

Usmiljenje v življenju družine

✍ Katarina Kompan Erzar

Prostor za usmiljenje lahko pogledamo skozi znanstvene oči. V prispevku se bom osredotočila na dve novejši veji raziskovanja na področju psihoterapevtske znanosti o človeku, in sicer na nevroznanost in pozitivno psihologijo s teorijo navezanosti, in na podlagi teh dveh področij opredelila tudi dva konkretna koraka na poti do razumevanja usmiljenja.



Foto: Peter Prebil

Sveto leto izziva

Leto usmiljenja odpira drugačno razmišljanje o odnosih in nas kliče k spreobrnjenju, da se odpremo odrešenosti, ki jo prinaša Kristus in se naslonimo na Cerkev, ki je stkana iz medsebojne povezanosti v sinovstvu, ne pa zgolj v 'pravilnem vedenju'.

Usmiljenje je prav tisto področje, kjer ni lahkih in enostavnih navodil in napotkov, čeprav gre za izjemno preprosto držo. Lahko bi rekli celo, da je usmiljenje hkrati temeljni pogoj in nedosegljiv cilj vsakega odnosa. To pa pomeni, da gre pri usmiljenju za dar, ki se razodeva skozi naše odnose, prihaja pa od Boga.

Seveda pa lahko prostor za usmiljenje pogledamo tudi skozi čisto človeške, znanstvene oči spoznanj, ki jih prinaša moderna psihoterapevtska znanost. V prispevku se osredotočam na nevroznanost in pozitivno psihologijo s teorijo navezanosti in na podlagi teh dveh področij opredelim tudi dva konkretna koraka na poti do razumevanja usmiljenja, kot sledi iz teh spoznanj.

Osebnostni razvoj

Prvi korak za začetek razmišljanja o usmiljenju je poznavanje dejstev o človekovem razvoju in delovanju ter sprejemanje neverjetne odprtosti, ki jo prinaša razvoj človeških možganov v odnosih. Kaj sodobna nevroznanost (eden najbolj prodornih avtorjev s tega področja je Daniel Siegel, ki je bil tudi gost in svetovalac pokojnega papeža Janeza Pavla II.) razkriva o dinamiki medosebnih odnosov, človekovem razvoju in pomenu izkušenj za ta razvoj.

Najprej to, da se človeški možgani izven odnosov ne morejo razviti, saj temeljna struktura možganskih povezav, ki sploh omogoča višje spoznavne procese, nastaja izključno na podlagi izkušenj, ki jih imamo z odraslimi v svojem okolju v prvih letih življenja. Izkušnje so pomembne celo do te mere, da lahko tenkočutno okolje, ki spremlja in sooblikuje otrokov razvoj od rojstva naprej, celo omili ali včasih tudi prepreči prepisovanje genskega materiala, ki bi lahko povzročil hujše deficite. Taka uglašenos in tenkočutna regulacija otrokovega ritma, ciklusa spanja in budnosti, lakote in sitosti,

vznemirjenja in umiritve, ter sproščena prisotnost odraslega, ki s svojim glasom, pogledom, vonjem, toplino, nežnostjo in aktivnostjo oblikujejo otrokov svet, je okvir, na podlagi katerega se bodo oblikovale povezave med možganskimi strukturami. Te bodo postale temelj otrokovega in kasneje odraslega pogleda na svet. Kar je bilo 'pogosto' v zgodnjem odnosnem okolju, bo za posameznika 'normalno' v odraslosti.

Pomembno je torej sprejeti dejstvo, da naša volja in razum nista samostojna in samozadostna, ampak sta vedno povezana z našim čustvovanjem (ki se odvija neodvisno od zavesti in je tako, kakršno pač je), ki obarva in usmeri mišljenje in razsojanje. Zato je tako pomembno, da o svojem doživljanju lahko spregovorimo, ga podvržemo razmisleku, poiščemo njegov pomen, vir in sporočilo, ki ga prinaša. Tudi če čustva skušamo prezreti, bodo še vedno usmerjala naše vedenje in razmišljanje ali celo povzročala bolezni.

