gledati na nas in dojemati, ali smo vredni ljubezni ali ne. Tako bomo že od ranega otroštva oblikovali podobo o sebi, ki nas bo oblikovala skozi življenje. Če so bili starši skrbni do otroka in sočutni, bo razvil zdrav pogled nase in se videl kot vrednega ljubezni ter imel dobro samopodobo. V primeru, ko so bili starši odsotni ali nesočutni, se bo otrok videl kot nevrednega ljubezni in imel slabo samopodobo (Laible idr. 2004, 704).

Tudi težave, ki so v primarni družini in ovirajo družinski sistem, lahko vplivajo na otrokovo samopodobo. Težave v primarni družini lahko prispevajo k mnogim težavam – ena izmed njih je samopodoba otroka, ki vpliva tudi na fazo odraslosti, kar se kaže v slabšem delovanju v partnerskem odnosu in socialnem okolju (Bringle and Bagby 1992, 343). Ta podoba se bo tudi prenesla naprej v odraslost in kot omenjeno bo vplivala na partnerski odnos ter na socialno

delovanje posameznika.

V času najstništva, ko vloga razvoja počasi prehaja iz staršev delno na vrstnike, se mora posameznik znajti sam in preko odnosa s sovrstniki izoblikovati podobo o sebi. Med najstništvom so za razvoj samopodobe poleg staršev pomembni še vrstniki, ki morajo ustvariti pozitivno podlago za razvoj samopodobe (Wilkinson 2004, 482). Ti vrstniški odnosi potem vplivajo na samopodobo, ki bo izoblikovana in vplivala na odraslost. Potrebno je tudi omeniti, da bodo otroci, ki v najstništvo pridejo z zdravo razvito samopodobo, lažje prenesli negativne odzive vrstnikov in se bodo bolje znašli v socialnih odnosih. Osebe, ki so varno navezane, bodo imele boljšo samopodobo in tako lažje in bolj pogosto raziskovale svojo okolico ter se bolje znašle v socialnih situacijah. (Neustadt idr. 2009, 215). Tako se bodo osebe z varnim stilom navezanosti in višjo samopodobo bolje znašle v socialnem okolju in bodo bolj samozavestne pri njihovih odločitvah. Zanimivo je tudi, da bodo te osebe z visoko samopodobo manj agresivne v družbenih situacijah in se bodo bolj trudile za skupno dobro. Socialna obnašanja, kot so agresija in prosocialna obnašanja, so direktno povezana s posameznikovo samopodobo in njegovimi izkušnjami v otroštvu ter adolescenci (Laible idr. 2004, 706).

5.2 Samopodoba v odraslosti

Za odraslost velja podobno kot za otroštvo, da bodo imele osebe z nevarnim stilom navezanosti nižjo samopodobo, medtem ko bodo imeli varno navezani posamezniki višjo samopodobo. Odrasli z varnim stilom navezanosti so odražali višjo samopodobo kot tisti, ki so imeli nevarne stile navezanosti (Laible idr. 2004, 711). Tekom odraslosti se da spremeniti pogled nase, svojo podobo o sebi in svoj stil navezanosti, vendar to zahteva aktivno odločitev in delo, ker ni proces, ki bi potekel sam od sebe na pasiven način. Romantični odnosi in varna navezanost partnerja lahko služi osebi z nizko samopodobo kot opora za delo na sebi in na dvomih o sebi, vseeno se te osebe težko odločijo spremeniti pogled nase (Murray idr. 2000, 478). Te osebe bodo tako v odnosih, da bi se spremenile in dvignile podobo o sebi, ampak, da bi iskale potrditev samega sebe preko partnerja.

Mnoge osebe z nizko samopodobo bodo pretirano opazovale partnerja in tako preko njegovih dejanj iskale potrditev samega sebe (Murray idr. 2000, 496). V teh odnosih bodo torej želeli doseči potrditev in pozitivno podobo o sebi, ki jo do sedaj še niso uspeli oblikovati. Ta podoba bo samo pogled drugih na njih, četudi partnerja, vseeno to ne bo njihova notranja drža, ki bi dolgoročno dvignila njihovo samopodobo. Posledično bodo te osebe tudi manj zadovoljne v

partnerskih odnosih, ker bodo vedno znova iskale potrditev sebe in se postavljale v ospredje. Osebe z nizko samopodobo so, podobno kot osebe z nevarnim stilom navezanosti, manj zadovoljne v partnerskih odnosih kot osebe z visoko samopodobo (Murray idr. 2000, 495).

Osebe s slabšo samopodobo bodo tako ovirane tudi na področjih širših socialnih odnosov. Slabša samopodoba in mnenje o sebi pripeljeta do slabšega socialnega delovanja in intimnega odnosa z drugimi osebami (Cash, Theriault, Annis 2004, 97). Pri partnerskem odnosu moramo omeniti, da osebe s slabšo samopodobo težje delujejo v partnerskih odnosih. Kot že zgoraj omenjeno obstaja povezava med nevarnimi stili navezanosti in samopodobo. Osebe s slabšo samopodobo bodo imele težave tudi z navezanostjo v partnerskih odnosih. Osebe s slabšo samopodobo porabijo več časa za urejanje svojega zunanje izgleda in doživijo večjo stopnjo anksioznosti v partnerskih odnosih (Cash, Theriault, Annis 2004, 99). Za zdrav razvoj samopodobe je izredno pomembno tudi socialno področje.

6. Intimnost

Varna navezanost istočasno s čustvenim poglobljanjem izoblikuje intimnost partnerskega odnosa, zato sta intimnost in navezanost neločljivo povezana. Navezanost in intimnost sta tesno povezana pojma (Annie idr. 2009, 2). Ta povezanost se pozna sploh v odraslosti, ko govorimo o intimnem odnosu med dvema posameznika, ki je partnerski odnos. Ta odnos je izključujoče intimen in ustvari navezanost, ki ni zamenljiva. Intimnost je odrasli proces za oblikovanje vse življenjske navezanosti na drugo osebo (Marshall, 1989, 494).

Glavna stvar, ko govorimo o intimnosti, je izražanje čustev v partnerskem odnosu, kar je eden izmed temeljev zdravega partnerskega odnosa. Navezanost v odraslosti deluje za vzpostavitev in ohranitev intimnosti z drugo osebo, kar pripomore k boljšemu izražanju čustev (Marshall 1989, 493).

Varna navezanost je najboljša za oblikovanje zdrave intimnosti, kjer bosta partnerja lahko pristno sodelovala, medtem ko nevarna navezanost zavira izoblikovanje pristne intimnosti. Osebe, ki so bile varno navezane, so imele istočasno bolj intimne in zdrave odnose kot nevarno navezane osebe (Annie idr. 2009, 23). Če podrobneje pogledamo razliko med stili navezanosti in intimnostjo, opazimo, da posamezniki, ki so varno navezani, izražajo mnogo pozitivnih lastnosti, ki primanjkujejo navezani primanjkujejo za oblikovanje zdravega partnerskega odnosa. Varno navezani posamezniki nimajo težav pri vzpostavitvi intimnosti, prenesejo zavrnitve in prevelike čustvenost ostalih ljudi okoli njih, kar je pri nevarno navezanih ravno obratno, ker težje prenašajo intimnost, zavrnitve in preveliko čustvenosti (Annie idr. 2009, 5). Vse te težave lahko zavirajo partnerski odnos in držijo plitvino odnosa ter ne pustijo poglobitev v globine in izoblikovanje pristne intimnosti, ki bi omogočala povezanost med partnerjema. Tako tudi nezvestoba in ljubosumnost služita v obrambo pred poglobljanjem intime. Oseba, ki ne želi poglobiti intime, ali ima strah pred preveliko intimo v partnerskem odnosu, lahko oblikuje obrambo in se zaščiti pred tem. Pretirana ljubosumnost in nezvestoba se oblikujeta kot obrambni mehanizem v partnerskem odnosu, ki zavirata poglobljanje intime (Yumbul idr. 2010, 1743).

Tako nevarne navezanosti trpijo pod mnogimi težavami, ki ne pustijo poglobitve v partnerski odnos. Ambivalentno navezani potrebujejo dosti potrditve od svojega partnerja, medtem ko izogibajoči ne želijo začutiti čustvene bližine (Drouin in Tobit 2014, 413). Ambivalentno navezani si želijo mnogo potrditev, brez pristne intimnosti, izogibajoče navezani pa si želijo vztrajati naprej v izolaciji, kjer se jim je prenevarno izpostaviti in poglobiti čustveno intimo s

partnerjem. Tako se bodo nevarni stili navezanosti ne samo izogibali globoki intimi v partnerskem odnosu, ampak se bodo tudi izogibali partnerskega odnosa, ker se jim bo prenevarno sploh sputiti v partnerski odnos. Izogibajoča in ambivalentna navezanost prispevata k večji promiskuiteti pri ženskah, medtem ko izogibajoča navezanost prispeva k večji promiskuiteti moških, istočasno izogibajoča in ambivalentna navezanost pa zavira razvoj globokega partnerstva (drouin in tobit 2014, 416).

Posameznik lahko tekom partnerstva vseeno spremeni navezanost in s tem pomaga pri oblikovanju pristne intimi med partnerjema. Istočasno bo nevarno navezana oseba tudi dosti lažje oblikovala "zasluženo" varno navezanost, če bo imela partnerja, ki ji bo pri tem pomagal. Nevarno navezana oseba lahko v partnerskem odnosu hitreje pride v varni stil navezanosti, če je skupaj s partnerjem, ki mu redno sporoča, da je biti v odnosu varno (MacDonald in Borsook 2010, 1124). Preko odnosa se lahko nevarno navezana oseba nauči ravnanja s čustvi, preizkuša nove načine obnašanja in posledično preoblikuje svoj stil navezanosti.

7. Navezanost in travme

Travma je stresen dogodek, ki ima močan vpliv na posameznika. DSM V definira travmo kot izpostavljenost dejanski ali le grožnji s smrtjo, resno poškodbo ali spolno nasilje (American Psychiatric Association 2013, 271). Ta dogodek bo imel zaradi intenzivnosti vpliv na posameznikovo življenje in na posameznikovo navezanost. Travma na posameznikovo doživljanje sebe in okolice vpliva negativno. Travma povzroči pretrganje navezanosti, ki otežujejo starševsko skrb za otroka, otrokovo dojemanje sebe in zaupanje v starša (Lieberman 2004, 348). Tako lahko vpliva celo na nadaljnjo navezanost in podpre oblikovanje nevarne oblike navezanosti. Travmatizirane osebe doživljajo več vsiljivih misli, ki jih osebe z nevarnimi stili navezanosti slabše predelujejo (Aspelmeier idr. 2007,561). Te posledice bodo potem ovirale osebe še na ostalih področjih življenja.

