

# Odnos stilova privrženosti i suosjećanja prema sebi i drugima

---

Lazarević, Ivona

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:787448>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-12**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad  
Odnos stilova privrženosti i suosjećanja prema sebi i drugima

Studentica: Ivona Lazarević

Zagreb, rujan 2022

Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad  
Odnos stilova privrženosti i suosjećanja prema sebi i drugima

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Josipa Mihić

Studentica: Ivona Lazarević

Zagreb, rujan 2022

## Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad Odnos stilova privrženosti i suosjećanja prema sebi i drugima i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Ivona Lazarević

Mjesto i datum: Zagreb, rujan 2022.

## SAŽETAK

### **Odnos stilova privrženosti i suosjećanja prema sebi i drugima**

Studentica: Ivona Lazarević

Mentorica: Izv. prof. dr. sc. Josipa Mihić

Program/modul: Socijalna pedagogija/Odrasli

Suosjećajnost jest osjećaj koji uključuje razumijevanje emocionalnog stanja druge osobe ili samoga sebe te spremnost na djelovanje da se negativna emocionalna stanja ublaže. Kao takva, igra bitnu ulogu u razvoju privrženosti kod ljudi. Suosjećajnost usmjerena prema sebi predstavlja pozitivan i nekritičan stav prema sebi i prihvaćanje vlastitih iskustava kao općeljudskih. U kontekstu teorije privrženosti kao teorije koja se bavi utjecajem ranih odnosa na pojedinca, suosjećajan odnos s drugima ili sa sobom može rekonstruirati unutarnje radne modele razvijene u najranijoj životnoj dobi te utjecati na kvalitetu privrženosti u odraslom životu. U isto vrijeme, kvaliteta privrženosti predstavlja preduvjet za razvoj suosjećajnosti uopće. Brojna istraživanja pokazuju da suosjećajnost prema sebi i drugima ima značajan utjecaj na mentalnu dobrobit pojedinca, a kao medijatorska varijabla posredno utječe i na zadovoljstvo u intimnim vezama, na radnom mjestu i u odnosu sa sobom. Na temelju međuodnosa suosjećajnosti i privrženosti, nastale su intervencije koje putem tehnika suosjećajnosti prema sebi i drugima mijenjaju kvalitetu privrženosti i na taj način posredno utječu na mentalno i fizičko zdravlje te mentalnu dobrobit osobe. Spomenute intervencije nastoje pojedincu omogućiti neometan osobni razvoj i sposobnost ostvarivanja vlastitih potencijala – upravo putem prorade unutarnjih radnih modela. Sposobnost ljudskog mozga da se mijenja pod utjecajem novih iskustva osigurava temelj za razvoj suosjećajnosti kao vještine koja se može istrenirati, a nakon toga i usmjeriti prema drugome, sebi ili društvu općenito. Daljnja istraživanja međuodnosa suosjećajnosti i privrženosti omogućit će još bolju prilagodbu intervencija čovjeku, a samim time i njihovu učinkovitost.

Cilj ovog rada je pregledom literature objasniti odnos između stilova privrženosti i suosjećajnosti prema sebi i drugima te istražiti njihov utjecaj na dobrobit pojedinca.

Ključne riječi: privrženost, suosjećajnost, suosjećajnost prema sebi, empatija

## ABSTRACT

### **The relationship between attachment styles and compassion towards self and others**

Student: Ivona Lazarević

Mentor: Izv.prof.dr.sc. Josipa Mihić

Program/module: Social pedagogy/Adults (perpetrators of criminal offenses)

Compassion is a feeling that includes understanding the emotional state of another person or oneself and the willingness to act to reduce negative emotional states. As such, it plays an essential role in the development of attachment in humans. Self-compassion represents a positive and non-critical attitude towards oneself and the acceptance of one's own experiences as universal. In the context of attachment theory as a theory that deals with the impact of early relationships on an individual, a compassionate relationship with others or with oneself can reconstruct the internal working models developed in the earliest age of life and influence the quality of attachment in adult life. At the same time, the quality of attachment is a prerequisite for the development of compassion in general. Numerous studies show that compassion for oneself and others has a significant impact on an individual's mental well-being, and as a mediating variable it indirectly affects satisfaction in intimate relationships, at the workplace and in the relationship with oneself. Based on the interrelationship of compassion and attachment, new interventions can change the quality of attachment through techniques of compassion towards oneself and others, and thus indirectly affect the mental and physical health and well-being of a person. The mentioned interventions aim to enable the individual to have unhindered personal development and the ability to fulfill their own potential. The ability of the human brain to change under the influence of new experiences provides the basis for the development of compassion as a skill that can be trained and then directed towards others, oneself or society in general. Further research into the relationship between compassion and attachment will enable even better human-adaptive interventions, and thus their effectiveness.

The aim of this paper is to explain the relationship between the styles of attachment and compassion towards oneself and others through a review of the literature, and to investigate their influence on the individual's well-being.

Key words: attachment, compassion, self-compassion, empathy

# ODNOS STILOVA PRIVRŽENOSTI I SUOSJEĆANJA PREMA SEBI I DRUGIMA

## Sadržaj

UVOD.....	7
TEORIJA PRIVRŽENOSTI.....	8
Razvoj teorije privrženosti.....	8
Privrženost kod ljudi.....	10
Razlike u kvaliteti privrženosti i empirijska istraživanja.....	14
Unutarnji radni modeli.....	18
Privrženost kod odraslih.....	20
Promjenjivost stilova privrženosti.....	22
SUOSJEĆAJNOST.....	24
Definiranje suosjećajnosti.....	24
Evolucijska teorija suosjećajnosti.....	26
Empatija.....	27
Afektivna i kognitivna empatija.....	28
Razvoj empatije.....	29
Distinkcija između suosjećajnosti i empatije.....	33
Neurološka podloga suosjećajnosti i empatije.....	34
SUOSJEĆAJNOST PREMA SEBI.....	35
Suosjećajnost prema sebi i mentalno zdravlje.....	38
Suosjećajnost prema sebi i samopouzdanje.....	39
ODNOS TEORIJE I STILOVA PRIVRŽENOSTI I SUOSJEĆAJNOSTI PREMA SEBI I DRUGIMA 40	
Privrženost i suosjećajnost prema drugima.....	40
Stilovi privrženosti i suosjećajnost u intimnim odnosima.....	42
Stilovi privrženosti i zamor od suosjećanja.....	43
Privrženost i suosjećajnost prema sebi.....	44
MOGUĆNOSTI RAZVOJA SUOSJEĆAJNOSTI.....	46
Terapija usmjerena na suosjećajnost.....	47
Terapija suosjećajnosti utemeljena na privrženosti.....	48
ZAKLJUČAK.....	49
LITERATURA.....	51

## UVOD

Ljudskom mozgu urođena je sposobnost da brine za druge i cijeni brižnost od drugih, pa je tako i briga za druge jedna od najstarijih emocija u čovjeka. Osjećaj brige i želja za zaštitom drugih na taj su način posredno odgovorni za preživljavanje ljudske vrste jer omogućavaju podizanje i preživljavanje potomaka. Iz nastojanja da se zaštiti drugog, nastao je i osjećaj suosjećajnosti prema drugima, iz brige za potomstvo, razvija se poseban odnos između skrbnika i djeteta. Suosjećajnost je, stoga, pojam o kojemu se već stoljećima promišlja i koji se spominje u mnogim kulturama i religijama. Predstavlja sposobnost brige, razumijevanja tuđe patnje i želju za pružanjem pomoći drugoj osobi bez osjećaja neugodnih emocija, a u posljednje se vrijeme u znanosti proširuje i na pojam suosjećajnosti prema sebi. Razumljiva sama po sebi, suosjećajnost prema sebi pretpostavlja promjenu smjera suosjećajnosti sa drugih, na sebe i pružanje podrške sebi. Sve češća istraživanja u ovom području ukazuju na brojne pozitivne učinke suosjećajnosti prema sebi u području mentalnog zdravlja pojedinca i kvalitete života općenito koji se koriste u već nekoliko razvijenih intervencija (Gilbert, 2007, 2009; Jazaieri, 2012).

Teorija privrženosti jedna je od najutjecajnijih teorija razvojne psihologije i već od svojih početaka potiče brojne zaključke u tom području. Razvijena je pedesetih godina dvadesetog stoljeća od strane Johna Bowlbyja i njegovih suradnika koji su nastojali objasniti dubinu odnosa između djeteta i skrbnika. Teorija privrženosti analizira najranije odnose koje osoba stvara u životu i na temelju njih definira obrasce ponašanja, misli i emocija u obliku stilova privrženosti i unutarnjih radnih modela. Razvojem unutarnjih radnih modela čovjek u najranijem djetinjstvu zasniva kognitivne pretpostavke o vlastitoj vrijednosti i dostupnosti okoline, na temelju kojih anticipira ponašanje drugih i odabire svoje ponašanje. Kognitivne su pretpostavke teško promjenjive te će ih osoba kada ih jednom razvije, tijekom života primjenjivati u većini bliskih odnosa, ali i drugih životnih okolnosti. Ukoliko osoba razvije negativne radne modele prema drugima uslijed nezadovoljenih potreba u djetinjstvu i okolinu percipira kao nesigurnu, a sebe kao nevrijednog ljubavi, ona neće biti u mogućnosti razviti svoj puni potencijal niti odnose sa sobom i drugima što može posljedično rezultirati lošijom kvalitetom života te lošijim mentalnim i fizičkim zdravljem.

Već je na prvi pogled vidljiva isprepletenost teorije privrženosti i teorije suosjećajnosti. Osim što se obje ideje zasnivaju na pružanju i primanju podrške i ostvarivanju odnosa s drugim ljudskim bićem, i teorija privrženosti i konceptualizacije suosjećajnosti prema sebi i drugima



zaviruju u odnos čovjeka sa samim sobom i pitanje vlastite vrijednosti. Zahvaljujući njihovoj dubokoj povezanosti, čovjeku se otvara mogućnost da izgradnjom pozitivnog odnosa sa samim sobom utječe na vjerovanja koja je usvojio u najranijoj dobi i na taj način zacijeli samoga sebe i na taj način ispuni svoj puni potencijal.

Ovaj će se diplomski rad baviti odnosom između kvalitete privrženosti i osjećaja suosjećajnosti prema sebi i ljudima iz okoline, načinom usvajanja obrazaca privrženosti i uopće razvojem privrženosti kod ljudi te pitanjima povezanosti radnih modela sa sposobnošću osjećanja (samo)suosjećanja. Pregledom literature nastojat će pojasniti utjecaj jednog konstrukta na drugi kao i njihovog zajedničkog odnosa na druge aspekte života – partnerske odnose, posao, stresne životne okolnosti i mentalno zdravlje.

## TEORIJA PRIVRŽENOSTI

### Razvoj teorije privrženosti

Iako je Freud među prvima tvrdio kako se svi odnosi u životu temelje na emocionalnom odnosu s majkom u najranijem djetinjstvu (Berk, 2008), teorija privrženosti kakvu ju znamo danas počela se razvijati u prvoj polovici dvadesetog stoljeća. Začetci ideje ove teorije započinju volonterskim radom Johna Bowlbyja. John Bowlby je bio britanski psiholog, psihijatar i psihoanalitičar te jedan od najutjecajnijih stručnjaka dvadesetog stoljeća (Ainshworth i Bowlby, 1991; Goldberg, Muir, Kerr, 2009). Budući da ga je najviše zanimala grana koja se danas naziva razvojna psihologija, svoju karijeru počinje volontiranjem s institucionaliziranom djecom gdje upoznaje dva dječaka koja su mu zaokupila pažnju. Nakon tog iskustva Bowlby se odlučuje za specijalizaciju u dječjoj psihijatriji i psihoterapiji te započinje psihodinamski trening. Već je tada smatrao kako je „materinska ljubav za novorođenče i dijete jednako važna kao i vitamini i bjelancevine za tjelesno zdravlje“ (Bowlby, 1951; prema Pennington, 2004) te da velik utjecaj na razvoj osobnosti kod djece ima upravo odnos s roditeljima, koji je pak pod utjecajem interakcija i odnosa koje su roditelji djeteta imali sa svojim roditeljima (Ainshworth, Bowlby, 1991).

Budući da su sredinom prošlog stoljeća na ovom području prevladavale psihoanalitička i teorija socijalnog učenja, Bowlbyjevi su stavovi odbacivani. S jedne su strane psihoanalitičari smatrali kako je uzrok dječje patnje skriven u njihovom unutarnjem svijetu te da ne dolazi iz vanjskog svijeta (Goldberg, Muir, Kerr, 2009), dok su psiholozi koji su prihvaćali stajališta teorija socijalnog učenja smatrali da privrženost novorođenčeta majci proizlazi iz činjenice da je majka objekt koji djetetu osigurava hranjenje, a samim time i preživljavanje (Vasta, Haith i

Miller, 2004). Bowlby je već na samom početku svog rada smatrao kako psihoanalitička teorija prevelik naglasak stavlja na djetetov unutrašnji svijet te se premalo usmjerava na stvarne događaje u životu djece (Ainsworth i Bowlby, 1991). S druge je strane isticao kako niti hranjenje nije temelj za razvoj privrženosti, već dojenčad, poput mladunaca drugih životinjskih vrsta, urođenim ponašanjima nastoji zadržati prisutnost roditelja u svrhu zaštite i podrške u istraživanju okoline (Berk, 2008).

Etološka istraživanja na životinjama o razvoju ranih odnosa između roditelja i mladunčadi pobila su ideje dominirajućih teorija te su išla u korist Bowlbyjevim pretpostavkama o privrženosti kao rezultatu biološke i evolucijske želje za bliskošću (Cassidy, 2008; prema Molar, 2012). Jedno od takvih istraživanja usmjerenih na biološke komponente privrženosti pokazuje kako se kod mnogih životinjskih vrsta privrženost razvija instinktivno i recipročno. Tako je na primjer Leon (1977; prema Pennington 2004) utvrdio da se privrženost kod štakora potiče izlučivanjem fermona kod majki štakora koji potiču mladunce da se približe majci.

Osim postojanja samog instinkta, Lorenz je još 1937. (Vasta, Haith i Miller, 2004) pokazao da iskustvo može promijeniti instinktivno ponašanje. U tom je istraživanju tek izlegnute guščiće odvojio od majke i kao majku im predstavio neku drugu životinju ili objekt. Guščići su vrlo brzo počeli novi objekt tretirati kao svoju majku i slijediti ga, što je Lorenz nazvao utiskivanjem. Time je dokazao da će mladunčad razviti privrženost prema bilo kojem pokretnom i bučnom objektu ukoliko mu se on predstavi unutar tzv. osjetljivog razdoblja, čak i ako od tog objekta na dobivaju hranu. Važnost osjetljivog razdoblja naglašena je u kasnijim razmatranjima kada je utvrđeno da ukoliko izlegnuti guščići nisu bili izloženi niti jednom potencijalnom objektu privrženosti u prvih nekoliko dana života, vjerojatnost da će se utiskivanje dogoditi bila je sve manja (Hess, 1959; prema Pennington, 2004).

Nadalje, jedno od istaknutijih etoloških istraživanja u tom području jest Harlowljevo istraživanje privrženosti. Harry Harlow istraživao je ulogu hranjenja u razvoju privrženosti na mladuncima rhesus majmuna. Skupina tek rođenih majmuna odvojena je od majke i smještena u odvojene nastambe s dvije zamjenske majke. Jedna je „majka“ bila napravljena samo od drvene konstrukcije i metalne žičane mreže, dok je druga bila presvučena materijalom koji je nalikovao krznu majmuna. Jedna polovica uzorka majmuna dobivala je hranu s metalne, a druga mekane „majke“. Varijable koje su promatrane bile su količina vremena koja je provedena s jednom od majki te stupanj sigurnosti koji je određena majka davala u stresnim situacijama. Rezultati su pokazali kako su majmuni provodili i do 18 puta više vremena na presvučenoj

majci te da su, shodno tome, u istoj tražili sigurnost i utjehu u situacijama straha i stresa. Tu je pojavu Harlow nazvao udobnost dodira. Ovo je istraživanje potaklo stručnjake na nastavak istraživanja uzroka i odrednica privrženosti kod ljudi (Vasta, Haith, Miller, 2004). Također, ono je ukazalo i na moguće posljedice neadekvatnog razvoja privrženosti u najranijoj dobi. U dobi od 3 godine majmuni na kojima se provodio eksperiment stavljeni su u nastambe s drugim majmunima suprotnog spola u svrhu razmnožavanja. Za razliku od rhesus majmuna koji nisu sudjelovali u eksperimentu, ovi su majmuni iskazivali neprilagođena društvena i spolna ponašanja. Spolna ponašanja kod ženki bila su obilježena strahom i agresijom prema mužjaku, dok su mužjaci bili nespretni u spolnom približavanju ženkama (Pennington, 2004). Ovo, kao i druga slična istraživanja idu u prilog pretpostavci o postojanju osjetljivih razdoblja za razvoj privrženosti kod životinja.

Bowlbyjeva teorije privrženosti prvi puta je službeno objavljena u članku „Priroda djetetova odnosa s majkom“ (engl. „*The Nature of the Child's Tie to His Mother*“) 1958. godine. Teorija se temeljila na već navedenim etiološkim pretpostavkama o potrebi za bliskošću nasuprot potrebe za hranjenjem i na idejama razvojne psihologije. U navedenom se članku opisuju, a zatim i odbacuju psihoanalitička objašnjenja povezanosti novorođenčeta i majke kao posljedice zadovoljavanja djetetovih potreba. Glavna pretpostavka bila je kako je dojenačko ponašanje posljedica instinktivnih odgovora koji su u funkciji privlačenja i zadržavanja pažnje primarnog skrbnika te da se ti odgovori razvijaju i mijenjaju usporedno s razvojem djeteta (Bretherton, 1992).

