

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

ZAKLJUČNA NALOGA
VPLIV ZGODNJIH IZKUŠENJ S STARŠI NA IZBIRO
PARTNERJA

IRINA POGORILIĆ

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

Vpliv zgodnjih izkušenj s starši na izbiro partnerja

(The influence of early childhood experiences with parents on the choice of a partner)

Ime in priimek: Irina Pogorilić

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc, spec. klin. psih

Koper, avgust 2013

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Irina POGORILIĆ

Naslov zaključne naloge: Vpliv zgodnjih izkušenj s starši na izbiro partnerja

Kraj: Koper

Leto: 2013

Število listov: 28

Število slik: /

Število tabel: /

Število prilog: /

Število strani prilog: /

Število referenc: 57

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc, spec. klin. psih

Somentor: /

UDK:

Ključne besede: psihoseksualni razvoj, separacija, individualizacija, navezanost, delovni modeli navezanosti, izbira partnerja

Izvleček:

Namen zaključne projektne naloge je bil skozi tri psihološke teorije ugotoviti, v kolikšni meri imajo zgodnje izkušnje s starši vpliv na izbiro partnerja. Psihoseksualni razvoj poteka v stadijih, skozi katere lahko razložimo nevrotične simptome, ki se pojavljajo v odraslosti. Teorija objektivnih odnosov govori o odnosu med materjo in otrokom, natančneje o procesu separacije in individualizacije. Separacija je proces, v katerem otrok prehaja iz simbioze do separacije od primarnega objekta, individualizacija pa predstavlja nekakšno samostojnost in edinstvenost, ki jo otrok razvije po separaciji. Zgodnji odnosi med otrokom in starši imajo pomemben vpliv na otroka, varna navezanost pa je najpomembnejši dejavnik za otrokov zdrav čustveni razvoj. Biološka funkcija sistema navezanosti je zaščita otroka v obdobju infantilnosti pred nevarnostjo. Otroci si skrbnikove odzive, ki delujejo v obliki delovnih modelov, shranjuje v sistem dolgoročnega spomina. Obnašanje staršev do otroka je odvisno od njihovih zgodnjih izkušenj z navezanostjo v odnosu do lastnih staršev. Anksioznost in izogibanje v navezanosti imata pomemben vpliv na verbalno in neverbalno komuniciranje, izbiro partnerja in delovanje v razmerju. Varno navezani posamezniki učinkovito upravljajo z grožnjami, s katerimi se soočajo ob samem procesu spoznavanja, sposobni so ustvariti harmoničen odnos s partnerjem, vsakodnevnih težav pa ne jemljejo kot grožnje ampak kot izkušnjo.

Key words documentation

Name and SURNAME: Irina POGORILIĆ

Title of the final project paper: The influence of early childhood experiences with parents on the choice of a partner

Place: Koper

Year: 2013

Number of pages: 28

Number of figures: /

Number of tables: /

Number of appendix: /

Number of appendix pages: /

Number of references: 57

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc, spec. klin. psih

Co-Mentor: /

UDK:

Keywords: psychosexual development, separation, individuation, attachment, attachment working models, choice of partner

Abstract:

The purpose of the author's final project assignment is to determine, using three psychological theories, to what extent our early childhood experiences with parents influence on our choice of partners. Psychosexual development consists of several stages, each representing a source of possible neurotic symptoms experienced in the adulthood. Object relations theory deals with the relationships between the mother and the child, namely with the separation and the individuation processes. Separation is a process during which the child progresses from symbiosis with the primary object to the separation from it, while individuation represents a kind of independence and uniqueness that the child develops following separation. The early relations between the child and the parents have a significant impact on the child, a safe attachment being the most important prerequisite for the child's healthy emotional development. The biological function of the attachment system is to protect the child from dangers during the infancy stage. The child saves the caretakers' responses, functioning as working models, to its long-term memory system. The attitude of the parents towards the child depends on their early attachment experiences in the relationship with their own parents. Attachment avoidance and anxiety have an important impact on verbal and non-verbal communication, the choice of a partner and functioning in a relationship. Safely-attached individuals effectively manage the threats encountered during the process of getting to know someone, they are capable of establishing a harmonious relationship with their partner and they do not perceive everyday problems as threats – they see it as an experience.

Kazala

1 Uvod	1
2 Freudova teorija psihoseksualnega razvoja	2
2.1 Faze psihoseksualnega razvoja	2
2.1.1 Starši in njihov položaj v teoriji psihoseksualnega razvoja	3
3 Teorija objektnih odnosov	4
3.1 Vloga očeta v procesu separacije in individualizacije	5
3.2 Proces separacije in individualizacije v obdobju zgodnje odraslosti.....	6
4 Teorija navezanosti	7
4.1 Eksperiment »tuja situacija« in stili navezanosti v otroštvu.....	8
4.1.1 Delovni modeli v procesu navezanosti.....	9
4.2 Položaj očeta v razvoju otrokove navezanosti	9
4.3 Prenos vzorca skozi čas in vpliv vedenja staršev.....	10
4.3.1 Navezanost v adolescenci in zgodnji odraslosti	12
5 Delovanje v razmerju in izbira partnerja	13
5.1 Konflikti in spoprijemanje z njimi	14
5.2 Izbira partnerja in navezanost	15
6 Sklepi	17
7 Viri in reference	19

1 UVOD

Človeka od ostalih bitij loči njegova osebnost, zmožnost empatije in način bivanja. Kot družabna bitja se združujemo v skupnosti, si poiščemo partnerje in si ustvarimo družine. Vlogo družine priznavajo vse družbe in kulture, danes in v preteklih obdobjih. Družina je temeljni posrednik človekovega obstoja v biološkem, naravnem in družbenem svetu in brez družine posameznik ne more oblikovati svoje osebnosti v vseh treh razsežnostih; naravni, družbeni in duhovni. V družini se spletajo temeljne vloge človeškega bitja – vloga moškega in ženske, vloga staršev in otrok (Musek, 1995). Družina je veliko več kot le skupina posameznikov. Povezuje izvorni družini zakoncev in z njimi odnose, ki jih kasneje kot starša vzpostavljata do otrok. Tudi odnosi med sorojenci predstavljajo poseben del družine. Življenjski cikel je razumljen kot krožni sistem odnosov in je temeljni okvir, v katerem se odvijajo drugi procesi. V tej sistemski perspektivi pa lahko razumemo emocionalne probleme in motnje, ki jih razvijejo posamezniki. Moč družine vedno prevlada nad posameznikom, saj je njegova temeljna psihična struktura prepletena iz družinskega sistema odnosov (Kompan Erzar, 2003). Vse, kar je za otroštvo res bistvenega, se zgodi v družini. Mnoge osebnostne poteze se zastavijo v prvih letih življenja, prve čustvene in socialne izkušnje izvirajo iz odnosov z najbližjimi osebami, prav tako pa se v družini razvijejo osnovne spretnosti in zbiranje znanj (Tomori, 1994).

Življenje dandanes pretresajo večje spremembe na področju seksualnosti, ljubezni, partnerstva, odnosov in starševstva. Velike družbene spremembe se odlikavajo v spremembi intimnega in družinskega sveta. Nekoč je družina veljala za patriarhalno skupnost, ki je imela središče v delu in ekonomiji. Tudi za moderno jedrno družino je bila v zgodnji fazi modernizacije značilna neenakopravnost med spoloma. Oče je imel vlogo hranitelja in mati je imela vlogo gospodinje. Patriarhalnost je bila značilna tudi za seksualno življenje, kjer je imelo glavno vlogo dedovanje lastnine. Od časov klasične moderne so se pravila temeljito spremenila. Seksualnost se je ločila od reprodukcije, oblike družinskega življenja so se pluralizirale, ob klasični obliki družine pa so se uveljavile tudi mnoge druge oblike družin; na primer enostarševska in reorganizirana. Poleg biološkega starševstva so se začele uvajati oblike socialnega starševstva. Ženske so si pridobile čedalje več pravic, še posebej na področju izobraževanja in zaposlitve. Družina je iz socialno-ekonomske skupnosti prešla na socialno-emosivno skupnost, kjer je na mesto materialnega interesa prišla romantična ljubezen (Ule in Kuhar, 2003). Starševstvo danes ni le razmišljanje in vživljanje v otroka niti samo skrb zanj, ampak je tudi globoka aktivacija in preobrazba temeljnih čustvenih vzgibov in potreb, ki se nahajajo v odrasli osebi (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Dobri medosebni odnosi niso naključni in niso odvisni od tega,

koliko sreče imamo v življenju. So rezultat naše sposobnosti poznavanja pravih ukrepov za ustvarjanje in vzdrževanje izpolnjujočih prijateljstev, ki ga imamo lahko tudi s partnerjem (Prentiss, 2012).