7.1 PTSM (Posttravmatska stresna motnja) in navezanost

Vpliv navezanosti se pozna pri predelavi travme, ko govorimo o potravmatski stresni motnji. Če pogledamo posamezne stile navezanosti, opazimo, da varna navezanost dosti bolj pomaga pri predelavi PTSM. Varna navezanost pomaga pri predelavi travme, medtem ko ambivalentna navezanost ne pripomore k izboljšanju, izogibajoča ter dezorganizirana pa PTSM samo še poslabšata (Maja O Connor in Ask Alklit 2008,68). Predelava PTSM se tako nasloni na stil navezanosti, ki omogoča hitrejšo ali počasnejšo predelavo travme in njenih ostankov v posameznikovem življenju. Da vidimo razliko, lahko celo trdimo, da ima varna navezanost moč predelati PTSM izredno hitro. Varna navezanost varuje pred oblikovanjem PTSM (Maja O Connor in Ask Elklit 2008, 66). Tako bo tudi stres, ki ga bodo doživljale varno navezane osebe, manjši kot stres, ki ga bodo doživljale nevarno navezane osebe v povezavi z doživeto travmo. Ta stres je vezan na doživljanje čustev in dojemanje le-teh. Uporaba zaprtja čustev in prekrivanja čustev povzroči večjo količino stresa kot produktivna predelava čustev (Maja O Connor in Ask Elklit 2008, 66). Prekrita in nedovoljena čustva nam tako povzročajo dodatni stres, ker so načini spopadanja s prekritimi čustvi glede na stil navezanosti različni.

7.2 Oblikovanje navezanosti po travmi

Če se travma zgodi v zgodnjem otroštvu, bo imela tudi neizbežni vpliv na oblikovanje navezanosti pri otroku. Zgodovina spolne zlorabe v otroštvu je povezana z večjim stresom, nezaupanjem v druge osebe in nevarnejšo navezanostjo (Aspelmeier idr. 2007, 560). Spolna zloraba bo pripomogla k oblikovanju nevarne navezanosti, ki bo dodatno otežila predelavo travme kasneje v življenju. Kot smo že omenili, je pri predelavi travme pomemben stil navezanosti, ki pripomore v hitrejši ali počasnejši predelavi travme. Ko se travma zgodi v zgodnjem otroštvu, vpliva tudi na oblikovanje navezanosti in bo tako še otežila posameznikovo življenje, ker bo oblikovala nevarni stil navezanosti. Po travmi se lahko oblikuje tudi dezorganiziran stil navezanosti, ki je posebej škodljiv, ker je najmanj funkcionalen od vseh tipov. Dezorganizirani stil navezanosti lahko omogoča retravmatizacijo in poslabša simptome PTSM, ker ne ponuja nobene opore za predelavo čustev travme (Breidenstine idr. 2011, 280). Kasneje bodo te osebe, ki so doživele zlorabo, tudi dosti bolj verjetne, da bodo doživele slabše odrasle intimne odnose in bodo doživele zlorabe v njih. Ti odnosi in situacije so lahko resnično škodljive in nevarne, ampak bodo posamezniki vedno znova v teh situacijah.

7.3 Travma in odnosi z okolico

Travma lahko dobi nov pomen in globino, če ni le otrok tisti, ki je doživel travmo, ampak tudi starš. Če sta bila oba, otrok in starš, žrtvi travme, je lahko otrokova rehabilitacija zaustavljena od starševe retravmatizacije ob otroku (Lieberman 2004, 342). To bo predelavo travme še otežilo, ker bodo starši težje ponudili varnost otroka in se istočasno ukvarjali z lastno travmo. Tudi če je starš doživel travmo pred otrokovim rojstvom, lahko ta travma še vedno vpliva na staršev odnos do otroka. Travme, doživete od skrbnika, leta pred rojstvom otroka, lahko še vedno vplivajo na odnos skrbnika do otroka (Breidenstine 2011, 280). Nepravilno predelane travme bodo tako pustile posledice pri starših in jih ovirale, da bi pri otroku oblikovali varno navezanost.

Poleg starša moramo omeniti še širšo socialno mrežo, ki je pomembna za starejše posameznike kot so najstniki in odrasli. Osebe, ki imajo boljšo socialno mrežo, so varno navezane in imajo več socialne podpore, doživljajo manjše simptome po doživetju travme (Aspelmeier idr. 2007, 562). Socialna mreža je lahko dodatna podpora, ki pomaga pri predelavi travme in pri PTSM. Dodatna opora, ki človeku omogoča poiskati pomoč in se znajti v svoji čustveni zmedi. Varno navezani posamezniki bodo tudi lažje našli tovrstno socialno mrežo, ki jim bo v dodatno oporo. Travmatizirani otroci, ki so varno navezani, se lahko bolj pozitivno vključijo v interpersonalne

odnose in s tem dosežejo boljše modele za rehabilitacijo od travme (Lieberman 2004, 340). Ti odnosi jim bodo omogočali tudi utrditi svojo varno navezanost in si najti nov model za varno navezanost, ko odrastejo.

8. Čustvena regulacija v odraslosti

Med področji, ki so povezani z navezanostjo v odraslosti, je pomembno tudi področje čustvene regulacije. Regulacija čustev je eden izmed glavnih vidikov teorije navezanosti, sploh ko govorimo o odraslih intimnih odnosih (Belsky 2002, 166). Če želimo izvedeti, kaj je čustvena regulacija, lahko pogledamo definicijo, ki jo uporablja American psychological association (2020) – emocionalna regulacija je torej sposobnost posameznika uravnati svoja čustvena stanja. Tehnike so usmerjene v ustvarjanje bolj pozitivnih čustvenih stanj iz negativnih ter zmanjšanje negativnih čustvenih stanj. Dobra čustvena regulacija zmanjša čas trajanja in intenziteto negativnih čustvenih stanj. Ta regulacija je lahko uspešna, uspe pomiriti čustvena stanja in jih predelati. Gross (1998) opisuje emocionalno regulacijo kot proces, kjer posamezniki odločajo, kaj bodo čutili, kdaj bodo čutili in kako bodo doživljali posamezna čustvena stanja. Emocionalna regulacija je lahko tudi neuspešna in se čustva tako ne pomirijo. Emocionalno regulatorni procesi so pomembni tako za fleksibilnost delovanja in prilagajanje na nove razmere v okolici kot za vzdrževanje motivacije in stresa znotraj produktivno-koristnega okvirja (Thompson 271, 1991). Uspešna čustvena regulacija bo tako pripomogla k uspešnejšemu delovanju posameznika. To je pomembno vedeti, ker se emocionalna regulacija razvija že od samega začetka podobno kot navezanosti in se s tem nadgrajuje in izboljšuje. Emocionalna vzburjenost je v zgodnjem otroštvu pomirjena s strani skrbnika, ker se otrok te sposobnosti nauči šele kasneje v življenju, ko počasi internalizira delovanje skrbnika (Thompson 270, 1991).

Glavna razlika med varnim in nevarnim stilom navezanosti je, da osebe z varnim stilom navezanosti uspejo uspešneje regulirati njihova čustvena stanja. Varno navezani posamezniki so manj anksiozni in depresivni kot nevarno navezani posamezniki (Priel in shamani 1995, 239). Nevarni stili navezanosti pa imajo težavo z regulacijo in delom s čustvi, kar bomo v nadalje podrobneje pogledali. Pomembno področje pri regulaciji je tudi, kako osebe dojemajo svojo okolico. Regulacija afekta je povezana tako z interpersonalnim nivojem kot z intrapsihičnim nivojem posameznika (Priel in shamani 1995, 240). V prejšnjih poglavjih smo že omenili, da varni stil navezanosti lažje oblikuje socialne stike in se bolje znajde v socialnih okoliščinah. Tako bodo imeli varni stili navezanosti večjo socialno podporo v težkih trenutkih in več pomoči od zunaj, ko

bomo soočeni z močnimi negativnimi čustvenimi stanji.

8.1 Čustvena regulacija in varna navezanost

Med vsemi oblikami je varni stil navezanosti najbolj uspešen pri regulaciji čustev. Osebe, ki so varno navezane, imajo boljšo sposobnost zdravega reguliranja čustev kot osebe, ki so nevarno navezane (Marganska, Gallagher in Miranda 2013, 137). Tako vidimo, da lahko v primerjavi varne navezanosti z nevarno opazimo, kako se uspešno regulira čustva in kje so pomanjkljivosti reguliranja čustev pri nevarnih navezanostih. Kot že omenjeno v prejšnjih poglavjih oseba oblikuje stil navezanosti v otroštvu in ga prenese v odraslost. Tako se oblikujejo tudi delovni modeli v otrocih, ki jih kasneje prenesejo v odraslost in jih usmerjajo v njihovem pogledu na svet in na odnose (Bartholomew 1990, 152). Naše otroštvo, načini reguliranja čustev in obnašanja bodo usmerjali naše odraslo doživljanje sveta in oblikovali našo odraslo regulacijo čustev. Tudi strategije spopadanja s čustvi se razvijejo v otroštvu in oblikujejo naše odraslo življenje.

Regulacija v varnem stilu navezanosti se izogiba uporabi nepravilnih načinov regulacije. Varna navezanost lažje predeluje negativna čustvena stanja in jih uspešno regulira. Osebe, ki so varno navezane, čutijo več pozitivnih občutkov in lažje poglobijo intimo v partnerskem odnosu (Perris in Andersson 2000, 283). Tako se tudi pri intimi zasledi, da osebe, ki so varno navezane, lažje poglobijo intimo in predelajo negativna čustvena stanja, ko se pojavijo. Negativna čustvena stanja tako trajajo manj časa in imajo manjši vpliv na osebo, kot če bi se zgodila nepravilna regulacija čustev. Tudi pozitivna čustva so tako bolj pogosta in imajo večji vpliv na posameznikovo doživljanje. Tudi dožemanje posameznih dogodkov je pri varno navezanih dosti bolj sproščujoče kot pri nevarno navezanih. Varno navezani posamezniki prepoznajo stresne dogodke manj ustrašujoče kot nevarno navezani posamezniki (Belsky 2002, 167). Varno navezane osebe se počutijo manj ogrožene zaradi stresnih dogodkov in od stresa samega, zato se na le-te lahko tudi bolj zdravo odzovejo. Istočasno imajo varni stili navezanosti tudi boljše razumevanje sebe in boljšo samopodobo. Osebe z varno navezanostjo imajo več pozitivnih sposobnosti, kot so samoocena, samozavest, samozavedanje, samoaktualizacija v primerjavi z drugimi stili navezanosti (Hamarta 2009, 223). Te lastnosti jim še dodatno pomagajo pri premagovanju stresa in težav. Tako bodo lažje uspele s premagovanjem ovir in stresa ter imele manjše posledice kot nevarno navezane osebe.

