

Richard G. Erskine¹

Življenjski scenariji in vzorci navezanosti: teoretična integracija in terapevtska udeležенost²

Life scripts and attachment patterns: theoretical integration and therapeutic involvement³

Povzetek

Eric Berne je prvotno zapisal, da življenjski scenariji nastanejo iz primarnih dram in implicitnih protokolov najzgodnejšega in zgodnjega otroštva. Teorija navezanosti, ki jo je razvil John Bowlby, in podporne raziskave zagotavljajo teoretično integracijo s teorijo skripta in nakazujejo nujnost razvojnega poudarka v psihoterapiji. Varni, anksiozno/ambivalentni, izogibajoči, dezorganizirani in izolirani vzorci navezanosti so opisani v povezavi z življenjskimi scenariji in njihovimi implikacijami za psihoterapijo.

- ¹ Dr. Richard G. Erskine je vodja psihoterapevtskega izobraževanja na Inštitutu za integrativno psihoterapijo (Institute for Integrative Psychotherapy) v New Yorku. Je urednik zbornika *Life Scripts: Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns* (v prevodu: Življenjski scenariji: transakcijska analiza nezavednih odnosnih vzorcev, op. prev.), ki združuje spise štirinajstih transakcijskih analitikov o teoriji skripta in terapevtskih metodah. Knjiga je izšla leta 2010 pri založbi Karnac Books. Lahko mu pišete na naslov integpsych@earthlink.net.
- ² Pričujoči članek je bil leta 2009 objavljen v reviji *Transactional Analysis Journal*, 39(3), 207-218. To je uradna strokovna revija Mednarodne zveze za transakcijsko analizo (International Transactional Analysis Association – ITAA), ki izhaja četrtno letno že od leta 1971. Avtor Richard Erskine je leta 2018 zanj prejel nagrado Eric Berne Memorial Award, ki jo podeljujejo posameznikom, ki so pomembno prispevali k razvoju transakcijske analize. Slovensko društvo za transakcijsko analizo (SLOVENTA) je pri založbi Routledge odkupilo pravico za prevod članka, saj želi, da se njegovi člani in širša strokovna javnost seznani z novostmi na področju transakcijske analize v slovenskem jeziku. Prevod sta strokovno in finančno podprla Evropska zveza za transakcijsko analizo (European Association for Transactional Analysis – EATA) in Slovensko društvo za integrativno psihoterapijo in transakcijsko analizo (SINTA). Besedilo je iz angleškega v slovenski jezik prevedla Helena Marko, za strokovni pregled prevoda pa so poskrbeli Maja Koren Kocjančič, Tanja Krist, Nevenka Nakrst, Ivana Mandarić, Barbara Repinc Zupančič in Gregor Žvelc.
- ³ This article was originally published in 2009 in *Transactional Analysis Journal*, 39(3), 207-218. It is a multidisciplinary peer-reviewed journal of the International Transactional Analysis Association (ITAA), which has been published quarterly since 1971. In 2018, Richard Erskine received the Eric Berne Memorial Award for the article. This award is given to individuals who have made a significant contribution to the development of transactional analysis. The Slovenian Transactional Analysis Association (SLOVENTA) has purchased the rights to translate the article from Routledge, Taylor & Francis Group, because it wants its members and the wider professional public to become acquainted with new developments in transactional analysis in the Slovene language. For the translation of the article, SLOVENTA received professional and financial support from the European Association for Transactional Analysis (EATA) and the Slovenian Association for Integrative Psychotherapy and Transactional Analysis (SINTA). The text was translated from English into Slovene by translator Helena Marko, whilst expert review was conducted by Maja Koren Kocjančič, Tanja Krist, Nevenka Nakrst, Ivana Mandarić, Barbara Repinc Zupančič and Gregor Žvelc.

Ključne besede: navezanost, življenjski scenariji, transakcijska analiza, nezavedno.

Abstract

Eric Berne originally described life scripts as being formed from the primal dramas and implicit protocols of infancy and early childhood. John Bowlby's attachment theory and the supporting research provide a theoretical integration with script theory and suggest the necessity of a developmental focus in psychotherapy. Secure, anxious/ambivalent, avoidant, disorganized, and isolated attachment patterns are described in relation to life scripts and their implications for psychotherapy.

Key words: attachment, life scripts, transactional analysis, unconscious.

1.

Uvod

Življenjski scenariji so nezavedni sistemi psihološke organizacije in samoregulacije, ki so se razvili kot posledica kumulativnih neuspehov v pomembnih in odvisnih odnosih. Dojenčki, otroci, mladostniki in odrasli nezavedno oblikujejo skripte kot ustvarjalno strategijo za spopadanje z motnjami ali prekinitvami v odnosih, ki vedno znova ne zadovoljijo njihovih ključnih razvojnih in odnosnih potreb. Nezavedni organizacijski vzorci, ki tvorijo življenjski scenarij, se pogosto vzpostavijo že v najzgodnejšem otroštvu kot subsimbolni notranji odnosni modeli, ki temeljijo na kakovosti odnosa med dojenčkom in njegovim skrbnikom. Ti zgodnji modeli se nato utrdijo in izpopolnijo skozi vrsto razvojnih obdobj. Rezultat so nezavedni odnosni (tj. relacijski) vzorci, ki sestavljajo življenjski scenarij.

Eric Berne (1961) je življenjski scenarij prvotno opisal kot »obsežen nezavedni življenjski načrt« (str. 123), ki odraža »primarne drame otroštva« (str. 116). Ta življenjski načrt se izoblikuje iz »skriptnega protokola« in »palimpsestov«, predverbalnih, subsimbolnih in predsimbolnih proceduralnih spominov, ki tvorijo nezavedne odnosne vzorce in implicitne izkustvene zaključke, ti pa predstavljajo jedro življenjskega scenarija (Bucci, 2001; Erskine, 2008). Skriptni protokol in palimpsesti so predverbalne in afektivno nabite fiziološke preživetvene reakcije. So najzgodnejše formacije nezavednih odnosnih vzorcev – notranjih delovnih modelov, ki so po svoji razvojni naravi izključno fiziološki in afektivni. Berne (1972) je zapisal: »Prvo skriptno programiranje se zgodi v obdobju dojenja, v obliki kratkih protokolov, ki jih je mogoče kasneje vdlati v zapletene drame« (str. 83).

Čeprav sta Cornell in Landaiche (2006) opozorila na klinični pomen skriptnega protokola in psihoterapevtsko nujnost razmišljanja in dela v razvojnem smislu, se literatura s področja transakcijske analize ni dovolj osredotočala na osrednjo vlogo »primarnih dram«, ki sestavljajo skriptni protokol, torej na starševske

neuglašenosti in kumulativno zanemarjanje v subsimbolnem/predverbalnem najzgodnejšem otroštvu in predsimbolnem zgodnjem otroštvu. Namesto tega literatura poudarja, kako se skripti izoblikujejo iz starševskih sporočil, eksplisitnih odločitev in pomembnih zgodb v vrtčevskih in osnovnošolskih letih, v starosti, ko je otrok že zmožen simbolne mentalizacije (Berne, 1972; English, 1972; Goulding in Goulding, 1979; Steiner, 1971; Stuntz, 1972; Woollams, 1973).