V zaključni nalogi bom skozi tri psihološke teorije skušala povezati kako zgodnje izkušnje, ki jih imamo s starši, vplivajo na lastno delovanje v družbi, medosebnih odnosih in izbiranju partnerjev. Vključila bom Freudovo teorijo psihoseksualnega razvoja, teorijo objektnih odnosov, ki jo je osnovala Margaret Mahler, in teorijo navezanosti, a katero se je prvi začel ukvarjati John Bowlby.

2 FREUDOVA TEORIJA PSIHOSKUSUALNEGA RAZVOJA

Freud človekove osebnosti ni videl v razumu, temveč v iskanju ugodja in zadovoljevanju gonskih teženj. Razvil je idejo, da psihoseksualni razvoj poteka v stadijih, ki so odvisni od dozorevanja funkcij organizma. Nevrotične simptome, ki se pojavljajo v odraslosti, in razvoj tipov osebnosti pa lahko povežemo s temi specifičnimi razvojnimi fazami. Glavno vlogo igra *libido* oziroma seksualna energija, ki je prisotna že v obdobju zgodnjega otroštva. Na človeka je gledal s stališča primitivnih gonov, ki jih mora tekom razvoja obvladovati, da bi se lahko prilagodil zahtevam, ki jih ima družba. Faze psihoseksualnega razvoja loči glede na erogene cone, ki predstavljajo sedež seksualnega vznburjenja, med razvojem pa lahko prihaja do fiksacije, če pride do hujših motenj v zadovoljevanju otrokovih potreb (Žvelc, 2011).

2.1 Faze psihoseksualnega razvoja

Prva faza traja od rojstva do konca prvega ali drugega leta in se imenuje *oralna faza*. Dojenček svojo pozornost usmerja na usta in ustno votlino. Svoje ugodje doživlja ob sesanju, kasneje pa tudi ob grizenju in žvečenju (Praper, 1996).

Druga faza se imenuje *analna faza*, ki traja nekje so konca tretjega leta. Otrok svoje ugodje v tej fazi doživlja na področju anusa. Zaradi razvoja progastih mišic, lahko otrok v tem obdobju začne eksperimentirati z zadrževanjem blata. Ko starši opazijo otrokovo zmožnost zadrževanja, ga pričnejo navajati na čistočo, pri čemer pa lahko otrok doživlja konflikte s starši. Odložiti mora neposredno zadovoljevanje potreb in se prilagoditi okolju (Praper, 1996; Žvelc, 2011).

Tretja faza se odvija od tretjega do sedmega leta starosti. Imenuje se *falična faza* in tu se otrok osredotoča na spolne organe, saj v tem času izoblikuje svojo spolno identiteto. Radovedno išče priložnosti skozi igrice slačenja za ogledovanje genitalij, usmerja pa se tudi k staršu nasprotnega spola (Praper, 1996).

Četrta traja od sedmega do dvanajstega leta starosti in se imenuje *faza latence*. Za to fazo je značilna psihoseksualna umiritev in interes v dejavnosti, ki niso povezane s spolnostjo, ampak so usmerjene v šolo in vrstnike (Žvelc, 2011).

Faza latence vodi v *genitalno fazo*, ki je značilna za obdobje adolescence. Po dvanajstem letu otroka vodi biološko dozorevanje v močno doživljanje seksualnih občutij. Na začetku naj bi bilo zanimanje usmerjeno na isti spol, saj si otroci na začetku najdejo istospolne prijatelje, kasneje pa se libido usmeri na nasprotni spol. Genitalna osebnost predstavlja zrel tip osebnosti in faza predstavlja končno fazo na poti k psihoseksualnem razvoju (Praper, 1996).

2.1.1 Starši in njihov položaj v teoriji psihoseksualnega razvoja

Temelj psihodinamike predstavlja Ojdipov kompleks, ki je značilen za falično fazo psihoseksualnega razvoja. Mati otroku predstavlja temeljni in prvi ljubezenski objekt, za katerega se v obdobju falične faze dečki začnejo spolno zanimati in si očeta zato predstavljajo kot tekmeca v boju za materino naklonjenost. Želijo ga potisniti proč in zavzeti njegovo mesto, obenem pa se bojijo, da bo za njihovo namero izvedel oče in se jim maščeval. Do očeta zato deček goji tudi sovražna čustva, katerih del je tudi strah pred kastracijo v smislu simbolične kazni. Šele ko ta čustva razreši, lahko razvije varen in sproščen odnos do očeta in identifikacija z očetom dobi trdno izhodišče za svojo spolno usmeritev. Nerazrešen Ojdipov kompleks je lahko vzrok nevrotičnih težav pri navezovanju odnosov z ljudmi drugega spola in pri oblikovanju lastne spolne identitete. Z ustreznimi razrešitvijo tega kompleksa otrok najde svoje mesto v odnosu do drugih, sprejme realnost in opusti infantilne želje (Žmuc Tomori, 1988). Ob dodatnem zaostrovanju razrešitve kompleksa, lahko otrok okrepi svoje paranoidno vedenje, kar je lahko podlaga za razvoj nevrotičnih strahov in fobij. Deček lahko na primer sovraštvo obrne v nasprotno smer proti materi, kar zagotovo lahko določa njegov nadaljnji razvoj spolne identitete (Praper, 1992).

Da bi se otrok lahko poistovetil z očetom, sta ustrezni gonili ljubezen in občudovanje. Brez otrokove pozitivne navezanosti na očeta do ustrezne identifikacije ne more priti. Otroku v očetu vzornika in model le, če ga ima rad. Prav tako sta otrokovi potrebi po zaščiti in varnosti eno izmed najpomembnejših pričakovanj. To predstavlja odnos med nebogljenim otrokom, ki potrebuje zaščito, in med očetom, ki otroku predstavlja očiitek varnosti. Očeta vidi kot avtoriteto, ki določa merila, prepovedi, meje. Očetov lik otrok vgradi vase kot simbol morale in sodnika. Istovetenje z očetovimi pravili otroka zavaruje pred sovražnimi čustvi do očeta. Čustva jeze do očeta, ki ima moč nad njim, otrok usmeri v jezo nase s tem pa jih preoblikuje v občutek krivde, ki ga preplavi ob vsakem kršenju pravil. Temu občutku se želi izogibati, izogne pa se mu le tako, da se ravna po moralnih načelih (Žmuc Tomori, 1988).

Žvelc (2011) v svojem delu opisuje, da pri deklicah psihoseksualni razvoj poteka nekoliko drugače. Deklica naj bi dečkom zavidala penis in zato mora svoj seksualni interes

odvrniti stran od matere k očetu. Kompleks naj bi skušala razrešiti tako, da potlači svoje razočaranje nad materjo in svojo željo po očetu ter se identificira z materjo. S tem pa sprejme svojo žensko spolno vlogo. Nekateri avtorji, kot je Silverman (2012), menijo, da je odnos med materjo in deklico tako intenziven in pomemben, da tudi ko deklica popolnoma prenese predanost očetu, je še vedno ne v celoti. Dekličino vedenje in čustva, ki jih goji do očeta in kasneje na splošno do moških, predstavljajo njeno nenehno navezanost na mater.

3 TEORIJA OBJEKTNIH ODNOSOV

Mahlerjeva, Pine in Bergman (1975) so prišli do ugotovitve, da otrok vzpostavi občutek ločenosti in povezavo s svetom realnosti s pomočjo izkušenj z lastnim telesom in glavnim predstavnikom sveta – primarnim ljubezenskim objektom. Ta proces ostane aktiven skozi celotno življenje, saj se v kasnejših izkušnjah venomer kažejo vplivi zgodnjih izkušenj. Margaret Mahler je s sodelavci (1975) raziskovala zgodnje odnose med materjo in otrokom in razvila teorijo objektnih odnosov oziroma natančneje, raziskovala je proces separacije in individualizacije. Proces separacije in individualizacije sta komplementarna in soodvisna. Separacija je proces, v katerem dojenček prehaja iz simbioze do separacije od primarnega objekta. Proces individualizacije pa predstavlja nekakšno samostojnost in edinstvenost, ki jo razvije po separaciji (Jones, Kramer, Armitage in Williams, 2003). Odkrili so štiri različne faze s katerimi so skušali pojasniti kako otrok postane individuum (Mahler idr., 1975).

