



IDENTIFIKACIJA TIPOVA VEZIVANJA KOD VAŠEG DETETA

u intervjuu koji sledi, Dr. Dan Siegel govori o različitim stilovima vezivanja koje osoba razvija tokom detinjstva i koji nastaju kao rezultat odnosa koji su imali sa roditeljima. Sloboda da adolescent vidi roditelje onakvim kakvi stvarno jesu, daje mogućnost adolescentu da pronađe svoj put u životu. Prikazi (video klipovi) takođe omogućavaju objašnjenje koje pomaže u identifikovanju stila vezivanja vašeg deteta u šta spada, izbegavajuće vezivanje, ambivalentno vezivanje,

IDEALIZACIJA RODITELJA

idealizacija roditelja koju poznajete daje razuman benefit detetu. Dete se oseća sigurno u svetu, ima osećaj da postoji entitet koji se zove „roditelj“ koji je savršen i zna šta je potrebno da se dete dobro oseća i da bude zaštićeno od svega lošeg i da ima oslonac. Prema svemu ovome, razumljivo je zašto deca idealizuju roditelje.

Normalan način u adolescenciji, što znaju svi oni koji imaju adolescenta, je taj da se razbije idealizacija i da se pronađe spostveni put kroz istinu što znači da su roditelji ljudi, da imaju pozitivne i negativne strane, da i oni mogu da iznevere, ali su i podržali u mnogim situacijama. Prihvatanje takve slobode bukvalno oslobđa adolescenta da pronađe svoj put. Adolescenti koji se drže idealizacije iz detinjstva imaju otežan put ka razvoju. Jer oni ne mogu da se kreću napred. Oni često usporavaju svoj razvoj kako bi održali idealizaciju roditelja. Oni ne mogu da spoznaju na koji način je roditelj bio negativan njihovom životu. Oni ne mogu da spoznaju uticaj negativnih delova roditeljstva na njihov život. Oni ne mogu da prihvate određeni način na koji njihv roditelj postupao negativno u njihovom životu. Ne mogu prihvatiti negativan impakt negativnih delova svojih roditelja na njih. Oni takođe sebi nisu dali slobodu da samo kažu: „hej, znaš šta, moj roditelj voli čokoladu, ja volim vanilu i ja ću da uzmem vanilu“. Oni su sputani čak i u istraživanju sopstvenih preferenci.

EMOCIONALNA RAVNOTEŽA

Sveukupan pogled na vezivanje koji je od velike pomoći jeste shvatanje da kada je roditelj „prisutan u sopstvenoj koži“ to možete nazavati svešnošću, to možete nazavati skladom. Možemo reći da oni imaju „uvid u misli“ – oni mogu da vide svoje misli i mogu da vide misli drugih; kada roditelji imaju ovo svojstvo, a ne samo reakciono ponašanje, već i to da imaju uvid šta se dešava iza ponašanja, ponašanja koje dolazi od njih samih prema drugima – kada se um posmatra na taj način, kada je um prisutan u ovde i sada, ono što ispitivanja stvarno pokazuju je to da roditelji tada omogućavaju komunikaciju koja promovise sigurno vezivanje. Kada deca imaju sigurnost za vezivanje, imaju sposobnost da regulišu svoje telo, da se usklade sa drugim ljudima, da uravnoteže svoja osećanja i imaju osećaj da život ima smisla. Oni ne postaju lako frustrirani, niti su bez kontrole i ne postaju lako agresivni i nisu previše iscrpljeni što se može javiti prilikom depresivnih stanja, očaja i beznađa. To je emocionalna ravnoteža.

IZBEGAVAJUĆI STIL VEZIVANJA

U drugim situacijama vezivanja kada roditelji nemaju taj kapacitet da budu prisutni u svojoj koži i prisutni u sopstvenoj vezi, može se dogoditi da to deca pokupe u slučajevima izbegavajućeg stila vezivanja i da imaju osećanje kao na primer: „Ne postoji unutrašnja namera mog staratelja da me upozna.“ Neka deca tada doživljavaju dubok osećaj praznine i ono što se dešava je to da ta deca odrastaju u adolescente i u odrasle sa kojima ja radim i ono što vidim da oni imaju pogled na svet takav kao da postoji samo jedan aspekt – fizički aspekt, koji može da se dodirne, izmeri – i takvi ljudi stvarnost vide samo na osnovu fizičkog postojanja. Naravno da je fizički svet realan, ali postoji još jedna strana, jednako relana, a to je mentalna strana koja nas ispunjava osećanjima, mislima, nadama, snovima, impulsima, željama, žudnjama. U grupi dece sa izbegavajućim stilom vezivanja, postoji iznenadjuća zaslepljenost prema unutrašnjosti. Prema načinu razumevanja kako funkcionišu neuroni po principu ogledala, oni nemaju u iskustvu da su njihovi roditelji videli taj sveti, tako da taj svet nije kreiran unutar njih.