8.2 Čustvena regulacija in nevarna navezanost

Pri nevarnih stilih navezanosti opazimo, da je regulacija čustev omejena in imajo osebe težavo s predelavo določenih čustvenih stanj. To lahko opazimo pri osebah, ki imajo izogibajoči stil navezanosti. Osebe, ki so izogibajoče navezane, so bolj agresivne kot osebe z ostalimi stili navezanosti (Jamieson in Marshall 2000, 96). Jeza je v tem primeru lahko le APK, ki prekriva resnična čustva in s tem omejuje predelavo le-teh. Izogibajoče navezane osebe imajo težave pri vzpostavljanju odnosa in pri predelavi čustev v odnosu. Njihova značilnost zapiranja vase nam pokaže, da tudi s čustvi delajo podobno – jih zaprejo vase. Osebe z izogibajočo navezanostjo pogosteje uporabljajo načine regulacije čustev, ki vključujejo zapiranje vase in disociacijo (Marganska, Gallagher in Miranda 2013, 132). Disociacija je tako pogost pojav regulacije čustev pri izogibajoče navezanih, ki jih samo oddalji od čustev in jih ne dovoli začutiti. Izogibajoče navezani se pogosteje kot druge oblike navezanosti zapirajo vase in uporabijo disociacijo, da se ločijo od vira stresa in negativnih čustev (Belsky 2002, 167). Že od samega otroštva so bili navajeni zatirati čustva in se sami spopadati z njimi. Do določene mere seveda lahko pomirijo čustva na ta način, vendar nikoli tako funkcionalno kot varno navezane osebe. Tudi če pogledamo zaznavanje in obravnavanje stresa, se opazi razlika pri posameznih stilih navezanosti. Kobak (1988) je opisal, da varno navezane osebe prepoznajo stres in se po pomoč obrnejo na druge, medtem ko ambivalentno navezane osebe stres preplavi, izogibajoči se pa zaprejo vase. Razlika med ambivalentnim stilom navezanosti in izogibajočim je točno ta dinamika izkazovanja čustev in dostopnost v socialni strukturi. Izogibajoči se zaprejo vase in ne dovolijo prejeti pomoči drugih, medtem ko ambivalentni potrebujejo oporo drugih, da se sploh lahko začnejo boriti z lastnimi čustvi in stresom. Lahko še omenimo, da nevarnim stilom navezanosti primanjkuje emocionalne inteligence, da bi pravilno zaznali, kaj se jim dogaja in kako se spopadati s temi čustvenimi stanji. Emocionalna inteligenca nam pomaga pravilno zaznati naša čustva in čustva drugih oseb ter pravilno odreagirati nanje (Hamarta 2009, 214). Že osnova je pri nevarnih stilih navezanosti zelo porozna, ker pogosto niti ne razumejo, kaj se dogaja z njimi in kako nasloviti njihova čustvena stanja.

Pri oblikovanju nevarne navezanosti opazimo, da nastane kot nepravilni odzivi staršev na obnašanja otroka. Starši otrokom pokažejo strategije spopadanja in pravila delovanja s čustvi. Naučijo jih pravilnega odnosa do čustev in kako reagirati, ko se pojavijo. Tako starši pripomorejo k oblikovanju čustveno regulativnega sistema otroka. Osebe z nevarno navezanostjo niso prejemale čustvene podpore in jo zato tudi ne znajo dati drugim, kar se pokaže v prenosu navezanosti na njihove otroke (Rholes idr. 2006, 276). Tako otroci niso bili deležni čustvene vzgoje in se morajo kasneje v odraslosti sami naučiti pravilne regulacije čustev. Na takšen način morajo počasi spreminjati njihov stil navezanosti, ki kasneje pripomore k boljši regulaciji čustev.

Istočasno starševstvo, ki ne služi razvoju otroka, ovira otrokov čustveni razvoj in ga prisili,

da se sam naučiti dela s čustvi. Otrokovo samoučenje regulacije čustev tako lahko opazimo kot nevarne načine navezanosti. Nasilno starševstvo mladostniku omejuje razvoj primernih sposobnosti regulacije jeze in socioseksualne izkušnje, kar bo pripeljalo do negativne samopodobe in zaprtja vase (Jamieson in Marshall 2000,89). Energija in sposobnost, ki bi jo otrok lahko usmerjal v razvoj samega sebe in čustev, je tako preusmerjena v preživetje trenutne situacije. Takšen način delovanja zaustavlja razvoj in onemogoča zadostni razvoj. Vsi APK, nevarni načini regulacije čustev in težave tako izhajajo iz želje po preživetju, ker okolje ni omogočalo varnega izhodišča za primeren razvoj in odprtje otroka v družini. Za otroka je škodljiva predvsem odsotnost staršev, ker ni prisoten pomemben drugi, ki bi vodil otroka skozi razvojne stopnje in ga vzgajal ter mu pomagal pri ovirah, ki jih sam ne uspe še premagati.

9. Kvalitativna raziskava po metodi osnovane teorije

S pomočjo teoretične osnove bomo lažje razumeli vprašanja in rezultate v naši raziskavi. Obdelali smo nekaj vidikov navezanosti, ki nam odpirajo pogled na pomembnost le-te in na globlje razumevanje navezanosti. To globlje razumevanje bomo delno skušali doseči z raziskavo, da bomo pogled katere kategorije se najdejo v navezanosti, tako v otroštvu, kot tudi v odraslosti.

9.1 Postopek raziskave:

9.1.1 Metoda

Raziskavo smo naredili po principu osnovane teorije (angl. Grounded theory), katere utemeljitelja sta Glaser in Strauss (1967). V njej raziskovalec s pomočjo odprtega in osnega kodiranja razvršča pojme v vedno višje ravni in tako dobi hierarhično ureditev. Ta ureditev kasneje pripomore k lažjemu razumevanju pojava. Naš vir podatkov so bili transkripcije intervjujev, ki smo jih naredili za namen te raziskave. Kot osnovo in podlago za naše raziskovanje smo vzeli osnovano metodo, ki jo je kasneje podrobneje definiral Strauss (Strauss in Corbin 1990, 4). Pri Straussovi osnovni metodi se že tekom zbiranja podatkov dogaja analiza že opravljenih intervjujev. S to analizo dobimo preko odprtega kodiranja kategorije prve ravni, nato s pomočjo osnega kodiranja kategorije druge ravni in na koncu preko selektivnega kodiranja še nadalje stopnje kategorij, dokler ne pridemo do manjšega končnega števila kategorij (Strauss in Corbin 1990, 10). Te kategorije so

potem hierarhično urejene – so vedno bolj splošne in združujejo vedno več podkategorij.

Vprašanja, na katera bi radi odgovorili s pomočjo te raziskave, so slednja: Kateri vidiki navezanosti se odražajo v odraslosti in kateri v otroštvu? Ali so kateri vidiki bolj pomembni za oblikovanje zdrave/varne navezanosti? Ali obstaja kakšen vidik navezanosti, ki je v otroštvu pomemben in kasneje v partnerstvu ni in obratno?

9.1.2 Udeleženci

Udeležence smo zbrali na podlagi dostopnosti in ustreznosti. Udeleženci so bili prostovoljci. Javili so se po oglasih, ki smo jih objavili na različnih spletnih platformah. Ustreznost smo določili s pomočjo naših kriterijev, in sicer, da je bila oseba vsaj dve leti v resnem partnerskem odnosu in starost nad 20 let. Število vseh oseb, ki so sodelovali v raziskavi, je bilo 15. Med udeleženci je bilo 12 žensk in 3 moški. Starost udeležencev je bila med 25–45. Vsi so imeli univerzitetno izobrazbo, torej prvo bolonjsko stopnjo. Vsi udeleženci živijo v Ljubljani, okolici Ljubljane ali na Gorenjskem.

9.1.3 Merski pripomočki

Z udeleženci smo opravili polstrukturiran intervju na temo navezanost v otroštvu in navezanosti v partnerskem odnosu, ki je bil oblikovan za ta namen. Posamezen intervju je trajal od 30 minut do 1 ure. Vse intervjuje smo zvočno posneli in nato zapisali v transkripte, ki smo jih uporabili za nadaljnjo raziskavo. Sam intervju je priložen v prilogah. Pred začetkom intervjuja so vsi udeleženci podpisali informirano soglasje, ki smo ga napisali v namen magistrskega dela.

Intervju za zbiranje podatkov smo oblikoval za namen tega raziskovanja. Vseboval je vprašanja o odnosu s starši in partnerjem ter opis neprijetnega dogodka v otroštvu in partnerstvu.

9.1.4 Postopek analize

Pri sami analizi smo začeli z odprtim kodiranjem, kjer smo povedi iz transkripta kategorizirali v kategorije prvega reda. Nadalje smo uporabili osno kodiranje, kjer smo že prej oblikovane kategorije prvega reda združili v kategorije drugega reda, po principu podobnosti. Nato smo ponovili postopek za pridobitev kategorij tretjega in četrtega reda. Tako smo dobili hierarhični sistem lastnosti, ki predstavlja vsebino navezanosti. Postopek, ki smo ga izvajali, smo povzeli po Strausu in Corbinu v delu *Grounded Theory Research: Procedures, Canons and Evaluative Criteria*

(Straus in Corbin 1990, 11).

Primeri kategoriziranja bodo vidni v naslednjih tabelah. Za primer bom prikazal kodiranje kategorije iz sklopa otroške navezanost. Vse kategorije smo kodirali na isti način, saj je bil postopek podoben. Razlaga ter analiza primerjave sledita v naslednjih poglavjih. Najprej smo s pomočjo odprtega kodiranja iz stavke iz intervjuja dobili kategorije prve ravni, nato smo s pomočjo osnega kodiranja oblikovali kategorije druge ravni. Nazadnje smo s pomočjo selektivnega kodiranja odlikovali kategorije tretje in četrte ravni.