Morda je v literaturi o transakcijski analizi ta poudarek na oblikovanju skripta, ki se zgodi med četrtem letom starosti in adolescenco, deloma posledica Bernovega posthumno objavljenega spisa (1972), v katerem skript opiše kot »življenjski načrt, ki temelji na odločitvah, sprejetih v otroštvu, ki jih utrdijo starši, upravičijo kasnejši dogodki in se zaključijo z izbrano alternativo« (str. 446). Berne je s tem impliciral, da so skripti zavestne odločitve, ki se pojavijo, ko malček doseže starost, primerno za jezikovni razvoj, ko so možni simbolno sklepanje, konkretna dejanja na podlagi vzroka in posledice ter zavedanje o alternativnih izbirah (Bucci, 2001; Piaget, 1954).

Zna biti, da je v literaturi o transakcijski analizi poudarek na oblikovanju skriptov v srednjem otroštvu delno posledica dejstva, da je do nastopa te razvojne stopnje že možen simbolni in eksplisitni spomin, zaradi česar zavest razpolaga s spomini na številne skriptne odločitve, starševska sporočila in otroške borbe za prilagoditev zahtevam družine, vrstnikov in šole. Poleg tega so skriptne odločitve, starševska sporočila in vedenjski vzorci, ki so simbolni, zavestni in dostopni jeziku, bolj dovzetni za kognitivno razlago, spreminjanje vedenja in kratke psihoterapevtske metode za ponovno odločanje.

V klinični literaturi o transakcijski analizi se pogosto zanemara poudarjanje pomena subsimbolnih, predverbalnih, fizioloških preživetvenih reakcij in implicitnih izkustvenih zaključkov iz najzgodnejšega in zgodnjega otroštva, ki tvorijo nezavedne proceduralne zemljevide ali notranje delovne modele selfa v odnosu (Erskine, 2007). V zadnjih letih literatura s področja nevrozanosti in razvoja otrok ter raziskave o zgodnji navezanosti med otrokom in starši delujejo kot klic sirene, ki ponovno poudarja, kako pomembno je, da se psihoterapevti v terapevtskem odnosu osredotočajo na klientove predverbalne odnosne izkušnje iz zgodnjega otroštva (Beebe, 2005; Cozolino, 2006; Damasio, 1999; Hesse, 1999; LeDoux, 1994; Schore, 2002; Siegel, 1999; Weinberg in Tronick, 1998).

Dojenčkove in malčkove fiziološke preživetvene reakcije ter afektivne/proceduralne izkušnje – protokol življenjskega scenarija in palimpsesti, ki sestavljajo primarne drame otroštva – oblikujejo subsimbolne notranje delovne modele za samoregulacijo in odnosno interakcijo (Bowlby, 1973). Kasneje v življenju se ti nezavedni subsimbolni spomini na fiziološke reakcije, afekte in proceduralne izkušnje izražajo skozi fiziološka neugodja, stopnjevanje ali minimiziranje afekta,

implicitno védenje in v transferih v vsakdanjem življenju. Ti nezavedni odnosni vzorci vplivajo na odzive in pričakovanja, ki za nas določajo svet, v kakršnem živimo, kakšni smo kot ljudje in kako kakovostni so naši medosebni odnosi z drugimi. Zapisani v telesnem tkivu in biokemičnih dogajanjih, ti odzivi na afektivni ravni stimulirajo delovanje subkortikalnega dela možganov, na kognitivni ravni pa v obliki prepričanj, stališč in vrednot tvorijo načrt, ki usmerja, kako živimo svoje življenje.

Življenjski scenariji vključujejo kompleksno mrežo nevronske poti, ki se oblikujejo kot misli, afekti, biokemični in fiziološki odzivi, fantazije, odnosni vzorci in kot pomemben homeostatični proces samoregulacije organizma. Vsi skripti, ki so nastali kot posledica fizioloških preživetvenih reakcij, implicitnih izkustvenih zaključkov, neuspehov v odnosih, daljše neuglašenosti in zanamarnjanja, tako kot kronično stanje šoka ali akutna travma zahtevajo razvojno usmerjeno psihoterapijo. Pri tem je ključnega pomena terapevtski odnos, ki ga prežemajo spoštljivost, verodostojnost ter zanesljivost izkušenega in pristnega terapevta, ki je sočutno udeležen v terapevtskem procesu (Erskine, 1993).

2.

Pregled literature

Tudi Fritz Perls je ponavljajoče ter samopotrjujoče zaključke in vzorce poimenoval »življenjski scenarij« (Perls, 1944; Perls in Baumgardner, 1975), ki je sestavljen iz »zgodnje scene« in posledičnega »življenjskega načrta« (Perls, Hefferline in Goodman, 1951, str. 305-306). Alfred Adler je te ponavljajoče vzorce iz otroštva označil za »življenjski slog« (Ansbacher in Ansbacher, 1956), Sigmund Freud (1923/1961) pa je za opis podobnih pojavov uporabil izraz »kompulzija ponavljanja.« Sodobni psihoanalitični avtorji se sklicujejo na podobne pojave, ko pišejo o razvojno oblikovanih nezavednih odnosnih vzorcih, ki vplivajo na potek posameznikovega življenja, čeprav pri tem ne uporabljajo izrazov »skript« ali »življenjski scenarij« (Arlow, 1969; Basch, 1988; Slap, 1987; Stolorow & Atwood, 1989).

V psihološki literaturi so takšni nezavedni odnosni sistemi opisani kot kognitivne strukture, ki predstavljajo posameznikovo organizacijo sveta v enoten sistem prepričanj, konceptov, stališč in pričakovanj (Lewin, 1951), ki odražajo določen vidik nezavednih odnosnih vzorcev ali življenjskega scenarija (Andrews, 1988, 1989; Beitman, 1992; Kelly, 1955; Thelen in Smith, 1994).

V literaturi s področja transakcijske analize se je o skriptih prvi razpisal Berne (1961), ko je pomen dojenčkove primarne ali protokolarne izkušnje s skrbniki opisal kot »najzgodnejšo različico skripta« (Berne, 1972, str. 447) oziroma kot »prvotne dramatične izkušnje, na katerih temelji skript« (str. 446).

Ker je tej pomembni temi posvetil zgolj nekaj strani, je raziskovanje, izpopolnjevanje in razširitev konceptov ter razvijanje klinične pronicljivosti za učinkovito psihoterapijo življenjskih scenarijev prepustil drugim transakcijskim analitikom. Steiner (1971) je en vidik teorije skripta ponazoril s svojo matriko ego stanj, ki diagramsko prikaže starševski vpliv. Posebej je poudaril prisilno moč odkritih in prikritih starševskih sporočil, ki lahko zelo uničujoče vplivajo na potek otrokovega življenja. Robert in Mary Goulding (1978) sta opisala še en vidik teorije skripta s seznamom prepovedi, ki tvorijo osnovo za otrokove skriptne odločitve. Njuni primeri skriptnih odločitev so primeri eksplicitnih spominov, pri katerih se posameznik zavestno spomni dejanske scene iz otroštva, prepozna pripadajočo starševsko prepoved in zna artikulirati otrokovo izvirno odločitev, da bo to prepoved ubogal.

Berne (1972) je v svojem zadnjem delu poudaril tri antecedense življenjskega scenarija: starševsko programiranje, otrokovo odločitev in vpliv zgodb. Opisal je, kako otroci, zlasti v »magičnih letih« med četrtem in sedmim letom starosti, uporabljajo pravljice in mitologijo kot navdih, po katerem modelirajo svoje življenje (Freiberg, 1959). Takšne otroške zgodbe so pogosto zaokrožitev in izpopolnitev starševskih sporočil, predhodnih izkušenj iz otroštva in za življenje prelomnih odločitev. Služijo zagotavljanju občutka smisla ter opredelitvi sebe, drugih in kakovosti življenja. Berne v svoji knjigi iz leta 1972, ki je namenjena prej poljubnemu kot strokovnemu branju, ne poudari svojega stališča, da je izvor življenjskih scenarijev v primarnih dramah, protokolu in palimpsestih iz najzgodnejšega otroštva, temveč raje poda le delno definicijo skripta: »Skript je stalno delujoči program, ki se razvije v zgodnjem otroštvu pod vplivom staršev in usmerja posameznikovo vedenje v najpomembnejših vidikih njegovega življenja« (str. 418).