OPTIMALAN STIL VEZIVANJA

Kada roditelj ima pozitivan pogled na ljubav, negu i brigu, dete će to pokupiti od roditelja, pa čak i ako se šalite kao roditelj, dete će pokupiti i to da niste imali nameru da povredite dete, da je to bio nesporazum. Ispravljanje tog nesporazuma je najvažnije u roditeljstvu. Dete će pokupiti i tu nameru da roditelj želi da bude dobar prema detetu, da imaju povezanost koja je na nivou ljubavi i podrške iako se sporazumi mogu češće događati što je ljudski. Oni vide nameru iza svakog ponašanja i njihovi neuroni preko sistema ogledanja su ispunjeni „WOW“ osećajem. Moguće je biti čovek i biti pun ljubavi.

AMBIVALENTAN STIL VEZIVANJA

Ljudi sa istorijom ambivalentnog vezivanja se ponašaju, uzmimo za primer, na sledeći način – ako ja osećam glad i ako je moje unutrašnje stanje glad i ja plaćem na sav glas od gladi, a ti si moja mama i ti vidiš da sam ja gladan. Ti kao osoba imaš veoma anksioznu, ambivalentnu istoriju i ti zaista sumnjaš u svoj kapacitet kao majka, pa ti onda meni prilaziš, vidiš da sam gladan, želiš da me nahraniš, ali si prestrašena da nećeš biti sposobna da to uradiš i zabrinuta si i sumnjaš u svoju sposobnost. Ti dolaziš sa anksioznošću unutar sebe o tome da sam ja samo gladan, ali se ti osećaš frustrirano. Tako moji neuroni preko sistema ogledala, koji bi verovatno trebali da se zovu „sundjer neuroni“ su ono što se stvarno događa. Tako ću ja uroniti u tvoje unutrašnje stanje. Tako ću ja upiti ono što se dešava u tebi, gladan sam, ali sada, pošto se osećaš frustrirano i ja se osećam frustrirano. Ne postoji razlog zašto bih ja osećao tvoju frustraciju. Pošto ti imaš nerešena pitanja u vezi sebe, ja ih kupim. Tako postajem zbunjen u vezi svog osećanja u vezi sebe. Sve što znam kao dete od 2 meseca, tri meseca, godinu dana je da sam gladan. Ali sada, glad postaje neurološki povezana sa frustracijom i nesigurnošću bez razloga sem iz naše interakcije.

Ovde neuroni po sistemu ogledanja mogu da naprave moj interni osećaj zbunjenosti u vezi sebe kao i kod deteta sa izbegavajućim stilom vezivanja, vrstom nepovezanosti. Kod deteta sa ambivalentnim stilom vezivanja, to je zbunjenost.

DEZORGANIZOVAN STIL VEZIVANJA (Disorganized Attachment)

Kod dece sa dezorganizovanim stilom, to postaje fragmentisano. Sagledano po neuronima po sistemu ogledala, to izgleda na sledeći način – prilaziš mi dok si veoma besna i plašiš me, ne toliko zbog tvog straha koji moguće da je prisutan, već zbog tvog besa. Sada ja vidim tvoju nameru. Ti možda ne želiš da ta namera bude tu, ali jeste. Tvoja namera je postoji da me povredi. I ja gledam u tebe i moji neuroni po sistemu ogledala se grupišu i procenjuju da je namera mog negovatelja da me povredi. Sada, ovo je totalno nekompatibilno u vezi sa vezivanjem i mojim celokupnim sistemom evolucije kao sisrara. Moja figura za koju sam vezan treba da me zaštiti, da mi želi dobro, da mi omogući sigurnost, zaštitu. Sva ova iskustva koja sam evolutivno dizajniran da imam, ti sada poništavaš. To se sve dešava zato što ti imaš nerešene traume i žaljenja i to je ono što bi istraživanja pokazala. Zato što osoba nije uradila terapiju kako bi se u potpunosti izlečila, možda nije imala tu mogućnost, možda nije ni znala da je to moguće, možda je samo na automatskom pilotu, možda osoba ne zna da može da promeni sopstveni um, ili šta god bili razlozi i to tu osobu ne čini lošom. Ovo tu osobu čini roditeljom sa nerešenim sopstvenim pitanjima. I detetovi neuroni po sistemu ogledanja upijaju nameru roditelja da hoće da ga povredi. Iako to nije namera roditelja u globalu, u ovom momentu roditelj ima tu nameru. I to može da se vidi na mikroanalizama videa, kao na primer ovo. Ako roditelj prilazi detetu na ovaj način – „pokazujući zube“ što se može videti u deliću sekunde. To jedva da možete primetiti. Tada se zapitate – „šta je to bilo?“ kada usporite video, možete to i da vidite. Iapok smo mi, posle svega, životinje. Imamo veoma kompleksan nervni sistem i sa nerešenim traumama, često možete videti neusklađenost nervnog sistema. Ono što dobijete je veoma brza reakcija na borbu koja je usađena duboko u moždanim ćelijama i limbički deo za reagovanje se aktivira. I na taj način dete kupi od roditelja.