### Privrženost kod ljudi

Općenito, privrženost kod ljudi može se definirati kao „*težnja da se traži blizina određenih ljudi, da se bude spreman primati brigu od tih ljudi te se osjećati sigurnim u njihovoj nazočnosti*“ (Maccoby, 1980; prema Pennington, 2004). Berk (2008) nudi i jednostavniju definiciju u kojoj privrženost opisuje kao „*trajnu i snažnu emocionalnu vezu između osoba*“.

Budući da je nemoguće ispitati privrženost kod ljudi na isti način na koji se ispituje kod životinja, znanstvenici su morali pronaći i razviti drugačije načine za mjerenje privrženosti. Najčešće mjere koje su korištene za utvrđivanje privrženosti kod djece bile su strah od stranaca i strah ili tjeskoba od odvajanja od majke, odnosno primarnog objekta privrženosti (Pennington, 2004) koje su kasnije korištene i prilikom procjene kvalitete privrženosti kod djece o kojima će se više govoriti u idućem poglavlju.

Shodno tome, Robertson (Robertson i Bowlby, 1952; prema Bretherton, 1992) je uočio tri faze koje se izmjenjuju kao odgovor djeteta na odvajanje od roditelja. Prva je faza protest, koja je povezana sa separacijskom anksioznošću, druga jest očaj, a treća odvajanje ili otuđivanje. Separacijska anksioznost, odnosno strah od odvajanja djeteta od majke važna je za razumijevanje pojma privrženosti. Bowlby o njoj piše u istoimenom članku objavljenom 1959. godine. On navodi kako do iste dolazi u situacijama straha u kojima majka nije prisutna kako bi pružila utjehu djetetu. Osim toga, visoka razina separacijske anksioznosti može biti uzrokovana nepovoljnim obiteljskim uvjetima kao što su iskustva stalnog odbijanja pri pokušaju uspostavljanja odnosa s roditeljem, stalna prijetnja od napuštanja te bolest ili smrt roditelja ili člana obitelji. Međutim, ni situacije u kojima strah od odvajanja od roditelja potpuno izostaje nisu u potpunosti zdrave. U nekim se slučajevima pojavljuju primjeri djece kod koje je separacijska anksioznost izrazito niska ili potpuno odsutna što daje dojam neovisnosti djeteta. Bowlby takve reakcije smatra obrambenim procesima koje će kasnije detaljnije opisati Mary Ainsworth (Bretherton, 1992).

Schaffer i Emerson (1964; prema Pennington, 2004), a kasnije i Bowlby (1969; prema Vasta, Haith i Miller, 2004) razvoj privrženosti opisuju u tri faze:

#### Faza 1: Nediskriminativne socijalne reakcije

Prva faza razvoja privrženosti traje od rođenja do drugog mjeseca djetetovog života. U tom periodu dijete pozitivno reagira na svakoga tko ga primi ili mu se približi. Unatoč tomu, već u toj dobi djeca jasno mogu prepoznati svoju majku, a ponašanjima usmjerenim na privlačenje i zadržavanje roditelja u blizini ostvaruju prostor za razvoj privrženosti.

#### Faza 2: Diskriminativne socijalne reakcije

Od drugog do sedmog mjeseca nakon rođenja, djeca počinju pokazivati sve više interesa za skrbnike i druge bliske osobe. Razvojem posebnih interakcijskih obrazaca dolazi do uspostave jedinstvenog odnosa između djeteta i skrbnika. U ovom razdoblju djeca razvijaju kognitivnu predodžbu o svom skrbniku na temelju iskustva, odnosno na temelju procjene koliko je roditelj dostupan djetetu i pouzdan u odgovaranju na potrebe djeteta. Ta se kognitivna predodžba naziva unutarnjim radnim modelom te postaje model za sve kasnije bliske odnose (Bretherton, 1992; prema Berk, 2008).

### Faza 3: Usmjerena privrženost

Treća faza razvoja privrženosti traje do prve godine života kada privrženost postaje najjasnija i najsnažnija. To naglo povećanje privrženosti povezano je s razvojem emocionalnosti i fizičkim razvojem do kojih dolazi upravo u tom razdoblju života. Kao prvo, strah u tom periodu postaje dominantna emocija zbog čega dolazi do povećanog opreza pred nepoznatima te prosvjedovanja prilikom odvajanja od skrbnika. S druge strane, u dobi oko osam mjeseci većina djece počinje puzati što im omogućuje kontrolu nad okolinom i samim time osiguravanjem blizine majke bez da se moraju oslanjati na plakanje i druga slična ponašanja. Strah od stranaca i odvajanja od skrbnika te sigurnost u prisutnosti istog označavaju pojavu u potpunosti razvijene privrženosti između djeteta i skrbnika (Bowlby, 1969., Schaffer i Emerson, 1964; prema Vasta, Haith i Miller, 2004).

Također, Berk (2008) opisuje 4 vrlo slične faze razvoja privrženosti. Stadij pretprivrženosti traje do šestog tjedna djetetova života i u tom periodu privrženost još nije razvijena te stoga dijete pozitivno reagira i na strance, iako može prepoznati svoje roditelje. Ono urođenim i instinktivnim ponašanjima kao što su plakanje, hvatanje i smješkanje nastoji pridobiti pažnju okoline, odnosno majke. Učenjem i ponavljanjem tih signala dijete nastoji ponovno uspostaviti i zadržati uspostavljanu bliskost i dobivenu sigurnost.

U stadiju nastanka privrženosti dijete postaje svjesno utjecaja svojeg ponašanja na ponašanje ljudi iz okoline. To počinje koristiti kako bi dobilo odgovor od okoline te prema ljudima koji adekvatno i dosljedno odgovaraju na njegove potrebe počinje razvijati osjećaj povjerenja prema drugima. Ovo razdoblje u prosjeku traje do šestog ili osmog mjeseca života.

Nakon toga slijedi stadij jasno uspostavljene privrženosti kada dijete počinje iskazivati znakove separacijske anksioznosti ukoliko je odvojeno od majke u koju ima najviše povjerenja. Međutim, separacijska anksioznost ovisi o temperamentu i trenutačnoj situaciji u kojoj se dijete nalazi te se ne pojavljuje uvijek. Stranci prestaju biti u mogućnosti utješiti dijete, a u prisutnosti roditelja dijete postaje dovoljno sigurno istraživati okolinu jer i on predstavlja tzv. sigurnu bazu.

Stadij stvaranja recipročnih odnosa započinje od otprilike osamnaestog mjeseca života kada dijete dostiže dovoljnu razinu kognitivnog razvoja da shvati uzorke odvajanja od roditelja. Jezičnim razvojem otvara se i mogućnost verbalne komunikacije i pojašnjavanja razloga odvajanja i povratka. Razumijevanje situacije djetetu omogućuje utjehu i olakšava razdoblje razdvojenosti od roditelja. Već do kraja treće godine većina djece može podnijeti privremenu razdvojenost od roditelja.

Tijekom predškolskog razdoblja dijete nastavlja prilagođavati svoje ponašanje i kvalitetu privrženosti s obzirom na roditeljske postupke budući da razvojem stječe mogućnost uvida u skrbnikove motive unutar odnosa (Bretherton, 1992).

Usporedni prikaz faza razvoja privrženosti prikazan je u Tablici 1.

Tablica 1: Usporedba razvojnih faza privrženosti (Schaffer, Emerson, 1964; Berk, 2008)

	<b>Faze razvoja privrženosti, Schaffer i Emerson (1964)</b>	<b>Faze razvoja privrženosti, Berk (2008)</b>
<b>Faza 1.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „nediskriminativne socijalne reakcije“</li> <li>• od rođenja do 2. mj. života</li> <li>• pozitivne reakcije na svakoga</li> <li>• prepoznaje majku</li> <li>• ponašanja usmjerena na privlačenje i zadržavanje roditelja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „stadij preprivrženosti“</li> <li>• od rođenja do 6. tjedna života</li> <li>• pozitivne reakcije na svakoga</li> <li>• prepoznaje majku</li> <li>• ponašanja usmjerena na privlačenje i zadržavanje roditelja</li> </ul>
<b>Faza 2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „diskriminativne socijalne reakcije“</li> <li>• od 2. do 7. mj. života</li> <li>• više interesa za skrbnike</li> <li>• razvoj jedinstvenog odnosa sa skrbnikom</li> <li>• razvoj unutarnjih radnih modela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „stadij nastanka privrženosti“</li> <li>• od 6. tjedna do 6. ili 8. mj. života</li> <li>• svijest o utjecaju svog ponašanja na druge</li> <li>• osjećaj povjerenja prema drugima uslijed dosljednosti odgovora</li> </ul>
<b>Faza 3.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „usmjerena privrženost“</li> <li>• od 7. mj. do 1. godina života</li> <li>• najsnažnija privrženost</li> <li>• strah od stranaca – sigurnost u roditelju</li> <li>• motorički razvoj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „stadij jasno uspostavljene privrženosti“</li> <li>• od 8. do 18. mj. života</li> <li>• separacijska anksioznost uslijed odvajanja od roditelja</li> </ul>

#### Faza 4.

- sigurnost za istraživanje okoline u prisutnosti roditelja
  - „stadij stvaranja recipročnih odnosa“
  - od 18. mj. do 3. godine života
  - kognitivni razvoj – shvaća uzorke razdvajanja
  - jezični razvoj omogućuje verbalnu komunikaciju i razumijevanje situacije
- 

#### Razlike u kvaliteti privrženosti i empirijska istraživanja

Iako gotovo svako dijete koje odrasta unutar obitelji razvije privrženost prema skrbniku, postoje razlike u kvaliteti i jačini te povezanosti. Upoznata i inspirirana Bowlbyjevim radom, razvojna psihologinja Mary Ainsworth prilikom boravka u Ugandi početkom 50-ih godina dvadesetog stoljeća, čak i nekoliko godina prije objave teorije privrženosti, provela prvo empirijsko istraživanje razvoja privrženosti između majke i djeteta koje opisuje Bretherton (1992). Prilikom istraživanja nastojala je utvrditi i početak pojavljivanja signala i ponašanja kojima dijete nastoji pridobiti i zadržati majčinu blizinu.

Uzorak su činile 26 obitelji s djecom u dobi do godine dana koje su majke još dojile. Posjeti, odnosno promatranja, odvijali su se u obiteljskom dnevnom boravku gdje su obitelji provodile najviše vremena, a posjećivala ih je svaka dva tjedna u trajanju od dva sata tijekom razdoblja od devet mjeseci. Prilikom promatranja bilježila je spomenuta ponašanja i signale koji su bili usmjereni prema majci.

Obradom podataka utvrđena su tri obrasca privrženosti djece: sigurno privržena djeca koja su malo plakala i koja su istraživala okolinu u prisutnosti majke, nesigurno privržena djeca koja su često plakala, ponekad čak i kada su bila u naručju majke te djeca koja još nisu razvila privrženost i koja nisu pokazivala diferencijalna ponašanja prema majci.

Osim razlika u privrženosti djeteta, Ainsworth je istom istraživanju utvrdila i razlike među majkama. Razlikovale su se majke koje su bile osjetljivije na signale djeteta i koje su

spontanije reagirale na njih od onih majki koje su se činile manje osjetljive na razlike i promjene u djetetovu ponašanju i reagiranju. Rezultati su pokazali kako je privrženost djeteta povezana sa perceptivnošću i osjetljivošću majke. Djeca čije su majke bile osjetljivije na njihove signale češće su razvijala sigurnu privrženost od onih čije su majke teže razaznavale njihove potrebe (Bretherton 1992).

Nakon povratka iz Ugande provela još jedno detaljnije istraživanje u Baltimoreu u SAD-u. Uzorak je ponovno činilo 26 obitelji s djecom maksimalne dobi od 54 tjedna. Istraživanje se sastojalo od 18 posjeta kućama, pri čemu je svaki posjet trajao 4 sata čime se nastojalo osigurati da se obitelj prilikom posjeta osjeća dovoljno ugodno da se upusti u svoju normalnu životnu rutinu. Analizom su se izdvojile varijable koje su kasnije uzimane u obzir prilikom obrade podataka a to su bile:

- hranjenje djeteta (Ainsworth, Bell, 1969; prema Bretherton 1992),
- interakcije licem u lice između djeteta i majke (Blehar, Lieberman, Ainsworth, 1977; prema Bretherton 1992),
- plakanje (Bell, Ainsworth, 1972; prema Bretherton 1992),
- djetetovo pozdravljanje i praćenje roditelja (Stayton, Ainsworth, 1973; prema Bretherton 1992),
- odnos između privrženosti i djetetovog istraživanja okoline (Ainsworth, Bell, Stayton, 1971; prema Bretherton 1992),
- poslušnost (Stayton, Hogan, Ainsworth; prema Bretherton 1992),
- bliski tjelesni kontakti (Ainsworth i sur, 1971; prema Bretherton 1992),
- ponašanja usmjerena na pristupanje (approach behaviour) (Tracy, Lamb, Ainsworth, 1976; prema Bretherton 1992) i
- izmjenjivanje nježnosti između majke i djeteta (Tracy, Ainsworth, 1981; prema Bretherton 1992).

U ovom se istraživanju Ainsworthova usmjerila na razlike u osjetljivosti majčinih odgovora na signale djeteta. Rezultati su pokazali da je majčinska osjetljivost u prva četiri mjeseca djetetova života povezana s boljim odnosima između majke i djeteta u posljednja četiri mjeseca. Djeca čije su majke lakše odgovarale na njihov plač, kasnije su plakala manje (Bell i Ainsworth, 1972; prema Bretherton 1992). Ainsworth i suradnici (1978; prema Bretherton 1992) ove zaključke objašnjavaju smanjivanjem dječjeg očekivanja koje se temelji na prethodnom (ne)zadovoljavanju njihovih potreba.



Navedeni zaključci usko su povezani i nastavljaju se na podatke dobivene u drugom i najpoznatijem istraživanju na ovom području – metodu nepoznate situacije. Metoda nepoznate situacije najznačajnija je i općenito najprihvaćenija metoda procjene kvalitete privrženosti kod djece do dvije godine (Berk, 2008).

Prva ju je kreirala upravo Mary Ainsworth 1969. godine u sklopu Projekta Baltimore (Ainsworth i Witting, 1969; prema Vasta, Haith i Miller, 2004), a provodi se u laboratorijskim uvjetima. Metoda se temelji na pretpostavkama da će dijete u stresnoj i nepoznatoj situaciji koristiti roditeljsku blizinu kao sigurnu bazu koja će omogućiti istraživanje nepoznate prostorije te da stranac neće biti u mogućnosti pružiti djetetu utjehu kada roditelj ne bude prisutan. Tehnika je podijeljena na osam kratkih, strukturiranih epizoda u kojima se dijete odvaja od roditelja te se ponovno sastaju (Berk, 2008).

Postupak počinje uvođenjem djeteta i skrbnika u prostoriju u kojoj se nalazi nekoliko stolica te igraćaka koje su namijenjene poticanju djeteta na istraživanje prostora. Tada se promatra djetetova sigurnost i spremnost za istraživanje prostorije i nove situacije. Nakon nekog vremena, u prostoriju ulazi nepoznata osoba koja nakon minute šutnje nastoji započeti razgovor s roditeljem te u isto vrijeme pokušava dijete potaknuti na igru. Zatim skrbnik izlazi iz prostorije i ostavlja dijete samo s nepoznatom osobom. Pri isteku tri minute (a ukoliko dijete pokazuje preveliku uznemirenost kraće) skrbnik se vraća, a nepoznata osoba odlazi. Pri tome se prati i bilježi djetetova reakcija na odlazak, te njegova reakcija na povratak majke u prostoriju tj. na njihov ponovni sastanak. Skrbnik tješi dijete oko 3 minute te ga pokušava ponovno uključiti u igru, nakon čega ponovno izlazi iz prostorije ostavljajući dijete samo. Zatim ulazi nepoznata osoba i pokušava uspostaviti interakciju s djetetom. Na samom kraju ovog postupka skrbnik se vraća u prostoriju i uzima dijete, a nepoznata osoba odlazi (Haith, Vasta, Miler, 2004).

Opažajući reakcije djece u opisanom postupku, Ainsworthova i njezini suradnici utvrdili tri obrasca reakcija (Haith, Vasta i Miler, 2004, Berk, 2008).

Obrazac A – *Anksiozno-izbjegavajuća privrženost*, koju je iskazivalo oko 25% djece, očituje se u slabom iskazivanju uznemirenosti prilikom odvajanja te izbjegavanjem roditelja prilikom njegova povratka. Ovakva djeca prema nepoznatoj osobi ponašaju se slično kao i prema roditelju. Razlog tomu je razvoj distance između roditelja i djeteta koju dijete koristi kako bi zaštitilo sebe od boli uzrokovane stalnim odbacivanjem od strane roditelja (Ajduković, Kregor Orešković i Klaglija, 2007).

Obrazac B - Najveći broj djece, njih 65% posto, iskazivalo je *sigurnu privrženost* skrbniku, zabilježenu kao tip B. Ova djeca roditelja koriste kao sigurnu bazu te se osjećaju dovoljno sigurno da slobodno istražuju dok je roditelj prisutan. Tijekom separacije pokazuju uznemirenost, a prilikom ponovnog sastanka iskazuju veselje i aktivno traže kontakt. Sigurna je privrženost posljedica adekvatnog prepoznavanja i odgovaranja majke na djetetove potrebe. Takva djeca razvijaju povjerenje da će njihove potrebe biti ispunjene i zbog toga su sigurnija u roditeljsku ljubav (Ajduković, Kregor Orešković i Klaglija, 2007).

Obrazac C – Djeca koja odgovaraju ovom obrascu iskazuju *anksiozno-opirući tip privrženosti*. Ona slabo istražuju okolinu čak i dok je roditelj prisutan te iskazuju veliku uznemirenost prilikom odvajanja. Prilikom ponovnog sastanka dolazi do olakšanja, ali i ljutnje i otpora prema majci. Često nastavljaju plakati i kad se roditelj vrati i ne mogu se lako utješiti. Ovaj tip privrženosti pokazuje oko 10% djece.