Tabela 1: Primeri razvrščanja posameznih stavkov transkriptov v kategorije prve stopnje (Dojemanje odnosa s starši v otroštvu)

<i>Stavki iz transkriptov</i>	<i>Kategorije prve stopnje</i>
Oče je vedno hitro menjaval čustva in sem se ga bala, ker je bil nepredviljiv.	Primanjkovanje stabilnosti
Nobeden me nikoli ni podprl ali mi dal varnost.	Primanjkovanje varnosti in podpore
Starše nisem dojemala, da se lahko sprostim ob njih in grem k njim po podporo.	Dojemanje primanjkovalja varnosti
Vedno, ko so se drli name, sem se morala sama pomiriti.	Primanjkovanje pomiritve
Starši nikoli niso poskrbeli, da bi se pomirila in bi mi pomagali, ampak so kar odšli.	Fizično oddaljevanje staršev
Vedno so se vrteli okoli brata in nikoli niso mene opazili.	Pozornost je prejemal drug sorojenec
Rada bi, da me starši slišijo in me opazijo.	Želja po večji pozornosti
Komaj kdaj smo se pogovarjali o stvareh poleg planiranja in uradnih zadev.	Odsotnost čustvene pozornosti
Vedno ko bi rabila kakšen normalen odziv od njih, ga ni bilo.	Odsotnost pravilnega čustvenega odziva staršev
Če sem imela težave in sem bila žalostna, sta rekla da je to moja zadeva.	Aktivno čustveno nevpletanje v otrokove težave
Zgodilo se je, da so čisto pozabili name in me niso pobrali pred šolo, kot smo bili dogovorjeni.	Pozabljanje na otroka
Sploh niso opazili, ko sem bila žalostna ali me je bilo strah.	Spregledanje otrokovih čustvenih potreb
Niso me nikoli slišali in niso se niti potrudili me slišati.	Preslišanje otrokovih potreb

Tabela 2: Primeri razvrščanja kategorije prvega reda v višje kategorije drugega in tretjega reda (Dojemanje odnosa s starši v otroštvu)

<u>Kategorije prvega reda</u>	<u>Kategorije drugega reda</u>	<u>Kategorije tretjega reda</u>
Primanjkovanje stabilnosti	Primanjkovanje varnosti	Čustvena deprivacija
Primanjkovanje varnosti in podpore		
Dojemanje primanjkovanja varnosti.		
Fizično oddaljevanje staršev	Primanjkovanje pomiritve	
Primanjkovanje pomiritve	Primanjkovanje pozornosti	
Pozornost je prejemal drug sorojenec.		
Želja po večji pozornosti		
Odsotnost čustvene pozornosti	Čustveno primanjkovanje	
Odsotnost pravičnega odziva staršev		
Aktivno čustveno nevpletanje v otrokove težave		
Pozabljanje otroka	Spregledanje otroka	
Spregledanje otrokovih čustvenih potreb		
Preslišanje otrokovih potreb		

Tabela 3: Kodiranje kategorije (Primerne reakcije varnosti v otroštvu)

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Otrok dojema starše, kot ponosa vredne	Ponosen sem na starše	Primerne reakcije varnosti v otroštvu
Direktni ponos na starše		
Dajanje varnosti med napori, ki jih doživi družina	Občutek varnosti	
Splošna varnost		
Čustvena varnost		
Aktivna finančna podpora	Materialna stabilnost	

Pasivna finančna podpora		
--------------------------	--	--

Tabela 4: Kodiranje kategorije (Primerne reakcije skrbi v otroštvu).

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Direktno izkazovanje ljubezni	Izkazovanje ljubezni	Primerne reakcije skrbi v otroštvu
Direktno prejemanje pozornosti	Dajanje pozornosti intervjuvancu	
Direktno prejemanje tolažbe	Prejemanje tolažbe	
Dajanje iskanje ob iskanju tolažbe		
Pravilno čustveno uglasjevanje	Odzivanje na čustvene potrebe	
Neizživljanje nad otroci		
Dovoljeno izkazovanje čustev		
Podpora otroka ob njegovi želji	Prejemanje podpore	
Redna dostopnost podpore		
Direktno prejemanje pomiritve	Prejemanje pomiritve	

Tabela 5: Kodiranje kategorije (Težave v komunikaciji v otroštvu).

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Prepiri med starši	Večji prepri	Težave v komunikaciji v otroštvu
Prepiri med starši in otroci		
Prepiri med otroci		
S starši se nikoli nisem mogel pogovarjati	Nesposobnost pogovarjanja	
Oče je bil med pogovori vedno osebno napaden		
Skrivanje čustev pred starši	Strah pred govorjenjem o čustvih	
Prepoved pogovora o težkih temah		
Starši so bili avtoritarni		

Oče je bil agresiven	Nedostopnost staršev	
Starši se čustveno niso odzivali name		

Tabela 6: Kodiranje kategorije (Težave starševskega podsistema).

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Oče je bil depresiven	Duševna motnja starša	Težave starševskega podsistema
Mati je bila psihično nestabilna		
Mati je imela panične napade		
Vpitje med staršema	Neurejen odnos med starši	
Ločitev med staršema		
Nasilje med staršema		
Alkoholizem	Odvisnosti staršev	
Igre na srečo		

Tabela 7: Kodiranje kategorije (Zloraba otroka).

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Prenos težav na otroka	Čustvena zloraba otroka	Zloraba otroka
Predelava čustev brez podpore		
Dolžnost poslušati prepire		
Oče me je žalil		
Odsotnost varnosti		
Vzgoja s krivdo		
Prenehanje iskanja varnosti	Samoiskanje varnosti in topline	
Samopomiritev		
Samotolaženje		
Primanjkovanje spominov na starše	Brisanje spominov	
Pogrešanje spominov na otroštvo		
Siljenje v različna dejanja	Neodzivanje na čustvene	

Nerazumevanje otroka	potrebe	
Pretirana zaščita	Omejevanje otroka	
Rigorozne prepovedi		
Pretepanje otroka	Fizično nasilje	
Fizično kaznovanje, prekrito kot vzgojno		
Povzročanje občutka manjvrednosti	Občutek manjvrednosti	
Izživljanje nad otrokom		

Tabela 8: Kodiranje kategorije (Čustvena deprivacija)

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Odsotnost pravihnega odziva staršev	Čustveno primanjkovanje	Čustvena deprivacija
Aktivno čustveno nevpjetanje v otrokove težave		
Primanjkovanje stabilnosti	Primanjkovanje varnosti	
Primanjkovanje varnosti in podpore		
Dojemanje primanjkovanja varnosti		
Fizično oddaljevanje staršev	Primanjkovanje pomiritve	
Primanjkovanje pomiritve		
Pozabljanje na otroka	Spregledanje otroka	
Spregledanje otrokovih čustvenih potreb		
Preslišanje otrokovih potreb		
Pozornost je prejemal drug sorojenec	Primanjkovanje pozornosti	
Želja po večji pozornosti		
Odsotnost čustvene pozornosti		

Tabela 9: Kodiranje kategorije (Primerne reakcije varnosti v odraslosti).

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Občutek varnosti ob partnerju	Občutek varnosti	Primerne reakcije varnosti v odraslosti
Varnost je za naju ena izmed glavnih vrlin, ki so osnova odnosa		
Partner mi vedno nudi varnost, ko jo potrebujem		
Ponosen sem na partnerja	Ponosen sem na partnerja	
Finančna stabilnost	Materialna varnost	
Izkazovanje ljubezni z darili		
Materialna pomoč za izboljšanje odnosa		

Tabela 10: Kodiranje kategorije (Primerne reakcije skrbi v odraslosti).

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Poslušanje težav	Odzivanje na čustvene potrebe	Primerne reakcije skrbi v odraslosti
Prepoznavanje čustev		
Tolaženje ob težavah	Prejemanje tolažbe	
pomiritev	Prejemanje podpore	
Podpora ob težkih odločitvah		
Podpora ob sporu z zunanjimi osebami.		
Direktno izkazovanje ljubezni	Izkazovanje ljubezni	
Indirektno izkazovanje ljubezni		
Pogovor o težavah	Zmožnost pogovarjanja	
Zmožnost čustvenega pogovora		
Direktno prejetje pozornosti	Prejemanje pozornosti	

Zdravo izkazovanje pozornosti		
-------------------------------	--	--

Tabela 11: Kodiranje kategorije (Težave v komunikaciji v odraslosti).

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Osebna nedoraslost	Zmedenost v odnosu	Težave v komunikaciji v odraslosti
Mešani občutki do partnerja		
Veliko prepirov	Večji prepiri	
Nekonstruktivni prepiri		
Laganje	Neposobnost pogovarjanja	
Nezmožnost naslavljanja čustev		
Odsotnost pogovora		
Službena odsotnost	Fizična odsotnost partnerja	
Osebna izbira odsotnosti		

Tabela 12: Kodiranje kategorije (Osebne težave partnerja).

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Ljubosumnost, ko partner ljubimka s tujci	Ljubosumje	Osebne težave partnerja
Ljubosumnost glede sposobnosti partnerja		
Odvisnosti od iger na srečo	Odvisnosti partnerja	
Odvisnost od alkohola		
Odvisnost od spolnosti		

Tabela 13: Kodiranje kategorije (Zloraba partnerja)

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Prisilna potlačitev negativnih čustev	Čustvena zloraba osebe	
Ne nudenje varnosti		
Jeza nad partnerjem brez razloga		

Izsiljevanje		Zloraba partnerja
Poniževanje		
Žaljenje		
Zatiranje želja	Spregledanje intervjuvanca	
Spregledanje čustev		
Spolno varanje	Varanje	
Čustveno varanje		
Fizično nasilje	Fizično nasilje	
Fizično kaznovanje otrok vpričo partnerja		

Tabela 14: Kodiranje kategorije (Čustvena deprivacija v odraslosti)

Kategorije 1. reda	Kategorije 2. reda	Kategorije 3. reda
Umanjkanje podpore	Primanjkovanje podpore	Čustvena deprivacija v odraslosti
Nevračanje podpore		
Oddaljevanje odnosa		
Umanjkanje varnosti	Primanjkovanje varnosti	
Umanjkanje pozornosti	Primanjkovanje pozornosti	
Nevračanje pozornosti		
Občutek osamljenosti		
Umanjkanje tolažbe	Primanjkovanje tolažbe	
Nevračanje tolažbe		
Samotolažba		

Tabela 15: Kodiranje kategorij 4. reda.

Kategorije 3. reda v otroštvu	Kategorije 4. reda v otroštvu
Primerne reakcije varnosti	Dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu
Primerne reakcije skrbi	
Težave v komunikaciji	Dejavniki prekinitve stika v otroštvu
Težave starševskega podsistema	
Zloraba otroka	
Čustvena deprivacija	
Kategorije 3. reda v odraslosti	Kategorije 4. reda v odraslosti
Primerne reakcije varnosti	Dejavniki vzpostavitve stika v partnerstvu
Primerne reakcije skrbi	
Težave v komunikaciji	Dejavniki prekinitve stika v partnerstvu
Osebne težave partnerja	
Zloraba partnerja	
Čustvena deprivacija	

9.2 Rezultati raziskave

Preko analize vseh intervjujev in transkriptov, ki smo jih opravili z udeleženci, ki so bili v partnerskem odnosu, lahko oblikujemo dve kategoriji za navezanost v odraslosti in dve kategoriji za navezanost v otroštvu.