Cornell (1988) je poudaril pomen skriptnega protokola v najzgodnejšem otroštvu – fiziološke preživetvene reakcije in »tkivno raven« življenjskih scenarijev. Njegov članek je zavestno spodbudil transakcijske analitike, naj začnejo ponovno razvojno razmišljati in se v psihoterapiji osredotočajo na temeljni pomen najzgodnejših odnosov v življenju.

Čeprav so Berne in drugi transakcijsko-analitični avtorji opisali različne načine, kako se lahko izoblikuje življenjski scenarij, niso podali njegove celovite definicije. V svojem članku z naslovom »Vedenjska, intrapsihična in fiziološka razrešitev skripta« (angl. Script Cure: Behavioural, Intrapsychic and Physiological) iz leta 1980 sem podal prvo operativno definicijo.

Skript sem opredelil kot življenjski načrt, ki temelji na odločitvah, sprejetih v katerikoli razvojni fazi, ki zavirajo spontanost in omejujejo fleksibilnost pri reševanju problemov in v odnosih z ljudmi. Ponavadi posameznik sprejme

takšne skriptne odločitve, ko je pod pritiskom in je njegovo zavedanje o alternativnih možnostih omejeno. Skriptne odločitve kasneje v življenju vzniknejo kot omejujoča skriptna prepričanja o sebi, drugih in kakovosti življenja. Ta skriptna prepričanja se skupaj s čustvi, ki so bila potlačena, ko je bil posameznik pod pritiskom, kažejo v notranjem in zunanjem vedenju ter skupaj z izbranimi spomini tvorijo zaprt sistem doživljanja lastnega življenja. Ta zaprt sistem imenujemo skript (Erskine, 1980, str. 102)

Ta definicija, tako kot opisi drugih transakcijsko-analitičnih avtorjev, daje vtis, da se skript izoblikuje na podlagi zavestnih odločitev, kot da bi se otrok zavedal, da izbira. Če se izraz »odločitve« nanaša na eksplicitno izkušnjo in zavestno izbiro, potem učinki oblikovanja skripta, ki zaznamujejo subsimbolne in implicitne primarne drame otroštva, protokol in palimpsest, niso del eksplicitne odločitve, saj se pojavijo pred nastopom simbolnega sklepanja. Če pa uporabimo širšo definicijo »odločitev«, ki vključuje subsimbolne, predverbalne in telesne reakcije iz najzgodnejšega otroštva in zgodnjega otroštva, ki niso razpoložljive za simbolno metalizacijo, potem lahko izraz »odločitve« vključuje te zgodnje implicitne in predsimbolne samoregulacijske življenjske izkušnje, ki so sestavljene iz nediferenciranih afektov, fizioloških reakcij in odnosnih vzorcev.

Nedavno sem to prejšnjo opredelitev dopolnil in podal celovito definicijo skriptov, ki vključuje globoke vplive najzgodnejšega otroštva in zgodnjega otroštva. »Življenjski skripti so kompleksen niz nezavednih odnosnih vzorcev, ki temeljijo na fizioloških preživetvenih reakcijah, implicitnih izkustvenih zaključkih, eksplicitnih odločitvah in/ali samoregulativnih introjekcijah, ki nastanejo kot posledica stresnih izkušenj v katerikoli razvojni starosti, nato pa zavirajo spontanost in omejujejo fleksibilnost pri reševanju problemov ter otežujejo vzdrževanje zdravja in odnosov z ljudmi (Erskine, 2007, str. 1).

Fiziološke preživetvene reakcije in implicitni izkustveni zaključki, ki jih opisujem, so otrokovi subsimbolni in predsimbolni poskusi obvladovanja neuglašenosti, kumulativnih zanemarjanj, travm in družinskih dram v najzgodnejšem otroštvu in predkonceptualnem zgodnjem otroštvu.

Tudi Bowlby (1969, 1973, 1980) je pisal o nezavednih odnosnih vzorcih in opisal biološki imperativ dolgotrajne fizične in afektivne navezave pri nastanku instinktivnega, visceralnega jedra, iz katerega se porodijo vse izkušnje selfa in drugih. O teh vzorcih je govoril kot o »notranjih delovnih modelih,« ki nastanejo na podlagi izkušenj v najzgodnejšem otroštvu in zgodnjem otroštvu. Bowlby je predlagal, da zdrav razvoj izhaja iz vzajemnosti otrokovega in skrbnikovega recipročnega uživanja v njuni fizični povezanosti in afektivnem odnosu. Njegovi raziskovalni sodelavci (Ainsworth, Behar, Waters in Wall, 1978) so ugotovili, da so matere varno navezanih dojenčkov uglašene z afektom in ritmi svojega

deteta. Ker so občutljive na neuglašenosti, hitro popravijo svoje napake pri uglašenosti. Prav te lastnosti reparacije, medosebnega stika in komuniciranja afektov so izjemnega pomena pri oblikovanju varnih odnosov, razvoju občutka spretnosti oziroma obvladovanja ter vzdržljivosti v poznejšem življenju.

Bowlby je negotove navezanosti opisal kot psihološko posledico motenj v navezavi v odvisnih odnosih. Njegove ideje so vplivale na številne raziskovalce in razvojno osredotočene avtorje, ki so nadalje identificirali specifične vzorce negotove navezanosti, ki so posledica ponavljajočih se motenj v odvisnih odnosih. Te negotove vzorce so poimenovali ambivalentni, izogibajoči, dezorganizirani ali izolirani stil navezanosti (Ainsworth in sodelavci, 1978; Doctors, 2007; Main, 1995; O'Reilly-Knapp, 2001). Bowlbyjeva teorija nam pomaga razumeti, kako lahko fiziološke preživetvene reakcije dojenčka ali malčka in implicitni izkustveni zaključki oblikujejo notranje delovne modele, antecedense nezavednega življenjskega scenarija.

Vsak od pravkar navedenih avtorjev predlaga terapijo, ki vključuje določeno kombinacijo analize, interpretacije, pojasnjevanja, medosebne povezanosti in/ali sprememb vedenja. Za celovito razrešitev življenjskega scenarija je po mojem mnenju nujno potrebna razvojno usmerjena relacijska psihoterapija, ki združuje afektivno, vedenjsko, kognitivno in fiziološko razsežnost psihoterapije, pri čemer namenja posebno pozornost klientovi nezavedni komunikaciji subsimbolnih in predsimbolnih odnosnih izkustev, ki se razkrivajo skozi njegov stil samoregulacije, temeljna prepričanja, metafore, izogibanja, zgodbe in narativni slog (angl. narrative style), kot tudi skozi transfere s psihoterapevtom in v vsakdanjem življenju. Terapevtova naloga je, da dekodira klientove fiziološke in afektivne izkušnje, ki jih je imel kot dojenček in malček v zgodnjem otroštvu, ter mu pomaga ozavestiti njegove implicitne odnosne vzorce.

3.