Zbog kritika uzorka na kojemu je izrađena ova klasifikacija te zbog nemogućnosti stavljanja sve djece u jednu od tri navedene kategorije, u kasnijim radovima dodan je još jedan obrazac ponašanja, tip D, odnosno *neorganizirano-neorijentirana* privrženost (Colin, 1996; prema Ajduković, Kregor Orešković i Klaglija, 2007). Djeca koja spadaju u ovaj tip privrženosti, njih 5%, pokazuju najveću nesigurnost i mnoga proturječna ponašanja kao što su gledanje u stranu dok ih roditelj drži ili neobično ukočeno držanje. Neka djeca počinju ponovno plakati nakon što su se umirila ili se ponašaju ravnodušno i isključeno (Beck, 2008). Ovakvo je ponašanje najčešće posljedica nedoživljavanja utjehe u situacijama stresa te zbog toga izbjegavaju emocionalne odnose. Može se reći i da pokazuju neprivrženosti (Ajduković, Kregor Orešković i Klaglija, 2007). Stefanović Stanojević (2002; prema Skrbac 2012) navodi kako se ovaj obrazac privrženosti može razviti kada dijete odgaja psihički bolesna ili fizički zlostavljana majka. Zbog toga dijete razvija visoki stupanj anksioznosti te se pred njom povlači.

Howe 1995. godine (prema Ajduković, Kregor Orešković i Klaglija, 2007) kao petu kategoriju predlaže djecu bez privrženosti. Ova se kategorija odnosi na one koji nisu imali mogućnost razviti privrženost odnosno bilo kakvu dublju emocionalnu vezu u dojenačkoj dobi. Ovdje se najčešće radi o djeci institucionaliziranoj od rođenja ili najranije dobi koja su odgajana od strane više odgajatelja istovremeno. Djeca bez privrženosti često iskazuju poteškoće u socijalnim odnosima, s kontrolom impulsa te brojna razvojna oštećenja i kognitivne poteškoće.

Studija nepoznate situacije i klasifikacija tipova privrženosti koja je iz nje proizašla predstavljali su temelj za mnoga druga istraživanja vezana uz pojam privrženosti. Jedno od

najvećih i najobuhvatnijih takvih istraživanja u ovom području jest tridesetogodišnje longitudinalno istraživanje Sroufea i suradnika iz prve polovice sedamdesetih godina dvadesetog stoljeća (Sroufe, 2005). Rezultati navedene studije nude detaljniji opis i usporedbu definiranih tipova privrženosti.

Glavna razlika između sigurno i anksiozno privržene djece jest u razvoju otpornosti i neovisnosti. Oni s izbjegavajućom i opirućom privrženosti koji su u najranijoj dobi pokazivali odbijanje od roditelja i na taj način svojevrstu samostalnost, kasnije u djetinjstvu su bili više ovisni o drugima i manje su se oslanjali na sebe. Isto tako, djeca s razvijenom sigurnom privrženosti pokazala su se kao samopouzdanija, otpornija i znatiželjnija te manje inhibirana i anksiozna u nepredvidljivim situacijama za razliku od anksiozno privržene djece (Sroufe, 2005). Također, sigurno privržena djeca u predškolskom uzrastu pokazivala su značajno veću razinu empatije te su bila uspješnija u ostvarivanju dubljih i značajnijih odnosa s vršnjacima i kasnije u životu (Sroufe, 2005).

U istom su istraživanju opisane i razlike između anksiozno privrženih, odnosno između djece s anksiozno-izbjegavajućim i anksiozno-opirućim tipom privrženosti. Na primjer, obje su skupine iskazivale ovisnost o odgajatelju, ali su ju izražavale na različite načine. Za razliku od djece koja su pripada u skupinu anksiozno-opirućih, koji su se okretali podršci učitelja kada su bili suočeni s izazovima ili su bili uznemireni, djeca iz skupine anksiozno-izbjegavajućih su kontakt tražili u trenucima odmora ili tihog rada. U socijalnim situacijama, izbjegavajuća djeca su se često sama izolirala od vršnjaka, dok su odbijajući bili češće izolirani od strane društva zbog svoje nemogućnosti kontrole emocija (Sroufe, 2005).

#### Unutarnji radni modeli

Uzimajući u obzir iskustva vezana uz zadovoljavanje potreba koja su doživjela, djeca razvijaju određeni sustav vjerovanja temeljen na očekivanjima od skrbnika. Taj skup vjerovanja naziva se unutarnjim radim modelom te omogućuje anticipaciju reakcija i postupaka objekta privrženosti na djetetove signale, na temelju čega dijete odabire svoje ponašanje u različitim situacijama. Unutarnji radni model može se definirati kao kognitivna reprezentacija doživljenih iskustava i očekivanja koja su izgrađena temeljem njih (Ajduković, Kregar Orešković i Leklija, 2007). Jednostavnije rečeno, dijete iz iskustva stvara sliku toga što može očekivati od roditelja i kako će se prema njemu ponašati.

Unutarnji radni model čine dvije osnovne procjene:

- procjena vlastite kompetentnosti i vrijednosti (model sebe) te

- procjena dostupnosti, responzivnosti i mogućnosti vjerovanja drugim ljudima s obzirom na njihov odgovor zadovoljavanja potreba (model drugih) (Ajduković, Kregar Orešković i Leklija, 2007).

Djeca čiji su roditelji prema njima bili osjetljivi i konzistentni, a u isto vrijeme im davali prostora za istraživanje, s vremenom će i druge ljude početi gledati kao dostupne i osjetljive ne njihove potrebe, a sebe kao vrijedne ljubavi. Ti stavovi, odnosno unutarnji radni modeli preslikavaju se na sve nove odnose u budućem životu i na taj način usmjeravaju ljudsko ponašanje i očekivanja od drugih. Unutarnji radni modeli ne moraju predstavljati objektivnu sliku roditelja, već su oni samo pretpostavka temeljena na iskustvu djeteta (Bretherton, 1992). Međutim, kako bi bili učinkoviti, moraju se barem u određenoj mjeri podudarati sa stvarnim svijetom (Bretherton, 1978). Jednom kada se usvoje, relativno su stabilni kroz vrijeme i do odraslosti se neće „sami“ promijeniti, već je promjena moguća psihoterapijom ili pozitivnim, korektivnim iskustvima u značajnim odnosima (Ajduković, Kregar Orešković i Leklija, 2007). Neki autori navode da može doći do reorganizacije unutarnjih radnih modela pod utjecajem promjene odnosa između skrbnika i djeteta koja može nastupiti zbog prelaska u adolescenciju, ali Bowlby smatra da su takve promjene moguće samo ako je promjena u odnosu toliko značajna da dotadašnji radni modeli nisu više u skladu sa stvarnošću te samim time nisu više funkcionalni (Bretherton, 1978).

Jerković (2005) u svom radu navodi tri čimbenika koji održavaju stabilnost unutarnjih radnih modela u odraslosti. Kao prvo, osobe s obzirom na stil privrženosti i razvijene radne modele biraju okolinu koja se uklapa u njihova vjerovanja o sebi i drugima. Tako osobe sa sigurnom privrženošću često za partnere biraju također sigurno privržene osobe, dok su s druge strane česti parovi ambivalentnih i odbijajućih ljudi budući da jedni drugima potvrđuju vlastita vjerovanja. Nadalje, zbog unutarnji radnih modela često dolazi do samoispunjavajućeg proročanstva, na način da se pojedinci koji svijet smatraju nepovjerljivim mjestom okolini pristupaju s nepovjerenjem na što ljudi reagiraju negativno i na taj način potvrđuju njihova vjerovanja. Također, ljudi stavovima i vjerovanjima proizašlim iz njihovih radnih modela upotpunjuju nejasne znakove i situacije iz okoline na način koji odgovara njihovim modelima. Zbog toga mogu procijeniti situaciju lošijom ili boljom nego što jest.

Bowlby je smatrao kako unutarnji radni modeli igraju ključnu ulogu u prijenosu uzoraka privrženosti s generacije na generaciju te da takvo mentalno nasljeđe koje se stječe kroz mikrokulturu obitelji jednako važno (ako ne i važnije) kao i genetsko nasljeđe (Bretherton, 1992).

## Privrženost kod odraslih

Na početku razvoja teorije privrženosti sve su metode određivanja privrženosti, kao i istraživanja općenito bila usmjerena na djecu i novorođenčad. Budući da je Bowlby smatrao da je privrženost cjeloživotno fenomen, 70-ih godina dvadesetog stoljeća počela se istraživati i privrženost kod odraslih (Goldberg, Muir i Kerr, 2009). Jedan od prvih koraka k detaljnijem poznavanju privrženosti kod odraslih bio je razvoj Intervjua privrženosti odraslih (engl. *Adult Attachment Interview*). Intervju se sastoji od pitanja za procjenu separacije i odbijanja od strane roditelja te ispituje kvalitetu odnosa s roditeljima od djetinjstva do sadašnjosti (Bartholomew, 1990). Temeljem analiza intervjuja u kojima su se majke prisjećale svojih obrazaca privrženosti iz djetinjstva, George Kaplan i Main izdvojili su tri kategorije roditeljske privrženosti koje odgovaraju dječjim obrascima privrženosti koje je predložila Ainsworth (Bretherton, 1992.)

Majke koje su u navedenom intervjuu klasificirane kao autonomne podržavale su djetetovu samostalnost te su objektivno mogle procijeniti svoje dijete. Također, cijenile su bliske odnose te su mogle procijeniti utjecaj takvih odnosa na vlastito i djetetovo ponašanje. Imale su generalno pozitivna sjećanja na djetinjstvo i odnose s roditeljima. Djeca takvih roditelja uglavnom su razvijala siguran tip privrženosti. Drugu skupinu čine odbijajuće majke koje su idealizirale odnos sa svojim roditeljima iako nisu bile u mogućnosti ispričati detalje iz djetinjstva koje su tu tvrdnju podupirale. U kasnijem životu umanjivale su važnost intimnih odnosa u svojim životima kao i događaja iz djetinjstva. To su bile majke djece s anksiozno izbjegavajućom privrženosti. Posljednja su skupina zaokupljene majke koje su davale prilično detaljan i emotivan opis svoga djetinjstva, a često su i u odraslosti imale poteškoće u odnosu sa svojim roditeljima. To su uglavnom bile majke djece s razvijenim odbijajućim tipom privrženosti koje su i same imale slabu sposobnost samorefleksije i razumijevanja vlastitih poteškoća (Vasta, Haith i Miller, 2004, Goldberg, Muir i Kerr, 2009, Bartholomew, 1990).

Ovi podaci, kao i rezultati mnogih drugih istraživanja idu u korist Bowlbyjevoj pretpostavci o nasljeđivanju stilova privrženosti putem unutarnjih radnih modela (Fonagy, Steele i Steele, 1991, Ward i sur., 1990, Kobak i Sceery, 1998; prema Bretherton 1992).

Hazan i Shaver (1987; prema Bartholomew i Horowitz, 1991) razvili su instrument za mjerenje privrženosti u romantičnim vezama kod odraslih temeljen na samoprocjeni. Instrument se sastoji od tri kratka odlomka teksta koji opisuju tri obrasca privrženosti koja su odgovaraju onima od Ainsworthove. Ispitanici na upitniku moraju sami procijeniti te označiti onaj tekst koji najbolje opisuje njih same. Važnost ovog instrumenta leži u činjenici da su Hazan

i Shaver pojmove iz dječje privrženosti preveli u pojmove koji su direktno vezani za poznavanje i razumijevanje odnosa u odrasloj dobi (Bartholomew, 1990).

Na temelju unutarnjih radnih modela sebe i drugih koje je predložio Bowlby, Bartholomewjeva je predložila koncept dvodimenzionalnog modela privrženosti. Unutarnji radni model sebe može biti pozitivan i negativan. Pozitivan model sebe pretpostavlja viđenje sebe kao nekoga vrijednog ljubavi i pažnje, dok negativan model uključuje negativnu sliku o sebi i doživljaj sebe kao ne vrijednog ljubavi. Shodno tome, pozitivan unutarnji radni model drugih predstavlja viđenje okoline kao brižne, sigurne i dostupne, dok je negativan model viđenje okoline kao odbijajuće i nesigurne. Navedeni modeli i njihov smjer u kombinaciji tvore četiri tipa privrženosti kod odraslih (Bartholomew, 1990).

Skupinu *sigurno privrženih* čine osobe s razvijenim pozitivnim modelom sebe i pozitivnim modelom drugih. Sigurno privrženi pojedinci imaju visoku razinu samopouzdanja te rijetko imaju ozbiljnih interpersonalnih problema, a u odnosima se osjećaju sigurno i ugodno. Nasuprot tomu, *plašljiva privrženost* podrazumijeva negativan radni model sebe kao i negativan model drugih. Osobe s ovim tipom privrženosti imaju izrazitu želju za bliskim kontaktom, ali ga u isto vrijeme izbjegavaju zbog nepovjerenja u okolinu i straha od njezina odbijanja. Zbog toga dolazi do frustracije te često i do poremećenih socijalnih odnosa u kojima se percipiraju kao osjetljive na odbijanje. Osobe sa *zaokupljenim tipom privrženosti* imaju razvijene pozitivne unutarnje radne modele drugih te negativne modele sebe. Pojedinci iz te skupine iskazuju izrazitu ovisnost o ljudima iz njihove okoline te ih očituje stalna želja za tuđim odobravanjem i potvrđivanjem, dok je s druge strane stalno prisutan osjećaj vlastite nedostatnosti i nedovoljnosti. U skupinu *odbijajuće privrženosti* ubrajaju se osobe sa negativnim modelima drugih te pozitivnim modelom sebe. Te osobe se zbog straha od odbijanja distanciraju od drugih i na taj način održavaju pozitivnu sliku sebe. Izrazito cijene neovisnost i samostalnost, a sebe smatraju samodostatnima, adekvatnima te nepovredivima. Osim toga, osobe s odbijajućim tipom privrženosti često su sklone i zanemarivanju ili poricanju svojih potreba (Bartholomew, 1990). Shematski prikaz opisanog modela prikazan je u Tablici 2.

Tablica 2: Shematski prikaz teorije unutarnjih radnih modela (Bartholomew, 1990)

**MODEL O SEBI (OVISNOST)**

MODEL O DRUGIMA (IZBJEGAVANJE)	NISKA	–	VISOKA	–
	POZITIVAN MODEL O SEBI	MODEL	NEGATIVAN MODEL O SEBI	MODEL O
NISKO – POZITIVAN MODEL O DRUGIMA	Sigurna privrženost		Zaokupljena privrženost	
VISOKO – NEGATIVAN MODEL O DRUGIMA	Odbijajuća privrženost		Plašljiva privrženost	

Osim razvoja unutarnjih radnih modela, Mikulincer i Shvaer (2003, prema Mikulincer, Shaver, 2005) govore i o sekundarnim strategijama koje se razvijaju kao posljedica manjka podrške od strane roditelja. Navedene strategije dijele se na strategije hiperaktivacije i deaktivacije sustava privrženosti. Hiperaktivacija se odnosi na ulaganje napora kako bi se postigla blizina objekta privrženosti, kao i njihova podrška i pažnja. Osobe koje su razvile hiperaktivacijske strategije konstantno nastoje ostati bliski s roditeljem, osjetljivi su na znakove potencijalnog napuštanja ili odbijanja te su skloni ruminaciji o osobnim manjkavostima i mogućim ugrozama za vezu. Primjeri takvih ponašanja su preuveličavanje boli ili neugode ili preuveličavanje vlastite ranjivosti (Arambasic, Sherman i Elder, 2019). S druge strane, deaktivacija sustava privrženosti odnosi se na inhibiranje ponašanja koja traže blizinu i na potiskivanje situacija koje bi mogle dovesti do aktivacije sustava privrženosti. Osobe koje se oslanjaju na ove strategije maksimalno se nastoje distancirati od ostalih ljudi, osjećaju nelagodu prilikom bliskosti s drugima, teže samostalnosti te teže potiskivanju neugodnih emocija i uspomena.

**Promjenjivost stilova privrženosti**

Kao što je već spomenuto, mijenjanje privrženosti i već stvorenih unutarnjih radnih modela nije njezino obilježje. Štoviše, jedno od glavnih načela privrženosti jest da se stečeni stil preslikava na sve buduće odnose u životima.

Međutim, studije pokazuju kako privrženost nije stabilna kao što se na početku pretpostavljalo. Kirkpatrick i Hazan (1994; prema Davila, Burge i Hammen, 1997), slično kao i Baldwin i Fehr (1995; prema Davila, Burge i Hammen, 1997) navode da oko 30% ljudi izvještava o promjeni stila privrženosti u različitim vremenskim periodima. Scharfe i Bartholomew (1994; prema Davila, Burge i Hammen, 1997) izvještavaju da je oko samo 60% ljudi navelo da ima isti stil privrženosti kao i prije osam mjeseci.

Davila, Burge i Hammen (1997) dobili su slične rezultate – oko 30% uzorka izvještavalo je o promjeni stila unutar perioda od dvije godine. Istraživanje je pokazalo da je promjena stila privrženosti češće obilježje nesigurnosti nego sigurnosti privrženosti, ali ne isključivo. Najčešća promjena stilova kod žena događa se unutar dimenzije dvaju nesigurnih stilova privrženosti, odnosno promjena iz jednog nesigurnog stila u drugi.

Druga brojna istraživanja provedena početkom ovog stoljeća kao moguće prediktore promjene stilova privrženosti u odrasloj dobi navode razvod braka, samohrano roditeljstvo, teške bolesti unutar obitelji, smrt člana obitelji i druge negativne životne događaje (Hamilton, 2000; Waters, Merrick Treboux, Crowell i Albersheim, 2000; Lewis, Feiring i Rosenthal, 2000; Weinfeld, Sroufe i Egeland, 2000; prema McConnell i Moss, 2011) Kada je riječ o prijelazu iz nesigurnog u siguran stil privrženosti, kao značajne varijable pokazale su se zadovoljstvo partnerskim odnosom, emocionalna otvorenost i mali broj negativnih životnih događaja (Egeland i Farber, 1984; Vondra i sur., 1999; prema McConnell i Moss, 2011).