Štiri kategorije četrtega reda so: dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu, dejavniki prekinitve stika v otroštvu, dejavniki vzpostavitve stike v partnerstvu in dejavniki prekinitve stika v partnerstvu.

Prva kategorija se imenuje dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu in obsega primerne reakcije skrbi in primerne reakcije varnosti.

Druga kategorija se imenuje dejavniki prekinitve stika v otroštvu in obsega težave v komunikaciji, težave starševskega podsistema, zloraba otroka in čustvena deprivacija.

Tretja kategorija so dejavniki vzpostavitve stika v partnerstvu in obsega primerne reakcije varnosti v odraslosti in primerne reakcije skrbi v odraslosti.

Četrta kategorija je dejavniki prekinitve stika v partnerstvu in obsega težave v komunikaciji, osebne težave partnerja, zloraba partnerja in čustvena deprivacija.

9.2.1 Dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu

Kategorija dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu je sestavljena iz dveh kategorij. Prva kategorija obsega primerne reakcije skrbi, druga pa primerne reakcije varnosti. Znotraj teh kategorij lahko najdemo citate oseb, ki so bile v korist navezanosti in so bile pozitivne. Določeni citati so slednji:

- Primerne reakcije varnosti v otroštvu: »Vesel sem bil in ponosen na mami ali očeta, ko sta nekaj uspešnega doma naredila in smo se vsi glede te stvari veselili.«
- Primerne reakcije varnosti v otroštvu: »K staršem sem se lahko zatekal, ko sem rabil njihov nasvet in so bili moja varno zavetje, ko sem ga potreboval.«
- Primerne reakcije varnosti v otroštvu: »Starši so imeli zadosti denarja in me ni bilo treba biti strah glede tega.«

- Primerne reakcije skrbi v otroštvu: »Ko sem rabil tolažbo in sem šel k staršem, so mi jo vedno ponudili in me potolažili.«
- Primerne reakcije skrbi v otroštvu: »Vedno sem lahko računal, da me bodo starši podprli in stali za tem, kar sem si želel, če je bilo to koristno zame.«
- Primerne reakcije skrbi v otroštvu: »Pri nas doma je bilo dovoljeno vse kazati, ni bilo nobenih prepovedi, da kakšno čustvo ne bi bilo sprejeto.«

9.2.2 Dejavniki prekinitve stika v otroštvu

Kategorija dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu je sestavljena iz štirih kategorij. Prva kategorija zaobsega težave v komunikaciji, druga težave starševskega podsistema, treja zlorabo otroka in četrta čustveno deprivacijo. Znotraj teh kategorij lahko najdemo citate oseb, ki so bile škodljive za navezanost in so bile negativne. Določeni citati so slednji:

- Težave v komunikaciji v otroštvu: »Starša sta se dosti prepirala med seboj in se nadirala ter sploh nista opazila, da jih otroka slišiva in naja je bilo zelo strah.«
- Težave v komunikaciji v otroštvu: »Vsakič, ko je bila težava se je oče zgovarjal, da njega krivimo in ga obtožujemo in tako nismo nič rešili, nikoli.«
- Zloraba otroka: »Ko sta imela starša težave med njima sta vse porinila name in mene obtoževala.«
- Zloraba otroka: »Starši so me silili na slikanja in sprehode, tudi če nisem hotela in sem še kot zelo mlada dosti jokala ob teh dejavnostih. Njim je bilo to vseeno in so me vseeno prisilili.«
- Težave starševskega podsistema: »Oče je jedel zdravila, ki mu jih je dal zdravnik. Vedno je bil žalosten in vsi smo skrbeli za njega.«
- Težave starševskega podsistema: »Oče je pretepal mami in včasih še nas brez razloga, pogosto samo zato, ker je imel slab dan v službi.«
- Čustvena deprivacija: »Vedno, ko bi rabila kakšen normalen odziv od njih, ga ni bilo.«
- Čustvena deprivacija: »Staršev nisem dojemala, da se lahko sprostim ob njih in grem k njim po podporo.«

9.2.3 Dejavniki vzpostavitve stika v partnerstvu

Kategorija dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu je sestavljena iz dveh kategorij. Prva kategorija zaobsega primerne reakcije skrbi v odraslosti, druga pa primerne reakcije varnosti v odraslosti. Znotraj teh kategorij lahko najdemo citate oseb, ki so bile v korist navezanosti in so bile pozitivne. Določeni citati so slednji:

- Primerne reakcije varnosti v odraslosti: »Vedno se lahko zanesem na njega in imam občutek, da bo vedno tam in mi stal od strani.«
- Primerne reakcije varnosti v odraslosti: »Ko imava kakšen spor si vzameva vikend dopust v kakšnem letovišču ali hotelu in se tako spet pomiriva in zmeniva, da se stvari uredijo.«
- Primerne reakcije varnosti v odraslosti: »Nič nama ni manjkalo in naja ni skrbelo glede financ.«
- Primerne reakcije skrbi v odraslosti: »Če imam slab dan, partner to opazi in skoraj vedno prepozna, ko me kaj moti in sem slabe volje.«
- Primerne reakcije skrbi v odraslosti: »Če se mi ne uspe sam pomiriti, mi vedno pomaga, da izrazim čustva in se pomirim hitreje.«
- Primerne reakcije skrbi v odraslosti: »O vseh čustvah se lahko pogovarjava in jih razrešiva.«

9.2.4 Dejavniki prekinitve stika v partnerstvu

Kategorija dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu je sestavljena iz štirih kategorij. Prva kategorija zaobsega težave v komunikaciji, druga osebne težave partnerja, treja zloraba partnerja in četrta čustveno deprivacijo. Znotraj teh kategorij lahko najdemo citate oseb, ki so bile škodljive za navezanost in so bile negativne. Določeni citati so slednji:

- Težave v komunikaciji: »Včasih mi je izkazal ljubezen, včasih me je grajal, nisem vedela kakšne občutke ima do mene.«
- Težave v komunikaciji: »Tudi po cele dneve se nisva pogovarjala in celo cele tedne brez pravih pogovor o naju dveh.«
- Osebne težave partnerja: »Postal sem ljubosumen, ko je partnerica flirtala z drugimi moškimi, ko nisem bil prisoten.«
- Osebne težave partnerja: »Večino večerov je prišel domov pijan in me nadiral kako sem

nesposobna.«

- Zloraba partnerja: »Pred prijatelji me je poniževal, da sem nesposobna in neumna.«
- Zloraba partnerja: »Prisil me je potlačiti vsa moja čustva in nisem smela kazati žalosti, strahu, itd.«
- Čustvena deprivacija: »Nisem imela njegove podpore ob odločitvah, kjer bi jo rabila.«
- Čustvena deprivacija: »Rabila bi več pozornosti ampak jo nisem dobila in jo zato tudi jaz nisem njemu dajala.«

9.3 Formuliranje teorije

V naši raziskavi smo odkrili, da obstajajo kategorije, ki vplivajo pozitivno in negativno na oblikovanje navezanosti. Te kategorije obstajajo tako v otroštvu kot tudi v odraslosti. Pozitivne kategorije podpirajo oblikovanje varne navezanosti in razvoj le te v otroštvu. Tako tudi v odraslosti pozitivne kategorije služijo vzdrževanju varne navezanosti znotraj partnerskega odnosa ali izboljšavi navezanosti v smeri varnega stila, medtem ko negativne kategorije zavirajo razvoj varne navezanosti in jo onemogočijo, kar potem pri otroku oblikuje nevarni stil navezanosti.

10. Interpretacija

V naši raziskavi, ki smo jo izpeljali, smo odkrili štiri kategorije, ki oblikujejo stile navezanosti. Te štiri kategorije so: dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu, dejavniki prekinitve stika v otroštvu, dejavniki vzpostavitve stike v partnerstvu in dejavniki prekinitve stika v partnerstvu.

V naši raziskavi so nas zanimala tri vprašanja, na katera poskušamo odgovoriti. Prvo vprašanje je: Kateri vidiki navezanosti se odražajo v odraslosti in kateri v otroštvu? Dobili smo dve kategoriji v otroštvu in dve kategoriji v odraslosti. Vsaka kategorija nam pove, kaj je pozitivno za navezanost in kaj negativno. Pozitivni vidiki navezanosti so bili vsi odnosi, ki so približali otroka s starši ali partnerja med sabo v odraslosti. Varna navezanost je omogočala varnost in skrb med posameznikom, ki sta bila navezana. Te potrebe smo zaznali tako v otroštvu kot tudi v odraslosti. Osebe so kot otroci imeli potrebe po varnosti in po čustveni bližini staršev, zato so isti občutek želeli doživljati v odraslih odnosih med njimi in partnerjem, ki so si ga izbrali. V tej kategoriji sta bili dve podkategoriji, ki sta primerne reakcije varnosti in primerne reakcije skrbi.

Primerne reakcije varnosti so pokazale, kako ljudje potrebujemo varno izhodišče in na splošno varnost v primarni družini za zdrav razvoj. Področja, ki so jih intervjuvanci izpostavljali, so temeljila na doživljanju staršev in družine kot varnega zavetja in izhodišča. Tako smo najprej identificirali področje ponosa na starše, kjer so bili otroci lahko ponosni na svoje starše in so se lahko pohvalili s tem, kakšni in kako pozitivni so. Nato je sledilo področje občutka varnosti, kjer smo zasledili, da opisujejo kako in koliko varnosti so jim direktno nudili starši. Več kot je varnosti v primarni družini, bolj si otrok upa narediti nove stvari in preizkušati neznano in izražati lastne potrebe (Erzar in Erzar 2011,17). Na ta način bo otrok začutil lastne potrebe, si jih bo dovolil izraziti in imel prostor za odkrivanje sveta na njegov način in hitrost. Ta varnost bo prisotna kot opora za otrokov razvoj. Kot zadnje smo opisovali materialno varnost, kot področje, ki je pripomoglo k stabilnejšemu in varnejšemu dožemanju družine.

V kategoriji primerne reakcije skrbi smo opazili, kako potrebujemo aktivno sodelovanje staršev z otroci za pomiritev otroške stiske. Intervjuvanci so na tem mestu izpostavili področja, kot so izkazovanja čustev in odzivanje na čustvene potrebe otroka. Tako vidimo, da imajo otroci potrebo po povezanosti in čustveni intimi s starši, kajti preko čustvene povezanosti poteka uglasovanje staršev na čustvene potrebe otroka (Erzar in Erzar 2011, 9). Medtem so govorili tudi, da jim je bilo pomembno prejemati podporo, tolažbo in pomiritev s strani staršev. Prav tako je bilo pomembno, da so starši preprosto dajali pozornost otroku in mu namenjali čas, kar je ponovno

pripeljalo do pozitivne reakcije otroka.