Vzorci navezanosti

Literatura o psihološki navezanosti je pomembna za razumevanje življenjskih scenarijev, saj ponuja alternativni pogled na to, kako so lahko vzorci obvladovanja odnosov iz zgodnjega otroštva aktivni še leta pozneje v odraslem življenju (Hesse, 1999). Notranji delovni model navezanosti vsakega posameznika (tj. skriptni vzorec) se razkriva v njegovih značilnih vzorcih vedenja in transakcijah z drugimi, temeljnih prepričanjih, fantazijah in osebnem narativu o njegovem življenju. Bowlby (1973) piše, da otroku njegov notranji delovni model daje »občutek, kako sprejemljiv ali nesprejemljiv je v očeh oseb, na katere se je navezal« (str. 203). Ti notranji delovni modeli določajo posameznikovo pričakovanje, čustvene in vedenjske odzive na druge, naravo fantazij in kakovost medosebnih transakcij.

Subtilno so razvidni v pogovorih in posameznikovem narativu, pogosto v obliki predpon ali pripon k zgodbi ali kot mimogrede navržene fraze, denimo: »Ne boste mi verjeli, ampak ...« ali »Nima se smisla truditi ...« ali »Kaj pa lahko pričakuješ od ljudi?«

Fiziološke preživetvene reakcije, ki jih izzovejo strah, dolgotrajno zanemarjanje odnosnih potreb, kumulativna travma in nezavedni zaključki se vsi beležijo v možganskem deblu kot proceduralni spomini na self v odnosu (Damasio, 1999). Vzorci navezanosti – ki jih je Bowlby (1973) imenoval notranji delovni modeli – so odraz skriptnega protokola in proceduralnih spominov, ki tvorijo jedro življenjskega scenarija: »Notranji delovni modeli organizirajo otrokovo kognicijo, afekte in pričakovanja glede odnosov navezanosti« (Howell, 2005, str. 150). Ti notranji delovni modeli izhajajo iz kolaža implicitnih izkustvenih zaključkov, afektivnih reakcij in nezavednih odnosnih postopkov kot odziv na ponavljajoče se interakcije med otrokom in skrbnikom. So adaptacija in akomodacija odnosnim stilom pomembnih drugih oseb, kar posamezniku omogoči navidezno izpolnitev potreb. Vzorci navezanosti so sestavljeni iz nezavednih subsimbolnih proceduralnih oblik spomina, ki temeljijo na zgodnjih samozaščitnih fizioloških in afektivnih reakcijah (Bowlby, 1988).

Varni vzorci navezanosti zagotavljajo regulacijo afektov, zmanjšujejo anksioznost in krepijo občutke dobrega počutja. Razvijajo se, ko so skrbniki na voljo, odzivni in dosledno uglaseni na svojega malčka (Doctors, 2007). Občutek varnosti se pri mladostniku razvije s pomočjo stalne razpoložljivosti in čustvene odzivnosti njegovih skrbnikov, z njihovo doslednostjo in zanesljivostjo, pri čemer mladostnik takšne skrbnike doživlja kot »močnejše in/ali modrejše« (Bowlby, 1988, str. 12). Varno navezani otroci in odrasli se s čustvenimi motnjami in stiskami spoprimejo tako, da jih izrazijo in/ali priznajo, ko se pojavijo, nato pa poiščejo tolažbo (Mikulincer, Florian in Tolmatz, 1990). Še več, varno navezani otroci razvijejo sposobnost samorefleksije in spominjanja svoje osebne zgodovine, zato znajo pokomentirati lasten proces razmišljanja (Main, Kaplan in Cassidy, 1985). Fonagy in njegovi sodelavci (1996) poročajo, da varno navezani otroci dajejo spontane in samorefleksivne komentarje, njihovi narativi pa so kompleksni, povezani in jasni. Znajo presoditi svoj vpliv na druge in ovrednotiti svoje vedenje.

Ainsworthova in njeni sodelavci (1978) so v povzetku svojih raziskav o vzorcih navezanosti zaključili, da je malčkov občutek varnosti (ali njegov manko) nasplošno odvisen od kakovosti čustvene, telesne in neverbalne komunikacije v primarnih odvisnih odnosih. Tasca, Balfour, Ritchie in Bissada (2007) poročajo, da posameznik razvije vzorec negotove, anksiozne ambivalence ali se izogiba navezanosti kot odziv na skrbnike, ki so bili v odnosih z njim v najzgodnejšem

ali zgodnjem otroštvu nedostopni, nedovzetni ali brezčutni. Otroci, pri katerih se razvijejo anksiozno-ambivalentni vzorci navezanosti, imajo ponavadi starše, ki so nepredvidljivo odzivni, medtem ko imajo otroci z izogibajočim vzorcem navezanosti starše, ki so predvidljivo neodzivni (Main, 1995). Drugi avtorji navajajo, da je izogibajoča navezanost posledica tega, da otrok (morda tudi mladostnik ali odrasli) osebo, na katero se je primarno navezal, dojema kot zavračajočo in kaznovalno (Cozolino, 2006; Wallin, 2007). V vseh naštetih situacijah je kakovost odnosov v zgodnjem otroštvu tista, ki vpliva na posameznikovo zmožnost refleksije o življenjskih izkušnjah in povezovanja takšnih čustvenih izkustev v koherentni narativ.

Anksiozno-ambivalentno navezani posamezniki kažejo intenziven afekt in izražajo stisko na pretirano oprezen in/ali preokupiran način. Nagnjeni so k zapletanju v odvisne odnose, v katerih se oklepajo drugih in jim postavljajo nerazumne čustvene zahteve po varnosti, zagotovilih, pomirjanju in skrbi zanje (Bartholomew in Horowitz, 1991). V intimnih odnosih so pasivni ali pa se počutijo preplavljene. Če posameznik v svojem zgodnjem razvoju pomembne druge doživlja kot nedosledne ali nepredvidljivo odzivne, lahko pride do pretiranega fokusa na oklepajočo se odvisnost in telesno navezanost. Takšna oseba lahko precenjuje svoje odnose in se zaradi anksiozno-ambivalentnega vzorca navezanosti pretirano prilagaja drugim (Main, 1990). Življenjski scenariji takšnih oseb vključujejo nezavedno stopnjevanje in/ali minimiziranje zavedanja in izražanja odnosnih potreb ter občutkov navezanosti (Main, 1995).

Hessejeva (1999) raziskava je pokazala, da lahko odrasli z ambivalentnimi vzorci navezanosti izmenično kažejo afektivne izraze zmedenega/pasivnega in prestrašenega/preplavljenega narativa o poteku svojega življenja. Pri opisovanju svojih življenjskih izkušenj uporabljajo psihološki žargon, nejasne besedne zveze ali vključujejo nepomembne podrobnosti. Histerični ali histrionični relacijski vzorci odražajo ambivalentni stil navezanosti (Schore, 2002). V svoji klinični praksi sem ugotovil, da so klienti z življenjskim scenarijem, ki temelji na ambivalentnih vzorcih navezanosti, zelo prilagodljivi v pomembnih odnosih, denimo v zakonu ali tesnem prijateljstvu. Pogosto se počutijo nesrečne, ker menijo, da jih druga oseba čustveno ne priznava dovolj oziroma ne kaže dovolj skrbi zanje. Kljub temu vztrajajo v takšnem mučno odvisnem odnosu, vedno vezani na neuglasenosti druge osebe, a nezmožni, da bi se od nje ločili. Morda bi bilo bolje, če takih posameznikov ne bi opisovali kot »ambivalentne,« temveč bi o njih razmišljali kot o osebah, ki si obupano želijo povezanosti z drugo osebo, hkrati pa so tesnobni glede možnosti izgube odnosa. Ti ljudje čutijo impliciten strah pred tem, da bi jih drugi zapustil.