McConnell i Moss (2011) napravili su pregled istraživanja koja se bave varijablama koje utječu na stabilnost i promjenu stilova privrženosti u razdobljima dojenačke dobi, djetinjstva, adolescencije i odraslosti. U dojenačkoj dobi faktori koji su najutjecajni na promjenu u stilu privrženosti uključuju negativne životne događaje kao npr. majčin tj. skrbnikov gubitak posla, depresiju, uključenost majke u antisocijalno ponašanje i slično. Budući da je u tom periodu privrženost tek u procesu razvoja, svi događaji koji utječu na majčino ponašanje mogu biti povod promjene smjera u kojem se privrženost krenula razvijati. Tijekom ranog djetinjstva, objekt privrženosti i njegovo ponašanje postaje nešto manje važno pa čimbenici koji imaju najveći utjecaj na promjenjivost stila postaju negativni životni događaji u životu djeteta, broj sati proveden u skrbi odvojen od majke te roditeljsko zadovoljstvo brakom. U adolescenciji važni postaju čimbenici vezani uz identitet i interakcije unutar obitelji, depresija te negativni životni događaji u životu adolescenta. Kako se adolescencija bliži kraju, fokus privrženosti polako počinje prelaziti s roditelja na romantične partnere. Tako u odraslosti, na stabilnost stila privrženosti najviše utječu čimbenici kao što su vještine suočavanja, osobnu



mentalnu dobrobit i stres. Izgledno je da navedeni čimbenici imaju najveći utjecaj kada je riječ o mijenjanju smjera privrženosti, bilo da se radi o roditeljskom ili partnerskom odnosu. Isto tako, negativni životni događaji kroz cijeli život, ali ponajviše u adolescenciji i odrasloj dobi, imaju najveći utjecaj na promjenu stila privrženosti, bilo da se radi o smrti, razvodu ili bolesti roditelja, životu u siromaštvu ili bilo kojem drugom traumatičnom događaju.

Faktori koji utječu na promjenu stila privrženosti s nesigurnog u sigurni manje su poznati i potrebno ih je dalje istraživati (McConnell i Moss, 2011).

## SUOSJEĆAJNOST

### Definiranje suosjećajnosti

Pojam suosjećajnosti proučava se već desetljećima u okviru različitih područja – od istočnjačke i egzistencijalne filozofije preko evolucijske i razvojne psihologije pa sve do neuroznanosti (Spandler i Stickley; 2011). Upravo zbog mnogobrojnosti područja u kojima se istraživala, postoje brojne definicije suosjećajnosti, kao i različiti nazivi koji se koriste kao sinonimi za suosjećajnost kao što su naklonost (*engl. sympathy*) ili sažaljenje (*engl. pity*).

Etimološki, riječ suosjećajnost (*engl. compassion*) u engleskom jeziku dolazi od latinskog *com* (s, sa, zajedno) i *pati* (patiti) i u doslovnom prijevodu znači patiti zajedno (Singer i Klimecki, 2014).

Aristotel je u svojoj Retorici još u doba Stare Grčke suosjećajnost opisao kao emociju koja se pojavljuje kada osoba svjedoči patnji druge osobe, a koju možemo zamisliti da se događa nama. Stoga je od tada prihvaćeno da postoje tri uvjeta za suosjećajnost. Prvi, da moramo osjećati da su nevolje onoga s kime suosjećamo ozbiljne; drugi, da ta nevolja nije uzrokovana samostalno, nego se osoba s kojom suosjećamo može promatrati kao žrtva. Procjena tuđe odgovornosti za vlastitu patnju značajno utječe na razinu suosjećajnosti koju ćemo osjećati prema sugovorniku, odnosno žrtvi (Cassell, 2009). Goetz, Keltner i Simon-Thomas (2010) navode i kako je suosjećajnost također pod utjecajem toga koliko je osoba koja pati značajna ili bliska osobi koja suosjeća, koliko je osoba koja pati zaslužila da joj se pomogne te mogućnosti nošenja sa situacijom osobe koja suosjeća. Treći je uvjet vjerovanje da se možemo naći u sličnoj situaciji kao osoba s kojom suosjećamo (Cassell, 2009). Aristotel (prema Cassell, 2009) je govorio i kako ljudi najviše suosjećaju s osobama slične dobi, osobnosti, socijalnog statusa ili drugih karakteristika.

Novije definicije suosjećajnosti s kraja 20. i početka 21. stoljeća ne razlikuju se previše od Aristotelove. Wispe (1991; prema Neff, 2003) tako navodi da suosjećajnost uključuje otvaranje svijesti za patnju druge osobe i ne izbjegavanje te patnje iz čega nastaje želja za pružanjem pomoći. Slično, Goetz i suradnici dva desetljeća kasnije (2010) suosjećajnost definiraju kao „osjećaj do kojeg dolazi prilikom svjedočenja tuđoj patnji i koji motivira na pružanje pomoći“. Cassell (2009) i Neff (2016) suosjećajnost opisuju kao „proces povezivanja s drugim ljudima i društvom općenito putem autentičnog poistovjećivanja s drugima“. U budističkom vjerovanju suosjećajnost je mentalna sposobnost osobe koja osnažuje sve druge pozitivne karakteristike ličnosti te je u kombinaciji s mudrošću podloga za emocionalno zacjeljenje, a često se povezuje i poistovjećuje i s ljubavlju (Makaransky, 2012). Upravo zbog različitosti u definiranju pojma, istraživanja koja obuhvaćaju temu suosjećajnosti mogu biti podijeljena u tri razine analize – analiza na razini emocija (Ekman, 1992; prema Goetz i sur., 2010), analiza na razini raspoloženja (Watson, Tellegen, 1985; prema Goetz i sur., 2010) i analiza na razini emocionalnih osobina (Larsen i Ketelaar, 1991; McCullough, Emmons, Tsang, 2002; Shita, Keltner, John, 2006; prema Goetz i sur, 2010).

Također, u literaturi postoje tri različita teorijska polazišta kada je riječ o definiranju suosjećajnosti.

Prvo predlaže kako je suosjećajnost oblik empatije, odnosno empatičke kontaminacije tuđim emocijama (Ekman, 2003; Hoffman, 1981; prema Goetz i sur, 2010). Drugo teorijsko polazište pretpostavlja kako suosjećajnost nije zasebna emocija, već je svojevrсна kombinacija tuge i ljubavi (Post, 2002; Shaver i sur., 1987; Sprecher, Fehr, 2005; Underwood, 2002; prema Goetz i sur., 2010), a treća pretpostavka jest ta da je suosjećajnost zasebno emotivno stanje s paletom ponašanja koja se razlikuju od osjećaja ljubavi, tuge ili nelagode. Najjasniji dokazi za posljednju pretpostavku mogu se naći u okviru evolucijske teorije susjećanja (Bowlby, 1969, 1973; Darwin 1871/1994; Haidt, 2003; Keltner, Haidt, Shita, 2006; prema Goetz i sur, 2010).

Osim toga, u znanstvenim istraživanjima na zapadu postoji i podjela na tri smjera suosjećajnosti. Suosjećajnost usmjerena prema drugima, primanje suosjećajnosti od drugih te suosjećajnost usmjerena prema samome sebi (Gilbert, 2009, Gilbert i sur., 2010, Neff 2003; 2009).



*Slika 1: Atributi suosjećajnosti (Gilbert, 2009b)*

Gilbert (2009b) suosjećajnost definira kroz niz atributa koji su potrebni da bi osoba mogla uopće razviti suosjećajnost. Atributi suosjećajnosti uključuju: a) brigu o blagostanju b) osjetljivost, koja predstavlja osjetljivost na potrebe drugog i mogućnost distinkcije osjećaja i potreba onoga za koga brinemo, c) naklonost, koja predstavlja osjećaj dirnutosti tuđim iskustvom ili osjećajima, d) toleranciju na stres, sposobnost osjećanja i podnošenja intenzivnih emotivnih stanja, e) empatiju, odnosno sposobnost razumijevanja značenja tuđeg unutarnjeg svijeta te mogućnost zauzimanja tuđe perspektive te f) ne osuđujući stav. Atributi suosjećajnosti grafički su prikazani na Slici 1.

### Evolucijska teorija suosjećajnosti

Već je Darwin smatrao kako je suosjećajnost jedan od najjačih ljudskih instinkata koji se razvija selekcijom (Darwin, 1871/2004; prema Goetz i sur, 2010). Kasnija istraživanja djelomično potvrđuju Darwinovo stajalište navodeći tri razloga zbog kojih je suosjećajnost evolucijski važna, točnije, daju tri evolucijska objašnjenja razvoja suosjećajnosti (Frank, 1988; Keltner, 2009; Sober i Wilson, 1998; prema Goetz i sur. 2010).

Kao prvo, suosjećajnost se izdvaja kao vrlo važan faktor u brizi za potomstvo. Ljudska djeca rađaju se bespomoćna i potpuno ovisna o roditelju, više nego bilo koji drugi sisavac te samim time zahtijevaju konstantu skrb i nadzor. Upravo je taj biološki pritisak za stalnom brigom o bespomoćnom potomstvu, između ostalog, doveo i do razvoja suosjećajnosti kao

kratkog afektivnog stanja budući da je ono direktno povećavalo vjerojatnost preživljavanja potomaka. Nadalje, drugi argument koji objašnjava nastajanje suosjećajnosti svoje korijene vuče u teoriji selekcije seksualnog partnera. U ovom kontekstu suosjećajnost predstavlja osjećajnost i sklonost altruizmu. Što je izabrani partner suosjećajniji, veća je vjerojatnost da će u odnosu biti suradljiviji, bolje brinuti o potomcima te pružati bolju zaštitu i brigu. Osim toga, osjetljivost na potrebe drugog koja je potaknuta suosjećajnošću predstavlja i središnji kriterij uspostave intimnog odnosa. Treća pretpostavka evolucijske teorije jest da je suosjećajnost važan kriterij kada se radi o izgradnji odnosa suradnje s osobama izvan srodstva (Axelrod, 1984; Frank, 1988; Nesse, 2007 prema Goetz i sur., 2010). Prema tome, suosjećajnost predstavlja stanje koje motivira na altruistično ponašanje unutar obostrano korisnih odnosa. Istraživanja pokazuju kako djeca i adolescenti koji iskazuju više suosjećajnosti i empatije imaju više socijalnih kontakata (Zhou i sur, 2002; Shiota i sur., 2006; Jensen-Campbell i sur., 2002; prema Goetz i sur, 2010) te da se u mnogim kulturama na različite načina kažnjava upravo nesuradljive pojedince (Henrich i sur., 2006; prema Goetz i sur, 2010).

Evolucijski, za razvoj suosjećajnosti i empatije kod ljudi ključan je razvoj prefrontalnog korteksa koji je odgovaran za pojavu samosvijesti, svijesti o drugima te samoregulaciju emocija. Osim toga, važnu ulogu u pojavi suosjećajnosti kod ljudi imaju i autonomni živčani sustav, endokrinološki sustav te limbički sustav u kojemu su u ovom kontekstu najvažniji hipokampus, hipotalamus i amigdala (Bošnjaković i Radionov, 2018) o čemu će više riječi biti kasnije u radu.

## Empatija

Empatija predstavlja vrlo kompleksan i višedimenzionalan fenomen. Može se promatrati kao interpersonalni proces ili individualna sposobnost (Barrett-Lennard, 1981; prema Bošnjaković i Radionov, 2018), osobina ličnosti (Archer i sur., 1981 prema Bošnjaković i Radionov, 2018), kapacitet (Riess, 2015; prema Bošnjaković i Radionov, 2018), reakcija na promatranje tuđeg iskustva (Shamay-Tsoory, Aharon-Peretz i Perry, 2009; prema Bošnjaković i Radionov, 2018), ili samo kao ponašanje do kojeg dolazi u socijalom kontekstu (Mercer, Maxwell i Heaney, 2004; prema Bošnjaković i Radionov, 2018). Za razliku od suosjećajnosti do koje dolazi samo u situacijama percepcije tuđe nevolje ili stresa, empatija predstavlja dijeljenje pozitivnih i negativnih osjećaja druge osobe (Singer i Klimecki, 2014). Riječ empatija dolazi od grčke složenice *εμπάθεια* (*έν* – u i *πάθος* – osjećaj, patnja) što u doslovnom prijevodu znači „u osjećaju“ ili „ući u osjećaj“. Prvi ju je upotrijebio Edward B. Tichner još 1909. godine kao prijevod riječi *Einfühlung* (Vuković, Bošnjaković, 2016; Raboteg-Šarić, 1995). Mead

(1934; prema Bošnjaković, Radionov, 2016), čija je definicija jedna od temeljnih definicija današnjice, empatiju opisuje kao sposobnost razumijevanja situacije druge osobe. On ju gleda kao tendenciju stavljanja sebe u situaciju drugog što rezultira promjenom ponašanja. Unatoč tome, jedinstvena definicija i dalje ne postoji te se pojam empatije često preklapa s drugim konstruktima kao što su naklonost, suosjećajnost ili emocionalna nevolja.

Termin empatija teoretičari često koriste u tri različita značenja koja se mogu, ali ne moraju preklapati. Prvo značenje odnosi se na empatiju kao osobinu ličnosti ili kao sposobnost percepcije tuđih emocija. Ovako definiran konstrukt za sobom povlači pretpostavku da su neki pojedinci empatičniji od drugih, bilo da su tu sposobnost naslijedili prirodno ili su je razvili tijekom života. Druga skupina teoretičara empatiju vidi kao situacijski određeno kognitivno-afektivno stanje. U ovom kontekstu, razina empatije koju će pojedinac osjećati ovisit će isključivo o karakteristikama situacije, a ne stupnju razvoja empatije kao osobine. Treće viđenje predstavlja konceptualizaciju empatije kao procesa koji se događa u više faza (Duan i Hill, 1996; prema Bošnjaković i Radionov, 2018). Na primjer, Barrett-Lennardov (1993; prema Bošnjaković i Radionov, 2018) ciklički model opisuje tri faze empatije: empatičko rezoniranje, izražavanje empatije i primanje empatije.

Eisenberg i Strayer (1987; prema Raboteg-Šarić, 1995) su spajanjem različitih pristupa definiranju empatije iznijeli zaključak kako većina definicija uključuje proces dijeljenja čuvstava s drugim ljudima iz naše okoline.

### Afektivna i kognitivna empatija

Neurološkim istraživanjima došlo se do zaključka kako postoje dva glavna tipa empatije, afektivna i kognitivna, koja se razlikuju po funkciji koju imaju te po moždanoj regiji u kojoj nastaju (Shamay-Tsoory i sur., 2004; prema Stevens i Taber, 2021).

Afektivna empatija predstavlja dijeljenje emocionalnog stanja i čuvstava druge osobe, a uključuje emocionalne procese vezane za empatiju. Ona igra veliku ulogu u motiviranju ljudi na altruistično ponašanje, inhibira agresivnost te potiče grupnu koheziju zbog čega je i evolucijski značajna (Bošnjaković i Radionov, 2018). Ovaj je pojam u literaturi sličan pojmu empatičke kontaminacije ili zaraze, a razlikuju se u tome što je kod afektivne empatije osoba svjesna distinkcije između sebe i druge osobe, dok kod empatičke kontaminacije često te distinkcije nema. Emocionalna zaraza zapravo predstavlja tendenciju da se „pokupe“ tuđa emocionalna stanja te se u literaturi ponekada naziva i primitivnom empatijom (Hatfield, Rapson i Le, 2009; prema Bošnjaković i Radionov, 2018). Međutim, neki autori (Nummema

i sur., 2008; prema Steven i Taber, 2021) smatraju kako su ova dva pojma istoznačna. Nadalje, drugi fenomen koji je usko vezan za afektivnu empatiju jest empatička bol. Ona se odnosi na izrazito negativno afektivno stanje uzrokovano tuđom patnjom koja dovodi do želje za bijegom iz situacije kako bi se zaštitili od negativnih emocija (Singer i Klimecki, 2014). Ovaj fenomen, ukoliko se događa učestalo, može imati negativne posljedice za mentalno zdravlje osobe (Walter, 2012; prema Bošnjaković i Radionov, 2018). Emocionalna mimikrija također je usko vezana uz empatičku kontaminaciju, ali ona predstavlja samo bihevioralno usklađivanje neverbalnog iskaza emocije druge osobe (Hess i Fischer, 2014; prema Steven i Taber, 2021).

Kognitivna empatija odnosi se na razumijevanje tuđih osjećaja i mogućnost zauzimanja tuđe perspektive, a u literaturi je još poznata pod nazivima teorija uma ili zauzimanje perspektive (McDonald i Messinger, 2011). Ona predstavlja svjesnost o drugoj osobi, njezinim životnim okolnostima te razumijevanje na koji način određeni događaj može utjecati na pojedinu osobu (Bošnjaković i Radionov, 2018). Razlikuje se od afektivne empatije i na neurološkoj razini (Stietz i sur., 2019), a neki autori smatraju da predstavlja i preduvjet razvoju afektivne empatije (Raboteg-Šarić, 1995). Kognitivna empatija uključuje mogućnost predviđanja tuđeg ponašanja, ali i laganja te shvaćanja kada drugi lažu (Gonzalez-Lienres, Shamay-Tsoory i Brüne, 2013; prema Bošnjaković i Radionov, 2018). Također, uz kognitivnu empatiju često su vezani imitacija, altruizam te moralna kognicija (Bošnjaković i Radionov, 2018). Neki autori navode kako osobe s antisocijalnim poremećajem ličnosti mogu imati razvijenu kognitivnu empatiju, zbog čega razumiju tuđu perspektivu, ali zbog nedostatka afektivne empatije ne dolazi do empatičke kontaminacije i prelijevanja emocija te su zbog toga često uspješni manipulatori (Lockwood, 2016; Vachon i sur, 2014; prema Steven i Taber, 2021).

