

Savremeni trendovi u teoriji AFEKTIVNE VEZANOSTI



Funkcije AV

- Zaštita: briga, nega, utočište – preživljavanje (evolutivna tekovina)
- Komunikacija (favorizovana ponašanja)
- Potreba – dispozicija – ponašanje - odnos

Novija shvatanja

- ◉ funkcija vezanosti je **ostvarivanje psihološke sigurnosti**
- ◉ siguran **odnos vezanosti** omogućava optimalno sazrevanje nervnih struktura zaduženih za **afektivnu regulaciju, razvoj selfa i reflektivne funkcije**

OGLEDANJE: podrška razvoju selfa

- Uloga ogledanja oslanja se na pretpostavku da se dečiji koncept emocija razvija na osnovu introspekcije.
- Ovo znanje nije urođeno
- Uči se: kada je dete u stanju uznemirenosti staratelj to prepoznaje i reflektuje svoje unutrašnje iskustvo stvarajući odgovarajući responsivni izraz:
- *holding* (da osete šta se dešava, šta mu treba, da empatiju, ali da ne izgube pribranost) i *kontejning* (da mentalno obradi sirove psihičke sadržaje i ponudi ih u zreлом obliku)

Holding i kontejning

- Holding - budnost, prepoznavanje, razumevanje, prihvatanje
- Fizičko/emocionalno/ mentalno "ostajanje sa" (staying with) bolnim iskustvima drugog bića
- Čini ih podnošljivim
- Transformacija konkretnih unutrašnjih sadržaja u izdrživa i misliva iskustva.
- Procesi ne podrazumevaju utehu, zadovoljavanje potreba i praktična rešenja!
- Projekcija averzivnih , nepodnošljivih osećanja
- Majka ne reaguje, već kontejnira emocije i vraća ih detetu u zreloj formi (reintegracija)
- Kapacitet da misli, kontejnira sopstvene emocije i koristi ih za refleksiju
- Ekstremna osećanja – teško razmišljati o njima, nedostupna svesti, a time i refleksiji, verbalizaciji

URM: BIO SOCIJALNI REGULATORNI SISTEM EMOCIJA

- ◉ Senzitivnost na signale u situacijama stresa
- ◉ Senzitivni odgovori podstiču razvoj **osećanja efikasnosti** u stresnim situacijama (strah, bes, uznemirenost)
- ◉ Afekti manje zastrašujući – sigurnost ne dolazi iz poricanja negativnih afekata već iz **sposobnosti tolerancije na frustrativne situacije**
- ◉ sigurno afektivno vezana deca uče **adekvatnu regulaciju emocija**, zahvaljujući čemu ostaju dobro organizovana u stresnim situacijama

Izbegavajući obrazac – emocionalna regulacija

- Aktivacija atačment sistema konzistentno rezultira odbijanjem: **minimizacija** važnosti odnosa i figure AV kao izvora utehe, a time i sopstvene potrebe
- **strategija nadregulacije** (podignut prag za prepoznavanje situacija u kojima treba regulisati afekt)
- **Izbegavanje, maskiranje** emocionalnog izraza – prevencija odbijanja
- **Izolacija afekta** kao odbrambeni mehanizam

Ambivalentni obrazac – emocionalna regulacija

- Deca suočena sa nedosledno responzivnim starateljima - povišeno iskazivanje uznemirenosti, **spuštanjem praga tolerancije** - strategijom **podregulacije**
- spušten prag za prepoznavanje situacija u kojima treba regulisati afekte (benigni stimuli)- time povećava šansu da ih roditelj opazi i pomogne
- Hronični negativni afekat – zaštita od gubljenja figure AV
- Preokupirane majke – jak afekat kao dokaz neprekinutog odnosa (strah, bes): “dete neće odrasti i otići”

Afektivna vezanost – još jedna funkcija

- Signalna ponašanja / plakanje, smejanje, vokalizacija utiču na negovatelja **ne samo da se približi detetu** /kako je Bolbi tvrdio/, već i da kroz sposobnost mentalizacije, **reflektuje afektivno stanje deteta**.
- Osećanja deteta su **kontejnirana** i ono postepeno shvata da ima misli i osećanja koja su samo njegova i različita od onih koje ima osoba koja ga neguje.
- Dete razvija **kapacitet da razmišlja o svom unutrašnjem stanju**

Kapacitet za mentalizaciju

Razvijena mentalizacija uključuje kapacitet za razumevanje svojih unutrašnjih stanja i stanja drugih osoba.