Posamezniki z izogibajočimi vzorci navezanosti svojo stisko izražajo tako, da zavračajo ali podcenjujejo pomen odnosov, zavirajo ali pretiravajo s svojim čustvenim izražanjem in se izogibajo intimnosti (Kobak in Sceery, 1988; Main, 1990). Lahko kažejo prezir do ranljivosti in nežnih izrazov naklonjenosti in/ali so nagnjeni k jezi. Raziskave Mainove (1995) kažejo, da so bile matere dojenčkov z izogibajočim stilom navezanosti zanje čustveno nedostopne. Kadar je bil otrok žalosten, so se rade zaprle vase ali se umaknile, ob telesnih dotikih z otrokom pa jim je bilo neprijetno. Zato se je otrok s prilagoditveno preživetveno reakcijo na predvidljivo neodzivnost skrbnika na dojenčkove afekte in odnosne potrebe naučil, kako zavreti sporočanje svojih čustev, potreb in notranjih izkustev. Ljudje, ki so v preteklosti razvili izogibajoče vzorce navezanosti, nezavedno ustvarijo življenjski scenarij, v katerem pričakujejo zavrnitev. Oblikujejo strategije medosebne povezanosti, v katerih ne izražajo oziroma se morda niti ne zavedajo svojih čustev in potreb, povezanih z navezanostjo.

Hessejev (1999) intervju o navezanosti odraslih razkriva, da so izogibajoči vzorci navezanosti pri odraslih (in s tem možen pokazatelj težavnega življenjskega scenarija) razvidni iz nasprotujočih si izjav odraslih o njihovih izkušnjah iz otroštva in kakovosti stikov s starši ali v drugih pomembnih odnosih. Taki ljudje se zapletajo v zanikanje in utajevanje negativnih odnosnih izkušenj ter nimajo spomina na odvisne odnosne interakcije. Zmanjšujejo pomen kazni in zavrnitev v svojem življenju ter vztrajajo, kako pomembno je, da se lahko zanesejo sami nase. V odrasli dobi se lahko ta izogibajoči stil navezanosti izraža tako, da so v medosebnih odnosih dominantni ali hladni (Horowitz, Rosenberg in Bartholomew, 1993).

Schore (2002) meni, da so izogibajoči stili navezanosti razvidni v kakovosti medosebnih stikov ljudi, za katere so značilne bodisi obsesije bodisi narcistično samoolepševanje. Ljudje, ki so obsedeni z nečim, so zaradi svojih izogibajočih vzorcev navezanosti globoko osamljeni. Praznino v odnosih zapolnijo s ponavljajočim fantaziranjem in tako, da jih vedno znova nekaj skrbi. Tudi osebe, ki se narcistično samopovečujejo ali (humorno) samopodcenjujejo, so globoko osamljene zaradi svojih izogibajočih vzorcev navezanosti, vendar se začasno zamotijo z osredotočanjem nase in zahtevami po pozornosti. V svoji psihoterapevtski praksi sem ugotovil, da klienti, ki delujejo predvsem na podlagi izogibajočega vzorca navezanosti, utajujejo svoje afekte in so običajno desenzibilizirani glede svojih telesnih občutkov. Čeprav lahko posvečajo precej pozornosti temu, kako je njihovo telo videti od zunaj, jim manjka občutek za notranje zaznave in notranjo fiziološko komunikacijo. V učinkoviti psihoterapiji jih ponavadi učimo, kako prepoznati in sprejeti lastne telesne zaznave in z njimi povezane afekte. Ti ljudje kažejo impliciten strah pred ranljivostjo.

Dezorganizirani vzorci navezanosti razkrivajo globoko psihološko dezorientiranost, ki je posledica posameznikove nerazrešene travme in pomembne izgube reparativnega odnosnega stika. Kot odziv na občutek motenj v odnosu se malček zateče k samozaščitnim vedenjem, kot so otrplost, mahanje ali kriljenje z rokami, obračanje v stran in transpozicija afekta (angl. transposing affect; Fraiberg, 1982). S ponavljanjem takšnih odzivov lahko ti samozaščitni manevri postanejo fiksirani in deloma oblikujejo posebne vzorce navezanosti, ki prispevajo k dezorganiziranemu občutku selfa. Dezorganizirani vzorci navezanosti se pojavijo, kadar otrok skrbnike hkrati doživlja kot edini vir za zadovoljevanje potreb in kot vir nevarnosti. Otroci z dezorganiziranim vzorcem navezanosti zaznavajo skrbnike kot predvidljivo zanemarjajoče in/ali kaznovalne.

Dojenčkova dezorganiziranost ni le posledica globokih psiholoških motenj, ki nastanejo v odnosu s starši, katerih jeza ali zloraba sta za dete zastrašujoča, temveč se pojavi tudi v odnosu s starši, ki so sami prestrašeni. Dezorganizirani vzorci odnosov naj bi se pojavili in utrdili tudi kot odziv na ponavljajoče se telesne ali spolne zlorabe ali kot odziv na skrbnike, ki so sami disociirani ali imajo psihotične epizode (Bloom, 1997). Kadar so dojenčki ali malčki nenehno priča nasilnim prepriom v družini, postanejo čustveno zmedeni in razdvojeni glede svoje lojalnosti, kar lahko povzroči, da njihovi afekti in odnosne navezanosti postanejo dezorganizirani. Prek svojih kliničnih izkušenj sem spoznal, da lahko klienti z dezorganizirano–negotovimi vzorci navezanosti v stresnih situacijah disociirajo in fragmentirajo v alter ego stanja ali osebnosti. Vsako ego stanje ali osebnost je lahko odraz enega od ostalih negotovih vzorcev navezanosti, kot so ambivalentni, izogibajoči ali izolirani (Doctors, 2007). Pri številnih posameznikih z mejno osebnostno motnjo njihovi čustveno zmedeni narativi o zgodnjih odnosnih izkušnjah odražajo zgodovino dezorganizirane navezanosti (Schore, 2002). Po mojih izkušnjah empatičen pristop k razumevanju posameznikov s to motnjo pomeni, da si jih predstavljamo kot malčke, ki trpijo zaradi zgodnje odnosne in čustvene zmedenosti, ki ima nanje globoko dezorganizirajoč vpliv. Takšni posamezniki v intimnih odnosih niso zmožni doseči dosledne regulacije afektov ter najti tolažbe, ustalitve ali izboljšanja. Potrebujejo psihoterapijo, ki jim zagotovi pomirjujočo regulacijo afekta in doslednost v odnosu.

Nekateri avtorji so dokazali, da je dezorganizirana navezanost ključni dejavnik pri razvoju disociacije pri otrocih in odraslih (Blizard, 2003; Liotti, 1999; Lyons-Ruth, Dutra, Schuder in Bianchi, 2006; Muller, Sicoli in Lemieux, 2000). Za nekatere kliente z dezorganiziranimi vzorci navezanosti se zdi, da jih preplavijo boleče telesne reakcije, kadar se ne zatečejo k disociaciji kot samoregulacijskemu procesu. To je še posebej očitno pri mojih klientih, ki so doživeli telesno in spolno travmo. Njihovi čustveni spomini se izražajo skozi bolečino, telesno napetost in

močan nemir. Kadar so ti fiziološki spomini preveč intenzivni, lahko ti klienti desenzibilizirajo svoje telo ali povsem disociirajo, da bi se izognili čustvenim in telesnim spominom. Putnam (1992) takšno disociacijo opisuje kot »beg, kjer ni možnosti pobega« (str. 104). Klienti z dezorganizirano navezanostjo imajo fiziološko intenziven, implicitni strah pred nasiljem, neupoštevanjem njihovih mej ali onečaščenjem.

