

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Maja Žagar

Naslov naloge: Nevrološko-sinergetski opis procesov soustvarjanja in integracije novih vzorcev sistema v kontekstu pomoči

Kraj: Ljubljana

Leto: 2013

Št. strani: 121

Št. virov: 89

Št. slik: 8

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji (ključne besede): psihosocialna pomoč, nevropsihologija, razvoj možganov, implicitni spomin, sinergetika, integracija, uravnavanje avtonomnega živčnega sistema, vzpostavljanje alternativnega vzorca.

Povzetek: V teoretični diplomski nalogi preverjam možnost vključevanja nevroloških spoznanj v polje socialnega dela. V interakciji psihosocialne pomoči se srečujemo s kompleksnostjo posameznika in vzorcev, ki jih želi spremeniti ter na drugi strani s spodbudnim dejstvom plastičnosti možganov, ki dokazuje, da se nevrološke spremembe dogajajo vse življenje. Želimo vzpostaviti kontekst, v katerem pride do samodejnega opuščanja aktualnega problemskega vzorca posameznika ter vznikanja in stabiliziranja alternativnega vzorca. Na t. i. simptome ali problemske vzorce pogledamo kot na prilagoditve, s katerimi se je posameznik zavaroval v zanj stresnem izkustvu. Povedano še drugače: ta vzorec govori o tem, kako energija, ki je narasla v telesu ob zaznavanju hude nevarnosti, ostaja ujeta v njem in išče načine, kako bi se sprostila navzven. V kontekstu pomoči želimo posamezniku nuditi prostor, v katerem se blokiran pretok energije in informacij sprosti. Pri tem sta nam v pomoč socialnokonstrukcionistični in narativni pristop, ki zavzemata perspektivo, da je posameznikova zgodba (vzorec) prožen konstrukt, saj se vsakodnevne izkušnje vedno znova vgrajujejo v obstoječe nevronske sheme, ki se s tem spreminjajo oz. se v procesu integracije nadgrajujejo v vse večjo kompleksnost in diferenciacija.

INFORMATION ON THE DIPLOMA THESIS

Title: Neurological-synergetic description of the processes of co-creation and integration of new system patterns in the context of help

Descriptors (key words): psycho-social help, neuropsychology, brain development, implicit memory, synergy, integration, autonomous nervous system control, establishing an alternative pattern.

Abstract: In the theoretical diploma thesis, I am inspecting the possibility of integrating neurological findings into the area of social work. In the interaction of psycho-social help, we are faced with the complexity of an individual and patterns that he or she wants to change. On the other hand, we also have to deal with the encouraging fact of the brain's plasticity which confirms the existence of change through the lifespan. We want to establish the kind of a context where automatically giving up the actual problematic pattern of the individual and the emergence and stabilization of the alternative pattern are possible. The so-called symptoms or problematic patterns are seen as adjustments with which the individual has mentally insured himself or herself in a stressful experience. In other words, this pattern talks about how energy which has risen in the body by detecting grave danger stays captured in it and is searching for ways how to be released outside. In the context of help, we are trying to offer space to the individual where the blocked flow of energy and information could be released. In this process, the social-constructivist and narrative approaches are very helpful because they stand for the perspective that the individual's story (pattern) is a flexible construction, since everyday experience are repeatedly being integrated into existing neuron schemes that are changed by it or are upgraded in the process of integration to increasing levels of complexity and differentiation.

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

UNIVERZA V LJUBLJANI

DIPLOMSKO DELO

**NEVROLOŠKO-SINERGETSKI OPIS PROCESOV
SOUSTVARJANJA IN INTEGRACIJE NOVIH
VZORCEV SISTEMA V KONTEKSTU POMOČI**

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Avtorica: Maja Žagar

Ljubljana, 2013

KAZALO

KAZALO.....	2
PREDGOVOR.....	5
1. UVOD.....	8
2. RAZVOJ PSIHO-ORGANSKE STRUKTURE IN NJENO DELOVANJE V ODNOSIH	11
2.1 Nastajanje otrokove psiho-organske strukture	12
2.2 Modeli navezanosti	17
2.2.1 Varna navezanost	18
2.2.2 Ne-varne navezanosti	19
3. SOCIALNO NARAVNANE MOŽGANSKE STRUKTURE.....	25
3.1 Možgani skozi evolucijo: Tridelni sistem.....	25
3.2 Epigenetika	26
3.3 Ključne socialne strukture v možganih	27
3.4 Uravnavanje psiho-organskih stanj	29
4. DIFERENCIRAN JAZ IN FUNKCIONALNI PARTNERSKI ODNOS	37
4.1 Varen intimni odnos: Individualna diferenciacija in medsebojna integracija	37
4.2 Navezanosti v odraslosti.....	41
4.3 Čuječnost: korak na poti k sebi in drugemu.....	44
5. TRAVMA	48
5.1 Avtonomni živčni sistem in primarni odzivi	53
5.2 V iskanju najboljše možne rešitve v danem trenutku	55
6. INTEGRACIJA: SOUSTVARJANJE NOVE POKRAJINE (G. Schiepek)	60
6.1 Narativni pristop kot okvir delovnega odnosa.....	61
6.2 Proces integracije	65
6.3 Mikro dinamika integracije: Nevroplastično učenje	67
6.4 Implicitni in eksplicitni spomin	73
6.4.1 Priklic spomina	75
6.5 Sledenje nevronske mreže	78
6.6 Na telesu osnovane tehnike	79
6.7 Pomoč z umetnostjo.....	82
6.8 Sinergetsko-kibernetični pristop: Samoorganizirani prehodi med redi.....	84
7. VZPOSTAVLJANJE ALTERNATIVNEGA VZORCA:	»BOJ ali BEG ali ZAMRZNITEV«
vs. »OSTANI IN SE IGRAJ«	92

7.1 EMDR metoda	99
8. NOV ZAČETEK IN PERSPEKTIVA MOČI.....	102
9. POMEN NEVROLOŠKIH SPOZNANJ V SOCIALNEM DELU <i>ali</i> Ročni model možganov v pisarni socialnega delavca?	105
10. SKLEPI	107
11. PREDLOGI	108
12. LITERATURA.....	110
12.1 Spletni viri.....	117
13. POVZETEK.....	119

KAZALO SLIK

Slika 2.1: Posnetek možganov zdravega otroka in otroka z izkušnjo zanemarjenosti.....	20
Slika 3.1: Socialne možganske strukture.....	35
Slika 6.1: Dolgoročna vzdraženost: sprostitvev nevrottransmitorjev v sinaptično špranjo, kjer se navežejo na receptorje dendrita.....	68
Slika 6.2: Mirujoči nevroni in povezovanje nevronov ob dolgoročni vzdraženosti.....	69
Slika 6.3: Destabiliziranje starega vzorca in nastanek simetrije.....	85
Slika 6.4: Vzpostavljena simetrija med problemskim in alternativnim vzorcem.....	89
Slika 7.1: Simetrija med travmatičnim in zdravilnim vrtincem.....	97
Slika 7.2: Začarani krog in transformacija.....	98

PREDGOVOR

Že v času študija socialnega dela me je veda nevropsihologija še posebno zanimala, saj jo razumem kot navdihujoč preplet razmeroma trajnih vzorcev delovanja posameznika in raziskovanja vedno novih možnosti v plastičnosti možganov. Vidim jo kot biološko osnovo ali sidrišče temeljnih konceptov socialnega dela. Instrumentalna definicija problema, na primer, lahko v nevrološkem jeziku pomeni raziskovanje ključnih nevronske mreže, ki se aktivirajo v obliki vzorca, ki posamezniku (ali skupini) predstavlja problem. Ko na ta skupek asociacij skupaj z njim pogledamo s sprejemanjem (drža čuječnosti) in razumevanjem (da se je odzval na najboljši možni način, kot ga je tisti trenutek zmogel), se že pričnejo transformacija, preoblikovanje mreže in njihovo mieliniziranje.

Posledica mieliniziranja je vključenost teh mrež v t. i. vagalni živčni sistem ali živčni sistem socialnega vključevanja (*neural social engagement system*), ki nam pomaga, da se prožno odzovemo tudi takrat, ko nam je to težko. Te drobne spremembe vzporedno krepimo z načrtovanjem aktivnosti vseh udeleženi v aktualnem problemu in rešitvi. Leksikon moči, če vzamemo še en primer, govori o moči usmerjene pozornosti. Ko usmerimo pozornost na pozitivne izkušnje, vire in moči, spodbujamo rast in povezovanje aktiviranih nevronov. To pomeni, da ob prvotno opredeljenem problemskem vzorcu (za uporabnika nefunkcionalni nevronske mreže) razvijamo alternativno, v rešitev usmerjeno mrežo. Ob ponovnem priklicu starega problema se bo vse bolj »spontano« aktiviral novi vzorec, ki bo sčasoma dovolj okrepljen za prekinitev simetrije med starim (neuspešnim) in alternativnim (uspešnim) vzorcem, kot bomo videli v nadaljevanju.

O tem, kako nevrološko spoznanje spremeni pogled na dano situacijo, govori primer z začetka moje prakse pri delu z osebami po poškodbi glave. Eden od uporabnikov je v času delovne terapije z rokama skušal seči do mase na dnu posodice, kar je bila zanj težavna naloga. V sebi sem gojila sprejemanje do tega, da toliko zmore v tem trenutku, in se urila v potrpežljivosti. Kmalu je pristopila delovna terapevtka in mi pojasnila, da je med poškodbo utrpel okvaro globinskega vida in zdaj globine ne zaznava. Ta informacija mi je dala čisto novo izhodišče in zdaj sem začutila občudovanje do tega, da toliko zmore! Tovrstno informiranje lahko deluje spodbudno in povezovalno v odnosu z uporabnikom. Poleg tega nas lahko dolgoročno varuje

pred izgorelostjo, saj si ne pripisujemo odgovornosti in nekakšne premoči nad razmeroma trajno oblikovanimi krogotoki v možganih. Le-te pa zdaj metaforično pogledamo skozi novo perspektivo: kot svoje enakovredne sodelavce, ki imajo vkodirano informacijo o kompromisih, ki jih je človekov organizem moral sprejeti. Tako smo znova pri čuječnosti, preoblikovanju in integraciji.

Področje nevrologije je bogato zastopano predvsem v medicinski in psihološki literaturi, v socialnem delu pa precej manj. Literature, ki bi podajala konkretne primere vpeljave nevroloških teoretičnih spoznanj v prakso socialnega dela, skorajda ni. Ta se bolj nanaša na klinično terapevtsko prakso. Ker je omenjeno področje za Fakulteto za socialno delo in znanost ter stroko socialnega dela v tem pogledu minimalno ali skoraj neraziskano, sem se odločila, da ustvarim teoretično diplomsko nalogo. V njej želim raziskati razvoj razmeroma trajnih vzorcev našega mišljenja, zaznavanja, čustvovanja in vedenja; zanima me koncept sledenja povezavam v nevronske mrežah v povezavi s čuječnostjo, notranji in zunanji proces destabilizacije starega in vznikanje alternativnega vzorca po sinergetskem modelu v povezavi z nevropsihološko osnovo. Omenjene koncepte bom preverila z vidika njihove praktične uporabnosti za socialno delo.

Moja temeljna predpostavka oziroma teza je, da lahko socialna delavka, ki se opira na sodobna nevrološka spoznanja, še bolj učinkovito nastopi v kontekstu pomoči. S poznavanjem razvoja možganov v odvisnosti od pomembnih odnosov bolje razume kompleksnost sistema uporabnika in njegovega delovanja. Pri tem upošteva socialno-ekološko načelo socialnega dela o maksimi aktiviranja naravne socialne mreže in maksimi najmanjšega možnega poseganja v naravno socialno mrežo (Lüssi 1990, 1991, v Mešl 2007: 7). Razumevanje pomaga socialnemu delavcu sprejemati in spoštovati interpretacije, ki jih uporabnik prinaša v delovni odnos. Strokovnjakovo zavzemanje drže nevedočega do uporabnikovega (samo)razumevanja in odpiranje prostora za razgovor ustvarja kontekst za skupno sodelovanje pri opredelitvi želenega razpleta problemskega vzorca in pri načrtovanju najmanjših možnih, doslej nepreizkušenih korakov k rešitvi (Šugman Bohinc 2003: 382). Obstoječe interpretacije, opredelitve problemskega vzorca rekurzivno dopolnjujeta s pomočjo vprašanj odprtega tipa, v konkretnost usmerjenih vprašanj, z raziskovanjem izjem, uporabo metafor, preokvirjanjem, uporabo paradoksa, eksternalizacijo in drugimi jezikovnimi orodji socialnokonstrukcionističnih pristopov. Kontekst pomoči je razgovor

med novo zgodbo soustvarjajočimi sogovorniki, je ponovno pisanje (reavtoriziranje) zgodbe v procesu dialoga, kjer se namesto prvotne, s problemi nasičene zgodbe začne pojavljati nova, alternativna zgodba (White, Epston 1990, v Šugman Bohinc 2010: 64).

Ob tej priložnosti se zahvaljujem svoji mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za njeno podporo in spremljanje ob pisanju diplomske naloge.

1. UVOD

V svetovalnem delu z uporabniki skušamo delovati v okviru temeljnih vrednot, kot so empatično uglaševanje, razumevanje in podpora premikom v smeri rešitev. Uporabnik kot ekspert za in iz svoje izkušnje v medosebni prostor delovnega odnosa prihaja s svojo zgodovino, sedanjimi željami in potrebami ter potenciali za spodbudno prihodnost. V soustvarjanju prostora za spremembe si lahko pomagamo s spoznanji nevrologije, mlade in hitro napredujoče znanosti o delovanju možganov. V diplomski nalogi me posebno zanima razvoj možganov glede na odnose s pomembnimi drugimi. V vzajemni prepletenosti dejavnikov genetike, nevrobiologije ter kulture in (med-)osebnih interakcij oz. odnosov se razvijejo razmeroma trajni vzorci našega mišljenja, čustvovanja, zaznavanja in vedenja. Hkrati se ljudje razvijamo v smeri vse večje kompleksnosti in diferenciacije, kot piše Daniel Siegel (1999); glede na zunanje in notranje okoliščine se vse bolj prožno pomikamo na osi intimnosti in avtonomije. Prožni in usklajeni odgovori na izzive so možni zaradi integracije ali povezanosti med različnimi področji možganov.

V življenju doživljamo raznolike izkušnje, ki jih naši možgani sproti uravnavajo in jih povezujejo s podobnimi izkušnjami iz preteklosti. Informacije se vkodirajo v obliki asociacij, ki na nevrološki ravni predstavljajo skupek možganskih celic ali nevronov. Vsaka izkušnja tako spreminja fizično podobo možganov, saj nenehno nastajajo nevroni ter povezave in ločnice med njimi (Siegel, Payne Bryson 2013: 73). Procesi, ki potekajo v možganih, se odražajo v pretoku energije in informacij. Kadar možgani predelujejo izkušnje in doživljanja, ki so v okviru t. i. tolerančnega praga posameznika, se informacije in energija pretakajo prosto. Kadar pa nas stresni hormoni preplavljajo, prihaja do blokad v pretoku informacij in energije v možganih. Z uravnavanjem čustev, misli, vedenj in senzacij ponovno sprostim nevronske poti in omogočimo rast novih nevronov in povezav med njimi. Ta proces imenujemo nevroplastično učenje in predstavlja osnovo integracije.

Spomin v osnovi delimo na implicitni ali proceduralni in eksPLICITNI ali deklarativni. Implicitni spomin kodira naša čustva, zaznave, telesna občutja, ter kasneje vedenja, ki se jih naučimo, kot so plazenje, hoja in druga avtomatizirana vedenja. Kodiranje razumemo kot nenehen proces zaznavanja čutnih dražljajev, ki prihajajo iz zunanjega ali notranjega okolja organizma. Zaznani dražljaji so za tem podvrženi procesu

konstruiranja, v katerem jim posameznik pod vplivom individualnih, družinskih in družbenih dejavnikov pripiše določen pomen.

Implicitni spomin je nezaveden, kar pomeni, *da se ne spomnimo, da se spomnimo*. Do otrokovega 18. meseca se informacije kodirajo izključno implicitno, in sicer s pomočjo amigdale, ki nastopa v vlogi alarmnega sistema in nas tako varuje pred nevarnostjo. Njej komplementarna struktura je hipokampus, ki izkušnjam daje časovno in prostorsko umestitev in deluje v domeni eksplicitnega spomina. Ta se razvije okrog otrokovega 3. leta in vanj se vpišejo zavestno umeščeni dogodki in avtobiografsko gradivo. Obe vrsti spomina se nato v vsakdanjiku dopolnjujeta in delujeta skupaj.

Otrok v odnosih s pomembnimi bližnjimi vase vsrka poglede, dotike, besede in se čuti tako oz. se nauči čutiti tako, kot ga doživljata njegova starša. S svojimi odzivi mu nastavljata ogledalo – svojo interpretacijo – o tem, kdo on je in kaj zanju pomeni. V prvih letih se tako oblikujejo navezovalne sheme, ki se razvijejo v prevladujoč tip navezanosti. Vkodirane so v implicitnem spominu, navzven pa se odražajo preko vedenja, občutij, prepričanj, telesnih občutkov in zaznav v bližnjih odnosih. Lahko so za nas varne in nas vodijo v odnose, kjer rastemo in se razvijamo, lahko pa nas vodijo ne-varne sheme, ki se odražajo v zapletih. Ker gre za implicitne sheme, shranjene v desni možganski polobli, jih je težko ozavestiti in ubesediti (torej povezati z levo možgansko poloblo). V procesu svetovalnega dela vzpostavljamo ravno te povezave, ko avtomatiziranim, nepojasnenim odigravanjem pridamo drugačen okvir, razumevanje in empatijo; v nevrološkem pogledu razvijamo integracijo s tem, da povezujemo delovanje amigdale in hipokampusa ter implicitni spomin pretvarjamo v eksplicitnega.

V implicitni spomin se preko prvotnih navezovalnih shem in vedenj vpišejo tudi neprijetni dogodki oz. naše interpretacije teh dogodkov – od lažje poškodbe do odhoda ljubljene osebe. V času preplavljenosti s stresnimi hormoni se iz duševno varnostnih razlogov izklopi delovanje hipokampusa, medtem ko amigdala deluje nemoteno. Dogodek in ponavljajoči se stres tako ostaja v nezavednem, kjer se preko sprožilnih dejavnikov obuja v vsakdanjem življenju. Tudi v tem primeru svetovalno delo igra vlogo kaloznega korpusa, organa, ki povezuje delovanje obeh hemisfer.

Pri tem v nalogi posebno pozornost namenim potencialu aktiviranega avtonomnega živčnega sistema, ki sicer predstavlja odmik od optimalnega vzdraženja živčevja, ko se nevroni širijo, povezujejo in na novo nastajajo in smo ljudje dojemljivi za učenje novega. V svetovalnem delu so stanja zvišane (hipervzburjenost) ali znižane (disociacija) vzdraženosti avtonomnega živčevja nekaj običajnega. Tekst v nadaljevanju želi biti v podporo razumevanju nevropsihološke osnove navideznega nesodelovanja ali celo odpora uporabnika, kriznih točk, izboljšanj in recidivov. Ob tem iščem vzporednice med sinergetskim modelom vzpostavljanja novega vzorca in nevrolško osnovanim pristopom, kjer *sledimo nevronske mreže*, katere uporabniku predstavljajo težavo in prispevamo (s sočutjem in razumevanjem) k njihovi mielinizaciji v zanj primernejše povezave.

Integracija pa ni pomembna zgolj za predelavo asociacij, ki so za posameznika neprijetne, temveč je del osebnega razvoja v smeri vse večje kompleksnosti in diferenciacije. Delovanje desnohemisfernih procesov nas vodi do intuitivnih, celostnih rešitev. Razumsko-logične levohemisferne nevronske mreže pa nam pomagajo te rešitve izpeljati. Zavestni pomik »nazaj« v razvoju oz. v smeri subkortikalno shranjenih instinktov je dodatni vir moči pri iskanju inovativnih rešitev višje razvitih kortikalnih predelov.

2. RAZVOJ PSIHO-ORGANSKE STRUKTURE IN NJENO DELOVANJE V ODNOSIH

V uvod diplomske naloge umeščam poglavje o razvoju možganov skozi odnose otroka s pomembnimi drugimi ter o navezanosti kot o razmeroma trajnem sistemu zaznavanja, občutenja, mišljenja in vedenja do sebe in drugih. Razvoj navezanosti v otroštvu in intenziven razvoj možganov gresta z roko v roki. Takrat nastajajo temeljni krogotoki v možganih, ki zato postanejo razmeroma trajni, stabilni in predvsem implicitni – nezavedni, a ne nespremenljivi. V implicitnih shemah lahko najdemo zakladnico virov, s katerimi se učimo zavestno (eksplicitno) sodelovati. Včasih pa se v zgodnje nevronske mreže vpišejo bolj ali manj stresne, celo travmatične izkušnje, povezane z bližnjimi odnosi. Ti vzorci nas lahko ovirajo v vsakodnevnem delovanju, posebno v kasnejših intimnih odnosih. Njihovo ozaveščanje je lahko v veliko pomoč, ne pri iskanju krivde, temveč v smislu preokvirjanja; ko odrasli človek zmore sebe pogledati v vlogi majhnega otroka, ga to razbremeni občutkov sramu, krivde, strahu, stiske, ki so sicer njegova pogosta spremljajoča občutja. Tega t. i. notranjega otroka lahko kot odrasla oseba simbolično zavaruje, mu pripravi piknik, obred žalovanja in sploh vse tisto, kar čuti, da ta otrok potrebuje.

Sprva pogledam razvoj psiho-organske strukture, ki predstavlja dokaj trajno zasnovo psihobiološko-odnosnih vzorcev delovanja posameznika. Nadaljujem z vrstami navezanosti, kot jih opredelijo Ainsworth, Main in Solomon. Pri tem zavzemam perspektivo, da se vsaka vrsta navezanosti kaže kot prevladujoč skupek vedenj, doživljanj, mišljenj, zaznav, dinamik med staršem in otrokom, katerih skupni imenovalec pa je, da lahko vzorec po želji ozaveščamo, destabiliziramo in ob tem razvijamo spremembo. Predvsem pa želim prikazati pomembnost »dovolj dobrega« (koncept Winnicotta) odzivanja na otroka, tj. uglasčevanja nanj ter uravnavanja njegovih notranjih stanj s sočutnimi odzivi in povezovanjem »plazilskega pritličja« z možgani »v prvem nadstropju« (Siegel, Payne Bryson 2013: 49).

Možgani kot skupek približno 100 milijard nevronske celice in povezav med njimi tvorijo kompleksen organ, ki usmerja naše delovanje, določa našo pozornost na zunanje in notranje dražljaje in je zaradi nevroplastičnosti tudi sam podvržen spremembam. Možgani se razvijajo skozi evolucijsko zgodovino ter zgodovino vsakega posameznika. Otrokov razvoj poteka skozi t. i. kritična obdobja, v katerih

možgani intenzivno zorijo in so hkrati tudi zelo ranljivi za poškodbe na osnovi stresa. Zgodnji odnosi so pomembni za regulacijo stresa in razvoj nevroloških sistemov, ki so odgovorni za socialno in čustveno delovanje.

2.1 Nastajanje otrokove psiho-organske strukture

Otrokovi prvi tedni, meseci in leta so ključni za njegov razvoj, saj se ustvarja njegova osnova razmeroma trajnih vzorcev delovanja. Z razvojem otroka pa se v svoji novi vlogi razvijajo tudi starši, ki so v potrebi po podpori in pomoči pogosto spregledani (Bowlby 1989: 20). Otrok potrebuje varno, toplo, intimno in trajno materino odzivnost. Potrebuje občutek, da je za svojo mamo vir veselja, ponosa in zadovoljstva. Hkrati se mama potrjuje v tem, da ob otroku raste tako ona sama kot njen otrok (Bowlby 1977: 77).

Občutja obstajanja so najprej gola čutnost in šele pozneje postanejo tudi čustva, miselni postopki in zavest (Rebula 2010: 49–50). Razvoj občutij obstajanja v prvih tednih in mesecih določa predvsem čutnost kot dejavnost čutil v povezavi z možgani in vegetativnim sistemom. Preko dotika, vonja, okusa, zvoka, temperature in teže otrok razvija doživljanje lastnega obstajanja. Dojenček torej doživlja svoje obstajanje preko čutenj, ki nastajajo v stikih. Stik in čutenje sta v vzajemnosti (Rebula 2010: 52). Na podlagi teh psihobioloških stanj so ustvarjeni afekti (Schore 2003, Siegel 2011, v Gostečnik 2012: 16), ki so primarni gradniki zgodnjih odnosov (Gostečnik 2012: 16). Vzporednice lahko iščemo v Barnesovem konceptu neposredne »zavesti« o obstoju (glej poglavje o čuječnosti!). V tem načinu je organizem (še vedno) združen z okoljem in v njem še ni razlikovanja med subjektom in objektom in ni procesov sklepanja (Barnes 1994, v Šugman Bohinc 1998: 418). Neposredno »zavest« o obstoju avtor opiše kot bogastvo in visoko kompleksnost interpretativnih aktivnosti, pri čemer je ta način hkrati najgloblja raven razumevanja, ki ga lahko doživimo kot posamezniki (*ibid.*).

V prvih tednih in mesecih je v ospredju razvoj intencionalnih teženj, ki jih lahko opredelimo z besedami biti-čutiti-stik in pomenijo krožno in neprekinjeno vzpostavljanje povezav med perifernim in centralnim živčevjem ter tako oblikujejo

psihofizični slog obstajanja (Rebula 2010: 53). Ključno vprašanje intencionalne dobe je Kaj vidijo starši, ko gledajo otroka, in kaj otrok čuti, da vidi v njem (Bowlby 1977: 60; Rebula 2010: 60). Močna, potešena intencionalnost dosega, da otroka vleče v stik z drugimi ljudmi, kar je nujno za njegov razvoj. Delno je to odvisno od njegovih predispozicij, izredno pomemben pa je vpliv ključnih oseb, ki odgovarjajo na dojenčkove potrebe (Rebula 2010: 63). Avtorica bralca popelje še globlje v doživljanje dojenčka:

Otrok preko notranjega doživljanja razvija čutno vsebino svojega obstajanja. Glede na izkušnje dojenček doživlja bližanje in rastočo intenzivnost čutenja ali pa odmik in višanje čutnega praga ob stiku in čutenju. Nedoločenost časa in prostora delujeta na majhnega otroka izredno vplivno: kar so *čuti doživeli kot absolutno, ni mogoče ubesediti*, saj je to izoblikovano pred razvojem besede in zavesti (Rebula 2010: 60). V nevrološkem pogledu je za to odgovorna amigdala, ki pri otroku v polnosti deluje že v zadnjem trimesečju pred rojstvom. Kot omenjeno, so izkušnje tega obdobja brez časovne in prostorske umestitve, in jih otrok doživlja kot večne in brezmejne. Otrok potrebuje veliko prekinitev obstoječih stanj, npr. lakote, mokrote, bolečine, strahu, da se oblikuje izkušnja, da neprijetni občutki minejo in pride tolažba.

Posebno pomemben organ za sporazumevanje v tem obdobju so oči, nadaljuje Rebula (2010: 60). Odprte ali zaprte oči omogočajo stik z vidno realnostjo; z njimi lahko otrok oddalji in približa predmet. Preko drže glave ob podpori drugih nastaja vidno polje. Otrokov pogled je odvisen od tega, kako drugi podpirajo njegovo glavo. Hkrati drugi vstopajo v otrokovo vidno polje in vanj potapljajo svoje poglede. S pogledom mu sporočajo, kako ga doživljajo. To čutno vsebino materinih pogledov – njeno doživljanje čutenja, stika in obstajanja – vsrkavajo dojenčkove mišice okrog oči, očesni živec, vratne mišice in z njimi povezane živčne poti. Doživljanje telesa se prenese tudi na kvaliteto pogleda. Otrokove oči se prilagodijo na pogled, ki prihaja vanj od zunaj. Tako je lahko v dobesednem ali prenesenem pomenu otrok prisiljen v kratkovidnost ali daljnovidnost, v omejen pogled na svet, zaključí avtorica (Rebula 2010: 60). Na enaki osnovi se iz čutnosti v doživljanje pretvarjajo sporočila drugih čutnih organov.

V prvih mesecih življenja se otrok uči prepoznavati osebo, ki mu daje vso nego in čustveno oporo, navadno je to mati, in razvija močno potrebo po biti v njeni bližini (Bowlby 1989: 46). Okrog šestega meseca je navezanost jasna in ostaja močna do otrokovega drugega, tretjega leta. V tem času navadno doživlja ugodje, kadar je v materini prisotnosti, in stisko, kadar je od nje ločen. Nato sledi faza, v kateri zmore zdržati občutek odnosa z njo, tudi kadar je odsotna za dlje časa (Bowlby 1989: 61). Navezanost po prvem letu ni vezana na samo eno osebo; pomembno vlogo dobivajo oče ali drugi bližnji ljudje.

Mati v prvi fazi razvoja služi kot organizator otrokovega uma ter njegove osebnosti kot relativno trajnega koncepta vzorcev delovanja, ki se glede na materine odzive oblikuje pod vplivom kemičnih procesov v možganih (Bowlby 1977: 62). Nevrološko gradivo je takrat izredno plastično in dovzetno za razvoj novih poti. Kadar je starš ob otroku prisoten na način, da upošteva njegove čustvene potrebe, se razvijajo čelni predeli možganske skorje (Sunderland 2010: 22). Ni toliko pomembno, kaj delamo, temveč na kakšen način to počnemo. Mama, ki svojega otroka hrani po uri in je pri tem zadovoljna, naredi otroku več koristi kot mama, ki hrani po otrokovem ritmu in je pri tem polna tesnobe in razdvojenosti.

V razvoju možganov obstajata dve t. i. kritični obdobji, v katerih so izredno dojemljivi za učenje novega. To je obdobje okrog enega leta in pol in obdobje adolescence (Kompan Erzar 2006: 100–101). V prvem obdobju zorenja možganov nastajajo temelji uravnalnih sistemov, vzpostavlja se prevladujoči slog navezanosti ter s tem sposobnost obvladovanja emocionalno stresnih stanj. Sprva otrok svoja občutja prepozna po telesnih odzivih, ki so odraz otrokovega doživljanja zunanjih in notranjih dražljajev. V zanj varnem in spodbudnem okolju se otrok nauči uravnavati telesne izraze emocij z višjimi oblikami funkcioniranja. Govorimo o razvoju uravnalnih sistemov, ki so ključni za predelavo čustvenih stanj. To so sistemi, ki pomagajo uravnavati stanja veselja, vznemirjenja, jeze, sočutja, zadovoljstva, naklonjenosti, žalosti, strahu, gnusa in drugih osnovnih in kompleksnih čustev. Gre za krogotoke, ki potekajo med različnimi nivoji možganov. Njihov potek in učinkovitost v veliki meri odražata način, kako je mama ali pomemben drugi otroka pomiril, kadar je bil pod stresom. Poveča se verjetnost, da bo na tak način tudi otrok kasneje poskrbel sam zase.

V času adolescence, drugega kritičnega obdobja razvoja možganov, mladostnik ob svojih starših izgrajuje svoj svet, ki ga preverja in dopolnjuje ob svojih vrstnikih (Kompan Erzar 2006: 102). Preko stika z vrstniki se mladostnik nauči enakovrednih socialnih odnosov. Temeljni pomen navezanosti v odrasli in mladostniški dobi ni več preživetje, temveč sposobnost vzpostaviti vzajemen, nezamenljiv prijateljski ali intimen odnos (Kompan Erzar 2006: 104). Pomembno področje čustvene razmejitve med starši in mladostnikom predstavlja sposobnost mladostnika za uravnavanje emocionalno stresnih stanj. Strategije, ki jih je pridobil od svojih staršev, razširja z novimi, ki jih pridobi iz zunanjega sveta.

Otrok se v prvem obdobju velike navezave na mater intenzivno odziva na daljšo prekinitev stika, ki je lahko fizična (npr. službeno potovanje matere) ali čustvena (npr. mater, ki je zanj nedostopna zaradi depresije). Bowlby (1989: 48–49) opisuje otrokovo spoprijemanje z ločenostjo skozi tri faze: protest, obup in odcepitev. V fazi protesta, pravi, se na mamin odhod otrok odzove z jokom, jezo in zahteva mamo nazaj v upanju, da se bo to res zgodilo. Ta faza protesta, povezana z upanjem otroka na mamino vrnitev, lahko traja nekaj dni. V fazi obupa postane njegovo vedenje tišje, opazno je, da otrok vso pozornost usmerja na pogrešano mater in težko čaka na njeno vrnitev. Njegovi upi so splahneli. Prvi fazi se pogosto izmenjujeta: upanje prehaja v obup, iz obupa se vzbudi novo upanje. V tretji fazi odcepitve se pojavi velika sprememba: otrok kaže, kot da je na svojo mater pozabil. Ko se mati vrne, se otrok lahko obnaša nezainteresirano ali je celo ne prepozna. V zgodnjem razvoju tretje faze otrok potrebuje od nekaj ur do nekaj dni, da se začne ponovno odzivati na starša. Kadar odsotnost mame traja nekaj mesecev ali se dolgotrajne ločitve ponavljajo, obstaja precejšnja verjetnost, da si otrok ne bo opomogel in se navezanost na starše ne bo varno obnovila. V otroku tako ostaja ranjenost ločenosti, ki spodbudi razvoj obrambnih mehanizmov z namenom, da otrok psihično preživi (Bowlby 1989: 56).

Mary Ainsworth (1965: 191) opredeljuje prikrajšanost otroka s strani matere kot stanje, ki se pojavi v otroku, kadar dlje časa biva v institucionalni oskrbi, bolnišnici ali kadar ima mater fizično ob sebi, a od nje ne dobiva zadostne nege in skrbi. Prav tako se nezadovoljiv odnos razvije v primeru, da je mati pogosto odsotna in je otrok prepuščen nezadostni oskrbi s strani nadomestnih oseb.

Otrok ostaja preplavljen z nasprotujočimi občutki hrepenenja po materi in očitanja, ker ga je (začasno) zapustila. V kolikor ta občutja niso prepoznana in uravnana, so po psihoanalitičnem razumevanju avtomatično potisnjena v nezavedno. V skrajnih primerih lahko pride do t. i. razcepitve jaza (Freud 1938, v Bowlby 1989: 56–57): del osebnosti je prepričan, da je pomembna oseba še vedno tu in verjame, da komunikacija z njo še vedno poteka ali npr. da bo ta oseba kmalu prišla nazaj; drugi del osebnosti pristaja na (biološko) dejstvo, da je ta oseba zares odšla in o tem pripoveduje drugim ljudem. Ta dva dela lahko v osebi nemoteno živita drug ob drugem tudi več let. V primeru potlačitve lahko razcepitev jaza vodi v bolezenska stanja. Kot posledice nepredelane trajne odsotnosti pomembnega drugega so možni pojavi trajne anksioznosti, ponavljajočih se obdobjih depresije, poskusov samomora (Bowlby 1989: 81).

V vsaki od teh faz je otrok posebno občutljiv in nagnjen k izbruhom jeze. Ob ponovnem stiku z mamo je glede na fazo, v kateri je, potreben različno dolg čas, da se stik ponovno vzpostavi. Kot kaže praksa, je tudi vsak običajen proces žalovanja ob ločenosti od matere sestavljen iz omenjenih treh faz (Bowlby 1989: 52–53). Otrok doživi, da je v tem svetu možno, da izgubi osebo, na katero je najbolj navezan. Tudi odrasli ljudje ob nenadni izgubi doživljamo jezo, ki nam pomaga k prilagoditvi na izgubo ljubljene osebe. Toliko bolj to velja za otroka, ki je življenjsko odvisen od objekta navezave. Tesnoba in protest, obup in zmešnjava, odcepitev in ponovna vzpostavitev stika so elementi vsakodnevne dinamike. Iz tega sledi, da vsaka ločitev, tako kratkotrajna kot daljša, potrebuje v odgovor napor, da družinski sistem vzpostavi novo ravnovesje (Bowlby 1989: 53; Winnicott 2010: 87). Posebno to velja za otroka, ki je najranljivejši člen navezave.