Nerazvijena sposobnost za mentalizaciju se odnosi na nesposobnost da se razmišlja o svom unutrašnjem stanju, nesposobnost osobe da razume sebe i druge.

DOŽIVLJAJ



DOGAĐAJ

Karakteristike mentalizacije

- Mentalizovanje je proces, nije stanje ili karakteristika ličnosti.
- Mentalizovanje se najčešće obavlja implicitno, na predsvesnom nivou. U svakom razgovoru, pri slušanju ili posmatranju, kad god imamo neku dilemu, mi mentalizujemo, a da nismo nužno svesni da to radimo.
- mentalizovanje je neka vrsta tumačenja. Kad god opažamo - mi dajemo nekakvo objašnjenje za to (proces koji umara)
- jedno od bazičnih načela socijalne interakcije
- nemogućnost da se zamisli unutrašnji svet drugih, naivnost ili zbunjenost pri direktnim susretima s mentalnim svetom drugih, kao i nedostatak uvida u stanja sopstvenog uma – kaos!



Funkcije
mentalizacije:



Obrada i
prepoznavanje
emocija i misli



Razumevanje
razloga za
postojanje
emocije, misli



*Koju potrebu,
nameru
imam? Šta
hoću da
postignem?*



Srodni pojmovi

- **Refleksivna funkcija** - operacionalizacija u istraživačkom kontekstu
- **Metakognicija**
 - mišljenje o mišljenju – isključivo kognitivni proces koji prati samo kognitivne sadržaje i samo u kontekstu sopstvenih misli
- **Teorija uma**
 - isključivo kognitivni aspekt - usmeren na druge
- **Empatija**
 - uglavnom emocionalni proces koji uključuje akciju i usmeren je na drugog

AAI: načini procene nivoa mentalizacije

- Kako bi ste opisali tipično ponašanje svojih roditelja prema vama kada ste bili dete?
- Zašto su se Vaši roditelji tako ponašali dok ste Vi bili dete?
- Da li mislite da su Vaša iskustva iz detinjstva uticala na to ko ste Vi danas?
- Kako ste se osećali tada i kako su se Vaša osećanja menjala s vremenom?
- Da li se Vaš odnos s roditeljima promenio od detinjstva do danas?
- Analiza narativa u kontekstu odnosa vezanosti

Indikatori mentalizovanja (AAI)

- 1. Svesnost o prirodi mentalnih stanja i njihovoj razlici od fizičke realnosti (“ponekad se pitam da li sve ovo izmišljam”);
- 2. Eksplicitni naponi da se pronikne u mentalno stanje koje stoji u osnovi nekog ponašanja (“pretpostavljam da je moja majka tada bila pod velikim pritiskom, pa nije mogla mnogo da razmišlja o nama”);
- 3. Prepoznavanje razvojnih aspekata mentalnih stanja (“bio sam tako mali da nisam mogao da shvatim da je to normalno”);
- 4. Svesnost o mentalnim stanjima uključenim u odnos prema intervjueru (“osećam se uznemireno, ali pokušavam da to ne pokažem, jer mi je neprijatno”).