Naša terapevtska naloga je, da klientom nudimo takšno kakovost strokovne udeležnosti, da jim zagotovimo občutek varnosti, stabilnosti in zanesljivosti v odnosu. Pogosto takšna doslednost čustveno dezorganiziranemu klientu pomaga razvozlati zgodbo, ki jo sporočajo njegova bolečina, napetost ali nemir. Dezorganizirani vzorci navezanosti se lahko spremenijo zaradi terapevtskega odnosa, v katerem je terapevt zanesljivo udeležen in stalno uglašen na klienta (Cozolino, 2006).

Izolirana navezanost je posledica niza izkušenj, zaradi katerih je otrok skrbnike vedno znova doživljal kot zanemarjajoče, nevredne zaupanja in/ali vsiljive (O'Reilly-Knapp, 2001). Otrokova naravna odvisnost od staršev trči ob kopičenje ritmičnih neuglašenosti, ki se izmenjujejo z invazivnim in/ali zanemarjajočim skrbništvom. Tak otrok zazna, da je biti ranljiv nevarno. Zato lahko razvije vzorce odnosov, ki jih zaznamujejo socialna maska (angl. social façade), psihološki umik, intenzivna notranja kritika in odsotnost čustvenega izražanja (Erskine, 2001). Izoliran stil navezanosti se kaže v kakovosti medosebnih stikov, ki jih vzpostavljajo posamezniki, ki za obvladovanje odnosov uporabljajo shizoidni umik. V svoji terapevtski praksi sem ugotovil, da klienti, ki za obvladovanje odnosov uporabljajo čustveni umik, poročajo, da so bili zanje pomembni skrbniki dosledno neuglašeni na njihove fiziološke ritme. Poleg tega so si napačno razlagali njihove čustvene izraze, bili so nadzorovalni ali pa so vsiljivo posegali v klientovo občutenje lastne identitete. V nekaterih primerih so bili skrbniki za otroka čustveno nedosegljivi, saj so se zaprli sami vase. Klienti z izoliranim vzorcem navezanosti čutijo impliciten strah pred vdorom v svojo zasebnost.

4. Splošne ugotovitve

Otroci lahko razvijejo več kot en vzorec navezanosti. V odnosu z materjo se lahko izoblikujejo specifični vzorci navezanosti, ki se močno razlikujejo od vzorcev, ki nastanejo v interakciji z očetom. Če je otroku na voljo še drug odvisen odnos (denimo s starimi starši, teto ali stricem, starejšim sorojencem ali varuško), se lahko pojavijo alternativni vzorci selfa v odnosu, ki so pomembni za vzpostavljjanje in ohranjanje odnosov skozi vse življenje. Posamezniki lahko razvijejo en vzorec odnosa z ženskami in povsem drug z moškimi. Še več, oseba lahko kaže

en vzorec odnosov z ljudmi podobne starosti in neverjetno drugačen vzorec odnosov z ljudmi, ki so bistveno starejši. V klientovih zgodbah ali fantazijah o družinskih članih, prijateljih ali sodelavcih je lahko zakodiran več kot en vzorec odnosa ali navezanosti. Ti številni vzorci se lahko odigrajo ali porodijo tudi v terapevtskem odnosu.

V tem članku uporabljam posploševalni izraz »vzorci navezanosti.« Naj poudarim, da v svoji klinični praksi in pri poučevanju psihoterapije razlikujem med stilom navezanosti, vzorci navezanosti in motnjo navezanosti. Te tri kategorije povezujem z obsegom, razširjenostjo in kakovostjo odnosnih srečanj, ki so neločljivo povezana s klientovim življenjskim scenarijem. O teh treh kategorijah razmišljam na kontinuumu od blagega, zmernega do izrazitega izražanja življenjskega scenarija, ki je nastal pod vplivom zgodnjega otroštva.

»Stil navezanosti« se nanaša na splošni način, kako lahko negotova navezanost iz zgodnjega otroštva vpliva na klientov (kasnejši) način bivanja v svetu. Ta stil ni posebej problematičen za posameznika ali druge, razen kadar je posameznik pod hudim stresom in se lahko zateče k otroškim vzorcem samoregulacije. Klienti to raven svojega življenjskega scenarija razkrijejo z opisi, kako so obvladali krizno situacijo ali družinsko srečanje, prek sanj ali zamišljene prihodnosti, pa tudi s subtilnimi transfernimi odigravanji.

»Vzorec navezanosti« se nanaša na bolj problematično raven delovanja v vsakdanjih odnosih z drugimi. Posameznikov ponavljajoči se vzorec navezanosti je pogosto bolj neprijeten za družinske člane in bližnje sodelavce kot za posameznika, ki svoje vedenje pogosto vidi kot naravno in običajno. V primeru povečane utrujenosti ali stresa se tak posameznik rad zateče k arhaičnim vzorcem oklepanja drugih, izogibanja, dezorganizacije ali izolacije. Ko notranji stres postane prevelik, se odloči za psihoterapijo, v upanju, da mu bo prinesla olajšanje od simptomov depresije, tesnobe, konfliktov in neuspehov v odnosih, slabe samopodobe, nizkega samospoštovanja in fizioloških napetosti. Vzorci navezanosti postanejo evidentni že na začetku psihoterapije prek klientovih kodiranih zgodb, očitnih transferov, ki se odigravajo tako v terapiji kot v vsakdanjem življenju, ter fiziološkega in čustvenega odziva, ki ga klient vzbudi v psihoterapevtu.

»Motnja navezanosti« zadeva nenehno zanašanje na notranje delovne modele odnosov iz zgodnjega otroštva in arhaične metode spopadanja z motnjami v odnosih. Posameznikova arhaična oblika samoregulacije in spoprijemanja je prisotna v skoraj vsakem odnosu z ljudmi in v skoraj vseh vidikih njegovega življenja. Klienti z motnjo navezanosti na prvem in sledečih nekaj srečanjih pogosto dramatično odigrajo določeni element svojega življenjskega scenarija. Dokazi o teži tega scenarija so lahko vgrajeni v njihovo predstavitev težave,

zaradi katere so prišli v terapijo, utelešajo ga njihove geste in kretnje, v psihoterapevtu pa vzbudijo močan telesni in čustveni odziv.

5.

Terapevtska udeležnost

Vsak izmed štirih negotovih vzorcev navezanosti – ambivalentni, izogibajoči, dezorganizirani in izolirani – ima za posledico kopičenje čustvenih izkušenj in oblikovanje skriptnih prepričanj o sebi, drugih in kakovosti življenja, ki oblikujejo posameznikovo poznejše zaznavanje in afekte glede odnosov. Siegel (1999) meni, da odnosna navezanost na osebo, ki ni njegov starš – denimo na stare starše, teto, starejšega sorojenca, učitelja ali odraslega prijatelja –, otroku zagotovi drugačen vzorec navezanosti od tistega, ki ga lahko razvije s starši, ki jih dojema kot zastrašujoče, zanemarjajoče, depresivne, zlorablajoče ali invazivne. Afektivno in ritmično uglašen psihoterapevt klientu zagotovi tisto drugo osebo, ki je do njega obzirna, rahločutna, spoštljiva, potrjujoča, dosledna in zanesljiva. Psihoterapevtova uglašenost klientu nudi varnost afektivno-regulativnih transakcij (Erskine, Moursund in Trautmann, 1999). Takšna regulacija afekta se nato odvija znotraj obzirnega in skrbnega odnosa, namesto v klientovih arhaičnih poskusih samoregulacije prek oklepanja drugih in pretiranega prilagajanja, telesnega in čustvenega odmikanja, čustvene zmedenosti in razdrobljenosti ter socialne maske in čustvenega umika. Negotovi vzorci navezanosti lahko postanejo varni s pomočjo skrbnega terapevtskega odnosa.