### Razvoj empatije

Aronfreed (1970; prema Raboteg-Šarić, 1995) je još sedamdesetih godina dokazao kako se empatija od najranije dobi uči uvjetovanjem, uglavnom u krugu obitelji. Međutim, s godinama su se razvile ideje i o drugim mogućim mehanizmima razvoja empatije kod ljudi.

U Tablici 3. prikazane su razvojne faze empatije uz obilježja karakteristična za svaku fazu razvoja (Raboteg-Šarić, 1995).

Tablica 3: : Razvojne faze empatije (Raboteg-Šarić, 1995)

<i>Razvojna razina empatije</i>	<i>Dob</i>	<i>Obilježja</i>
<i>Globalna empatija</i>	Do 1. godine života	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stapanje sebe i drugog</li> <li>• Česta empatička nevolja</li> </ul>
<i>Egocentrična empatija</i>	Nakon 1. godine života	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinkcija sebe i drugog</li> <li>• Stapanje unutarnjih stanja sebe i drugog</li> <li>• Sposobnost doživljavanja empatija</li> </ul>
<i>Empatija za osjećaje drugih</i>	Između 2. i 3. godine života	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prihvatanje tuđe uloge</li> <li>• Distinkcija vlastitih i tuđih unutarnjih stanja</li> <li>• Razvoj govora</li> <li>• Empatičko uzbuđenje na osnovi informacije</li> </ul>
<i>Empatija za nečije životne uvjete</i>	Kasno djetinjstvo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svijest o životnim uvjetima drugog izvan neposredne situacije</li> <li>• Postojanje kognitivnih predodžbi o drugima</li> </ul>
<i>Empatija prema cijeloj grupi</i>	Kasno djetinjstvo/Adolescencija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj apstraktnog mišljenja – svijest o pojmovima grupe, sloja</li> <li>• Postojanje kognitivnih predodžbi o skupinama</li> </ul>

Američki psiholog Martin Hoffman osamdesetih i devedesetih godina prošlog stoljeća proučavao je odnos razvoja empatije i morala te prosocijalnog ponašanja. U svojim radovima (1981, 1987; prema Raboteg-Šarić, 1995) navodi kako na empatiju te na motivaciju za

pomaganjem općenito, utječe socijalno emocionalni te kognitivni razvoj pojedinca. Shodno tome, razvojne faze empatije trebale bi odgovarati razvojnim fazama spoznaje. Međutim, Hoffman (2000) navodi da iako djeca u dojenačkoj dobi nemaju razvijene sve potrebne kognitivne sposobnosti za empatiju, ona ipak mogu osjetiti empatičko uzbuđenje putem tzv. primitivnih mehanizama kao što su mimikrija ili uvjetovanje. On također smatra kako se plač novorođenčadi koji je izazvan plačem druge djece može smatrati ranim oblikom emocionalne reakcije. Simner (1971; prema Hoffman, 2000) je prvi napravio istraživanje u kontroliranim uvjetima u kojem je zaključio kako plač djece nije izazvan bukom nastalom od plača druge djece, budući da djeca nisu zaplakala kada bi im puštao računalno simuliran zvuk jednake glasnoće. Druga, slična istraživanja također navode kako je novorođenčad intenzivnije reagirala na plač drugog djeteta u odnosu na druge stimulanse kao što su tišina, umjetno proizvedeni zvukovi plakanja, zvukovi plača životinja ili snimku vlastitog plača (Martin i Clark 1982; Sagi i Hoffman 1976; Simner 1971; prema McDonald i Messinger, 2011).

Također, za empatiju je posebno važna sposobnost raspoznavanja sebe od drugih (Walter, 2012). Upravo zbog toga, za djecu od šest mjeseci do godinu dana starosti karakteristična je tzv. globalna empatija. Budući da djeca te dobi ne razlikuju sebe od drugih, ponašat će se kao da se nešto što se događa drugim ljudima zapravo događa njima samima. Zbog toga u ovom razdoblju može doći do pojave empatičke kontaminacije ili empatičke nevolje (Raboteg-Šarić, 1995).

Kada se svijest o distinkciji sebe i drugoga počne razvijati, djeca postaju sve manje osjetljiva na plač drugih te ne plaču čak i ako vide drugo dijete koje je uznemireno (Hoffman, 2000). Nakon prve godine života, kada se počinje javljati svijest o odvojenosti sebe i drugoga kao razdvojenih fizičkih entiteta, javlja se i egocentrična empatija. Međutim, iako dijete tada shvaća da je druga osoba u nevolji odvojena od nje i sposobno je osjećati empatiju, još uvijek ne razlikuje unutarnja stanja sebe i drugoga. Djeca često, kada svjedoče nelagodi druge osobe, utjehu od empatičke kontaminacije traže na isti način kao da se njima dogodila ista situacija. Razlog tome je upravo nemogućnost razlikovanja empatičke nevolje od vlastite, odnosno tuđeg unutarnjeg svijeta od vlastitog (Hoffman, 2000).

Nadalje, empatija za osjećaje drugih javlja se upravo razvojem svijesti o tome da drugi ljudi imaju vlastita unutarnja stanja. Ova se vrsta empatije javlja između druge i treće godine, a dijete u tom razdoblju postaje sposobno osjećati sućut i empatičko uzbuđenje čak i kada osoba o kojoj se radi nije prisutna. Sposobno je doživljavati i globalnu empatiju, ali i dalje ponekada može na tuđu nevolju reagirati kao da je njegova vlastita. U ovoj fazi paralelno dolazi i do



razvoja govora, što djetetu omogućuje da empatizira i s nekim složenijim emocionalnim stanjima (Raboteg-Šarić, 1995). Strayer (1993; prema Hoffman, 2000) je proveo studiju prilikom koje je djeci u dobi od pet, sedam, osam i trinaest godina pokazivao kratke filmove koji su prikazivali drugu djecu u izrazito stresnim situacijama. Nakon gledanja djeca su ispitana kako su se osjećala tijekom gledanja filma i zbog čega su se tako osjećala. Većina sedmogodišnjaka te nekoliko petogodišnje djece odgovorili su da osjećaju tugu zbog situacije u kojoj se dijete s filma nalazilo, ukazujući na to da su svjesni da je njihova emocija tuge zapravo empatički odgovor na situaciju prikazane djece. Mlađa djeca, međutim, nisu razumjela navedenu uzročnost osjećaja.

U dobi od oko 5 godina djeca su uglavnom sposobna zauzeti tuđu perspektivu u testovima netočnih uvjerenja koji su karakteristični za procjenu sposobnosti teorije uma. Tijekom tih testova, djeci je uglavnom predstavljena priča, scenarij sa dvije osobe, prilikom čega jedna osoba ulazi u prostoriju i ostavlja određeni predmet na nekom mjestu te odlazi. Zatim, druga osoba dolazi, premješta predmet te i ona odlazi. Kada se prva osoba vrati u prostoriju, djetetu se postavlja pitanje gdje će ta osoba tražiti predmet. Ako dijete posjeduje teoriju uma, kao odgovor bi trebalo dati prvu lokaciju na koju je predmet ostavljen, što bi značilo da je dijete sposobno vidjeti situaciju iz tuđe perspektive (Wellman i sur., 2001; prema McDonalds i Messinger, 2011).

Napokon, u kasnom djetinjstvu dolazi i do pojave empatije za nečije životne uvjete. Dijete postaje svjesno da drugi ljudi doživljavaju različite emocije i izvan neposredne situacije gdje se ono nalazi, već da su za te emocije odgovorni neki širi životni uvjeti i iskustva. Emocije koje su izazvane empatički dolaze u kombinaciju s već postojećim pretpostavkama koje dijete ima o drugima i o njihovim uvjetima te se na taj način izvode zaključci o tuđoj nevolji (Raboteg-Šarić, 1995). Istraživanje koje su proveli Plazer, Slackman i Hoffman (1981; prema Hoffman, 2000) pokazuje kako djeca u dobi od oko osam godina prilikom procjene tuđih osjećaja u određenoj situaciji u obzir uzimaju prošla iskustva ljudi. Razvojem svijesti o apstraktnijim pojmovima kao što je društvo, može doći do razvoja empatije prema cijeloj grupi. U tom slučaju ponovno dolazi do kombinacije empatički izazvanih emocija i već stvorenih kognitivnih predodžbi o nevolji određene grupe ljudi. Hoffman navodi i kako ovaj način empatiziranja može biti povezan s razvojem morala u adolescenciji (Raboteg-Šarić, 1995).

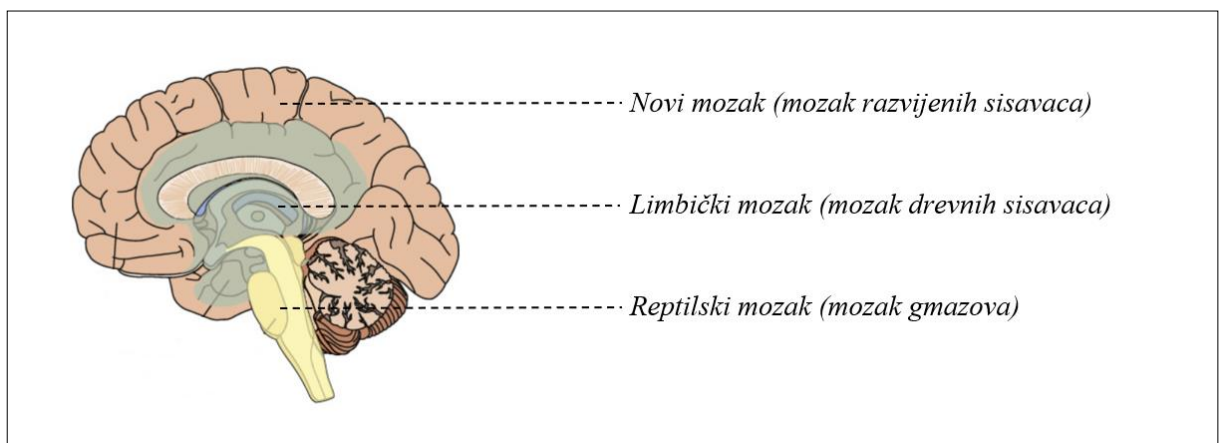
Adolescenti u dobi od trinaest godina postaju sposobni procijeniti što osoba u određenoj situaciji osjeća u odnosu na ono što je normalno osjećati u tom trenutku (Rotenberg, Eisenberg, 1997; prema Hoffman, 2000). Adekvatan razvoj empatije u ovoj dobi može osigurati i više

razine empatije u odraslosti, manje konflikata u odnosima, a samim time i veće zadovoljstvo u odnosima, kao i bolje komunikacijske vještine (Allemand i sur., 2014; Venesky, 2013; prema Vranjican, Prijatelj i Kuculo, 2019).

### Distinkcija između suosjećajnosti i empatije

Kako bi se objasnila temeljna neurološka razlika između suosjećajnosti i empatije, potrebno je objasniti njihov evolucijski razvoj.

MacLeanov (1990) konceptualni (trojni) model mozga objašnjava evolucijski razvoj mozga, prilikom čega mozak dijeli u tri dijela koja su međusobno povezana i zajedno djeluju. Prvi, evolucijski najstariji moždani sloj naziva se primitivnim „mozgom gmazova“ ili reptilskim mozgom. Sastoji se od moždanog debla, malog mozga i bazalnih ganglija, a odgovoran je za urođene i instinktivne obrasce ponašanja i vitalne funkcije kao što su disanje, hranjenje, srčani ritam i slično. U samom središtu nalazi se limbički mozak ili „mozak drevnih sisavaca“. Čine ga amigdala, hipotalamus, cingularni korteks i hipokampus. Povezan je s emocijama i emocionalnim odgovorima kao i s određenim društvenim ponašanjima (Panksepp, 1998; prema Postružin, 2015). Treći moždani sloj predstavlja novi mozak ili tzv. „mozak razvijenih sisavaca“. Ovaj je moždani sloj najrazvijenija razina mozga koja ljudima omogućava kogniciju, svijest o sebi i okolini te druge više kognitivne funkcije (Rudelić, 2021). Navedene regije mozga prikazane su na Slici 2.



*Slika 2: MacLeanov (1990) konceptualni (trojni) model mozga*

Navedeni moždani slojevi razvijaju se iznutra prema van, jedan za drugim i na taj način kronološki objedinjuju evoluciju životinjskih vrsta od reptila do čovjeka (Gregurek, 2011; prema Postružin, 2015).

## Neurološka podloga suosjećajnosti i empatije

Neuroplastičnost mozga može se opisati kao sposobnost mozga da mijenja vlastite neuronske veze i sinapse pod utjecajem novih iskustava (Ćižmić i Rogulj, 2018; prema Rudelić, 2021). Unatoč brojnim istraživanjima koja su još ranije dokazala da se suosjećajnost može učiti kao vještina, istraživanja svojstva neuroplastičnosti mozga u kontekstu suosjećajnosti započela su relativno kasno (Singer i Klimecki, 2014). U istraživanjima plastičnosti mozga najčešće se usporedno istražuju razlike između profesionalaca u određenom području i novaka. Lutz i Davidson (2008; prema Singer i Klimecki, 2014) napravili su studiju suosjećajnosti u kojoj su uspoređivali rad insule u stresnim situacijama kod osoba koje se već duži vremenski period intenzivno bave meditacijom u odnosu na pojedince koji meditiraju tek kratko vrijeme. Rezultati su pokazali kako kod osoba koje su kratko u meditaciji, čak i kratak trening suosjećajnosti u trajanju od nekoliko dana može izazvati značajne pozitivne promjene u mozgu, uglavnom vezane uz pozitivne emocije.

Singer i Klimecki (2014) proveli su istraživanje kojim su usporedili utjecaje treninga suosjećajnosti i treninga empatije promatranjem aktivnosti u mozgu. Rezultati su pokazali kako je nekoliko dana treninga empatije dovelo do povećane aktivnosti u insuli i cingularnom korteksu, kao i povećanje negativnih osjećaja. Za razliku od toga, nakon što su isti ispitanici sudjelovali i u treningu suosjećajnosti, negativne emocije su se smanjile, a pozitivne posljedice povećale. Ovoga puta uočena je povećana aktivnost unutar medijalnog orbitofrontalnog korteksa i ventralnog striatuma. Ovi su podaci ukazali na činjenicu kako empatija i suosjećajnost ne nastaju iz istih moždanih regija i upućuje na važnu distinkciju između empatije i suosjećajnosti. Naime, izloženost nevolji i patnji drugog može uzrokovati dva različita afektivna odgovora. Prvo, empatičku nevolju koja sama po sebi predstavlja negativne emocije i povezana je sa željom za bijegom iz situacije. Kao što je već spomenuto, kronično i dugotrajno izlaganje empatičkoj nevolji može dovesti do problema s mentalnim zdravljem. S druge strane, suosjećajnost kao odgovor na tuđu patnju uzrokuje pozitivne osjećaje i motivaciju za prosocijalnim ponašanjem.

Međutim, neuroznanost u području suosjećajnosti još se uvijek razvija i postoji puno prostora za daljnja istraživanja i zaključke (Klimecki, Leiberg, Lamm i Singer, 2012).

Neuroznanstveno proučavanje suosjećajnosti i empatije započelo je prije nekoliko desetljeća. Većina neuroloških istraživanja na ovu temu radila se pomoću funkcionalne magnetske rezonance (fMRI) koja mjeri aktivnost mozga putem praćenja promjena u protoku

krvi kroz mozak, a prva istraživanja te vrste često su koristila osjećaj boli kao način izazivanja empatije (Fan i sur., 2011; Liam i sur., 2011; prema Stevens i Taber, 2021). Takvo mjerenje pokazalo je kako empatiziranjem s emocijama druge osobe dolazi do aktivacije istih neuronskih mreža kao i kada se radi o osobnom iskustvu istih emocija (Singer i Klimecki, 2014). Isto tako, pokazalo se kako je afektivna empatija vezana uz aktivaciju prednje insule te određenog dijela prednjeg cingularnog korteksa u mozgu i u situaciji kada osoba promatra tuđu bol i kada i sama osjeća istu (Singer, Klimecki, 2014; Stevens i Taber, 2021).

Nakon što su znanstvenici shvatili način na koji neuronske mreže i mehanizmi upravljaju sposobnošću empatije i suosjećajnosti, druga generacija istraživanja otkrila je kako neurološke empatičke reakcije mogu biti pod utjecajem raznih osobnih ili kontekstualnih čimbenika. Na primjer, jedno istraživanje je pokazalo kako pripadnost određenoj grupi ili procjena pravednosti druge osobe igraju veliku ulogu u jačini empatije koju će osoba osjetiti (Singer i Klimecki, 2014).

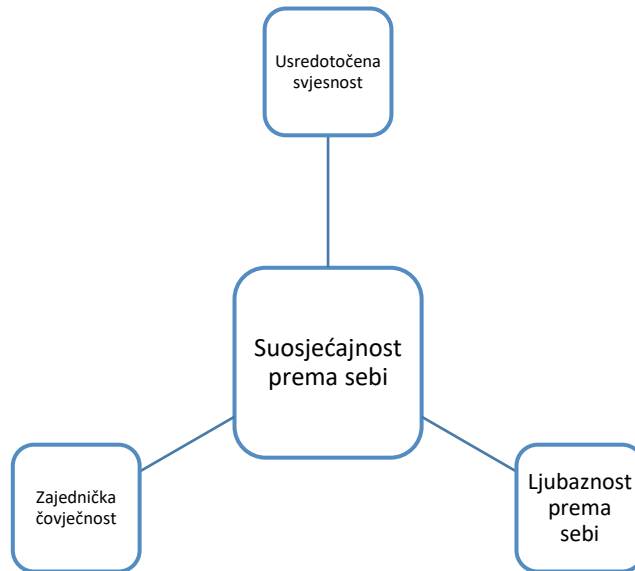
Nadalje, pretpostavlja se da su za mogućnost razumijevanja emocionalnih i kognitivnih stanja drugih zaslužni tzv. zrcalni neuroni. Zrcalni neuroni otkriveni su slučajno, istraživanjem makaki majmuna, a predstavljaju posebnu vrstu motoričkih neurona koji daju sličan odgovor na percepciju nekog ponašanja kao i na izvođenje istog ponašanja (Gallese i sur., 2009; Iacoboni i Dapretto, 2006; prema McDonald i Messinger, 2011). Iako postoji izrazito malo istraživanja o zrcalnim neuronima kod ljudi, postoje dokazi koji bi upućivali na to da se u ljudskom mozgu, konkretno u premotornom području frontalnog i parijetalnog režnja, nalazi sličan sustav (Iacoboni, 2008; prema McDonald i Messinger, 2011; Stevens i Taber, 2021). Važnost zrcalnih neurona u razvoju empatije je u tome što omogućuju da reakcija na tuđe emocionalno stanje nesvjesno bude jednaka reakciji kakva bi bila na vlastito. Korelacije dobivene u istraživanjima upućuju na aktivnost vezanu i uz afektivnu i kognitivnu empatije, ali te su korelacije i dalje niske te potrebna daljnja istraživanja kako bi se omogućilo bolje razumijevanje ovog fenomena (Stevens i Taber, 2021).