Faze razvoja mentalizacije

Teleološki	9m-1,5 god	Sopstvene i tuđe akcije se vide kao svrsishodne, ali nema tumačenja uzroka i motiva Uzima u obzir samo ono što je vidljivo Pr: verbalizacija nije adekvatan oblik eksternalizacije unutrašnjeg sveta, potreban je fizički ekvivalent (fizička bliskost, acting out, samopovređivanje)
Psihološka jednakost	1,5-3 god	Misli i spoljašnja realnost se ne razlikuju – unutrašnja stanja (misli, želje, strahovi) doživljavaju se kao stvarni Pr: sopstveni strah se projektuje na druge u odnosu – hostilnost, odbijanje (mislim da me ne voli = ne voli me)
Pretvaranje	3-4 god	Dete se pretvara da je stvarnost drugačija (igra) Spoljašnja i unutrašnja realnost su potpuno odvojene pr: disocirano nepovezivanje elemenata spoljašnje realnosti s traumatskim sećanjima
Reflektivno funkcionisanje	4-5 god	Uspešna integracija- unutrašnji i spoljašnji svet nisu isti, ali su povezani Mogućnost da razmišlja o sopstvenom unutrašnjem svetu i unutrašnjem svetu drugih ljudi (razlikuje perspektive)
Mentalizacija odraslih	8 god	Sposobnost razmišljanja o sebi, drugima i međusobnim odnosima

Poremećaji mentalizovanja BDP - MBT

- nemogućnost da se zamisli unutrašnji svet drugih i nedostatak uvida u stanja sopstvenog uma (tabula rasa)
- gubitak svesnosti o razlici između spoljašnje i unutrašnje realnosti – uverenje neke osobe da je njeno mentalizovanje nepogrešivo i da je ona uvek u pravu)
 - (Otkad me je žena napustila imam panične napade, ali oni nemaju veze sa njenim odlaskom“)
- pokušaj da se mentalni sadržaji vide i tamo gde ih nema (sumanute ideje odnosa)
- “teleološki način mišljenja” - mentalna stanja ispoljavaju i tumače kroz akcije i somatske reakcije („pogledao me je tako da znam da me prezire“).

Uzroci poremećaja mentalizovanja

1. Svaka trauma pokreće sistem vezanosti tako što pojačava traženje sigurnosti, a smanjuje želju za istraživanjem i sposobnost da se mentalizuje. Ponovljene traume mogu da onemoguće normalan razvoj radoznalosti i mentalizovanja (prekid kontejninga);
2. Neuropsihološka istraživanja - previše intenzivni, dugotrajni stres može da poremeti funkcionisanje sistema pobuđenosti i mentalizovanja;
3. Zlostavljanje – disocira se od tumačenja namera da bi psihološki preživeo
4. Nepodnošljiva protivrečnost – odlučuje se da sačuva sliku o objektu kao o bazi sigurnosti i da se, takoreći, **odrekne svog uma**.

Kako se razvija mentalizacija?

- Istraživanja - niža mentalizacija pratilac nesigurnih obrazaca, dok sigurni obrazac biva praćen višim nivoom mentalizacije
- Krug sigurnosti zatvoren – pokrenut sistem vezanosti – senzitivno roditeljstvo – kontejnirana osećanja – eksploracija unutrašnjeg sveta omogućena

Izbegavajući obrazac

- majke dosledno nisu odgovarale na psihološke potrebe deteta, ali su pružile dovoljno za fizičko preživljavanje i nisu predstavljale izvor straha
- Anksioznost - nepodnošljiva i ugrožavajuća, te bi reagovala odbacivanjem i ignorisanjem bebinog unutrašnjeg sveta.
- Proces ogledanja je mahom izostajao, te beba nije imala priliku da upozna, istražuje i eksperimentiše sa svojim unutrašnjim svetom. Stoga, on je ostao neprepoznat i nekontejniran, ali sačuvan od velikih lomova i trauma

Mehanizmi odbrane

- Strategija bivanja u odnosima u kojima **ne očekuju psihološku razmenu** - niti je traže niti daju
- Zaštita od neuspelih procesa ogledanja: nekorisćenje baze sigurnosti, potiskivanje straha od gubitka, distanca u odnosima
- Mehanizmi **gašenja** – sprečavaju da postane svesna osećanja (minimizacija, izolacija afekata)
- U susretu sa jakim emocijama nema obrade i suočavanja
- Afekat se savladava **funkcionalnim rešenjima i konkretnim akcijama**; fizičko distanciranje od izvora konflikta
- Stiče se utisak da unutrašnji svet ni ne postoji