2.2 Modeli navezanosti

Biolog in psihoanalitik Bowlby je navezanost v odnosu otrok – starši utemeljil takole: »Izkušnje spodbujanja, podpore in sodelovanja z materjo in takoj za tem z očetom dajejo majhnemu otroku občutek vrednosti, vero v dobronamernost drugih in ustrezen model, po katerem bo lahko gradil svoje prihodnje odnose. Še več, s tem, ko otroku omogočijo, da z zaupanjem raziskuje svojo okolico in se v njej znajde, pridobi otrok tudi občutek kompetentnosti.« (Bowlby 1982, v Kompan Erzar 2006: 56).

Model otrokove navezanosti na starša prikazuje vzorec komunikacije med otrokom in staršem kot pomembnim drugim (Siegel 1999: 76–77). Vzorci možganske aktivnosti se aktivirajo v vsakem pomembnem odnosu na svoj način, tako se komunikacija do otroka razlikuje že med staršema. Ti možganski procesi se aktivirajo v otrokovem iskanju ravnovesja in dobrega počutja, ki ga vsakokrat na novo razvije ob odraslih možganih starša: pomagajo mu uravnati stres, vedenje in sploh organizirati sebe. Vsak otrok razvije prevladujočo navezovalno shemo, ki pomeni ponotranjene načine tega, kako ga doživljajo pomembni drugi in kako se ob tem počuti on sam.

Ob zrelih odraslih možganih se preko ugaševanja oblikujejo tudi otrokovi dozorevajoči procesi in se oblikujejo v smiselno organizacijo lastnih procesov in povezav (Kompan Erzar 2006: 51). Tovrstne zgodnje izkušnje – kot vse druge iz pred-verbalne faze – se shranijo v otrokov nezavedni, implicitni spomin. Navezanost je povezana s kasnejšimi značilnostmi posameznika: način, kako uravnava svoja čutenja, oblikuje socialne stike, koliko je odprt za intimne odnose, kakšna je dostopnost avtobiografskega spomina, kako razvito je samozavedanje in razumevanje samega sebe (Siegel 1999: 298; Kompan Erzar 2006: 51).

Modele navezanosti je poglobljeno raziskovala že omenjena Mary Ainsworth, profesorica razvojne psihologije, ki je v 50. letih prejšnjega stoletja izvedla postopek tuje situacije (Siegel 1999: 73). V študiji so sodelovale matere z otroki v prvem letu starosti. V prvem delu so bili leto dni opazovani pri interakcijah na domu in za tem testirani v laboratorijski igralnici. Raziskovalci so opazovali odnose med otrokom, njegovo materjo in neznano osebo. Postopek je vključeval dve ločitvi matere in otroka, pri prvi je otrok ostal sam z neznano osebo, pri drugi pa je bil najprej sam v igralnici in nato z neznano osebo, dokler se mati ni vrnila. Bistveno informacijo o

otrokovem navezovalnem sistemu naj bi dal njegov odziv v trenutku ponovnega stika z materjo. Na podlagi opazovanja odnosa mati – otrok v preteklem letu in na osnovi laboratorijskega testa je avtorica razčlenila tri tipe navezanosti, ki jim je po Main in Solomon dodan še četrti (1986, v Siegel 1999: 73; Ainsworth 1978, v Kompan Erzar 2006: 78): varna navezanost, izogibajoča, ambivalentna in dezorganizirana navezanost. Prvi trije tipi navezanosti so organizirani v razmeroma stabilno obliko navezanosti, medtem ko četrti tip, dezorientirana navezanost pomeni nezmožnost enotne, stabilne oblike.

2.2.1 Varna navezanost

Osnova *varne navezanosti* (Siegel 1999: 70) je občutljivost starša za otrokove signale. Močna čustvena vez nastaja, ko mama dovoljuje, da otrokova stanja vplivajo nanjo, jo preplavijo in ona vrne uravnelen odziv, ki je za otroka znosen. Na primer, otrok čuti lakoto in zato glasno joka. Mati pride, ga vzame v naročje in mu pomirjujoče govori: »Si lačen ..., ja, je hudo, ne ... zdaj si pri meni, vse bo v redu ..., bova takoj ...« Na ta način regulira otrokova psiho-biološka stanja. Razvijajoči možgani otroka razvijejo funkcionalnost svojih notranjih stanj s pomočjo psiho-bioloških stanj pomembnega drugega (*ibid.*). Otrok se na ta način pomiri za ta trenutek in hkrati razvija sposobnost uravnavanja lastnih stanj v prihodnosti: v možganih se vzpostavijo krogotoki, ki omogočajo integracijo, uravnavanje avtonomnega živčevja ter funkcionalno odzivanje na izzive iz okolja (Cozolino 2006: 147; Siegel 1999: 70). Uглаševalna komunikacija poteka v osnovi na neverbalnem nivoju, kateremu se priključuje ubesedovanje stanj. Na varni osnovi je otrok pri 18 mesecih sposoben v spomin priklicati podobo odraslega, na katerega je navezan, in s pomočjo tega priklica se zmore potolažiti sam. Na podlagi varne navezanosti zmore sklepati, da bo potolažen, olajšan, slišan tudi v prihodnosti.

Britanski psihoanalitik in psihiater John Bowlby v svojem delu o navezanosti, ločitvi in izgubi razvija idejo, da se otrokova navezanost na starša (ali drugega skrbnika) ponotranji kot delovni model navezanosti. Če ta model predstavlja varnost, bo zmozel otrok odrasti in oditi v svet na zdrav način, in obratno, otrok, ki ima ponotranjen model ne-varne navezanosti, bo čutil oviranost pri igri, raziskovanju, socialnih interakcijah. Notranji model navezanosti se z leti dograjuje in nanj vplivajo notranje in zunanje okoliščine (Bowlby 1969, v Siegel 1999: 72).

Varno navezan otrok uporablja tako zunanje kot notranje vire za uravnavanje samega sebe (Siegel 1999: 223); na zunaj komunicira s svojo materjo, hkrati je pozoren na notranje uravnavne procese, s katerimi vzpostavlja ravnovesje na novi kvalitativni ravni glede na okoliščine. Ob dostopni odrasli osebi ne proizvaja prekomerne količine stresnih adrenokortikotropnih hormonov (Cozolino 2006: 147).

Varno navezan otrok se v postopku tuje situacije odziva z raziskovanjem okolja in uporabo igrac v fazi, ko je mati prisotna. Ob ločitvi izraža pogošenje mame z jokom ter bolj išče stik z mamo kot s tujo osebo. Ob ponovnem stiku starša aktivno pozdravlja in išče fizični kontakt. Kmalu se vrne k raziskovanju in igri. Avtonomen starš z otrokom komunicira celovito in vključujoče. Izkušnje s svojo navezanostjo opisuje celovito in konsistentno, ne glede na to, ali so pozitivne ali negativne (Hesse 1999, v Siegel 1999).

Varne navezanosti se lahko priučimo oz. jo razvijemo v odrasli dobi v pomembnem odnosu s prijateljem, partnerjem ali terapevtom. Varna navezanost oblikuje možgane na način, ki omogoča integracijo, uravnavanje avtonomnega živčevja ter funkcionalno odzivanje na izzive iz okolja (Siegel 1999: 92; Cozolino 2006: 147).

2.2.2 Ne-varne navezanosti

a) Izogibajoča navezanost

Izogibajoče navezan otrok ob ločitvi od starša joka, ob njegovi vrnitvi pa ne išče kontakta z njim in se ga aktivno izogiba z gibanjem, obračanjem stran od njega ter ne izraža stresa in jeze. Na starša se odziva na videz brez čustev. Osredotoča se na igrače in okolje (Siegel 1999: 92–94).

Avtorica Ainsworth s sodelavci opredeljuje izogibajoč odnos kot odnos čustvene distance, prezrtosti in zavračanja starša do otroka (Siegel 1999: 92–94). Otrok ob staršu čuti, da njegove čustvene potrebe niso prepoznane in izpolnjene in da starš ni uglasen na njegova notranja stanja. Tako nezavedno čuti, da nima smisla iskati starševske pozornosti, saj ga njuna prisotnost pušča samega in izoliranega.

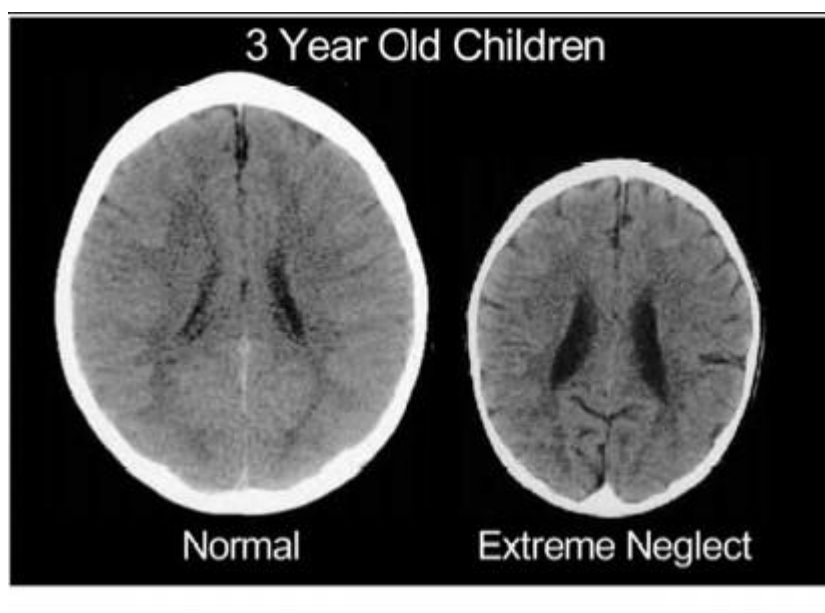
Z razvojem izogibajoče navezanosti se otrok prilagodi na neodzivno vedenje starša: iskanje stika omeji na minimum, zmanjša pričakovanja in se vede, kot da odsotnost nanj ne vpliva, s čimer na videz zmanjša občutke frustracij.

Že malček kot tudi starejši otrok in odrasli se na takšno dinamiko odnosov prilagodi v svojem obnašanju in načinu razmišljanja (skrčen avtobiografski spomin, prepričanje, da so bližnji odnosi nepomembni za razvoj in življenje), hkrati pa *telo signalizira* pogosto nezavedno potrebo po varni navezanosti. V nevrološkem smislu govorimo o pretirani aktivaciji parasimpatičnega živčevja, ki se kaže v manjši čustveni izraznosti, izogibanju očesnega stika, prekinjanju stika z drugimi, manjši želji po raziskovanju okolja in težavah pri medsebojnem uglasjevanju (Cozolino 2006: 147).

Na *Sliki 2.1* vidimo razliko v velikosti možganov pri tri leta staremu otroku, ki se razvija v varnih odnosih in enako staremu otroku, ki izkuša izrazito zanemarjanje. Nevronska mreža prvega otroka je gostejša in bolj razvejana, povezave v možganih otroka z izkušnjo zanemarjenosti pa so redkejša in bolj šibke. Odnosi med odraslo osebo in otrokom se tako pokažejo na zelo otipljiv način.

Slika 2.1: Posnetek možganov zdravega otroka (na levi) in otroka z izkušnjo izrazite zanemarjenosti (na desni) pri starosti treh let (Perry 2002: 93)

Slika 2.1: Posnetek možganov zdravega otroka in otroka z izkušnjo zanemarjenosti



Otrok ponotranji podobo neodzivnega starša (Siegel 1999: 224–225). Zrcaljenje drugim in samemu sebi se ne more dovolj dobro razviti, saj ni modela, preko katerega bi se otrok učil. Izrazito razvita avtonomija in neodvisnost od drugih ga puščata izoliranega. Ob pogledu na komunikacijo v takšni diadi odraslih vidimo, da se drug na drugega odzivata tako, da tisto, kar eden od njiju pove, na drugega nima nobenega vpliva.

Ko odrasli s to obliko navezanosti pripoveduje o svojih spominih na otroštvo, je pripoved pogosto zelo posplošena, pojavlja se celo nezmožnost avtobiografske pripovedi. Ta je lahko povezana prav z zanemarjanjem, prezrtostjo in čustveno nepovezanim vzorcem izogibajočega odnosa. Otroku nima prave priložnosti, da bi skozi pogovor o svojem doživljanju razvijal spominski govor in soustvarjal pripoved o tekočih dogodkih, kar bi omogočilo kasnejše pomnjenje na ravni eksplicitnega avtobiografskega spomina (Siegel 1999: 99). Skozi miselne procese vživljanja v sebe in drugega, skozi pripovedovanje, razvijanje avtobiografskega spomina ter čustveno bližino se ljudje povezujemo v vitalne mreže stikov, ki so lahko zaradi slabših priložnosti za te procese okrnjeni (Siegel 1999: 99).

b) Ambivalentna navezanost

Ambivalentna navezanost vključuje pretirano pozornost na odnos starš – otrok (Main 1995, v Siegel 1999: 100). To, da začutimo, kdaj nekdo potrebuje našo prisotnost, komunikacijo in, na drugi strani, kdaj želi korak v stran, več čustvenega prostora, je osnovna dinamika uglaševanja.

Starš v ambivalentnem odnosu z otrokom ne zmore prepoznati naravnih ciklov bližine in oddaljenosti, intimnosti in avtonomije. Tako ima v svojem pristopu do otroka obdobja, ko je pretirano, celo invazivno vključen v otrokov notranji svet. Otrokova meja je prekoračena, saj ga starš zavzame iz lastnih nagibov, in ne ker bi si otrok želel takšne bližine (Ainsworth et al. 1978, v Siegel 1999: 100). Starš se v takih trenutkih trudi biti povezan z otrokom, a hkrati otroka ne začuti. Otroka doživlja skozi implicitne nevronske mreže lastne zgodovine, ki se jih ne zaveda in jih dojema kot

stanje »tukaj in zdaj v tem otroku«. Otrok razvije negotovost o tem, ali bodo njegove potrebe izpolnjene ali ne. Ne preostane mu drugega, kot da pozornost stalno usmerja na počutje svojega starša namesto nase in svojo dejavnost.

Ambivalentno navezan otrok ob staršu doživlja stisko, ki je neprimerno večja od tolažbe, ki jo starš zmore nuditi (Siegel 1999: 101). Izogibajoče navezan otrok se nauči odsotnosti staršev in se navadi pasivnih strategij, medtem ko je ambivalentno navezan otrok prisiljen, da se prekomerno ukvarja z nepredvidljivim odnosom, ob čemer doživlja stisko, katere sam ne zmore potolažiti. Tak odnos otežuje naravni razvoj otroka.

Ambivalentno navezan otrok izraža stres, še preden nastopi faza ločitve, in le malo raziskuje prostor (Siegel 1999: 100). Pretirano je osredotočen na svojo mater, ob čemer lahko izraža jezo ali pasivnost. Ob ponovnem stiku po ločitvi zavrača starševske poskuse po tem, da bi ga pomirili, in hkrati ostaja osredotočen na starše, ne zanimata pa ga raziskovanje in igra. Starš pri tem ne zmore upoštevati otrokovega ritma ponovnega navezovanja, ki vključuje tudi določeno distanco. Preokupiran starš ni celovito prisoten in je obremenjen s preteklostjo, v govoru se pojavljajo čustva jeze, pasivnosti in strahu.

Velikega pomena je, da starš poskuša opazovati in vrednotiti lastno izkušnjo navezanosti ter s tem zmanjšati vpliv starih vzorcev na nova razmerja (Siegel 1999: 106). Z nevrološkega vidika je domena aktiviranja spominov v dajanju novih možnosti integracije, ki se dogaja znotraj orbitofrontalnega korteksa v možganih. Slednji uravnava zaznavo emocionalnih signalov in socialne kognicije. Ko oseba z ambivalentnim tipom navezanosti skuša govoriti o svojih spominih v otroštvu, prihaja do preplavljanja starih vzorcev, kar otežuje delovanje ostalih funkcij orbitofrontalnega korteksa, tj. emocionalno zaznavo in socialno kognicijo. Takšno preplavljanje otežuje tudi možnost rahločutnega razbiranja otrokovih signalov, uglaševanja z njim ter uravnavanja lastnih čustvenih stanj odraslega. Zmožnost odraslega, da poskrbi za svoje psihično dogajanje, je prvi pogoj za to, da otrok ob njem doživlja doslednost in predvidljivost. V ambivalentnem tipu navezanosti je otrok v vlogi opazovalca neverbalnih signalov odraslega, da bi vedel, »kako naj se počuti« (Bretherton 1992, Walden 1991, v Siegel 1999: 107).

c) *Dezorganizirana navezanost*

V dezorganiziranem tipu navezanosti starš do otroka pristopa na osnovi strahu, grožnje, zmedenosti (Main, Hesse, 1990, 1999, v Siegel 1999: 108). Otrok ne zmore razviti enotnosti, mentalne organizacije, ker ne samo, da se ob staršu ne more naučiti uravnnavati izzivov zunanjega sveta, temveč je starš sam izvir otrokove stiske, strahu in zmede (Siegel 1999: 108). Za otroka je takšna situacija nerešljiva in neizogibna. Nevrološki odgovor boj ali beg tukaj odpove, tako otroku preostane tretji odziv, »freeze«, otrplost. Otrok v hkratnem približevanju in oddaljevanju zmrzne. Pogoste izkušnje stanja otrplosti so lahko začetek disociativnosti, stanja, v katerem zavest, mentalna stanja in procesiranje informacij postanejo razdrobljeni (Perry et al. 1995, v Siegel 1999: 109).

Dezorganizirano navezan otrok ob staršu deluje zmedeno in brez orientacije, npr. nenadoma zmrzne, ali »visi« na staršu in se hkrati odvrča stran z odsotnim pogledom. Dezorganiziran tip starša je v svoji komunikaciji pogosto nedosleden in v pomanjkljivem stiku z realnostjo, npr. neko osebo zaznava kot živo in hkrati pripoveduje, kako je bila ubita kot otrok.

Otrok se enako močno naveže na starše, ki ga pretepajo in zlorablajo, kot na občutljive in zanj varne starše. Moč navezanosti ostaja enaka, verjetnost posledic za nadaljnje življenje pa ne (Kompan Erzar 2006: 57). Otrok se uglasí na svojega starša in v tem primeru mu preostaja zgolj uničujoča možnost navezovanja na kaotična stanja. Tako doživlja dvojno stisko: izkuša odnos, poln strahu, ter izkuša izgubo osebe, ki bi morala dajati varnost. Kadar je tovrstna dinamika prisotna v času razvojne amnezije, ko otrok še nima razvitega eksplicitnega spomina, se celotna izkušnja nemoteno vpisuje v implicitni spomin (Siegel 1999: 110–111). Tudi kadar je dezorganiziranost prisotna kasneje v življenju, lahko ob pomanjkanju komuniciranja in zanikanju problema zdrkne iz zavesti in avtobiografskega spomina v implicitne modele. Tako izkušnja ostaja razdrobljena, nerazrešena in nezavedna ter toliko bolj podvržena aktivaciji na podlagi zunanjih sprožilcev. Prihaja do prebujanja in oživitve starega čustvovanja, obnašanja, zaznav, somatskih reakcij brez zavestne povezave z vzrokom. Čustveno močna izkušnja, ki ni integrirana, lahko v skrajnem primeru vodi v razcep in disociacijo. Celovita komunikacija je pri tem otežena. Človekov um ima zmožnost, da spontano integrira vsakdanje dogodke v koherentno zgodbo (npr. v

REM fazi spanja), kar pa je ob izkušnji *potlačene* travme ali izgube onemogočeno. Ljudje s tovrstnimi izkušnjami doživljajo nezmožnost samoregulacije afekta in so zato ranljivi za razvoj disociativnosti, razdiralnih vedenj, težav s pozornostjo in zaznavanjem ter celo posttravmatske stresne motnje (Siegel 1999: 111).

Če na dezorganizirano navezanost pogledamo s strani starša, so tu prisotni mnogi dejavniki, ki lahko vodijo v ta tip navezave: starševa zmeda, notranji konflikt, vsiljivi čustveni spomini, nagle spremembe mentalnih stanj, neustrezni odzivi na stres (omama), težave z uravnavanjem svojih in otrokovih afektov (Siegel 1999: 113–114). Otrok tako npr. izkuša, da kadarkoli izraža svoje potrebe, to starša spravlja v stisko.

V postopku tuje situacije ob ločenosti in ponovnem vzpostavljanju stika je odnos med staršem in otrokom lahko preplavljen s terorjem in obupom, brez zmožnosti uglasitve ter priložnosti za vzpostavljanje funkcionalnega stika (Siegel 1999: 117). Otrok ostaja poln stiske brez pomoči odraslega, ki prav sam predstavlja vir težkih čutenj. Skozi odnos strahu in ogroženosti se odnos ne regenerira.

Otroci, ki ponotranjijo model dezorganizirane navezanosti, se ne zmorejo zanesti ne na zunanje ne na notranje vire podpore in pomoči (Siegel 1999: 224). Živijo v kaotičnem notranjem svetu, ki odraža otrokovo doživljanje vedenja starša, ki je vir strahu, groze in terorja. Otrokova mentalna organizacija je primorana h razcepitvi na dele, ko se prilagaja na ogromno nepredvidljivih, nezdružljivih situacij brez varne osnove. Ob tem je zelo zahtevno razvijati celovit, prožen mentalni model. Otrokov model samouravnavanja se oblikuje razcepljeno glede na to, v katerih situacijah je starš bil varno dosegljiv, kdaj pa ne. Na podoben fragmentiran način se oblikujejo tudi njegovi odnosi z drugimi ljudmi. Otrok s takšno izkušnjo pogosteje razvije občutljivost za vsakdanje situacije, ki pa zanj pomenijo oživitve domačega okolja. Kot primer vzemimo žensko, ki sta jo starša čustveno zanemarjala, razen takrat, ko sta bila pod vplivom alkohola. Takrat sta se nasilno znašala nad njo. Kot odrasla ženska je doživljala strah pred očesnim stikom. S terapevtom sta prišla do uvida, da je, ob siceršnji prezrtosti s strani staršev, »biti videna« v njenem sistemu pomenilo »biti v nevarnosti«. Tudi ob terapevtovem empatičnem zrenju v oči je podoživljala veliko terorja, saj jo je njena amigdala opozarjala na nevarnost. V nadaljevanju sta možgane naučila upoštevanja pretekle izkušnje ob hkratni ločnici med takratnim terorjem in varnim »tukaj in zdaj« trenutkom (Cozolino 2006: 159).

3. SOCIALNO NARAVNANE MOŽGANSKE STRUKTURE

3.1 Možgani skozi evolucijo: Tridelni sistem

»Speech is a fancy neocortical skill, but therapy belongs to the older realm of the emotional mind, the limbic brain« (Lewis et al. 2002: 169, v Lapidés 2011: 161).
Prevod: Govor je krasna sposobnost neokorteksa, a terapija pripada starejši realnosti čustvenega uma, limbičnemu sistemu.

Deli možganov se skozi evolucijski razvoj medsebojno nadgrajujejo. MacLean (Cozolino 2010: 8) govori o razvoju trodelnega sistema možganov preko »plazilskega« dela, »možganov prednikov sesalcev«, do polno razvitih človekovih možganov. Ob rojstvu so naši »plazilski« možgani popolnoma razviti, stadij »sesalskih« možganov se razvija tekom prvih izkušenj, korteks pa se počasi razvija skozi celotno življenje.

Koncept trodelnih možganov lahko povežemo z različnimi nivoji spominskega delovanja. Plazilski možgani vsebujejo instinktivne spomine ter lekcije predhodnih generacij (genetski spomin), ki nadzirajo reflekse in notranje telesne funkcije (Cozolino 2010: 77). Možgani predhodnikov sesalcev (limbični sistem) vsebujejo emocionalni spomin in lekcije pogojnega učenja, kar je mešanica prvinskih impulzov in preživetvenega programa, pridobljenega z izkušnjami. Oba sistema možganov sta neverbalna in ju povezujemo s pojmom nezavednega. Višje razviti možgani (možganska skorja) so v svojem delovanju večinoma dostopni zavesti in so nosilci eksplicitnega besednega spomina, ki je v domeni leve hemisfere.

Naš živčni sistem se oblikuje na podlagi genskega zapisa v DNK. Nadaljnja raven razvoja možganov se imenuje genska transkripcija. Genski prepis nadzira možgansko organizacijo, ki se razvija pod vplivom izkušenj iz okolja. Transkripcija proteinov v razvoj nevronov preko RNK določa približno 70 % možganske strukture, ki se razvije po rojstvu (Schore 1994, v Cozolino 2006: 40). Mehanizem genskega prepisa omogoča torej oblikovanje možganov pod vplivom izkušenj in učenja iz okolja. Različne možganske strukture so pod različnim vplivom genetskega zapisa in genetskega prepisa. Tako je možgansko deblo kot sedež preživetvenih mehanizmov

v veliki meri določen z genskim zapisom. Možganska skorja na drugi strani je pod velikim vplivom okolja.

3.2 Epigenetika

Epigeneza pomeni preoblikovanje celic iz njihovega nediferenciranega stanja v specifične celice. Epigenetika raziskuje, kako je naš genotip izražen v fenotipu (Cozolino 2010: 64). V samo sintezo proteinov je vključenih manj genov kot v regulacijo tega, kako bo gen dolgoročno izražen v fenotipu glede na okolje. V svetovalnem delu uporabljamo epigenetiko za spremembo možganov v smeri povečevanja mentalne in fizične dobrobiti.

V t. i. kritičnem obdobju zorenja možganov se na sinapsah začnejo izločati celice z genskim materialom in glede na odzive na sinapsah se ta genski material razvije v določeno smer; takrat se določi, v kolikšni smeri se bo določena genska danost razvila (Schoore 2003, v Kompan Erzar 2006: 153). V okolju, ki je tako neugodno, da se povsem ustavi rast in razmnoževanje, se poveča število mutacij. Na molekularni ravni prihaja do premikov premičnih elementov v genomu rastlin (Jablonka, Lamb 2009: 92). Gre za prilagoditveni odziv, ki predstavlja pomemben vir nove raznolikosti. Možnosti, da se bo celica s koristno mutacijo izkopala iz težav, se povečajo, ker naravni izbor zagotavlja pametne namige o najprimernejšem kraju in času za nastanek mutacij, ob tem pa velja ugotovitev genetičarke Caporale, da »ima naključje raje pripravljen genom« (Jablonka, Lamb 2009: 99).

Kot vidimo, je že na ravni molekul opaziti prilagajanje organizma na zunanje okoliščine. Več kot je izzivov, več izbir razvije molekula. Sklepamo lahko, da ko s hoteno destabilizacijo celici/molekuli/organu/sistemu/individuumu/skupnosti omogočimo neugodno okolje, se pospešeno razvijajo alternativne rešitve. Inteligentnost organizma je usmerjena k vse večji raznolikosti, razvejanosti in povezanosti.

Pripravljenost je evlucijskega izvora. Evlucijske spremembe so posledica naravnega izbora: nekatere dedne spremembe imajo prednost pred drugimi.

Fiziološke in ontogenetske spremembe so posledica navodil: notranji ali zunanji regulatorni signali vplivajo na spremembe celic ali organizma. Fiziološki in ontogenetski procesi, katerih posledica je fenotip, so »neposredni vzroki«, medtem ko so evolucijski procesi – naravni izbor in vse, kar je oblikovalo fenotip v njegovi evolucijski preteklosti, – »dejanski vzroki« (Jablonka, Lamb 2009: 99).

Med skrajnostma evolucije in ontogeneze poteka večina procesov v dejanskem svetu, ki so do določene mere usmerjeni (ontogeneza) in do določene mere vključujejo naravni izbor. Od tod ni daleč do povezave, ko fenotip vpliva na genotip. Številne specializirane vrste celic dolgo časa ohranjajo svoj lasten fenotip, ki ga lahko celo prenesejo na hčerinske celice (Jablonka, Lamb 2009: 108). Pravimo, da raznolikosti telesnih celic sledi naravni izbor, ko izvodi mRNA preko virusov preidejo v klično linijo, od tam pa se informacija z vzvratnim prepisovanjem prenese nazaj v DNA (Jablonka, Lamb 2009: 147).

3.3 Ključne socialne strukture v možganih

Človek je med ostalimi sesalci in drugimi živalskimi vrstami najbolj ranljiv ter je tako razvil učinkovite mehanizme za svoj obstoj: povezal se je v skupnost (Cozolino 2006: 24). Skozi evolucijo se je vse bolj povečeval obseg človekovih možganov, zlasti neokorteksa, kjer so tudi t. i. socialni možgani, ki so odgovorni za življenje v skupnosti.

Možgani so sestavljeni iz milijard nevronov, katerih vloga je sprejemanje in prenašanje sporočil oz. signalov, ki prihajajo iz različnih možganskih predelov in širše iz celotnega organizma in njegovega zunanjega okolja. Tako kot nevroni se tudi ljudje »vžigamo«, rastemo in preživimo le skupaj. Odnos med otrokom in starši ter zunanjim svetom se vpiše v možgane v obliki selektivnega vzpostavljanja povezav. Pomembno vlogo pri medsebojnem povezovanju imajo celotni možgani, posebno še socialno naravnane možganske strukture, kot limbični sistem z amigdalo in hipokampusom, orbitofrontalni korteks in hipotalamus (Cozolino 2006: 52; Siegel 1999).

Osrednji prostor zaseda limbični sistem, ki uravnava čustva, motivacijo in na cilj usmerjeno vedenje. Zaznava tudi telesna stanja ter preko regulacije avtonomnega živčnega sistema vpliva na aktivnost telesa; emocije pokrivajo široko paleto delovanja, od fizioloških odzivov do abstraktnega mišljenja. Limbični sistem tvori povezave z neokorteksom ter hkrati s subkortikalnim živčnim sistemom (možgansko deblo, retikularna formacija, bazalni gangliji) (Lasan 2004: 130; Kompan Erzar 2006: 134).

Limbični sistem je povezan s hipokampusom, ki ima osrednjo vlogo pri eksplicitnem spominu, to je zavesti dostopna oblika spomina. Hipokampus primerja vhodne informacije s preteklimi izkušnjami in na podlagi tega oblikuje zavestno odločitev (Kompan Erzar 2006: 128).

Amigdala je ključna struktura, povezana z vzorcem navezanosti, zgodnjim spominom, strahom in čustvenim življenjem (Cozolino 2006: 164). Občutljiva možganska struktura z veliko hitrostjo zaznava nenehne spremembe notranjega in zunanjega okolja in v povezavi s hipotalamusom in limbično-motoričnimi krogotoki prevaja vznburjenja v telesna stanja, mentalne procese in aktivnosti (Amaral, Veazey, Cowab 1982; Kalin et al. 2004, v Cozolino 2006: 164; Kompan Erzar 2006: 126). Vzdraženje amigdale se kaže v vdoru nezavednih vsebin v zavest. To se nam dogaja v situacijah, ko imamo zmanjšano presojo konteksta, npr. v stanju tik preden zaspimo, ob senzorni prikrajšanosti in flashbackih (Schacter 1976, v Cozolino 2010: 83). Zmanjšana presoja konteksta gre z roko v roki z nižjo aktivnostjo hipokampusa in korteksa ter večjo aktivnostjo subkortikalnih krogotokov.

Amigdala komplementarno sodeluje s hipokampusom, ki dogodkom daje časovno in prostorsko umestitev, ter orbitofrontalnim korteksom, s katerim sta odgovorna za prepoznavanje čustev. Amigdala ima ključno vlogo v čustveni in telesni organizaciji izkušnje, medtem ko je hipokampus pomemben za logično, zavestno in prosocialno procesiranje (Tsoory et al. 2008, v Cozolino 2010: 85). *Uravnoteženo* delovanje hipokampusa in amigdale nam omogoča *zdržati bližino drugega* tudi takrat, kadar nas ta vznemirja.

Limbični sistem vključuje tudi hipotalamus in preko njega povezavo z nadledvičnimi žlezami. Njihovo delovanje se kaže v spreminjanju metabolično-energijskih procesov v celicah. Naša čustva in motivacija dajejo barvo začetni energiji, ki nato preko

hipotalamusa sproži nevroimunski odgovor organizma. Glede na te vibracije se dogajanje usmeri po poti "boj ali beg" ali "ostani in se igray" (Lasan 2004: 130).

Iz limbičnega sistema potuje preko hipotalamo-hipofizne zveze informacija o tem, koliko energije smo pripravljeni vložiti v določeno delovanje glede na stopnjo naše notranje ali zunanje motivacije (Lasan 2004: 130). Hipotalamus prevaja naše socialne interakcije v telesne procese preko HPA osi (**H**ipotalamus – **P**ituitary) – nadledvične žleze (**A**drenal)). Skupaj z avtonomnim živčnim sistemom in nevroimunskim sistemom predstavlja način, kako se prepletajo telo in možgani (Kompan Erzar 2006: 134). Avtonomni živčni sistem uravnava bitje srca, dihanje in delovanje notranjih organov, nevroimunski sistem pa uravnava imunski obrambni sistem.

Med socialno bolj zanimive možganske strukture sodi tudi inzularni korteks, ki zaznava razmeroma trajno oblikovana telesna stanja, izkušanje in izražanje pozornosti, čustev in vedenja. V sodelovanju s prednjim cingulatom nam omogoča pozornost na notranje telesno dogajanje ter refleksijo naših emocionalnih izkušenj (Cozolino 2006: 56). Prav tako nam omogoča prepoznavanje obraznih izrazov, sprememb v pogledu ter neujemanja v komunikaciji z drugimi. Služi kot most med občutjem samega sebe, vpogledom vase in sposobnostmi samokontrole impulzov, saj deluje kot mediator skrajnih občutij, od velike bolečine, gnusa, do strastne ljubezni. Kot integrativni korteks povezuje in koordinira limbične in kortikalne procese ter telesne in visceralne izkušnje (Cozolino 2006: 207–208). Posebno se aktivira ob pogledu na bližnjega, ki doživlja močna občutja, in je kot tak povezovalec na intra- in interpsihičnem nivoju. Nivo aktivacije inzularnega korteksa in prednjega cingulata je premosorazmeren s sposobnostjo empatije (Singer et al. 2004, Jackson et al. 2005, v Cozolino 2006: 208).

3.4 Uravnavanje psiho-organskih stanj

Naši možgani se prilagajajo na nenehno spreminjajoče se okolje ter se nanj odzivajo s primerno prožnostjo (Siegel 1999: 305). Pretok informacij in energije skozi možgane oblikuje nove zaznavne modele in mentalna stanja.

Uravnavanja psiho-organskih stanj se otrok uči preko odnosa s starši. S pomočjo medsebojne emocionalne komunikacije ter nezavednega neverbalnega plesa uravnavajo otrokova mentalna, telesna in vedenjska stanja. Otrokov živčni sistem se oblikuje s pomočjo starševskih zrelih možganov (Siegel 1999: 278; Lapidés 2011: 161).

V drugem letu otrokovega življenja je otrok pogosto izpostavljen občutju sramu, ko sledi svojim močnim impulzom in pri tem nevede krši družbena pravila. Tako je izpostavljen učnim lekcijam o tem, kaj se sme in kaj ne. Vloga sramu je v prepoznavanju tega, da smo nekaj naredili narobe, torej v svojo škodo ali v škodo drugega. V globljem smislu otroka preplavi sram, ko začuti prekinitev stika s staršem (Cozolino 2006: 234). Zavrnitev je zanj neznosna in potrebuje starševski odziv, ki poleg uravnavanja otrokovih impulzov poskrbi za ponovno vzpostavljen topel stik. Brezštevilne situacije, v katerih otrok občuti sram in nato zaceljen odnos s staršem, se vpišejo v otrokov visceralni, motorični, senzorni in čustveni spomin (Cozolino 2006: 234). V otroka se vgradi ključno sporočilo, da se da napake popraviti in da so prekinitve stika zgolj začasne in premostljive. Kadar starši otroka vzgajajo in disciplinirajo s sramotenjem, je to za njegove možgane strupeno in deluje kot plinski požigalec. Takšen pristop povzroči veliko večjo škodo kot sam prvotni »prestop«, ki služi kot povod za kazen. Otrok za zdrav razvoj potrebuje izkušnjo, da so tudi zahtevnejša občutja lahko učinkovito uravnana z dobrohotnim poseganjem, ne da bi bile za to potrebne drastične metode kaznovanja (Bowlby 1989: 14).

V primeru neustreznih starševskih odzivov lahko otrok postane ranljiv v odnosih z drugimi, kjer je pogosto tarča kritiziranja, zavrnitve, izogibanja ali, drugače povedano, tudi izven domačega okolja nezavedno privlači nase na sramu obarvane odzive drugih. Njegovo življenje postaja zaznamovano z občutji kronične tesnobe, izčrpanosti, potrnosti in depresije ter stalnega prizadevanja k popolnosti (Bradshaw 1990, v Cozolino 2006: 235; Bowlby 1989: 14). Na tej osnovi se lahko razvije socialna fobija ali strah pred izpostavljenostjo drugim ljudem, ki jih ta posameznik zaznava kot kritične in zavračajoče. K težavnosti pripomore dejstvo, da se amigdala, ki vodi na globokem strahu osnovane odzive, odzove veliko hitreje kot zavestni deli možganov. Tako se visok krvni pritisk, razširjene zenice, obrazni izraz strahu, tresenje, plitko dihanje idr. pojavijo ob vsakem najmanjšem sprožilcu (Cozolino 2006: 248). Ljudje, ki trpijo za socialno fobijo, razumsko vedo, da situacija sama po sebi ni

nevarna ali ogrožajoča, a hkrati ne zmorejo obvladovati paketa telesnih odzivov, ki jih lahko preplavi že ob misli na zmenek ali javno predstavitev. Sebe doživljajo kot posebej sram (Jaz sem slab.), za razliko od krivde, ki nosi sporočilo Naredil sem nekaj slabega (in to lahko popravim) (Cozolino 2010: 194).

Čustva predstavljajo motor našega organizma. So kot melodija, ki nas obkroža: lahko nas potiskajo navzdol ali pa na njihovi osnovi doživljamo dobro razpoloženje. Zato je uravnavanje čustev velikega pomena. Opišemo ga skozi naslednje vidike: intenzivnost, senzitivnost, specifičnost, okna tolerance, proces okrevanja, ozaveščenost, zunanji izraz (Siegel 1999: 246).

a) Intenzivnost

Naši možgani se na notranje in zunanje dejavnike odzivajo z različno intenzivnostjo glede na to, v kolikšni meri določeno informacijo prepoznavajo kot pomembno (Siegel 1999: 247).

b) Senzitivnost

Senzitivnost govori o tem, kolikšna je minimalna raven spodbude, ki je potrebna, da se aktivira zaznavni sistem. V kolikor je velika senzitivnost za posameznika moteča, se njena raven lahko delno spremeni po ključu, da zvišujemo tolerančni prag živčnega vzburjenja ter tako zmanjšamo senzitivnost do okolja (Siegel 1999: 248). Tehniko imenujemo kognitivni preskok (Siegel 1999: 250): posameznik se nauči prepoznavati prekomerno aktivnost amigdale, ki se sproži ob zaznavi okoliščine, ki spominja na preteklo izkušnjo. Njeno delovanje pozitivno ovrednoti: »Vem, da me skušaš varovati, in vem, da misliš, da sem v nevarni situaciji. Vendar v tem trenutku ne potrebujem tega občutka panike in strahu.« V nekaj tednih vaje amigdala dobiva sporočila, da se lahko vse bolj sprosti, ker je vse v redu. Ne glede na zunanjo okoliščino, ki je včasih neobhodna, se da razviti ustrežnejši odziv na stresni dejavnik. Z nevrološkega vidika govorimo o vključevanju prefrontalnega lobusa, v katerem poteka razvoj od rigidnega, travmi prilagojenega vzorca k bolj fleksibilnemu odzivu, ki omogoča prožnejše življenje.

c) Specifičnost

Specifičnost govori o tem, da posamezni sprožilec aktivira določene, z njim povezane nevronske mreže (Siegel 1999: 251). Glede na prisotnost ali odsotnost » alarma« se aktivirajo čustva na lestvici od bolj prvinskih, nagonskih do bolj »socializiranih« in prefinjenih.

d) Prag tolerance

Prag tolerance govori o tem, v kolikšni meri lahko prenesemo različno intenzivna občutja, ne da bi bilo pri tem moteno delovanje našega sistema. Prag tolerance je odvisen od vsakega posameznika, in sicer nanj vplivajo tako genetske predispozicije kot primarne izkušnje, kasnejša socializacija ter trenutne okoliščine, kot tudi lakota, utrujenost ali vojna. Ko se živčevje vzbudi preko praga tolerance, se pojavijo spremembe v obnašanju in mišljenju posameznika. Ko je dosežen prag tolerance, imamo ljudje različne odzive: nekateri ob tem čutijo dovolj širine za celoten spekter čustvovanja, pri nekaterih je ta prostor zožan na šibko organizacijo sistema (Siegel 1999: 254). Prag tolerance je dinamičen pojem: kadar smo obkroženi z ljudmi, ki nas podpirajo, je ta višji, in obratno: v neodzivnem ali celo zatiralnem okolju je prag za dosego stresnega stanja veliko nižji. Kaj se dogaja, ko je dosežen prag tolerance? Poveča se aktivacija bodisi simpatičnega bodisi parasimpatičnega živčevja. Simpatik spodbudi vznemirjenje, požene kri po žilah, sprošča izločanje stresnih hormonov in pripravi telo na aktivno delovanje. Parasimpatik deluje v obratni smeri: znižuje srčni utrip, upočasnjuje dihanje, daje občutek otrplosti. Avtonomno živčevje lahko deluje tudi v kombinaciji obeh vej, kar se odraža v občutku »eksplozije« v glavi in napetosti v telesu. Dogajanje v telesu je podobno, kot če bi hkrati pritiskali na plin in zavoro. Ko je presežen prag tolerance, so kognitivne funkcije, kot so abstraktno mišljenje, samorefleksija ter fleksibilno odzivanje, onemogočene. Namesto *integrativnega procesiranja* je vključeno *refleksno odzivanje*. Siceršnja možganska aktivnost v smeri vse večje kompleksnosti se začasno umakne odzivanju na osi rigidnost — kaotičnost (Siegel 1999: 255).

e) Proces okrevanja

Proces okrevanja v smislu povrnitve v stabilno stanje govori o zmožnosti posameznika, da se iz stanja čustvenega vzburjenja in preseganja tolerančnega praga povrne v ravnovesje. V tej fazi se nivo čustvenega vzburjenja spusti na raven, ki jo je mogoče uravnavati, torej pod prag tolerance. Tako se ponovno vključijo aktivnosti kortikalnih predelov možganov, kar vključuje tudi sposobnost metakognicije (misliti o tem, kar mislim) in kontrole impulzov (Siegel 1999: 260–261). Posameznik takrat ovrednoti dogajanje v kognitivnem, čustvenem, vedenjskem smislu, preko česar izkušnjo osmisli in integrira v obstoječe nevronske mreže. V nevrološkem smislu se sistem giblje v smeri vse večje kompleksnosti, pri čemer niha med dvema točkama rigidnosti na eni strani ter kaosa na drugi strani.

Govorimo o vsakodnevnih izkušnjah nihanja med stalnostjo in spremembo, destabiliziranja in ponovnega vzpostavljanja ravnovesja. Gre za proces učenja, izkušanja in prilagajanja na nove okoliščine ter hkrati aktivnega in prožnega odzivanja nanje. Smo del spremembe in le-to vnašamo v okolje.

V določenih okoliščinah je povrnitev v stanje ravnovesja onemogočena, npr. ob ponavljajočem se stresu, padcu telesne odpornosti, ali pa je to celo trajna notranja drža posameznika. Ta se v želji po ravnovesju izogiba vsem tistim dejavnikom, za katere čuti, da bi ga lahko ogrozili (Siegel 1999: 260). Na ta način paradoksalno še dodatno vzdržuje notranje zanke.

f) Ozaveščenost

Pojem ozaveščenost govori o tem, da vsebine, ki bivajo v nezavednem, vnašamo v zavest. Takšne so zaznave, abstraktno mišljenje, čustveni procesi, spomin, socialno vključevanje, zavestnost. Zavestni del našega uma predstavlja manjši del možganske aktivnosti; zavestno in nezavedno sta komplementarna vidika celote (Siegel 1999: 263). V nezavednem je ogromno virov moči. Ko procese ozavestimo, le-ti postanejo bolj vodljivi in jih lahko uporabimo v skladu s svojimi željami in potrebami. Ozaveščanje je pomembno za aktiviranje delovnega spomina, ki nadalje omogoča vpis informacij v »zavestni«, eksplicitni spomin. Ko opazujemo lastna občutja, si

omogočamo samovrednotenje, kar je osnova za sprostitev potencialov v iskanju novih rešitev (Siegel 1999: 266). Ob ozaveščanju notranjega dogajanja se le-to integrira. Ozaveščanje lastnih občutij je posebej pomembno v socialnih interakcijah, saj s prepoznavanjem svojih občutij lažje zaznavamo tudi občutja drugih ter tako delujemo bolj učinkovito. Kadar smo pozorni na svoja občutja, lahko z njimi upravljamo; kadar se jih ne zavedamo, občutja upravljajo nas. Skrajni primer tega so psihosomatska obolenja.

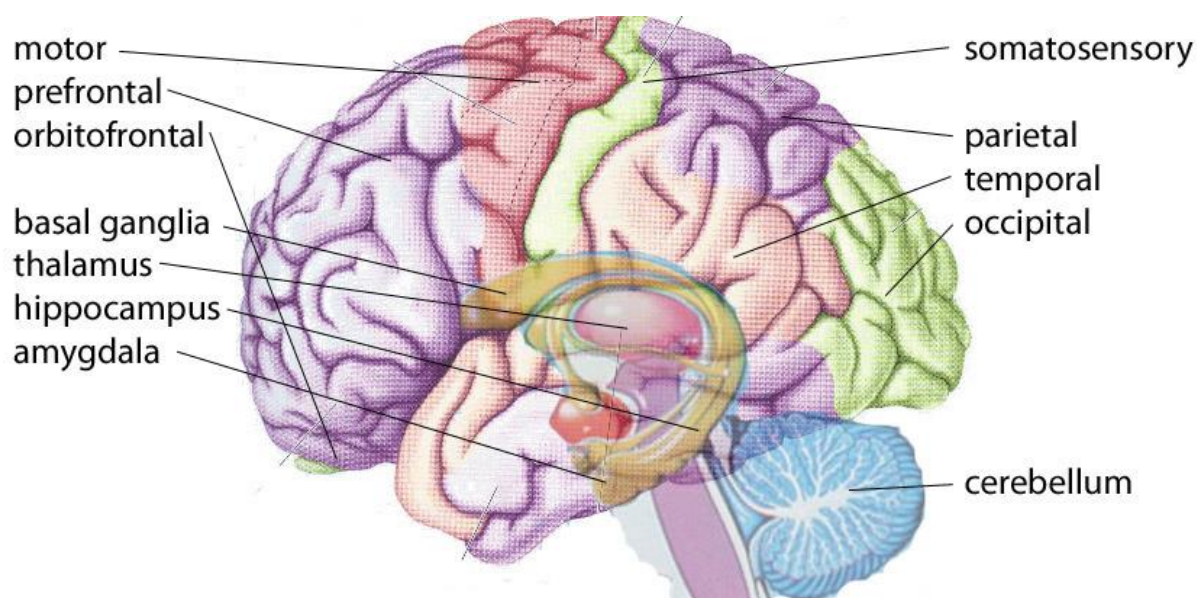
Ko vadimo pozornost na notranje dogajanje tukaj in sedaj, razvijamo sposobnost metakognicije: mišljenje o mišljenju; ustvarjanje predstave o samem sebi; razvijanje pozornosti na senzacije, slike in prepričanja o sebi; reflektiranje narave lastnih emocij in zaznav (Siegel 1999: 267). Kot opazovalci notranjega dogajanja doživljamo, kako zelo se lahko čustvena logika razlikuje od razumske logike.

3.3.5 Uravnalni sistem možganov

Regulatorni sistem možganov vključuje regulacijo stresa, strahu, socialno angažiranje in socialno motivacijo (Cozolino 2006: 60). Regulacija stresa poteka preko že omenjene HPA osi. Tu poteka regulacija izločanja hormonov, ki so vključeni v odgovor telesa na grožnjo ali stres. Nenadni odziv na stres je izrednega pomena za kratkotrajno, trenutno preživetje, medtem ko je zmožnost hitre povrnitve v umirjeno stanje ključnega življenjskega pomena v dolgoročnem smislu (*ibid.*). Trajno doživljanje stresa, kot ga poznamo pri relacijskih travmah ali drugih izredno stresnih doživetjih, vodi v težko popravljivo škodo človekovega organizma.

Sistem regulacije strahu je sestavljen iz dveh odgovorov: amigdala poskrbi za hiter odziv boj ali beg preko aktivacije simpatika v avtonomnem živčnem sistemu. Ta se pokaže v občutku tesnobe, umikanja, panike. Namen odziva strahu je zaščitne narave in po hitrosti prehiteva višje kortikalne procese. Ti predstavljajo drugi del odgovora na strah. Orbitalno medialni prefrontalni korteks (OMPFK) sodeluje z amigdalo tako, da zavira njeno delovanje s pomočjo zavestnega mišljenja (Cozolino 2006: 60). Amigdala in OMPF korteks sta v svoji aktivnosti v obratnem sorazmerju: ko je nivo vznburjenja amigdale visok, je nivo aktivacije OMPFK nizek, in obratno: ko je slednji močnejše aktiviran, je delovanje amigdale zavirano.

Slika 3.1: Socialne možganske strukture:



Na *Sliki 3.1* (http://www.westcoast-ideals.com/old_home/index.htm) vidimo socialno naravnane možganske strukture: amigdalo, hipokampus in kortikalne lobuse. Medtem ko je amigdala poganjalka na strahu osnovanih odzivov, je počasnejša skorja s svojimi predeli ob pomoči hipokampusa odgovorna za počasnejše, a bolj premišljene odzive.

Z razvojem možganov v prvem letu življenja se razvija tudi občutek jaza. Kmalu po rojstvu sta izrazito dejavna inzularni in cingularni korteks, ki vrisujeta »zemljevid« prvih občutij in zaznav lastnega telesa ter omogočata počasno ločevanje sebe od drugih (Sunderland 2009: 20; Cozolino 2006: 72). Z razvojem parietalnega lobusa nastaja integriran občutek jaza kot celote znotraj nekega okolja. Ob tem so vseskozi dejavni orbito-medialni prefrontalni korteks, amigdala in pripadajoče strukture, ki se oblikujejo pod vplivom navezanosti med otrokom in mamo ali drugimi pomembnimi skrbniki (Cozolino 2006: 73). Razvija se sposobnost regulacije afekta.

Na osnovi teh somatskih in emocionalnih senzacij kasneje nastaja avtobiografski spomin kot zavestna sestavina človekove identitete. Ob zorenju vlaken korpusa kalozuma se povečujeta komunikacija in integracija med levo in desno hemisfero. Izkušnja vse večje kompleksnosti in prožnosti jaza (glej Siegel 1999) je povezana prav z vse večjim številom povezav med krogotoki leve in desne hemisfere preko

korpusa kalozuma. Ob »dovolj dobrih« razmerah se vse te mreže širijo na način, ki nam omogoča varno, celovito in vitalno doživljanje notranjega sveta (Cozolino 2006: 73). Abstraktne vsebine, shranjene v našem telesu, se preko metaforičnega mišljenja umeščajo v celovitost našega obstajanja. Ljudje, ki imajo zaradi poškodbe ali travme oteženo kognitivno delovanje in prepoznavanje zase pravih odločitev, si lahko pomagajo s t. i. *telesnimi označevalci*, ki pomenijo intuitivno-čustveni zapis nezavednega v telesu; tu ga preko ozaveščanja in ubesedovanja ugnezdimo v svojo zavest, kjer je omogočeno tudi odločanje (Cozolino 2006: 74). Čustva so naša zavestna izkušnja in interpretacija telesnih stanj, vključujoč mnoge nevronske mreže.

4. DIFERENCIRAN JAZ IN FUNKCIONALNI PARTNERSKI ODNOS

Ljudje smo bitja v prehajanju med stalnostjo in spremembo. Stabilnost sistema na osebni in medosebni ravni predvideva ohranjanje starih vzorcev v njihovem prvotnem stanju. Vsa živa bitja pa delujemo tudi pod drugim pomembnim gibalom – spremembo. Naša stalnost je v spreminjanju. Kakor staro želi biti ohranjeno, tako se tudi želi razvijati naprej. Zato se vedno znova javlja v našo zavest preko vedenja, misli, odnosov, ki jih vzpostavljamo v sebi in z drugimi.

Tekom razvoja postajamo vse bolj svoji, individualizirani in hkrati vse bolj povezani. Siegel (1999) govori o kompleksnosti in diferenciaciji. Da razvejan in razširjen sistem nemoteno deluje, je potrebno veliko medsebojne komunikacije, prostega pretoka informacij in energije. Področja možganov se tako med seboj povezujejo in vplivajo eno na drugo. Spontano poteka integracija med hemisferama, med višjimi in nižjimi funkcijami in med osrednjimi in krajnimi področji.

4.1 Varen intimni odnos: Individualna diferenciacija in medsebojna integracija

Odnos intime se gradi na osnovi dveh samostojnih, diferenciranih jazov (Gostečnik 2010: 334). Funkcionalna diferenciacija nastaja z ubesedovanjem čustvenih, senzornih, vedenjskih stanj. Kadar so besede in afektivni pomeni združeni, govorjenje o doživetjih ponovno prebuja doživetje samo (Gostečnik 2010: 336). Ko ubesedujemo, kar čutimo ob dogodkih, sta v delovanje vključeni tako leva možganska polovica, ki ubeseduje, kot desna polovica, v kateri so vpisani občutki. Ob njunem sinhronem delovanju poteka proces integracije med njima. To je osnova še eni smeri integracije, ki poteka med starimi nevronskimi mrežami (v katerih je vpisano doživetje) in nevronske mreže sedanjega trenutka, ki nudi novo perspektivo stari izkušnji. Zato pravimo, da je *Spomin na doživetje novo doživetje* (Maturana, Varela 1988, v Šugman Bohinc:1997: 292).

Govorjenje tako predstavlja začetni korak preraščanja izkustva oz. dopolnitve, integracije. V osebnem in odnosnem razvoju postajamo vse bolj kompleksni.

Maksimalna kompleksnost v odnosu je dosežena kot kombinacija individualne diferenciacije in medsebojne integracije (Siegel 1999: 225). Posameznika se združita skupaj v ustvarjanju sistema, ki je večji kot seštevek dveh posameznikov (Siegel 1999: 233).

Cozolino (2006: 5) metaforično govori o pojavu socialne sinapse, ki predstavlja prostor med ljudmi. Koncept je narejen po delovanju nevronov: med nevroni se informacija pretaka skozi tri procese, in sicer skozi 1) komunikacijo med sinapsami; 2) zamenjavo interne biokemije celice, kar povratno 3) aktivira mRNA (messenger ribonucleic acid, informacijsko ribonukleinsko kislino, material, ki pretvarja proteine v nove možganske strukture). Skozi omenjene procese se možganska struktura spreminja kot odgovor na izkušnje. Podobno lahko pogledamo na odnose med ljudmi, ko si v medsebojnem stiku izmenjujemo notranja stanja drug drugega in dolgoročno sooblikujemo svoje možgane ter imamo potencial za dvig na višji nivo medsebojnega funkcioniranja.

Naši možgani so nelinearen sistem: ko se spremeni majhen delec, ima to vpliv na delovanje veliko večje celote (Siegel 1999: 235–236). Sistem posameznika, para ali družine je izredno odporen na spremembe. Vzorec, ki se dlje časa ponavlja, postane karakterna lastnost posameznika ali družine. Njegova moč samoobnavljanja je velika: v kolikor ga ne ozavestimo, ga bomo avtomatizirano ponavljali. Ko v vzorec vložimo dodatno energijo, se sistem na določeni točki destabilizira. Takrat je možna vpeljava novega, svežega pristopa. Drugače rečeno: po porušenem ravnovesju se lahko vzpostavi novo ravnovesje na višji kvalitativni ravni; ravnovesje med trajnostjo in prožnostjo v smeri večje kompleksnosti. Električni občutek vitalnosti.

Čustvena zrelost je osnovana na pretoku energije v iskanju ravnovesja med fleksibilnostjo in trajnostjo. Uravnotežen pretok energije znotraj sistema je cilj emocionalne zrelosti. Pretok zmanjšujejo okoreli vzorci pretirane kontrole ali razpršena, kaotična mentalna stanja brez smeri (Siegel 1999: 236; 2013: 22). Fleksibilnost govori o tem, da imamo veliko možnih odgovorov in variacij na dane okoliščine. Drugače povedano: Koliko si dovolimo biti negotovi. Trajnost govori o utečenih vzorcih, ki se razvijejo skozi izkušnje in se z njimi povečuje

raven gotovosti. Diade gotovosti – negotovosti, znanega – nenavadnega, gibkosti – trdnosti delujejo pod okriljem možganov v smeri povečane kompleksnosti nevronske plasti (Siegel 1999: 237–238). Naši možgani preklapljajo med mnogimi stanji jaza, od katerih je vsako celovito in umeščeno v kontekst okoliščin. Interne okoliščine vključujejo moč in porazdelitev sinaptičnih povezav znotraj nevronske poti, zunanje okoliščine vključujejo socialne izkušnje in čustveno uglašeno komunikacijo med ljudmi.

Odrasel človek se lahko nauči samouravnavanja notranjih stanj. Skozi otroštvo se psiha zavaruje na najboljše možne načine, s katerimi zagotovi najpomembnejše, to je preživetje. Pridobljeni vzorci se v odraslosti lahko pokažejo kot manj funkcionalni, zato skušamo razvoj peljati naprej s preizkušanjem novih načinov mišljenja, čutenja, zaznavanja, vedenja.

Vsak par ima svojo dinamiko odnosa in doživljanje zadovoljstva je osebno pogojeno. Varno navezan otrok zmore kasneje izgrajevati funkcionalno partnerstvo. Samostojna oseba z diferenciranim jazom zmore nenehno prehajanje med bližino in oddaljenostjo v partnerskem odnosu. Gostečnik (2010: 244) kot temeljni pogoj za vzpostavitev »zdravega« ravnovesja na osi avtonomija–intimnost navaja komunikacijo afektov. Afekt je gonilna organizacijska sila v socialnih interakcijah in signalizira željo po bližini ali oddaljenosti. Ko odgovorimo na izražen afekt drugega s tem, da ta afekt prepoznamo, ga razumemo, sprejmemo in damo pošiljatelju vedeti, da ga razumemo, razvijamo medsebojno empatijo, ki daje izkušnjo intenzivne bližine (Robins 2010, v Gostečnik 2010: 255). Goleman (1995, 2006, v Gostečnik 2010: 255) uporablja izraz emocionalna inteligenca. Ta pomeni, da je posameznik v stiku s svojimi čutenji in obenem sposoben vživljanja v čutenje drugega.

Empatija po Kohutu (1984, v Cozolino 2006: 203) predstavlja zmožnost začutiti notranji svet drugega človeka ob hkratnem zavedanju in čutenju samega sebe. Empatija je mogoča ob ozaveščanju lastnega notranjega sveta in njegovem zadržanju ob tem, ko opazujemo drugega. Kadar lastne meje niso ozaveščene in se preko resonance »potopimo« v svet drugega, ne govorimo o empatiji, temveč o identifikaciji. Ob tem pride do začasne izgube lastne perspektive in občutja samega sebe. V pomoč je lahko razvijanje pozornosti nase, raziskovanje svojih želja, potreb, prepričanj ter njihovo ubesedenje (Cozolino 2006: 206). Naslednji korak

je preko varne medosebne komunikacije razviti izkušnjo, da so vsi ti občutki pomembni tudi

drugemu človeku. Pomembnost notranjega sveta drugega najprej zrcalimo od zunaj, kasneje pa ta izkušnja postaja vse bolj ponotranjena in tej osebi lastno stanje.

V intimnih odnosih naslavljamo naslednje teme (Gostečnik 2010: 456–260): *bližina, zaveza, intimnost, ločenost ali oddaljenost in moč*. *Bližino* opredeljujemo kot sposobnost, koliko sta intimna partnerja pripravljena in željna deliti svoji življenji drug z drugim (Cummings, Davies 2010, Solomon 2009, v Gostečnik 2010: 257).

S pojmom *zaveze* je mišljena emocionalna prioriteta odnosa za oba partnerja, torej ali obstaja še kakšna druga oseba, ki je partnerju pomembnejša kot partnerski odnos (Lewis 1997, Solomon 2009, v Gostečnik 2010: 257).

Intimnost v ožjem smislu opredelimo kot zmožnost deliti ranljivost. Ranljivost vključuje skrite želje, strahove, fantazije, ki jih navadno ne razkrivamo drugim, ker se bojimo, da bomo ranjeni. Posebno so pri tem mišljene naslednje dinamike (Solomon 2009, v Gostečnik 2010: 257–258): a) ranljivost, ki izhaja iz pomanjkanja pozitivnih izkušenj in sorazmerne moči negativnih doživetij, kot so zanemarjenost, občutek sramu, ponižanja, bridkosti; b) ranljivost kot posledica ustvarjanja zavestnih ali podzavestnih pretiranih pričakovanj, ki pogosto nimajo povezave z dejanskim stanjem drugega in se pojavljajo kot nezmožnost vživljanja v drugega; c) ranljivost kot posledica nesposobnosti uvideti potrebe drugega.

Oddaljenost ali ločenost govori o spoštovanju drugačnosti med partnerjema: njunih vrednot, interesov, aktivnosti, prijateljev itn. Sposobnost sprejemanja drugačnosti in s tem oddaljenosti deluje kot varovalka pred bitko za »pravo resnico«. Ravno sprejemanje različnosti lahko vodi v razvoj večje povezanosti (Solomon 2009, v Gostečnik 2010: 259).

Moč v tem kontekstu govori o taktikah, ki jih partnerja vneseta v odnos za zagotovitev določene bližine, zaveze, intimnosti in oddaljenosti.

Na teh osnovnih temah se oblikujejo ponavljajoči interakcijski modeli, pravila, ki uravnavajo dejansko in metaforično bližino in oddaljenost v odnosu. Čez čas postanejo interakcijski modeli relativno stabilne relacijske strukture. Glavna tema v

reguliranju metaforičnega prostora je deljenje subjektivnih doživetij (Gostečnik 2010: 259).

Partnerski odnos predstavlja veliko več kot odnos »tukaj in sedaj«. Partner dojema in ustvarja odnos z drugim na temelju kompleksnih oblik biopsihosocialne matrice, ki je izoblikovana v otroštvu na osnovi doživetij in odnosov s pomembnimi drugimi (Gostečnik 2010: 289). Tako ima posameznik lahko težave pri opredeljevanju meja med seboj in drugim, med notranjim doživljanjem in zunanjim svetom, med preteklostjo in sedanjostjo.

Ob želji po oblikovanju varnega odnosa se nekoliko zaplete zato, ker nas notranja sila usmerja na stare vijuge in stranpoti, tako v čutenjskem smislu kot celo v vedenjskem odigravanju. Tako se posameznik v želji po okrevanju in razvoju skuša povezati z drugim, hkrati pa ob njem čuti nezmožnost in strah pred zaupanjem, saj v bližnjih odnosih postane še bolj prestrašen, preplavljen s kaosom in neuravnanim miselnim in afektivnim tokom. Sklene se začarani krog: osamljenost-približevanje-teror-izogibanje-osamljenost (Cozolino 2006: 230).

4.2 Navezanosti v odraslosti

Raziskave v okviru teorije navezanosti so pokazale pomembno povezanost glede stabilnosti vrste navezanosti iz otroštva v obdobju odraslosti (Crowell, Fraley, Shaver, 1999, v Cvetek 2009: 77). V analizi več raziskovanj s tega področja avtorji navajajo povprečno korelacijo med tipom odnosa do staršev in tipom odnosa do partnerja okrog 0,30. Avtorji se strinjajo, da zgodnji odnosi vplivajo na poznejše, hkrati pa poudarjajo, da lahko že samo en poznejši razumevajoč odnos pomembno spremeni ponotranjene modele odnosa.

Varne navezanosti se lahko učimo tudi v odraslosti. Komunikacija varne navezanosti vključuje tako uglaševanje na drugega v smislu nihanja na enaki valovni dolžini kot tudi zmožnost prekinitve stanja uglasitve, kadar eden od partnerjev potrebuje samoto in stanje nenavezanosti (Siegel 1999: 70). Osnovna navezanost, ki predstavlja

dodatne izzive v odraslosti, se preoblikuje v vse bolj varen odnos na osnovi sodelujoče, vzajemne komunikacije, zrcaljenja in ugaševanja med partnerjema ali med staršem in otrokom, krepitev spodbudnih izkušenj in zmanjševanja zaviralnih, vrednotenja mentalnih stanj, miselnih, čustvenih, senzornih, somatskih in vedenjskih vzorcev (Siegel 1999: 118). Komunikacija varnega odnosa je med dvema odraslima videti kot iskanje ravnovesja med intimnostjo in avtonomijo (Siegel 1999: 225): sogovornika se odzivata na signale drug drugega ob hkratni svobodi do različnih odzivov, ki so ponovno zaznani in ovrednoteni s strani drugega sogovornika.

Okoreli, rigidni vzorci onemogočajo možgansko gibljivost, s katero se ljudje prilagodimo na presenečenja, novosti v zunanjem okolju. Takšen vzorec je pogost v izogibajoči navezanosti: možgani samodejno blokirajo vnose pomembnih drugih ljudi, ki bi s svojo bližino, intimnostjo lahko zamajali psihično strukturo izogibajoče navezanega posameznika (Siegel 1999: 237). Homeostaza se vzdržuje na osnovi primarnih čustvenih vzorcev preteklosti ter na račun potencialnih varnih navezav v sedanjosti. Tak človek doživlja veliko strahu, negotovosti in panike, kadar izgubi kontrolo nad situacijo. Na nevrolški ravni govorimo o ločenem delovanju desne in leve hemisfere, med katerima v tem primeru potekajo zgolj šibke povezave. Za posameznika z izkušnjo izogibajoče navezanosti je lahko izziv in pot naprej v komunikaciji desna hemisfera–desna hemisfera med njim in sočlovekom (*ibid.*). Nadaljnji interni razvoj pa je mogoč v krepitevi povezav med levo in desno hemisfero. Tehnike pisanja dnevnika, vodenih vizualizacij idr. katalizirajo te nove oblike bilateralne resonance (Siegel 1999: 237). Starši z izkušnjo izogibajoče navezanosti doživljajo izzive pri tem, da se odločijo dati prostor svojemu otroku v smislu, da ga začutijo in se nanj odzivajo na način, ki otroku pomaga sprejeti vsa občutja in izkušnjo celovitosti vgraditi v svoj sistem (Siegel 1999: 118).

Odrasli z izkušnjo ambivalentne navezanosti se pogosto počutijo preokupirani, preplavljeni s tesnobo, negotovostjo in nasprotujočimi občutji. V sebi nosijo izkušnjo, da njihove potrebe niso bile slišane in uravnane oz. da v tem ni bilo doslednosti (Siegel 1999: 119). Zaradi izkušnje preokupiranosti z mentalnimi stanji svojih staršev so ti odrasli izredno senzitivni za notranje dogajanje v drugih ljudeh; spontano, kar avtomatizirano se ugašujejo na potrebe drugih ter prav tako z lahkoto pozabljajo na

lastne želje, strahove, potrebe. Preteklost jih lahko tako močno spremlja, da imajo težave ostajati v sedanjosti »tukaj in zdaj«. To se odraža tudi v komunikaciji z njihovimi otroki, ki je pogosto razdrobljena, nedosledna in zapisana preteklosti (*ibid.*).

Odrasli z osnovo dezorganizirane navezanosti trpijo zaradi nenadnih preskokov v njihovih mentalnih stanjih, kar je za njihove otroke posebno ogrožujoča izkušnja. Ti miselni preskoki in disociacije jasno nakazujejo, kako nerazrešene travme vplivajo na razvoj nefunkcionalnih vzorcev tako med partnerjema kot v starševstvu (Siegel 1999: 119–120). Ti odrasli imajo težave doživljati sebe skozi čas, ločiti, kaj je preteklost, sedanjost, prihodnost. V njih se še posebno močno javljajo potlačene, odcepljene vsebine, kar navzven deluje kot nezmožnost celovitosti. To izkustvo se lahko kaže kot čustvena nestabilnost, težave v socialnih interakcijah, nefunkcionalni odzivi na stres, težave v miselni organizaciji in orientaciji tako pri odraslih kot njihovih otrocih.

V dezorganizirani navezanosti se pojavljata dve glavni obliki nepovezanosti znotraj posameznika (Siegel 1999: 238): stanje široko porazdeljenih kaotičnih aktivacij ob istem času; in druga oblika: doživljanje posameznih celovitih stanj, ki pa so med sabo izolirana in nepovezana. Pretok informacij med mentalnimi stanji je iz funkcionalnih razlogov onemogočen. Le na tak način je omogočena povezanost jaza v enoten paket.

Scheme navezanosti so shranjene v obliki implicitnega spomina, kar pomeni, da niso podvržene našemu mišljenju; le-temu celo predstavljajo podlago (Cozolino 2006: 148). Vpliv vzorca navezanosti je trajen, a hkrati ne nespremenljiv, zahvaljujoč plastičnosti možganov. Gre za globoke in intenzivne procese, ki vplivajo na izbiro partnerja, kvaliteto intimnih odnosov, čustveno življenje, imunsko odpornost ter nenazadnje na doživljanje samega sebe. Plastičnost možganov je posebno izrazita v bližnjih odnosih (Cozolino 2006: 307). To je spodbudna novica za vse, kar je v nas nedoraslega, željnega spremembe in razvoja ali, v širšem smislu, za ne-varne vzorce navezanosti. Crowell s sodelavci (2002, v Cozolino 2006: 307) govori o težnji parov, ki v času od prvih zmenkov do poroke kljub preteklim ne-varnim, celo dezorganiziranim tipom navezanosti sedaj razvijajo vse bolj varen odnos.

4.3 Čuječnost: korak na poti k sebi in drugemu

Za učinkovito komuniciranje je potrebno poznati snov, ki jo dajemo v medosebni prostor. Z razvijanjem pozornosti in sočutja za dogajanje v sebi razvijamo tudi zmožnost občutenja in vživljanja v drugega. Empatija se od znotraj širi navzven in prehaja od mikrookolja posameznika do makrookolja skupnosti. Z opazovanjem spoznavamo svoje želje, potrebe, vzgibe. S sprejemanjem naše vsakokratne realnosti se pred nami razgrinjajo tudi poti in viri, s katerimi svojim željam prihajamo naproti.

Naše želje, potrebe so nam pogosto vidne, pot do njihove uresničitve pa se kaže po majhnih sledih, ki jih opazimo, če smo prisotni v trenutku tukaj in zdaj. »Trenutek ima moč, da nas zgosti, zažene vrtenje kaotične mase, ki bo postala osončje (Rebula 2007: 173).« Novo jedro nastaja skozi kaos, ki ima urejevalno moč, nadaljuje avtorica. Gre za začetno gibanje, preureditev, v kateri lahko obstanemo in dopuščamo, da se dogaja.

Pozornost vsemu, kar je prisotno v sedanjem trenutku, imenujemo čuječnost. Njena pomembna lastnost je, da ne sodi in zgolj opazuje notranje in zunanje dejavnike ter kaj se z njimi dogaja (Baer 2003, v Germer 2005: 7). Razširitev nepresojajočega pogleda na dogajanje je sprejetost. »*Sprememba je sestra sprejetosti, vendar mlajša sestra* (Christensen, Jacobson 2000, v Germer 2005: 7).« Kratka definicija čuječnosti je ozaveščenost trenutnega izkustva s sprejetostjo. Vse, kar se dogaja v nas, tudi najbolj osnovni instinkti, se s pomočjo sprejetosti preoblikuje. Tako čuječnost opišemo kot pomnjenje v smislu oblikovanja novih poti v smeri integracije. Vadimo jo na telesu, občutkih, razumu in objektih (*ibid.*).

S čuječnostjo razširimo okvir: kot primer navedimo sol v kozarcu vode nasproti enaki količini soli v velikem zabojniku vode. V slednjem se sol raztopi na primerno slanost. To je učinek, ki ga dosežemo s čuječnostjo (Fulton 2005: 61). Dobro jo povzema tudi misel Germerja (2005: 172): *From freedom from fear to freedom in fear* (Od osvobojenosti strahu k svobodi v strahu.).

Ob tem se naučimo naslednje (Germer 2005: 154): 1) Večina našega mišljenja je pogojena z izkušnjo in ne odraža nujno »resnice«; 2) prijetne in neprijetne misli se bodo pojavljale tekom našega življenja, če nam je to všeč ali ne; 3) vse misli in

občutki so začasni; 4) čeprav smo morda kdaj v prijemu misli, je ta le iluzorna, kot migotanje na tv ekranu.

Čuječnost nudi intuitiven vpogled v pogojeno, izgrajeno, spreminjajočo se naravo našega mentalnega in fizičnega življenja (Olendzki 2005: 259). Sebe ali drugega opazujemo z namenom, da se bolje spoznava, in ne z namenom presojanja. V polnosti sprejemamo vse, kar se bo pokazalo, le zato, ker je prisotno v tem trenutku. Tako dovolimo globinam, da pridejo na površje in obogatijo naše življenje in zavest (Maharaj 1997, v Goodman 2005: 205). Goodman (2005: 212) navaja primere iz prakse, ko imajo otroci v indijski šoli z gongom določen čas za vadbo čuječnosti, katere izkušnjo nato podelijo med seboj. Tišina daje možnost ozaveščanja tistega, kar je shranjeno na nebesednem nivoju in še globlje, kar nas povezuje med seboj v enost (Surrey 2005: 101).

»Ponujaš mi resnico, hvala ti. A obstaja jezik, ki jo pove tako, da me celi. /.../ Obstaja dotik, ki ne bode, ne trga z mene povojev, s katerimi sem si prekrila rane. Obstaja pogled, ki se ustavi na robu in počaka, da spustim most. Obstaja pismo hudih besed, napisanih s sinjim črnilom. Obstaja grenki kelih, ki ga moram izpiti. Hočem prenesti delovanje tega strupa. A ti mi lahko položiš v roke kos medenega kruha za boleče ure, ki sledijo.

Prosim, govori z menoj tako, da bom lahko sprejela težko resnico. Ko boš ti na vrsti, te bom vzela v objem. Moja najtežja beseda bo padla nate tako, kot pade češnjev cvet na otrokovo lice.«

Alenka Rebula, Češnjev cvet (2010: 117)

Ko postanemo objekt svoje lastne radovednosti (Gostečnik 2010: 254), preko samoopazovanja in samorefleksije razvijamo »zdrav« intimen odnos. Moč in kontrolo vse bolj nadomestijo pomen, smisel in razumevanje. Razmišljanje, predelovanje konfliktov in travm začnejo prevladovati nad vedenjskim uprizarjanjem bolečin (Gostečnik 2010: 362). Pristni medsebojni odnosi so lahko uresničeni takrat, kadar smo pristni do samih sebe in do drugih. Poteka integracija dialoga med različnimi vidiki sebe in drugega. Skrb zase, sočutje do otroka v sebi vodi k razvoju večje neodvisnosti in avtonomije. Ko se začne manjšati skrb za preživetje, se poveča skrb

za drugega. Razvija se vzajemna medodvisnost, ko oba parterja tako dajeta kot sprejemata (Gostečnik 2010: 365–366). Partnerja doživljata tako več svobode kot tudi strahu, saj razvijata vzorce, ki v njunem domačem okolju niso bili sprejeti ali so jima kako drugače nepoznani.

V epistemološko reflektiranem svetovalnem delu spremljamo posameznika skozi sprejemanje njegovih interpretacij, čustvenih, miselnih, vedenjskih, zaznavnih konstruktov. S podeljevanjem interpretacij med seboj le-te dograjujemo in se tako gibljemo po spirali izkustev.

Zaznavanje lahko opišemo kot krožnost procesov razlikovanja in njihovega interpretiranja. Ko interpretacija postane ozaveščena, dobimo interpretacijo drugačnega reda (Barnes 1994, v Šugman Bohinc 1998: 417). Avtor navaja pet orientacijskih načinov interpretativne aktivnosti: *razumevanje*, *neposredna »zavest« o razumevanju*, *konceptualizacija*, *mišljenje* in *razgovor* (Šugman Bohinc 1998: 418–419). V primeru *razumevanja* gre za občutje, da obstajam, sem vrojen v ta svet, družbo. Ta celoviti, najkompleksnejši red interpretacije podoživimo npr. v sanjah. *Neposredna »zavest« o razumevanju* je ugnezdena v način 1. Gre za visoko kompleksno doživljanje, katerega primer je hipnoza, trans in še ni razlikovanja med subjektom in objektom, je vsakokrat novo doživetje. *Konceptualizacija* predstavlja stabilizirana, utrjena razlikovanja in zavest o jazu. Iz bogatega opusa zaznav jih v način 3 pride veliko manj, kar olajšuje organizacijo stabilnosti. *Mišljenje* je način odločanja in posredovanja, namernega, ciljnega, »zavestnega« možganskega delovanja. V tem redu, ki se kot ruske Baboške ugnezdi v ostale interpretativne rede, smo sposobni metakognicije, misliti o tem, kar mislimo. *Razgovor* kot 5. način interpretativne aktivnosti je podelitev konceptov z drugimi ljudmi. Med sogovornikoma prihaja do izmenjave tako, da eden interpretira svoje doživetje, drugi posluša njegovo interpretacijo in jo preinterpretira. V pogovoru lahko prehajamo med različnimi ravnmi interpretativne aktivnosti. V usmerjenem procesu, npr. terapiji, hipnozi, se pod vodstvom pomagajočega epistemologa lahko »spustimo« celo do prvotne totalitete razumevanja.

Z ubesedovanjem vključujemo mentalne procese, ki so domena višjih možganskih funkcij. To nam omogoča, da z opazovanim afektom, čutenjem nismo zgolj preplavljeni, temveč zavzamemo določeno razdaljo. Tako notranje dogajanje vse bolj

komuniciramo in vse manj vedenjsko odigravamo (Gostečnik 2010: 336). Vzpostavlja se ločnica med senzacijami, občutki, mislimi in dejanji, kar omogoča funkcionalno diferenciacijo in s tem osnovo razvoja intimnega odnosa.

» ... vendar mi je nekaj reklo, naj zgradim most med nama. Pustil sem misli, da je bila v meni in se celo razvijala. /.../ Nisem se predajal samo občutkom in čutnim čarom, ker vem, da se tako res ne bi mogel odtrgati od svojega 'jaza' in ne bi mogel doseči drugega človeka.«

Pred zlatarno (Wojtyła 1996: 9)

5. TRAVMA

Travma je po definiciji dogodek, ki posameznika preplavi na emocionalnem in kognitivnem nivoju in vpliva na njegovo zmožnost delovanja in sporazumevanja (Torres Bernal, Mille, 2011: 26). Tri ključne sestavine travme so: nepričakovan dogodek; posameznik ali skupina ljudi, nezmožnih ustreznega soočenja z njim; in ni bilo možnosti, da bi se na kakršen koli način zavarovali (*ibid.*).

Relacijska travma govori o neustreznem odnosu do otroka s strani ljudi, od katerih je otrok popolnoma odvisen. To je lahko ločitev od staršev, za novorojenčka gledanje v oči matere, ki trpi za depresijo, odraščanje v stresni soseski, prenatalni stres idr.

Nefunkcionalne povezave v diadi otrok-pomemben drugi se odražajo v trajnih biokemičnih in anatomskih spremembah, ki vplivajo na otrokov razvoj in so lahko pomemben dejavnik razvoja kliničnih manifestacij (Scaer 1997).

Otrok v nuji po staršu nezavedno naredi vse, da ohrani kakršenkoli stik z njim, čeprav za ceno lastnega razvoja. Eden od primerov je otrok, ki odrašča ob materi z depresijo in izkuša, da se mati ne vživlja vanj, ne uglašuje na njegova notranja stanja in mu jih tako ne pomaga uravnati, sam pa tega razvojno ne zmore. Stik z mamo mu takrat predstavlja vir preživetja in v tej stiski mu ne preostane drugega kot to, da sebe in svoje doživljanje postavi na stranski tir ter se sam začne uglaševati na notranja stanja svoje matere. Govorimo o *postaršenem otroku*, ki v nuji po stiku z materjo ostane ujetnik lastne nerazvitosti (Cozolino 2006: 216–217).

V možganih, ki so izpostavljeni nasilju, zlorabi, zanemarjenosti, se njihova organizacija oblikuje na dinamični boj ali beg, torej z namenom boja ali obrambe (Cozolino 2006: 231). V varnem razvoju je socialna sinapsa namenjena svobodni in prožni izmenjavi informacij med posamezniki, v tem primeru pa ostaja ozemlje osamljenosti, strahu in težav. Namesto sodelovanja je glavna naloga zrcalnih nevronov obramba pred drugimi. Otrok npr. ob materi, ki trpi za depresijo, razvije prilagoditve, ki so v zunanjem svetu manj funkcionalne, zanj pa pomenijo kompromis, s katerim preživi: potrebuje dlje časa, da se prilagodi na novo okolje, manj časa posveti raziskovanju in igri, izkazuje manj pozitivnih občutij, se pogosteje izogiba očesnemu stiku idr. (Bettes 1988, Field et al. 1988, Hernandez-Reif et al. 2000,

Hernandez-Reif et al. 2002, v Cozolino 2006: 216; Davidson et al. 2003, v Lazar 2005: 234).

Otrokov psihobiološki odgovor na travmo je sestavljen iz dveh ločenih odzivov (Kompan Erzar 2006: 146): pretirane vzdraženosti živčnega sistema in disociacije. V stanju ogroženosti se odziv na stres po telesu prenaša preko vzdraženosti simpatika in HPA osi. Pospešeno izločanje stresnih hormonov vodi do hipermetaboličnega stanja v možganih. Izloči se tudi velika količina glutamata, ki velja za glavnega spodbujevalnega nevrottransmitterja v limbičnem sistemu. Prihaja do kaotičnega vžiganja nevronske poti in posledično do »pregorevanja« le-teh v limbičnem sistemu.

Odziv drugih na otroka ali posameznika, ki je doživel travmo, je pogosto še pomembnejši od travmatičnega izkustva samega po sebi. Ali drugače povedano: s sočutnim odzivom in doslednimi ukrepi za varovanje žrtve tlakujemo pot pozitivnim izidom. Kadar pa, nasprotno, otrok ne dobi zavetja in ostaja sam s svojo bolečino, sramom, gnusom, strahom in drugimi močnimi afekti, razvije prilagoditve, ki mu pomagajo preživeti, vendar se ti vzorci lahko izkažejo za moteče v vsakodnevnem delovanju.

Ko je otrok prepuščen tišini, ker starš ne zna ali ne zmore ubesediti svojega in otrokovega doživljanja, zaznavanja, mišljenja in vedenja, se ne vzpostavijo povezave med notranjim svetom in besedami. Tako ostajajo zmožnosti razumevanja in upravljanja notranjega sveta omejene. Prav tako je okrnjen proces integracije nevronske strukture in njihove organizacije na zavestnem nivoju (Cozolino 2006: 232). V varnem odnosu se starš in otrok povežeta skozi uglasjevanje in pripovedovanje zgodbe, ki jo konstruirata skupaj in jo tako naredita obvladljivo za otroka.

V procesiranju otrokovih možganov ostaja prevladujoča desna polovica, kar se odraža v več negativnih občutjih, težavah pri uravnavanju čustvenih stanj, manj aktivni levi (ubesedovalni) polovici možganov, pogostejšim umikom in izogibanjem odnosov (Cozolino 2006: 217). Kadar otrok doživlja enkratno ali ponavljajočo travmo v domačem okolju, to zanj pomeni dvojno stisko: pomoč in tolažbo avtomatično išče pri svojem staršu, ki hkrati predstavlja vir grožnje za otroka. Ob tem v sebi razvija konflikt približevanje – izogibanje osebi, od katere je takrat življenjsko odvisen (Cozolino 2006: 229–230). Otroci zelo dobro pokažejo svoj notranji konflikt preko svojega vedenja, ko so v stiski: takrat spontano tečejo proti staršu, ki bi moral biti

zaščitnik, pri tem pa umikajo svoj pogled od starša, ali na videz brez vzroka padejo po tleh, ali uprizorijo kakšno drugo nenavadno situacijo. Za otroka je doživljanje nujnosti stika z nekom, od katerega je odvisen in hkrati ogrožen, norost. Zanimarjanje, čustvena, fizična in spolna zloraba s strani družinskih članov so lahko resen povod za razvoj zasvojenosti, ne-varnih odnosov, duševnih in psihosomatskih obolenj.

Ljudje se na grožnje navadno odzivamo na način boj ali beg. Za otroka je pogosta izpostavljenost tovrstnim notranjim dinamikom škodljiva, saj je njegovo preživetje odvisno od zanašanja na druge, torej je odziv »boj ali beg« – ki je povsem normalen odziv za samostojno odraslo osebo – sam po sebi nasprotujoč osnovni otrokovi potrebi po pripadnosti, po tem, da ostane in se preda v zaupanju drugemu. Druga plat izpostavljenosti stalni nevarnosti je ta, da se otrok navadi takšnega počutja. Tako lahko v sebi doživlja preskoke od strahu in pretiranega živčnega vznburjenja do psihološke in nevrološke disociacije (Perry et al. 1995, v Cozolino 2010: 269). To se lahko kaže kot močna odzivnost na sicer blage (za ljudi, ki nimajo te izkušnje) stresorje.

Pod vplivom endogenih opioidov, ki služijo kot takrat nujni blažilci velike psihične bolečine, se lahko pojavijo različno močne oblike razpada osebnosti in nestika z »realnostjo« (Saxe et al. 1994, van der Kolk et al. 1996, v Cozolino 2010: 270). Depersonalizacija in derealizacija omogočita osebi, da se oddalji od neznosne bolečine. Ti procesi se kažejo kot izkušnja zapustitve telesa, potovanje v druge svetove, potapljanje v predmete ali osebe v prostoru idr. Izpostavljenost prehudemu stresu preko hipervzbujenja in disociacije oblikuje notranje biopsihološko okolje, ki ustvarja meje med različnimi čustvenimi stanji in izkušnjami (*ibid.*). V določenih primerih se to lahko kaže kot organizacija sebe izven svojega fizičnega telesa. To je osnova t. i. duševnim motnjam, ki so prilagoditve na izkušnje močnega stresa, od obsesivno-kompulzivnih motenj, do psihosomatike, mejne osebnostne motnje idr. (Saxe et al. 1994, Kolk et al. 1996, v Cozolino 2010: 270). S psihološkega vidika so to *poskusi ohraniti zvestobo in povezavo* s svojimi starši in skrbniki.

Preplavljenost s stresnimi hormoni otežuje sintezo novih proteinov v možganih in druge nevroplastične procese, med njimi tudi spominsko kodiranje. Posamezni vidiki

travme, kot senzacije, vedenje, mišljenje, afekti, se ne integrirajo, temveč se shranijo kot ločeni (Cozolino 2010: 272). Sprostitev norepinefrina povečuje aktivnost amigdale, ki je tako še bolj preplavljena z izkušnjo travme in hkrati onemogoča delovanje višjih kortikalnih procesov. Zato je travmatični spomin tako izmuzljiv in ga je težko ubesediti. V okoliščinah, ki prebudijo travmatično izkustvo, se neravnovesje med delovanjem hipokampusa in amigdale (v prid slednji) kaže tudi kot zmanjšana pozornost na sedanje dejanske okoliščine, ki so navadno »le« sprožilci (Cozolino 2010: 273). Posameznik tako ne zmore prepoznati, da je sedaj na varnem in da je to »le« spomin.

Pogosta in trajna izpostavljenost stresnim odzivom telesa poškoduje celice hipokampusa. Ob stresu se izloča hormon kortizol, ki pripravlja telo na boj ali beg in ima pozitiven kratkotrajni učinek v primeru, da se telo po nevarnosti hitro povrne v prvotno umirjeno stanje. Kadar pa otrok ob odraslem ne dobi tolažbe in varnega prostora za okrevanje, temveč je celo izpostavljen nadaljnjemu zanemarjanju ali zlorabi, po njegovih možganih pustošijo glukokortikoidi (Cozolino 2006: 235). Ti povzročijo, da nevroni hipokampusa delujejo vse težje, dokler ne pregorijo in odmrejo. Zdrav hipokampus je odgovoren za eksplicitni spomin, vpisovanje dogodkov v zavestni spomin, in kot tak omogoča mišljenje in učenje iz izkušenj. Delovanje razvitega hipokampusa, povezano z višjim kortikalnimi nivoji, zavira pretirano izločanje stresnega hormona, saj po principu povratne zanke podaja sporočila o *obvladljivosti situacije*, v nasprotju z amigdalo, ki deluje kot alarmni sistem. Uravnovešeno delovanje amigdale in hipokampusa je dolgoročno pomembno za psihofizično zdravje in socialne odnose.

Implicitno shranjene vsebine prehajajo v zavest s pomočjo t. i. flashbackov, ki vključujejo fiziološko vzburjenje, prebujene senzorne zaznave in čutenjski vidik travmatične izkušnje ter dajejo občutek, da se najhujše dogaja tukaj in zdaj (Cozolino 2010: 274). Njihova lastnost je tudi ponovljivost in stereotipnost: Tudi kadar je na razumski ravni izkušnja sestavljena v celoto, lahko vsebine, ki so ostale nedorečene v subkortikalnih nivojih, močno pritiskajo navzven. Počasi, korak za korakom, njihovo naslavljanje omogoča postopno integracijo v celosten avtobiografski spomin, s čimer vse bolj izgubljajo svojo moč (Cozolino 2010: 274–275).

Pri integrativnih procesih naslavljamo tako kortikalne procese, ki organizirajo mehanizme obrambe, kot subkortikalne procese, ki hranijo negativne spomine s pripadajočimi afekti (Cozolino 2010: 295). Aktivacija obeh delov se kaže v ponovnem travmatičnem delovanju amigdale, kar dovoljuje telesu, da začuti staro nevarnost v vsej svoji polnosti. To bi lahko pojasnilo pojav regresije, ki se sproži ob ponovni aktivaciji starih senzorno-motorno-afektivnih spominov, shranjenih v sicer zaviranem delovanju amigdale. Ločenost, ki se ob tem pokaže, je tudi odraz nedokončane integracije med levo in desno hemisfero (Cozolino 2010: 295). Interpretacije se zato ne ustavijo le na razumskem nivoju, ampak je potrebno iti skozi vse plasti spomina. Spomin je potrebno postaviti, ponovno preverjati v vse bolj različnih okoliščinah, da se novo naučene vsebine vgradijo v multiple spominske mreže. Doseči je potrebno kritično maso aktivacije nevronske poti, da le-te postanejo odzivne. Terapevt nastopa v vlogi šepetalca amigdali, skozi proces pa to vlogo vse bolj prevzema klient sam (Cozolino 2010: 311).

HPA os se vedno sproži kot odgovor na stres, ki je lahko fizične ali psihične narave. Tako se npr. med telesnim naporom poveča aktivnost simpatika in nadledvičnih zvez, kar imenujemo simpatoadrenalni odgovor organizma (Lasan 2004: 35). Hipotalamus na vrhu osi uravnava aktivnost simpatika, ki deluje na sredico nadledvičnih žlez. Izločajo se kateholamini. Hkrati povečana aktivnost simpatika pripravi srčno-žilni sistem na napor ter preko njega aktivira procese termoregulacije in mehanizme za vzdrževanje stalnosti volumna in elektrolitske sestave telesnih tekočin. Hipotalamus uravnava tudi izločanje hormona kortikoliberina, ki sproži nastanek adrenokortikotropina (ACTH) v adenohipofizi. ACTH deluje na skorjo nadledvičnih žlez, ki izloči kortizol ali stresni hormon. Oba glavna stresna hormona adrenalin in kortizol pripravita organizem za višji energijski output (*ibid.*)

Človeško telo je dobro prilagojeno kratkotrajnim in zmerno intenzivnim stresnim obremenitvam. Ko minejo, se ponovno vzpostavi ravnovesje, a na višjem kvalitativnem nivoju. Obremenitev omogoči človekovo rast in razvoj. Prekomerna izpostavljenost stresu, zlasti v obdobju intenzivnega razvoja možganov, pa učinkuje ravno nasprotno: prihaja do trajnih poškodb nevronske celice in s tem do spremembe poteka uravnalske osi.

5.1 Avtonomni živčni sistem in primarni odzivi

Skozi evolucijo je bil človek pogosto izpostavljen grožnjam za obstoj. Razvil je učinkovit alarmni sistem, skupen plazilskemu predniku: primarni odziv boj ali beg. Človekovi možgani tovrstne impulze povezujejo z asociacijskim korteksom, kar se odraža v zavestnem prepoznavanju morebitne grožnje. Današnji človekovi možgani odsevajo milijone let evolucijskega razvoja in takšne prilagoditve, ki omogoča sodelovanje med hitrimi odzivi plazilskih možganov in prožnimi odzivi večje, a počasnejše možganske skorje (Mesulam 1998, v Cozolino 2006: 28).

Kadar se ljudje počutimo varni in umirjeni, delujemo na osnovi t.i. prednjega vagalnega živčnega sistema (*ventral vagus nerve system*), ki je prosocialno usmerjen in je del parasimpatične veje avtonomnega živčnega sistema. Mieliniziran prednji vagalni sistem nam omogoča, da se vedemo konstruktivno tudi takrat, ko smo pod stresom ali tesnobni; zavira namreč delovanje simpatika, ki sicer spodbuja primarna odziva boj ali beg (Porges 2001, 2009, v Quillman 2012: 2). Kadar posameznik zaznava, da se stresna situacija poslabšuje, se prednji vagalni sistem izključi in se vključi avtonomno živčevje simpatika. Pride do hipervzbujenosti, ko se telo pripravi na boj ali beg. To se kaže v razširjenih zenicah, pospešenem srčnem utripu, hitrejšem dihanju, povečanem potenju ter sproščanju adrenalina in kortizola po HPA osi. Na afektivni ravni se to lahko kaže kot stanje besa in terorja. Kadar posameznik doživlja, da je nevarnost prevelika za soočenje in preblizu za pobeg, se vključi zadnji vagalni sistem (*dorsal vagus nerve system*), ki v bistvu pomeni prehod na aktivnost vlaken, ki še niso mielinizirana. V klinični praksi v tem primeru govorimo o disociaciji (Quillman 2012: 2).

Pomembno je poznati stare evolucijske silnice in njihov pomen prenesti v stres in pritiske sedanjega življenja. Izkušamo lahko, kako se počutimo ob soočanju s situacijami, ki nas motivirajo in do neke mere izzovejo (boj), ob tem pa se sprosti primerna količina energije, odpremo se ustvarjalnosti in pridemo do rešitev. Vseskozi ostajamo dejavni in izid je pozitiven tako za rešitev problema kot v smislu, da nam ne pušča negativnih posledic.

Dvojici primarnih odzivov boj in beg dodamo še tretjo, zamrznitev. Kadar človek ali žival prepozna hudo nevarnost in hkrati ugotovi, da nima možnosti umika, otrpne. Z

zamrznitvijo skuša povečati možnosti dobrega izida, preživetja: telo postane negibno, dihanje se ustavi in glas zamre. Plenilec skoraj nikoli ne napade telesa, ki se zdi mrtvo; negibno telo tudi ne prebuja agresije v napadalcu. Prednost tega odziva je tudi ta, da se v njem ne čuti bolečine (Levine 1997: 16).

Kadar imamo občutek, da nas neka težava premaguje in se pred njo hkrati ne moremo umakniti (odziva boj in beg ne prideta v poštev), ostanemo imobilizirani in energija se razdiralno začne kopičiti v nas. V pomoč je, da si takšno trenutno počutje damo na ogled in se potem lahko odločimo za pot najmanjših možnih korakov.

Težava pa je to za otroka, ki je izpostavljen fizičnemu nasilju, pred katerim nima zaščite in ne uvida v to, kaj se dogaja: da ni sam ničesar kriv, da se to ne bi smelo dogajati in da je nasilje odgovornost storilca. Otrok tega ne ve, počuti se krivega, z energijskega vidika pa ta tornado ostaja v njem, dokler ga ne sprostijo na zanj najboljši možen način: preko vrstniškega nasilja, nezbranosti, psihosomatskih obolenj, nespečnosti idr.

Zamrznitev je razvojno inteligentna pot preživetja, za dober končni izid pa je potrebna odmrznitev in sprostitev energije, ki se je podtalno nabrala za boj ali beg. Levine (1997: 16) govori o živalih, ki nikoli ne razvijejo posttravmatskega stresnega sindroma, saj se prepustijo naravnemu zdravljenju: ko nevarnost mine in se prebudijo iz šoka, se pojavi mišična tresavica, preko katere se izrazi strah, ali jo ucvrejo v beg, ali se pojavi bojni krik.

Kadar žival po prestani nevarnosti ne gre skozi fazo mravljinčenja in tresavice, pogosto kmalu pogine v divjini zaradi nezmožnosti uporabe samozaščitnega vedenja (Scaer 1997).

Da se simptomi lahko razpustijo, je potrebna aktivacija instinktivnih virov in njihova zavestna uporaba v smeri od preprostega reagiranja do proaktivnega delovanja (Levine 1997: 31). Zavestna raba pomeni, da pri sproščanju te energije dovolimo možganski skorji, da se izklopi, saj v svojem delovanju pogosto blokira primarne instinkte; zgornji predel možganov pa učimo, kako instinkte uravnavati (Levine 1997: 100).

V naših možganih poteka menedžment med mehanizmi boj ali beg ali zamrznitev ter zavestnimi in sočutnimi odločitvami; zavestno in nezavedno upravljanje strahu in

anksioznosti je temeljna komponenta naše navezanosti in osebnosti (Cozolino 2006: 29).

Rečemo lahko, da sočutje v smislu empatije predstavlja čustveni mielin okrog posameznega vzorca, skupka nevronov. Tako obdana nevronska mreža nam omogoča, da čutimo primarne evolucijske težnje, a jih tudi dopolnimo in nadgradimo s socialno bolj ustreznimi odzivi. Tega se učimo kot otroci skozi uravnalne sisteme navezanosti s starši ter kasneje kot odrasli v intimnih odnosih.

5.2 V iskanju najboljše možne rešitve v danem trenutku

Vpliv travme je pogosto ne povsem zaveden, toda gotovo v polnosti aktiven (Levine 1997: 167). Ko govorimo o simptomih travme, ne gre toliko za prebujanje samega dogodka kot za ogromno količino energije, ki se je v stresnem dogajanju zbrala v telesu in še ni sproščena navzven (Levine 1997: 19). Tako ostaja ujeta v živčni sistem, kjer uničevalno vpliva na človeka. Dolgoročni in pogosto bizarni simptomi posttravmatske stresne motnje se razvijejo, ko posameznik ne zaključi procesa pomikanja v zamrznitev, skozi njo in ven iz nje, nadaljuje avtor. Paradoksalno je, da stanje na zunaj zgleda kot otrplost ali zamrznitev, v notranjosti pa živčni sistem deluje, kot da bi npr. impala dirjala 70 km na uro. Razlika med notranjo agonijo in zunanjo otrplostjo, zavoro ustvarja silovito turbulenco znotraj telesa. Depresija, anksioznost, psihosomatika in vedenjski problemi so zgolj način, kako si ujeta energija utira pot navzven (Levine 1997: 20). V nasprotju z živalmi ljudje pogosto ostajamo ujetniki te energije in nehote ponavljamo ravno takšne situacije, kjer se poveča možnost, da nakopičeno energijo sprostimo. Ko v kompulzivnih ponavljanjih in drugih nefunkcionalnih vzorcih prepoznamo ozadje, začne prej rušilna energija delovati nam v prid in postaja zdravilna sila preobrazbe (Levine 1997: 21).

Amigdala je razvita že ob rojstvu. V času travme se informacije neselektivno vpisujejo vanjo (T. Repič, predavanje, april 2008); shranjene so v implicitnem ali telesnem spominu, zavesti pa niso dostopne, ker je bil hipokampus takrat še nerazvit, ali pa je bilo njegovo delovanje med travmo inhibirano. Amigdala tudi kasneje v podobnih

okolihčinah informacije ovrednoti glede na izkušnje iz osebne zgodovine in jih takoj prevede v telesni odziv. Posledica prevladujočega amigdaloidnega procesa je okrnjena sposobnost zavestnega procesa do te mere, da povzroči zatekanje k bolj primitivnim oblikam delovanja pod stresom, kar imenujemo regresija (Kompan Erzar 2006: 111). Stresna občutja, motene zaznave ter zmedeno obnašanje namreč ostajajo v implicitnem spominu, brez dostopa informacij o okolihčinah, v katerih so bili prvotno doživeti (Rothschild 2004).

V času travme lahko posameznik disocira ali instinktivno uporabi drug obrambni mehanizem z namenom, da se krhka psiha zavaruje (Siegel 1999: 53). Posledično se pomembni vidiki dogodka odcepijo in shranijo v implicitni spomin. Posamezniki, ki se odzovejo s to dinamiko, kasneje pogosto trpijo za posttravmatsko stresno motnjo in psihosomatskimi odzivi.

Ključne travmatične reakcije so (Levine 1997: 132):

- Prekomerno vzburjenje živčnega sistema (osnova reakcije, saj organizem zaradi nakopičene energije podaja interne informacije, da se travma še vedno dogaja, kar vpliva na posameznikovo zaznavanje zunanjega sveta kot nevarnega).
- Stiska.
- Disociacija (povezana z izgubo občutkov, zaradi česar so pogosto prisotne motnje zaznavanja in časovne umestitve).
- Zamrznitev, povezana z občutkom nemoči.

V plazilskih delih možganov se sprožijo različne nevronske aktivacije, ki se nato premaknejo do kompleksnejših predelov v možganih. Poleg pošiljanja teh signalov v višje dele možganov se sprožijo tudi različni odzivi možganskega debla in srednjih možganov, kar posamezniku omogoča refleksen odziv (Repič 2008: 213). Pogosto se zgodi, da se možgani posameznika odzovejo na prihajajoče senzorne informacije veliko prej, preden signali pridejo v višje, kortikalne dele možganov.

Disociacijo razumemo kot varovalni mehanizem, ki deluje na širokem spektru od vsakodnevne odsotnosti, nezmožnosti začutiti svoje telo, do trajnejših stanj multiple

osebnosti. Osnovna dinamika disociacije je nepovezanost z zunanjim svetom in zvezanost z notranjim svetom posameznika (Perry et al. 1995, v Gill 2010: 260). Posledica te razcepljenosti so flashbacki, nočne more, somatski simptomi, vsiljive misli idr. (Gill 2010: 262). Pojavlja se ob hipervzbujenosti posameznika, tako je preventiva naravnana na uglaševanje s terapevtom in na uravnavanje čustvenih stanj do te mere, da se da z njimi zdržati (Gill 2010: 261).

PTSM se pojavlja v kontekstu zgodnje, dolgotrajne in neizogibne travme in vpliva na vse ravni človekove psihe, razvoja in delovanja (Herman 1992, Navalta et al. 2004, v Cozolino 2010: 268). Skupni imenovalac je ta, da takšna zasnova *teži po svojem ohranjanju*: pogoste so strategije vedenja, čustvovanja, ki *zmanjšujejo moč pozitivnih odnosov* in *povečujejo* posameznikovo *ranljivost* za prihodnje zlorabe. Travmatizirana oseba včasih deluje tako, kot da se hrani s ponovnimi zlorabami in izpostavljanjem stresnemu okolju, ki močno spominja na to, kar jo je oblikovalo. Z nevrološkega vidika vsaka *nova travma* proizvaja *endogene opioide*, ki služijo začasnemu umirjanju telesa. Paradoksalno ta ponovna travma vodi k občutku pomirjenosti in osnovne kontrole, a hkrati onemogoča trajno okrevanje (Cozolino 2010: 279; Levine 1997: 37; LaFond Padykula, Conklin 2010: 352). Posameznikom, ki so sami sebi najboljše farmakološko sredstvo, je v trajno pomoč učenje tehnik za zmanjševanje stresa, psihoterapije in zdravil, v kolikor je to potrebno. T. i. zasvojenost s stresom se lahko stopnjuje od zasvojenosti do samopoškodovanja in celo samomorilnega vedenja. Zanimiva je psihobiološka dinamika, ki se pojavi v varnih odnosih, ko posamezniku zmanjkuje možnost za proizvodnjo endogenih opioidov, preko katerih se je prej pomiril. Pojavi se prava abstinenčna kriza. V hujših primerih so lahko v pomoč blokatorji endogenih opioidov (Cozolino 2010: 280), ki zmanjšujejo hrepenenje po njih.

Trije glavni pokazatelji posttravmatske stresne motnje so *hipervzbujenje*, *vsiljevanje izkušnje v zavest (flashbacki)* in *izogibanje* (Cozolino 2010: 23). *Hipervzbujenje* pomeni odzivanje avtonomnega živčevja na pretirano aktivno delovanje amigdale, ki se kaže v tesnobi, razdražljivosti, prestrašenosti in posamezniku daje občutek, da je svet okrog njega nevaren. *Vsiljevanje* se kaže kot vdor travmatične izkušnje v zavest, kar daje občutek, kot da se zloraba dogaja tukaj in zdaj. Izgubi se občutek za prostorsko in časovno umestitev, saj so kortiko-hipokampusni krogi zavrti v svojem delovanju na račun pretirane aktivacije amigdale. Avtobiografski spomin je

takrat onemogočen, tako ni možne umestitve senzornega in emocionalnega spomina. Vdiranje se kaže preko *flashbackov*, ki se lahko pojavijo ob katerem koli sprožilcu, ki vsaj blede spominja na zlorabo. Na tem mestu omenimo Hebbianov sinaptični spominski proces. V njem so pretekla stanja ponovno aktivirana (in s tem dodatno krepljena) ob sprožilcih v sedanjosti (Siegel 1999: 269). Sprožilci so okoliščine, ki spominjajo na preteklo slabo izkušnjo, a sami po sebi niso tako težavni. Ta oseba pa doživlja ravno to, ker se v njej obudijo stara stanja nemoči, ujetosti, prepuščenosti slabemu.

Kadar so *flashbacki* prepoznani kot to, kar so, torej vdor nezavedno shranjenih spominov, in so umeščeni v časovno-prostorski kontekst (delovanje hipokampusa in asociativne skorje), se spomin na novo organizira. Kot tak je tudi zmožen kasnejšega zavestnega priklica (Siegel 1999: 53). Rezultat je organiziranje posameznih segmentov dogodka v vse bolj enotno, integrirano zgodbo. Implicitni mentalni modeli tako pomagajo oblikovati organizacijo eksplicitnega avtobiografskega spomina (Siegel 1999: 55).

Izogibanje je posledica težav, ki jih posameznik doživlja zaradi nenehnega krogotoka strahu. V želji po obvladljivem življenju se začne omejevati in izogibati krajem, kjer se mu prebujata stara stiska. Izogibanje se lahko kaže tudi v zanikanju, potlačitvi in v skrajnem primeru disociaciji in pozabi. Po raziskavi Williamsa (1994, v Cozolino 2010: 264) se kar 38 % žrtev dokumentirane spolne zlorabe v otroštvu tega v odraslosti ne zmore spominjati.

V izkušnji šoka, kjer ni bilo možnosti pobega, se v organizmu trajno zniža raven serotonina. Poviša se raven endogenih opioidov, ki služijo kot analgetiki za zmanjšanje bolečine v okoliščinah boj ali beg, kar se odraža v negativnem vplivu na mišljenje, spomin in preverjanje »realnih« okoliščin (Cozolino 2010: 266). Prav tako lahko prihaja do čustvene otopelosti, disociacije, depersonalizacije in oteženega stika z realnostjo, kar vse služi ustvarjanju distance od travmatiziranega telesa (Shilony, Grossman 1993, v Cozolino 2010: 266) in otežuje vsakdanje življenje. Vpliv enkratne ali ponavljajoče se travme se vrti v strukturo osebnosti posameznika in je pogosto prekrit z drugimi simptomi, zaradi česar ga je težko določiti, prepoznati in obravnavati.

Thomas (2003, v Cvetek 2009: 96–97) meni, da v primeru otroške zlorabe

primanjkuje notranji model za razvoj samozaščitniškega vedenja. Predvideva, da otrok, ki je v nevarnosti primerno zaščiten, oblikuje duševne *modele varnega otroka, močnega zaščitnika in obvladanega agresorja*. Zlorabljeni otrok brez zaščite oblikuje reprezentacije *ne-varnega otroka, neprimernega zaščitnika in nevarnega agresorja brez nadzora*. Tudi kot odrasli imajo ti ljudje lahko težave v vsakdanjih situacijah postavljanja mej, ko se čutijo nezmožne reči ne, nezmožne stati za svojim stališčem. Postavljeni so pred izziv postaviti mejo zunanjemu sogovorniku in hkrati v sebi doživljajo negativna prepričanja, ki so jih ponotranjili kot otroci, npr. »Naredi, kar se ti reče, da moraš narediti.« V razdvojenosti in nemoči doživljajo paraliziranost, praznino, otopelost in zmedo; govorimo o disociaciji, ki je na zunaj vidna kot top afekt, upočasneni odzivi, motnje v očesnem stiku itd. (*ibid.*). Pri postavljanju mej igra pomembno vlogo vprašanje, ali je storilec žrtvi poznan ali ne. V prvem primeru je okrevanje veliko težje, saj se pri žrtvi poveča občutek krivde in soodgovornosti do storilca v smislu, da »on pa že ni takšen« (Cyrulnik 2012: 66).

Osebe, ki so doživljale nemi teror, imajo zmanjšano možnost pripovedovanja o tem dogodku. Z nevrološkega vidika pride ob nemem terorju do zavrtega delovanja Brocovega področja v levem frontalnem korteksu, kar vpliva na proizvodnjo jezika in vkodiranje travmatičnega spomina v zavest (eksplicitni spomin (!)). Posledično torej posameznik doživlja nezmožnost ubesediti minulo dogajanje, ki mu je tudi zavestno nedostopno. Intenzivno pa se lahko javlja preko neverbalnih kodov implicitnega spomina: telesnih senzacij, afektov, zaznav in vedenja. Nezmožnost ubeseditve stresnega dogodka otežuje nevronske integracije izkušnje, kar se odraža v disociativnih pojavih (Cozolino 2006: 29). Kadar so spomini shranjeni v senzacijah, čustvih, a hkrati ločeni od krogotokov, ki urejajo zavest, kognicijo, znanje, smo ljudje ranljivi za vdor preteklih izkušenj v sedanje življenje preko sprožilcev v notranjem ali zunanjem okolju (Cozolino 2006: 32). V procesu terapije skušamo preko ozaveščanja implicitno shranjenih stanj omogočiti njihovo integracijo v celovito zgodbo. Integracija se razvija ravno s pomočjo dodanega kognitivnega vidika v kompleksnost določene izkušnje, ki nato omogoča osnovno kontrolo nad preteklimi spomini. Preteklim izkušnjam tako dodajamo osnovno strukturo in sočutje ter vse bolj omogočamo varno mesto v individualnem ali kolektivnem spominu (Cozolino 2006: 32).

6. INTEGRACIJA: SOUSTVARJANJE NOVE POKRAJINE (G. Schiepek)

Ko posameznik, par ali družina pride na svetovanje ali terapijo, skušamo delo zastaviti tako, da bo problem rešen hitro in učinkovito. Pozitivno izhodišče nam je v pomoč pri uspešnem spoprijemanju z izzivi, problemi, stiskami in težjimi zapleti. Ko izhajamo iz leksikona moči (koncept Saleebeya), se ob izzivih počutimo bolj kompetentne in ustvarjalne ter krepimo samopodobo. To je še posebno pomembno, kadar se ukvarjamo s težjimi ali travmatičnimi zapleti. Pri predelavi travmatičnih izkušenj sledimo cilju, da se izkušnja v vseh svojih bistvenih komponentah vgradi, integrira v posameznikovo zavest in tekom tega procesa izgubi svojo uničevalno moč. To je lahko velikega pomena za posameznika, ki posledice relacijske ali druge travme čuti na mnogih področjih življenja. Kot bomo videli kasneje, se na potencialni pokrajini (Schiepek, Možina 2012: 16) posameznika s takšno izkušnjo kroglica (refleksni odzivi) po strmem klancu steka v dolino obujanja stare zgodbe, ki se tako še dodatno krepi. Pravimo lahko, da je nevronska mreža tako vplivne izkušnje široko razvejana, pogosto uporabljena in s tem hitro odzivna ter samokrepilna (Folensbee 2007: 103). V soustvarjanju nove pokrajine v sistem vlagamo energijo do te mere, da se destabilizira in na mestu doline zraste nov hrib, ki onemogoča samoumevno stekanje v počasi preživete odzive (Schiepek, Možina 2012: 16). Z dodajanjem podpore se krepi novi vzorec in posledično se simetrija med njima počasi prekine.

Te geološke procese v nevrološkem jeziku imenujemo integracija. Gre za proces nenehnega vgrajevanja preteklih in novih izkušenj v obstoječo nevronske mrežo, ki je tako stalno v spreminjanju. Kot v medosebnem prostoru tudi v naših možganih poteka nenehna konverzacija, interpretacija in reinterpretacija po Pasku, kar deluje vključujoče, integrativno. Integracija poteka »spontano«, nezavedno in jo lahko pospešujemo s pozornim in sprejemajočim opazovanjem, z ubesedovanjem, umeščanjem konstruktov tja, kamor sodijo, občutenjem notranjega otroka ter dodajanjem sedanje odrasle perspektive, z načrtovanjem sprememb in sidrišč za utrjevanje novih vzorcev. Ogledamo si jo tudi z mikro nivoja, preko nevroplastičnega učenja.

Proces integracije se ustavi, kadar so določene vplivne vsebine potlačene in izrinjene iz zavesti in kot take potisnjene v nezavedni ali implicitni spomin. To je spomin neubesedenih, a toliko bolj aktualnih izkušenj. Zapisane so v psiho-biološko strukturo in jih lahko prepoznamo po telesnih (kinestetičnih) in drugih zaznavah, afekti, vedenju, internih in medosebnih dinamikah. Vse to pa so zunanji pokazatelji določenega vzorca v nevronske mreži. V svetovalnem delu obrnemo proces, ko nepresojajoče raziskujemo obstoječe nevronske vzorce. Ta koncept imenujemo sledenje nevronske mreže, v katere so vgrajene afektivne, vedenjske, zaznavne in miselne informacije.

Implicitno vpisane vsebine lahko raziskujemo tudi s pomočjo sporočil iz telesa, kjer so vtisnjene v najbolj izvorni obliki. Tako v nadaljevanju pišem o na telo osredinjenih tehnikah. Znotraj teh tehnik umestimo tudi pomoč z umetnostjo, ki z izraznimi sredstvi zaobide kognitivne in verbalne strukture in pušča odprta vrata zaznavam, afektom in telesnim občutkom. Poglavje zaokrožimo z generičnimi načeli sinergetskega pristopa, ki poudarijo ključne točke vzpostavljanja in stabiliziranja spremembe v sistemu.

Pristopi v tem poglavju so tudi širše uporabni: po kibernetiki drugega reda opazujoči sistemi postajamo sami sebi objekt radovednega raziskovanja. Z zavestnim vstopanjem v nezaveščene vsebine »plazilskih« in »sesalskih« možganov se odpiramo presenetljivim navdihom, osnovanim na instinktivni ravni. Tako povečujemo spekter svojega doživljanja ter se razvijamo v smeri vse večje kompleksnosti, v okviru katere lahko svojim sogovornikom stopimo nasproti.

Poglavje začnemo z narativnim pristopom, ki zavzema pogled na uporabnika kot udeleženca in ustvarjalca svoje zgodbe. Tako predstavlja okvir sodelovanja med strokovnjakom in uporabnikom kot ekspertom iz izkušnje. Strokovnjak kot njegov sogovornik ga vabi v takšno opredelitev problemskih okoliščin, ki odpirajo pot naprej. Pri tem uporabljata vse gradivo in vire, ki so v danem trenutku na voljo.

6.1 Narativni pristop kot okvir delovnega odnosa

Narativni pristop je del socialnokonstrukcionističnih smeri, ki poudarjajo jezik kot sredstvo za konstruiranje pomena in s tem tudi resničnosti (Burr 2001; Gergen 1985,

1999; Gergen, Gergen 2004, v Štajduhar 2010: 41). Narativni pristop izhaja iz predpostavke, da ljudje včasih obtičimo v določeni zgodbi (White, Epston 1990, v Patrick 2011: 183), v določenem prepričanju o tem, kdo smo. Ko se identificiramo s to zgodbo, se hkrati lahko omejujemo v pričakovanju vnaprej določenih izidov. Narativni pristop v izhodišču verjame, da je vsaka zgodba spremenljiva in da torej nerešljivih problemov ni. Uporaba jezika in pripovedovanje o odnosih korenini v socialnem in kulturnem kontekstu, ki se v prostoru pripovedovanja spremeni (Rainer, Brown 2007: 82). Realnost je definirana kot medsebojni konstrukt, nastal skozi dialog. Cilj pripovedne terapije se osredinja na edinstveno zgodbo posameznika, ki v pogovoru na novo nastaja. Zgodbe so socialne konstrukcije, ki nastajajo skozi dialog vključenih v pogovor.

V svetovalnem delu igra pomembno vlogo vzpostavitev varnega odnosa med sogovornikoma. Narativno in hermenevtično naravnani svetovalec bo s svojo perspektivo lahko olajšal ta proces. Verjame namreč, da je posameznik ekspert svoje izkušnje in da je v dani situaciji storil vse, kar je bilo v njegovi moči. Sebe vidi kot spodbujevalca k soustvarjanju virov in rešitev. Pri tem ostaja odgovornost zase in svoje izbire pri uporabniku, ekspertu iz izkušnje.

Po teoriji izbire se ta sam odloča med osamljenostjo in druženjem; med pomanjkanjem kontrole, moči in med »opolnomočenjem« oz. »krepitvijo moči«, uspehom; med boleznijo, nazadovanjem in med svobodo, varnostjo; med monotonijo, depresijo in med zabavo, ustvarjalnostjo; med razdraženostjo, uporništvom, zavrtostjo in med svobodo in pozornostjo (Seligman, Reichenberg 2010, v Portrie-Bethke 2011: 69).

Optimalna prisotnost terapevta spodbuja v razvoj usmerjene izbire in vsebuje poleg čuječnosti naslednjih šest faktorjev (Morgan, Morgan 2005: 77–78): poizvedovanje, energičnost, veselje, umirjenost, osredinjenost, hladnokrvnost. Njegova vloga je v odstiranju virov moči sogovornika. Omenimo pet načinov ravnanja z viri moči v smeri krepitve položaja uporabnika (Dragoš 2005: 39): aktiviranje obstoječih virov (osebnih in medosebnih), kreiranje novih virov, povečevanje dostopnosti do virov, redistribucija virov in mediacija.

Ključ narativnega pristopa je v tem, da preokvirja probleme, ki so sprva videni kot posameznikovi, skozi naracijo pa postanejo last socialnega diskurza (Rainer, Brown

2007: 83). Takšno preokvirjanje razvija uporabnikovo zmožnost, da vzame problem iz sebe in ga kot zunanjega na novo opiše. Definiranje problema ločeno od sebe imenujemo eksternalizacija. Problem opišemo tako, da posamezniku omogoča nov pogled na situacijo. Na primer: »Sem depresiven,« lahko z eksternalizacijo spremenimo v »Depresija je vstopila v moje življenje.« Druga formulacija problema pušča več manevrskega prostora za destabilizacijo in dekonstrukcijo »mita« depresije, ki pa to ni več. Tako se v nadaljevanju lahko vprašamo, kaj želimo narediti s tem »gostom« v našem življenju: ga morda vprašamo, kaj nam želi sporočiti, ali skupaj z njim pogledamo, kako vpliva na naše življenje, ali ga celo prosimo, da odide. Na problem osredinjene zgodbe pogosto ne dajejo dovolj poudarka na vire moči posameznika in ga puščajo v izhodiščni nemoči in odvisnosti od drugih. Z eksternalizacijo in dekonstrukcijo omogočimo raziskovanje alternativnih rešitev, ki jih prej ni bilo mogoče videti; postavimo se v svet, ki bo šele izgrajen (Rainer, Brown 2007: 83; White 2007, v Patrick 2011: 184; Cozolino 2010: 165). Posameznik preko drugačnih odzivov in izidov lahko opazi, koliko je takih področij, kjer njegov prvotni problem nima poglobljenega vpliva. Spoznava svoje močne točke v zavedanju, da je probleme lažje reševati iz varnega, stabilnega mesta. Raziskave poročajo o tem, da pozitivno naravnana zgodba povečuje občutek čustvene varnosti in zmanjšuje težnjo po uporabi obrambnih mehanizmov (Fonagy, Steele, Steele, Moran, Higgitt 1991, v Cozolino 2010: 167).

Cook, Sangganjanavanich (2011: 189) predlagata zanimivo vajo eksternalizacije in dekonstrukcije problema v skupini. Vsak član na list papirja zapiše težavo, s katero se je ukvarjal v minulem tednu. Skupino seznanimo s tem, da bodo zapisi podeljeni z ostalimi člani skupine; to storimo pred pisanjem, da zaščitimo člane pred nenamernim razkrivanjem. Po šestih minutah pisanja vsak poda svoj zapis članu na svoji desni strani. Ko vsak član skupine prejme list svojega sosedu, najprej prebere napisano. Nato nadaljuje z zapisom zgodbe s svojega zornega kota. Po šestih minutah pisanja poda list svojemu desnemu sosedu. Tako nadaljujemo, dokler zapis ne pride do prvotnega avtorja. Pri tem podaljšujemo čas branja in pisanja sorazmerno s tem, koliko predhodnih zapisov je že na papirju. Prvotni avtor prebere celotno skonstruirano zgodbo in nato zapiše svoj zaključek zgodbe. Celotne zgodbe se lahko prebere v skupini, čemur sledi diskusija o tem, kaj je posameznike v zapisih presenetilo, kaj so se naučili iz zapisov drugih in kaj bodo vzeli zase.

Skozi avtobiografsko pripoved se vzpostavlja čustvena homeostaza ter se integrirajo vsebine desne in leve hemisfere (Siegel 1999: 333; Cozolino 2006: 303): mentaliziranje, primarna čustva, somatosenzorika in avtobiografski procesi desne hemisfere se povezujejo z levo, ki jim pripiše smiselno. Resonanca se vzpostavlja skozi komunikacijo dveh oseb in med njunima levima hemisferama, desnima hemisferama ter bilateralno-bilateralno komunikacijo. Bilateralna integracija teži h koherentni pripovedi, ki vključuje vse omenjene elemente (Siegel 1999: 336). Kar ustvarja efektivno, »zdravilno« komunikacijo je čustveno usklajevanje sogovornikov, reflektivni dialog, kokonstrukcija pripovedi, pripovedovanje spominov, interaktivno popravljanje razpok v odnosu. Pripoved zgodbe ima tudi samouravnavno funkcijo: v obliki samogovora predstavlja verbalni del opazujočega jaza (Rothschild 2000: 132). Ko vključimo logično delovanje leve hemisfere, se znižuje nivo stresa in povečuje občutek kontrole nad dogajanjem (Cozolino 2010: 169). Ko v zavest vnašamo potlačene, implicitno vpisane vsebine, se ta material preoblikuje iz toksičnega v smer rasti in razvoja (Rainer, Brown 2007: 100).

Integracija vsebin v celovito pripoved je vseživljenjski proces, je »glagol, ne samostalni« (Siegel 1999: 336). Osnovno delovno orodje vsake psihoterapije je *urejanje in širjenje lastne pripovedi leve hemisfere, vključujoč tiho modrost desne hemisfere* (Cozolino 2010: 110).

Ko svojo življenjsko zgodbo osvetlimo z različnih zornih kotov, postane to, kar je: zgodba, v kateri se lahko zgodijo želene spremembe (White 2001, v Cozolino 2010: 171). Osvetlitev zgodbe lahko opredelimo skozi tri nivoje uporabe jezika: a) refleksni socialni jezik preko uporabe klišejev, preprostega odzivanja na druge služi kot orodje negujoče komunikacije; b) notranji dialog sestavljajo čustva in pogosto poteka kot dialog med dvema različnima deloma jaza. Predstavlja način, kako vsebine iz desne hemisfere prihajajo v zavest: preko njega spoznavamo svoje vzgibe, emocije, obnašanja; tretja raven je c) jezik samorefleksije: ko vrednotimo refleksni socialni jezik in interni dialog, stanje opazujočega jaza imenujemo samorefleksija. V tem stanju uma opazujemo in ubesedujemo svoje refleksne misli, občutja in vedenja. Predstavlja pot pozornega opazovanja in potencialne spremembe (Cozolino 2010: 170). Jezik samorefleksije, prežet z refleksnim socialnim jezikom in internim dialogom, ponazarja višje nivoje integracije. V tem se mišljenje preliva s čustvovanjem: *občutimo misli in mislimo čustva*. Razvijanje zavesti o sebi nas

spominja na to, da smo ljudje več kot zgolj skupek refleksov in obramb (Ouspensky 1954, v Cozolino 2010: 173).

Narativni pristop uporabljamo tako na ravni posameznika, družine kot širše skupnosti. Ko posameznik/družina/skupnost podeli svojo izkušnjo z ljudmi, ki nosijo podobno zgodbo, le-ta postaja zdravilna in nastaja skupnost, ki bo senzitivna in negujoča tako do ranjenosti kot do virov rasti in razvoja (Patrick 2011: 185; White, Epston 1990, v Rainer, Brown 2007: 100).

6.2 Proces integracije

Vsa prepričanja, tako jedrna, pogojna kot nadomestna, so shranjena v možganih v obliki shem ali vzorcev domnev, ki se razvijajo na podlagi dosedanjih izkušenj. Vse informacije se obdelujejo skozi nastale sheme, ki hkrati predstavljajo tisto omejitev, ki vpliva na končni odgovor organizma na določen dražljaj (Beck et al. 1979, v Meyer 2011: 46). Ta je lahko bolj ali manj prilagojen in ustrezen določeni situaciji ali pa je nefunkcionalen. Lahko je zavezan k razvoju in zmožen integrirati situacijske informacije ali pa se nanje odziva s skrajnostjo in okorelostjo.

Naše možgane sestavljajo vzorci energijskega in informacijskega pretoka (Siegel 1999: 306). Naše izkušnje aktivirajo nevrone, skozi to dinamiko pa se lahko aktivira genski zapis. Ta nadalje lahko sproži nastajanje drugačnih poti in povezave med nevroni. Informacija se preko možganskih krogotokov prenese v vzorce aktivnosti, kar ustvarja nove reprezentacije in mentalna stanja. Ko se pojavi nova informacija in preko nje novo stanje sistema, se vzpostavi povezava med diferenciranimi, ločenimi elementi spomina v novo, funkcionalno celoto. To je osnovna dinamika integracije. Gre za naraven in prožen proces, ki ga lahko poškodujejo relacijske in druge travmatične izkušnje dozorevajočega organizma. Plastičnost možganov omogoča njihovo rast in razvoj skozi celotno življenje. Tekom razvoja prihaja do diferenciacije krogotokov, rasti in mreženja aksonov po celotnih možganih, vzpostavljanja novih sinaptičnih povezav ter povečane mielinizacije (Siegel 1999: 308). Vsi ti procesi intenzivno potekajo v ključnih razvojnih obdobjih posameznika, kot sta zgodnje otroštvo in adolescence, ob zunanji podpori pa so aktivni tudi kasneje v življenju.

V možganih torej potekajo nenehna diferenciacija, razločevanje kot integracija, vklapljanje posameznih elementov v funkcionalno celoto. Prav tako se tudi posamezniki razvijamo od samostojne funkcionalne celote, diferenciranega jaza, k medsebojnemu povezovanju in integraciji. Govorimo o kompleksni biološki soodvisnosti našega socialnega in notranjega sveta (Siegel 1999: 309). Interna integracija omogoča medosebno integracijo.

Razreševanje travmatičnih izkušenj je postavljeno pred dodaten izziv, saj je veliko vsebin neozaveščenih in v danem trenutku tudi nedostopnih zavesti v celostnem smislu. Pri odkrivanju tega, kaj je zavesti dostopno, kaj pa še ne, nam je lahko v pomoč SIBAM model, ki ga je razvil Peter Levine (1992, v Rothschild 2000: 67–69). Ta opisuje celovitost našega spomina, ki pomeni integracijo naslednjih elementov: senzacije (Sensation), slike (Image), vedenja (Behavior), afekta (Affect) in pomena (Meaning). S pomočjo SIBAM modela lahko ugotovimo, kateri del spomina je odcepljen, in ga nato počasi skušamo vpeljati nazaj. To storimo s pomočjo zavestne pozornosti na t. i. felt sense, začutene senzacije v telesu. S pozornostjo nanje prihaja do sprostitve nakopičene energije, kar učinkuje tako kot pri živalih, ki izvedejo uspešen pobeg: okrevajoče (Levine 1997: 187). Ko je spomin na neko doživetje vključen skozi vseh pet elementov, govorimo o integraciji. Avtor poudari, da odsotnost določenega spomina ali njegove komponente še ne pomeni, da je bilo to izkustvo travmatično in je prišlo do disociacije, temveč je to lahko zgolj navadna selekcija v možganih. Na drugi strani pa je model v pomoč pri delu s posamezniki, ki imajo težave zaradi odcepljenih vsebin.

Levine (1997: 66) opozori na to, da naj se travmatičnih izkušenj ne lotevamo napadalno in razdiralno. Travmatično tkivo je vraščeno v »zdravega« človeka in s slepim izsekavanjem lahko poškodujemo njegove vitalne dele. Zato nas spodbuja k razvijanju pozornosti na notranje telesne senzacije, t. i. felt sense, preko katerih se odslikavajo stresne izkušnje. Preko začutenja notranjega dogajanja in umeščanja le-tega v kontekst se tkiva počasi razvezujejo ujete energije. Spoznavanje instinktov skozi telesne zaznave je vir krepitve moči. Pri tem smo zgolj opazovalci in ne potiskamo procesa na silo; kadar naletimo na vsebine, zaradi katerih nas preplavijo čutenja, senzacije, se ustavimo. Kot pravi Levine (1997: 72), tukaj na cilj pridemo hitreje, kadar znatno upočasnimo. Najboljši način je zgolj vzdrževanje odprtosti in radovednosti.

Inkongruentnost, razcepljenost in zaviran pretok informacij in energije predstavlja izziv za proces integracije (Siegel 1999: 313). Ko je ta dosežena preko varnega odnosa z drugim, se tudi zmanjša vpliv ne-varne navezanosti na prihodnje generacije. Posameznikova zmogljivost za samointegracijo ter delovanje mentalnih procesov se ustvarjata preko odnosa notranjih nevrofizioloških procesov in medsebojnih odnosov (Siegel 1999: 315). V prehodnem stanju med diferenciranimi elementi in njihovo integracijo se lahko začasno pojavijo *kaos in dezorganiziranost* ter prekinitve običajne možganske aktivnosti. Ko pa je enkrat vzpostavljeno novo stanje, je le-to kohezivno.

Za integracijo uporabljamo različne tehnike: sistematična desenzitizacija, izpostavljanje, preventivno delo (Cozolino 2010: 284). Vsaka interpretacija ob pravem času na pravi način predstavlja nekakšno smrt delčka t. i. lažnega jaza (Cozolino 2010: 295).

Pomemben razvojni cilj je integrirati osebno zgodovino za sedanjost in prihodnost.

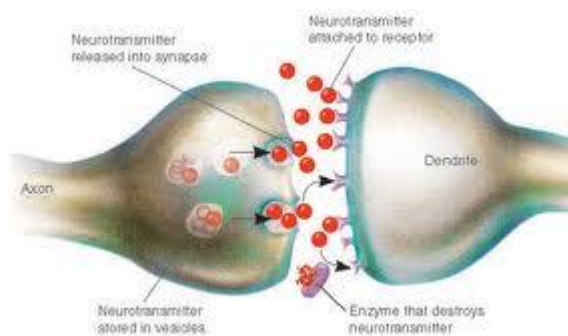
Ko povezujemo v celoto občutke, čustva in stališča, ki morda v zavesti nastopajo ločeno, nam postaja delovanje naše osebnosti vse bolj razvidno (Rebula 2007: 229). Zlasti telo preko čutnega dogajanja najbolj neposredno prikazuje naše pristne vzgibe in nam pomaga ločevati med občutki in samoprepričevanjem. Vsaka stiska je struktura, ki povezuje mnoga polja doživljanja, ki so dostopna zavesti ali ne; vključeni so tako telo, miselni razvoj, čustva, dejavnosti.

6.3 Mikro dinamika integracije: Nevroplastično učenje

Za varen in učinkovit terapevtski/svetovalni odnos je potrebno iskanje ravnovesja med uravnavanjem stiske z desenzitizacijo, preverjanjem »realnosti« in empatičnim uglaševanjem (Cozolino 2010: 331); meja med izzivom in podporo je tanka. Spodbuditi želimo motivacijo in optimalen nivo živčnega vznburjenja ter hkrati *preprečiti avtonomno živčno aktivacijo*, ki onemogoča kortikalno plastičnost. Umetnost psihoterapije je ravno v iskanju in vzdrževanju primerne nivoja vznburjenja.

Ko na učenje pogledamo z vidika nevronov, govorimo o spremembi števila medsebojnih povezav med nevroni, rasti in širjenju obstoječih nevronov ter v zadnjem času odkritem tvorjenju novih nevronov, kar imenujemo nevrogeneza (Cozolino 2010: 17). Plastičnost možganov pomeni zmožnost nevronskega sistema, da se prilagaja glede na izkušnje. V okolju, ki spodbuja rast nevronov, prihaja do integracije ločenih vsebin v novo celoto. Tako izkušnja, ki je v možganih zaradi stresa shranjena ločeno po delih, v varnem okolju postane celovita in integrirana v mislih, vedenju, senzacijah in čustvih (Cozolino 2010: 20).

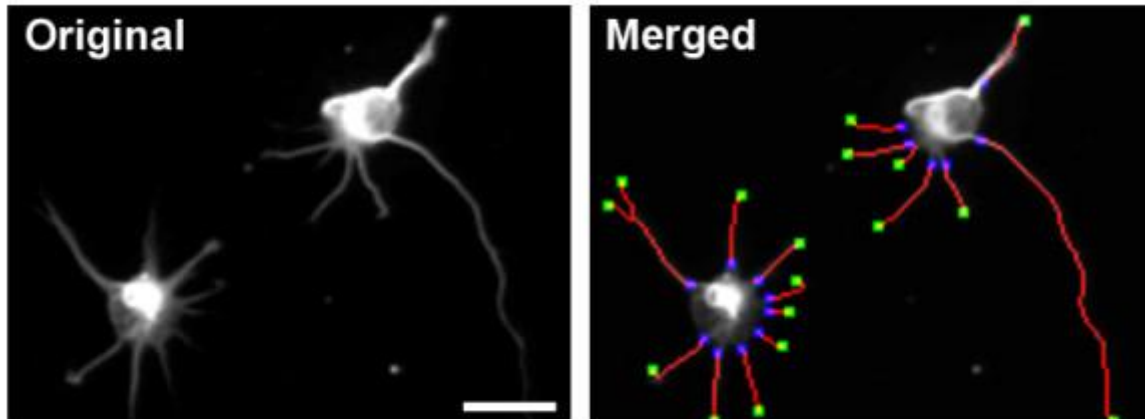
Slika 6.1: Dolgoročna vzdraženost: sprostitvev neurotransmitorjev v sinaptično špranjo, kjer se navežejo na receptorje dendrita



Rast in razvoj nevronov sta tako kot pri ljudeh povezana s tem, kako dobro povezani so med seboj (Cozolino 2010: 67). Povezovanje med celicami se pojavi preko sprememb v sinaptičnih špranjah med nevroni kot odgovor na spodbude iz notranjega ali zunanega okolja. Hkratni vžig dveh bližnjih nevronov se odrazi v spremembi metabolizma obeh celic, kot vidimo na *Sliki 6.1* (Deric Bownds' mindblog – Archives – 2007 July: Novel environments stimulate memory molecules), kar poveča učinkovitost njune skupne aktivacije. V procesu, imenovanem dolgoročna vzdraženost (*long-term potentiation*), je vzdraženost obeh celic podaljšana, kar jima omogoča sinhronizacijo v vžiganju. Sinhrono vžiganje vidimo na *Sliki 6.2* (Eric Hwang Lab – Inventory: Neurphology) . Na levi strani sta dva nevrona, med katerima ni povezav. Na desni strani sta hkratno vzdražena in med njima nastajajo nitja, ki ju bodo kmalu medsebojno povezala. LTP predstavlja osnovo nevroplastičnega učenja (Cozolino 2010: 67). Celično vzbujenje vodi k transkripciji RNK in po njej tvorbi novih beljakovin. Poleg možnosti preoblikovanja povezav starih nevronov se tako v vseh regijah, vključenih v učenje, tvorijo novi nevroni. Nevronska

mreža je živ, plastičen organizem, vedno v nastajanju in vedno v spreminjanju (Cozolino 2006: 42).

Slika 6.2: Mirujoči nevroni (na levi) in povezovanje nevronov ob dolgoročni vzdraženosti (na desni)



V varnem okolju, kot je psihoterapija, prihaja do večje plastičnosti, rasti in integracije (Cozolino 2010: 26) s pomočjo:

1. vzpostavljanja varnega in zaupljivega odnosa;
2. blagega do še obvladljivega nivoja stresa;
3. aktivacije tako misli kot čustev;
4. soustvarjanja novih osebnih zgodb.

Zanimivo držo terapevta zastopa Carl Rogers, ki skuša ustvariti takšen odnos, ki maksimizira možnosti posameznika za raziskovanje samega sebe (Cozolino 2010: 36). Kot pravi: *The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.* (Paradoks je, da ko sprejemem samega sebe takšnega kot sem, se lahko spremenim.) Ljudje imamo strah pred tem, da nas bodo sodili ali sramotili zaradi napak, zato je ustvarjanje odnosa, kjer ni strahu pred obsojanjem, velikega pomena za uspeh terapije. Terapevt je tisti, ki spoštuje načine, kako se posameznik rokuje s svojimi izzivi in težavami. Rogers v svojem pristopu spodbuja okoliščine, kjer lahko posameznik doživi kar najširši spekter čutenj ob empatičnih odzivih drugega, v tem primeru terapevta. Empatija, kongruentnost in brezpogojni pozitivni odnos se pri njem odražajo skozi vrsto besednih intervencij (Jagnjuk 2011: 43–44): spodbuda/podpora,

odprta, zaprta in kratka vprašanja, parafraziranje in povzemanje, odražanje čustev, konfrontacija, interpretacija, informiranje, samorazkrivanje, paradoks reakcija, vodenje skozi sugestijo, nasvet, priporočilo, prepričevanje in napotek. Aktivacija čustvenih nevronske mreže omogoči ozaveščanje čutenjskega spomina ter s tem njegovo reguliranje. Različni terapevtski pristopi in poimenovanja, kot sprostitve simptoma, diferenciacija, moč ega, čuječnost, imajo skupni imenovalec, ki je želja po urejanju odcepljenih nevronske stanj v integrirano celoto (Cozolino 2010: 46).

Posamezna nevronska mreža se aktivira, ko je prižgano dovolj veliko število pripadajočih nevronov (Folensbee 2007: 99). Nevronske mreže ali vzorci imajo težnjo po samostojnem delovanju: ko je vzbujen določen vzorec, je aktivacija drugega motena. Aktivacija se zgodi s tem, da na določeno mrežo usmerimo pozornost. Pri delu z vzorci, ki jih želimo opustiti, preklapljammo pozornost med starim in novim vzorcem (Folensbee 2007: 101). Nekateri priporočajo, da pozornost dajemo na razvoj nove mreže in ne toliko na ugašanje stare; do opustitve bo prišlo spontano s tem, ko nanjo ne bomo dajali pozornosti (Borkovec et al., 1983, Mahoney 1974, v Folensbee 2007: 101). Posamezna nevronska mreža vsebuje elemente, vsebine iz različnih delov možganov, kar pomeni, da ima veliko število možnih vhodov, preko katerih se lahko vzbudi. Pri vzpostavljanju ali utrjevanju novega tako skušamo zavestno vključiti miselna, zaznavna, čutenjska in vedenjska sidrišča. S tem mrežo okrepimo, pospešimo njeno delovanje ter jo naredimo zmožno priklica (Posner, Raichle 1994, v Folensbee 2007: 101). To v praksi pomeni, da problemski vzorec povežemo z novim, bolj prožnim odzivom na dane okoliščine. Tako bo tudi kasneje ob pojavu težavne okoliščine v možganih aktiviran tako stari, problemski, kot novi, proaktivni, način odzivanja in posameznik bo imel možnost izbire (Folensbee 2007: 102).

Spomin lahko na novo izgradimo na osnovi sedanje zrelosti. To pomeni, da spomin na določen dogodek lahko zadržimo v pozornosti, ne da bi bili preplavljeni s čustvi na ta dogodek, ter dogodek miselno prenesemo v sedanost, kjer nanj pogledamo z vidika »tukaj in zdaj« (Cozolino 2010: 91). V obravnavi travmatičnih spominov je pomemben razvoj *izkušajočega* jaza in *opazujočega* jaza (Rothschild 2000: 132). Posamezniku omogoča, da na razumski ravni spozna, da se je travma zgodila v preteklosti *in* on je sedaj tukaj, na varnem. Beseda *IN* pomeni, da priznavamo obe človekovi realnosti: da doživlja travmo in da je v tem trenutku drugje. Kadar

sprejemamo obe perspektivi, tako izkušajoči kot opazujoči jaz, se ob tem spontano zmanjša tesnoba in se telo sprosti.

Konstrukcija in rekonstrukcija avtobiografskega spomina je mogoča ob semantičnem procesiranju leve hemisfere v povezavi s čustvenimi mrežami desne hemisfere (Cozolino 2010: 91). Tudi pripovedovanje zgodb vključi celotno telo in je kot tako uporabno orodje organizacije in integracije nevronske mreže. Povezovalni organ med levo in desno možgansko poloblo je corpus callosum, ki se začne razvijati okrog otrokovega četrtega leta in zori tja do desetega leta starosti. Zaradi počasnega dozorevanja hemisferi sprva delujeta dokaj avtonomno druga od druge (Cozolino 2010: 95). Desna hemisfera je posebno aktivna ob doživljanju močnih čustev, zlasti strahu in terorja, kar hkrati zavira razumsko in besedno delovanje leve hemisfere (Cozolino 2010: 96). Od tod tudi izkušnja, da je o grozi in terorju težko govoriti.

Kar je neizgovorjeno in biva v nezavednem, se v težjih primerih pogosto pokaže preko *acting out* vedenja. Cozolino (2010: 148) govori o zanimivem konceptu *acting in*, ki pomeni, da zdržimo s svojimi občutki; ko se prebudijo refleksi odzivi, jih skušamo zadržati, pregledati in se odzvati konstruktivno. Tako se razširja naš interpsihični in intrapsihični prostor k preizkušanju novih resnic o sebi in o nama. To je pot oblikovanja možganov za prihodnost.

Za psihoterapevtsko obravnavo teh izkušenj je izjemnega pomena odkritje delovanja področja broke, ki je odgovorno za ubesedovanje in je kot tako osnova za integracijo nižjih in višjih nivojev v možganih (Cozolino 2010: 275). Naravni odziv na življenjsko nevarnost je nezmožnost govora, kar daje prosto pot implicitnemu vtisnjenju travme, saj je broka področje zavrtó. Še posebno močan učinek ima nebesedni teror ali to, da storilec od žrtve zahteva tišino. Na drugi strani je ravno *oživljeno delovanje* področja broke s spodbujanjem pripovedovanja, ubesedovanja izkušenj, v povezavi s sosednjimi levokortikalnimi strukturami *potencialni vir* okrevanja in krepitve moči. Posamezniku je tako lahko v veliko pomoč to, da skuša med preplavljanjem s starimi občutki, senzacijami, mišljenjem in vedenjem, govoriti o tem, npr. »To je samo spomin. Sedaj sem na varnem. To se ne dogaja več. (Cozolino 2010: 277)« Tako oseba v najbolj ranljivem trenutku sama sebi ob podpori terapevta ali bližnjega dodaja moč in zavest, da je zdaj drugače. Zmanjšuje se občutek tesnobnosti in sramu ter povečuje občutek lastne kompetence. Razvijanje pozornosti na notranji in zunanji svet je v podporo višjim kortikalnim procesom mišljenja in celostni integraciji. Proces pozornosti in ozaveščanja se kaže v spremembi spomina, ki postaja manj nezaveden in impliciten ter vse bolj umeščen v kontekst eksplicitnega sistema v cerebralnem korteksu (Siegel 1995, v Cozolino 2010: 278).

Quillman (2012: 3) dodaja zanimivo definicijo dobre terapevtove interpretacije do klienta: dobra interpretacija razumsko naslavlja levo možgansko hemisfero posameznika, od koder preko avtonomnega živčnega sistema potuje na njegovo desno stran možganov, kjer tolaži ali nežno spodbuja desno možgansko hemisfero. V terapevtskem oziru ni pomembno zgolj to, kaj posameznikova leva hemisfera misli, temveč je bistvenega pomena, kako njegova desna hemisfera doživlja povedano. T.i. desnohemisferni implicitni »jaz« predstavlja psihobiološko podlago človeškega nezavednega (Schoore 2007: 6, v Quillman 2012: 3).

6.4 Implicitni in eksplicitni spomin

Implicitni spomin je spomin predverbalnega razvoja: shranjen je v obliki čutnih, motoričnih, afektivnih in kinestetičnih vzorcev (Cozolino 2010: 87; Lapedes 2011: 162). Zgodnji implicitni spomin se pogosto pokaže v afekti, telesnih občutjih, zaznavah, prepričanjih in vedenju, čeprav je redko prepoznan kot to, kar je: nezavedni spomin. Vanj se shranijo prva leta življenja, tja do 3. leta, ko začne aktivno vlogo prevzemati avtobiografski ali eksplicitni spomin. Prav tako se v domeno implicitnega spomina vrisujejo odzivi pomembnih drugih, njihovo dožemanje in doživljanje otroka, katerega otrok okrog svojega prvega leta ponotranji kot model določene navezanosti (Siegel 1999: 33). Ne nazadnje se pod implicitno vpišejo posebno stresne in travmatične izkušnje, dokler še niso ubesedene in predelane. Vse te vsebine se shranjujejo v desno polovico možganov, v amigdalno (Siegel 1999: 33; Cozolino 2010: 87). Vpliv nezavedno shranjenih vsebin je ta, da o njih ne zmoremo razmišljati, jih pa živimo v vsakdanjiku: kot primer vzemimo otroka, ki odrašča ob fizičnem nasilju. Domače okolje pogosto odigrava pri stiku z vrstniki, kjer se pretepa ali je sam žrtev agresivnega vedenja in sramotenja drugih. Ker so te vsebine navadno shranjene implicitno, v predverbalnem čutnem, motoričnem in afektivnem spominu, ta otrok svoje izkušnje z vrstniki ne povezuje z reakcijo na nasilje doma, temveč samega sebe doživlja kot zlobnega, slabega, polnega sramu in krivde (*ibid.*).

Ponavljajoče izkušnje oblikujejo krogotoke v možganih: bolj, kot je neka izkušnja ali stanje pogosto, bolj močna povezava nastaja v možganih in tem večja verjetnost je, da se bo aktivirala v prihodnosti ter se s tem še bolj krepila. Na ta način je naše življenje oblikovano z reaktivacijo implicitnega spomina, ki sam po sebi ne vključuje zavedanja, da gre samo za priklic starega stanja in ne za sedanjo situacijo (Siegel 1999: 33–34). Različne poti implicitnega spomina se aktivirajo glede na to, s kom smo, in vplivajo na medosebni prostor »tukaj in zdaj«.

Okrog otrokovega drugega leta se razvije eksplicitni spomin. To je spomin na dejstva, dogodke in avtobiografsko zavedanje (Siegel 1999: 34). O njem govorimo, ko pravimo: »Spomnim se ...« Povezan je z razvojem hipokampusa, možganske strukture, katere funkcija je prostorsko in časovno umeščanje dogodkov v spomin

(Siegel 1999: 34). S tem se razvija občutek jaza v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. Otrok se pri starosti dveh let in pol vključuje v pripovedovanje o sebi in zgodbo dopolnjuje s sodelovanjem odraslega: komunikacija s starši in pomembnimi drugimi spodbuja otrokovo zmožnost zavesti o sebi. Eksplicitni spomin zahteva pozornost. Ločimo semantični (dejstva) in epizodični (občutje jaza skozi čas) eksplicitni spomin. Z integracijskega vidika je posebno zanimiv epizodični spomin (Siegel 1999: 40): ob razmišljanju ali pripovedovanju o sebi se aktivirajo prefrontalna področja možganov, ki imajo tudi integracijsko funkcijo. To pomeni, da se naknadne informacije shranijo, integrirajo v prej obstoječo »zgodbo«. Vzajemno se aktivirajo širše nevronske mreže, razvija se čut za samorefleksijo in socialno kognicijo.

»Mentalno potovanje v času« je več kot le občutje jaza v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti; je aktiven proces, ki oblikuje jaz znotraj socialnega sveta. Tako so področja orbitofrontalnega korteksa desne hemisfere ključna za integracijski spomin, navezanost, čustva, telesno podobo in regulacijo ter socialno kognicijo (Siegel 1999: 40).

Otroci, s katerimi se starši pogosto pogovarjajo o njihovem doživljanju dogodkov, razvijejo trdnejši avtobiografski spomin. Tudi kasneje v odraslosti si zmorejo v spomin priklicati več detajlov. Medsebojno podeljevanje izkušnje vpliva na razvoj eksplicitnega spomina (Siegel 1999: 45): ta se bolje organizira, integrira in pospeši.

Razvoj avtobiografskega spomina poteka postopno. Otrok sprva prepozna informacije kot že znane. Ko ga vprašamo, kdo živi z njim v hiši, in naštevamo »ati ..., mami ...«, zraven vzklika: »Ja!« Z razvojem govora pa besede vse bolj vstavlja sam. Okrog drugega leta starosti jih povezuje v preproste stavke. Razvoj eksplicitnega spomina se kaže tudi pri tem, ko otrok navaja dejstva, ki so z zornega kota odrasle logike nepravilna, zanj pa so del razvoja. Na vprašanje, kdo ga je danes obiskal, omeni tako ljudi, ki so zares bili tam, kot tiste, ki so ga obiskali že pred časom.

Spominsko gradivo se ohrani in organizira glede na to, koliko ga možgani zaznajo kot pomembnega. Dogodki, kjer je prisotno močno čustveno dogajanje, so zaznani kot

pomembni in jih je lažje obuditi v spomin (Siegel 1999: 47). Pri tem sodelujejo strukture limbičnega sistema, kot amigdala in orbitofrontalni korteks. Pri tem poudarimo razliko med zavestnim priklicem spomina in vdorom nezavedno, implicitno shranjenih vsebin. Namreč kadar je telo ob dogodku preplavljeno s stresom, je glavna usmerjevalka spomina amigdala in se spomin shrani implicitno. Kadar pa je vzburjenost možganov optimalna, torej ne premajhna in ne prevelika, je dejaven hipokampus (zmožnost zavestnega priklica), poleg tega je povečana nevronska aktivacija ter z njo nastajanje novih povezav med sinapsami, novih nevronov in povezovanje različnih možganskih regij med seboj (Siegel 1999: 48).

6.4.1 Priklic spomina

Spomin na določen dogodek aktivira različna možganska področja, ki so med seboj povezana. To pomeni, da obstaja več možnih »vhodov« za priklic dogodka (možnost vpliva različnih dejavnikov iz okolja, npr. staršev, prijateljev, zaznavanja sebe idr.), ki se »tukaj in zdaj« lahko na novo ovrednoti in razvije (Siegel 1999: 49). S kreiranjem novih pomenov nam čustveno nevromodulatorni sistem pomaga organizirati in integrirati naš spomin. Z ubesedovanjem gibov, vedenja, senzacij, čustev se *implicitni spomin dograjuje v eksplicitni avtobiografski spomin*.

Čutimo in čustvujemo veliko prej, kot znamo govoriti; beseda ni začetek, temveč zaključek neke poti (Rebula 2007: 201). Delo z besedami lahko primerjamo s psihofizično geologijo, ki nam omogoči, da se dokopljemo do pristnih nagibov, ki prej niso zmogli postati gradivo zavesti. Človek čuti, kdaj in kje je prostor za besede, čeprav se tega lahko ne zaveda; kadar možgani zaznajo, da ni čustvenega prostora, beseda ne bo prišla na dan. Kadar pa čutimo, da bomo slišani, se vzpostavi proces, ki odpira sinaptične preklope v možganih (Rebula 2007: 202), in iz nas pridejo prave besede ob pravem trenutku.

Na nevrološki ravni ob priklicu novo organiziranega spomina prihaja tudi do bolj sinhronega delovanja obeh možganskih hemisfer. Neintegrirane vsebine se odražajo v asimetriji med hemisferama ter zmanjšanjem delovanju corpora callosa, ki

predstavlja most med poloblama. Z urejanjem spomina v koherentno avtobiografsko pripoved se pretok med njima postopoma uravnoveša (Siegel 1999: 54).

Govorimo o desnohemisferni komunikaciji med staršem in otrokom, terapevtom in klientom. Komunikacija *desna hemisfera posameznika–desna hemisfera terapevta* odpira nove razvojne možnosti (Siegel 1999: 288). Poteka preko neverbalnih kanalov, na primer preko umetnosti, plesa in glasbe, čuječnosti na področju telesa, senzacij, občutij. Takšna komunikacija razvija nove izkušnje in doživljanja samega sebe. Rigidnost se počasi raztaplja v prožne odzive; namesto osredotočenosti na cilje in dosežke se posameznik bolj osredinja na postopnost in sam proces. V varnem odnosu z bližnjim ali terapevtom želimo razumeti in sprejeti človeka v vsem, kar je, in hkrati nuditi negujoče, podporno okolje za nadaljnji razvoj in integracijo (Siegel 1999: 300).

V svetovalnem delu naslavljamo implicitni spomin z namenom integracije v zavest ali v eksplicitni spomin, ki pa je zmožen priklica (Quillman 2012: 4). Povezovanje med desno hemisfero posameznika in desno hemisfero pomagajočega je omogočeno na osnovi terapevtovega vsidranja v lastnem telesu. Le tako lahko zares začuti telesna občutja in nivo živčnega vzburjenja uporabnika (Quillman 2012: 8). S tem se osredotoča na trenutek tukaj in zdaj, ki je za regulacijo vzburjenja odločilnega pomena. Na prisotnost implicitnega spomina smo pozorni ob *pomanjkanju priklica, superega in transfera* (Cozolino 2006: 130).

Pri *pomanjkanju priklica* govorimo o nezmožnosti pomnjenja vplivnega doživetja ali kar zgodnjih let na splošno. Prav *odsotnost spomina* (avtobiografskega) je, ironično, *oblika spomina*, in sicer implicitnega (Cozolino 2006: 131). Do zavestne pozabe travmatičnih doživetij naj bi prišlo iz funkcionalnih razlogov, ko se psiha zavaruje na način, ki je za otroka v tistem trenutku najbolj varen. Otrok, ki v času stiske ne dobi zadostne podpore staršev ali druge pomembne osebe, s katero bi jo lahko premostil, se nezavedno zavaruje s pozabo, potlačitvijo, odcepitvijo doživetja (Cozolino 2006: 131). Kar naš um pozabi, si telo zapomni v obliki nepojasnjene strahu, tesnobe, bolečine, sramu, gnusa ali celo psihosomatskega obolenja. Z ubesedovanjem prej

neizgovorjenega počasi izgrajujemo zavestno sliko svojega doživljanja preteklosti, kar osvobaja številne notranje vire moči, kot so razumevanje, sprejemanje in odpuščanje v odnosu do samega sebe.

Superego je na globljem čustvenem nivoju naš implicitni spomin, preko katerega kot notranji starš deluje izkušnja, kako so se na nas odzivali in nas doživljali starši ali drugi pomembni ljudje v času intenzivnega razvoja možganov (Cozolino 2006: 132). So ob nas doživljali veselje, ljubezen, smo bili zanje vrednota, ali je prevladovalo izogibanje, smo jim bili odveč, nezanimivi, umazani? Smo se ob njih počutili varno in ljubljeno ali zavrnjeno in ogroženo? Kaj smo o sebi prebrali v njihovih očeh? To so nekatera vprašanja, ki nam lahko pomagajo ozavestiti notranje vplivne sheme in razumeti, zakaj se doživljamo tako, kot se. Notranje sheme pa vplivajo tudi na medsebojno vedenje in doživljanje ljudi.

Transfer govori o naši izkušnji drugih, ki je sestavljena iz naših pričakovanj, implicitnih shem in realnosti te osebe (Cozolino 2006: 133). Tovrstna mešanica preteklosti in sedanjosti v vsakdanjem življenju je osnovana na dejstvu, da implicitni spomin deluje veliko hitreje in bolj intenzivno kot eksplicitno, zavestno procesiranje in celo predstavlja »val, na katerem jadra naša zavest«. Odziv na drugega, ki je neuglašen z »dejansko« (zavestno) situacijo, je pogosto povezan s transferom, ki lahko pomeni distorzijo realnosti na podlagi naših preteklih izkušenj. Na nevrolški ravni govorimo o zelo odzivni amigdali, katere evolucijska naloga je opozarjanje na nevarnost. Njen alarmni sistem je veliko hitrejši kot zavestno procesiranje, kar pa ob neustrezni uravnavi lahko otežuje življenje tukaj in zdaj. Po raziskavi (Keyserc et al. 2001, v Cozolino 2006: 133) naši možgani potrebujejo 400–500 milisekund za prenos senzacij v zavestno doživljanje, medtem kot implicitni spomin potrebuje le 14 milisekund za odziv in kategorizacijo vidne informacije. Transfer doživljamo v vseh odnosih, kadar od drugega nezavedno pričakujemo, da bo sprejel vlogo, ki mu jo ponujamo (Cozolino 2006: 134). V svetovalnem delu igra transfer zelo pomembno vlogo, saj je ob sočutnem in razmejenem odzivanju terapevta/epistemologa mogoče prepoznavati vsebine, ki ležijo pod tem, kot na primer iskanje ljubezni, odigravanje pretirano kritične mame ali nasilnega očeta.

Kot pravi Siegel (1999: 269), se ob strokovnem ravnanju oz. intervenciji terapevta prekine avtomatično vodeni začarani krog izčrpavajočih vzponov in padcev,

pretiranega vzburjenja simpatika in parasimpatika. Na mestu nekdanjega vozla je sedaj omogočen prost pretok energije in informacij.

6.5 Sledenje nevronske mreže

Nevronske mreže so med seboj povezane. Vzorec, ki je v danem trenutku neprepoznan, je gotovo povezan z drugimi vzorci, ki pa so zavesti bolj dostopni. Z njihovo pomočjo lahko svetlimo še neprepoznano mrežo (Folensbee 2007: 103). K dodajanju v zavest vabimo tako, da sogovornika vprašamo, kaj mu prihaja na misel ob določeni temi. Pri tem se ne sprašujemo *Zakaj se je to pokazalo v misel?* S tem vprašanjem aktiviramo frontalne lobuse možganov, ki iščejo zavestne, racionalne odgovore, ter s tem blokirajo proces razgrinjanja spominov, ki so še nepovezani v eksplicitno shemo in funkcioniranje (Squire et al. 1993, v Folensbee 2007: 103). Sogovornika spodbudimo, da ne poskuša vsega ubesedovati, temveč le zadrži v zavesti bodisi sliko, vonj ali kako drugo zaznavo, senzomotorično shemo ali občutje. Celo bolje kot besedo je iskati kak drugačen izraz, npr. risanje, gibanje idr., saj s tem povečujemo kompleksnost in celovitost izkušnje (Folensbee 2007: 105). Vse, kar se pokaže v zavesti, govori o tem, kaj je navezano na sklop nevronske mreže in ne o tem, kdo je sogovornik kot oseba.

Sledenje nevronske mreže je v osnovi zelo podobno tehniki prostih asociacij v psihodinamski terapiji in sledenju pri tehniki EMDR. Razlika je v tem, da pri sledenju povezavam v mrežah sogovorniku nudimo spremstvo v raziskovanju vsega, kar se pokaže navzven, in pri tem ohranja osebno kontrolo on sam. Tehnika je uporabna za katerokoli izkušnjo, ne le za predelavo travm. Sogovornik z njo pridobi orodje, ki ga lahko uporablja tako za aktivno udeležbo v terapevtskem procesu kot v vsakdanjem življenju (Folensbee 2007: 104–105).

6.6 Na telesu osnovane tehnike

Nadzorovanje možganskih področij lahko usmerjamo z vrha navzdol (*top-down*) ali od dna navzgor (*bottom-up*) (LeDoux 1996; Ogden, Minton 2000; Solomon, Heide 2005; Kolk, 2002, v Cvetek 2009: 179–181). Tradicionalna terapija se nanaša na tehnike z vrha navzdol, ki skušajo uravnavati razdiralna čustva in senzacije. Posamezniku pomaga urediti kognitivno-vedenjske komponente, da dobi vpogled v svojo izkušnjo in se nauči razumeti, da določeni čustveni in somatski odzivi sodijo v preteklost in ne sedanjost. Osredinja se na inhibiranje odcepljenih fragmentov in ne na njihovo predelovanje. Ljudem omogoča globlje razumevanje razlogov, da se počutijo tako, kot se, ne spreminja pa alarmnega sistema v možganih. Predelava od dna navzgor (*bottom-up processing*) govori o uravnavanju in spremembi nižjih, subkortikalnih središč. Tu se osredinjamo na telesna stanja, ki so pogosto *neubesedeni pripovedovalec posameznikove izkušnje*. Posamezniku pomaga vzpostaviti stik z lastnim telesom in čutenji. Pospešuje zaznavanje in osvoboditev čustev.

Tehnike, s katerimi uravnavamo čustva, izbiramo glede na razvojno fazo, v kateri se je oblikovala blokada. Tako so za otroka, ki doživlja zanemarjanje ali zlorabo, lažje dostopne in bolj učinkovite tehnike, ki naslavljaajo primarne predele možganov (Perry 2000: 11). Že v maternici se najintenzivneje razvijajo spodnji predeli možganov, to je možgansko deblo, ki uravnava dihanje, ritem spanja in budnosti ter druge osnovne preživetvene reflekse. Tekom razvoja se vse bolj razvijajo kompleksnejši predeli. V primeru trajnega zanemarjanja otroka ali zlorabe pride do upočasnjene razvoja določenega dela možganov, ki se takrat najbolj razvija; to vpliva tudi na razvoj ostalih višjih predelov. Hkrati imajo strukture, ki so že nekoliko stabilizirane, več varovalnih dejavnikov in omogočijo hitrejše okrevanje.

Okrevanje otroka zastavimo na igri in na telo osredinjenih tehnikah (Kolk 2008; Barfield et al. 2009, v Perry 2009: 243; Levy 2011: 51), kot so terapevtska masaža, joga, vaje ravnotežja, uporaba glasbe in gibanja. Skozi terapevtsko igro otrok izraža implicitno vkodirane vzorce delovanja, ki se v varnem odnosu s terapevtom preoblikujejo (Levy 2011: 53); raziskave kažejo, da prihaja do terapevtske

spremembe prihaja tudi takrat, kadar stari vzorci niso ubesedeni, temveč »le« uravnani v varnem odnosu (Bayles 2007; Lyons-Ruth 1999, v Levy 2011: 53).

Pri delu z otroci je še posebnega pomena naslednje (Šugman Bohinc 2013: 112–113): v njegov svet vstopimo prek družinskega sloga komuniciranja in medosebnih odnosov; uporabimo kontekstualne ključne prijaznega sprejema (igrača, nevsiljiva prisotnost pomagajočega); zagotovimo varen in igriv delovni odnos; vzdržimo se govora o problemu in namesto tega povabimo h kratkemu opisu otrokovega življenja; ne pričakujemo, da bodo otroci odprto govorili o svojih občutkih in čustvih. Namesto tega ponudimo metafore, predstave, v katerih se lahko najdejo; iščemo otrokove kompetence in vire; postavimo osnovna pravila sodelovanja v kontekstu pomoči in opozorimo na pravico, da govorimo oz. poslušamo in da ne govorimo oz. ne poslušamo; povabimo sodelujoče, da izrazijo osebno mnenje; pozorni smo na imena in odnose.

Somatosenzorne tehnike uporabljamo pri delu z ljudmi, ki jih bremeni težka izkušnja iz razvojnega obdobja (Kolk 2008; Barfield et al. 2009, v Perry 2009: 243). Preko omenjenih tehnik se sproščajo *ponavljajoči vzorci živčnih dražljajev, ki delujejo na možgansko deblo in diencefalon, kar reorganizira procese* v njiju ter posledično zmanjša pojav anksioznosti, impulzivnosti in drugih simptomov. Travmatično doživetje je vplivalo na ta predel možganov, ki je zato neuravnan; s telesnimi tehnikami mu lahko pomagamo do ravnovesja.

Izraz »ranljivi notranji otrok« (Capacchione 1991: 185) pomeni otroka z izkušnjo zlorabe ali zanemarjanja, ki živi v telesu odraslega. Notranji otrok upodablja nezaceljene vzorce preteklosti, ki še niso integrirani v osebno zgodbo in imajo kot taki velik vpliv na sedanjost. Proces okrevanja se razvije, ko danes odrasli človek ponudi notranjemu otroku pozornost, tolažbo, skrb in zaščito.

Capacchione (1991: 190) priporoča vajo, v kateri kot odrasli nagovarjamo otroka preteklosti:

1. *Z nedominantno roko nariši čas svojega otroštva, ko si se počutil ranjenega, žalostnega, zapuščenega in nisi imel nikogar, ki bi te takrat potolažil.*
2. *Z dominantno roko napiši odločitev, da tukaj in sedaj želiš pustiti temu otroku, da čuti, kar čuti, in ta čustva lahko varno podeli s tabo. Prosi notranjega otroka, da z ne-dominantno roko napiše, kaj se je zgodilo in kako se je ob tem*

3. počutil.
4. *Vprašaj notranjega otroka, ali je še kaj, kar bi želel izpostaviti. Prosi ga, da nariše sliko samega sebe, ko se počuti ljubljenega, na varnem in v udobju.*
5. *Prosi notranjega otroka, da z nedominantno roko napiše, če je še karkoli, kar bi želel povedati.*

Eno zanimivejših področij dela je uporaba glasu v terapevtske namene. Glas je intimno povezan z izražanjem čustev in idej in je primarni kanal, skozi katerega sporočamo, kdo smo (Newham 1999: 16–18), in omogoča izraz človekovih globin, ki so dostopne mimo verbalnih kanalov.

Ozaveščanje dihanja, premikanja, toplote, svetlobe lahko posamezniku pomaga, da začne bolje čutiti svoje telo. Pravilno izvajane dihalne vaje sprostijo dihalni aparat in celotno telo. Ob tem se razvežejo spomini, ki so bili zablokirani v telesu (Braddock 1995: 39). Ko se oblikuje varen prostor za predelavo spomina, posameznik lahko doživlja, da ga preplavlja ogromno občutij, slišnih, vidnih, tipnih, vohalnih flashbackov, zaradi česar je izredno ranljiv (Braddock 1995: 39). Izkušnja je lahko celo bolj težavna kot samo travmatično doživetje, kajti takrat je telo uporabilo različne mehanizme, s katerimi je zagotovilo preživetje, danes pa želimo narediti prostor za vse, kar je bilo potisnjeno stran, da se umesti, integrira v posameznikovo zgodbo, kar mu bo omogočilo kvalitetnejše in bolj funkcionalno delovanje.

O pomenu vključevanja telesa v proces terapije govori tudi avtorica knjige Zdravilna moč domišljije, Luise Reddemann (2008: 73–78). Pri delu z ljudmi v stiski uporablja metodo čigonga, ki temelji na miselnih predstavah, prenesenih v telesne gibe, ter dihanju in čí, energiji. Med izvajanjem vaje udeleženci pozornost hkrati usmerjajo na miselno predstavo ter na drugi strani k lastnemu telesu. Tako nastaja nihanje oz. *osciliranje pozornosti med predstavljanjem podobe in lastnim telesom*. Lahko bi rekli, da gre za ozaveščanje starega telesnega vzorca, ob vadbi pa se s pomočjo miselnih predstav, podkrepljenih z gibom in dihom, razvija alternativni vzorec.

Pri vajah čigong dobi nezavedno več prostora zaradi sprostitve, senzomotoričnega učenja ter mirnega, blagega in igrivega zaporedja gibov ter zaradi neposrednega usmerjanja k drugačnemu predstavljanju telesa (*ibid.*). Čigong in ostali umetnostni pristopi pri delu z ljudmi bi lahko predstavljal eno od možnosti, kako bi obšli strukture

za ubesedovanje in pridobivali informacije, spomine iz drugih možganskih predelov. Tako se odstrane več možnosti za razvijanje moči samozdravljenja.

Ko zavestno naredimo prostor svojim občutjem, senzacijam, mislim, ki se porajajo »tukaj in sedaj«, jim lahko celo izrečemo nekaj takega kot: »Lahko ste tukaj. Varno je. Ni treba bežati. Ugnezdite se.« Lahko nam pomaga predstava o korenini, ki se vse bolj širi in pogloblja in ponazarja rast in razvejanost nevronske mreže. Ko se potopimo v določen občutek, ga skušamo zdržati in »prebrati«, kaj je tisto, kar čutimo in zaznavamo. Tukaj imamo več izbire; odločimo se za tisto, za katero čutimo, da nam je najbolj v pomoč.

6.7 Pomoč z umetnostjo

Simbolno upodabljanje ima veliko moč in potencial okrevanja, saj omogoča nezavednim vsebinam, da se preko umetniškega izraza pokažejo v zavesti (Mannion 2011: 93). Delo z umetnostjo omogoča osredinjeno na tukaj in zdaj, na biti sprejet, tak, kot sem, in ne potiskanje proti idealom (Mistler 2011: 134). Umetniški procesi zahtevajo komunikacijo s samim sabo in drugimi ter senzibilnost za dožemanje drugih in sebe (Geppert, Lenz 2006: 121, v Sudec 2012: 142). Pri tem je klientu v pomoč svetovalec ali terapevt, ki se tudi sam poslužuje izrazne umetnosti za lasten osebni razvoj. Izhaja iz predpostavke, da ima posameznik že vse rešitve v sebi, procese na delu. Kar se izkazuje kot simptom (če uporabimo leksikon patologije), je v bistvu psihološki odziv prilagoditve na določeno okoliščino v življenju posameznika. Ko se ta oseba preko ozaveščenega raziskovanja poveže s svojo kreativnostjo in hkrati zadrži pozornost na sedanjem trenutku, stranski učinki neke stiske (t. i. simptomi) izgubijo na svoji moči. Izrazna umetnost posamezniku pomaga vzpostaviti notranji dialog, s katerim je bolj pozoren na dogajanje v sebi v sedanjem trenutku, ozavešča nedokončane izzive, izraža telesne senzacije in druga stanja na kreativen in varen način (Mistler 2011: 136).

V zaupnem odnosu posameznik išče svoj doslej utišani glas, skozi katerega govori v kasnejših odnosih, osnovanih na varnosti (Braddock 1995: 31). Klientom lahko pomaga delo z domišljijo in ustvarjalnostjo, npr. risanje sobe, v kateri bi se počutil

varno in udobno. Uporabnik ali klient, katerega telesna govorica izraža obup in ujetost, potrebuje vedenje o tem, kaj vse zmore, ter zavest, da je danes kot odrasla oseba zmožna izbirati in se odpreti k spremembi (Braddock 1995: 37). Pri tem je lahko v pomoč tudi fizično premikanje v danem prostoru.

V povezavi z izrazno umetnostjo so na osebnost osredotočeni terapevti oblikovali naslednje postavke (Malchiodi 2005, McNiff 2004, Rogers 1993, v Luke 2011: 159):

- Ključno je ustvarjanje varnega, negujočega okolja, ki ne obsoja.
- Strokovnjak je odgovoren za svojo empatijo, odprtost, iskrenost, celovitost, da pozorno prisluhne, kar pomaga graditi odnos sprejetosti in razumljenosti.
- Pomembno je zaupati posamezniku, da ima v sebi vse, kar potrebuje, da bi dosegel želeni cilj.
- Vera v to, da so samozavedanje, razumevanje, vpogled lahko doseženi preko kopanja globlje v posameznikove misli, čustva in izkušnje.
- Spoznanje, da je pot v procesu, ki ima potencial preoblikovanja, ni cilj v končnem produktu.
- Samozavedanje se lahko razvije skozi akcijo in del tega je tudi izrazna umetnost.
- Empatija omogoča posamezniku, da se socialno okrepi in odkrije svojo edinstvenost in potencial.

Učinki ustvarjalnih dejavnosti pri otrocih (Kustec 2007, 2011, v Kustec 2013: 137) se odražajo v

- čustveni in telesni razbremenitvi,
- sproščenosti in nevtralizaciji telesa,
- izboljšanju samopodobe, samospoštovanja in samozavesti,
- sposobnosti ustvarjalno usmerjati svojo energijo,
- zmanjševanju stereotipnih, prisilnih, samodestruktivnih idr. razdiralnih vedenj,
- izboljšanju ustvarjalnosti in širjenju domišljije,
- večjem zaupanju v lastno sposobnost vzpostavljanja odnosov z drugimi in iskanju pozitivnih načinov zadovoljevanja lastnih potreb,
- lažjem usmerjanju na delo,

- boljšem zavedanju sebe, doživljanja drugih in okolja.

S pomočjo ustvarjalnih pristopov, kot so npr. igra, ples, glasba, fotografija, zgodbe, risanje, otroku omogočimo in dovolimo, da razmišlja po svoje, da misli drugače in se izraža na njemu lasten način (Kustec 2013: 156).

6.8 Sinergetsko-kibernetški pristop: Samoorganizirani prehodi med redi

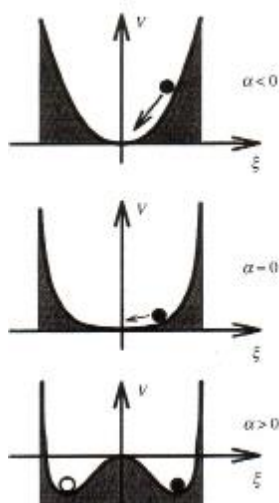
V sinergetsko-kibernetškem pristopu poteka razvoj odnosa med pomagajočim in uporabnikom preko energiziranja do točke destabiliziranja sistema, kjer se nato vključi zametek za alternativni vzorec, ki ga krepimo do takrat, ko se simetrija med starim in novim lahko prekine.

Teorija dinamičnih sistemov osebne značilnosti opisuje kot atraktorje vedenja in doživljanja človeka (Schiepek, Možina 2012: 13). Človek kot plastično, učljivo bitje vsebuje veliko število atraktorjev; večje število potencialnih vzorcev vedenja in doživljanja govori o čustveno bolj diferenciranem človeku (Schiepek, Možina 2012: 15). Atraktorji nekega sistema (človeka) skupaj predstavljajo t.i. potencialno pokrajino. Določeno vedenje si predstavljamo kot kroglico, ki se zvali po hribu navzdol, kot vidimo na *Sliki 6.3 zgoraj*. Kroglica predstavlja trenutno doživljanje in vedenje, ali psiho-organsko sliko posameznika, atraktor pa je dolina, ki se pod vplivom kroglice oblikuje. Globina predstavlja stabilnost vsakokratnega atraktorja, širina doline ponazarja obseg njegove privlačnosti. Višina hribov med dolinami kaže, koliko energije bo potrebno vložiti (koliko se bo moral povečati kontrolni parameter), da bo kroglica lahko prišla iz ene doline v drugo (Schiepek, Možina 2012: 16).

Ko povečujemo kontrolni parameter, energiziramo sistem, zaradi česar se oblikuje nov atraktor (Haken, Schiepek 2006: 85–86, v Schiepek, Možina 2012: 16–17). Kadar je kontrolni parameter manjše vrednosti in ne prinaša nestabilnosti, se kroglica premakne le za kratek čas in se nato hitro vrne na stabilno mesto na dnu doline. Ko kontrolnemu parametru dodajamo višje vrednosti (npr. učenje traja dlje časa in bolj intenzivno), sistem postaja nestabilen, kot vidimo na *Sliki 6.3 na sredini*. Na točki nestabilnosti se dolina splošči in kroglica se v začetno ravnovesje vrača zelo počasi.

V tej krizni točki je človek zelo dovzeten za spremembe, ki pa morajo biti osnovane na dovolj stabilnosti, npr. z jasnimi dogovori.

Slika 6.3: Destabiliziranje starega vzorca in nastanek simetrije (Schiepek, Možina 2012: 17)



V primeru nadaljnjega povečevanja kontrolnega parametra (*Slika 6.3 spodaj*) na mestu zglajene doline zraste nov hrib, nadaljujeta avtorja (2012: 17). Tako nastanejo dve dolini ali simetrija: kroglica ima na voljo dva položaja; stari in novi vzorec. V fazi simetrije vzorca skušata prevladati drug nad drugim. V terapevtskem procesu te faze je pomembno, da klient dobi dovolj podpore v varnem odnosu s terapevtom in svojimi bližnjimi ter tako prekine vzorec simetrije in stabilizira nov vzorec.

Generična načela v povezavi s sinergetiko ustvarjajo predpogoje za samoorganizirane prehode med redi (Schiepek et al. 2005: 30–31). Avtorji predlagajo naslednja generična načela, ki jih strokovnjaki za pomoč udeleženci z različnimi ravnanji:

- Ustvarjanje pogojev za stabilnost: postopki za porajanje strukturne in čustvene gotovosti, zaupanja, podpiranja lastne vrednosti.

Udeleženci delovnega odnosa izgrajujejo občutek varnosti in stabilnosti, potrebne osnove za nadaljnje energiziranje in destabiliziranje sistema. Socialni delavec, epistemolog daje svojo prisotnost, zrcali in se empatično uglašuje na uporabniški

sistem. Pri tem so mu v pomoč naslednji elementi delovnega odnosa (Čačinovič Vogrinčič 2008: 18): dogovor o sodelovanju, instrumentalna definicija problema (Lüssi 1991, v Čačinovič Vogrinčič 2008: 18) in soustvarjanje rešitev, osebno vodenje (Bouwkamp, Vries 1995, v Čačinovič Vogrinčič 2008: 18), perspektiva moči (Saleebey 1997, *ibid.*), etika udeležnosti (Hoffman 1994, *ibid.*), znanje za ravnanje (Rosenfeld 1993, Čačinovič Vogrinčič 2002, *ibid.*) in ravnanje s sedanostjo ali koncept so-prisotnosti (Anersen 1994, *ibid.*). Dodajmo še odprt prostor za razgovor, oblikovanje načrta možnih korakov za sprožanje ustreznih sprememb, ekološko vednost, uporabo metodičnih načel systemskega socialnega dela, različne načine preokvirjanja in sistematično nesistematični pristop (Šugman Bohinc 2007: 31).

- Razpoznavanje vzorcev relevantnega sistema: prepoznavanje sistema, področja, na katerega so usmerjene spremembe; opisovanje in analiza vzorcev, kolikor je to potrebno.

Posameznik pride v svetovalni proces z določenim problemom. Postavljeni smo pred izziv poiskati »ključni vozle«, katerega razreševanje bo odprlo poti rešitve. Postavimo t. i. instrumentalno definicijo problema (Lüssi), ki je opredelitev problema na funkcionalen način. Ta problem vidi kot plastično in spremenljivo snov ter kot začetek, iz katerega bomo izpeljali rešitve, ki bodo sprejemljive za vse udeležene.

Varen in odprt delovni odnos je osnova uspešnemu delu na rešitvah. Pri tem upoštevamo hermenevitične metode razgovora, ki uporabnika postavljajo v vlogo eksperta iz izkušnje (Šugman Bohinc 2007: 71). Njegovo videnje in vedenje raziskujemo z vprašanji odprtega tipa, vprašanjem *Kako?* namesto *Zakaj?*; z vprašanji, ki delujejo preokvirajoče, ki se usmerjajo od problema k rešitvi, od preteklosti v sedanost in prihodnost, od virov nemoči k virom moči, od posplošitve k izjemam. Konstruktivno preokvirjanje pomena omogoča tudi spodbujajoče, podporno vprašanje, ki sogovornika usmerja k razmišljanju o svojih virih moči (Šugman Bohinc 2007: 72–73). Učinkovita so tudi vprašanja o smiselnosti neke izkušnje, o izjemah (Shazer 1991, *ibid.*), vprašanje lestvic in humorno vprašanje, ki mehča dotedanje rigidne vzorce reševanja problema in podpira nastajanje novih povezav; vprašanje o »bolj konkretnem« usmerja uporabnike na izkušnjo

tukaj in zdaj ter s tem daje več moči v sedanjosti; vprašanje »več o tem« pomaga uporabniku, da razišče več različnih zornih kotov gledanja na situacijo (Šugman Bohinc 2007: 74).

- Upoštevanje smiselnosti/dajanje priznanja za sinergetiko: dajanje priznanja za proces spreminjanja; upoštevanje življenjskega kroga in osebnih razvojnih nalog posameznika.

Tukaj znova pridejo v poštev vprašanja o smislu, s čimer krepimo motivacijo sogovornika. Pri tem smo pozorni na ekološko načelo, po katerem maksimiziramo vire v uporabnikovi skupnosti in minimiziramo radikalne posege v njej. Na uporabnika gledamo skozi oči epistemologa, kjer so resnice dogovorjene, ter skozi oči narativnega pristopa, kjer je vsaka resnica ali dejstvo o posamezniku zgolj plastično gradivo, zgodba, ki je povabljen v nadaljnji razvoj.

Psihiater in hipnoterapevt Milton Erickson se je pri svojem delu s klienti osredinjal na dejstvo, da ima vsak posameznik orodja za svojo rešitev že pri roki, le odkriti jih je treba. Deloval je po treh glavnih načelih (Shazer 1982, v Gillen 2011: 29): a) srečaj klienta tam, kjer je; b) prilagodi pogled na življenje klienta na način, da bo ta začutil moč in kontrolo v svojih rokah; c) pospešuj spremembe, ki ustrezajo klientovim potrebam. Preko dela s hipnozo je razvil danes tako razširjeno vprašanje čudeža, ki ga je izpopolnil Steve de Shazer s sodelavci.

- Razpoznavanje parametrov nadzora/omogočanje energiziranja: ustvarjanje pogojev, ki bodo spodbujali motivacijo; prebujanje virov; upoštevanje posameznikovih virov in skrbi.

Sogovornika načrtujeta pot najmanjših možnih korakov, pomik po lestvici navzgor. V pomoč je lahko priprava akcijskega ali kakega drugega načrta. Z uporabo eko zemljevida razgrneta širšo paleto virov in moči posameznika in ga s tem krepita v zavedanju, da ima potrebno željo in moč v sebi. Hkrati je njun odnos prostor za biti tukaj in zdaj z vsem, kar je v tistem trenutku prisotno: pričakovanja, energičnost, veselje, morda nestrpnost, strah pred spremembo, občutek ujetosti in nemoči. Ob pozornem, čuječem pogledu vase se nadalje lahko načrtuje sidrišča, npr. varen kraj, somatske označevalce, postanke na poti ipd.

Vprašanje čudeža Milтона Ericksona lahko dopolnimo z vprašanjem čudežne moči (Packman, Dupree 2011: 181): Katera moč bi to bila? Kakšen bi bil videti svet, če bi imel prisotno to moč? Kako si se odločil prav za to moč? Kaj ti je najbolj všeč pri tem, da imaš to moč? Če bi lahko naredil karkoli s svojo močjo, kaj bi to bilo? Kateri je prvi korak, ki ga lahko narediš v tej smeri? Na kakšen način lahko pomagaš drugim, da dosežejo svojo moč ali cilj?

- Destabiliziranje/krepitev nihanja: eksperimenti, prekinjanje vzorcev, vpeljava razločkov in razlikovanj, izjeme, neobičajno, novo vedenje.

Ko vemo, na čem želimo delati, uporabniku dajemo podporo in spodbudo za želeno spremembo. V kibernetškem jeziku pravimo, da sistem energiziramo do točke, ko ga izpostavimo destabilizaciji. Destabilizacija pomeni, da rahljamo strukturo, v katero je bil do sedaj vključen določen problem. Pri tem smo empatični do eksperta iz izkušnje v zavedanju, da ima vsak problem svojo funkcionalno vlogo in da pomeni najboljšo prilagoditev sistema na dane okoliščine. Ko svetovalec sprejema uporabnika takega, kot je, se tudi uporabnik lahko pogleda s te perspektive, kar pripomore k boljšemu izhodišču za naravni razvoj v smeri kompleksnosti in diferenciacije. Hkrati nastaja simetrija med problemskim vzorcem in novim, alternativnim vzorcem (Slika 6.4) (vir: Wikipedija). Uporabnika ne silimo, prepričujemo ali kako drugače namesto njega prevzemamo moč, ki nam ne pripada. Naše delo je v razpiranju plasti, ki zakrivajo obstoječe, a še ne odkrite možnosti; uporabniku nudimo podporo pri tem, da skrite vire moči vse bolj odkriva sam.

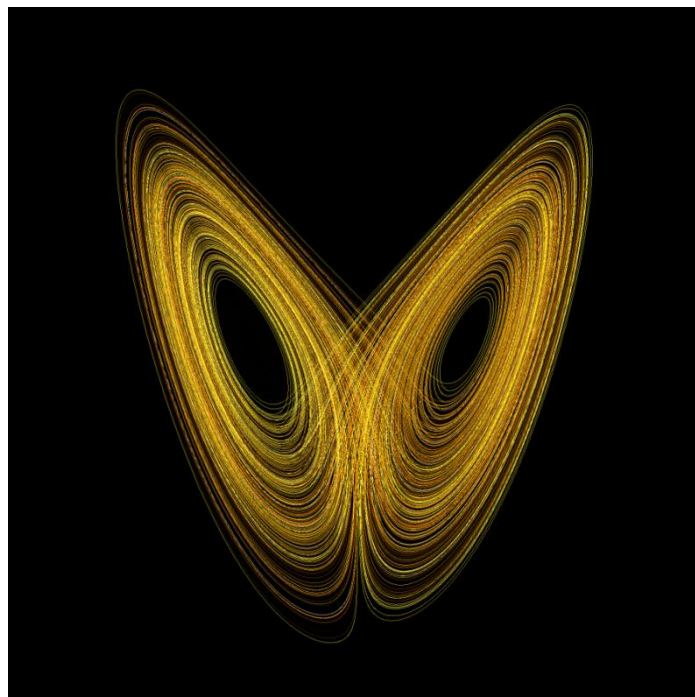
Pri vzpostavljanju alternative uporabljamo različne pripomočke, s katerimi normaliziramo, gladimo, rahljamo rigidne čustvene vozle in ustvarjamo prostor za nove povezave, nove resnice. Raziskujemo izjeme, primere, ko se je dalo najti drugačne rešitve, ki so delovale, v nasprotju s sedanjim, problemskim stanjem.

Hvaležno orodje rahljanja zakoreninjenih navad je paradoks metoda. Uporabimo jo lahko v različici odigravanja t. i. neprimernih vsebin. Aktivnost uporabimo, kadar se bojimo, sramujemo svojih reakcij, občutij, odzivov in se posledično izogibamo dejavnostim, ki bi nas sicer veselile (Meyer 2011: 53). Cilj je posamezniku omogočiti, da v varnem okolju z občutjem osnovne kontrole odigra tiste vsebine,

ki se jih sicer izogiba, ker se mu zdijo strašljive ali kakorkoli neprimerne. Ena od tehnik je tako imenovana paradoksalna intervencija, ki posameznika spodbuja k temu, da odigra prav tisto, česar se boji. To lahko pomeni »ponorelo« vreščanje, tolčenje s pestmi po steni, brezglavo beganje po prostoru ..., karkoli čuti, da želi izraziti skozi vedenje ali gibanje in pod pogojem, da ne poškoduje sebe, drugega, predmetov. Navadno ob tem ugotovi, da to, česar se je bal, ni tako strašno in neobvladljivo. S tem, ko je posameznik zmožen odigrati neko dejavnost, razvija možnost kontrole tega vedenja.

Zanimiva vaja vzpostavljanja alternativnega vzorca je tudi ta, da povabimo posameznika, da opiše problem na način, kot ga je vaje sicer opisovati, ne glede na to, koliko je ta miselni vzorec učinkovit ali ne. Nato je povabljen, da svoje utečene miselne procese prepusti alternativnemu procesu in nato z nove perspektive pogleda na problem. Alternativa je v najširšem smislu uporaba nedominantne strani možganov. Posameznik, ki navadno razmišlja logično, razumsko (torej levo-hemisferno), lahko tokrat poskusi s procesi desne hemisfere: si predstavlja, da črke postanejo simbolne sličice, ki se sestavijo v vizualno predstavo rešitve problema. Tako se razvija inovativno in manj strukturirano mišljenje, ki lahko vodi so presenetljivih rešitev (Degges-White 2011: 60–61).

Slika 2.4: Vzpostavljena simetrija med problemskim in alternativnim vzorcem



- Upoštevanje »kairósa«/resonance/sinhroniziranja: časovna usklajenost in koordinacija med terapevtskimi postopki in komunikacijskimi slogi ter psihičnimi in socialnimi procesi; usklajenost z ritmom klienta, klientov.

Skozi celoten proces se razvija osebni stik med svetovalcem in uporabnikom. Od začetnih trenutkov prisotnosti, preko trenutkov TUKAJ in ZDAJ lahko pride do trenutkov intenzivnega stika ali trenutkov srečanja (Stern 1998, 2004, v Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 67). Trenutki prisotnosti se kažejo kot: zrcaljenje, posnemanje, sledenje, budno spremljanje, aktivno poslušanje, uglasovanje na stopnjo aktivacije, ritme, vznburjenost oz. pomirjenost in čustva, kot gibanje v ritmu, skupno gibanje (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 68). V trenutkih tukaj in zdaj smo postavljeni v nerutinski odziv, ki je nov glede na znani vzorec ter tako nepričakovan. Njihov pogosti spremljevalec so pričakovanja, strah ali zmeda zaradi nujnosti izbire (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 70). Uporabnik se odloči, ali bo trenutek zagrabil in bo prišlo do trenutka srečanja; ali pa bo prišlo do zamujenega trenutka ali »mimohodke«.

V trenutku srečanja pride do spremembe medosebnega konteksta in nastanku nove sledi v spominu. V njem vsak udeleženec komunikacije prispeva nekaj svojega, enkratnega; gre za trenutke pristnosti in avtentičnosti, izstopa iz rutine ter spremljajoče tveganje. Pri tem prihaja do ponovne izgraditve strukture občutkov in potreb v osebem in medsebojnem odnosu (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 72; Vries, Bouwkamp 2002: 243).

- Omogočanje ciljane prekinitve simetrije: usmerjenost na cilje, pričakovanje in uresničevanje načrtovanih strukturnih elementov novega stanja reda.

Načrtujemo nadaljnje korake in podporo uporabniškemu sistemu pri ukoreninjenju novega vzorca ter opuščanju starega. V pomoč je lahko naslavljanje žalosti ob poslavljanju od doslej znanega, obred slovesa, pogled naprej, sidrišča v prihodnosti, npr. načrtovanje srečanja, na katerem preverimo, kako se uspemo držati načrtovane poti.

- Ponovno stabiliziranje: ukrepi za stabiliziranje in integracijo novih kognitivnih, čustvenih, vedenjskih vzorcev

Novo naučeno vgrajujemo v vsakdanjik in le-tega prilagajamo novim navadam, prepričanjem, doživljanju. Načrtujemo podporo v bližnjih odnosih, skupnosti, v obliki interesnih in drugih skupin. Pripravimo strategijo v primeru povratka k škodljivemu vzorcu: kaj lahko storimo, koga pokličemo, kako preprečimo hujše posledice.

Zgoraj smo si ogledali delo z uporabniki po sinergetsko-kibernetских načelih, kjer so vsebine zavestno dostopne (eksplicitni spomin) in se tako o njih lahko pogovarjamo. Preko poglavij v nadaljevanju se selimo na področje neverbalno shranjenih vsebin. Pod drobnogled bomo vzeli vzpostavljanje alternativnega vzorca na ravni avtonomnega živčevja, ki je sicer glavni pokazatelj in vzdrževalec travmatskih posledic. Spremembe na tej mikroskopski ravni so pogosto pomemben premik na poti preoblikovanja s travmo obarvane pokrajine.

7. VZPOSTAVLJANJE ALTERNATIVNEGA VZORCA: »BOJ ali BEG ali ZAMRZNITEV« vs. »OSTANI IN SE IGRAJ«

Strnimo dosedanja spoznanja: Za razvoj novih nevronov in povezav v nevronske mreže je potrebna optimalna raven živčnega vzbujenja. Ko je aktivirano zadostno število nevronov, da je presežen tolerančni prag ali, lahko rečemo, cona udobja, se vzpostavi stanje dolgoročnega vzdraženja ali LTP (*long term potentiation*). Takrat nevroni pospešeno nastajajo in prav tako povezave med novimi in starimi nevroni. Več uporabljenih vhodov – miselni, čustveni, čutenjski, zaznavni, vedenjski – pomeni širše zajetje nevronske mreže in s tem potencial za kompleksno, celostno rast novega.

Vsebine, ki jih vabimo v integracijo in so shranjene v implicitnem spominu, poiščemo s pomočjo sporočil iz telesa. Pri tem nam je v pomoč vadba čuječnosti, ki jo prirejemo za odcepljene vsebine ponuja tudi Peter Levine v tehniki Somatic Experiencing. Po njej pozornost zavestno usmerjamo na dogajanje v telesu: na senzacije, afekte, misli, vedenje, slike. Spremljamo, kaj se pokaže v zavest. Poseben pomen daje na telesne senzacije, ki so jezik »plazilskih«, instinktivnih možganov (Levine 1997: 87). Ena od vaj priporoča, da si vsak dan vzamemo 10 min za potovanje po celotnem telesu in zgolj opazujemo, kaj se dogaja. Ni potrebno analizirati ali interpretirati, zakaj kaj čutimo. Čuječnost, kot smo že omenili, pomeni izkušati, kaj je prisotno v sedanjem trenutku brez poskusa spreminjanja ali interpretiranja teh vsebin (Baer 2003, v Germer 2005: 7; Levine 1997: 81). Ko enkrat postanemo pozorni nanje, se notranje senzacije skoraj vedno preobrazijo v nekaj drugega. Sprememba na tej osnovi je navadno premik v smeri prostega pretoka energije in vitalnosti (Christensen, Jacobson 2000, v Germer 2005: 7; Levine 1997: 82).

Ravno povezovanje kortikalnih predelov s subkortikalnimi vpliva na uravnavanje avtonomnega živčnega sistema ter s tem povezano hipervzbujenost, disociativnost, občutke stiske, nemoči in evlucijski odgovor zamrznitve. Slednje so, kot smo omenili, ključni pokazatelji posameznikove zavezanosti k travmatični izkušnji. V pomirjujočem dialogu z amigdalno in subkortikalnimi jedri se dogajajo majhni, a pomembni preobrati na poti k spremembi.

Quillman (2012: 2) pravi, da je vznik spremembe v terapevtskem procesu odvisen od aktiviranosti posameznikovega avtonomnega živčevja: če je ta previsoka (hipervzburjenje) ali prenizka (disociacija), so nevroplastični procesi zaustavljeni. Pomembno je zadržati oz. vračati avtonomno živčevje v okvire tolerančnega praga posameznika (Siegel 1999: 253).

Pri čuječem potovanju skozi svoje telo lahko posameznik naleti na senzacije, povezane s stresnimi vsebinami. Kadar človek v sebi nosi izkušnjo terorja, groze, katerekoli zlorabe, so temu prilagojeni tudi odzivi, s katerimi se zavaruje. Podobno kot pri živali, ki čuti, da je plenilec premočan za boj in preblizu za beg, so ti odzivi pogosto osnovani na občutkih nemoči, otrplosti, agonije, obupa, predaje, ob hkratni aktivaciji simpatika in parasimpatika. To učinkuje, kot da bi sočasno pritiskali na plin in zavoro. Posledica je evolucijski odziv zamrznitve ali tonične imobilizacije, ki je med primarnimi odzivi najtežavnejše stanje. Za možgane je takšno stanje uničujoče, z zornega kota preživetja pa včasih nujno. Ne želimo spodbujati retravmatizacije, hkrati pa je z energijskega vidika pomembno, da posameznik zavestno potuje skozi to psihoorgansko stanje zamrznitve (Levine 1997). Počasi, plast za plastjo se ob sočutnem spremljanju pomagajočega sproščajo zaloge nakopičene energije in uravnavajo zastala občutja. V procesu psihosocialne pomoči ali terapije začne posameznik počasi naslavljanje čutenja, ki so bila morda potlačena (Repič 2008: 141); prav tako razgrajuje mehanizme, s katerimi se je zavaroval. V pomoč mu je lahko spoznanje, da njegovi možgani razkrijejo ravno toliko spominov in čustvenih vsebin, kot jih lahko prenese (*ibid.*)

Bolj kot se dogodek ozavešča, več čutenj, afektov in telesnih senzacij se prebuja. Prek njihovega predelovanja in vrednotenja se vse te vsebine razrešujejo in očiščujejo iz telesa (Repič 2008: 142).

Posebno pozorni smo na varen potek terapevtskega procesa. To pomeni, da proces opazovanja zaustavimo vsakokrat, ko avtonomno vzburjenje simpatika preseže mejo posameznikove tolerance. To se odraža v otrplosti, izgubljenosti, bledici, težkem dihanju, nezmožnosti očesnega stika in drugih znakih. Takrat so procesi nevroplastičnega učenja zaustavljeni, možgani pa preplavljeni s stresnimi hormoni.

Rothschild govori o *dvojnem prepoznavanju*, tehniki, ki jo uporabljamo, kadar uporabnika močno preplavljajo spomini iz preteklosti, kar se odraža v pretiranem vzdraženju avtonomnega živčevja: razširjene zenice, slabši očesni stik, otrplost, bledica/rdečica idr. Na tej točki je potrebno zavirati proces, dokler se avtonomno živčevje umiri, sicer tvegamo retravmatizacijo, kar ni namen terapevtskega procesa (Rothschild 2004; Siegel 1999: 262). Zaviramo s pomočjo dvojnega prepoznavanja, kjer posameznik pogleda na to, kar ga preplavlja v danem trenutku, kot čutne in senzomotorične zaznave, afekti in misli, ki prihajajo iz njegovega notranjega sveta. Terapevt priznava *njegovo sedanjost psihoorgansko sliko IN jo prepoznavajo kot del preteklosti*, ki se je v tem trenutku prebudila in se pokazala navzven. K temu priključi zavedanje, da je sedaj v tem in tem prostoru in času in da je na varnem. Sogovornika spodbudi, da vključi *zunanje zaznavanje prostora*, terapevtovega glasu, stola, na katerem sedi, položaja svojega telesa, dihanja in drugih telesnih sidrišč. Ob tem ponavlja, da je tukaj in zdaj na varnem, dokler se simpatik ne upočasni in se sogovornik lahko vrne v svoje telo. Ravno sočutje od zunaj mu pomaga, da začne počasi sam vnašati sočutje od znotraj.

Odpiranje nezavednih spominov brez možnosti nadzora in zaviranja je etično sporno in strokovno neodgovorno, saj lahko posameznika pahne v vrtnice starih travm, ne da bi bil sam zmožen soočenja z njimi. Zgodi se celo, da oseba, ki sicer v svojem vsakdanjiku dobro funkcionira, poišče psihiatrično pomoč zaradi nenehnih flashbackov, nočnih mor in drugih posledic nenadzorovanega spusta v »podzemlje« (Levine 1997).

Trenutki aktivacije avtonomnega živčevja v sebi nosijo velik potencial, saj se navzven začne kazati energija, ki je lahko že dolgo shranjena v tkivih posameznika. K fiziološkemu odzivu priključimo zavestno umeščanje kot opisano zgoraj ter tako pomagamo energiji in telesu, da se počasi sprosti. Ali drugače: ob refleksnem vzorcu se počasi oblikuje orientacijski, alternativni odziv, kot bomo videli spodaj. Ob ponovni aktivaciji te mreže bo imel posameznik na voljo izbiro med odzivoma, ki se bosta vse bolj spontano pojavljala hkrati, dokler se simetrija med njima ne bo prekinila.

Kaj se dogaja v ključni točki *vzpostavljanja novega ravnovesja*? Ko posameznik doživi, izkusi stanje preseženega praga tolerance ali »čustvene ugrabitve«, je pomembno, da se na tej točki ustavi, kot smo rekli zgoraj. Svetovalec, terapevt ali morda on sam, se tukaj vključi skozi dialog, v katerem ovrednoti situacijo in podpre posameznika. V primeru, da se naslavlja on sam, govorimo o tem, da vključi zunanjega opazovalca in izkušajoči jaz (Rothschild 2000: 132). V primeru preplavljenosti z afekti, senzacijami, miselnimi distorzijami gre za trenutek *sočasne aktivacije refleksnega odziva*, ki je prisoten preko velikega čustvenega vzburjenja, in *novega, ovrednotenega, orientacijskega, izbranega odziva*, ki je primeren glede na dano situacijo in ga dodaja nevpleteni terapevt oz. opazujoči jaz (Siegel 1999: 262; Levine 1997: 94). Posameznik je pozoren tako na notranje dogajanje kot na zunanji dialog. Sprva je nosilec zunanje intervencije npr. terapevt, nato vlogo zunanjega opazovalca in mediatorja vse bolj prevzema ta posameznik. Doživi, da v času intenzivnega aktiviranja možganov, ko ga občutja preplavljajo brez njegove kontrole, vstopa *rešitev, ki je v obliki vedenjsko-kognitivnih, afektivnih in senzornih procesov*: pomaga si na primer s tehnikami relaksacije in vizualizacije, s katerimi zmanjša nivo pretiranega vzburjenja. Posamezniku je lahko v pomoč, da si pove kaj takega kot: »Zdaj čutim strah, zvezane noge ..., kot bi bil v tunelu ... IN vem, da so to le spomini, jaz pa sem na varnem. Vse to, kar čutim, se prebuja iz preteklosti.« Z vajo se izboljšajo metakognitivni kortikalni procesi, ki so mu v pomoč v primerih ponovnih pretresov, v katerih se sedaj ne odzove tako razdiralno, temveč se vse lažje giblje v okvirih tolerance. Prej so bile možnosti procesiranja informacij znotraj določenega intenzivnega stanja blokirane; zdaj so skozenj speljane nove poti, ki peljejo k varnemu odzivanju na dane okoliščine. Sposobnost posameznika za uravnavanje čustev se poveča in samouravnavanje postane bolj prožno ter učinkovito. Sistem postane bolj uglasen tako sam v sebi kot glede na zunanje dejavnike, kar omogoča širjenje nabora varnih odzivov, s tem pa se povečuje tudi občutek čustvene stabilnosti posameznika, zaključí Siegel (1999: 262).

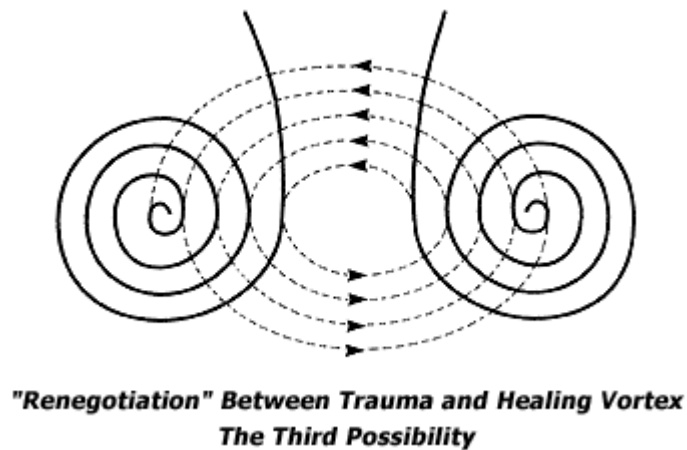
Ko posameznik zmore pogledati na sebe v nekdanji stiski z vso empatijo, razumevanjem in sprejemanjem, se zgodi majhna, a pomembna sprememba: razvijati se začne ločnica med doživljanjem sebe »takrat« in med trenutkom »tukaj in zdaj«, ko na preteklost pogleda z varnega izhodišča. Takšna osnovna dinamika velja

tudi pri blažjih, a prav tako manj funkcionalnih odzivih boja ali bega. Pravimo tudi, da človek preko učenja sočutnih odzivov razvija tretjo vejo živčevja, imenovano vagusni sistem.

Porges (1998, 2001, 2003, v Cozolino 2006: 88) govori o treh ločenih avtonomnih podsistemih: vegetativno živčevje pod vplivom parasimpatika nadzoruje telesno zaviranje in umiritev, medtem ko simpatik uravnava sistem boj ali beg. Del parasimpatika je sistem za socialno vključevanje, ki govori o *mieliniziranem prednjem vagusnem živcu*, katerega naloga je umirjanje, uravnavanje delovanja simpatika z namenom prosocialnega vedenja in komunikacije. Z njim dolgoročno uravnavamo utrip srca, mežikanje, obrazno mimiko itd. ter odzive boja ali bega v socialnih situacijah, ko bi bil takšen odziv pretiran. Prednji vagusni sistem uravnavanja se razvija z roko v roki z varno navezanostjo ter je slabše razvit v primerih zlorab in zanemarjanja ter pomanjkljive navezanosti. Njegov razvoj je odvisen od izkušenj, torej se je njegovega delovanja mogoče priučiti. Dobro razvit prednji vagusni sistem nam omogoča, da smo npr. hkrati zelo vznemirjeni in obenem ne razdiralni do sebe ali odnosa z drugim.

Ko je avtonomno živčevje zopet na optimalni ravni vzburjenja, nadaljujemo s pozornim opazovanjem. To lahko vadimo v tišini, lahko ubesedujemo ali kako drugače izrazimo, kar prihaja v zavest. Tako sledimo senzacijam in jih hkrati »mieliniziramo« s sočutjem, s čimer pletemo varno nevronske mreže. Notranja dinamika nas počasi pelje v travmatični vrtinec in nato spontano zavije v zdravilne tokove, opisuje Levine (1997: 110), *Slika 7.1* (Sustainable sonoma county – Key concepts: Three brains in one: instinct, emotion and intellect). Potovanje med poloma se dogaja izmenično. Ob prvotnem travmatičnem vrtincu tako počasi nastaja močan alternativni tok, ki nas vse bolj varuje pred tem, da nas stari vrtinec ne vsrka vase.

Slika 7.1: Simetrija med travmatičnim in zdravilnim vrtincem

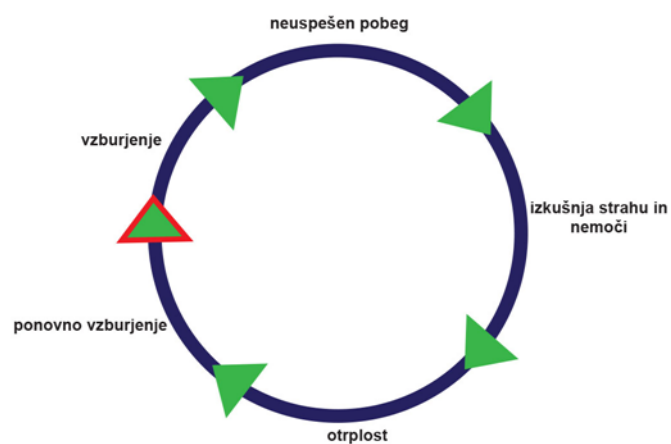


O podobnem konceptu govori Fosha, ki proces dodajanja sočutja vidi kot potovanje po spirali navzdol. Pri tem sogovornika vodi z vprašanjem *Kaj čutite?* Ko pove, kaj čuti, ga ponovno vpraša, kako se zdaj čuti to. Tako se človek pomika po čustvenih nanosih navzgor in navzdol. Sledenje nevronskim mrežam je lahko skupni imenovalec omenjenim tehnikam, saj so vsa čustva, telesne senzacije, zaznave vkodirane znotraj nevronskih mrež.

Gledano z biološkega zornega kota se zgodi naslednje (po Levine 1997: 110):

Slika 7.2: Začarani krog in transformacija

1. Začarani krog



2. Transformacija



Poglejmo si še tehniko EMDR, ki z izmenjujočim vidnim, slušnim, tipnim dražljajem v posamezniku sproži prebujanje implicitno shranjenih vsebin. V stanju optimalnega vzburjenja živčnega sistema oz. stanju dolgoročne potenciacije vpeljuje alternativo, ko s pomočjo terapevta izbira pozitivna sidrišča. Nato izmenjuje prehaja med staro in novo nevronske slike, s čimer stari vzorec izgublja svojo moč, novi pa se vse bolj usidra. Pri EMDR metodi tako kot opisano v zgornjem poglavju vplivamo na refleksne odzive avtonomnega živčevja s to razliko, da zaobidemo amigdalno. Avtonomni odzivi se zato ne prožijo, kar precej olajša delo. Pri tem ima EMDR osnovni pogoj, in sicer da ima posameznik v zavesti ključne komponente disfunkcionalno shranjenih vsebin (SIBAM). V primeru disociacij EMDR torej ne pride v poštev.

7.1 EMDR metoda

Ena od metod dela od dna navzgor je EMDR, ki se pospešeno razvija zadnjih 20 let. Kratica EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) pomeni desenzitizacijo in ponovno predelavo (reprocesiranje) z očesnim gibanjem. Metoda je v pomoč pri predelavi disfunkcionalno shranjenih izkušenj in doživetij iz preteklosti, ki nas ovirajo pri ustreznem vedenju, čustvovanju in mišljenju v sedanjosti (Shapiro 1995; F. Shapiro 1999, v Cvetek 2009: 262). Pri tej metodi se posameznik med osredinjenjem na zunanji dražljaj spominja določenega, čustveno motečega dogodka in se v mislih usmerja na predstavo ali sliko dogajanja. Oseba s pogledom običajno sledi terapevtovima dvema prstoma iste roke, ki jih ta navadno premika v smeri levo–desno. Zunanji dražljaj je lahko tudi slušni (izmenjava na levo in desno uho) ali tipni (tapkanje). Raziskovalci menijo, da ni bistvo v mišični stimulaciji sami, temveč v *stimulaciji dvojne pozornosti* (Shapiro 2002; Siegel 2002; Stickgold 2002, v Cvetek 2009: 263).

Tehnika EMDR ne vpliva le na predelavo nefunkcionalno shranjenih izkušenj, temveč vodi tudi v spremembe medsebojnih odnosov, ko se klient ob pomembnih drugih doživlja drugačnega (Brown, Shapiro 2006; Shapiro 1995, 2001, 2002; Shapiro et al. 2007, v Shapiro, Lalotis 2001: 192).

Očesno gibanje pri metodi EMDR je podobno očesnemu gibanju med spanjem v fazi REM. Takrat prihaja do lateralne integracije med levim in desnim delom orbitofrontalnega korteksa. Pri tem prihaja do integracije reprezentacij in posledično vzpostavljanja spomina (Siegel 1999: 303; Bergmann 2000, v Cvetek 2009: 270). Avtor predvideva, da ponavljajoče se preusmerjanje pozornosti pri EMDR povzroči nevrofiziološke in nevrokemične spremembe, podobne tistim v spanju REM, ki podpirajo učinkovito integracijo travmatičnih epizodičnih spominov v semantične spominske mreže. Pomembna razlika med spanjem REM in metodo EMDR je v tem, da si posameznik pri slednji izbere temo, ki jo želi ohranjati v mislih ob očesnem gibanju (ali alternativni) ter v zmožnosti zaviranja procesa, kadar je to potrebno. Očesno gibanje je najverjetneje pokazatelj dogajanja v možganih; ker sta ta dva procesa povezana, lahko torej z »umetno« povzročenim očesnim gibanjem sprožimo procese predelave v možganih in jih zavestno usmerjamo k zadovoljivemu cilju (Shapiro 1995, v Cvetek 2009: 271). Cilj metode EMDR naj bi bil pospešitev prenosa travmatičnih podatkov iz desne kortikalne polovice možganov (spomin shranjen v obliki afektov, senzacij, čutenj) v levo (semantični ali dejanski elementi spomina), pravi Amendolia (1998, v Cvetek 2009: 272). Neintegrirane vsebine in obremenilne izkušnje povzročajo preplavljanja z norepinefrinom in drugimi stresnimi hormoni, ki preprečujejo usklajeno delovanje obeh možganskih polobel. Posledica je, da je posameznik v nekem trenutku preplavljen s somatskimi vsebinami, ki jih ne zmore povezati v razumsko celoto, saj je »razumski« del možganov (leva polovica) inhibirana v svojem delovanju. Metoda EMDR preko očesnega gibanja sinhronizira dejavnost obeh polovic možganov (Nicosia 1994, v Cvetek 2009: 272) in posledično omogoča rekontekstualizacijo travmatičnega dogodka.

Na nevrološki ravni se s povzročenim očesnim gibanjem zgodi *razpad kompleksa navajenih odzivov* (na travmo vezana fiziološka stanja, kot sta anksioznost in strah) in s spominom se povežejo neka druga fiziološka stanja in odzivi, ki jih v varnem okolju terapevtskega prostora dozirata terapevt in klient. Stalno preusmerjanje pozornosti s premikanjem palcev ali drugim dražljajem imenujemo orientacijski refleksi. Ta omogoči, da se s fiksirane, avtomatizirane pozornosti premaknemo v novo polje videnega v dejanskem in simbolnem pomenu (Shapiro 1995; Stickgold 2002, v Cvetek 2009: 272–273; Levine: 1997: 94). Če večkrat izvabljam pogojni dražljaj (premikanje palcev), medtem ko hkrati izvabljam orientacijski refleks (očesno gibanje), bo ta inhibiral ali potlačil pogojni odziv (anksioznost, strah ...) do stopnje, ki bo omogočala pojav alternativnega odziva (Denny 1995, v Cvetek 2009: 273). Da pride do spremembe v spominu, je potrebna depotenciacija sinaps med nizkofrekvenčno stimulacijo, ki je prisotna tudi pri EMDR. Frekvenca od 0,5 do 1,5 Hz naj bi omogočila labilnost spominskih sledi v hipokampusu in amigdali, ki jih je med takšno aktivacijo najlažje predrugačiti (Rasolkhani-Kalhorn, Harper 2006, v Cvetek 2009: 274).

Zanimivo dogajanje med EMDR je tudi aktivacija parasimpatičnega živčnega sistema, ki ga izzove vidno osredinjjanje na dražljaj ter hkratno inhibiranje simpatičnega živčnega sistema, kar pripelje do relaksacijskega odziva (Shapirova 1995, v Cvetek 2009: 274). Ta na primer ni bil opažen na kontrolni skupini z motorično dejavnostjo in z izpostavljanjem. To naj bi bila posledica tega, da med tehniko EMDR zaobidemo delovanje amigdale, ki je sicer sprožilka avtonomno pogojenih odzivov.