## SUOSJEĆAJNOST PREMA SEBI

Na Zapadu se suosjećajnost uglavnom promatra kao emocija koja se odnosi na drugoga, ali u istočnim religijama poput Budizma, osim suosjećajnosti prema drugima, jednako je važno iskazivati i suosjećajnost prema sebi (Neff, 2003b). Budući da je ono samo drugi smjer istog osjećaja, suosjećajnost prema sebi predstavlja dirnutost vlastitom tugom ili patnjom (Neff, 2003b; prema Akin, 2014) Suosjećajnost prema sebi definira kao iskazivanje brige i ljubaznosti

prema sebi u teškim životnim periodima, zauzimanje razumijevajućeg i nekritičnog stava prema vlastitim negativnim i bolnim iskustvima te istovremeno razumijevanje da su ti događaju dio uobičajenog ljudskog iskustva.

Slika 3. prikazuje grafički prikaz komponenti suosjećajnosti prema sebi (Neff, 2003).



*Slika 3: Shematski prikaz komponenti suosjećajnosti prema sebi (Neff, 2003)*

Neff (2003, 2003b, 2011) navodi kako se suosjećajnost prema sebi sastoji od tri komponente koje su u među sobnoj interakciji: ljubaznost prema sebi, uobičajenost ljudskih iskustava i usredotočena svjesnost.

a) *Ljubaznost prema sebi (nasuprot samoosuđivanja)*

Ljubaznost prema sebi jest nastojanje da se, u teškim razdobljima, prema sebi odnosimo s brigom i razumijevanjem umjesto da se osuđujemo. Bilo da se radi o situacijama koje su posljedica vlastite greške ili o trenutcima nesreće ili viktimizacije, ljubaznost prema sebi prema sebi pretpostavlja podržavajući stav i nježnost prema sebi. Osim samo razumijevanja, ova komponenta uključuje i aktivo pružanje utjehe samome sebi kao što bi to napravili da se radi o nama bliskoj osobi.

Kada brinemo o sebi i drugima u mozgu dolazi do oslobađanja oksitocina. Oksitocin je hormon koji igra važnu ulogu u socijalnim situacijama te se zbog toga ponekad naziva hormonom ljubavi i povezivanja. Povećane razine oksitocina uzrokuju smanjenje straha i anksioznosti, osjećaj smirenosti i osjećaj povezanosti.

Neka istraživanja ukazuju na pozitivan utjecaj oksitocina na prosocijalno ponašanje (Barraza i Zak, 2009; Zak i sur., 2007; prema Stevens i Taber, 2021).

b) *Zajednička čovječnost (nasuprot izolaciji)*

Psihoanalitičar Heinz Kohut još je 70-ih godina prošlog stoljeća tvrdio kako je osjećaj pripadanja jedna od najosnovnijih čovjekovih potreba. Pripadanje je definirao kao osjećaj bivanja „čovjeka među ljudima“, a tvrdio je i kako je nedostatak osjećaja pripadanja jedan od glavnih uzročnika problema s mentalnim zdravljem (Neff, 2011). Isto tako, američki psiholog Abraham Maslow navodi kako ljudi ne mogu postići svoj puni potencijal bez povezanosti s drugima (Neff, 2011). Osjećaj zajedničke čovječnosti predstavlja prihvaćanje da niti jedan čovjek nije savršen te da svi rade greške. Pomoću suosjećajnosti prema sebi, čovjekova mana ili poteškoća promatra se kao zajedničko stanje ili univerzalno ljudsko iskustvo. Na taj način pojedinac sječe drugačiju perspektivu problema i osjećaj da nije izoliran od društva (Neff, 2003, 2003a, 2011).

U ovome je kontekstu potrebno napraviti i distinkciju između suosjećajnosti prema sebi i samosažaljenja. Dok samosažaljenjem sebe stavljamo u poziciju žrtve, suosjećajnost prema sebi nas uči kako svi na neki način pate i samim time pruža utjehu u osjećaju da je „ljudski grijehiti“ (Neff, 2011).

c) *Usredotočena svjesnost (nasuprot pretjeranoj identifikaciji)*

*Mindfulness* (engl.) ili usredotočena svjesnost predstavlja receptivno stanje u kojemu pojedinac može bez osuđivanja promatrati svoje misli i osjećaje koje naviru, bez da ih želi promijeniti ili utjecati na njih (Neff, 2003b). Ona doprinosi djelovanju prve dvije komponente - zbog naglašavanja neosuđujućeg stava prema sebi i zauzimanja perspektive posljedično povećava i ljubaznost prema sebi i osjećaj opće povezanosti i pripadanja (Neff, 2003, 2003a).

Usredotočena svjesnost osigurava da osoba ne ignorira svoje probleme, ali da niti da ne bude bespotrebno zaokupljena njima. Pretjerana identifikacija, predstavljena kao suprotnost usredotočenoj svjesnosti, jest proces u kojemu osoba postaje gotovo opsesivno zaokupljena negativnom mišlju ili emocijom, a sav joj je „mentalni prostor“ usredotočen na ruminaciju da joj je ponestalo mogućnosti za suosjećajnost prema sebi (Neff, 2009). Istraživanja pokazuju kako ljudi koji su suosjećajni prema sebi manje ruminiraju, vjerojatno zbog toga što prije prihvaćaju svoju nesavršenost kao dio ljudskosti (Neff, 2003). Raes (2010; prema Neff i Dahm,

2015) navodi kako je smanjena ruminacija jedna od ključnih benefita suosjećajnosti prema sebi, budući da je usko povezan sa redukcijom simptoma depresije i anksioznosti.

### Suosjećajnost prema sebi i mentalno zdravlje

Iako se suosjećajnost prema sebi često spominje u kontekstu pozitivne psihologije (Seligman i Csikzentmihalyi, 2000; prema Neff, 2009), ono je mnogo više od pukog „pozitivnog razmišljanja“.

Istraživanja pokazuju kako je suosjećajnost prema sebi pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom, povezanošću s društvom (Neff, 2003b; prema Akin, 2014), mentalnom dobrobiti (Akin, 2008; prema Akin, 2014), ekstraverzijom, ugodnošću, savjesnošću (Neff i sur., 2007), emocionalnom inteligencijom, samoodređenjem (Neff, 2003a; prema Akin 2014) te socijalnom podrškom (Akin, Kayaş i Staici, 2011; prema Akin 2014). Također, druga skupina istraživanja pokazuje kako je negativno povezano sa submisivnim ponašanjem (Akin, 2009; prema Akin, 2014), socijalnom anksioznošću, strahom od kritike (Watner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg i Gross, 2012; prema Akin 2014), kognitivnim distorzijama (Akin, 2012a; prema Akin 2014), usamljenošću (Akin, 2010b; prema Akin, 2014), automatskim mislima (Akin, 2012; prema Akin 2014) te neuroticizmom (Neff i sur., 2007). Ljudi koji su suosjećajni sami sa sobom ne trebaju se motivirati kako bi participirali u navikama zdravog života, već jednostavno žele brinuti sebi jer im je stalo do sebe (Neff, 2009).

Pokazalo se i kako suosjećajnost prema sebi može ublažiti utjecaj negativnih životnih događaja. Tako su Leary i suradnici (2007; prema Neff, 2009; Neff i Dahm, 2015) istraživali načine na koje se ljudi koji imaju suosjećajnosti prema sebi nose sa negativnim mislima ili životnim događajima. Ispitanici su zatraženi da u periodu od dvadeset dana izvještavaju o bilo kakvim poteškoćama koje su iskusili tijekom navedenog razdoblja. Rezultati su pokazali kako su osobe s višim stupnjem suosjećajnosti prema sebi osjećale manje izolirano te su imale mogućnost zauzimanja šire perspektive o problemu. Osim toga, ljudi s izraženom suosjećajnosti prema sebi lakše su preuzimali odgovornost za događaje iz prošlosti bez da ih preplave negativne emocije. U ovom kontekstu važno je spomenuti kako suosjećajnost prema sebi ne predstavlja alat koji briše negativne emocije. Upravo suprotno, Neff (2003) navodi kako su osobe koje imaju suosjećajnosti prema sebi manje potiskuju neugodne emocije i misli od onih koji su manje suosjećajni prema sebi, a također i češće uzimaju u obzir da su njihove jednako važne. Suosjećajnost prema sebi omogućuje da prihvaćanjem negativnih emocija dobivamo pozitivno iskustvo i pozitivne emocije.

Na važnost povezanosti s općim ljudskim iskustvom ukazuje i podatak kako je osjećaj jedinstvenosti povezan s depresijom i suicidalnim mislima. Zbog manjka suosjećajnosti prema sebi, osoba se može osjećati izdvojeno i usamljeno u svojem iskustvu te zbog toga može biti stroža prema sebi, te može doći do pretjerane dramatizacije svojih problema, što se često događa kod adolescenata (Aalsma, Lapsley i Flannery, 2006; prema Neff i McGhee, 2010).

Nadalje, Neff (2003) također navodi kako je suosjećajnost prema sebi negativno povezana s perfekcionizmom. Međutim, osobe s visokim stupnjem suosjećajnosti prema sebi nisu sklone spuštanju vlastitog standarda, već kada ga ne dostignu, manje okrivljuju sebe i manje se upuštaju u socijalnu usporedbu. Takvi pojedinci češće uče iz vlastitih grešaka upravo zbog razloga što greške ne shvaćaju kao manjkavost vlastite vrijednosti (Neff, 2009).

### Suosjećajnost prema sebi i samopouzdanje

Sa suosjećajnosti prema sebi često se uspoređuje i pojam samopouzdanja, najprije zbog pretpostavke o krucijalnosti visokog samopouzdanja za mentalno zdravlje. Samosuosjećajnost i samopouzdanje imaju relativno slične dobrobiti za blagostanje pojedinca, ali se uz samopouzdanje veže više negativnih posljedica (Leary i sur., 2007; Neff, 2003; Neff i McGhee, 2010). Općenito, samopouzdanje predstavlja stupanj u kojemu se pojedinci procjenjuju u pozitivnom svjetlu, odnosno stupanj poštivanja i voljenja sebe koji je često temeljen na socijalnoj usporedbi (Harter, 1999; prema Neff i Dahm, 2015). Ono također često ovisi i o mišljenju drugih o nama (Cooley, 1902; Mead, 1934; prema Neff, 2003). S druge strane, iako samosuosjećajnost također izaziva pozitivne emocije koje su usmjerene prema sebi, te emocije ne proizlaze iz procjene sebe kao pozitivnog ili dobrog. Ljudi osjećaju suosjećajnost prema sebi jer su ljudska bića – jer se osjećaju povezano sa cjelinom – a ne zato što se procjenjuju iznadprosječnima ili posebnima, što je često slučaj s visokim samopouzdanjem (Neff i Dahm, 2015). Upravo to predstavlja glavnu distinkciju između ova dva pojma.

Leary i suradnici su 2017. (prema Neff i Dahm, 2015) proveli istraživanje čiji su rezultati pokazali kako su osobe sa suosjećajnosti prema sebi iskazivale puno manje negativnih emocija prilikom promišljanja o hipotetskim situacijama neuspjeha ili sramoćenja, dok stupanj samopouzdanja kod ispitanika nije utjecao na ishod istraživanja.

Druga istraživanja pokazuju ne samo da nisko samopouzdanje dovodi do negativnih posljedica kao što je manjak motivacije, depresija i suicidalnost (Harter, 1999; prema Neff, 2003), već da je visoko samopouzdanje kod pojedinaca povezano s nekim negativnim ishodima. Primjerice, ljudi s visokim samopouzdanjem manje su skloni samoevaluaciji i radu na sebi



(Neff, 2003). Neki autori navode i kako pretjerano nastojanje da se sviđamo sami sebi može dovesti do narcizma, zaokupljenosti sobom te smanjenom brigom za druge (Damon, 1995; Seligman, 1995; prema Neff, 2003). Zanimljiv je i podatak da ljudi koji su skloni predrasudama prema drugim skupinama često imaju iznadprosječno samopouzdanje, upravo iz razloga što smatraju kako je njihova skupina superiornija od druge (Crocker, Thompson, McGraw i Ingerman, 1987; Fein i Spencer, 1997; prema Neff, 2011).

Upravo zbog navedenih razloga stručnjaci su nastojali pronaći alternativni način održavanja zdravog stava prema sebi i odnosa sa samim sobom, a kao jedna od najuporabljivijih alternativna pokazala se upravo budistička ideja suosjećajnosti prema sebi (Neff, 2003). Ono ublažava granice između samog sebe i drugih ljudi i na taj način omogućava da brinemo o sebi na isti način kao što bi brinuli i o drugima, bez potrebe omalovažavanja drugih (Neff, 2011).

## ODNOS TEORIJE I STILOVA PRIVRŽENOSTI I SUOSJEĆAJNOSTI PREMA SEBI I DRUGIMA

### Privrženost i suosjećajnost prema drugima

Povezanost sposobnosti suosjećajnosti s drugima i privrženosti kod ljudi vrlo je očigledna. Neki autori tvrde kako je suosjećajnost, koja se razvilo u svrhu brige o potomcima, uvjetovala i nastanak privrženosti i s njim povezanih ponašanja (Bell, 2001; Bowlby, 1969; prema Goetz i sur., 2010). Na temelju toga može se zaključiti kako bez suosjećajnosti prema drugim ljudima ne bi bilo niti privrženosti (Goetz i sur., 2010). U istom kontekstu, Neff (2011) svojoj knjizi govori da su „*ljudski mozgovi dizajnirani da brinu*“ te da bez brige i suosjećajnosti ne bi bilo niti ljudske vrste.

Teorija privrženosti već sama po sebi objašnjava ljudsku sposobnost i motivaciju za povezivanjem i stvaranjem odnosa s drugim ljudima, a na neki način u sklopu stilova privrženosti objašnjava i razlike u stupnju empatije kod pojedinaca. Na primjer, neki autori navode kako je stupanj sigurnosti u stilovima privrženosti povezan sa stupnjem empatije, empatičkom kontaminacijom i brigom o drugima (Decenty, 2011; Watt, 2007; prema Bošnjaković i Radionov, 2018). Jednom razvijena, sigurna privrženost može biti podloga za razvoj mnogih pozitivnih karakteristika kod djece i mladih. Ona predstavlja temelj za razvoj samopouzdanja, spremnosti na davanje te omogućuje uspostavljanje i održavanje kvalitetnih i uspješnih intimnih veza (Klarin, 2006; prema Ajduković, Kregor Orešković, Klaglija, 2007), a već i istraživanja s kraja 80-ih godina izvještavaju o češćem izražavanju empatije kod predškolaca s razvijenom sigurnom privrženosti, za razliku od nesigurno privržene djece

(Kestenbaum i Sroufe, 1989; prema McDonald i Messinger, 2011). Osim toga, sigurno privržene osobe lakše razvijaju socijalne vještine, socijalni identitet i često imaju bolje intelektualne sposobnosti (Garcia-Campayo, Navarro-Gill i Demarzo, 2016).

Već je i sam Bowlby (1982; prema Mikulincer i Shvaer, 2017) primijetio kako aktivacija sustava privrženosti može utjecati na sposobnost pružanja brige drugima. To se događa kada je pojedincu primarnije osigurati sebi sigurnost, nego drugima pružiti brigu i podršku. U takvim situacijama, ljudi često niti nemaju dovoljno mentalnih resursa da bi drugima pružili sigurnu bazu i adekvatnu brigu. Na temelju navedenoga, istraživači koji se bave privrženošću (Kunce i Shaver, 1994; Shaver i sur., 2010; prema Mikulincer i Shaver (2017) pretpostavili su kako je upravo kvaliteta privrženosti temelj za razvoj sposobnosti brige o drugim ljudima. Ako se čovjekova sposobnost da brine o drugim ljudima razvija u povoljnim obiteljskim i socijalnim uvjetima, u kojima bi se razvila i sigurna privrženost, empatija i suosjećanje će kasnije u životu postati uobičajeni odgovori na tuđu nevolju ili potrebu. Međutim, ako se sustav brige u djetinjstvu razvija u okolnostima bez adekvatnih modela ili podrške, moguće je da će osoba imati manje razvijenu empatiju i osjećaj suosjećajnosti prema tuđim potrebama i nevoljama. Dakle, sigurno privržena osoba bit će sposobna shvatiti i zadovoljiti tuđe potrebe te pružiti brigu budući da je u djetinjstvu iskusila načine efektivne brige te poznaje model koji treba slijediti. Budući da se u intimnim odnosima osjećaju ugodno, dopuštaju drugim ljudima da im priđu i potraže pomoć. Također, razvijeni pozitivni radni modeli drugih i sebe omogućuju da prema drugim ljudima osjećaju naklonost, a sebe vide kao kompetentne za zadovoljenje tuđih potreba te regulaciju svojih emocija (Mikulincer i Shaver, 2017).

U literaturi se pojavljuje sve veći broj istraživanja koja se bave direktnim odnosom stilova privrženosti i suosjećajnosti prema drugim ljudima. Mikulincer i Shaver (2001, 2005) nastojali su provjerenim kognitivnim tehnikama aktivirati sustav privrženosti kod ispitanika te su nakon aktivacije mjerili utjecaj privrženosti na suosjećajnost i altruizam. Navedene tehnike uključivale su subliminalno korištenje riječi koje su povezane uz osjećaj sigurne privrženosti, kao što su ljubav ili zagrljaj ili navođenje ispitanika da zamisle situaciju u kojoj se oni sami osjećaju sigurno i voljeno. U istraživanju je zaključeno kako „umjetna“ aktivacija osjećaja privrženosti može dovesti do toga da se ljudi ponašaju kao da su dispozicijski sigurno privrženi. Takva aktivacija sustava privrženosti kod određene skupine ispitanika smanjila je negativan afekt koji su imali prema članovima drugih socijalnih grupa, odnosno povećala je toleranciju na različitost. U drugoj, sličnoj studiji, koja je ispitivala utjecaj privrženosti na suosjećajnost s ljudskom patnjom, ispitanicima je predstavljena priča koja izaziva osjećaj sigurne privrženosti,

dok je kontrolnoj skupini prikazana priča ili strip koji su izazvali samo pozitivne ili neutralne osjećaje. Ispitanici koji su čitali priču o sigurnoj privrženosti kasnije su opisivali veće razine suosjećajnosti nego oni iz kontrolne skupine. Osim toga, ovo je istraživanje ukazalo na to da su dispozicijski anksiozni i izbjegavajući stil privrženosti negativno povezani s osjećajem suosjećajnosti prema drugima (Mikulincer i sur., 2001; prema Mikulincer i Shaver, 2005). I mnoga druga istraživanja potvrđuju slične rezultate. Pronađeno je kako izbjegavajuće privrženi doživljavaju manje empatičke zabrinutosti (Joireman, Needham i Cummings, 2002; Lopez, 2001; Wayment, 2006; prema Mikulincer i Shaver, 2017), manje sklonosti za zauzimanje tuđe perspektive (Corcoran i Mallinckrodt, 2000; Joireman i sur., 2002; prema Mikulincer i Shaver, 2017) te smanjenu mogućnost dijeljenja osjećaja s drugima (Trusty, Ng i Watts, 2005; prema Mikulincer i Shaver, 2017).

Iako su navedena istraživanja potvrdila uzročni odnos između privrženosti i suosjećajnosti, sva su suosjećajnost mjerila na temelju samoiskazanih ponašanja, jedino su Mikulincer, Shaver, Gillath i Nitzberg (2005) mjerili direktnu povezanost stila privrženosti i spremnosti na pomoć osobi u nevolji. U eksperimentu koji su proveli, ispitanici su stavljeni u situaciju u kojoj promatraju drugu osobu, koja je njima predstavljena kao drugi ispitanik, kako izvodi određene neugodne zadatke. Tijekom izvođenja, „lažna sudionica“ postaje sve uznemirenija zbog zadataka koje obavlja, a sudionik dobiva priliku zamijeniti ju. Nedugo prije opisane situacije, jednom dijelu sudionika su prikazivana imena njihovih bližnjih kako bi se potaknuo osjećaj privrženosti (engl. *security priming*), a drugi se dio ispitanika morao prisjetiti određenih osoba, ali koje nisu igrale ulogu u stvaranju njegove privrženosti (engl. *neutral priming*). U trenutku donošenja odluke o zamjenjivanju „lažne sudionice“ na njenom zadatku, ispitanici ispunjavaju kratak upitnik o suosjećajnosti i osobnoj neugodi. U obje studije, dispozicijska odbijajuća privrženost povezana je s nižom razinom suosjećajnosti prema drugima kao i manjom namjerom pomoći drugoj osobi. Dispozicijska anksiozna privrženost povezana je s osobnom uznemirenošću ispitanika tijekom promatranja sudionice koja izvodi neugodan zadatak, ali ne i s empatijom ili namjerom pomoći. Također, ispitanici koji su prošli tzv. *security priming* iskazivali su manje neugode, više suosjećajnosti i spremnosti za pomoć uznemirenoj ispitanici.

### Stilovi privrženosti i suosjećajnost u intimnim odnosima

Kunce i Shaver (1994; prema Mikulincer i Shaver, 2005) navode kako sigurno privržene osobe, za razliku od nesigurno privrženih, za sebe izjavljuju kako su osjetljivije na potrebe svoga partnera te da će mu prije pružiti emocionalnu potporu, dok Westmaas i Silver (2001;

prema Mikulincer i Shaver, 2005) izvještavaju da osobe s jače izraženom izbjegavajućom ili anksioznom privrženosti iskazuju manje brige za nepoznatu osobu kojoj je dijagnosticirana teška bolest. Gillath i suradnici (2004; prema Mikulincer i Shaver, 2005) istraživali su utjecaj stilova privrženosti na altruistično ponašanje na način da su bilježili uključenost ispitanika u razne altruistične aktivnosti poput dobrovoljnog darovanja krvi ili brige o starijim osobama u zajednici. Rezultati su pokazali da je izbjegavajuća privrženost negativno povezana s uključivanjem u altruističke aktivnosti, dok anksiozni tip privrženosti nije direktno povezan s uključivanjem u iste, ali je povezan s egoističnom motivacijom za volontiranje.

Feeney i Collins (2003; prema Mikulincer i Shaver, 2017) te Feeney, Collins, van Vleet i Tomlinson (2013; prema Mikulincer i Shaver, 2017) istraživali su razloge za pružanje ili ne pružanje sigurnog utočišta partneru ovisno o stilu privrženosti. Rezultati su pokazali kako sigurno privržene osobe češće pomažu iz altruističnih razloga, npr. zbog zabrinutosti za partnera ili kako bi mu umanjili patnju. Za razliku od sigurnih, izbjegavajući privrženi češće pomažu iz egoističnih razloga, da bi nešto dobili zauzvrat ili da izbjegnu partnerovu negativnu reakciju. Iako anksiozno privržene osobe često pomažu i iz altruističnih razloga, zbog karakteristika stila privrženosti često pomažu drugima kako bi dobili odobrenje od partnera.

### Stilovi privrženosti i zamor od suosjećanja

Nadalje, radovi u ovom području ukazuju i na utjecaj kvalitete privrženosti na sagorijevanje na poslu i osjećaj zamora od suosjećajnosti. Zamor od suosjećajnosti predstavlja nepovoljne psihičke posljedice ili reakciju koja nastaje uslijed stresa od dugotrajnog promatranja osoba koje pate, pomaganja ili želje za pomaganjem istima (Figley, 2002; prema West, 2015), dok sagorijevanje predstavlja proces u kojemu se zbog preopterećenosti smanjuje produktivnost rada i narušava mentalno zdravlje pojedinca (West, 2015). Istraživanja utjecaja stilova privrženosti u poslovnom kontekstu s početka devedesetih godina (Hazan i Shaver, 1990; prema West, 2015) pokazuju kako su sigurno privrženi zaposlenici generalno zadovoljniji sa svojim poslom, boljeg mentalnog zdravlja te su manje okupirani odnosima s drugim radnim kolegama, a recentnije studije također govore o povezanosti sigurne privrženosti i učinkovitosti na poslu, pozitivnim stavovima prema poslu, niskom razinom stresa u radnom okruženju te funkcionalnom ravnotežom između poslovnog i privatnog života (Harms, 2011; prema West, 2015). West (2015) je provela analizu deset studija koje su se bavile utjecajem stilova privrženosti na sagorijevanje i zamor od suosjećajnosti kod zdravstvenih i socijalnih radnika. U skladu s gore navedenim podacima, nije iznenađujuće što je analiza dokazala negativnu povezanost između sigurne privrženosti i sagorijevanja, kao i zamora od

suosjećajnosti, dok je anksiozna privrženost povezana uz veće razine navedenih konstrukata. Razlike u razini zamora od suosjećajnosti kod različitih stilova privrženosti u skladu su s pretpostavkama teorije privrženosti, ali bitno je uzeti u obzir i potencijalne druge varijable koje bi mogle utjecati na rezultate.

### Privrženost i suosjećajnost prema sebi

Gilbert (2005) smatra kako je suosjećajnost prema sebi i prema drugima na evolucijskoj razini povezana sa sustavom privrženosti i brige. Ova se povezanost očituje kroz odgoj i kvalitetu odnosa roditelja i djeteta. Na primjer, ako su djeca odgojena u okolini u kojoj su roditelji bili dostupni i brižni, ona će se lakše povezati sa svojim unutarnjim stanjem, biti otvorenija prema svojim osjećajima te će samim time lakše razviti sposobnost suosjećajnosti prema samima sebi. S druge strane, oni koji su odgajani u stresnom i nesigurnom okruženju bit će kritičniji prema sebi (Gilbert i Proctor, 2006; Neff i McGhee, 2010).

Istraživanja provedena u posljednjem desetljeću pokazuju kako osjećaj suosjećajnosti prema sebi i vjerovanje da smo vrijedni drugima predstavljaju pozitivne medijatore putem kojih privrženost može utjecati na mentalno zdravlje (Raque-Bogdan i sur, 2011, Neff i McGhee, 2010) i druge aspekte života, poput kvalitete i zadovoljstva brakom (Terzi, 2015)

Istraživanje Neff i McGhee iz 2010. s adolescentima i mladim ljudima do 24. godine također je ukazalo na povezanost stilova privrženosti i suosjećajnosti prema sebi, pri čemu je sigurna privrženost bila značajno pozitivno povezana, a preokupirana i anksiozna privrženost negativno povezana sa suosjećajnosti prema sebi. Prema teoriji unutarnjih radnih modela, sigurno privržene osobe imaju pozitivne radne modele sebe i ostalih na temelju kojih smatraju da se drugim ljudima može vjerovati. Taj osjećaj sigurnosti i povezanosti s drugima može biti jedan od pokretača razvoja suosjećajnosti prema sebi. Shodno tome, osobe s nesigurnim stilovima privrženosti imat će manje šanse za razvoj suosjećajnosti prema sebi budući da su u djetinjstvu usvojile negativne radne modele prema drugima zbog čega nemaju povjerenja u vlastitu okolinu. Upravo zbog navedenog, Neff i McGhee (2010) tvrde kako suosjećajnost prema sebi može predstavljati internaliziran odnos između roditelja i djeteta iz djetinjstva osobe.

Korelacijska analiza istraživanja Raque-Bogdan i suradnika (2011) također pokazuje da osobe s razvijenom anksioznom ili izbjegavajućom privrženošću iskazuju manje suosjećajnosti prema samima sebi u odnosu na sigurno privržene osobe. Međutim, rezultati navode na razliku u stupnju izražavanja suosjećajnosti prema sebi između anksiozno privrženih i izbjegavajuće

privrženih pojedinaca. Ova se razlika objašnjava razlikom unutarnjih radnih modela koji su vezuju uz navedene stilove privrženosti. Naime, budući da anksiozna privrženost podrazumijeva negativnu sliku drugog, kao i negativan model sebe, razumljivo je zaključiti kako će upravo zbog toga anksiozno privržene osobe iskazivati suosjećajnost prema sebi u manjoj mjeri nego što će to činiti osobe s izbjegavajućom privrženosti koje imaju internaliziran pozitivan model sebe. Ovaj je slučaj pretpostavljao još i Bowlby kada je tvrdio da odrasli ljudi često tretiraju sebe na način kako su bili tretirani u djetinjstvu. Međutim, učestala iskustva odbijanja i kritike u djetinjstvu koja su dovela do razvoja izbjegavajuće privrženosti, mogu posljedično dovesti do različitih načina nošenja s tom situacijom - pretjerane samokritičnosti ili uvećavanja vlastite vrijednosti. Tako će izbjegavajuće privržene osobe koje su sklonije pretjeranoj samokritičnosti imati manje razvijen sustav suosjećajnosti prema sebi za razliku od izbjegavajućih koji koriste strategije uvećavanja vlastite vrijednosti kako bi se zaštitili (Murray, Jacobs, Rock i Clark, 2021). Isto tako, neprilagođene strategije regulacije emocija, uključujući strategije deaktivacije sustava privrženosti te potiskivanje misli pojavljuju se kao medijatorske varijable u odnosu izbjegavajuće privrženosti i usredotočene svjesnosti, koja predstavlja jednu od glavnih komponenti suosjećajnosti prema sebi. Veće razine izbjegavajuće privrženosti uvjetovale su pojavu korištenja neadekvatnih strategija regulacije emocija koje doprinose smanjenoj emocionalnoj svjesnosti i jasnoći emocija (Caldwell i Shaver, 2021). Na taj način kvaliteta privrženosti može utjecati na razvoj suosjećajnosti prema sebi, a posredno i na razvoj drugih stanja ili poremećaja. Murray, Jacobs, Rock i Clark (2021) istraživali su potencijalni medijacijski učinak strategije potiskivanja emocija i suosjećajnosti prema sebi na odnos između izbjegavajuće privrženosti i depresije. Utvrđeno je da je odnos između izbjegavajućeg stila privrženosti i depresije u potpunosti posredovan potiskivanjem emocija i suosjećajnošću prema sebi putem serijskog medijacijskog učinka.

Arambasic, Sherman i Elder (2019) istraživali su međudnos stilova privrženosti, suosjećajnosti prema sebi i psihološke prilagodbe kod onkoloških bolesnika koji su preživjeli tumor. Zbog sve veže stope ozdravljenih od tumora, autori naglašavaju važnost proučavanja metoda koje bi pomogle u psihološkoj prilagodbi u procesu nakon kemoterapije. Kao glavne čimbenike koji imaju utjecaj na psihološku prilagodbu naveli su stil privrženosti i suosjećajnost prema sebi. Stil privrženosti, ovisno o kvaliteti diktirat će na koje će načine i hoće li uopće osoba tražiti utjehu i potporu, a poznato je i da su nesigurni stilovi privrženosti povezani sa slabijim mogućnostima psihološke prilagodbe. U kontekstu zdravlja, visoka suosjećajnost prema sebi povezana je s manje negativnih emocija, nižim stupnjevima anksioznosti i depresije

te nižim stupnjevima stresa. Kvaliteta privrženosti kao i suosjećajnost prema sebi važni su u kontekstu teških životnih okolnosti. Sustav privrženosti i ponašanja vezana uz njega aktiviraju se u trenucima visokog stresa kada je pojedincu potrebna potpora, a suosjećajnost prema sebi je odnos kojim se pojedinac odnosi prema sebi u teškim razdobljima te se pretpostavlja medijatorski odnos suosjećajnosti prema sebi na privrženost i mentalnu dobrobit. Rezultati istraživanja, u skladu s teorijom privrženosti, pokazali su kako su žene koje su preživjele rak dojke i koje su bile anksiozno ili izbjegavajuće privržene izvještavaju o većim količinama stresa tijekom liječenja i negativnijem utjecaju same bolesti na mentalnu dobrobit. Zaključuje se kako ponašanja koja su naučena i vezana uz pojedine stilove privrženosti – pretjerana identifikacija s neugodnim emocijama, nisko samopoštovanje, preuveličavanje ugone kod anksioznih te potiskivanje neugodnih emocija te postavljanje visokih osobnih standarda kod izbjegavajuće privrženih – utječu na sposobnosti pružanja ljubaznosti samome sebi i osjećanja zajedničke čovječnosti, odnosno suosjećajnosti prema sebi općenito.

Osim što je povezano sa samom privrženošću, suosjećajnost prema sebi može biti posljedica generalne obiteljske situacije. Neff i McGhee (2010) navode kako su razine suosjećajnosti prema sebi bile značajno pozitivno povezane s generalnom razinom funkcioniranja u obitelji te razinom podrške koju roditelji pružaju djeci. Ovakvi su rezultati bili očekivani budući da su navedeni uvjeti u obitelji usko povezani s razvojem sigurne privrženosti kod djece.

## MOGUĆNOSTI RAZVOJA SUOSJEĆAJNOSTI

U budizmu, suosjećajnost se već stoljećima promatra kao osobina koju je moguće trenirati i unaprjeđivati pomoći raznih mentalnih vježbi, primjerice putem meditacije (Jazaieri i sur. 2012). U treninzima suosjećajnosti često se uči suosjećajnost usmjeravati prema različitim ljudima – voljenima, strancima, osobama prema kojima je ponekad teško iskazivati suosjećajnosti, pa i prema sebi (Salzberg, 1997; prema Weng i sur., 2013). Osim toga, pretpostavlja se da intervencije temeljene na suosjećanju imaju pozitivan utjecaj na liječenje psihoze, poremećaja hranjenja, dijabetesa te depresije i anksioznosti (Shonin i sur., 2017; prema Navarro-Gil i sur., 2018).

Studije pokazuju kako treninzi suosjećajnosti mogu poboljšati mentalnu dobrobit, uključujući imunološke odgovore uzrokovane stresom (Pace i sur, 2009; prema Weng i sur., 2013), pozitivni afekt (Fredrickson i sur., 2008; prema Weng i sur, 2013) te mentalno i fizičko zdravlje (Frederickson i sur, 2008; prema Weng i sur, 2013) kao i povećati učestalost

prosocijalnog ponašanja (Leiberg, Klimecki i Singer, 2011; prema Weng, 2013), te pozitivne emocije prema ljudima koji pate (Klimecki, Leiberg, Lamm i Singer, 2012; prema Weng, 2013).

Trenutno postoji nekoliko vrsta treninga suosjećajnosti, odnosno intervencija koje su usmjerene na razvoj suosjećajnosti, a za sada ih je šest empirički ispitano: Terapija usmjerena na suosjećajnost (engl. *Compassion-Focused Therapy* - CFT), (Gilbert, 2007, 2009, 2010; prema Jazaieri i sur., 2012), Svjesno suosjećajnost prema sebi (engl. *Mindful Self-Compassion* – MSC) (Neff, Germer, 2013; prema Rudelić, 2021), Trening kultivacije suosjećajnosti (engl. *Compassion Cultivation Training* – CCT) (Jazaieri, 2012), Kognitivno utemeljen trening suosjećajnosti (engl. *Cognitively Based Compassion Training* - CBCT) (Pace i sur., 2009; prema Kirby, 2016), Njegovanje emocionalnog balansa (engl. *Cultivating Emotional Balance*) (Kemeny i sur., 2012; prema Kirby, 2016) te Suosjećajnost i meditacije ljubavi i suosjećajnosti (tzv. *Loving-Kindness Meditations*) (Hoffmann, Grossman i Hinton, 2011; prema Kirby, 2016). Osim navedenih, u ovom kontekst bitno je spomenuti i Terapiju suosjećajnosti utemeljenu na privrženosti (engl. *Attachment-based compassion therapy* - ABCT) (Garcia-Campayo, Navarro-Gil i Demarzo, 2016; Navarro-Gill i sur., 2018). U kontekstu cilja diplomskog rada, u daljnjem tekstu detaljnije će se opisati dvije intervencije, Terapija usmjerena na suosjećajnost i Terapija suosjećajnosti utemeljena na privrženosti.

### Terapija usmjerena na suosjećajnost

Terapija usmjerena na suosjećajnost Paula Gilberta integrativna je terapija koja koristi znanja iz socijalne, razvojne, evolucijske te budističke psihologije, neuroznanosti, teorije privrženosti, ali i raznih psihoterapijskih pravaca (Gilbert, 2009b, 2010). Ona predstavlja terapijski pravac namijenjen ljudima s visokom razinom srama i samokritičnosti, kojima tradicionalna terapija ne odgovara zbog nemogućnosti pružanja podrške samima sebi (Leaviss i Uttley, 2014). Osobe koje su kritične prema sebi i često osjećaju visoke razine srama imaju poteškoća u odnosu sa sobom, odnosno u pružanju suosjećajnosti samima sebi, a takvo je ponašanje često posljedica zlostavljanja, loših obiteljskih odnosa ili zanemarivanja. Prorađivanje osjećaja srama i kritičnosti pretpostavlja rad na sjećanjima iz djetinjstva, a samim time i pružanje razumijevanja samome sebi, što je takvim pojedincima izrazito izazovno (Gilbert, 2009b). Glavni cilj CFT-a jest osigurati klijentu edukaciju u odnosu na tri glavna sustava regulacije emocija: sustav prijetnje, sustav nagrađivanja te sustav umirivanja. Točnije, CFT nastoji reorganizirati disbalans unutar navedenih sustava te pomoći klijentu da pristupi sustavu umirivanja kao odgovoru na prijetnju, koji pospješuje nastanak suosjećajnosti. Poteškoće u aktiviranju sustava umirivanja mogu biti uzrokovane nedovoljnom stimulacijom



sustava umirivanja u djetinjstvu što Gilbert povezuje s kvalitetom privrženosti (Gilbert i Proctor, 2006; Gilbert, 2014; Leaviss i Uttley, 2015; Kirby, 2016).

U terapiji usmjerenoj na suosjećajnost, ona se promatra kao skup vještina koje je moguće naučiti (Gilbert, 1989, 2005a, 2007, 2009; prema Gilbert, 2009b). Glavna komponenta takve terapije je trening suosjećajnosti nazivan još i Trening izgradnje suosjećajnog uma (engl. *Compassionate mind training* – CMT). Trening suosjećajnog uma predstavlja grupnu terapiju usmjerenu na suosjećajnost koja se sastoji od različitih vježbi kojima se nastoji doći u kontakt s vlastitim sustavom umirivanja, a neke od vježbi uključuju imaginacije, meditacije, vježbe disanja i slične tehnike (Kirby, 2016). Tijekom treninga korisniku se radom na vještinama suosjećajnosti pomaže zamijeniti dosadašnje navike osuđivanja, kritiziranja i okrivljavanja samog sebe novim navikama kako bi razvio odnos suosjećajnosti sa samim sobom (Gilbert, 2009). Temeljne vještine na kojima klijent radi skupa s terapeutom kako bi se postigao cilj terapije uključuju: a) suosjećajnu pozornost, odnosno usmjeravanje naše pozornosti na načine i stvari koje nam pružaju potporu i osjećaj emocionalne topline, b) suosjećajno rasuđivanje koje uključuje rezoniranje o svijetu, drugima i sebi, svojim raspoloženjima, budućnosti i osjećaju sebe, c) suosjećajno ponašanje koje bi trebalo biti usmjereno na rast i razvoj te na smanjivanje stresa bez izbjegavanja problema, već pomoću ohrabrivanja i vjerovanja u samog sebe, d) suosjećajno viđenje koje predstavlja tehnike i vježbe koje korisniku pomažu probuditi osjećaj suosjećajnosti prema sebi, e) suosjećajno osjećanje, odnosno osjećanje suosjećajnosti za druge, od drugih i za sebe te f) suosjećajni podražaj koji se odnosi na način istraživanja podražaja u tijelu do kojih dolazi prilikom primjenjivanja suosjećajnosti prema sebi (Gilbert, 2009b).

### Terapija suosjećajnosti utemeljena na privrženosti

Terapija suosjećajnosti utemeljena na privrženosti (engl. *Attachment-based compassion therapy* – ABCT) zasniva se na Kognitivno utemeljenom treningu suosjećajnosti (CBCT), Treningu kultivacije suosjećajnosti (CCT), Terapiji usmjerenoj na suosjećajnost (CFT) te na terapiji Usredotočene suosjećajnosti prema sebi (*Mindfulness Self-Compassion* – MSC) (Neff, 2012; prema Navarro-Gill i sur., 2018) te predstavlja zadnju generacija intervencija usmjerenih na suosjećajnost. Nastala je kao odgovor na potrebu prilagođavanja već postojećih intervencija kulturološkom kontekstu i zdravstvenom sustavu latinoameričkih država.

Terapija suosjećajnosti utemeljena na privrženosti sastoji se od osam susreta u trajanju od dva i pol sata jednom tjedno, a obuhvaća tehnike iz područja usredotočene svjesnosti i suosjećajnosti, koje uključuju primanje i pružanje suosjećajnosti sebi, bližnjima, drugim

ljudima te ljudima koji se smatraju „problematičnima“, uz dodatne domaće zadaće. Osim što je namijenjen za jačanje psihološkog blagostanja kod zdravih pojedinaca, ovaj je program usmjeren i na liječenje različitih psihijatrijskih poremećaja ili stanja, kao što su depresija ili fibromijalgija. Također, ABCT program uključuje i vježbe pomoću kojih sudionici otkrivaju vlastiti stil privrženosti i njegov utjecaj na trenutne međuljudske odnose. Cilj ove terapije jest osvijestiti razvijeni stil privrženosti i moguća neprilagođena ponašanja koja iz njega proizlaze pomoću tehnika vezanih uz suosjećajnost prema sebi i drugima te razvoj suosjećajnosti prema sebi kao odgovora na ista ponašanja (Navarro-Gill i sur., 2018).

Studija koja je ispitivala utjecaj ABCT programa na suosjećanje prema sebi, usredotočenu svjesnost, izbjegavanje iskustava, psihološku nelagodu, te na anksiozni i izbjegavajući stil privrženosti pokazala je generalno pozitivne, obećavajuće rezultate. Dokazano je kako dvomjesečna uključenost u terapiju smanjuje razine anksiozne i izbjegavajuće privrženosti, a iste podatke pokazuje i post-test izveden odmah nakon intervencije kao i *follow-up* provjera nakon šest mjeseci od završene intervencije. U obije je točke mjerenja porasla i razina sigurne privrženosti, najviše kroz opadanja u preokupiranoj i odbijajućoj privrženosti, dok kod plašljivog stila privrženosti nisu zabilježene promjene. Isto tako, zabilježen je značajan rast suosjećajnosti prema sebi te se istakao kao medijator u prelasku iz nesigurne u sigurnu privrženost. Isto tako, rezultati ukazuju na moguće pozitivne učinke i smanjivanje simptoma depresije i anksioznosti (Garcia-Campayo, Navarro-Gil i Demarzo, 2016; Navarro-Gill i sur., 2018).

## ZAKLJUČAK

Odnosi s drugim ljudima jedna su od najbitnijih komponenti čovjekovog života. Putem njih čovjek uči, formira se i mijenja te postaje funkcionalan pojedinac, a u njima pronalazi osjećaj sigurnosti. Sposobnost ostvarivanja odnosa, kao i sposobnost pružanja brige duboko su ukorijenjeni u ljudskom biću te su se razvili i prije razvoja kognicije, o čemu svjedoče brojna neurološka istraživanja. S obzirom na to, nije neobično što upravo prvo iskustvo odnosa koje čovjek doživljava nakon rođenja postavlja temelje za sve daljnje odnose te gotovo da posredno predodređuje kvalitetu života svakog posebno. Ta prva veza toliko utjecajna da vjerovanja i pretpostavke koje u njoj steknemo, primjenjujemo gotovo cijeli život te praktički težimo njezinom ponovnom ostvarenju u kontekstu intimnih odnosa. Zbog tog odnosa, u svijet možemo doći nepripremljeni, s pogrešnim očekivanjima te zbog toga u životu nailaziti na prepreke na koje ne nailaze drugi ljudi.

Suosjećajnost kao osjećaj koji je neposredno povezan i praktički obuhvaća sposobnost brige za drugog i sebe, konceptualno je nerazdvojiv od sustava privrženosti i predstavlja uzrok, posljedicu, pa i odgovor na tu posljedicu. Može se zaključiti da na neki način manjak suosjećanja, odnosno manjak razumijevanja i zadovoljavanja tuđih potreba, jest uzrok nesigurnim stilovima i negativnim kognitivnim modelima koji nastaju u odnosu skrbnika i djeteta. Dakle, zbog nezadovoljenih potreba, posljedično se razvija vjerovanje da mi kao bića nismo vrijedni niti da drugi ljudi koji nas okružuju nisu pouzdani i sigurni, što ponovno utječe na razinu suosjećajnosti koju će taj isti pojedinac biti u mogućnosti razviti prema drugima, ali i prema sebi. Međutim, istraživanja pokazuju da, budući da je suosjećajnost kao takva urođena, a ljudski mozak sposoban za promjenu, suosjećajnost je moguće uvježbati i usmjeriti na sebe. Usmjeravanjem suosjećanja na smoga sebe pojedinac prihvaća svoju patnju, ne osuđuje ju te ju promatra kao dio cjelokupnog ljudskog iskustva i oprašta si vlastite nesavršenosti. Na taj način suosjećajnost prema sebi predstavlja i odgovor na samoispunjavajuće proročanstvo negativnih unutarnjih radnih modela usvojenih u djetinjstvu i unapređuje kvalitetu života pojedinca, kao i njegove odnose te mentalno i fizičko zdravlje. Razbijanjem samoispunjavajućih proročanstava, suosjećajnost prema sebi uzrokuje promjenu negativnih radnih modela te i promjenu u kvaliteti privrženosti.

Sve više stručnjaka proučava ovu mogućnost i iskorištava ju u obliku također sve brojnijih intervencija temeljenih na suosjećajnosti kojima se nastoji utjecati na brojne druge aspekte života, podići razinu zadovoljstva i zahvalnosti te pružiti čovjeku sposobnost neometanog razvoja sebe i svojih potencijala. Treninzi suosjećanja, ne samo što pogoduju razvoju pojedinca i njegovog blagostanja, već posredno pozitivno utječu na cijelo društvo, budući da su usmjereni kako prema sebi i drugom pojedincu, tako i društvu općenito. Upravo zbog toga, u budućnosti je potrebno promovirati već utvrđenu učinkovitost i značajnost o kojoj se već stoljećima piše i još dublje istražiti utjecaj suosjećajnosti u kontekstu moderne preventivne znanosti i (psihoterapije te ga postepeno uvoditi u praksu kako bi pridonio najvećem broju ljudi.

## LITERATURA

1. Ainsworth, M., S. & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341.
2. Ajduković, M., Kregar Orešković, K. i Laklija, M. (2007). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 59-91.
3. Arambasic, J., Sherman, K. A., Elder, E. & Breast Cancer Network Australia (2019). Attachment styles, self-compassion, and psychological adjustment in long-term breast cancer survivors. *Psycho-oncology*, 28 (5), 1134-1141.
4. Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
5. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Bošnjaković, J. i Radionov, T. (2018). Empathy: Concepts, Theories and Neuroscientific Basis. Alcoholism and psychiatry research. *Journal on psychiatric research and addictions*, 54 (2), 123–150. doi:10.20471/dec.2018.54.02.04
7. Bretherton, I. (1978). New Perspectives on Attachment Relations: Security, Communication and Internal Working Models. U J. D. Osofsky (Ur.), *Handbook of infant development* (str. 1061–1100). New York: John Wiley & Sons.
8. Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-755.
9. Caldwell, J. G. & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7 (2), 299–310. doi:10.5964/ijpr.v7i2.133
10. Cassell, E. J. (2009). Compassion. U C. R. Snyder, S. J. Lopez (Ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 434–445). Oxford: University Press.
11. Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change?. *Journal of personality and social psychology*, 73 (4), 826.
12. García-Campayoa, J., Navarro-Gil M. & Demarzoc, M. (2016). Attachment-based compassion therapy. *Mindfulness & Compassion*. (1), 68-74.
13. Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15 (3), 199–208. doi:10.1192/apt.bp.107.005264
14. Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.

15. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, (53), 6-41
16. Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13 (6), 353-379.
17. Goetz, J. L., Keltner, D. & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. doi:10.1037/a0018807
18. Goldberg S., Muir R. & Kerr J. (2009). *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*. New York: Routledge
19. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
20. Jazaieri, H. i suradnici (2013). Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program. *Motivation and Emotion*, (38), 23-35. doi: 10.1007/s11031-013-9368-z
21. Jerković, V. (2005). Privrženost i psihološka prilagodba studenata. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
22. Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychol Psychother*, 90 (3), 432-455. doi: 10.1111/papt.12104. Epub 2016 Sep 24. PMID: 27664071
23. Klimecki O. M., Leiberg S., Lamm C. & Singer, T. (2012). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cereb Cortex*, 23 (7), 1552-61. doi: 10.1093/cercor/bhs142
24. Klimecki, O. M. (2019). *The Role of Empathy and Compassion in Conflict Resolution. Emotion Review*. 11 (4), 310-325. doi:10.1177/1754073919838609
25. Leaviss, J. & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological medicine*, 45 (5), 927-945.
26. MacLean, P. D. (1990). *The Trinuine Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. Springer Science & Business Media.
27. Makransky, J. (2021,). Compassion in Buddhist psychology U C.K. Germer. i R.D Siegel. (Ur.) *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

28. McConnell, M., & Moss, E. (2011). Attachment across the life span: factors that contribute to stability and change. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, (11), 60-77.
29. McDonald, N. M. & Messinger, D. S. (2011). The development of empathy: How, when, and why. *Moral behavior and free will: A neurobiological and philosophical approach*, 333-359.
30. Mikulincer M. & Shaver P. R. (2005). Attachment Security, Compassion, and Altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (1), 34-38. doi:[10.1111/j.0963-7214.2005.00330.x](https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00330.x)
31. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2017). Adult attachment and compassion: Normative and individual difference components. *The Oxford handbook of compassion science*, str. 120-133.
32. Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of personality and social psychology*, 89 (5), 817.
33. Molnar, J. (2012). Rana privrženost i privrženost u prijateljskim i romantičnim odnosima. Završni rad. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Filozofski fakultet.
34. Murray, C. V., Jacobs, J. I. L., Rock, A. J., & Clark, G. I. (2021). Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PloS one*, 16 (1).
35. Navarro-Gil M. i suradnici. (2018). Effects of Attachment-Based Compassion Therapy (ABCT) on Self-compassion and Attachment Style in Healthy People. *Mindfulness*, 11 (1), 51-62 doi:[10.1007/s12671-018-0896-1](https://doi.org/10.1007/s12671-018-0896-1)
36. Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2 (2), 85-101.
37. Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity* 2 (3), 223-250.
38. Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. U M. R. Leary i R. H. Hoyle (Ur..), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, (str. 561-573).
39. Neff, K. D. (2011): *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. HarperCollins Publishers Inc.
40. Neff, K. D. & McGehee, P. (2010): Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, 9 (3), 225-240

41. Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. U B. D. Ostafin, M. D. Robinson, B. P. Meier (Ur.) *Handbook of mindfulness and self-regulation* (str. 121–137). New York: Springer.
42. Pennington, D.C. (2004). *Osnove socijalne psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
43. Postružin, L. (2015). Neuroznanost i psihoterapija. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
44. Raboteg-Šarić, Z. (1995). *Psihologija altruizma: čuvstveni i spoznajni aspekti prosocijalnog ponašanj*. Biblioteka Psihologija.
45. Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M. & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58 (2), 272–278.
46. Rudelić, L. (2021). Odnos suosjećanja prema sebi i drugima te mentalnog zdravlja. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
47. Singer, T. i Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24 (18), 875–878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054
48. Spandler, H. & Stickley, T. (2011). No hope without compassion: the importance of compassion in recovery-focused mental health services. *Journal of Mental Health*, 20 (6), 555–566. doi:10.3109/09638237.2011.583949
49. Sroufe, L.A. (2006). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367.
50. Stevens, F. & Taber, K. (2021). The neuroscience of empathy and compassion in pro-social behavior. *Neuropsychologia*, 159, 107925.
51. Škrabac, I. (2012). Razvoj privrženosti. Završni rad. Osijek: Filozofski fakultet u Osijeku
52. Terzi, H. (2015). The Interplay between self compassion, attachment security and relational attributions on marital functioning (Master's thesis, Middle East Technical University).
53. Vasta, R., Haith, M.M. & Miller, S.A. (2004). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
54. Vranjican, D., Prijatelj, K. i Kuculo, I. (2019). Čimbenici koji utječu na pozitivan socio-emocionalni razvoj djece. *Napredak*, 160 (3-4), 319-338. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/231177>

55. Weng, H. i suradnici. (2013). Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering. *Psychological Science*, 24(7), 1171–1180. doi:10.1177/0956797612469537