Ambivalentna vezanost

- U fazi ogledanja, majka bi najčešće bivala preplavljena **svojom anksioznošću** u susretu sa osećanjima deteta (delom ispunjava očekivanja, dok neke potrebe ignoriše ili kažnjava)
- dete umesto umirenja ostaje s **dodatnim uznemirenjem** i afektivnom pobuđenošću, koji **sprečavaju kognitivnu obradu i integraciju iskustva**
- Da bi ostalo u odnosu, dete se trudi da zadovolji određene kriterijume – da misli, ponaša se i oseća na odgovarajući način
- Eksploracija spoljašnje ali i unutrašnje okoline **inhibirana**

Mehanizmi odbrane

- ◉ Granični nivo mentalizacije - hipermentalizacija ili preterana analitičnost
- ◉ sadržaji mentalizacije nisu podržani realnim dešavanjima; uvidi nejasni i difuzni
- ◉ preplavljena anksioznošću i negativnim očekivanjima
- ◉ fokusirana je samo na svoje misli i potrebe, a sve u cilju da se na vreme pripremi i predupredi odbacivanje.
- ◉ Mehanizmi iz domena kognitivnih prekida (izbegavanje suočavanja sa iskustvima koja predstavljaju preveliku pretnju)
- ◉ nesigurnost misli, povlačenje u susretu sa nedozvoljenim afektom, uzdržavanje, dok u isto vreme postoje i emocionalna pobuđenost, uznemirenost i ljutnja koje majka nije kontejnirala.

Dezorganizovana vezanost

- ◉ roditelja ili staratelja koji se ponaša potpuno nepredvidljivo i koji u jednom trenutku predstavlja izvor sigurnosti i utehe, a u drugom **pretnju i strah**.
- ◉ Naime, kada se dete oseti ugroženo, automatski se aktivira sistem ponašanja koji za cilj ima uspostavljanje i održavanje bliskosti s figurom vezanosti.
- ◉ Ukoliko je, međutim, sam roditelj **izvor anksioznosti i bola**, dete u kontaktu s njim ne uspeva da se umiri, čak ni na konkretnom nivou jer izostaje i njegova funkcionalna uloga.
- ◉ Strah tada postaje još intenzivniji, a doživljaj pretnje izraženiji, čime se ponovo aktivira sistem ponašanja vezanosti - **začarani krug anksioznosti**

Mehanizmi odbrane

- Mehanizmi koji omogućavaju odvajanje- **disocijaciju od traumatskih iskustava**
- štite od suočavanja sa nepodnošljivim sadržajem tako što odstranjuju iz svesti sve što je vezano za odnos s figurom vezanosti, sva bolna sećanja, neispunjene želje i potrebe za ljubavlju i negom
- Na taj način dete izbegne nepodnošljivo saznanje da je majka loša, a **prebacivanjem krivice na sebe** za sva roditeljska odbacivanja, detetu biva omogućeno da ostane u odnosu.

○ Kako opažamo sposobnost mentalizacije kod drugih ljudi?



ORIJENTACIJA NA UM DETETA

- konstrukt kojim se opisuje ponašanje majke prema detetu kao prema mislećem biću, a ne kao prema stvorenju sa potrebama koje treba što pre zadovoljiti (“mentalizacija u praksi”)
- Elizabet Meins: sposobnost majke da adekvatno razume i komentariše stanje svesti i emocije svoga deteta u osnovi je sigurne afektivne vezanosti.