Druga kategorija v otroštvu se imenuje dejavniki prekinitve stika v otroštvu in je sestavljena iz štirih podkategorij. Prva podkategorija zaobsega težave v komunikaciji, druga težave v starševskega podsistema, tretja zlorabo otroka in četrta čustveno deprivacijo.

Pri težavah starševskega podsistema so se uvrstile vse težave, ki so bile del interpersonalnega nivoja med starši in so bile nepravilno regulirane, za kar so se nadalje otroci počutili odgovorne rešiti vse te težave, ali pa so težave otežile staršem, da bi prišli v stik z otroci. Vsekakor so bile škodljive in njihov rezultat je bil onemogočanje stika med starši in otroci. Kategorije, ki so smo jih dodelili v to skupino, so odvisnosti staršev, kot so alkoholizem in igre na srečo, duševna motnja starša in neurejen odnos med starši, ki se izraža v zakonskih konfliktih. Po principu sistemske teorije se napetosti v starševskem podsistemu razširijo in oblikujejo triangulacijo, ki potem stabilizira težavo in je sestavljena iz matere, očeta in otroka (Bowen 1966, 351). Ta triangulacija tako ovira družinski sistem in otežuje otroka ter ga vključuje v starševski sistem, ki ga otrok še ne razume.

V kategoriji težave v komunikaciji smo izpostavili področja, ki se naslanjajo na odnos med posameznimi podsistemi v družini. Tako smo omenili področje večji prepiri, ki se dogajajo med starši in otroci ter nismo uspešno regulirani. Nato še področje nedostopnosti staršev in nesposobnosti pogovarjanja, ki govorijo o minimaliziranju stika starši z otroci. Na koncu smo omenili še podkategorijo straha pred govorjenjem čustev, ki prav tako paralizira družinski sistem in ne dovoljuje, da se čustva in težave produktivno predelajo znotraj sistema. Čustvena odsotnost, molk staršev in njihova nedostopnost so dejavniki tveganja, ki zavirajo zdrav razvoj družine in ne omogočajo predelave čustev (Cvetek 2010, 31). Ta nepredelana čustva se potem nabirajo v otroku in ga obremenjujejo pri doseganju ciljev in sploh pri njegovem razvoju in izražanju potreb.

Pri kategoriji zloraba otroka smo omenili vso čustveno zlorabo, ko je otrok dlje časa vključen v reševanje starševske stiske in s tem potlačen v situacijo, ki je ne razume. Poleg tega smo omenili še fizično zlorabo, kot je pretepanje otroka. Dodatne podkategorije tukaj so bile še občutek manjvrednosti, ki so ga starši povzročali, omejevanje otroka, brisanje spominov in samoiskanje varnosti in topline, ker jih pri staršu niso dobili. Otroci, ki so tekom svojega otroštva doživeli zlorabo, bodo kasneje v odraslih intimnih odnosih kazali simptome travme, kot je slaba samopodoba in nerazumevanje svojih čustev, če jo še niso uspeli predelati (Thompson in Kaplan 1996, 146). Tako vidimo, da vsi te negativni odnosi pripeljejo do težav, ki jih bo imel otrok kasneje v življenju.

Zadnja kategorija v vidiku starš-otrok je bila čustvena deprivacija, kjer smo odkrili vidike, ki izhajajo iz odvzemanja stika otrokom in oddaljevanja od njih. Pri tem smo omenili kategorije primanjčevanja varnosti, pomiritve in pozornosti. Dodala se je še kategorija spregledanja otroka in

kot zadnje še čustveno primanjkovanje, ki govori o otrokovih potrebah po čustvih, ki niso bile zadovoljene. Odvzem pozornosti otroku in spregledanje samega otroka je izredno škodljivo za razvoj otroka, kar lahko povzroči razvojni zaostanek pri otroku (Spitz 1949, 149). Otrok se preko odnosa s staršem uči delati s čustvi in razumevati sebe. Med primanjkovanjem odnosa t.i. čustveno deprivacijo otroka se mora otrok sam nauči delati s čustvi in razumeti sebe, kar pogosto pripelje do težav v razvoju in slabe čustvene regulacije.

Kategorijo, ki je pokrivala pozitivne kategorije v odraslosti, smo poimenovali dejavniki vzpostavitve stika v odraslosti in je sestavljena iz dveh kategorij. Prva kategorija zaobsega primerne reakcije skrbi v odraslosti, druga pa primerne reakcije varnosti v odraslosti. Primerne reakcije varnosti v partnerski zvezi nam povedo, da je tudi v partnerstvu ena izmed bistvenih lastnosti varnost, ki omogoča prostor za odpiranje čustev. Z večanjem varnosti v partnerskem odnosu in z njo čustvenega poglobljanja se izboljšuje tudi povezanost partnerjev med sabo (Poljak Lukek 2017, 68). Podobno kot pri otroštvu so tudi v odrasli navezanosti omenjali, da je pomembno področje ponos na partnerja. Prav tako so dodali področje materialne varnosti, ki omogoča, da partnerja lažje delujeta in sta manj pod stresom glede finančnega področja življenja.

Pri primernih reakcijah skrbi si lahko ogledamo, kaj vse potrebujemo v partnerski zvezi oz. področja, ki so bila tukaj ponovno izpostavljena so se nanašala na prejemanje podpore, pozornosti in tolažbe. Nadalje smo omenjali še izkazovanje ljubezni in odzivanje na čustvene potrebe. Prav tako je bilo pomembno, da so partnerji sposobni zdravo komunicirati, si izražati skrb za drugega z besedami in tako drugemu pomagati. Partnerstvo je izredno intimen odnos, kjer se pogosto kompulzivno ponavljajo naši načini obnašanja in čutenja iz izvornih družin in je zato toliko bolj pomembno, da imata partnerja dobro komunikacijo, ki bo omogočila predelovanje čustev in težav, ki se bodo morda pojavila (Poljak Lukek 2017, 88).

Nazadnje imamo še dejavnike prekinitve stika v odraslosti, ki so sestavljeni iz štirih kategorij. Prva kategorija zaobsega težave v komunikaciji, druga osebne težave partnerja, tretja zloraba partnerja in četrta čustveno deprivacijo.

V povezavi s partnerskim odnosom se je kot prva negativna kategorija izkazala kategorija težave v komunikaciji. Pri tej se še bolj izrazi, da je komunikacija temelj reševanja ali nereševanja težav v partnerskem odnosu. Komunikacija je bistvo odnosa, preko katere se regulira vsa čustva, rešuje težave in pogloblja partnerski odnos. Težave, ki smo jih opisali v tej kategoriji, so zmedenost v odnosu, večji prepri, nesposobnost pogovarjanja in fizična odsotnost partnerja. Če povzamemo, vse te kategorije opisujejo izogibanje pristnemu stiku in pogovoru. Preko komunikacije lahko direktno zvišamo zadovoljstvo v partnerskem odnosu, zato je tako pomembno, da delamo na njej in jo izboljšujemo (Burlison in Denton 1997, 885). Komunikacija je osnova odnosa, globoke intime in

dobre čustvene regulacije. Brez komunikacije vsa druga področja šepajo in bosta tako partnerja imela težave v odnosu, ne samo na področju komunikacije.

Sledila je kategorija osebne težave partnerja, kjer je prišlo do izraza, da je za zdrav partnerski odnos pomembno tudi, da zna vsak od partnerjev ne samo sodelovati v odnosu, ampak je tudi v stiku s sabo. Težavi, ki sta se pojavili v tej kategoriji, sta bili ljubosumje in odvisnost partnerja. Odvisnosti lahko škodijo partnerskemu odnosu, ker oseba, ki je odvisna, težje izraža čustva, jih dostikrat popačeno izraža in postavlja partnerja na drugo mesto, za odvisnost (Shek 2013, 95). Odvisnost je breme partnerskega odnosa, ki zavira katerokoli čustveno predelavo in izboljšavo odnosa. Ta težava bo tako zapirala osebo v svoj svet in jo izolirala od pristnih odnosov, ki bi ji lahko pomagali pri predelavi njene odvisnosti.

Nato je sledila še kategorija zloraba partnerja, kjer je prišlo do izraza, kako je eden izmed partnerjev zlorabljal drugega in s tem uničeval odnos. Kategorije, ki so se pojavljale v tem sklopu, so bile varanje, čustvena zloraba in fizična zloraba. Vse te kategorije neposredno travmatizirajo partnerja, ki je žrtev v odnosu. Večja verjetnost zlorabe v partnerskem odnosu se bo pripetila osebam, ki so že bile travmatizirane v otroštvu (Cvetek 2010, 131). Poleg teh je bila še kategorija spregledanosti intervjuvanca, kjer drugi partner ni opazil, kaj se dogaja in se ni bil zmožen sočutno odzvati na situacijo.

Zadnja kategorija, ki je bila še prisotna, je bila čustvena deprivacija partnerja. Pri tej kategoriji razložimo podkategorije, ki vključujejo primankovanje pozornosti, varnosti, podpore in tolažbe. Obstaja korelacija, ki govori, da bodo otroci, ki so doživeli emocionalno deprivacijo v njihovem otroštvu, iskali podobne odnose in oblikovali partnerstvo, ki temelji na deprivaciji, če ne predelajo njihovih negativnih spominov (Hawk in McCall 2013, 440). Čustvena deprivacija v otroštvu ovira otrokov razvoj, v odraslosti pa bremeni partnerski odnos in predelovanje čustev. Te osebe, ki so doživele čustveno deprivacijo, bodo tako imele težave s pristnimi odnosi in iskale podobne plitve intimne odnose.

Drugo vprašanje je: Ali so kateri vidiki bolj primerni za oblikovanje varne navezanosti? Dejavniki vzpostavitve stike so vključevali dejavnike, ki blagodejno vplivajo na navezanost in vzpostavitve stika starša z otrokom. Tukaj je bilo zajeto vse, kar so intervjuvanci izrazili kot pozitivno, da jim je dalo občutek sprejetosti, topline in jih je zbližalo s starši. Pozitivni vidiki so bili varnost in čustvena skrb, ki naj bi jo bil deležen posameznik. Ta dva vidika sta bila izpostavljena kot pozitivna in blagodejna za navezanost. Osebe so opisovale, da jih je to zbližalo s starši in jim pomagalo pri njihovih težavah. Tudi če tega niso imeli, so te dejavnike opisovali kot zaželjene in jih pogrešali v odnosih, ker bi lahko pripomogli k boljši navezanosti. Enako je veljalo za odrasle odnose. Osebe so si želele varnosti in čustvene skrbi v partnerskih odnosih, ki bi tako omogočale

varno odraslo navezanost ali bi izboljšalo navezanost, če ta ni bila varna. Mnoge raziskave potrjujejo, da je varna navezanost povezana s toplim in skrbnim odnosom s skrbnikom (Tanaka idr. 2008, 65).