Normalni razvoj poteka v posameznih fazah, takoj po rojstvu pa se dojenček nahaja v normalni *avtistični fazi*. Za to fazo je značilna odsotnost zunanjih dražljajev. Prvotna naloga te faze pa je doseganje homeostatičnega ravnovesja (Praper, 1996). Novorojenček je nemočen in nesposoben izvajanja hotenega gibanja. Zaznava malo zunanjega okolja in ima malo ponotranjenih predmetov (Mahler idr., 1975). Od drugega meseca naprej je otrok v *simbiotični fazi* in tukaj se začne zavedati mame, ki predstavlja njegov primarni objekt. Otrok se obnaša kot bi bila z mamo nerazdružljiva in od nje je popolnoma odvisen. Fazo separacije in individualizacije postopoma oblikuje občutek zavedanja ločenosti sebe od drugih, ki ga oblikuje otrok okrog četrtega in petega meseca starosti. Doslej navznoter obrnjeno pozornost usmeri na zunanji svet, proč od simbioze med mamo in njim (Mahler idr. 1975). Takrat pa se tudi začne prva podfaza z imenom *diferenciacija*, kjer otrok vse bolj loči podobe o sebi od podob o objektu (Praper, 1996). Otrok si že ustvari razlike med mamo in drugimi, oblikujejo se tudi prvi dobri in slabi spomini o izkušnjah z mamo (Mahler idr., 1975). Okrog otrokovega desetega meseca starosti, se faza diferenciacije nadaljuje v podfazo *practiciranja*. Otrok je čedalje bolj gibljiv in napreduje v kognitivnem razvoju. Zaradi povečanja gibljivosti se poveča tudi svoboda in kontrola, pozornost in libido pa sta usmerjena navzven (Mahler idr., 1975). Gibljivost otroka žene proč od

objekta-mame, s tem ko se od objekta oddaljuje pa se preizkuša in krepi separacijski strah (Žvelc, 2011). Otroku pa ta faza prinese marsikatero zastrašujočo izkušnjo, ko opazi, da je ostal brez mame. Po pridobitvi sposobnosti premikanja stran, si otrok ustvari prve interne predstave o sebi in drugih. Matere v tem obdobju nezavedno spodbujajo otroka, ga sprejemajo in s tem vplivajo na oblikovanje osebnosti pri otroku (Mahler, 1970). Okrog leta in pol je otrok že zmožen predvidevanja podobnih situacij in začne se faza *približevanja*. Za to fazo je značilna izrazita separacijska anksioznost, saj se otrok boji izgube matere. Ker otrok še nima izoblikovane konstantnosti objekta, s približevanjem kontrolira njegovo obstojnost, zato je pomembno, da so matere otroku v tem obdobju fizično in emocionalno dosegljive. Nekatere matere, ki same potrebujejo simbiozo, se bodo na ta način tudi vedle. Namesto, da bi prestrašenega otroka pomirile, ga želijo prikleniti nase s tem, da ga prepričujejo naj ostane v njeni bližini (Praper, 1992). Zadnja podfaza v kateri je bistveno *utrjevanje individualnosti, ter začetki emocionalne konstantnosti objekta* (Žvelc, 2011), je značilna za otroke od 24. do 36. meseca. Da bi se oblikovala emocionalna konstantnost objekta, mora otrok mati kot objekt pozitivno in konstantno doživljati, to pa mu omogoča, da v okolju deluje ločeno ob objekta oziroma mame (Žvelc, 2011; Praper, 1996). Otrok ima sedaj dve nalogi; pridobivanje ločenega, stabilnega in stalnega občutka individualnosti, medtem ko poskuša dosegati določeno raven stalnosti ponotranjenega objekta. To vpliva na otrokovo anksioznost, ko ni v bližini staršev in mu pomaga tolerirati frustracijo. Konstantnost objekta otrok oblikuje tako, da dobre in slabe izkušnje oblikuje v celoto (Žvelc, 2011). Objektna konstantnost predstavlja zadnjo fazo v razvoju zrelih objektnih odnosov. Po doseženi objektni konstantnosti se pričanja faza *končne separacije in individualizacije* (Praper, 1996) ali pa kot jo je imenovala Mahlerjeva idr. (1975), faza psihološkega rojstva. Ta faza je najpomembnejša za formiranje stabilnega občutka sebe in utrditev spolne identitete. Okrog tretjega leta starosti »dobro« in »slabo« postaneta integrirana v celostno objektno reprezentacijo, emocionalna stabilnost in varnost pa sta pridobljeni skozi otrokovo zaupanje v resnično mamo. Bolj ko so ponotranjeni objekti pozitivni in izpolnjujoči, večji je otrokov občutek lastne vrednosti in bolj je pozitiven otrokov čustveni ton. Otrokovo zaupanje v svojo in starševsko vsemogočnost goji občutek dobrega počutja in lastne vrednosti. Med procesom separacije in individualizacije ta prepričanja postopno nadomesti z razumevanjem, zaupanjem, stabilnostjo objekta in uživanjem lastnega občutka samostojnosti (Mahler idr. 1975).

3.1 Vloga očeta v procesu separacije in individualizacije

Oblikovanje reprezentacije o očetu je precej drugačno od oblikovanja reprezentacije mame, ki se oblikuje v simbiotični fazi razvoja. Odnosi z očetom so karakterizirani z objektivno razdaljo oziroma ločitvijo, saj običajno ta ne predstavlja otrokovega primarnega objekta. Le v redkih primerih, ko oče postane primarni objekt,

prevzame tudi materinsko vlogo. Težava nastopi, če v odnosu ni nikogar, ki bi nudil »moški del«, ko se oče spreminja v mamo. Razvojne težave zaradi tega pri otroku običajno nastopijo v fazi prakticiranja, saj lahko izgubi voljo in vztrajnost pri aktivnostih, v katerih naj bi mu ob strani stal oče (Praper, 1992).

Oče spodbuja otroka k toleriranju situacij, kjer se sooča s frustracijami in demonstrira zmožnost obvladovanja pritiskov, ne da bi bili preobremenjeni z njimi. Tak oče varno pokaže otroku pot iz simbioze in na nek način služi kot obramba proti nazadovanju v razvojnem procesu. V trenutkih razočaranja, ki karakterizirajo fazo prakticiranja, je oče bistvenega pomena za pomirjanje otroka, ki se sooča z anksioznostjo. Otrok razvija občutek varnosti in zaupanja iz njegovega odnosa z očetom, iz tega pa je razvidna očetova vloga v procesu separacije in individualizacije. Kot močna figura, otroka spodbuja k fizični aktivnosti, njegovo ločeno telesno zavest in raziskovanje prostora. To vse pa predstavlja nekakšno protiutež simbiotskem odnosu med materjo in otrokom. Raziskava, ki so jo delali Eliezer, Yahav in Hen (2012), je potrdila, da stabilen oče pozitivno vpliva na proces separacije in individualizacije in na nižjo stopnjo anksioznosti in depresije pri otroku. Oče je pomemben faktor pri otrokovem emocionalnem razvoju in socialni integraciji (Krampe, 2003). Nekateri avtorji kot je Paquette (2004), menijo, da naj bi očetovo spodbujanje otroka k igri, spodbudilo bolj pogumno otrokovo vedenje v možnih situacijah, kjer bi lahko imel občutke anksioznosti. Ob očetu se tako uči konkurenčnosti, rivalstva in sodelovanja (Praper, 1992).

Razni zapleti se velikokrat kažejo, tudi če mama in oče nista oblikovala ustreznega partnerskega odnosa. Problema ne predstavlja, le če je moški sposoben sprejeti očetovsko vlogo, ženska pa tudi materinsko vlogo in ženskost, ampak je vprašanje tudi ali sta vzpostavila partnerski odnos dveh odraslih oseb, ki sta uspešno prebrodili proces separacije in individualizacije. Kadar je ta pogoj izpolnjen, moški lahko opravlja pomemben del očetovstva, ženska pa ima zato lahko nemoten odnos z otrokom. Partner jo tako vabi, da se iz simbioze z otrokom vrača nazaj k njemu in ima tako odprto pot k samostojnosti in odraslosti (Praper, 1992).

3.2 Proces separacije in individualizacije v obdobju zgodnje odraslosti

Zaradi fizičnega in kognitivnega razvoja se ljudje v obdobju adolescence ne vidijo več v luči otroka, skrbniki oziroma starši pa niso več reprezentirani kot vsemogočni, tako kot so bili v obdobju otroštva. Ta proces deidealizacije staršev daje adolescentom možnost, da se najdejo tudi v svetu, ki je izven njihove družine. Podobno kot pri prvem procesu separacije in individualizacije v obdobju otroštva, se adolescenti spet srečujejo z ambivalentnostjo; na nek način bi se radi od staršev odtujili, še vedno pa bi radi ostali v stiku z njimi (Allen, Hauser, Eickholt, Bell in O'Connor, 1994). Ker je v zahodnih družbah

prehod v odraslost dokaj pozen, se odnos med posameznikom in starši nadaljuje še po adolescenci (Holmbeck in Leake, 1999).