I šta će sada dete da uradi kada su njegovi neuroni kao sunder upili nameru da će da bude povređeno od strane osobe koja bi trebala da ga štiti. Dete fragmentiše. I u toj fragmentaciji je disocijacija, disocijacija od uobičajenog kontinuiteta selfa. Mi svi imamo višestruke ličnosti, ali ovde višestruke ličnosti su fragmentisane.

Dezorganizovan stil vezivanja u procesu

Mnogi ljudi rade najbolje što umeju. Ne svi. Ali većina radi najbolje što ume. I kada ovo iznesete u pozitivnom smislu, tada čak i roditelj koji je nasilan prema detetu može da se razume sa empatijom i saosećanjem. Tako mnogi roditelji koji pružaju zastražujuća iskustva koja vode do dezorganizovanog stila vezivanja su samo doživeli različite traume i gubitke. Uzmimo na primer devojčicu koje ne želi da joj tata opere zube. A otac je sam po sebi nije bio među omiljenom decom i često je dobijao batine kada njegova braća i sestre nisu i sada ima iskustvo kao otac kada njegovo dete njemu govori: „Neću ti dati da mi pereš zube. Hoću mama da mi pere zube!“ I otac odgovara: „Ne, ja ći da ti perem zube.“ Kada dete kaže: „Ne, mama će!“ počinje da se dešava nekoliko stvari.

Vrsta memorije koja je usađena u naš nervni sistem koja nije protkana u narativno ono što jesmo, kao kod osobe iz primera – osećanje napuštenosti od strane roditelja zato što su favorizovali braću i sestre – osećanje zastrašenosti, strah od nasilja ljudi uopšte, a posebno onda kada treba da te zaštite.

Svaka vrsta razočarenja, poniženja, napuštanja – sve se to nalazi u takozvanoj „implicitnoj memoriji.“ To je emocionalno perceptivna, telesna memorija, ponekad i memorija ponšanja. Ona sprema mozak za delovanje. Tako da u ovom momentu kada dvogodišnja ćerka kaže „Mama će mi oprati zube, a ne ti!“ U oćevom mozgu, ako postoje nerešene traume, a u ovom slućaju to opisujemo, implicitna memorija će se aktivirati. Sada, u ovom momentu, on može da se ponaša na više načina. Jedan od načina je da je popotpuno reaktivan i oseća se poniženo od strane sopstvene ćerke: Ja bih trebao da sam sposoban otac, pusti me da ti operem zube. A ona odgovara: „Ne, ne, ne, ne, ti ne znaš kako to da uradiš“ , „Znam, znam, znam“ i tako to osećanje nepodobnosti kao otac dovodi do poniženja što pokreće poniženje koje je doživio u detinjstvu. Neuroni po sistemu ogledala kupe ćerkin bes jer to ide obostrano. I tako neuroni po sistemu ogledala upijaju ćerkin bes „Ne možeš ti da mi pereš zube!“ I ona pokazuje taj bes koji okida bes kod oca preko sistema ogledala. Sada otac oseća poniženje, napuštanje i razočarenje. Ćerka je sve više i više besna na oca jer on insistira da joj opere zube i može se desiti da on ipak uzme ćetkicu da i kreće da joj pere zube, a da ga ćerka ugrize za ruku i ko zna šta još može da se desi.... Sve može da se izdogađa veoma brzo od „treba da opereš zube“ do situacije kada je otac van kontrole. I to „van kontrole“ je sve ono što se aktivira u implicitnoj memoriji, i svi ti neuroni po sistemu ogledala koji su uronjeni u sadašnjost rezoniraju sa ćerkom. A pošto otac ima istoriju dezorganizovanog stila vezivanja, ovaj otac, ako nije prošao kroz terapiju, krenuće u provaliju. Kada situacija krene u provaliju, sa implicitnom subkortikalnom memorijom koja se u tom momentu aktivira, to zatvara prefrontalno funkcionisanje i ono što se dešava jeste to da on otpušta evolutivni nalet. U jednom slućaju, ako padne u beznađe, može samo da počne da plaće, da legne na pod i počne da viće. Može se uplašiti i otići. Ono što bi se najverovatnije dogodilo je to da bi se razbesneo i udario ćerku. Toliko bi osećao bes u vezi sa sopstvenim poniženjem, da je korteks blokiran i on ne samo da postaje verbalno nasilan prema ćerki, već i emocionalno i fizićki.

Preuzeto sa sajta: <http://www.psychalive.org/identifying-your-childs-attachment-style/>

Prevela: Milkica Šabić, NLP master