Tretje vprašanje je: Ali je kakšen vidik, ki je v otroštvu pomemben, kasneje v odraslosti ne več? V naši raziskavi nismo zaznali nobene kategorije v otroštvu, ki bi bila izrazito drugačna in se ne bi mogla najti v odrasli navezanosti. Potrebe otroške navezanosti in odrasle navezanosti so podobne. Potrebe otroške navezanosti izražajo iste potrebe posameznika kot odrasla navezanost. Tako smo dobili pozitivne in negativne kategorije, ki imajo podobne podkategorije, tako v otroštvu kot tudi v odraslosti. Osebe odražajo iste potrebe po navezanosti in iste želje v vidiku navezanosti, kot ko so bili še otroci, če še niso spremenili svoje navezanosti v smeri varnega stila (Tanaka idr. 2008, 71).

Sklep:

V naši magistrski nalogi smo opisali teorijo navezanosti ter skušali raziskati lastnosti, ki se skrivajo znotraj navezanosti, ki se prenesejo iz otroštva v odraslost. Utemeljili smo pomen navezanosti v otroštvu ter stile in njihov smisel za otroški razvoj. Navezanost ima bistveno funkcijo pri omogočanju zdravega otrokovega razvoja in oblikovanja njegove/njene osebnosti. V odraslosti je tako tudi pomembna za zdrav partnerski odnos in zdravo delovanje posameznika na čustvenem področju. V raziskovanju nas je zanimalo, če bodo lastnosti enake v otroštvu in odraslosti, ter če se bo zgodil prenos. Za rezultate smo dobili dvanajst kategorij tretjega reda, kjer jih je šest znotraj navezanosti v otroštvu in šest znotraj odrasle navezanosti. Te kategorije se naprej še strnejo v četrti red, kjer smo dobili zaključno število štirih kategorij.

Iz naših rezultatov lahko neposredno izpeljemo, da obstajajo kategorije, ki vplivajo pozitivno in negativno na navezanost in na posameznika. Te kategorije se pojavljajo tako v otroštvu kot tudi v odraslosti in imajo širok spekter vpliva, kar pomeni, da vplivajo na čustveno regulacijo, odnose, samopodobo, itd. Kategorije, ki so koristne za navezanost in pomagajo pri vzpostavitvi stika, so istočasno koristne za razvoj posameznika, saj mu omogočajo, da se odnos s skrbniki tekom odraščanja ne prekinja.

Poznavanje teh kategorij nam omogoča globlji pogled v navezanost in lažje razumevanje navezanosti ter njenega pomena. Glavno spoznanje, ki smo ga opazili tekom naše raziskave, je bilo, da obstajajo kategorije, ki pozitivno vplivajo na oblikovanje navezanosti in kategorije, ki negativno vplivajo na oblikovanje navezanosti.

Za prihodnje raziskave bi lahko podrobneje raziskali vsebine vseh lastnosti navezanosti. Torej, koliko pomembna je vsaka lastnost in koliko pogosto se pojavlja. To raziskovanje bi lahko izpeljali s pomočjo analize vsebine, ki bi nam razjasnila podrobnosti in pomembnost vsake kategorije. Tako bi se nadaljna raziskava lahko osredotočila na še podrobnejšo analizo in primerjavo posameznih lastnosti med seboj. Tekom naše raziskave smo odkrili le kategorije navezanosti in nobenih medsebojnih povezav, zato bi bilo v prihodnje dobro raziskati še povezave, ki jih imajo med seboj.

Povzetek:

V magistrski nalogi smo pogledali teorijo navezanosti in prenos le-te iz otroškega obdobja v odrasla leta. Cilj naše metode je bilo odkriti lastnosti znotraj teorije navezanosti, ki so prisotni v otroštvu in kasneje v odraslosti. Na podlagi predhodnih raziskav in virov smo predvidevali, da obstajajo kategorije, ki so koristne za navezanost in, ki zavirajo navezanost. Raziskavo smo izpeljali z metodo polstrukturiranih intervjujev, ki smo jih naredili. Udeleženci raziskave so bili stari med 25 in 45, s prebivališčem v Ljubljani z okolico in Gorenjskem. Analiza rezultatov je bila izvedena po principu osnovane teorije po Straussu. Rezultati so nam pokazali, da obstajajo tako pozitivne kot negativne kategorije navezanosti v otroštvu in odraslosti. Navezanost v otroštvu lahko opišemo preko dveh kategorij, ki sta dejavniki vzpostavitve stika v otroštvu in dejavniki prekinitve stika v otroštvu, medtem ko navezanost v odraslosti lahko opišemo z dejavniki vzpostavitve stika v partnerstvu in dejavniki prekinitve stika v partnerstvu. Tako lahko na podlagi analize rezultatov zaključimo, da imamo znotraj navezanosti pozitivne kategorije in negativne kategorije, ki oblikujejo stile navezanosti. Te pozitivne in negativne kategorije se nahajajo tako v otroštvu kot v odraslosti.

Ključne besede: navezanost, partnerstvo, otroštvo, čustvena regulacija.

Abstract:

In the master's thesis we looked at the theory of attachment and its transfer from childhood to adulthood. The aim of our method was to discover the traits within attachment theory that are present in childhood and later in adulthood. Based on previous research and sources, we hypothesized that there are categories that are beneficial to attachment and that inhibit attachment. The research was conducted using the method of semi-structured interviews we conducted. The analysis of these interviews was done using the Strauss-based grounded method. The participants in the research were between 25 and 45 years old, who lived in Ljubljana and its surroundings and Gorenjska. The analysis of the results was performed according to the principle of grounded theory according to Strauss. The results confirmed to us the connection between attachment needs, that children's needs are repeated later in adult life. Childhood attachment can be described through two categories, which are childhood factors beneficial for contact and childhood breakup factors, while adulthood attachment can be described by partnership beneficial factors for contact and partnership breakdown factors. Thus, based on the analysis of the results, we can conclude that within attachment we have positive categories and negative categories that form attachment styles. These positive and negative categories are found in both childhood and adulthood.

Key words: attachment, partnership, childhood, emotional regulation.

Reference

Navedite reference po abecednem redu. Pazite, da so vsi navedeni viri tudi v besedilu in da so vsi avtorju v besedilu tudi v seznamu referenc!(opravljeno)

Ainsworth, Mary. 1978. *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

American psychological association. 2020. *APA dictionary of psychology*.
<https://dictionary.apa.org/emotion-regulation> (pridobljeno 19.5.2020)

American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.

Annie K. Årseth a , Jane Kroger a , Monica Martinussen a & James E. Marcia ba University of Tromsø, Norway b Simon Fraser 2009. Meta-Analytic Studies of Identity Status and the Relational Issues of Attachment and Intimacy *An International Journal of Theory and Research*. 9 št.1: 1-31.

Aspelmeier, J. E., Elliott, A. N., in Smith, C. H. 2007. Childhood sexual abuse, attachment, and trauma symptoms in college females The moderating role of attachment. *Child Abuse & Neglect*, 31 št.5: 549–566.

Bartholomew, K. 1990. Avoidance of Intimacy An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*. 7 št.2: 147–178.

Bartholomew, K. In Horowitz, L., M. 1991. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61:2.

Belsky, J. 2002. Developmental origins of attachment styles. *Attachment & Human Development*. 4, št. 2:166–170.

Benn, R. K. 1986. Factors Promoting Secure Attachment Relationships between Employed Mothers and Their Sons. *Child Development*. 57 št.5: 1224-1231.

Bowen, M. 1966. The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*. 7 št.5: 345–374.

Bowlby, J. 1982. *Attachment and loss: Vol 1. Attachment (2nd ed.)*. New York: Basic Books.

Bowlby J. 1969. *Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss*. New York: Basic Books.

Bowlby, John. 1982. *Attachment and loss*. New York: Basic books.

Boyatzis, R.E., Goleman, D., & Rhee, K. 2000. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. Str. 343-362. San Francisco: Jossey-Bass.

- Breidenstine, A.S., Bailey, L.O., Zeanah, C.H. et al. 2011. Attachment and Trauma in Early Childhood A Review. *Journ Child Adol Trauma* 4: 274–290
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. 1997. The Relationship between Communication Skill and Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. *Journal of Marriage and the Family*. 59 št.4: 883-903
- Carvalho, M., & Gabriel, S. 2006. No Man Is an Island The Need to Belong and Dismissing Avoidant Attachment Style. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 32 št.5: 697–709.
- Cash, T. F., Thériault, J., & Annis, N. M. 2004. Body Image in an Interpersonal Context Adult Attachment, Fear of Intimacy and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23 št.1: 89–103.
- CICCHETTI, D., ROGOSCH, F. A., & TOTH, S. L. 2006. Fostering secure attachment in infants in maltreating families through preventive interventions. *Development and Psychopathology*. 18 št.3: 623-649.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. 2003. Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*. 35 št.2: 303–312
- Crittenden, P. M. 1992. Treatment of anxious attachment in infancy and early childhood. *Development and Psychopathology*. 4 št.4: 575-602.
- Ainsworth, Salter, D. Mary. 1970. Attachment, exploration, and separation: illustrated by the behaviour of one-year-olds in a strange situation. *Child development*. 41. št. 1: 49-67.
- Crittenden, P., Kozłowska, K., & Landini, A. 2010. Assessing attachment in school-age children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 15 št.2: 185–208.
- Cvetek Robert. 2010. *Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina*. Celje: Društvo mohorjeva družba.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. 2001. Attachment in individuals with social anxiety disorder The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*. 1 št.4: 365-380.
- Elizabeth Neustadt, Tomas Chamorro-Premuzic, and Adrian Furnham. 2006. The Relationship Between Personality Traits, Self-Esteem, and Attachment at Work | Department of Psychology. 27 št.4: 208-217.
- Erzar Tomaž in Katarina Kompan Erzar. 2011. *Teorija navezanosti*. Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- Glaser, B., & Strauss, A. 1967. Grounded theory: The discovery of grounded theory. *Sociology the journal of the British sociological association*. 12 št.1: 27-49.
- Gostečnik, Christian. 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.
- Grigsby, R. K. (1994). Maintaining Attachment Relationships among Children in Foster Care. *Families in Society The Journal of Contemporary Social Services*. 75 št.5: 269–276.