Praper (1992) v svojem delu opisuje, kako se nekatere faze, ki se niso uspešno razrešile v otroštvu, kažejo kasneje v življenju. Neustrezno izpeljana faza diferenciacije v otroštvu se kasneje v življenju kaže kot nezmožnost prepoznati mejo med seboj in drugimi ljudmi. V takšnih primerih se človek velikokrat zateka nazaj k »simbiozi«, kar lahko vidimo iz primerov posesivnih ljudi. Partnerju ali prijatelju ne dovolijo imeti svoje intimnosti oziroma skrivnosti. Včasih se to kaže kot nesposobnost razumevanja, da lahko neka druga oseba na določeno stvar gleda z drugačne perspektive kot nanjo gledamo sami, zato ima tudi drugačno mnenje od nas. Uspešno razrešena faza prakticiranja v otroštvu nakazuje na to, koliko se bo kasneje v življenju človek upal preizkušati, koliko ga bo pri tem preplaval strah.

Ustrezna razrešitev procesa separacije in individualizacije naj bi privedla do pridobitve optimalnega ravnovesja med bližino in distanco v medosebnih odnosih. Na drugi strani pa motnje v procesu separacije in individualizacije lahko kažejo kot motnje v doseganju samostojnosti ali kot nesposobnost ostati v povezavi z drugimi. Ko ljudje neustrezno razrešijo ta proces, lahko razvijejo disfunkcionalno odvisnost, kjer stalno potrebujejo emocionalno in fizično bližino, da lahko ohranjajo njihovo dobro počutje (Kins, Beyers in Soenens, 2012). Možno je definirati vsaj dve možni motnji, ki sta povezani z neustrezno razrešitvijo procesa separacije in individualizacije v otroštvu. Ena izmed teh je separacijska anksioznost, največji dejavnik za razvoj le te, pa je največkrat starševska vsiljivost (Wood, 2006).

4 TEORIJA NAVEZANOSTI

Zakonca Erzar in Kompan Erzar (2011) pravita, da je odnos med materjo in otrokom naravni začetek čustvene povezanosti. V pogojih čustvene naklonjenosti in varnosti se otrok naveže na starše, ti pa se na njegove signale in želje ustrezno odzivajo, spremljajo njegovo dihanje, smeh, spanje in hranjenje. Zgodnji odnosi med otrokom in starši imajo pomemben vpliv na otroka, varna navezanost pa je najpomembnejši dejavnik za otrokov zdrav čustveni razvoj. Otrok bo v stanju ogroženosti vedno poiskal svojega primarnega skrbnika oziroma starše, kar pomeni, da bo iskal njegovo fizično in čustveno oporo.

Tu je pomembno, da omenimo poskus, ki ga je izvajal Harry Harlow z opicami. Opičje mladiče so takoj po rojstvu ločili od bioloških mater. Mladiče so kasneje poskušali vzgajati s pomočjo nadomestnih mater, ki so jih ločili na dva tipa; žičnata in mehka nadomestna mater. Rezultati so pokazali, da so mladiči hrano jemali do obeh mater, ampak so večino časa preživljali pri mehkejši materi, ki je bila narejena iz blaga. Žičnata mati je

bila biološko primerna, ampak »psihično« nespodobna (Vicedo, 2009). Pomembno je ugodje, ki ga nekdo nudi, to pa vodi do navezanosti, saj je hrana v tem primeru le sekundarnega pomena (Žvelc, 2011).

Biološka funkcija sistema navezanosti je zaščita otroka v obdobju infantilnosti pred nevarnostjo, z zagotavljanjem, da ohranja bližino oseb, ki zanj skrbijo in ga podpirajo (Mikulincer in Shaver, 2010). Bowlby (1969/1982, po Mikulincer in Shaver, 2010) pravi, da ima objekt navezanosti poseben pomen v sistemu navezanosti. Objekti niso samo bližnji pomembni objekti v odnosu, ampak so to osebe h kateri se otrok zateče po varnost in pomoč.

4.1 Eksperiment »tuja situacija« in stili navezanosti v otroštvu

Na podlagi teorije, ki jo je osnoval Bowlby, je Mary Ainsworth s sodelavci oblikovala laboratorijski postopek, ki je znan tudi pod imenom »tuja situacija«. Eksperiment vključuje obisk matere in otroka v laboratoriju in reprezentiral naj bi izkušnjo, ki bi se lahko zgodila v vsakdanjem življenju (Barnett in Vondra, 1999). Mati po pogovoru z eksperimentatorjem zapusti prostor, otrok pa ostane sam s tujo osebo. Neopazno se izvede opazovanje otroka pri poslavljanju od matere, med materino odsotnostjo in ko se vrne nazaj. Na osnovi tega postopka so raziskovalci ugotovili, da obstajajo večje razlike v reakcijah otrok (Cugmas, 1997). Raziskovalci so otrokovo vedenje v tuji situaciji razdelili na štiri različne stile (Erzar in Kompan Erzar, 2011):

- *Varna navezanost*
 V to kategorijo spada večina otrok (55 do 65%). Svobodno raziskujejo okolico v družbi matere. Ko ostanejo sami iščejo bližino s staršem, na drugi strani pa se hitro pomirijo. Starši teh otrok so pravilno uglašeni in občutljivi na otrokove signale (Žvelc, 2011). Na materin prihod reagirajo pozitivno ter poiščejo stik z njo kadar so v stiski (Erzar in Kompan Erzar, 2011).
- *Izogibajoča navezanost*
 Otroci se v tuji situaciji izogibajo stikom z materjo, še posebej takrat ko občutijo stres. Ob ponovnem snidenju so neodzivni in se vedejo odklonilno do matere (Žvelc, 2011). Ob njenem odhodu bodo pokazali minimalne znake vznemirjenosti ali joka. Za te otroke je nasploh znano ignoriranje staršev in izmikanje stika. V to kategorijo navezanosti spada približno 20 do 25% otrok. Razlog za to vrsto navezanosti je neustrezno odzivanje na otrokovo stisko (Erzar in Kompan Erzar, 2011).
- *Ambivalentna ali rezistentna navezanost*
 V to kategorijo se uvršča približno 10 do 15% otrok. Zanje je značilna pretirana potreba po navezanosti, le to pa izražajo na pretiran način (Erzar in Kompan Erzar, 2011). V tuji situaciji se ne morejo »odlepiti« od matere, če pa jih mati zapusti, kažejo velik stres. Ob njenem prihodu so še vedno vznemirjeni in se težko pomirijo.

Lahko se pojavi ambivalenca med zavračanjem in iskanjem bližine z njo. Pojavi pa se lahko tudi upiranje, kar nakazuje na jezo (Žvelc, 2011).

- *Dezorganizirana ali dezorientirana navezanost*

V to skupino spada približno 5% otrok. Ti otroci se vedejo brez načrta oziroma nenehno spreminjajo svoj način vedenja. Pri ponovnem snidenju kažejo kaotično in dezorganizirano vedenje (Main, 1991, po Žvelc, 2011). To vedenje je posledica prestrašenih, disociiranih in dezorientiranih staršev. Njihovi odzivi so zmedeni in otrok težko najde smisel in red (Žvelc, 2011).

Ena izmed osnovnih predpostavk teorije, ki jo je razvila Ainsworthova, je ta, da morajo otroci razviti varno navezanost, še preden se srečajo z neznanimi situacijami. Občutek varnosti, ki ga bodo razvili v družinskem okolju, je osnova za razvoj novih spretnosti in interesov na ostalih področjih (Cugmas, 2001a).

4.1.1 Delovni modeli v procesu navezanosti

Ne glede na to kako se otrokov skrbnik odziva na otrokove potrebe, vpliva na delovanje sistema navezanosti. Kot pravi Bowlby (1973) si otrok te dolgoročne skrbnikove odzive shranjuje v sistem dolgoročnega spomina, ti pa vplivajo na reprezentacije interakcij z objektom navezanosti. Ti shranjeni podatki delujejo v obliki delovnih oziroma reprezentativnih modelov, ki otroku pomagajo predvidevati situacije, ki se bodo zgodile, in prilagoditi iskanje bližine. Koncept delovanja delovnih modelov je podoben delovanju kognitivnih skript in socialnih shem. So kot nekakšni ostanki emocij, ki se sprožijo v podobnih situacijah. Delujejo kot kognitivno-afektivne strukture, ki vključujejo afektivne spomine in pomembno vplivajo na pričakovanja in ocenitev emocij. Ti modeli vključujejo avtobiografski, epizodični spomin, prepričanja in medosebne odnose, proceduralni spomin o regulaciji emocij in efektivnem vedenju znotraj medosebnih odnosov. Delovni modeli usmerjajo vedenje, kognicijo in občutke, ter vplivajo na pristranskost načinov, s katerimi otrok kodira, interpretira in shranjuje spomine kasnejših interakcij z objekti navezanosti (Mikulincer in Shaver, 2010).