Dobra stran čustvovanja pa je ta, da nas stalno spominjajo na to, da nismo sami, da nas telo ves čas usmerja in vodi ter sporoča o dejstvih, ki bi jih

sicer prezrli. Čustvovanje, ki je položeno v spoštljive in tenkočutne odnose, postane intuicija, v kateri se naseli usmiljenje in kreativnost.

Usmiljenje je tako najprej pogled, ki skozi napake in zmote na površini našega vedenja, vidi najprej počasnost in kompleksnost procesa razvoja možganov (ko se soočamo z otroškim vedenjem, otroškimi reakcijami in otroškim odzivanjem na prenasičenost z dražljaji, tesnobo, zahtevami ...) ter pozneje tudi globino strahu, omejenosti ter ranjenosti, ki jo tak razvoj prinaša, in se 'usmili' zato, ker razume iz kako okrnjenega sveta prihaja to vedenje ali 'napaka'. Šele takrat lahko pristopimo k drugemu dovolj odločno in hkrati dovolj razumevajoče. Ne tako, da bi prezrli in zanikali ali celo opravičevali 'napake', ampak tako, da s svojo prisotnostjo in držo omogočimo sočloveku, da pridobi novo izkušnjo, nov odziv na stare vzorce (hkrati oporo za prekinitev razdiralnih odzivov in hkrati nov okus po življenju, ki vključuje širši spekter čustvovanja in globlje razumevanje sebe, drugih in sveta. "Za vsakdanje življenje je najbolj uporabno, če se "od - učimo" vsega, kar je neresnično." (Antisthenes v: Cozolino, 2013: 97)

Raziskovanje čustev

Drugi korak za začetek razumevanja usmiljenja prihaja iz raziskovanja pozitivnih čustev in spoznanj, ki upravičujejo pogum za vstopanje v stik s seboj in s sočlovekom ter vztrajanje v odnosih in pri vzajemnem oblikovanju in preoblikovanju. Gre za temeljno držo zaupanja v Ljubezen, ki skozi križ odpira nov pogled in novo spoznanje, kaj je zares bistveno in kje zares potrebujemo pomoč, vero in upanje.

Odnosi so edini prostor, v katerem se lahko človek razvija, preoblikuje, sprejme svojo resničnost in spozna božje usmiljenje ter se uči odpovedi samozadostnosti in življenju izven odnosov, v prepričanosti v svoj lastni prav. Pri tem nam najbolj 'nagajajo' in hkrati 'pomagajo' prav čustva, ker se ne pokorijo našim idejam in predsodkom in se ne pomirijo, dokler niso dobila svojega pomena v odnosih. Zato

so zelo slab svetovalec, a zelo dober kompas in zdravilo proti samovšečnosti in samozadostnosti.

Skozi različne oblike strahu pred odnosi, ogroženostjo in stalnem primerjanju z drugimi, ki jih povzročajo zanemarjanje, zlorabe, travme, organski deficiti, se v človeku odpirajo razpoke, skozi katere vdirajo vedno novi in novi strahovi, trma, agresija, dvom in nezaupanje ter sovraštvo do drugih in do sebe. Tem oblikam se posvečajo različne terapevtske prakse, ki na različne, bolj ali manj oprijemljive načine, skušajo v posamezniku prebuditi usmiljenje (sprejemanje dejstev in vztrajanje v učenju v odnosih) najprej do sebe in potem tudi do drugih. S tem nastaja prostor za vero, da naša nemoč ni zadnja beseda; upanje, da se skozi še tako globoko rano na koncu razodene velika Ljubezen in prebudi nežna ljubezen, ki poveča človekovo občutljivost na drobne trenutke in geste topline, povezanosti in zaupanja, hvaležnosti in spoštovanja ter predvsem obrne pozornost od skušnjav odmika od odnosov in bega v izolacijo v blag vstop v sproščene in 'navadne' odnose.