8. NOV ZAČETEK IN PERSPEKTIVA MOČI

Naš sistem deluje v ravnovesju, zato so vsake trajno naravnane spremembe postopne. Pri vpeljavi novosti, drugačnih rešitev izhajamo iz zavedanja, da smo v danem trenutku najboljše, kar znamo in zmoremo biti. Na izhodiščni točki novega koraka tako ostajamo v spoštovanju in sprejemanju sebe. Z razumevanjem in empatijo gledamo na področje, kateremu sta namenjeni naša nega in skrb. Odprti smo za vire moči, ki jih že nosimo v sebi, čeprav jih ta trenutek še ne vidimo. Verjamemo, da se bistveno že dogaja v nezavednem, zavestno pa skušamo zagotavljati okoliščine, ki omogočajo procesu, da nemoteno teče. Kadar se lahko prepustimo vodenju naše psihe, vidimo, kako neverjetne poti izbira, da nam pokaže smer k celovitosti, vsak dan na novo.

Levine (1997: 43) piše o tem, kako človeka ravno izkušnja življenjske ogroženosti odpre globokim psihičnim virom, preko katerih lahko razvije polni človeški potencial.

Salter in Stallard (2004, v Cvetek 2009: 341) označujeta tri določene oblike pozitivne rasti po prestani travmi: spremembe v zaznavanju sebe, spremembe v odnosih z drugimi in spremembe v filozofiji življenja, osnovnih vrednotah in ciljih. Spremembe v zaznavanju sebe imajo tri elemente: a) oseba se iz žrtve preimenuje v preživelo in ima kot taka poseben status in moč; b) razvije se občutje povečanega zaupanja vase kot »Če sem preživel/-a to, lahko obvladam karkoli.«; c) občutek ranljivosti, ki vodi v pozitivne spremembe na področju medosebnih odnosov, postavljanja prioritet. Na področju medosebnih odnosov se vzpostavi nova kvaliteta v smislu varnega razkrivanja svojih občutij, kar vodi k razvoju zdrave intimnosti. Oseba, ki se zaveda, da je preživela, lahko to dejstvo vzame kot svojo drugo priložnost v življenju.

Saleeby (1997, v Mešl 2007: 16–18) v pristopu perspektive moči predstavi besede, ki nas usmerijo k virom in moči posameznikov, družin in skupnosti. Tako imenovan *leksikon moči* predstavi s šestimi elementi:

- dodajanje moči: širjenje nabora virov in orodij v sebi in okoli sebe;
- včlanjenost: vključenost in upoštevanje v skupnosti ter z njeno pomočjo dosegati spremembe;
- okrevanje: ovrednotenje kapacitet in znanj ter dobiti vpogled v vrline, ki se razvijejo iz spoprijemanja z izzivi posameznikovega sveta;
- zdravljenje in celostnost: sposobnost organizma za regeneracijo in uporabo

- soočenju z notranjimi in zunanji izzivi;
- dialog in sodelovanje: empatija, identifikacija in vključenost posameznika, eksperta iz izkušnje v dogovor o njegovih nadaljnjih korakih;
- odpoved temu, da ne verjamemo: strokovnjak je zavezan k temu, da verjame uporabniku.

Wolins (Saleeby 1997, v Mešl 2007: 19) govori o pomembnem dodatku praksi s perspektive moči. Travma, zloraba in bolezen vključujejo poškodbe, stisko in so hkrati vir izziva in priložnosti. »Model škode« vodi k malodušnosti, pesimizmu in drži žrtve. »*Model izziva*« pa vidi v vsakem človeku aktivnega in razvijajočega se posameznika, ki skozi težko izkušnjo pridobi spretnosti in razvije osebne attribute, ki so mu v pomoč, ko odraste. To ne zanika njegovih ran in trpljenja, temveč upošteva tudi varovalne sposobnosti. Ponos preživelega je zakopan med sram, krivdo, strah, zmedo in dvome, a ko obstaja in se prižge, zažene motor spremembe.

Antonovsky (1987, v Almedom 2005: 255) meni, da posamezniki aktivirajo svoje splošne vire moči za soočanje s stresom in izzivi vsakdanjika. Ti viri vključujejo občutek za lastno identiteto, znanje, socialne vezi, občutek kontrole, materialni viri, kulturni viri, stabilne vrednote in prepričanja, genetske predispozicije in občutek koherentnosti.

Zastavlja se vprašanje odpuščanja: ali lahko le-to pripomore k hitrejšemu okrevanju? Ponovno vzpostavitev ravnovesja lahko ovirata zamera, maščevalnost do storilca. Želja po povrnitvi slabega lahko pušča celo hujše posledice, kot je bilo dejanje samo, vsekakor pa onemogoča ponovno vzpostavitev ravnovesja na višji ravni (McCullough et al. 2000: 97).

Za celjenje, nego in podporo so velikega pomena navdihujoči spomini, ki pogosto ostajajo nedejavno in neizkoriščeno gradivo. Ko pozornost usmerimo na pozitivne izkušnje, se na to temo pletejo in širijo nove nevronske poti in krepijo stare povezave (Rebula 2007: 194). Alenka Rebula, avtorica knjige *Blagor ženskam* (2007: 204), v metodi »Na svoji zemlji« ponuja vaje, ki omogočajo »svobodno premikanje po notranjem prostoru, spremembo zornih kotov, poskuse letenja z mrežo pod seboj.« Winnicott omenja zanimivo stanje brezobličnega mirovanja (*formless quiescence*), ki ga doživljajo zlasti otroci in je vitalnega pomena tudi za odrasle. Gre za tih notranji

kotiček, v katerem se otrok počuti varnega in mirnega. V tem stanju je jaz ustaljen, nevronske mreže so integrirane, fantazija in realnost gresta z roko v roki (po Cozolino 2010: 194).

Približamo se pojmu kairičnega časa: to je stanje, trenutek, ko smo v stiku s svojo zgodovino kot našo osnovo, iz katere črpamo zadovoljivo občutje sedanjosti in iz tega občutja varnosti zremo v prihodnost.

9. POMEN NEVROLOŠKIH SPOZNANJ V SOCIALNEM DELU *ali* Ročni model možganov v pisarni socialnega delavca?

Poznavanje nevrološke osnove našega delovanja nam kot socialnim delavcem pomaga pri delu z ljudmi, ki čutijo posledice fizične, spolne, psihične zlorabe in zanemarjanja, pri zasvojenosti in drugih samopoškodbenih vedenjih, na področju rejništva in posvojitve, pri načrtovanju celostne podpore učencem z učnimi težavami idr. Ena od poti dodajanja moči posamezniku ali skupini je informiranje. To je velikega pomena tako v akutni situaciji, ko posameznik pred nami doživi napad tesnobe in panike, kot v dolgoročnem upoštevanju možnosti recidivov in načrtovanja preventive. Upoštevanje biološke podstat posameznika razvezuje odvečne odgovornosti za procese, ki potekajo nezavedno. Hkrati pa mu poznavanje teh procesov daje moč in tudi odgovornost narediti korak naprej. Daniel Siegel je razvil preprost ročni model možganov, preko katerega otroke in odrasle po svetu poučuje osnov čustvenega vznburjenja in ponovnega vzpostavljanja stikov. Ogledamo si ga lahko na 2 in pol minutnem videu na You tube kanalu, če v iskalnik vnesemo Hand model of the brain, Siegel.

Naravni procesi ne poznajo razporejanja v znanstvene vede. Potekajo sami od sebe, so znanost od dna navzgor. V socialnem delu srečujemo z ljudmi v stiski, ki postanejo soustvarjalci nove življenjske zgodbe.

Pomembno področje socialnega dela je delo z otroki in mladino. Upoštevamo njihovo ranljivost in tudi vire, s katerimi razpolagajo, ko jim približamo načine, preko katerih se njihove moči lahko izrazijo. Ko se izražajo skozi likovno umetnost, glasbo, igro, šport in dramo, jim lahko zrcalimo sprejetost ter ubesedujemo njihove kompetence in skupinsko dinamiko. Pozornost usmerjamo na pozitivne stvari in jih otrokom tudi povemo. Večkrat smo žal lahko presenečeni nad tem, koliko otrok in mladih se svojih dobrih plati ne zaveda in včasih komplimentom težko verjamejo. S prijetno klimo skrbimo za varen in spodbuden medosebni prostor, ki je na voljo tudi za manj funkcionalne vzorce: npr. naletimo na mladostnika, ki svojo jezo usmerja na predmete v prostoru (aktiviranje simpatika, odziv boj) in delujemo na več plasteh, ko priznavamo njegovo jezo kot upravičeno (dajemo sprejemanje) IN hkrati zamejujemo razdiralnost (rečemo npr. »Razumem, da si jezen in vem, da bi najraje razbil tole mizo ..., normalno je, da se tako počutiš in prav je, da gre jeza ven IN bova našla

način, kako jo usmeriti tako, da ne poškodujeva sebe, drugega, predmetov. Kako bi bilo recimo udarjati z žogo ob tla ipd.«). Ob tem držimo odprt prostor za pogovor in z empatijo stopamo naproti z ubesedovanjem tega, kar zaznavamo in čutimo. Tako mu pomagamo uravnavati težka občutja in avtonomni živčni sistem ter snujemo pretok med desno (odigravanje) in levo (ubesedovanje) možgansko polovico. Ko se aktivacija spusti na nižjo vzdraženost, se o vsem skupaj lahko pogovorimo.

Perry (2009: 245) meni, da bi bilo potrebno upoštevati pozitivne izsledke o uspešnosti hitrih, natančnih intervencij v ciljnih skupinah mladih mater, otrok, na področju obiskov na domu ter kvalitetnih varstvenih programov za otroke. Nosilci javnih služb kot vrtci, šole, zdravstvene službe, športna društva idr. morajo dobiti informacije o človekovem zgodnjem razvoju (Perry 2009: 241).

Pogosto deluje razvezujoče, če posameznik razume, kje določen problemski vzorec korenini. Otrok v naklonjenosti do staršev spontano posrka ozračje v odnosu, toliko bolj, kadar se dinamike prosto odigravajo, ne da bi se o tem pogovarjali (npr. nezvestoba, alkoholizem, nasilje). Ne gre za iskanje krivca, ampak za razširitev razumevanja. Poznavanje plastičnosti možganov nam daje gotovost, da spremembe so mogoče. Ob poznavanju delovanja simetrije razumemo, da bo prihajalo do nihanj, in uporabnika opozorimo na to, da se novi vzorec vzpostavlja počasi. Nato s preizkušenimi socialno delovnimi tehnikami načrtujemo pot majhnih korakov (npr. eko zemljevid prepoznavanja virov, akcijski načrt, skupnostni projekt idr.).

Najprej pa je poznavanje podtalnih procesov v pomoč socialnemu delavcu samemu. Pomaga nam razumeti recidive, izboljšanja, trenutke krize, potencial odpora. V osnovi tudi razmeji odgovornost socialnega delavca od odgovornosti vsakega posameznika. Predvsem pa nas vabi v čuječe odkrivanje lastnih virov in moči, saj se na osnovi uravnane in integrirane osebnosti lahko skupaj razvijamo v smeri vse večje edinstvenosti in povezanosti.

10. SKLEPI

V diplomski nalogi sem prišla do naslednjih zaključkov:

1. Nevrološka spoznanja utemeljujejo in dopolnjujejo socialnodelovni pristop, posebno sinergetske procese psihosocialne pomoči.
2. Alternativni vzorci se porajajo na vseh ravneh posameznikovega delovanja, in sicer na vedenjski, čustveni in kognitivni ravni. Posebno zanimiv je alternativni vzorec, ki vznikne na ravni živčnega sistema, torej ob aktivaciji avtonomnega živčevja, saj predstavlja del primarnih odzivov plazilskih možganov. Ko vzorec uravnamo na tako globokem, subkortikalnem nivoju, to znatno pripomore k spremembam na drugih področjih delovanja.
3. Vzburjeno avtonomno živčevje (hipervzburjenje, disociacija) je skriti potencial sprememb, ki ga v socialnem delu morda še ne izkoriščamo tako, kot bi ga lahko. Dogaja se celo ravno nasprotno, da se strokovnjak na navidezni odpor, nesodelovanje uporabnika odzove z jezo in očitanjem, kar je zamujena priložnost tako za ugodno razrešitev akutne situacije kot najverjetneje tudi za njun odnos.
4. Uravnavanja psiho-organskih stanj in s tem integracije se učimo že kot otroci oz. imajo te veščine takrat še poseben pomen. Dobrodošle so delavnice, kjer se zainteresirani starši, delavci v pomagajočih poklicih in zaposleni na vzgojno izobraževalnem področju usposabljaajo za uporabo teh znanj.
5. Kompleksnost in domet psihosocialne pomoči lahko še razširimo, ko vključimo različne vhode. Posebno sporočilna so telesna občutja, afekti in že omenjeno avtonomno živčevje, ki pogosto kažejo na implicitno vkodirane teme. Pomagajoči lahko veliko zazna s pozornim opazovanjem, prav tako pa lahko svoje vire razširi z razvijanjem občutljivosti za sporočila iz svojega telesa oz. psiho-organske strukture. Gre za nekakšno psihohigieno tudi za socialne delavce, ki prispeva pogoje za bolj kvalitetno delo, večje zadovoljstvo in manj izgorelosti.

11. PREDLOGI

Izhajajoč iz sklepnih ugotovitev podajam naslednje predloge:

- Socialnokonstrukcionistična paradigma in znotraj nje narativni pristop k pomoči nudita ogromno možnosti za ustvarjanje konteksta za posameznikovo samodejno opuščanje problemskega vzorca. Delo nam olajša, predvsem pa znanstveno podkrepi razumevanje omenjenih procesov na nevrološki ravni. Primerno se mi zdi, da bi bili socialni delavci seznanjeni z a) osnovami razvoja možganov otroka ob stiku s pomembnimi drugimi ter z osnovami uravnavanja psiho-organskih stanj, da bi imeli bolj nazorno sliko o razmeroma trajnih vzorcih delovanja; b) s konceptom nevroplastičnosti, dolgoročne vzdraženosti (LTP) kot optimalnem stanju za učenje novega; in c) s prepoznavanjem povečane/zmanjšane aktivacije avtonomnega živčnega sistema kot stanja, kjer bolj naslavljamo subkortikalne predele možganov (očesni stik, sidranje v telesu, gibanje, izražanje prek umetnostnih sredstev idr.).
- V procesu psihosocialne pomoči poleg miselnih procesov, vedenja, afektov in zaznav zelo vključujemo prepoznavanje občutij iz telesa in intuicijo. Pomagajoči lahko sogovorniku ponudi toliko prostora, kolikor je sam odprt in integriran. Smiselno je torej spodbuditi zaposlene v pomagajočih poklicih k radovednemu raziskovanju lastnih čustvenih, miselnih, zaznavnih, živčnih plasti.
- Nevrolška spoznanja je treba v konkretni, a hkrati uporabniku prilagojeni obliki posredovati drugim: sogovorniku ne dajemo rib, ampak ga naučimo, kako naj jih lovi sam oz., povedano v sinergetskem jeziku, ustvarjamo okoliščine, ki ga spodbujajo k tovrstnemu učenju. Prav tako je treba spodbuditi uporabnike, da svoje uspešne prakse in spoznanja posredujejo naprej. Tako dolgoročno postajamo družba, v kateri bo prostor tudi za ranljivost.
- Lahko bi pripravili sklop delavnic za spodbujanje integracije kognitivnega, čustvenega in vedenjskega delovanja ter integracije eksplicitnega in

implicitnega spomina. Delavnice bi, prilagojene ciljni skupini, izvajali v predšolskih in šoloobveznih programih.

- Razviti je treba sistem podpore staršem v času vzgoje njihovih majhnih otrok, pri katerih se razvija slog navezanosti, utelešen v nevronske mrežah tovrstnih nastajajočih vzorcev, in ki ima tako daljnosežne posledice na kasnejše odnosno življenje ljudi.

12. LITERATURA

Ainsworth, M. D. S. (1965), Further research into the adverse effects of maternal deprivation. V: Bowlby, J. (1977): *Child care and the growth of love*. Harmondsworth: Penguin Books. 191–235.

Almedom, A. M. (2005), Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: All paths leading to “light at the end of the tunnel”? *Journal of loss and trauma*, 10: 253–265.

Bowlby, J. (1977), *Child care and the growth of love*. Harmondsworth: Penguin Books.

Bowlby, J. (1989), *The making and breaking of affectional bonds*. London: New York: Tavistock: Routledge.

Braddock, J. C. (1995), *Body voices: using the power of breath, sound and movement to heal and create new boundaries*. Berkeley: Page Mill Press.

Capacchione, L. (1991), *Recovery of your inner child*. New York: Simon & Schuster.

Casadi-Kehoe, M., Ybanez, K. (2011), Clinical supervision. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 219–230.

Cook, K., Sangganjanavanich, V. F. (2011), Coconstructed stories. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 189–190.

Cozolino, L. J. (2006), *The neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain*. New York: London: W. W. Norton & Company.

Cozolino, L. J. (2010), *The neuroscience of psychotherapy: healing the social brain*. New York: London: W. W. Norton & Company.

Cvetek, R. (2009), *Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.

Cyrulnik, B. (2012), *Sram: če povem, bom umrl*. Ljubljana: Modrijan.

Čačinovič Vogričič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2008), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Degges-White, S. (2011), Reversal moves for problematic thinking. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 60–61.

Vries, S. de, Bouwkamp, R. (2002), *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis.

Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlih, P., Škerjanc, J., Humljan Urh, Š., Žnidarec Demšar, S. (2005), Moč – navodila za uporabo. V: Dragoš, S. (ur.), *Krepitev moči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. 10–47.

Folensbee, R. W. (2007), *The Neuroscience of Psychological Therapies*. New York: Cambridge: Cambridge University Press.

Fulton, P. R. (2005), Mindfulness as clinical training. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 55–72.

Germer, K. C. (2005), Mindfulness: What is it? What does it matter? V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 3–27.

Germer, K. C. (2005), Teaching mindfulness in therapy. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 113–129.

Germer, K. C. (2005), Anxiety disorders: befriending fear. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 152–172.

Gill, S. (2010), The therapist as psychobiological regulator: dissociation, affect attunement and clinical process. *Clinical social work journal*, 38, 3: 260–268.

Gillen, M. (2011), Solution-focused therapy. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 29–33.

Goodman, T. A. (2005), Working with children: Beginner's mind. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 197–219.

Gostečnik, C. (2010), *Neprodurna skrivnost intime*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2012), *Govorica telesa v psihoanalizi*. Ljubljana: Brat Frančišek: Teološka fakulteta: Frančiškanski družinski inštitut.

Jablonka, E., Lamb, M. J. (2009), *Štiri razsežnosti evolucije: genetska, epigenetska, vedenjska in simbolna raznolikost v zgodovini življenja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Jagnjuk, K. V. (2011), Seansa Carla Rogersa z Glorijo: Analiza besednih intervencij. *KAIROS: Slovenska revija za psihoterapijo*, 5, 1–2: 41–54.

Kompan Erzar, K. (2006), *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut; Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Kustec, K. (2013), Ustvarjalne delavnice in otrokov glas v skupini. V: Kodele, T., Mešl, N. (ur.), *OTROKOV glas v procesu učenja in pomoči: priročnik za vrtce, šole in starše*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 136–159.

LaFond Padykula, N., Conklin, P. (2010), The self regulation model of attachment trauma and addiction. *Clinical social work journal*, 38, 4: 351–360.

Lapides, F. (2011), The implicit realm in couples therapy: improving right hemisphere affect-regulation capabilities. *Clinical social work journal*, 39, 2: 161–169.

Lasan, M. (2004), *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Lazar, S. W. (2005), Mindfulness research. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (2005): *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 220–238.

Levine, P. A. (1997), *Waking the tiger: healing trauma: the innate capacity to transform overwhelming experiences*. Berkeley: North Atlantic Books.

Levy, A. J. (2011), Neurobiology and the therapeutic action of psychoanalytic play therapy with children. *Clinical social work journal*, 39, 1: 50–60.

Luke, M. (2011), Person-centered therapy. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 157–159.

Mannion, M. P. (2011), Existential theory, V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 87–93.

McCullough, M. E., Pargament, K. I., Thoresen C. E. (2000), *Forgiveness: theory, research and practice*. New York: London: The Guilford Press.

Meyer, D. (2011), Cognitive-behavioral theory. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 45–50.

Meyer, D. (2011), Acting out: paradoxical intention. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 53–54.

Mešl, N. (2007), *Teorije ravnanja in uspešnost procesov pomoči v socialnem delu z družinami* – doktorska disertacija, Ljubljana, Fakulteta za socialno delo.

Mistler, B. J. (2011), Gestalt theory. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 133–137.

Morgan, W. D., Morgan, S. T. (2005), Cultivating attention and empathy. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 73–90.

Newham, P. (1999), *Using voice and movement in therapy: the practical application of voice movement therapy*. London: Philadelphia: Jessica Kingsley.

Olendzki, A. (2005), The roots of mindfulness. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 241–261.

Packam, J., Dupree, I. (2011), Magic wands. Choice theory. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 180–182.

Patrick, S. (2011), Narrative approaches. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 183–186.

Perry, B. D. (2002), Childhood experience and the expression of genetic potential: What childhood neglect tells us about nature and nurture. *Brain and mind*, 3, 1: 79–100.

Perry, B. D. (2009), Examining child maltreatment through a neurodevelopmental lens: clinical applications of the Neurosequential model of therapeutics. *Journal of loss and trauma*, 14: 240–255.

Portrie-Bethke, T. L. (2011), Choice theory. V: Degges-White, S., Davis, N. L. (eds.), *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. New York: Springer publishing company. 65–74.

Quillman, T. (2012), Neuroscience and therapist self-disclosure: Deepening right brain to right brain communication between therapist and patient. *Clinical social work journal*, 40, 1: 1–9.

Rainer, J. P., Brown, F. F. (2007), *Crisis counseling and therapy*. New York: The Haworth Press.

Rebula, A. (2007), *Blagor ženskam*. Trst: ZTT EST.

Rebula, A. (2010), *Globine, ki so nas rodile*. Celovec: Ljubljana: Dunaj: Mohorjeva.

Rebula, A. (2010), *Sto obrazov notranje moči: meditacije*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Reddemann, L. (2008), *Zdravilna moč domišljije: o obravnavi posledic travm s pomočjo miselnih predstav*. Ljubljana: Temza.

Repič, T. (2008), *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Društvo Mohorjeva družba: Celjska Mohorjeva družba.

Rothschild, B. (2000), *The body remembers: the psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: Norton.

Schiepek, G., Ludwig-Becker, F., Helde, A., Jagfeld, F., Petzold, E. R., Kroger, F. (2005), Sinergetika za prakso: terapija kot spodbujanje samoorganizirajočih procesov. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.), *Četrty študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, Rogla*. Zbornik prispevkov. 25–33.

Schiepek, G., Možina, M. (2012), Osebnost in identiteta z vidika systemske znanosti. *KAIROS: Slovenska revija za psihoterapijo*, 6, 3–4: 11–30.

Shapiro, F., Laliotis, D. (2011), EMDR and the adaptive information processing model: Integrative treatment and case conceptualization. *Clinical social work journal*, 39, 2: 191–200.

Siegel, R. D. (2005), Psychophysiological disorders: Embracing pain. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 173–196.

Siegel, J. D. (1999), *The developing mind: how relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: The Guilford Press.

Siegel, D. J., Payne Bryson, T. (2013), *Celostni razvoj otroških možganov: 12 revolucionarnih metod, s katerimi spodbujamo razvoj otroških možganov*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Sudec, K. (2012), Kam naj sedem? Učenje v ustvarjanju šolske arhitekture. *Sodobna pedagogika*, 63, 1: 140–154.

Surrey, J. L. (2005), Relational psychotherapy, relational mindfulness. V: Germer, K. C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press. 91–110.

Sunderland, M. (2010), *Znanost o vzgoji: praktični nasveti o spanju, joku, igri in ustvarjanju čustvenega ravnovesja za vse življenje*. Radovljica: Didakta

Stajduhar, D. (2010), Uvod v konstruktivizem za psihoterapevte. *Kairos. Slovenska revija za psihoterapijo*, 4: 1–2: 29–48.

Šugman Bohinc, L. (1997), Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo*, 36, 4: 289–308.

Šugman Bohinc, L. (1998), Epistemologija socialnega dela II. *Socialno delo*, 37, 6: 417–440.

Šugman Bohinc, L. (2000), Kibernetika spremembe in stabilnosti. *Socialno delo*, 39, 2: 93–108.

Šugman Bohinc, L. (2003), Pripovedovanje zgodb v socialnem svetovanju in psihoterapiji. *Socialno delo*, 42, 6: 377–383.

Šugman Bohinc, L. (2007), Komuniciranje in hermenevitična metoda pogovora v procesu raziskovanja življenjskega sveta uporabnika. V: Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škrjanc, J. (ur.), *Življenjski svet uporabnika: raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje zelenih razpletov*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. 25–33.

Šugman Bohinc, L. (2007), Mikrodinamika hermenevitične metode razgovora v procesu raziskovanja življenjskega sveta uporabnika. V: Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škrjanc, J. (ur.), *Življenjski svet uporabnika: raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje zelenih razpletov*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. 71–78.

Šugman Bohinc, L. (2010), Od objektivizma h konstruktivizmu in socialnemu konstrukcionizmu v sistemski psihoterapiji. *Kairos. Slovenska revija za psihoterapijo*, 4, 1–2: 51–65.

Šugman Bohinc, L. (2013), Sinergetika učenja in pomoči v šoli. V: Kodele, T., Mešl, N. (ur.), *OTROKOV glas v procesu učenja in pomoči: priročnik za vrtce, šole in starše*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 98–135.

Torres Bernal, A., Mille, D. (2011), Healing from trauma: Utilizing effective assessment strategies to develop accessible and inclusive goals. *KAIROS : Slovenska revija za psihoterapijo*, 5, 1–2: 25–39.

Winnicott, D. W. (2010), *Otrok, družina in svet zunaj*. Ljubljana: Umco.

Wojtyła, K. (1996), *Pred zlatarno: meditacija o zakramentu zakona, ki mestoma prehaja v dramo*. Celje: Mohorjeva družba.

12.1 Spletni viri

Deric Bownd's mindblog: Novel environments stimulate memory molecules.
<http://mindblog.dericbownds.net/2007/07/novel-environments-stimulate-memory.html>
(Pridobljeno: 12. 10. 2013)

Perry, B. D. (2000), The neuroarcheology of childhood maltreatment: The neurodevelopmental costs of adverse childhood events. V: R. Geffner (ed.), *The cost of childhood maltreatment: Who pays? We all do*.

http://www.juconicomparte.org/recursos/Neuroarcheology%20of%20childhood%20maltreatment_zmH8.pdf (Pridobljeno: 31. 3. 2013.)

Rothschild, B. (2004), *Applying the brakes*.

<http://www.somatictraumatherapy.com/applying-the-brakes/> (Pridobljeno: 14.10.2013)

Scaer, R. (1997), *Observations on traumatic stress. Utilizing the model of the »Whiplash syndrome«* <http://www.traumasoma.com/excerpt2.html> (Pridobljeno: 14. 10. 2013)

Sustainable sonoma county.

<http://www.sustainablesonoma.org/keyconcepts/threebrains.html> (Pridobljeno: 12. 10. 2013)

http://www.westcoast-ideals.com/old_home/index.htm (Pridobljeno: 12. 10. 2013)

<http://life.nctu.edu.tw/~ehwang/neurphologyJ.html> (Pridobljeno: 12. 10. 2013)

http://cs.wikipedia.org/wiki/Lorenz%C5%AFv_atraktor (Pridobljeno: 12. 10. 2013)

13. POVZETEK

V diplomski nalogi se v začetnem poglavju srečamo z razvojem človekovih možganov v njegovem odnosu s pomembnimi drugimi. Razmeroma trajne vzorce doživljanja sebe v odnosu s pomembnimi drugimi imenujemo navezanost. Ta je lahko bolj ali manj varna glede na to, v kolikšni meri sta starša čustveno odzivna na otroka, kako ga zrcalita ter kako uravnavata njegova občutja in druga psiho-organsko stanja. Otrok se ob dovolj dobrih odzivih staršev in drugih njemu pomembnih ljudi opremi za izpolnjujoče medsebojne odnose. Izkušnja odnosov se vpisuje v implicitni spomin ter vpliva na razvoj socialno naravnanih možganskih struktur, kot so amigdala, hipokampus, orbitofrontalni korteks idr.

Pomembna lastnost sheme navezanosti posameznika je ta, da se vpiše v nezavedni implicitni spomin. Kar je vpisano v implicitnem, desnohemisfernem spominu, ostaja prisotno v vsakdanjem življenju v vsem, razen v zavesti. V duhu radovednosti lahko dnevno opazujemo implicitne sheme, ki se navzven kažejo v afektih, vedenju, zaznavah in prepričanjih v odnosu do sebe in pomembnih drugih. Z razvojem težimo k temu, da prevladuje na hipokampusu osnovani krogotok reguliranja afektivnih in drugih psiho-organskih stanj, saj hipokampus deluje v domeni eksplicitnega spomina in daje dogajanju prostorsko in časovno umestitev. Starši, ki se s svojim otrokom pogovarjajo o tem, kar doživlja čez dan, sproti spreminjajo njegove implicitne spomine v eksplicitne, s čimer se razvija otrokova zmožnost avtorefleksije (Siegel, Payne Bryson 2013: 138). Darilo otroku je tudi učenje o t. i. kolesu zavedanja (*ibid.*), ki pozornost usmerja na različne dele sebe. Poslužujemo se ga tudi odrasli. Pomaga nam, da ne obtičimo v problemskem vzorcu, ampak se vedno znova postavljamo v izhodišče na osi, iz katerega čuječe in nepresojajoče opazujemo, kar je prisotno v zavesti. To nam daje osnovo za aktivno izbiro svojega delovanja. Naše izbire so usmerjene v razvijanje želenih razpletov, kar v nevrološkem pogledu pomeni integracijo dosedanjih spoznanj, izkušenj in delovanja na višji nivo kompleksnosti in diferenciacije. Kot pišem v naslednjem poglavju postajamo vse bolj individualizirani in hkrati zmožni medsebojne povezanosti, kar je dobra osnova za funkcionalni partnerski odnos. V njem prihaja do interakcije po principu $1 + 1 = 3$; odnos dveh posameznikov je več kot zgolj njun seštevek.

Včasih je proces integracije onemogočen zaradi doživetij, ki jih posameznik interpretira kot izrazito stresne in celo travmatične, kot so lahko relacijske travme ter izkušnje fizične, spolne, čustvene zlorabe in zanemarjanja. Pogledamo, na kako različne načine se ljudje odzivamo na stres: lahko je ta do neke mere za nas spodbuden in postanemo še bolj ustvarjalni; lahko je stres obvladljiv in zmoremo nadzorovati stopnjo vzdraženosti živčnega sistema do mere, ki nam omogoča vsakodnevno delovanje; lahko pa nas stresni hormoni preplavljajo do te mere, da je običajno delovanje onemogočeno oz. se razvijejo prilagoditveni mehanizmi. Poglavje daje pogled na travmo kot na zastoj v pretoku energije in informacij v telesu, kar tudi nakazuje smer okrevanja oz. izhodišče za integracijo in soustvarjanje nove pokrajine vzorcev človekovega delovanja.

V interakciji psihosocialne pomoči skušamo vzpostaviti kontekst za razvoj in stabilizacijo sprememb v smeri želenega razpleta problemske situacije (Šugman Bohinc 2000: 101). Pri tem zavzemamo narativni pristop, ki uporabnikovo zgodbo vidi kot konstrukt, ki se v prostoru »tukaj in zdaj« (na)piše na novo. Udejanjamo hermenevtično epistemologijo opazovanja in ravnanja, ko raziskujemo razumevanje uporabnikove vizije in to razumevanje rekurzivno dopolnjujemo in razvijamo. Proces vodimo v smeri pomenskega preokvirjanja konteksta, v katerem je bil vpet želeni razplet, in stabiliziramo najmanjše dosežene spremembe. Delovnemu odnosu je v pomoč sprotno preverjanje želene smeri in njeno prilagajanje aktualnim razmeram; uporaba metodičnih načel systemskega socialnega dela (instrumentalne definicije problema, vsestranske koristi, kontakta, interpozicije, socialno ekološkega načela, maksimalnega aktiviranja naravnih socialnih mrež, pogajanja, sodelovanja in paradoksnega odpiranja problema (Lüssi 1990: 87–92, v Šugman Bohinc 2000: 101–102)); pozornost na tukaj in zdaj, na osebno in konkretno; pridruževanje uporabniku v njegovi telesni drži, njegovim pogledom, zaznavnim modelom; pripovedovanje zgodb, pravljič, metafor; vprašanje čudeža, vprašanje izjeme in vprašanje smisla; uporaba paradoksa; odkrivanje virov moči, uporaba leksikona moči; prestrukturiranje problema in rešitve v času in prostoru idr. (Čačinovič Vogrinčič in Šugman Bohinc 1999, v Šugman Bohinc 2000: 102).

V nevrološkem pogledu pravimo, da razvijamo integracijo manj uspešnih vzorcev v nevronske mreže želenih vzorcev delovanja, kot pišem v šestem poglavju. V kontekstu pomoči upoštevamo tako kompleksnost razmeroma trajnih vzorcev

delovanja kot tudi obetavno dejstvo plastičnosti možganov. Zagotavljati skušamo takšen medsebojni odnos med socialnim delavcem in uporabnikom, ki bo omogočal samodejno opuščanje manj uspešnih vzorcev delovanja. Ko sledimo nevronske mrežam, preko asociacij, zaznav, miselnih konstruktov, afektov in telesnih občutij raziskujemo, kaj vse je vpeto v določen aktualni vzorec. Pomagajoči na to zbirko gleda s sprejemanjem in razumevanjem, da še tak problemski vzorec zgolj predstavlja način, kako se je inteligenca nezavednega zavarovala pred uničenjem. T. i. simptomi odražajo veliko količino energije, ki se je zbrala v stanju ogroženosti in še ni imela priložnosti, da bi se celovito sprostila iz telesa. Nefunkcionalni vzorec je njen poskus, da bi si utrla pot navzven. Pomagajoči prispeva k temu, da tudi uporabnik sam na svojo problemsko nevronske mrežo pogleda s sočutjem in razumevanjem, kar jo mielinizira in, paradoksalno, preobraža. Aktualna blokada pretoka energije in informacij v možganih se s pomočjo mieliniziranja določene nevronske mreže sprosti. Nevroni se povežejo v alternativni vzorec, ki ga je potrebno krepiti in stabilizirati, da se simetrija med problemskim in želenim vzorcem prekine v prid slednjega. Delec nevronske mreže se integrira v celoto in omogoči nadaljnji razvoj v smeri vse večje kompleksnosti in diferenciacije.

V zaključnih poglavjih se dotaknem novih začetkov in perspektive moči. Odločitev posameznika je, kako gleda na svojo življenjsko zgodbo. Ob zaključevanju procesa pomoči ovrednotimo izkušnje, spoznanja, nove moči in spretnosti, za katere je posameznik bogatejši ravno zaradi nekdanjega problemskega vzorca.

V sklepih povzamem pomen snovanja razmeroma trajnih vzorcev otroka z njegovimi uravnalnimi sistemi in integracijo ter nadaljnjo možnost učenja teh veščin v varnih odnosih. Med vzpostavljanjem alternativnega vzorca dajem dodatno pozornost na vznik drugačnega odziva na nivoju avtonomnega živčnega sistema in drugih subkortikalnih jeder; kar razvežemo v plazilskih možganih, pomembno vpliva na t.i. integracijo bottom-up in na bilateralno integracijo. Na to navezujem tudi predloge, ki se nanašajo predvsem na pridobivanje dodatnih znanj za zaposlene v pomagajočih poklicih, ki nadalje informirajo svoje uporabnike, katere tudi spodbujamo k širjenju kulture občutljivosti za omenjene nevrološko-sinergetske procese.