4.2 Položaj očeta v razvoju otrokove navezanosti

Ena izmed osnovnih predpostavk teorije navezanosti je, da vzorci navezanosti, ki smo jih dobili iz eksperimenta »tuja situacija«, odražajo kakovost odnosa med dojenčkom in njegovim skrbnikom (Fox, Kimmerly in Shafer, 1991). Oče ima v razvoju otrokove navezanosti le posreden položaj. Ob pregledovanju literature lahko vidimo, da očetje niso sodelovali v veliko raziskavah, saj je večino raziskovalcev enostavno predpostavljalo, da je primarni objekt navezanosti le otrokova biološka mati. Očetje naj bi sodelovali v nudenju čustvene opore materi, ki ima glavno vlogo v skrbi za otroka (Bretherton, 1992). Nekateri

raziskovalci pravijo, da otrok v stresnih situacijah išče objekt navezanosti – mamo, v dobrem razpoloženju pa išče soigralca (Cox, Owen, Hemderson in Margand, 1992). Več časa, ko otrok preživi z očetom, večja je verjetnost, da bo razvil večjo navezanost nanj (Cugmas, 2001b).

Številni avtorji dokazujejo, da je kakovost otrokove navezanosti bodisi na mamo ali na očeta, odvisna od zgodovine odnosa, ki ga ima otrok z objektom. Obstajajo pa tudi raziskave, ki so pokazale, da ima razvrstitev kakovosti otrokove navezanosti na mamo napovedno vrednost za razvrstitev otrokove navezanosti na očeta in obratno (Steele, Steele in Fonagy, 1996). Če otrok v odnosu do matere izraža občutek varnosti, je velika verjetnost, da bo izražal občutek varnosti tudi v odnosu do očeta, kar si lahko razlagamo na več načinov. Fox s sodelavci (1991) navaja tri možnosti za razlago:

- 1) To je posledica delovnega modela. Delovni model je otrok najprej razvil v odnosu z materjo in ga prenesel v odnos med njim in očetom.
- 2) Oba starša se do otroka obnašata in z njim komunicirata na podoben način.
- 3) Na to kako se bo otrok navezal na starša, v veliki meri vpliva njegov temperament.

Če imajo matere in očetje podobno predstavo o navezanosti, lahko predvidevamo, da se bosta oba starša obnašala do otroka podobno, kar bo vplivalo tudi na podobnost kategorij navezanosti (Cugmas, 2001b). Večina otrok se na očeta naveže okrog drugega leta starosti. To sta dokazala Shaffer in Emerson (1964) v svoji študiji, kjer so glede na poročila mater ocenili, da je kar 75% otrok po letu in pol starosti protestiralo ob separaciji z očetom.

Pomemben aspekt očetove vloge v procesu navezanosti je zagotavljanje varnosti skozi občutljivo in zahtevno podporo. Otroka spremlja med njegovim raziskovanjem, s čimer dopolnjuje materino vlogo v procesu navezanosti. Pomembna materina vloga, kot objekta navezanosti pa je zagotavljanje varnosti, ko jo le ta potrebuje. Večino raziskav je ovrglo hipoteze, s katerimi so predvidevali podobne rezultate med materami in očeti v eksperimentu »tuja situacija«. Razlog za to bi lahko bil, ker eksperiment ne ponazarja specifičnega vedenja med očetom in otrokom, saj se otrok v materini družbi lahko obnaša drugače, kot bi se obnašal lahko v očetovi (Grossmann, Grossmann, Fremmer-Bombik, Kindler in Scheuerer-Englisch, 2002). Očetova občutljivost igra veliko vlogo pri navezovanju otroka na očeta, sploh pa če je ta zasnovana kot ravnotežje med navezanostjo in otrokovim raziskovalnim vedenjem.

4.3 Prenos vzorca skozi čas in vpliv vedenja staršev

Zgodnje izkušnje se uveljavijo za vse življenje in vplivajo tudi na navezanost v kasnejših obdobjih, kot je na primer adolescenca in odraslost. Glede na to bi lahko trdili, da so vzorci navezanosti v otroštvu temelj, po katerem se bomo ravnali celo življenje in bodo vplivali na navezanost v odraslosti. Po teoriji, ki sta jo razvila Bowlby in Ainsworthova, na proces navezanosti vpliva dostopnost starša, občutljivost na signale in odzivnost. Pa vendar

so kasneje ugotovili, da na to kako se bo starš obnašal, vplivajo njegovi lastni vzorci navezanosti (Mikulincer in Shaver, 2010). Obnašanje staršev do otroka je odvisno od njihovih zgodnjih izkušenj z navezanostjo v odnosu do lastnih staršev (Crockenberg in Litman, 1991). Starši na osnovi izkušenj z njihovimi starši razvijejo delovni model staršev, lahko bi temu rekli tudi reprezentacija navezanosti (Wald in Carlson, 1995). Pomembno je, v kolikšni meri je ta oseba/skrbnik vir občutka varnosti in podpore, poudarja Brethertonova (1992). Starši, ki so občutljivi in stalno odgovarjajo na otrokove potrebe, spodbujajo in ustvarjajo varno navezanost. Varno navezani otroci razvijejo delovni model sebe, kot vredne in ljubljene osebe, delovni model drugih pa kot odzivne. Z druge strani pa nekonsistentna skrb in neobčutljiva skrb za otroka spodbuja nastanek anksiozne navezanosti. Ti otroci razvijejo delovni model drugih kot osebe, ki jih stalno zavračajo ali pa se ne odzivajo (Cugmas, 2001a). Na ta način dobijo varno navezani otroci občutek, da se lahko na starša lahko zanesejo in da jim bo le ta nudil zaščito in varnost. Ne-varno navezani otroci tega občutka ne pridobijo, zato se pogosto vedejo negotovo, zelo pretirano samostojno, izražajo navidezen občutek samozadostnosti, zavračanja in odklanjanja stika in pomoči. Pomanjkanje občutka varnosti se odraža na vseh področjih razvoja in velikokrat določa razvoj drugih sposobnosti. Otroci, ki kažejo vzorec izmikanja oziroma izogibajočega navezovanja, so bili s strani skrbnikov v preteklosti večkrat zavrženi, medtem ko so sami pričakovali podporo. Starši otrokovih potreb niso razumeli oziroma jih niso znali prepoznati, ali pa so bile otrokove potrebe pretežke za njihovo razumevanje. Starševske obrambe so nato otroci doživljali kot grožnjo ali zavrnitev in temu so kasneje omejili izražanje svojih stisk in potreb. Starši ambivalentno navezanih otrok na otrokove potrebe odgovarjajo nedosledno in nepredvidljivo, kar vodi v to, da otrok išče pomoč in odziv. Od tu izhaja vtis, da otroci iščejo pomoč pretirano, se predolgo poslavljajo in si pretirano želijo staršev pozornosti. Ravnanje dezorganizirano navezanih otrok je težje za razumevanje pa vendar, so bili ti otroci izpostavljeni zelo stresnim in ponekod celo zastrašujočim in nevarnim okoliščinam. Ena izmed takih okoliščin je lahko izguba najbližje osebe ali zloraba. Take okoliščine povzročajo, da se skrbnik le na videz do otroka vede kot odrasla oseba, ki je vredna zaupanja, v resnici pa ga otrok dojema kot vir strahu, groze in tesnobe. Skrbnik ne deluje kot oseba, ki je vredna zaupanja, in otrok v sebi doživlja zlom in izjemen stres. Otrok se nahaja v situaciji, ko mu oseba, ki ji zaupa in se nanjo naveže, predstavlja vir nevarnosti (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Če povzamem, bolj ko so bili starši sami varno navezani na svoje starše, bolj ustrezno bodo občutljivi in odzivni na otrokove signale, otrok pa se bo na njih varno navezal. Bolj kot bo stabilen otrokov vzorec, bolj ga bo prenašal kasneje na svoje potomce. Podobno pa je tudi pri drugih tipih navezanosti (Mikulincer in Shaver, 2010).

4.3.1 Navezanost v adolescenci in zgodnji odraslosti

Kakšne vzorce navezanosti bo imel posameznik v adolescenci in zgodnji odraslosti, so zagotovo posledica vzorcev navezanosti v zgodnjem otroštvu na primarnega skrbnika. Adolescenca je obdobje dozorevanja in s tem dejstva, da lahko posamezniki tudi sami postanejo starši in imajo potomce. V obdobju pubertete se dogaja splet nevroloških in hormonskih sprememb, ki imajo velik vpliv na mentalno delovanje. Razvoj sekundarnih seksualnih karakteristik in eksplicitnega premika k aktivni spolnosti poveže pojma reprodukcije in navezanosti (Crittenden, 1997a, po Brown in Wright, 2001). Prehod iz pozne adolescence v zgodnjo odraslost je največkrat karakterizirano s procesom separacije od staršev, od katerih so bili posamezniki do tedaj odvisni (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross in Burgess, 2003). Kako bo posameznik navezan v odraslosti, je odvisno tudi od delovnih modelov, ki jih bo ustvaril v zgodnjem otroštvu (Brown in Wright, 2001). Fonagy, Steel in Steel (1991) so izvajali empirične študije, s katerimi so dokazali stabilnost vzorcev navezanosti, ki se prenašajo med generacijami. To so ugotovili s pomočjo intervjuja navezanosti v odraslosti (ang. *AAI - Adult Attachment Interview*). Tip navezanosti ugotavljamo glede na to, na kakšen način vsak posameznik pripoveduje zgodbo, s katero opisuje otroške izkušnje s starši. Osebe z avtonomnim stanjem uma cenijo svoje izkušnje navezanosti in medosebne odnose. Imajo uravnotežen pogled na svoje otroštvo in se z lahkoto spominjajo avtobiografskih podatkov. Življenjsko zgodbo pripovedujejo skladno in uravnoteženo. V to skupino sodijo posamezniki, ki imajo varni tip navezanosti. Odklonilno navezane osebe svoje izkušnje navezanosti ocenjujejo kot nepomembne, saj jim je v otroštvu primanjkovalo medosebne povezanosti, zato imajo tudi težave pri spominjanju svojega otroštva. Podajajo zelo splošne opise, ki pa niso podprti s specifičnimi spomini. Preokupirano navezani posamezniki si močno želijo bližine z drugimi osebami, ampak se bojijo, da bi jo izgubili. Njihova zgodba močno prepleta preteklost in sedanost, večkrat pa jih preplavijo tudi čustveni spomini. Dezorganizirani posamezniki, zgodbo opisujejo neskladno in zmedeno, saj so bili lahko žrtve travmatičnih izkušenj (Žvelc, 2011).

Te ugotovitve utemeljujejo način, kako izkušnje odraslega iz otroštva vplivajo na njegove vzorce vzgojne prakse, ki jo ima s svojim otrokom (Beijersbergen, Juffer, Bakermans-Kranenburg in van IJzendoorn, 2012; Rosenstein in Horowitz, 1996). Te ugotovitve so ravno tako potrdile novejše raziskave (Friesen, Woodward, Horwood in Fergusson, 2012). Posamezniki, ki so poročali tesnejše odnose s starši v najstniških letih, so tudi sami imeli lepše in tesnejše odnose s svojimi otroci.

Navezanost v adolescenci in odraslosti pa ni tako fiksirana kot je v prvem letu otrokovega življenja, navajata Mikulincer in Shaver (2010) v svojem delu. To naj bi pomenilo, da navezanost v odraslosti temelji na vzorcih navezanosti v otroštvu, ampak še vedno obstaja določena stopnja fleksibilnosti in odprtosti za kasnejše izkušnje. Vzorci navezanosti iz obdobja zgodnjega otroštva temeljijo na prototipu delovnega modela,

ampak nove izkušnje oziroma dogodki lahko spreminjajo že obstoječe vzorce. Študije so pokazale, da so se zaradi življenjskih in stresnih dogodkov skozi otroštvo in adolescenco nekoč varno navezani posamezniki, s pomočjo AAI klasificirali kot ne-varno navezani. To pa je lahko pogojeno tudi s smrtjo starša ali ločitvijo ter prisotnim alkoholizmom v družini.

5 DELOVANJE V RAZMERJU IN IZBIRA PARTNERJA

Prvo teorijo, ki govori o tem, kako in na kakšen način si izbiramo partnerje, sta osnovala Buss in Schmitt (1993). Ta teorija o seksualnih strategijah ima dve načeli; moški in ženske se razlikujejo v tem, da v partnerju iščejo drugačne značilnosti in kakovosti, ki so najbolj povezane z »investiranjem« in »vlaganjem v starševstvo«. Torej glede na to koliko je nekdo pripravljen vložiti v starševstvo in v skrb za potomca, si izbiramo partnerja. Moški naj bi bili nagnjeni k razplodu in s tem varovanju in nadaljevanju svojih genov, ženske pa so pripravljene razviti naklonjenost tistim moškim, ki bodo za potomce skrbeli. Tako je fizična privlačnost bolj pomembna pri moških izbirah kot pri ženskih, saj je ta tudi dober indikator plodnosti. Čeprav ta teorija poudarja, da lahko moški minimalno vlagajo v dolgoročno razmerje, pa teorija navezanosti govori o tem, da se mora moški dolgoročno zavezati, da bi omogočil preživetje otroka. Hazan in Diamond (2000) sta predlagali, da se je to razvilo ravno zaradi procesa navezanosti, saj so dojenčki nemočni in popolnoma odvisni od svojih staršev, odnos med staršema pa se zato oblikuje in utrdi. Značilnosti, ki veljajo za navezanost v otroštvu, veljajo tudi za navezanost v odraslosti. Vzdrževanje bližine in varnega zavetja je prav tako značilno za razmerje, ki ga imata dve odrasli osebi, saj se navsezadnje navežeta drug na drugega. Vsi ljudje iščejo svoje objekte navezanosti, ki jim nudijo podporo in varnost.

Mikulincer in Shaver (2010) v svojem delu opisujeta interpersonalno regulacijo, ki je proces za regulacijo interakcij z drugimi ljudmi. Tako ljudje formulirajo, organizirajo in uzakonijo vedenjski načrt, kako bi se približali želenemu cilju, ali pa bi se od tega oddaljili. Vsak tip navezanosti vključuje določen tip vedenja s katerim posameznik regulira varnost, bližino, odvisnost od druge osebe ter avtonomijo v razmerju. Ljudje, ki imajo različne vzorce navezanosti, se med seboj razlikujejo v tem, koliko so motivirani za iskanje bližine z drugimi ljudmi, izogibanja zaradi zavrnitve ter ohranjanja avtonomije.

Regulacija čustev je ključna za razumevanje, kako kvalitetna so razmerja in kaj lahko pričakujemo, da se bo zgodilo v prihodnosti (Gottman in Notarius, 2000). Raziskava o zakonski interakciji, ki sta jo izvajala Levenson in Gottman (1983), je pokazala, da so pari, ki so pokazali večje fiziološko vzbujenje v razmerju, bolj nezadovoljni s svojim razmerjem. Negativna čustva enega partnerja so povezana z negativnimi čustvi drugega partnerja, to pa sproži cikel negativnosti in nezadovoljstva. Gottman (1993) pravi, da imajo srečno poročeni pari bistveno več pozitivnih afektov v interakciji s partnerjem, kar pomeni,

da uporabljajo ustrezne emocionalne strategije za ureditev konfliktov v odnosu. Bartholomew in Horowitz (1991) sta osnovala štiri različne stile navezanosti v odraslosti (varen, preokupiran, odklonilen in plašljiv), s katerimi sta skušala ugotoviti, kako se vedemo v interakcijah z ostalimi ljudmi. Te tipe sta osnovala glede na anksioznost in izogibanje v navezanosti. Anksioznost in izogibanje v navezanosti ima pomemben vpliv na verbalno in neverbalno komuniciranje v medosebnih odnosih, partnerskem odnosu, družini in v družbi (Mikulincer in Shaver, 2012). Eden izmed osebnostnih ciljev posameznikov, ki dosegajo visoke rezultate na lestvicah izogibanja, je ohranjanje distance in zmanjševanje odvisnosti od ostalih ljudi. Ti posamezniki niso pripravljeni razkriti osebnih podatkov drugim, ker to na nek način spodbuja emocionalno bližino, kar pa povečuje možnost zavrnitve (Schachner, Shaver in Mikulincer, 2005). Oseba, ki meni, da je težko zaupati v dobronamernost partnerja, si bo prizadevala ohranitev neodvisnosti in oddaljenosti (Mikulincer in Shaver, 2005). Posamezniki, ki dosegajo visoke rezultate na lestvici anksioznosti, se bolj osredotočajo na njihove lastne emocije, ranljivosti in nezadovoljene potrebe v navezanosti. To povzroča, da so v odnosu s partnerji še posebej pozorni na interese, skrb in pozornost. Sami zlahka razkrijejo svoje potrebe in želje v odnosu, vendar pa niso zmožni ohraniti medsebojnega zadovoljstva in sreče. Zaradi negativne samopodobe pa velikokrat tudi dvomijo v partnerjeva pozitivna čustva, ki naj bi jih gojili do njih. To je največkrat rezultat njihovih lastnih skrbi s katerimi se okupirajo, pravi Noller (2005).

Kako smo se navezali v otroštvu, se bo odražalo tudi v intimnih odnosih. Varno navezani posamezniki so z intimnimi odnosi pozitivno povezani. Tisti, ki so bili v intimnem odnosu in so bili v razmerju, so na lestvici varne navezanosti v vprašalniku o medosebnih odnosih, ki sta ga oblikovala Bartholomew in Horowitz (1991), dosegali višje rezultate, kar se ujema tudi z rezultatom raziskave, ki so jo izvajali Årseth, Kroger, Martinussen in Bakken (2009).

5.1 Konflikti in spoprijemanje z njimi

Kako se soočamo in obvladujemo konflikte, se oblikuje že v obdobju zgodnjega otroštva, ko otrok išče stik z objektom navezanosti, med tem pa se sooča s stresom in anksioznostjo. Konflikt se oblikuje med otrokovimi in skrbnikovimi potrebami in cilji, razreševanje teh konfliktov pa je nujno potrebno, da bi otrok lahko oblikoval emocionalno stabilnost in izkusil varnost v navezovanju. Ko je skrbnik občutljiv, se ustrezno odziva na otrokove potrebe in se zna prilagoditi, se otrok lahko nauči, da so medosebni konflikti lahko rešljivi. Varno navezani odrasli imajo več pozitivnih prepričanj o razrešitvi medosebnih konfliktov, saj so zmožni odprte komunikacije, sodelovalnega pogajanja. Konflikti lahko v razmerju služijo za povečevanje harmonije, zadovoljstva in stabilnosti v odnosu (Mikulincer in Shaver, 2012). To je potrdila tudi raziskava, ki sta jo izvaja Pistole

in Arricale (2003), v kateri sta odkrila številne dokaze o povezanosti med stilom navezanosti in razreševanjem medosebnih konfliktov. Kadarkoli je odnos z osebo ogrožen s konfliktno situacijo, se aktivirajo procesi navezanosti, reakcije na to pa so odvisne od vzorca navezanosti, ki jih ima oseba, ki je v konfliktu. Posameznik z vzorci anksiozne navezanosti, se bo venomer bala, da partner v konfliktnih situacijah ne bo dosegljiv in odziven, medtem ko posameznik z vzorci odklonilne navezanosti partnerju ne bo zaupal in bo še vedno vzdrževal distanco v konfliktnih situacijah (Mikulincer in Shaver, 2010). Tudi pri reševanju konfliktov je pomembna emocionalna regulacija in vzdrževanje harmonije v odnosu. Ko se konflikt pojavi, bodo anksiozno navezani posamezniki do partnerja čutili jezo, nanj gledali z negativne perspektive, s svojim vedenjem pa bi lahko tudi škodovali razmerju. Izogibajoče navezani posamezniki pa bodo do partnerja hladni in distancirani (Campbell, Simpson, Boldry in Kashy, 2005).

5.2 Izbira partnerja in navezanost

Teorija navezanosti opisuje, kako se glede na tip navezanosti vedemo v procesih spoznavanja, ko se ljudje spoznajo na prvih zmenkih, kar lahko razumemo kot izbira partnerja. Veliko empiričnih študij je skušalo dokazati, da ima navezanost ključno vlogo pri izbiranju partnerja, pa vendar niso nikoli testirali ali ima posameznikov tip navezanosti napovedno vrednost pri izbiranju partnerja (Klohnin in Luo, 2003).

Strategije, povezane z navezanostjo, so aktivne tudi na začetku romantičnega odnosa, v oblikovanju medosebnih procesov, ki določajo kakovost »spogledovanja« in »prvega zmenka«, kar pa vpliva na možnost oblikovanja bolj dolgotrajne čustvene vezi s partnerjem. Interakcije, v katerih se začne spogledovanje na prvih zmenkih, lahko aktivirajo sistem navezanosti. Take interakcije so emocionalne in lahko vzbudijo občutek strahu pred zavrnitvijo in neuspehom, kar lahko zmanjša posameznikov občutek lastne vrednosti in aktivira habituacijske strategije navezanosti. Partnerjeva kognicija, občutki in vedenje na začetku romantičnega odnosa, so lahko odraz tega, kako so se formirali delovni modeli navezanosti in kako posameznik aktivira sisteme navezanosti. Ko se ljudje na začetku razmerij šele spoznavajo, se delovanje delovnih modelov najbolj odraža, saj imajo zelo malo informacij o partnerju (Shaver in Mikulincer, 2006).

Varno navezani posamezniki, bodo ob spoznavanju potencialnih partnerjev učinkovito upravljali z grožnjami, s katerimi se soočajo ob samem procesu spoznavanja. Zaradi tega lahko ustvarijo sproščeno in pozitivno vzdušje. V nasprotju anksiozno navezani posamezniki ne bodo mogli nikoli vzpostaviti takega odnosa, saj bodo bili venomer v strahu pred zavrnitvijo ter pogosto se bodo spominjali preteklih zavrnitev, to pa lahko privede do neustreznih in neuspešnih interakcij. Izogibanje navezanosti lahko neposredno kaže na neko čustveno samostojnost. Take osebe se osredotočajo zgolj na spolnost in sprva zavračajo stališče morebitnega potencialnega partnerja, da bi se lahko s

tem na nek način zaščitili. Pomembno je omeniti še, koliko smo se pripravljene ljudem razkriti in kako se jim predstavimo, saj se glede na to potencialni partner odloči ali bo nadaljeval ali prekinil odnos z nami. Anksiozni ljudje se tako ostalim lahko predstavijo kot nemočne, da lahko izzovejo nekakšno sočutje s strani potencialnega partnerja, po drugi strani pa se izogibajoče navezani ljudje lahko predstavijo tako, kot da ničesar ne potrebujejo in sami obvladujejo vse življenjske izzive, s tem pa lahko vplivajo na samopodobo potencialnega partnerja (Shaver in Mikulincer, 2006).

6 SKLEPI

Družina predstavlja temelj vsakemu posamezniku, temelj po katerem si vsak posebej gradi osebnost, oblikuje vrednote in delovne navade. Skozi pisanje zaključne naloge sem spoznala povezanost teh treh teorij, saj imajo vse tri nekaj skupnega; kako pomembno vpliva na posameznikov razvoj družina in okolje v katerem odraščamo. V Freudovi teoriji psihoseksualnega razvoja je najbolj pomemben Ojdipov kompleks, kjer je se največ dogaja ravno okrog staršev, kako se ti vedejo in s tem otroku pomagajo pri razrešitvi tega kompleksa. Vsako neustrezno reševanje le tega, se odraža na različnih področjih v odraslosti. V teoriji objektnih odnosov in teoriji navezanosti veliko težo nosijo prav tako starši, ki s svojim razumevanjem in ustreznim odzivanjem pomagajo svojim otrokom, da uspešno razrešijo procesa separacije, individualizacije in da pravilno oblikujejo varen vzorec navezanosti.

V obdobju adolescence se že drugič soočamo s procesom separacije in individualizacije. Sčasoma svoje starše prenehamo idealizirati, vedno bolj pa postajamo vpleteni s svojimi vrstniki s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju, zlasti s tistimi, ki nas privlačijo tako karakterni kot tudi spolno. S staranjem imajo mladostniki vse večjo količino soodvisnosti in sožitja v svojih romantičnih razmerjih, ki postanejo pomembnejši vir socialne opore v pozni adolescenci. Proces spoznavanja karakterizira topel in skrben odnos s starši, ki ima vpliv na vodenje in podporo svojih otrok. Na poti izobraževanja spoznavamo veliko novih ljudi, sklepamo nova poznanstva in kmalu po končanem izobraževanju začnemo z iskanjem zaposlitve. Starši, ki bodo podpirali otroka k uspešni samostojnosti in neodvisnosti, so najbrž tudi sami uspešno razrešili podoben proces. S tem, ko imajo mladostniki podporo doma, jim to olajša tudi spoznavanje ostalih ljudi in posledično tudi ustvarjanje kariere.

Prijatelji in partnerji največkrat zamenjajo starše kot primarne objekte navezanosti, pa vendar to ne pomeni, da navezanost med mladostnikom in staršem izgine. Kljub temu se zdi verjetno, da se starševski vpliv na čustveno prilagoditev svojih otrok, v obdobju adolescence zmanjša, romantična razmerja, ki jih ustvarijo mladostniki, pa predstavljajo osnovni vir podpore in intimnosti. Ljubezen in romantika postaneta izredno pomembna pojma v življenju mnogih adolescentov, vključenost v romantično razmerje pa vpliva na spolnost in intimo, kar je osrednjega pomena za razvoj mladostnikove identitete. Vzorec navezanosti, ki ga oblikuje otrok v otroštvu, je temelj, katerega s težavo spremenimo. Kako se bomo v družbi vedli, s kakšnimi ljudmi bomo posledično obkroženi in si posledično tako izbrali partnerja, temelji na vzorcu navezanosti iz otroštva. Navsezadnje tudi kako bomo v razmerju delovali, ali bomo z lahkoto sprejemali kompromise, se odprli in tako ustvarili sproščeno razmerje, temelji na tem istem vzorcu. Ko si bomo enkrat ustvarili družino, se bomo do naših potomcev obnašali v skladu s tem vzorcem in tako zgradili temelj njihovih, kar lahko predstavlja nek začaran krog v pozitivnem in negativnem smislu.

Namen zaključne projektne naloge je bil ugotoviti v kolikšni meri imajo zgodnje izkušnje s starši vpliv na izbiro potencialnega partnerja in lahko zaključim, da je ta vpliv velik, vendar moram pojasniti, da ta vpliv ni direkten. Kar ne pomeni, da morebitne negativne zgodnje izkušnje s starši vplivajo na neuspešno iskanje partnerja. Bodisi pozitivne ali negativne zgodnje izkušnje s starši oblikujejo temelje, po katerih se v odraslosti vedemo, spoznavamo ljudi in si s tem ustvarimo družbeni sistem, ki nas obkroža, znotraj tega družbenega sistema pa si poiščemo potencialnega partnerja. Vsako razmerje se začne s spogledovanjem in zmenkom, na tej točki pa imajo posreden vpliv te zgodnje izkušnje, zaradi katerih se obnašamo tako kot se.

7 VIRI IN REFERENCE

Allen, J. P., Hauser, S. T., Eickholt, C., Bell, K. L. in O'Connor, T. G. (1994). Autonomy and relatedness in family interactions as predictors of expressions of negative adolescent affect. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 535-552.

Årseth, A. K., Kroger, J., Martinussen, M. in Bakken, G. (2009). Intimacy status, attachment, separation-individuation patterns, and identity status in female university students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 697-712.

Barnett, D. in Vondra, J. I. (1999). Atypical patterns of early attachment: Theory, research, and current directions. *Monographs of the Society for Research in Child development*, 64(3), 1-24.

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), 226-244.

Beijersbergen, M. D., Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J. in van IJzendoorn, M. H. (2012). Remaining or becoming secure: Parental sensitive support predicts attachment continuity from infancy to adolescence in a longitudinal adoption study. *Developmental psychology*, 48(5), 1277-1282.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2, Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.

Brown, L. S. in Wright, J. (2001). Attachment theory in adolescence and its relevance to developmental psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 8(1), 15-32.

Buss, D. M. in Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating. *Psychological review*, 100(2), 204-232.

Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. in Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 510-531.

Cox, M. J., Owen, M. T., Henderson, V. K., in Margand, N. A. (1992). Prediction of infant-father and infant-mother attachment. *Developmental Psychology*, 28(3), 474-483.

Crockenberg, S. in Litman, C. (1991). Effects of maternal employment on maternal and two-year-old child behavior. *Child Development*, 62(5), 930-953.

Cugmas, Z. (1997). Zaželeno otrokovo vedenje do matere v situacijah ločitve. *Psihološka obzorja*, 6(3), 87-95

Cugmas, Z. (2001a). Nova spoznanja o vlogi staršev pri razvoju otrokove navezanosti. *Psihološka obzorja*, 10(2), 51-66

Cugmas, Z. (2001b). Vloga očeta kot objekta otrokove navezanosti. *Psihološka obzorja*, 10(3), 89-104

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L. in Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.

Eliezer, K., Yahav, R. in Hen, K. O. (2012). The Internalization of the "Father" Object Among Young Men and Its Relation to Separation-Individuation Patterns, Anxiety and Depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 29(4), 323-344.

Erzar, T. in Kompan Erzar, K. (2011). *Teorija navezanosti*. Celje: Mohorjeva družba.

Fonagy, P., Steele, H. in Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child development*, 62(5), 891-905.

Fox, N. A., Kimmerly, N. L. in Schafer, W. D. (1991). Attachment to mother/attachment to father: A meta-analysis. *Child development*, 62(1), 210-225.

Friesen, M. D., Woodward, L. J., Horwood, L. J. in Fergusson, D. M. (2012). Quality of Parent-Child Relations in Adolescence and Later Adult Parenting Outcomes. *Social Development*. 22(3), 539-554.

Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 6-15.

Gottman, J. M. in Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 927-947.

Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H. in Scheuerer-Englisch, H. (2002). The uniqueness of the child–father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social development, 11*(3), 301-337.

Hazan, C., in Diamond, L. M. (2000). The place of attachment in human mating. *Review of General Psychology, 4*(2), 186-204.

Jones, K. A., Kramer, T. L., Armitage, T. in Williams, K. (2003). The impact of father absence on adolescent separation-individuation. *Genetic, social, and general psychology monographs, 129*(1), 73.

Kins, E., Beyers, W. in Soenens, B. (2012). When the separation-individuation process goes awry Distinguishing between dysfunctional dependence and dysfunctional independence. *International Journal of Behavioral Development, 37*(1), 1-12.

Klohnen, E. C. in Luo, S. (2003). Interpersonal attraction and personality: What is attractive-self similarity, ideal similarity, complementarity or attachment security?. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(4), 709-722.

Kompan Erzar, L., K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Littera picta.

Krampe, E. M. (2003). The inner father. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers, 1*(2), 131-148.

Levenson, R. W. in Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: physiological linkage and affective exchange. *Journal of personality and social psychology, 45*(3), 587-597.

Mahler, M. S. (1970). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 151*(1), 71-72.

Mahler, M. S., Pine, F. in Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. London: Hutchinson.

Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships, 12*(2), 149-168.

Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2012). Adult attachment orientations and relationship processes. *Journal of Family Theory & Review*, 4(4), 259-274.

Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.

Noller, P. (2005). Attachment insecurity as a filter in the decoding and encoding of nonverbal behavior in close relationships. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29(3), 171-176.

Paquette, D. (2004). Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes. *Human development*, 47(4), 193-219.

Pistole, M. C. in Arricale, F. (2003). Understanding attachment: Beliefs about conflict. *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 318-328.

Praper, P. (1992). *Tako majhen, pa že nervozen!?: Predsodki in resnice o nevrozi pri otroku*. Nova Gorica: Educa

Praper, P. (1996). *Razvojna analitična psihoterapija*. Ljubljana: Istitut za klinično psihologijo.

Prentis, C. (2012). *Zakoni ljubezni: Ustvarjanje sanjskega odnosa*. Ljubljana: Cangura

Rosenstein, D. S. in Horowitz, H. A. (1996). Adolescent attachment and psychopathology. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(2), 244-253.

Schachner, D. A., Shaver, P. R. in Mikulincer, M. (2005). Patterns of nonverbal behavior and sensitivity in the context of attachment relations. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29(3), 141-169.

Schaffer, H. R., in Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the society for research in child development*, 29(3), 1-77.

Silverman, M. A. (2012). On myths and myth-making: psychoanalytic theorizing about mother-daughter relationships and the "female Oedipus complex". *The Psychoanalytic Quarterly*, 81(3), 727-750.

Steele, H., Steele, M., in Fonagy, P. (1996). Associations among attachment classifications of mothers, fathers, and their infants. *Child development*, 67(2), 541-555.

Shaver, P. R. in Mikulincer, M. (2006). Attachment Theory, Individual Psychodynamics, and Relationship Functioning. V D. Perlman in A. Vangelisti (ur.), *Handbook of Personal Relationships* (str. 251-272). New York: Cambridge University Press.

Tomori, M. (1994). *Knjiga o družini*. Ljubljana: EWO.

Ule, M. in Kuhar, M (2003). *Mladi, družina, starševstvo*. Ljubljana: FDV.

Vicedo, M. (2009). Mothers, Machines, and Morals: Harry Harlow's Work on Primate Love From Lab to Legend. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 45(3), 193-218.

Ward, M. J. in Carlson, E. A. (1995). Associations among Adult Attachment Representations, Maternal Sensitivity, and Infant-Mother Attachment in a Sample of Adolescent Mothers. *Child development*, 66(1), 69-79.

Wood, J. J. (2006). Parental intrusiveness and children's separation anxiety in a clinical sample. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(1), 73-87.

Žmuc Tomori, M. (1988). *Klic po očetu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Žvelc, G. (2011). *Razvojne teorije v psihoterapiji: Integrativni model medosebnih odnosov*. Ljubljana: Založba IPSA.