Dopuna konstrukta senzitivnosti

- Nepostojanje konsenzusa o ponašanjima koja reprezentuju majčinu senzitivnost
- Istraživanja - najčešće orijentisana na pravovremenost ili kontinuiranost njenih odgovora, dok je ključni aspekt – **adekvatnost odgovora** – uglavnom ostao zanemaren

Orijentacija na um deteta –Meins, 2001

- sržna karakteristika senzitivnosti – svesno i precizno tumačenje signala deteta te prikladan i brz odgovor na njih
- instrument za procenu stepena prisustva orijentacije na um deteta tokom interakcije majki i njihove dece [Meins et al. 2001].
 - Procena - analiza snimka 20 min interakcije sa detetom u situaciji igre

Indikatori usmerenosti na um deteta

1. Majčino reagovanje na promene u pravcu pogleda deteta
2. Reagovanje na akcije deteta usmerene prema objektima
3. Imitacija

Majčin odgovor na signale koje dete salje: usmeravaju pažnju ka objektima na koje je dete fokusirano, prinosе stvari, imenuju, oponašaju oglašavanje i facijalnu ekspresiju

4. Podržavanje autonomije (podržavanje sposobnosti za intencionalne radnje)
5. Adekvatni komentari (analiza sadržaja majčinog odgovora)

Šta bi rekla beba kada bi znala da priča?

- Koristi jezik za oblikovanje interakcije:
- komentari usmereni na **mentalna i emocionalna stanja** (znanja, misli, želje, interesovanja, prepoznavanje da je dete zabrinuto, uzbuđeno ili da mu je dosadno i dr.), komentari usmereni na **mentalne procese** (prisećanje, prepoznavanje, mišljenje itd.),
- tumačenje detetovih ponašanja kao pokušaja **manipulacije majčnim uverenjima** (Šališ se sa mnom, Želiš da me prevariš i sl.)
- **fiktivni dijalog**, u kome majka navodi šta bi sve rekla njena beba ukoliko bi bila u stanju da priča

Adekvatni komentari

- ◉ komentari iz kojih se može zaključiti da je majka **ispravno procenila psihološko stanje svog deteta** (majčin komentar kako njeno dete želi određenu igračku podudara se sa dečjim ponašanjem koje zaista ukazuje na takvu želju)
- ◉ komentari o trenutnoj dečjoj aktivnosti koji se mogu **dovesti u vezu sa sličnim prošlim ili budućim događajima** (dok se dete igra plišanom medvedom, majka ga pita seća li se da je već negde videlo (životinju, tj.medveda)
- ◉ komentari služe **nastavku interakcije ukoliko se pojavio zastoj** (ako dete nije fokusirano ni na jedan objekat ili aktivnost, majka ga pita želi li pogledati određene slike)

Neadekvatni komentari / non-attuned

- ◉ pogrešne procene psihološkog stanja
- ◉ komentari koji ukazuju na prošle ili buduće događaje, a nisu u vezi sa trenutnom dečjom aktivnošću
- ◉ komentari kojima majka pita dete šta želi da radi, predlaže neku aktivnost ili nudi neki predmet dok je njegova pažnja očigledno usmerena na nešto drugo
- ◉ nejasni komentari, poput opštih tvrdnji da dete nešto voli a to nije očigledno iz date situacije

Primer:

- ◉ beba počinje da plače i podiže ruke u trenutku kada majka odlazi da donese nešto iz druge sobe
- ◉ majka se vraća, uzima bebu u naručje i na taj način joj pruža utehu – senzitivno?
- ◉ majka, dok teši svoje dete, komentariše kako ono plače jer nije želelo ostati samo –adekvatno usmereno na um deteta
- ◉ majka, dok teši svoje dete, komentariše da dete plače jer je ljuto na nju - neadekvatno

Provera orijentacije na um u kasnijim uzrastima

Opišite nam neku svoju blisku osobu (dete, prijatelja, partnera, majku..)

Indikatori orijentacije na um

Meins & Fernyhough 2015

- ◉ opisi koji se odnose na **mentalna stanja** (npr. Voli da razmišlja o tome kako će postati pilot)
- ◉ opisi u vezi sa **ponašanjem ili ličnošću** (npr. Vrlo je pričljivo dete),
- ◉ opisi koji ukazuju na **fizički izgled deteta**, uzrast ili njegovu poziciju u porodici (npr. Ima pege po licu)
- ◉ opisi koji se ne mogu svrstati ni u jednu od prethodnih kategorija (npr. On je divno dete).