- Gross, James J. 1998. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74 št. 1: 224-237
- Hamarta Erdal, Engin Deniz in Neslihan Saltali. Attachment styles as a predictor of emotional intelligence. 2009. *Educational sciences: Theory and Practice*. 9 št.1:213-229.
- Hawk, B. N., & McCall, R. B. 2013. Perceived relationship quality in adolescents following early social-emotional deprivation. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 19 št.3: 439-459.
- Hughes, D. 2004. An attachment-based treatment of maltreated children and young people. *Attachment & Human Development*. 6 št.3: 263-278.
- Jamieson, S., & Marshall, W. L. 2000. Attachment styles and violence in child molesters. *Journal of Sexual Aggression*. 5 št.2: 88-98.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. 1988. Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59: 135-146.
- Laible, Deborah J. In Gustavo Carlo in Scott C. Roesch. 2004. Pathways to self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *journal of adolescence*. 27: 703-716
- Lieberman, A. F. 2004. Traumatic stress and quality of attachment Reality and internalization in disorders of infant mental health. *Infant Mental Health Journal*. 25 št.4: 336-351.
- MacDonald, G., & Borsook, T. K. 2010. Attachment avoidance and feelings of connection in social interaction. *Journal of Experimental Social Psychology*. 46 št.6: 1122-1125.
- Main, M. In Solomon, J. 1986. *Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern*. T. B. Brazelton in M. W. Yogman (ur.). *Affective development in infancy*. Westport: Ablex publishing.
- Maja O'Connor & Ask Elklit. 2008. Attachment styles, traumatic events, and PTSD a cross-sectional investigation of adult attachment and trauma. *Attachment & Human Development* 10: 59-71
- Mallinckrodt, B. 2000. Attachment, social competencies, social support, and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research*. 10, št. 3:239-266.
- Michelle Drouin, Elizabeth Tobin. 2014. Unwanted but consensual sexting among young adults: Relations with attachment and sexual motivations. *Computers in Human Behavior* 31: 421-418
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. 2013. Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*. 83 št.1: 131-141.

Murphy, B., & Bates, G. W. 1997. Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*. 22 št.6: 835–844.

Murray, S. L. in Holmes, J. G. in Griffin in D. W. 2000. Self-esteem and the quest for felt security How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78 št.3: 478–498.

Oshri, A., Sutton, T. E., Clay-Warner, J., & Miller, J. D. 2015. Child maltreatment types and risk behaviors Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences*. 73: 127-133.

Poljak Lukek, Saša. 2017. *Ko odnosi postanejo družina: oblikovanje edinstvenosti in povezanosti skozi razvojna obdobja družine*. Ljubljana: Mohorjeva družba.

Perris, C., & Andersson, P. 2000. Experiences of parental rearing and patterns of attachment in adulthood. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 7 št.4: 279–288.

Priel, B., & Shamai, D. 1995. Attachment style and perceived social support Effects on affect regulation. *Personality and Individual Differences*. 19, št. 2: 235–241.

Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Friedman, M. 2006. Avoidant Attachment and the Experience of Parenting. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 32 št.3: 275–285.

ROBERT G. BRINGLE AND GLENDA J. BAGBY. 1992. Self-Esteem and Perceived Quality of Romantic and Family Relationships in Young Adults. *Journal of Research in Personality*. 26 št.4: 340-356

Schore, A. N. 2001. Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*. 22 št.1-2: 7–66.

Shek, D. T. L., Sun, R. C. F., & Yu, L. 2013. *Internet Addiction. Neuroscience in the 21st Century*, 2775–2811. New York: Springer.

Spitz, A. Rene. 1949. The role of ecological factors in emotional development in infancy. *Child development*. 20 št.3: 145-155.

Spitz, A Rene. 1954. Infantile depression and the general adaptation syndrome- on the relation between physiologic model and psychoanalytic conceptualization. *Depression* str. 93-108.

Strauss Anselm in Juliet Corbin. 1990. Grounded Theory Research: Procedures, Canons and Evaluative Criteria. *Zeitschrift für Soziologie*. 19 št.6: 3-21.

Tanaka, Nao idr. 2008. Correlates of the categories of adolescent attachment styles: Perceived rearing, family function, early life events, and personality. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 62 št.1: 65–74.

Thompson, A. E., & Kaplan, C. A. 1996. Childhood Emotional Abuse. *British Journal of Psychiatry*. 168 št.02: 143–148.

Thompson, R. A. 1991. *Emotional regulation and emotional development. Educational Psychology Review*, 3 št.4: 270-307.

Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C., & Siracusano, A. 2006. Body Dissatisfaction in Women With Eating Disorders Relationship to Early Separation Anxiety and Insecure Attachment. *Journal of biobehavioral medicine*. 68 št.3: 449-453.

Wearden, A. J., Lambertson, N., Crook, N., & Walsh, V. 2005. Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*. 58 št.3: 279–288.

Wilkinson, R.B. 2004. The Role of Parental and Peer Attachment in the Psychological Health and Self-Esteem of Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 33: 479–493.

W. L. MARSHALL. 1989. INTIMACY, LONELINESS AND SEXUAL OFFENDERS Department of Psychology. 27 št.5: 491-504

Yumbul, C., Cavusoglu, S., & Geyimci, B. 2010. The effect of childhood trauma on adult attachment styles, infidelity tendency, romantic jealousy and self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 5: 1741–1745.

Zeanah, C. H., Smyke, A. T., Koga, S. F., & Carlson, E. 2005. Attachment in Institutionalized and Community Children in Romania. *Child Development*, 76 št.5:1015-1028.

Priloge

Intervju

- Opišite mi vaš odnos s starši. Kakšni so bili do vas v vidiku pozornosti in čustvenega odzivanja? Imate kakšen poseben spomin na vaše starše, kjer ste se jih zapomnili v dobri luči? Imate morda še kakšen spomin kjer ste se jih zapomnili v slabi luči? Kako ste se počutili ob vaših starših, ko ste bili še otrok? So vam vaši starši nudili varnost in podporo, ko ste jo potrebovali?
- Zamislite si nekakšen neprijeten dogodek iz otroštva. Opišite mi ga. Kako so se starši odzivali na vas? So vam nudili tolažbo? So vas pomirili? Ste dobili takrat od staršev vse kar ste čustveno želeli ali bi še kaj več rabili? Kaj vam ostaja najbolj v spominu ko se spomnite tega dogodka?
- Opišite mi vaš odnos s partnerjem. Kakšen je do vas v vidiku pozornosti in čustvenega odzivanja? Imate kakšen poseben spomin na skupni dogodek, kjer ste partnerja videli v pozitivni luči? Imate morda dogodek kjer ste ga videli v negativni luči? Kako se počutite ob vašem partnerju? Vam vaš partner nudi varnost in podporo, ki jo potrebujete?
- Zamislite si nekakšen neprijeten dogodek, ki ste ga doživeli s partnerjem? Opišite ga. Kako se je partner odzval na vas? Vam je nudil tolažbo? Vas je pomiril? Ste dobili od partnerja vse kar ste želeli ali bo potrebovali še kaj več? Kaj vam ostaja najbolj v spominu ko se spomnete tega dogodka?

Informirano soglasje

Denis Ališič

Naslov študenta, telefonska številka študenta.

Sklenitev dogovora o sodelovanju v procesu raziskovanja navezanosti

med Denisem Ališičem, študentom drugostopenjskega magistrskega študijskega programa Zakonski in družinski študiji, ki se izvaja na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani, in

(Ime in priimek)

(kontaktni naslov in tel. Štev.)

Namen raziskave je pridobiti podatke za magistrsko nalogo, ki bo obravnavala navezanost v partnerskem odnosu in v otroštvu.

Oseba, ki se odloči za sodelovanje v raziskavi, bo povabljena k intervjuju. Intervju bo vodil Denis Ališič. Oseba bo odgovarjala na vprašanja, ki jih bo vodja intervjuja zastavljal. Intervju bo trajal približno 30-50 minut.

Zapisi vaših izkušenj in spremljajoči demografski podatki (starost in spol) bodo shranjeni pod raziskovalno šifro. Javno bodo objavljeni in dostopni le skupinski rezultati. Vaša identiteta v nobenem primeru ne bo razkrita.

Analizo intervjujev bo opravil Denis Ališič, pod mentorstvom doc. dr. Saša Poljak Lukek.

Oseba se lahko s študentom dogovori za posredovanje povratnih informacij glede intervjuja. Študent posreduje povratne informacije na usten način.

Obkrožite vaš odgovor:

- Rad/a bi prejel/a povratne informacije o intervjuju.
- Ne bi rad/a prejel/a povratnih informacij o intervjuju.

Sodelovanje v raziskavi ne prinaša posebnih koristi z izjemo znanja in izkušenj, ki jih boste pridobili v okviru sodelovanja.

Študent Denis Ališič ter njegova mentorica Doc. Dr. Saša Poljak Lukek se zavežeta, da bosta po svojih močeh delovala v najboljšo možno dobrobit vseh vključenih udeležencev.

Oseba je seznanjena:

- da je sodelovanje v raziskavi prostovoljno;
- da se oseba vključi v raziskavo le, če je pripravljena posredovati resnične in točne informacije o svojih pogledih ter svojem doživljanju;
- da mora študent, ki izvaja raziskovalno delo, obravnavati osebo vljudno, spoštljivo in v skladu s standardi profesionalne etike;
- da lahko osebo sprašuje po metodah delah in vprašanjih, ki jih študent uporablja, kot na primer: Zakaj je to vprašanje pomembno, kaj bi radi s tem dokazali?;
- da lahko oseba svoje sodelovanje v raziskavi kadarkoli ukine;
- da morata študent in njegova mentorica zbrane podatke obravnavati kot zaupne podatke, ki jih je potrebno varovati v skladu z zakonskimi določili;
- da se podatki, zbrani v raziskavi, hranijo v šifrirani obliki, brez podatkov o osebni identiteti sodelujočih udeležencev raziskave;
- da se lahko zbrani podatki uporabijo v raziskovalne namene, a brez podatkov o osebni identiteti sodelujočih udeležencev raziskave;
- da se lahko oseba obrne na študentovo mentorico Dr. Sašo Poljak Lukek ([e-mail naslov mentorice](#)), v kolikor meni, da so bile v procesu raziskovanja izvedene nepravilnosti.

Udeleženec raziskave s podpisom tega soglasja potrjuje svojo zavestno in svobodno privolitev za sodelovanje v raziskavi.

Dogovor je sestavljen v dveh enakih izvodih, od katerih prejme vsak podpisnik po en izvod.

V _____, dne _____.

Podpis študenta:

Podpis udeleženca raziskave:
