



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Δίκτυο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr



Συναισθηματικός Δεσμός (Attachment): « Μπορούμε να αντέξουμε τις άγριες θάλασσες, αν είμαστε βέβαιοι πως θα φτάσουμε σε ασφαλές λιμάνι»

Οι γονείς που επιτρέπουν την έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων των παιδιών τους, δεν τα υπερπροστατεύουν ούτε τα παραμελούν γνωστικοσυναισθηματικά, οριοθετούν τα παιδιά μέσα από την επίγνωση και ρύθμιση των δικών τους συναισθημάτων, μπορούν να αναπτύξουν την ευσυνειδητότητα των παιδιών τους. Οι γονείς που «θρέφουν» τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο των παιδιών τους «κληροδοτούν» βιωματικά στα παιδιά μια ασφαλή αναπαράσταση του εαυτού και των άλλων και μια εσωτερική

συμπονετική φωνή που σε όλη τους τη ζωή τους λέει για το πώς θα λύνουν προβλήματα:

«ό,τι και να συμβεί μπορώ να τα καταφέρω, ό,τι λάθος και να κάνω οι άλλοι με αγαπούν και αξίζω».

Ο Συναισθηματικός δεσμός είναι το εσωτερικό μοντέλο εργασίας που εγγράφεται νοητικά στο βρέφος μέσα από τις αλληλεπιδράσεις του με το άτομο που το φροντίζει (που συνήθως είναι η μητέρα ή κάποιο άλλο πρόσωπο φροντίδας) και αφορά στην αναπαράσταση εαυτού και των άλλων, στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στην επίλυση προβλημάτων σε όλη τη ζωή.

Τύποι Συναισθηματικού Δεσμού Παιδιών (B, A, C, D) & Γονέων (F, Ds, E, U)

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά Συναισθηματικού Δεσμού Γονέα-Παιδιού (Byng- Hall, 1995) σύμφωνα με τις έρευνες: α. Συνθήκη του Ξένου (Strange Situation- SS, Ainsworth, 1978, 1989) και β. Ημιδομημένη Συνέντευξη Συναισθηματικού Δεσμού Ενηλίκων (Adult Attachment Interview- AAI, George, Karlan & Main, 1996, Hesse & Main, 2000)

	Ασφαλής	Ανασφαλής/ Αποφευκτικός	Ανασφαλής/ Αμφιθυμικός	Αποδιοργανωμένος/ Αναποφάσιτος
Παιδί Τύπος Συναισθηματικού Δεσμού στη Συνθήκη του Ξένου (SS)	B Αυτόνομο Εξευρενά αμέσως «η επίλυση προβλημάτων είναι συναισθηματική επίγνωση και ευσυνειδητότητα»	A Ψευδοανεξάρτητο Αποφεύγει την οικειότητα Απενεργοποιημένη η συμπεριφορά προσκόλλησης «ο θυμός καταπνίγεται, ακαμψία, δεν σας έχω ανάγκη»	C Απαιτητικό ή/και Θυμωμένο, Υπερενεργοποιημένη η συμπεριφορά προσκόλλησης «εξαρτημένα από τη μητέρα τους, από δασκάλους και ερωτικούς συντρόφους»	D (A+C) Αποδιοργανωμένο. Όταν μεγαλώσει γίνεται είτε ελεγκτικό είτε φροντιστικό: «η επίλυση προβλημάτων είναι συναισθηματική παραβίαση ή και κακοποίηση»
Γονιός Συνέντευξη Δεσμού Ενηλίκων (AAI)	F Αυτόνομος/ Ελεύθερος	Ds Αποσυρμένος	E Απορροφημένοι στα δικά τους /Εμπλεγμένοι	U Ανεπίλυτος θρήνος
Αφήγηση	Με συνοχή	Χωρίς συνοχή Αρνείται τον πόνο του παρελθόντος	Χωρίς συνοχή Έντονη ενασχόληση με το παρελθόν	Χωρίς συνοχή Ανεπίλυτα τα θέματα των απωλειών
Γονεϊκό στυλ	Απαντά με ευαισθησία	Απορριπτικός	Περιοδικά διαθέσιμος	Πότε απορριπτικός πότε διαθέσιμος
Σχέση Απόσταση στον Δεσμό	Ελεύθεροι να κινηθούν από και προς	Απόμακροι	Υπερβολικά κοντά	Σύγκρουση ανάμεσα στην προσέγγιση και την αποφυγή
Στυλ αλληλεπίδρασης	Προσαρμοστικοί	Αποσυνδεδεμένοι	Εμπλεγμένοι	ή αποσυνδεδεμένοι ή εμπλεγμένοι
Κοινή στρατηγική	Διατηρούν επαφή μεταξύ τους	Αποφεύγουν τη φυσική και συναισθηματική οικειότητα	Αμοιβαία παρακολούθηση του άλλου & συγκεχυμένα όρια	Ιδιοσυγκρασιακό σμίξιμο Αποσυνδέονται όταν φοβούνται



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

Ιδιοσυγκρασία & Νευροβιολογία



«Η ιδιοσυγκρασία δεν προβλέπει την τυπολογία του συναισθηματικού δεσμού ως προς την ασφάλεια ή την ανασφάλεια. Αυτό που καθορίζει τον βαθμό ασφάλειας του παιδιού είναι η συναισθηματική αντίδραση του παιδιού όταν ο φροντιστής επιστρέφει». «Τα παιδιά που παρά την απογοήτευση του αποχωρισμού αναζητούν στην επανένωση τη σχέση με τη φιγούρα πρόσδεσης, ανακουφίζονται γρήγορα και ασχολούνται με τα παιχνίδια τους (επίλυση προβλημάτων σε όλη τη ζωή) μπορούν

να κατηγοριοποιηθούν ως ασφαλή» (Sroufe & Siegel, 2011, σελ. 37). Σε μια μεγάλη έρευνα στο Τμήμα Αναπτυξιακής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Leiden της Ολλανδίας (Van den Boom, 1994) μελετήθηκαν οι συναισθηματικές αντιδράσεις 100 νεογνών με δύσκολη ιδιοσυγκρασία και χαμηλό όριο έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων. Οι πειραματιστές εκπαιδεύοντας τις μητέρες στον παράγοντα ευαίσθητη ανταπόκριση φάνηκε ότι στον 12ο μήνα της ζωής τα βρέφη της πειραματικής συνθήκης μπορούσαν να μετακινηθούν από ανασφαλή σε ασφαλή συναισθηματικό δεσμό. Οι επιστήμονες που ασχολούνται με τη διαπροσωπική νευροβιολογία (Siegel, 2012; Cozolino, 2006; Ledoux, 2002; Score 2000, 1994) υποστηρίζουν ότι μέσα από τον συγχρονισμό, την ισορροπία και την συνεκτικότητα των καθρεπτικών νευρώνων (Rizzolatti, G. & Craighero, L. 2004) των εγκεφάλων βρέφους και φροντιστή επιτυγχάνεται η ρύθμιση της δομής και της νευροχημείας του παιδικού αναπτυσσόμενου εγκεφάλου. Ο Συγχρονισμός εμπλέκει τα δεξιά ημισφαίρια του βρέφους και του φροντιστή. Η ισορροπία αναφέρεται στη ρύθμιση διεργασιών όπως οι κύκλοι του ύπνου, οι αντιδράσεις στο άγχος, παλμοί καρδιάς κλπ. Η Συνεκτικότητα είναι το αποτέλεσμα επιτυχούς ισορροπίας του εγκεφάλου του παιδιού που αποκτά σταθερότητα, ευελιξία και προσαρμοστικότητα. Η δυνατότητά μας να βιώνουμε μια πλήρη γκάμα συναισθημάτων, η ικανότητά μας να αυτορρυθμίζουμε την έντασή τους και συνεπώς να λύνουμε προβλήματα προκύπτει από τις πρώιμες εμπειρίες με τους φροντιστές. Οι εμπειρίες αυτές επιδρούν άμεσα στην ωρίμανση των αναπτυσσόμενων νευρωνικών δικτύων ανάμεσα στον φλοιό που είναι η υπεύθυνη περιοχή για τις αναπαραστάσεις και την αυτορρύθμιση και στο μεταιχμιακό σύστημα που είναι υπεύθυνο για τα συναισθήματα.

Τύποι Συναισθηματικού Δεσμού Ενηλίκων

(βλ. Διάγραμμα διαστάσεων άγχους- αποφυγής, σελ. 5, Bartholomew, 1990)

AAI - Συνέντευξη Συναισθηματικού Δεσμού Ενηλίκων (George, Kaplan & Main, 1996): 1. περιγράψτε τη σύνθεση της γονικής σας οικογένειας. Ποιους συμπεριελάμβανε και που μένατε, 2. περιγράψτε τη σχέση σας με τους γονείς σας ως παιδί, ξεκινώντας όσο πιο πίσω θυμάστε. 3. Δώστε πέντε επίθετα ή φράσεις που περιγράφουν τη σχέση σας με τη μητέρα σας όταν ήσασταν παιδί (5- 12 ετών) και ποιες μνήμες ή εμπειρίες σας οδηγούν για να επιλέξετε αυτά τα επίθετα, 4. Δώστε πέντε επίθετα ή φράσεις που περιγράφουν τη σχέση με τον πατέρα σας όταν ήσασταν παιδί (5- 12 ετών) και ποιες μνήμες ή εμπειρίες σας οδηγούν να επιλέξετε αυτά τα επίθετα, 5. σε ποιον γονέα νιώθατε κοντύτερα και γιατί. Γιατί δεν υπήρχε το ίδιο συναίσθημα για τον άλλο γονέα; 6. όταν ήσασταν ταραγμένοι σαν παιδιά τι κάνατε, τι γινόταν; Μπορείτε να δώσετε κάποια συγκεκριμένα γεγονότα που ήσασταν συναισθηματικά ταραγμένοι, είχατε χτυπήσει, ήσασταν άρρωστοι, τι γινόταν τότε; 7. Συνεργάζονταν οι γονείς για θέματα που σας αφορούσαν; Αν ναι πώς το έκαναν και πώς νιώθατε γι' αυτό, αν όχι, τι έκαναν και πως νιώθατε γι' αυτό; 8. Μπορείτε να περιγράψετε τον πρώτο αποχωρισμό από τους γονείς σας; Πώς αντιδράσατε; Θυμάστε πως αντέδρασαν οι γονείς σας; 9. Νιώσατε ποτέ απόρριψη από τους γονείς σας ως παιδί; Τι κάνατε; Νομίζετε ότι οι γονείς σας αντιλαμβάνονταν ότι σας απέρριπταν; 10. Σας φοβέριζαν οι γονείς σας για να πειθαρχείτε ή και αστειευόμενοι; 11. πώς πιστεύετε ότι οι πρώιμες εμπειρίες σας με τους γονείς σας έχουν επηρεάσει την ενήλικη προσωπικότητά σας; Υπάρχουν θέματα που θεωρείτε ότι αποτελούν εμπόδιο στην ανάπτυξή σας; 12 γιατί νομίζετε ότι οι γονείς σας συμπεριφέρθηκαν με τον τρόπο που συμπεριφέρθηκαν όταν ήσασταν παιδί; 13. υπήρχαν άλλοι ενήλικες κοντά σας- που ήταν σαν γονείς σας- όταν ήσασταν παιδί; 14. χάσατε κάποιον γονιό ή άλλο αγαπημένο κοντινό σας άνθρωπο ως παιδί; ως ενήλικας; 15. υπήρξαν αρκετές αλλαγές στη σχέση σας με τους γονείς από την παιδική σας ηλικία στην



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

ενηλικίωση; 16. πώς είναι οι σχέσεις σας με τους γονείς σας τώρα;... και άλλες ερωτήσεις που ακολουθούν.

Τα αποτελέσματα του Adult Attachment Interview (AAI) βασίζονται στη συνοχή της αφήγησης, μια συνεκτική αφήγηση βασίζεται στα κριτήρια της ποιότητας (ευλικρίνεια και τεκμήρια των δηλώσεων), ποσότητας (σύντομος και πλήρης λόγος), σχετικότητας (μένουμε στο θέμα και δεν φεύγουμε) και δομικής κατανόησης (ιεράρχηση ιδεών και τις κάνουμε κατανοητές). Μηχανισμός «ανασφαλών» ενηλίκων: αδυναμία να θυμηθούν περιστατικά παιδικής ηλικίας, δεν ξέρουν πώς αισθάνονται και γιατί, έχουν μη ρεαλιστικές ιδέες για τους άλλους (π.χ. εξιδανίκευση), ασυνέπεια νοημάτων στη συνέντευξη. Μια τραυματική εμπειρία στο παρελθόν δεν προβλέπει την εξέλιξη στο συνεχές ασφάλειας- ανασφάλειας. Μια συγκροτημένη επικοινωνία με γονείς μπορεί να εσωτερικευθεί και να σπάσει τον φαύλο κύκλο της διαγενεαλογικής μεταβίβασης. Διάφορες έρευνες (Fonagy, 2000; Fonagy & Bateman, 2005; Fonagy, Target, Gergely, Allen, & Bateman, 2003) έχουν δείξει ότι ο ασφαλής τύπος δεσμού ενισχύει την ανάπτυξη της ικανότητας του ατόμου να μπορεί να αντιληφθεί το τι νιώθουν και το τι σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι (αναστοχαστική λειτουργία).

Ασφαλής/ αυτόνομη αφήγηση: περιγραφή θετικών εμπειριών με τους γονείς. Ακόμα κι αν οι εμπειρίες τους χαρακτηρίζονταν από αποχωρισμούς, πόνο και απώλειες είναι ικανοί να μιλούν για αυτές με έναν αναστοχαστικό και συνεκτικό τρόπο. Η Main το ονομάζει αυτό «κερδισμένη ασφάλεια».

Απορριπτικός/αποφευκτική αφήγηση: περιγραφή λίγων αναμνήσεων και συχνά υπάρχει εξιδανίκευση των γονιών αλλά αυτή δεν επιβεβαιώνεται από συγκεκριμένα παραδείγματα γεγονότων.

Απορροφημένος/ αμφιθυμική αφήγηση: οι περιγραφές είναι ατελείωτες, χαρακτηρίζονται από πληθώρα πληροφοριών, λεπτομερειών, εμπλοκές και αντιφατικές δηλώσεις που το άτομο δεν αναγνωρίζει σε μεγάλο βαθμό.

Άλυτος/ αποδιοργανωμένη αφήγηση: το περιεχόμενο του λόγου, η διεργασία της σκέψης και η περιγραφή των συναισθηματικών εμπειριών καταρρέουν και κάποιες φορές οι γνωστικοσυναισθηματικές λειτουργίες των ατόμων αυτής της κατηγορίας τείνουν να γίνονται υπερβολικά απλοϊκές ή ψυχωτικές. Υπάρχει υψηλό ποσοστό ανεπεξέργαστων συναισθηματικά εμπειριών όπως σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση (πολλές φορές οι άνθρωποι δεν μπορούν να ανακαλέσουν τραυματικές μνήμες καθώς αποσυνδέονται από αυτές, η κακοποίηση όμως μπορεί να φανεί στο περιεχόμενο και στον τρόπο αφήγησης ή στη σωματοποίηση των συναισθημάτων).

Ψυχοπαθολογία Ενηλίκων

Σύμφωνα με τη θεωρία δεσμού και τα ερευνητικά δεδομένα (Mikulincer & Shaver, 2007), οι τύποι ανασφαλούς δεσμού σχετίζονται με αυξημένα αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό και για τους άλλους, με παρατεταμένα συναισθήματα άγχους, ενώ τα άτομα που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία αναπτύσσουν σοβαρές αμφιβολίες για την προσωπική τους ικανότητα και αξία, τείνουν πολύ συχνά να υιοθετούν τύπους συμπεριφοράς με έντονα χαρακτηριστικά αβοηθησίας και απελπισίας ενώ νιώθουν ευάλωτα στην απόρριψη και την επικριτικότητα (Hammen, 1991; Joiner & Coyne, 1999). Επίσης τα αρνητικά μοντέλα διαπροσωπικών σχέσεων που υιοθετούν τα άτομα που κατηγοριοποιούνται ως ανασφαλή δημιουργούν επιπρόσθετα δυσλειτουργικά στοιχεία που μπορεί να συμβάλουν στην εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων (Cassidy, 1994; Shaver & Mikulincer, 2002).

Σχιζοφρένεια

Οι Dozier, Cue & Barnett (1994) σε έρευνά τους βρήκαν ότι το 89% των ατόμων με σχιζοφρένεια είχαν κατηγοριοποιηθεί είτε ως αποφευκτικοί είτε ως αποδιοργανωμένοι ως προς τον τύπο δεσμού. Οι ερευνητές συνιστούν μεγάλη προσοχή στην ερμηνεία αυτών των ευρημάτων γιατί δεν είναι αρκετά για να προσδιορίσουν αιτιακά την εμφάνιση της σχιζοφρένειας.

Σε μια εθνική έρευνα στις Η.Π.Α. (Mickelson et al., 1997) με ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς βρέθηκε συνάφεια μεταξύ των υψηλών σκορ στη διάσταση του άγχους και της αποφυγής για τον συναισθηματικό δεσμό και στην εμφάνιση σχιζοφρένειας ενώ σε μια ανάλογη έρευνα η συνάφεια διευρύνθηκε και συμπεριέλαβε τόσο τη δυσκολία ανάρρωσης από ψυχωτικά επεισόδια όσο και την αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης και επόμενου επεισοδίου. Βέβαια λαμβάνουμε πάντα υπόψη ότι η σχιζοφρένεια



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

φαίνεται να έχει υψηλό βαθμό κληρονομικότητας και η ψυχολογική ανάλυση χρειάζεται να λαμβάνει πάντα υπόψη την ανάλυση βιολογικών και γονιδιακών μεταβλητών. Σε 50% μονοζυγωτών διδύμων η εκδήλωση σχιζοφρένειας του ενός συνοδεύεται από την εκδήλωση και στον άλλο, αντίθετα σε διζυγωτικούς διδύμους το ποσοστό πέφτει στο 15%.

Διαταραχές της Διάθεσης

Οι εμπειρικές έρευνες δίνουν ισχυρά αποτελέσματα κυρίως για τα παιδιά και τους εφήβους. Τα κύρια ευρήματα αφορούν στην κατάθλιψη. Τρεις είναι οι βασικές αιτίες που πιθανότερα σχετίζονται με την εμφάνιση κατάθλιψης: α. ο θάνατος ενός γονέα. β. όταν ένα παιδί παρά τις επαναλαμβανόμενες απόπειρες να διαμορφώσει μια σταθερή και ασφαλή σχέση με τους κύριους φροντιστές του, αποτυγχάνει με αποτέλεσμα να αποκτά μια εικόνα εαυτού ως αποτυχημένου ή ανίκανου. γ. ένας γονέας δίνει το μήνυμα ότι είναι ανίκανο ή δεν αξίζει αγάπη και εκείνο προσπαθώντας να ανταποκριθεί αναπτύσσει ένα μοντέλο εαυτού ανάξιο να αγαπηθεί αλλά και ένα μοντέλο σχέσεων που και οι άλλοι δεν μπορούν να αγαπήσουν. Σαν αποτέλεσμα στην ενήλικη ζωή του νιώθει πολύ συχνά απόρριψη και εχθρικότητα από τους άλλους. Ισχυρά ερευνητικά αποτελέσματα φαίνονται μεταξύ των κοριτσιών που έχασαν τη μητέρα τους πριν την ηλικία των έντεκα ετών (το 42% εμφάνισε κάποια στιγμή κατάθλιψη). Το αντίστοιχο ποσοστό μετά την ηλικία των έντεκα πέφτει στο 14%.

Αγχώδεις διαταραχές

Οι Brown & Harris (1993) βρήκαν ότι οι ασθενείς με διαταραχή πανικού είχαν πολύ συχνότερα αντιμετωπίσει μια πρώιμη απώλεια γονέα ή είχαν λάβει εξαιρετικά ανεπαρκή φροντίδα. Οι Faravelli et al. (1985) βρήκαν ότι οι ασθενείς με αγοραφοβία είχαν βιώσει πολύ συχνότερα αποχωρισμό από τους γονείς ή διαζύγιο. Ενήλικες με αγοραφοβία ήταν επίσης πιο πιθανό να αξιολογήσουν ως χαμηλή τη φροντίδα και τη στοργή που οι ίδιοι θεωρούν ότι έλαβαν από τους γονείς τους ενώ χαρακτήρισαν ως πολύ υψηλή την υπερπροστατευτικότητα και τον έλεγχο που θεωρούσαν ότι τους ασκείτο. The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood (Bosquet & Egeland, 2006; Warren et al. 1997) εξέτασε τη συσχέτιση συναισθηματικού δεσμού στη βρεφική ηλικία και την εμφάνιση αγχώδων διαταραχών στην ηλικία των 17,5 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα βρέφη με αμφιθυμικό τύπο δεσμού είχαν στατιστικά σημαντικότερες πιθανότητες να εμφανίσουν αγχώδεις διαταραχές από εκείνα με ασφαλή και αποφευκτικό τύπο δεσμού.

Διασχιστικές διαταραχές

Ο Bowlby (1980) ισχυρίστηκε ότι οι στρατηγικές αποφυγής υιοθετούνται στη προσπάθεια του ατόμου να αποκλείσει από το συνειδητό επίπεδο συναισθήματα φόβου που κατακλύζουν το άτομο δημιουργώντας διακριτά αποσχιστικά νοητικά συστήματα (mental systems) που οδηγούν σε μια έλλειψη συνοχής στην εικόνα και αίσθηση του εαυτού. Σύμφωνα με τους Main and Hesse (1990) και Liotti (1992) αυτές οι αποσυνδεδεμένες τάσεις επιδεινώνονται από γονικές συμπεριφορές που ενισχύουν το φόβο με αποτέλεσμα να αποδιοργανώνεται η συμπεριφορά δεσμού του παιδιού. Ειδικότερα σε πολλές περιπτώσεις οι γονείς συμπεριφέρονται με ασυνέπεια άλλοτε συμπεριφερόμενοι με φοβιστικό τρόπο στα παιδιά και άλλοτε προσφέροντας στα παιδιά ένα ασφαλές πλαίσιο. Τα παιδιά σε αυτές τις περιπτώσεις μη μπορώντας να προβλέψουν το ποια από τις δύο συνθήκες θα συμβεί αναπτύσσουν πολλαπλά και ασύμβατα μεταξύ τους ενεργά μοντέλα εαυτού (του αγαπημένου παιδιού, του υπεύθυνου για το φόβο του γονέα, του θύματος) με συνέπεια να μην είναι σε θέση να ενσωματώσουν όλες τις εμπειρίες σε μια νοηματοδοτημένη εικόνα.

Διαταραχές προσωπικότητας

Οι Main & Hesse (1990) έχουν υποστηρίξει ότι μια τραυματική εμπειρία σε συνδυασμό με την έλλειψη ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μπορεί να λειτουργήσει προδιαθεσικά στο να αναπτυχθούν διαταραχές προσωπικότητας.

• **Οριακή διαταραχή προσωπικότητας:** Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι το παιδί που βρίσκεται σε μια παρόμοια κατάσταση δεν μπορεί να συνθέσει σε ένα συνεκτικό όλο τις διαφορετικές και κάποιες φορές αντιφατικές στάσεις του φροντιστή ιδιαίτερα όταν σε αυτές περιλαμβάνονται και συμπεριφορές που δημιουργούν φόβο στο παιδί. Στην έρευνα του Barone (2003) το 50% του δείγματος των οριακών κατηγοριοποιήθηκε ως αποδιοργανωμένος δεσμός, το 23% κατηγοριοποιήθηκε ως απορροφημένος δεσμός και το 20% ως απορριπτικός δεσμός. Οι Sroufe & Siegel (2011, σελ. 39) υποστηρίζουν ότι το



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνιολογικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

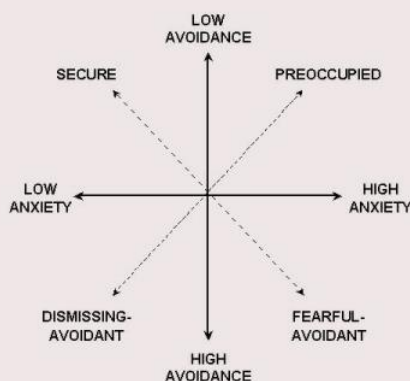
αποδιοργανωμένο μοτίβο που ενεργοποιείται στο παιδί λόγω της συναισθηματικής γονικής παραβίασής του, μπορεί να εκφραστεί στο παιδί εσωτερικά όπως: «πήγαινε στη φιγούρα ασφάλειας για προστασία» και παράλληλα «φύγε από αυτή την πηγή τρόμου» μπορεί να προβλέψει αργότερα αποσυνδεδετικά συμπτώματα μέχρι την ηλικία των 26 και συμπτώματα οριακής διαταραχής μέχρι την ηλικία των 28.

• Αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας: ο Bowlby (1973) υποστήριξε ότι όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν καταστάσεις έντονου αποχωρισμού που συνοδεύεται με απειλές εγκατάλειψης τα παιδιά αναπτύσσουν έντονο θυμό ο οποίος θεωρείται ότι στόχο έχει να δείξει τη δυσφορία και την αντίθεση του παιδιού σε αυτή την προοπτική. Ερευνητικά η αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας έχει συνδεθεί με παρατεταμένους αποχωρισμούς, αποκλίνουσα συμπεριφορά του πατέρα και μητέρες με έλλειψη έκφρασης συναισθημάτων και γενικά κακοποίηση ή πολύ αυστηρές τιμωρίες (Zanarini et al. 1989), υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα σύνδεσης με αποδιοργανωμένο ή απορριπτικό δεσμό.

Τα μέχρι τώρα ξεκάθαρα ερευνητικά αποτελέσματα για τη συσχέτιση της τυπολογίας δεσμού στην παιδική ηλικία και τις ψυχικές διαταραχές στους ενήλικες είναι μεταξύ του αποδιοργανωμένου ανασφαλούς τύπου και των αποσυνδεδετικών συμπτωμάτων στους εφήβους και τους ενήλικες και μεταξύ του αμφιθυμικού τύπου δεσμού και των αγχωδών διαταραχών στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή.

Τυπολογία Συναισθηματικού Δεσμού Ζευγαριών

Στις δυτικές κοινωνίες η πλειονότητα των ενηλίκων αναφέρουν ότι η συντροφική τους σχέση είναι η πιο σημαντική στην κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών ασφάλειας και φροντίδας (Levinger, & Houston, 1990), ενώ η αποτυχία μια διαπροσωπικής συντροφικής σχέσης συνδέεται με αύξηση των πιθανοτήτων εμφάνισης μιας σειράς ψυχολογικών προβλημάτων μεταξύ των οποίων είναι, η κατάθλιψη ιδιαίτερα σε γυναίκες (Joiner & Coyne, 1999), η κατάχρηση αλκοόλ ιδιαίτερα σε άνδρες (O'Farrell, 1989) και η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Brennan & Morris, 1997; Collins & Read, 1990). Οι ερευνητές Feeney (2003, 2008) αναγνωρίζουν τα ίδια μοτίβα συναισθηματικού δεσμού σε κάθε στενή σχέση. Τα άτομα με ασφαλή συναισθηματικό δεσμό τείνουν να συνάπτουν **πιο ενήλικες, ισότιμες σχέσεις με τους συντρόφους τους** και στη περίπτωση που επιλέγουν να κάνουν παιδιά μεταφέρουν στα παιδιά τους μια αίσθηση ασφάλειας. Τα άτομα με ανασφαλή προσκόλληση μεταφέρουν τα αρνητικά βιώματα στα παιδιά τους όταν η συντροφική σχέση αποτυγχάνει στο να φέρει συναισθηματική πληρότητα. Τότε τα παιδιά αναλαμβάνουν το ρόλο της βασικής επανορθωτικής φιγούρας στη ζωή των γονιών. Ένα ζευγάρι που μαζί βρίσκει ισορροπίες, προσπαθεί να διαχειριστεί τη σχέση του, ζητώντας βοήθεια, μπορεί να μειώσει τον αντίκτυπο της συναισθηματικής ανασφάλειας που καθένας κληρονόμησε από τους γονείς του. Προκειμένου να δοθεί μια εικόνα για την κατηγοριοποίηση του γενικού πληθυσμού με βάση τους τύπους δεσμού αναφέρονται τα αποτελέσματα ορισμένων ερευνών (Davila, Burge & Hammen, 1997; Feeney & Noller, 1990, 1991; Hazan & Shaver, 1987; Kirkpatrick & Davis, 1994; Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 1996):



Τα ασφαλή άτομα (χαμηλό άγχος- χαμηλή αποφυγή, 55% έως 65%) εισέρχονται σε μια σχέση προσδοκώντας ότι ο σύντροφός τους θα είναι συναισθηματικά διαθέσιμος και συντονισμένος, ότι θα βρίσκεται δίπλα τους για να τους στηρίξει σε δύσκολες ή οδυνηρές στιγμές και το ίδιο θα είναι κι εκείνοι γι' αυτόν. Αισθάνονται άνετα όταν έρχονται κοντά ο ένας τον άλλον. Οι άνθρωποι με ασφαλή συναισθηματικό δεσμό θεωρούν ότι αξίζουν το ενδιαφέρον, τη φροντίδα και τη στοργή και αντιμετωπίζουν τους άλλους ως αξιόπιστους και με καλή πρόθεση απέναντί τους. Ως αποτέλεσμα οι σχέσεις τους είναι συνήθως οικείες και



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

Βασίζονται στην εμπιστοσύνη. Συντονίζονται με τη λύπη του άλλου και σπεύδουν για να τον βοηθήσουν.

Τα απορριπτικά (ή αποφευκτικά) άτομα (μεγάλη αποφυγή, χαμηλό άγχος, 22% έως 39%) δεν αισθάνονται άνετα όταν έρχονται συναισθηματικά κοντά με κάποιον, δυσκολεύονται να εμπιστευτούν έναν σύντροφο ή να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και εμφανίζουν έντονη νευρική δραστηριότητα όταν ο σύντροφός τους προσπαθεί να τους πλησιάσει συναισθηματικά. Τείνουν να καταπνίγουν τα συναισθήματά τους ειδικά τα συναισθήματα λύπης. Οι απορριπτικοί περιμένουν ότι ο σύντροφός τους θα αποδειχθεί συναισθηματικά αναξιόπιστος και συνεπώς θεωρούν δυσάρεστες τις οικείες σχέσεις. Δυσκολεύονται να νιώσουν συμπόνια καθώς αυτοπροστατεύονται από τα οδυνηρά συναισθήματα καταπιέζοντας τα καθώς δεν έχουν ανεπτυγμένη την ενσυναίσθηση.

Τα αγχώδη ή απορροφημένα άτομα (μεγάλο άγχος, χαμηλή αποφυγή, 15% έως 20%) από τη στιγμή που δημιουργούν μια σχέση βασανίζονται από τον φόβο ότι ο άλλος θα τους εγκαταλείψει ή ότι θα μείνουν στο περιθώριο, βρίσκονται συνέχεια σε επαγρύπνηση και αισθάνονται φανταστική επαγρύπνηση και ζήλια για ερωτικές περιπέτειες του συντρόφου τους. Συντονίζονται με μια υπερευαίσθησία του άλλου και είναι αρκετά ευάλωτοι στην κόπωση που προκαλεί η συμπόνια καθώς εξουθενώνονται από την δική τους αγωνία όταν αντιμετωπίζουν τα βήματα του άλλου.

Τα αποδιοργανωμένα άτομα (μεγάλη αποφυγή, μεγάλο άγχος, περίπου 5%) από τη στιγμή που δημιουργούν μια σχέση εμφανίζουν μεικτές συμπεριφορές απορριπτικών και απορροφημένων ατόμων. Δηλαδή τότε δυσκολεύονται να εμπιστευτούν έναν σύντροφο ή να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και τότε βρίσκονται συνέχεια σε άγχος και φόβους εγκατάλειψης ή φανταστικής επαγρύπνησης για ερωτικές περιπέτειες του συντρόφου τους.

Συναισθηματικός Δεσμός & Ψυχοθεραπεία

Οι ερευνητές για τον συναισθηματικό δεσμό ασκούν κριτική στην ορθόδοξη ψυχανάλυση αναφέροντας ότι η ανάγκη για συναισθηματική οικειότητα δεν βασίζεται στην ανάγκη για τροφή και σεξουαλική ικανοποίηση αλλά στην ανάγκη συναισθηματικής εγγύτητας με σταθερή και επαρκή φροντιστική φιγούρα, την οποία το βρέφος εσωτερικεύει και έτσι αισθάνεται ασφαλές.

Η θεωρία του συναισθηματικού δεσμού συγγενεύει στενά με την συστημική σκέψη από την άποψη ότι βλέπει τον φροντιζόμενο και τον φροντιστή ως ένα σύστημα με αμοιβαία αλληλεπίδραση που ρυθμίζεται από τη θετική και αρνητική ανάδραση: για παράδειγμα το παιδί που προσκολλάται ακόμη περισσότερο σε έναν γονιό που το κακοποιεί επειδή η πηγή της επίθεσης είναι ταυτόχρονα το πρόσωπο στο οποίο το παιδί είναι προγραμματισμένο να στρέφεται σε περίπτωση κινδύνου.

Η συστημική σκέψη σε συνδυασμό με τη θεωρία του συναισθηματικού δεσμού μας βοηθά να δούμε πώς τα παιδιά με ανασφαλείς δεσμούς τείνουν να παίρνουν δύο ρόλους (Ανδρουτσοπούλου, 2010 σελ. 10-11):

α. είτε του «**πρώιμου ενήλικου**» που πάντα φροντίζει (γονεοποιημένο παιδί, παιδί- συναισθηματικός σύντροφος κλπ) το παιδί «πρώιμος ενήλικος» φτιάχνει γύρω του μια τεχνητή ασφάλεια που δεν επιτρέπει να φανούν οι αδυναμίες των γονιών στο να το φροντίσουν. Όταν αποτελεί ταυτόχρονα και το 'μαύρο πρόβατο' («δύσκολο παιδί» κλπ), η αδυναμία να το φροντίσουν είναι πιο εμφανής και με αυτόν τον τρόπο οι γονείς καθησυχάζουν («*δε φταίμε εμείς, είναι δύσκολο παιδί, είναι η φτιαξιά του έτσι*»). Ο γονιός ασυνείδητα θέλει να δημιουργήσει την ασφαλή συναισθηματική προσκόλληση που δεν είχε με τον δικό του γονιό και το παιδί προστατεύει το γονιό μήπως τον χάσει κτλ.

β. είτε του «**αιώνιου**» **παιδιού** που πάντα ζητά φροντίδα. Το «αιώνιο παιδί» δε μεγαλώνει κι έτσι διατηρώντας πάντα το γονιό του σε ένα βήθος αισθάνεται μια ψευδαίσθηση ασφάλειας. Αν αποτελεί και το 'μαύρο πρόβατο', η αδυναμία να το φροντίσουν είναι πιο εμφανής και ο γονιός γίνεται πιο παρεμβατικός, οπότε συντηρείται ακόμα μεγαλύτερη η ψευδαίσθηση της φροντίδας.

Αυτοί οι ρόλοι διατηρούν τις ισορροπίες εξασφαλίζοντας για το παιδί μια αίσθηση «ψευδοασφάλειας» (βλ. και Byng-Hall, 2002).

Ο αποφευκτικός συναισθηματικός δεσμός φαίνεται να συνδέεται με την υπερβολική χρήση της λογικής και «χρησιμοποιείται» από όσους υπήρξαν ως παιδιά «πρώιμοι ενήλικοι». Κρατούν μεγάλη απόσταση από το συναίσθημά τους και από τον ακροατή. Μοιάζουν υπερβολικά αυτόνομοι και αυτόνομοι, φαίνεται



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

σαν να προσφέρουν στους άλλους συνεχώς, αλλά εις βάρος της ουσιαστικής συναισθηματικής εγγύτητας στις σχέσεις τους. Η αρνητική κρίση των άλλων μοιάζει να μην τους ενδιαφέρει ιδιαίτερα αλλά αυτό είναι αποτέλεσμα της απόστασης που παίρνουν από τα δυσάρεστα συναισθήματα και δεν αντιπροσωπεύει αυτό που πραγματικά αισθάνονται.

Ο αμφιθυμικός συναισθηματικός δεσμός φαίνεται να συνδέεται με το υπερβολικό και ευμετάβλητο συναίσθημα και με όσους ήταν στο ρόλο του «αιώνιου παιδιού». Κρατούν πολύ λίγη απόσταση από το συναίσθημα και από τον ακροατή. Μοιάζει σαν να «κρέμονται» από τους άλλους, φαίνεται συνέχεια να ζητούν, και όλο αυτό εις βάρος της αίσθησης αυτάρκειας και αυτονομίας τους. Η αρνητική κρίση των άλλων τους κάνει να υποφέρουν.

Η κατάλληλη απόσταση από το συναίσθημα (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002). που χαρακτηρίζει τα άτομα με ασφαλή προσκόλληση, λείπει από άτομα με ανασφαλή προσκόλληση και αποτελεί θεραπευτικό στόχο.

Ο ασφαλής συναισθηματικός δεσμός φαίνεται να συνδέεται με την κατάλληλη απόσταση από το συναίσθημα. Το άτομο που νιώθει ασφαλές έχει υψηλή αυτοεκτίμηση. Συνοπλοποιεί αλλά δεν εξαρτά τη γνώμη για τον εαυτό του από τη γνώμη των άλλων. **Δίνει και παίρνει φροντίδα και ενδιαφέρον ισότιμα και συναισθηματικά οριοθετημένα στις συντροφικές και φιλικές του σχέσεις,** οι οποίες αποτελούν βασική πηγή ικανοποίησης (Holmes, 2001).

Ο ρόλος του ψυχοθεραπευτή στη μακρόχρονη ψυχοθεραπεία

Στη μακρόχρονη ψυχοθεραπεία ο θεραπευτής δρα ως διορθωτική γονική φιγούρα. Σε ένα αρχικό στάδιο μπορεί η φιγούρα αυτή να έχει έναν «δυνατό» και «σοφό» ρόλο που προσφέρει την ασφαλή βάση για τη διερεύνηση του εσωτερικού κόσμου του θεραπευόμενου (μνήμες και συναισθήματα) και του εξωτερικού κόσμου (γεγονότα, διαπροσωπικές σχέσεις). Βαθμιαία η ευθύνη περνάει στον θεραπευόμενο για να διαπραγματευτεί θέματα νοήματος ζωής όπως θέματα ταυτότητας, αξιών και σκοπού ζωής αμφισβητώντας τις κληροδοτημένες γνωστικοσυναισθηματικές διαστρεβλώσεις των γονιών από την οικογένεια προέλευσης. **Το πέρασμα της ευθύνης από τον θεραπευτή στο θεραπευόμενο θυμίζει τον συνασθηματικά αυτόνομο και διαφοροποιημένο γονιό που συνειδητά βοηθάει το παιδί του στο μεγάλωμα και την ενηλικίωση. Θεραπευτικοί στόχοι στη μακρόχρονη ψυχοθεραπεία**

α. επαφή και επίγνωση των συναισθημάτων και ιδιαίτερα των επώδυνων συναισθημάτων

β. περισσότερο συγκροτημένη αφήγηση: η αφήγηση δυσάρεστων ή και τραυματικών εμπειριών θα πρέπει να χτίζει μια όλο και πιο συγκροτημένη ιστορία με στόχο την καλύτερη οργάνωση και την πιο ικανοποιητική νοηματοδότηση των εμπειριών.

γ. καλλιέργεια συμπονετικών φωνών: δημιουργία ενός εσωτερικού συμπονετικού διαλόγου με τον ιδανικό εσωτερικό γονιό ή τον εσωτερικό εαυτό-θεραπευτή.

δ. ανάπτυξη εσωτερικής ασφάλειας (αναστοχαστική λειτουργία- ψυχοποίηση): Οι ανασφαλείς τύποι δεσμού αναπαράγουν στην ψυχοθεραπεία την αποστροφή του καθρεφτίσματος των συναισθημάτων γεγονός που συνδέεται με την έλλειψη ενσυναίσθησης και την άκαμπτη σκέψη. Το ασφαλές ψυχοθεραπευτικό περιβάλλον μέσα από τη διαδικασία του καθρεφτίσματος των συναισθημάτων και της αλληλεπίδρασης οδηγεί σε μεγαλύτερη αίσθηση του εαυτού και στην ενσυναίσθηση.

Η προσωπική ψυχοθεραπεία του ψυχοθεραπευτή

Ο Bowlby ανέφερε ότι οι θεραπευτές με την στάση τους συμμετέχουν ενεργά στην θεραπεία των θεραπευόμενων τους με τα δικά τους συναισθήματα, τις δικές τους ιστορίες, τα δικά τους ελλείμματα και ανασφάλειες. Η αναγνώριση των «τυφλών σημείων» του ψυχοθεραπευτή και η εποπτεία από έμπειρο θεραπευτή που συνδυάζει την προσωπική ιστορία του εποπτευόμενου θεραπευτή με την προσωπική ιστορία του θεραπευόμενου του θεωρούνται καθοριστικής σημασίας για την εξέλιξη της ψυχοθεραπείας του θεραπευόμενου. Την άποψη του Bowlby συμμερίζεται και ο ψυχίατρος- συστημικός ψυχοθεραπευτής Bowen (1978) ο οποίος υποστήριζε ότι αν ο ψυχοθεραπευτής δεν επεξεργαστεί τις ακαμψίες και τις γνωστικοσυναισθηματικές διαστρεβλώσεις που έχει «κληρονομήσει» από την οικογένεια προέλευσης θα δυσκολευτεί στο να διεκδικήσει την αλλαγή των γνωστικοσυναισθηματικών διαστρεβλώσεων του



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

θεραπευόμενου του. Η Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια Μπαφίτη (2011, σελ. 17) αναφέρει χαρακτηριστικά: «...η σχέση γονέα- παιδιού όπως και η θεραπευτική σχέση καθώς είναι μια στενή φροντιστική σχέση ενεργοποιεί πολλά από τα συναισθήματα που είχε ο θεραπευτής ως παιδί». Τα επώδυνα συναισθήματα του θεραπευτή μπορεί να συσκοτίζουν την εικόνα του για τον θεραπευόμενο του γι' αυτό οι θεραπευτές χρειάζεται να παρακολουθούν διαρκώς τα δικά τους συναισθήματα και τους ρόλους που αναλαμβάνουν.

Βιβλιογραφία

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C, Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44, 709- 71.
- Allen, J. P., McElhaney, K.B., Land, D.J., Kuperminc, G.P, Moore, C.M., O'Beirne- Kelley, H. et al. (2003). A secure base in adolescence: Markers of attachment security in the mother- adolescent relationship. *Child Development*, 74, 292- 307.
- Atkinson, L. & Goldberg, S. (2004). *Attachment issues in psychopathology and intervention*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2011). Πρώιμες συναισθηματικές εμπειρίες: Ασφαλής δεσμός, ασφαλής εαυτός. Στο Γ. Κίσσας (επιμ.), *Εγώ κι εσύ...και οι άλλοι: 11 Έλληνες ψυχοθεραπευτές ξετυλίζουν το κουβάρι των οικογενειακών σχέσεων*. Αθήνα: Αρμός.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2010). Παιδικές αναμνήσεις, οικογένεια & συναισθηματικοί δεσμοί. *Κείμενο εργασίας 2010/29. Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων*.
- Babcock, J. C., Jacobson, N.S., Gottman, J. M., & Yerington, T.P. (2000). Attachment, emotional regulation and the function of marital violence: Differences between secure, preoccupied and dismissing violent and nonviolent husbands. *Journal of Family Violence*, 15, 391- 409.
- Barone, L. (2003). Developmental protective and risk in borderline personality disorder: a study using the Adult Attachment Interview. *Attachment and Human Development*, 5, 64-77.
- Batholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147- 178.
- Bosquet, M. & Egeland, B. (2006). The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and Psychopathology*, 18, 517- 550.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety & Anger*. New York. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. New York. Basic Books.
- Bowlby, J. (1995). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Routledge.
- Brennan, K. A. & Morris, K. A. (1997). Attachment styles, self- esteem and patterns of seeking feedback from romantic partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 23- 31.
- Brown, G. W. & Harris, T. O. (1993). Aetiology of anxiety and depressive disorders in an inner city population: 1. Early adversity. *Psychological Medicine*, 23, 143- 154.
- Byng-Hall, J. (1995). *Rewriting family scripts. Improvisation and systems change*. New York: The Guilford Press.
- Byng-Hall, J. (2002). Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process*, 41(3), 375-388.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: influences of attachment relationships. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228- 283.
- Cassidy, J. & Shaver, P. S. (2008). *Handbook of Attachment 2nd ed*. New York: Guilford Press.
- Coan, A. J. (2008). Towards a neuroscience of attachment. In Cassidy J. & Shaver, P. *Handbook of Attachment*. New York: Guilford Press.
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644- 663.



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

- Cozolino, L. J. (2006). *The neuroscience of relationships: attachment and the developing social brain*. New York: Norton.
- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 826- 838.
- Diamond, L.M. (2001). Contributions of psychophysiology to research on adult attachment: review and recommendations. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 276- 296.
- Dozier, M., Cue, K., & Barnett, L. (1994). Clinicians as caregivers: role of attachment organization in treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 793- 800.
- Faravevelli, C., Webb, T., Ambonetti, A., Fonnesu, F., & Sessarego, A. (1985). Prevalence of traumatic early life events in 31 agoraphobic patients with panic attacks. *American Journal of Psychiatry*, 142, 1493- 1594.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 281- 291.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social & Personal Relationships*, 8, 187- 215.
- Feeney, J. A. (2003). The systemic nature of couple relationships: an attachment perspective. In P. Erdman & T. Caffery (Eds.), *Attachment and family systems: Conceptual, empirical and therapeutic relatedness*. New York: Brunner/ Mazel.
- Fonagy, P. (2000). Attachment and borderline personality disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 1129- 1146.
- Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2005). Attachment theory and mentalization- oriented model of borderline personality disorder. In J. Oldham, A. Skodol, & D. S. Bender (Eds.), *The American Psychiatric Publishing textbook of personality disorders*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.
- Fonagy, P., Target, M., Gergely, G., Allen, J. G., & Bateman, A. (2003). The developmental roots of borderline personality disorder in early attachment relationships: a theory and some evidence. *Psychoanalytic Inquiry*, 23, 412- 459.
- Fox, N. A. & Hane, A. A. (2008). Studying the biology of human attachment. In Cassidy J. & Shaver, P. *Handbook of Attachment*. New York: Guilford Press.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1996). *Adult Attachment Interview Protocol (3rd ed)*. Unpublished manuscript, University of California at Berkeley.
- Goldstein, S. & Thau, S. (2004). Integrating attachment theory and neuroscience in couple therapy. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, Vol. 1, No. 3.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Conceptualizing Romantic love as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511- 524.
- Hesse, E. & Main, M. (2000). Disorganized infant, child and adult attachment: collapse in behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 1097- 1127.
- Holmes, J. (2001). *The search for the secure base: attachment theory and psychotherapy*. East Sussex: Bruner- Routledge.
- Insel, T. R. (1997). A neurobiological basis of social attachment. *American Journal of Psychiatry*, 154, 726- 735.
- Johnson, S & Whiffen, V. (2006). *Attachment processes in couple and family therapy*. The Guilford Press.
- Joiner, Jr., T. E., & Coyne, J. C. (1999). *The interactional nature of depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kirkpatrick, L. A. & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502- 512.
- Levinger, G., & Huston, T. L. (1990). The social psychology of marriage. In F. Fincham & T. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage: Conceptual, empirical, and applied perspectives* (pp. 19-58). New York: Guilford Press.



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινωνικό Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

- MacKenzie, M. J. & McDonough (2009). Transactions between perceptions and reality: maternal beliefs and infant regulatory behavior. In Sameroff (eds) *The transactional model of development: how children and contexts shape each other*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Main, M. & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 161-182). Chicago: University of Chicago Press.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment: findings and directions for future research. In C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde & P. Marris (eds), *Attachment across the life cycle*. London Routledge.
- Main, M. (2000). The organized categories of infant, child and adult attachment: flexible vs. inflexible attention under attachment- related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 1055- 1096.
- Main, M. , Goldwyn, R. & Hesse, E. (2008). *The Adult Attachment Interview: Scoring and Classification System, Version 8*. Manuscript in preparation, University of California at Berkeley.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. & Shaver, P.R. (1997). Adult attachment in a nationality representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1092- 1106.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J.A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachment- related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77- 102.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics and change*. New York: Guilford Press.
- Μπαφίτη, Τ. (2011). Το συναίσθημα ως πυξίδα για γονείς, παιδιά και θεραπευτές σ' ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον. *Ινστιτούτο Εκπαίδευσης & Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία, Κείμενο Εργασίας. 1/2011*.
- Powers, S. I., Pietromonaco, P. R., Gunlicks, M. J. & Sayer, A. (2006). Dating couples' attachment styles and patterns of cortisol reactivity and recovery in response to a relationship conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 613- 628.
- Rizzolatti, G. & Craighero, L. (2004). The mirror- neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169-192.
- Schore, A.N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self. The neurobiology of emotional development*. New York: Psychology Press.
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment and Human Development*, 2, 23- 47.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133- 161.
- Siegel, D. (2012). *The developing mind: how relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.
- Siegel, D. (2012). *Pocket guide to interpersonal neurobiology: an integrative handbook of the mind*. New York: Norton.
- Solomon, M.F. (1994). *Lean on me: the power of positive dependency in intimate relationships*. New York: Simon & Schuster.
- Sroufe, L. A. (1985). Attachment classification from the perspective of infant- caregiver relationships and infant temperament. *Child Development*, 56, 1- 14.
- Van den Boom, D. (1994). The influence of temperament and mothering in attachment and exploration: an experimental manipulation of sensitive responsiveness among lower- class mothers with irritable infants. *Child Development*, 65, 1457- 1477.



Γιώργος Μπρεκουλάκης, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής, M.Sc.

Συνεργάτης Attachment Parenting Hellas (APH)

Συνιδρυτής στο Κοινοφελές Σωματείο «Ψ- Δίκτυο- Πρόσβαση στη Στήριξη»

Διδάσκων του Διεθνούς Οργανισμού Attachment Parenting International (API)

Καθηγητής Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Πανεπιστημιακών Σπουδών

σε συνεργασία με το Βρετανικό Πανεπιστήμιο του Ανατολικού Λονδίνου (University of East London)

www.brekoulakis.gr

Van IJzendoorn, M. H. & Bakermans- Kranenburg, M. (1996). Attachment representations in mothers, fathers, adolescents and clinical groups: A metaanalytic search for normative data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 8-21.

Zanarini, M. C. Gunderson, J. G. Marino, M. F., Schwartz, E. O. & Frankenberg, F. R. (1989). Childhood experiences of borderline patients. *Comprehensive Psychiatry*, 30, 18- 25.