Med izvajanjem psihoterapije se pogosto poslužim terapevtskega sklepanja ter dekodiranja drobnih in subtilnih transfernih afektov in odigravanj, ki se odvijajo med klientom in terapevtom. Pozoren sem na prekinitve stika, telesne zaznave in gibe, pa tudi na klientove ubesedene zgodbe, ki odražajo njegove transfere z drugimi ljudmi. Tankočutno fenomenološko povpraševanje o preteklosti pogosto razkrije oris klientovih zgodnjih odnosnih izkušenj. Primeri takega povpraševanja so: »Kakšna je bila vaša izkušnja, ko sta vas mama ali oče zvečer spravila v posteljo in pokrila?«, »Predstavljajte si, kako vam je bilo, ko vas je mama hranila po žlički?«, »Kako kakovostne nege ste bili deležni, ko ste bili bolni ali ste se poškodovali?«, »Kakšen pozdrav ste prejeli, ko ste se vrnili iz šole?« Čeprav tako povpraševanje morda ne obudi eksplicitnih spominov, se skoraj vsak klient nanj čustveno odzove, kar potegne na plano proceduralne spomine in nam da kakšen namig o kakovosti njegovih zgodnjih odnosnih izkušenj. Odziv na vsako poizvedbo lahko vodi v nadaljnje povpraševanje o kakovosti trenutnega odnosa med terapevtom in klientom, kar pripelje do dodatnega povpraševanja o klientovih zgodnjih fizioloških preživetvenih reakcijah in implicitnih proceduralnih načinih vzpostavljanja odnosa.

Nezavedne vzorce odnosov lahko klient »zazna« kot fiziološke napetosti, konfuzne afekte, hrepenenja in averzije. Nezavedni spomini na prejšnje odnose lahko oblikujejo človekovo razlago trenutnih dogodkov, usmerjajo ali odvrčajo pozornost od tega, kar se dogaja zdaj, in oblikujejo pričakovanja ali inhibicije glede prihodnjih dogodkov. Subsimbolni proceduralni spomini, ki oblikujejo vzorce navezanosti, se lahko razkrivajo skozi pretiravanje ali minimiziranje afekta, v zgodbah ali metaforah, fantazijah in sanjah in/ali v čustvenih odzivih drugih. Vsak od teh vidikov diade transfer/kontratransfer ponazarja nezavedno odvijanje dveh intersubjektivnih življenjskih zgodb in predstavlja priložnost za vpogled v klientove in psihoterapevtove nezavedne izkušnje.

V poskusu razumevanja skriptne dinamike, ki je predverbalna, subsimbolna in implicitna, se posvečam različnim načinom odražanja dram iz najzgodnejšega in zgodnjega otroštva ali skriptnih protokolov v zdajšnjih odnosih. Vsako od vprašanj, ki jih navajam v zvezi s transferno-kontratransfernim odnosom, ponuja priložnost za vpogled v družinske interakcije, ki lahko sestavljajo »primarne drame« in zgodnje čustvene izkušnje, povezane s klientovim življenjskim scenarijem. Poznamo več načinov, kako se nezavedno izraža primarni protokol ob udeležbi intimnih drugih, vključno s psihoterapevtom. Ves čas me zanima, kakšna je klientova nezavedna zgodba iz zgodnjega otroštva.

1. *Odigrana v klientovem obnašanju*: Katere primarne drame iz zgodnjega otroštva – denimo čustvena zapuščena, zanemarjanje, zloraba, zasmehovanje, strah, bes ali obup – se morda kažejo v klientovem vedenju in transakcijah s terapevtom in/ali drugimi ljudmi?
2. *Zakoreninjena v klientovem afektu*: Katera prikrajšanost za uglašenost se izraža v klientovi eskalaciji ali imunizaciji čustev?
3. *Utelesjena v klientovi fiziologiji*: Kaj klient doživlja v svojem telesu? Kaj klientovo telo razkriva o njegovih preteklih odnosih?
4. *Zakodirana v klientovih zgodbah in metaforah*: Kakšne odnosne izkušnje se razkrivajo skozi vsebino in slog klientovega narativa?
5. *Zamišljena v klientovih fantazijah, upanjih in sanjah*: Katere razvojne in odnosne potrebe niso bile izpolnjene in morda zahtevajo terapevtsko odzivnost in/ali validacijo?
6. *Vtisnjena v klientove notranje in zunanje prekinitve stika*: Na kateri razvojni stopnji bi bila takšna prekinitve stika »normalen« način obvladovanja nakičenih neuspehov v pomembnih odvisnih odnosih?
7. *Vzbujena v čustvenem odzivu drugega*: Kateri fiziološki in afektivni odzivi, skladni ali komplementarni, se spodbujajo v meni ali pri drugih ljudeh v življenju tega klienta?

Vzorci navezanosti – protokol in palimpsest življenjskega scenarija – niso »zavestni,« saj niso preneseni v misel, koncept, socialni jezik ali narativ, zato ostajajo na ravni neizoblikovanih izkustev. Naloga psihoterapevtov je, da se uglasimo s klientovimi afekti, ritmi, razvojnimi ravnmi delovanja in odnosnimi potrebami, obenem pa smo pozorni na klientov narativ. Ta nam ponuja osnovo za nadaljnje povpraševanje o klientovih fenomenoloških izkustvih. Psihoterapevti s svojimi veščinami in uglašenostjo klientu zagotovimo nov, reparativni odnos in pripomoremo, da se njegovi arhaični, nezavedni in negotovi odnosni vzorci spremenijo.

Pri psihoterapiji življenjskih scenarijev je pomembno, da psihoterapevti razumemo in spoštujemo, da so klientovi vzorci navezanosti, nezavedna organizacijska načela in življenjski scenarij njegovi obupani, a hkrati ustvarjalni poskusi samoregulacije pri obvladovanju in prilagajanju na neuspehe, ki so se tekom življenja zgodili v njegovih pomembnih in odvisnih odnosih. Skripti so samozaščitni načini nadomeščanja tega, kar je posamezniku manjkalo oziroma mu še manjka v odnosih, hkrati pa mu zagotavljajo vsaj neki navidezni odnos. Proces oblikovanja skripta je odnosno interaktiven in osebno ustvarjalen – gre za akomodacijo, asimilacijo in adaptacijo (Piaget, 1954) vsem zanemarjanjem, neuglašenostim, odnosnim pogojem ali celo zahtevam pomembnih drugih. Vključuje nevrološko osnovano posploševanje specifičnih izkustev, obremenjenih z afektom, in posameznikovo nezavedno pričakovanje, da se bodo te posplošene izkušnje ponavljale vse življenje (Stern, 1985).

Psihoterapija življenjskega scenarija zahteva razumevanje in spoštovanje edinstvenega značaja vsakega posameznika, kot tudi njegovih ustvarjalnih prilagoditev, stilov spoprijemanja in prilagajanja ter posledičnih notranjih in zunanjih prekinitev stika. Psihoterapevtova rahločutnost ter razumevanje nezavednih izkustvenih zaključkov, prekinitev stika in edinstvene odnosne narave terapevtske udeležnosti sta bistvena za poglobljeno psihoterapijo arhaičnih odnosnih vzorcev, odnosnih motenj v sedanjosti in fiksiranih sistemov psihološke organizacije.