Barbara Fredrickson, psihologinja in vodilna raziskovalka pozitivnih čustev in ljubezni (v smislu najvišjega pozitivnega čustva) (Fredrickson, Love, 2.0.), ljubezen definira kot trenutke stika, ki nahranijo našo temeljno hrepenenje po povezanosti. Pri tem ne gre za neke posebne in izjemne trenutke vzhicenosti in evforije, ampak za blag in globok občutek, da smo "doma". Trenutki stika so trenutki, ko smo fizično prisotni drug ob drugem, sposobni očesnega stika in nasmeha, ter povezani v skupni dejavnosti, ki jo zaznamujejo pozitivna čustva. Ta pa so: veselje, hvaležnost, zadovoljstvo, zanimanje, upanje, ponos, zabavnost, navdih, spoštovanje in ljubezen (Fredrickson, 2009).

Pozitivna čustva imajo na naše telo ravno nasprotni učinek od negativnih čustev, ki so namenjena ustvarjanju nekega varnega kompasa za preživetje. Razširijo našo pozornost, se od nas razširijo na druge ljudi, odprejo nov pogled na stvari, povečajo kreativnost, okrepijo raziskovanje, razpršijo

pozornost na več detajlov hkrati. So neobvezujoča, imajo omejen čas trajanja, so naključna in lahko dostopna. Trenutki pozitivnih čustev so zelo pogosti, niso intenzivni in gredo hitro mimo. Lahko jih niti ne zaznamo. V dnevu mora biti dovolj takih trenutkov stika, da je potešena naša osnovna telesna potreba po varnosti, pripadnosti, smislu (temeljno hrepenenje po povezanosti).

Temeljno sporočilo tega raziskovanja je, da ljubezen ni nekaj, kar bi se dalo posedovati, izsiliti ali si 'zaslužiti', ampak je dar, ki nam je vedno na voljo in ni odvisen od izjemnih okoliščin in naključja, ampak ga lahko gojimo tudi s pomočjo naše pozornosti in pripravljenosti vztrajanja v sodelovanju in zaupanju ter hkratnega priznavanja in iskanja pomena 'trpljenja' v negativnih čustvih.

Raziskovalka ugotavlja, kako pomembno je, da se vsaj nekajkrat na dan človekova pozornost obrne na drobne vzgibe pozitivnih čustev, saj to gradi jedro medosebnih odnosov in omogoča tudi soočenje in premagovanje intenzivnih in nepredvidljivih 'napadov' negativnih čustvenih stanj (strah, jeza, sovraštvo, groza), ki bi sicer posameznika potegnili v razdiralno in samozaščitniško vedenje.

Lahko bi rekli, da je drugi korak k razumevanju usmiljenja obračanje našega obraza k obrazu Usmiljenja, ki nas spomni, da ob vseh trenutnih stiskah obstaja Ljubezen, ki nas spremlja in čaka, da se ozremo nanjo. "Tisti, ki nam zaupajo, nas učijo." (Eliot v: Cozolino, 2013: 97) ■

Viri

- Cozolino, Louis J. (2002): *The neuroscience of psychotherapy*. New York: Norton.
- Cozolino, Louis J. (2013): *The social neuroscience of education*. New York: Norton.
- Erzar, Tomaž; Kompan Erzar, Katarina (2011): *Teorija navezanosti*. Celje: Mohorjeva družba.
- Fredrickson, Barbara (2009): *Positivity*. New York: Penguin books.
- Fosha, Diana; Siegel, Daniel J.; Solomon, Marion (2009): *The healing power of emotion*. New York: Norton.
- Siegel, Daniel J. (2013): *The developing mind 2ed.: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford.