



PRIVRŽENOST - TEMELJ MENTALNOG ZDRAVLJA

„Bebe se rađaju s potrebom da budu voljene i tu potrebu nikada ne prerastu.“ F.A. Clark

Svi se rađamo programirani da stvorimo odnos s majkom i taj nam odnos treba da bi znali tko smo na ovom svijetu i taj odnos stvara našu sliku o sebi kao biću koje jest ili nije vrijedno ljubavi i pažnje. Na osnovu toga odnosa formiramo svojevrsni obrazac i taj obrazac dalje nosimo kroz buduće značajne odnose u životu.

Privrženost je veza dojenčeta i najčešće majke ili jednom roditelja/skrbnika (dalje u tekstu majka) koja se razvija tijekom prve godine života (između 6-9 mjeseca) kada se i paralelno javlja separacijska anksioznost, odnosno velika uznemirenost prilikom odvajanja djeteta od majke.

O tome koji će tip privrženosti dijete razviti ovisi o sposobnosti majke da zadovolji djetetove potrebe za blizinom, sigurnosti, umirivanjem i hranjenjem.

Tipovi privrženosti:

- sigurna
- izbjegavajuća
- anksiozna -ambivalentna
- dezorganizirana

Sigurna privrženost se razvija kada majka većinu vremena uspije uskladiti svoje postupke tj. adekvatno odgovarati na djetetove potrebe: jako puno ulaže u dijete, pruža mu sigurnost i osjetljiva je na njegove individualne potrebe. Takvo dijete postaje odrasla osoba koja ima pozitivnu sliku o sebi i drugima, jasno komunicira svoje potrebe, u odnosima se osjeća ugodno, zadovoljno i podržano.

Sigurno privrženo dijete može plakati na početku adaptacije na kolektiv, ali to neće dugo trajati jer ono ima osjećaj sigurnosti i povjerenja u majku i veseli se kada se ona vrati. Odgojiteljice će ga moći brzo utješiti i zaigrati igračkama. Takvo dijete je prilagodljivije, ima dobru regulaciju emocija, ima više samopouzdanja, otpornije je na stres, ima bolje odnose s vršnjacima i veći osjećaj zadovoljstva.

Izbjegavajuća privrženost nastaje kada majka ne odgovara adekvatno na potrebe djeteta i djetetu je emocionalno nedostupna. Ona će zadovoljiti djetetove primarne fiziološke potrebe, ali kada dijete traži fizičku i emocionalnu bliskost, ona je nedostupna jer je i sama bile odbačena u djetinjstvu. Takvo dijete ima malo ili nimalo opreza prema strancima, postaje uznemireno kada je samo, slabo surađuje, istražuje, pokazuje manjak empatije i ima lošije odnose s vršnjacima. U odrasloj dobi izbjegava emocionalne veze jer se boji ranjivosti i unaprijed očekuje odbacivanje.

Separacijska anksioznost djeteta s izbjegavajućom privrženošću biti će niska i ono neće plakati prilikom ostajanja u kolektivu. Ali to ne znači da ne osjeća tugu što je ostavljeno, već za nju nikada nije dobilo adekvatan odgovor, pa utjehu niti ne očekuje. Stoga pri povratku roditelja, dijete ne pokazuje snažnu radost.

Anksiozna – ambivalentna privrženost nastaje kada je majka nesigurna i nedosljedna: ponekad odgovara na djetetove potrebe, ponekad je nedostupna i kažnjavajuća. Dijete koje majka ometa u autonomiji i istraživanju, postaje ovisno o njoj, nesigurno i bojažljivo, emocionalno nestabilno i neosjetljivo na stres. Njegovo samopouzdanje i istraživanje okoline ovisi o podršci i odobravanju okoline. U odrasloj dobi postaje ili pretjerano prilagodljivo zbog straha od gubitka odnosa ili preuveličava svoju potrebu za brigom i pažnjom.

Dijete s anksiozno - ambivalentnom privrženosti će imati snažnu separacijsku anksioznost prilikom ostajanja u kolektivu te će snažno plakati čak i kada se roditelj vrati. Osjećat će olakšanje što se roditelj vratio, ali i ljutnju što je bilo ostavljeno. Vrlo teško će se zaigrati igračkama i njegova prilagodba na kolektiv zna trajati jako dugo.

Dezorganizirana privrženost nastaje kod djeteta čija je majka jako neusklađena s djetetovim potrebama: dezorijentirana, zastrašujuća ili previše uplašena da bi pomogla djetetu jer je i sama kao dijete bila zlostavljana ili je u nedovršenom tugovanju. Ovaj tip privrženosti najčešće razvija traumatizirano dijete, a mješavina je sigurnog, izbjegavajućeg i anksioznog ponašanja. U odrasloj dobi ima problema u odnosima jer istovremeno traži sigurnost i bježi iz tog odnosa.

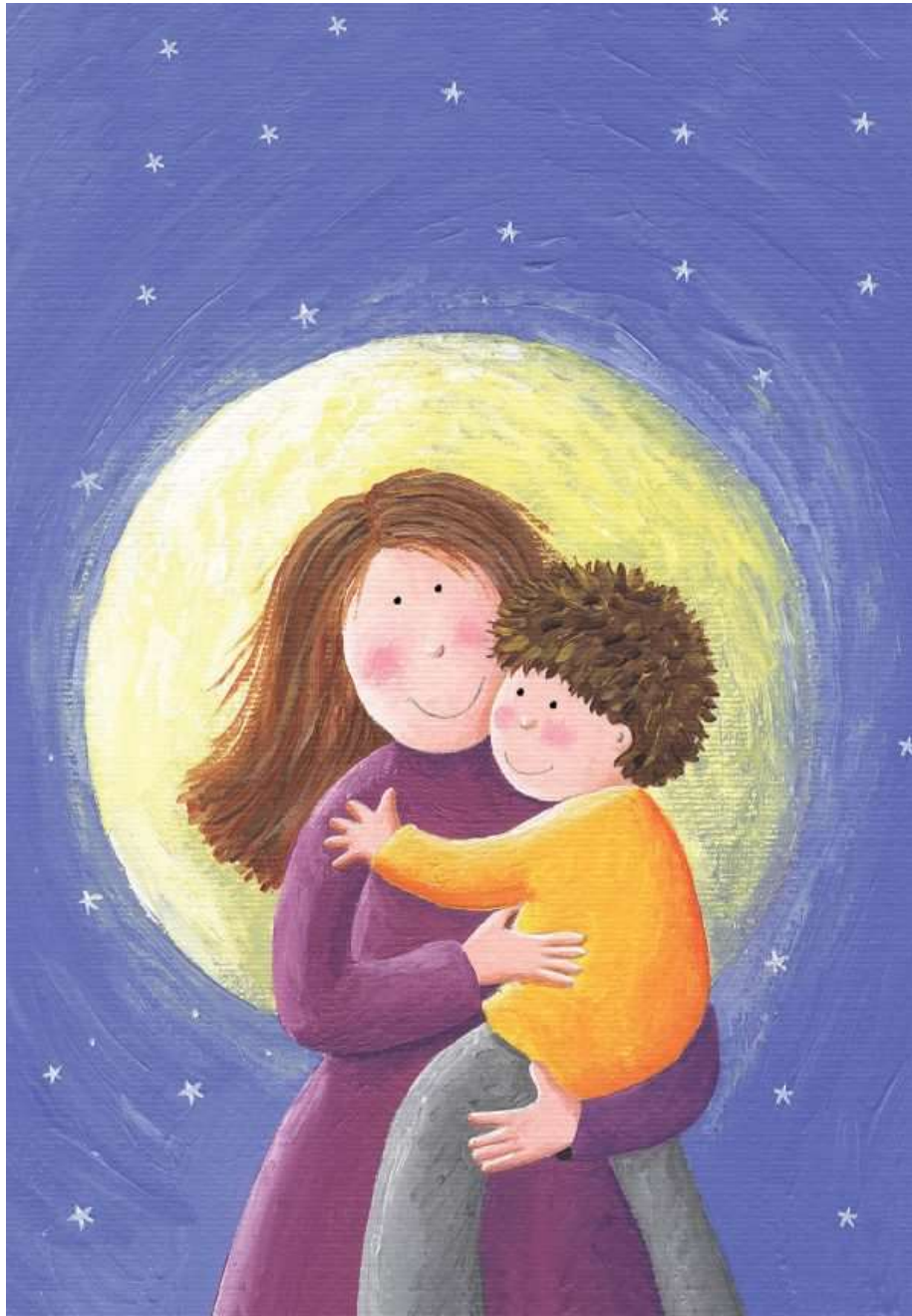
Dijete je zbunjeno, uplašeno, ponaša se nedosljedno i proturječno i pokazuje pojačanu potrebu za kontrolom koja mu daje osjećaj sigurnosti.

Vrste privrženosti			
	Roditeljevo ponašanje	Djetetovo uvjerenje	Odrasla dob
Sigurna	Osjetljivo, usklađeno, odgovara na djetetove potrebe.	Moj roditelj nije savršen, ali znam da sam siguran. Dobit ću odgovor na svoju potrebu.	Sigurni stil: uživa i u osobnoj neovisnosti i u intimnosti s drugima. U vezama skloni bliskosti.
Izbjegavajuća	Ne odgovara na djetetovu potrebu za bliskoću, manjak usklađenosti s emocijama djeteta.	Moj roditelj je blizu, ali ne brine o tome što trebam. Bolje da ignoriram svoje emocije i ne izražavam svoje potrebe.	Negiranje važnosti bliskosti i intimnosti, preferiraju samoću, nelagodno im je kad partner traži podršku.
Ambivalentna	Ponekad usklađen, osjetljiv na potrebe djeteta i njegove signale, ponekad ne. Nedosljedan. Ponekad prenametljiv.	Nikad ne znam kako će moj roditelj reagirati, pa konstantno trebam biti na oprezu. Nikad se ne mogu opustiti.	Ovisni o drugima jer su im izvor samopoštovanja. Previše traže pažnju i bliskost drugih, čime ih odbijaju od sebe.
Dezorganizirana	Ponekad jako neusklađen s djetetovim potrebama, dezorijentiran, zastrašujući ili previše preplašen da bi pomogao djetetu.	Moj roditelj je zastrašujući. Nisam siguran. Ne znam što napraviti, bespomoćan sam.	Loše mišljenje i o sebi i o drugima. Izbjegavanje intimnosti zbog straha od neprihvatanja.

(prilagodile Jurana Pavlović i Martina Barać; prema Siegel, D. i Payne Bryson, T. (2020). *The Power of Showing Up*)

Niti jedan stil privrženosti nije determiniran i nepromjenjiv. Koji ćemo tip privrženosti razviti rezultat je iskustva i učenja i svakim novim iskustvom podložan je promjeni. Ukoliko kontinuirano imamo problema u bliskim odnosima, potrebno je osvijestiti i preispitati koji tip privrženosti smo razvili kako bi ih mogli promijeniti samostalno ili uz pomoć stručnjaka.

Pripremila:
Nikolina Vidović, zdravstvena voditeljica



Majka i dijete. Andrea Petrlik Huseinović