Viri

- Ainsworth, M., Behar, M., Waters, E. in Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Andrews, J. (1988). Self-confirmation theory: A paradigm for psychotherapy integration. Part I. Content analysis of therapeutic styles. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 7(4), 359-384.
- Andrews, J. (1989). Self-confirmation theory: A paradigm for psychotherapy integration. Part II. Integrative scripting of therapy transcripts. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 8(1), 23-40.
- Ansbacher, H. L. in Ansbacher, R. R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. Atheneum.
- Arlow, J. (1969). Unconscious fantasy and disturbances of conscious experience. *Psychoanalytic Quarterly*, 38, 1-27.
- Bartholomew, K. in Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Basch, M. (1988). *Understanding psychotherapy: The science behind the art*. Basic Books.
- Beebe, B. (2005). Mother-infant research informs mother-infant treatment. *Psychoanalytic Study of the Child*, 60, 7-46.
- Beitman, B. D. (1992). Integration through fundamental similarities and useful differences among the schools. V J. C. Norcross in M. R. Goldfried (ur.), *Handbook of psychotherapy integration* (str. 202-230). Basic Books.
- Berne, E. (1961). *Transakcijska analiza v psihoterapiji: sistematična in individualna socialna psihiatrija*. Ljubljana: Inštitut za psihoterapijo transakcijske analize, 2011
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny*. Grove Press.
- Blizard, R. A. (2003). Disorganized attachment, development of dissociated self-states and a relational approach to treatment. *Journal of Trauma in Dissociation*, 4(3), 21-50.
- Bloom, S. L. (1997). *Creating sanctuary: Towards the evolution of sane societies*. Routledge.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment. Volume 1 of Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety and anger. Volume II of Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness and depression. Volume III of Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books.
- Bucci, W. (2001). Pathways to emotional communication. *Psychoanalytic Inquiry*, 21, 40-70.
- Cornell, W. F. (1988). Life script theory: A critical review from a developmental perspective. *Transactional Analysis Journal*, 18, 270-282.
- Cornell, W. F. in Landaiche, N. M., III (2006). Impasse and intimacy: Applying Berne's concept of script protocol. *Transactional Analysis Journal*, 36, 196-213.
- Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. Norton.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt Brace.
- Doctors, S. R. (2007). On utilizing attachment theory and research in self-psychological/ intersubjective clinical work. V P. Buirska in A. Kottler (ur.), *New developments in self-psychology practice* (str. 23-48). Jason Aronson.
- English, F. (1972). Sleepy, spunky and spooky. *Transactional Analysis Journal*, 2(2), 64-73.
- Erskine, R. G. (1980). Script cure: Behavioral, intrapsychic and physiological. *Transactional Analysis Journal*, 10, 102-106.
- Erskine, R. G. (1993). Inquiry, attunement and involvement in the psychotherapy of dissociation. *Transactional Analysis Journal*, 23, 185-190.

- Erskine, R. G. (2001). The schizoid process. *Transactional Analysis Journal*, 31, 4-6.
- Erskine, R. G. (2007). *Life scripts: Unconscious relational patterns and psychotherapeutic involvement*. Dostop 13. septembra 2009 na <http://www.integrativetherapy.com>
- Erskine, R. G. (2008). Psychotherapy of unconscious experience. *Transactional Analysis Journal*, 38, 128-138.
- Erskine, R. G., Moursund, J. P. in Trautmann, R. L. (1999). *Beyond empathy: A therapy of contact-in-relationship*. Brunner/Mazel.
- Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., Target, M. in Gerber, A. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and responses to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 22-31.
- Fraiberg, S. (1959). *The magic years: Understanding and handling the problems of early childhood*. Charles Scribner's Sons.
- Fraiberg, S. (1982). Pathological defenses in infancy. *Psychoanalytic Quarterly*, 51, 612-635.
- Freud, S. (1961). Beyond the pleasure principle. V J. Strachey (ur. in prev.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 18, str. 3-64). London: Hogarth Press. (Izvirno delo natisnjeno v letu 1923)
- Goulding, M. M. in Goulding, R. L. (1979). *Changing lives through rededication therapy*. Brunner/Mazel.
- Goulding, R. L. in Goulding, M. M. (1978). *The power is in the patient*. TA Press.
- Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: Historical and current perspectives. V J. Cassidy in P. Shaveer (ur.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (str. 395-433). Guilford Press.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E. in Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 549-560.
- Howell, E. F. (2005). *The dissociative mind*. The Analytic Press.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs. Vol.1: A theory of personality*. Norton.
- Kobak, R. R. in Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representation of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- LeDoux, J. E. (1994). Emotion, memory and the brain. *Scientific American*, 270, 50-57.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. Harper in Brothers.
- Liotti, G. (1999). Understanding dissociative processes: The contribution of attachment theory. *Psychoanalytic Inquiry*, 19, 757-783.
- Lyons-Ruth, K., Dutra, L., Schuder, M. in Bianchi, I. (2006). From infant attachment disorganization to adult dissociation: Relational adaptations or traumatic experiences? *Psychiatric Clinics of North America*, 29(1), 63-86.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48-61.
- Main, M. (1995). Recent studies in attachment: Overview with selected implications for clinical work. V S. Goldberg, R. Muir J. Kerr (ur.), *Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives* (str. 407-474). The Analytic Press.
- Main, M., Kaplan, N. in Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-104.
- Mikulincer, M., Florian, V. in Tolmatz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 273-280.
- Muller, R., Sicoli, L., in Lemieux, K. (2000). Relationship between attachment style and posttraumatic stress symptomatology among adults who report the experience of childhood abuse. *Journal of Traumatic Stress*, 13(2), 321-332.
- O'Reilly-Knapp, M. (2001). Between two worlds: The encapsulated self. *Transactional Analysis Journal*, 31, 44-54.

- Perls, F. S. (1944). *Ego, hunger and aggression: A revision of Freud's theory and method*. Knox Publishing.
- Perls, F. S. in Baumgardner, P. (1975). *Legacy from Fritz: Gifts from Lake Cowichan*. Science and Behavior Books.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. in Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Julian Press.
- Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. New York: Basic Books.
- Putnam, F. W. (1992). Discussion: Are alter personalities fragments or figments? *Psychoanalytic Inquiry*, 12, 95-111.
- Schore, A. N. (2002). Advances in neuropsychoanalysis, attachment theory, and trauma research: Implications for self-psychology. *Psychoanalytic Inquiry*, 22, 433-484.
- Siegel, D. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.
- Slap, J. (1987). Implication for the structural model of Freud's assumptions about perception. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 35, 629-645.
- Steiner, C. (1971). *Games alcoholics play: The analysis of life scripts*. Ballantine Books.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Basic Books.
- Stolorow, R., & Atwood, G. (1989). The unconscious and unconscious fantasy: An intersubjective developmental perspective. *Psychoanalytic Inquiry*, 9, 364-374.
- Stuntz, E. C. (1972). Second order structure of the parent. *Transactional Analysis Journal*, 2(2), 59-61.
- Tasca, G.A., Balfour, L., Ritchie, K. in Bissada, H. (2007). The relationship between attachment scales and group therapy alliance growth differs by treatment type for women with binge-eating disorder. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 11, 1-14.
- Thelen, E., & Smith, L. (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*. MIT Press.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. Guilford Press.
- Weinberg, M. K. in Tronick, E. Z. (1998). The impact of maternal psychiatric illness on infant development. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59 (Priloga št. 2), 53-61.
- Woollams, S. J. (1973). Formation of the script. *Transactional Analysis Journal*, 3(1), 31-37.