

Katarina Kompan Erzar

## Vloga primarnih odnosov in navezanosti v razvoju posameznika

*Povzetek:* Otrok se lahko razvija izključno v odnosih. Preko razvoja mehanizma navezanosti se razvija organska struktura otrokovih možganov, predvsem delov, ki so ključni za integracijo izkustva, torej integracijo telesnih stanj, pomena, zunanjih dražljajev in reaktivnosti telesa. Proces izoblikovanja varne navezanosti pri odraslih, ki so bili kot otroci ne-varno navezani, je zato dolgotrajen in mogoč samo v odnosu postopne rasti zaupanja, kar bi lahko najlepše ponazorili s svetopisemsko zgodbo o razvoju zaupanja Izraelcev do Boga na poti v obljubljeni deželo, ali z zgodbo o očetu, ki išče sina v priliki o izgubljenem sinu.

*Ključne besede:* navezanost, nevropsihologija, razvoj otroka, odnosi, družina, zaupanje.

*Summary: **The Role of Primary Relationships and Attachments in the Development of the Individual***

A child can only develop within relationships. By the development of the attachment mechanism the organic structure of the child brain develops, especially of the parts that are of key importance for the integration of experience i.e. the integration of body states, meaning, external stimuli and the reactivity of the body. The process of the formation of a secure attachment with adults who were insecurely attached as children is therefore rather lengthy and only possible within a relationship of a gradual growth of trust. It could be best illustrated by the Bible story about the development of trust of the Israelites on their way to the Promised Land or by the story of the father looking for his son in the parable of the prodigal son.

*Key words:* attachment, neuropsychology, child development, relationships, family, trust.

Temeljna teza relacijske družinske paradigme je, da je vzpostavljanje in ohranjanje medčloveških odnosov temeljni motivacijski faktor in ne samoumevni razvojni proces, v katerega smo ljudje neizogibno vpeti, temveč da zahteva tudi temeljno zaupanje v človeško izkustvo (Gostečnik, 2004).

Relacijski družinski model se ne ukvarja samo z zavestnimi mehanizmi ali manjkajočimi zgodnjimi izkušnjami, temveč v ospredje postavlja preoblikovanje nezavednega mehanizma regulacije afekta, predelavo nezavednih afektivnih psihičnih konstruktov in spremembo temeljne relacijske strukture, vzorcev odnosov v posameznikovem notranjepsihičnem svetu. (Gostečnik, 2004). V našem prispevku pa želimo pokazati na razvoj teh struktur in pokazati, zakaj so ti vzorci odnosov tako trdovratni in težko dostopni ter na kakšen način se primarni odnosi in afekti preko sistema regulacije afekta in navezanosti prenašajo iz generacije v generacijo. Pri prenosu trav-

matičnih vzorcev odnosov namreč ne gre samo za zunanji prenos oziroma posnemanje, temveč za preoblikovanje organske strukture, torej strukture možganov in celotnega delovanja človeškega telesa tako na motorični kot emocionalni ravni. Zato si bomo najprej pogledali osnovne mehanizme delovanja možganov in pokazali na odvisnost tega razvoja od sistema odnosov, v katerem se posameznik razvije.

## 1. Možgani kot sistem

Na najosnovnejši ravni bi lahko možgane definirali kot živ sistem, ki je dinamičen in odprt. Možganski sistem postane funkcionalno povezan z drugimi sistemi, posebej z drugimi možgani. Odprt in dinamičen sistem je torej tisti, ki je v stalnem stiku s spreminjajočim se okoljem in spreminjajočimi stanji lastne aktivnosti.

Še več, možgani so kompleksni sistem, kar pomeni, da so sestavljeni iz več plasti oziroma komponent, ki so sposobne »kaotičnega« vedenja. Najenostavnejša komponenta je nevron, vsaka naslednja je že bolj izdelana. Tako npr. je delovanje vidnega korteksa sestavljeno iz nižjestopenjskega vnosa dražljajev preko oči do višjestopenjskega procesiranja celotnega perceptualnega sistema (Rutter, 1993).

Možgani so tudi odprt sistem, to pa pomeni, da vsak predel možganov lahko vase sprejme nek vnos od zunaj. Globlje strukture sprejemajo senzorne informacije iz telesa in iz zunanjega sveta; limbični sistem sprejema vnose od globljih struktur in iz neokorteksa; in neokorteks sprejema vnose iz limbičnega sistema. In tako so neokorteksne funkcije povezane z nižjimi funkcijami in je naše mišljenje dejansko neposredno povezano z aktivnostjo celotnih možganov. Um (*mind*) – vzorci pretoka informacij in energije – izvira iz aktivnosti nevronov v možganih (Eccles, 1990; Andreasen, 1997). Za merjenje te aktivnosti uporabljamo različne metode. *Brain imaging* raziskuje metabolne procese, torej procese uporabe energije v različnih predelih možganov, ali spremembe v prekrvavljenosti aktivnih delov možganov, s čimer se potem locira posamezna območja nevronske aktivnosti. Eektroencefalogram (EEG) meri električno aktivnost v različnih predelih možganov, kar merijo preko elektrod, ki se jih namesti na različne predele glave. Nevroznanost preko teh meritev raziskuje, kako preko porabe energije v nevronih delujejo možgani. In prav ta pretok energije neposredno ustvarja naše mentalne procese. (Siegel, 1999). Na ta način so ugotovili, da so različne oblike navezanosti med otrokom in starši povezane z različnimi fiziološkimi procesi v možganih, različnim dojetjem sveta in različnimi medosebnimi vzorci odnosov. Ugotovili so, da so emocije osrednji organizacijski proces v možganih. S tem pa posameznikova sposobnost, da organizira emocije, ki je rezultat zgodnjih odnosov navezanosti, neposredno oblikuje sposobnost možganov, da integrirajo izkušnje in se prilagodijo na prihodnje stresorje (Siegel, 1999).

Področja možganov, ki koordinirajo aktivacijo možganskih podsistemov, niso v najvišjih predelih možganov. Zato je limbični sistem tako učinkovit pri regulaciji telesa in emocij, kot višji neokorteks. Tako lahko vidimo, da so emocije, ki jih generira in regulira aktivnost limbičnega sistema, integralni del mišljenja, ki prihaja iz neokorteksa tako kot tudi del celotnega delovanja možganov. Seveda obstajajo ločeni krogotoki, ki delujejo kot nekako ločeni podsistemi in na ta način oblikujejo prevladujoč način delovanja, npr. leva in desna stran možganov vsebujeta različne krogotoke, ki se vzpostavijo v zgodnjem življenju. Vsaka od teh poti vsebuje določene nevrottransmitterje, ki potem v vsaki hemisferi vzpostavijo določen način procesiranja informacij. Od tega, kako se aktivira posamezna hemisfera, je kasneje odvisno naše subjektivno doživljanje in način, kako komuniciramo z drugimi (Siegel, 1999).

## 2. Organizacija možganov

Možgani so razdeljeni na višje in nižje strukture, ter na hormonske ter nevrottransmitterske poti, ki so med seboj povezane na posebne načine preko različnih krogotokov (Siegel, 1999). Nižje strukture v možganskem deblu prenašajo osnovne elemente pretoka energije, kot stanje budnosti in pripravljenosti, ter telesna stanja (temperatura, pulz, dihanje). Na vrhu možganskega debla je talamus, področje, ki sprejema senzorne dražljaje in je močno povezan z drugimi deli možganov, vključno z neokorteksom, ki leži tik nad njim. Talamični krogotok naj bi bil glavni proces za prenos zavestnih izkušenj (Siegel, 1999).

Višje strukture, kot je npr. neokorteks, prenašajo bolj kompleksne informacije, kot je precepcija, mišljenje, logično sklepanje, to naj bi bile »najvišje strukture«.

Osrednji prostor, ki ga zaseda limbični sistem, ki vključuje amigdalo, orbitofrontalni korteks in anteriorni reženj pa opravljajo osrednjo vlogo pri koordiniranju aktivnosti višjih in nižjih možganskih struktur. Limbični predeli so tisti, ki upravljajo z emocijami, motivacijo in vedenjem (*goal-oriented*). Limbične strukture omogočajo integracijo širokega spektra temeljnih procesov, kot je pripisovanje pomena, procesiranje socialnih izkušenj in regulacijo emocij. Limbični sistem sega tudi na področje temporalnega režnja in vključuje hipokampus, ki igra osrednjo vlogo v zavesti dostopnih oblikah spomina (Siegel, 1999).

Možgani kot celota delujejo kot medsebojno povezan in integriran sistem podsistemov. Kljub temu da vsak del prispeva k celoti, je limbični sistem primarno odgovoren za integracijo možganske aktivnosti. Ključno v razvoju je torej, kako možgani regulirajo sami sebe. In ta samoregulacija se odvija v limbičnem sistemu. Limbični del možganov vključuje tudi hipotalamus in nadledvično žlezo, ki je odgovorna za fiziološko homeostazo, telesno

ravnotežje preko ustvarjanja neuroendokrine aktivnosti (vzbujanje nevronov in sproščanje hormonov) (Stein, 1990).

Razvoj povezav v možganih je direktno odvisen od tega, katere nevronske poti se bodo vžgale in katere ne (Siegel, 1999). Ker izkušnje oblikujejo aktivnost možganov in moč povezav med nevroni skozi vse življenje, so ključne za organizacijo osnovnih možganskih struktur prav najzgodnejše izkušnje. Tako imajo npr. zlorabljeni otroci višjo občutljivost na nivoju stresnih hormonov. Na zavestni ravni so bolj imuni na stres, hkrati pa organsko bolj odzivni nanj (Schore, 2003). Izkušnje vodijo k povečani aktivnosti nevronov, ki poganja tvorjenje novih sinaptičnih povezav. Tej od izkušenj odvisni rasti in diferenciaciji možganov pravimo od-aktivnosti-odvisen proces (Bradeley, 2000). Preko zunanje regulacije telesnih stanj (vključno z afektivnimi stanji) se otrok nauči notranje regulacije in na ta način se prav najzgodnejše medosebne izkušnje prenesejo direktno iz družine v otrokov živčni sistem.

### 3. Razvoj emocij

Eden vodilnih raziskovalcev emocionalnega razvoja in nevropsihologije emocij Daniel Siegel ugotavlja naslednje: »Kar je ironično in česar do sedaj nismo poznali je, da v nasprotju z vsemi biologičnimi predpostavkami nevrološka znanost dokazuje, da interakcije z okoljem, posebej odnosi z drugimi ljudmi, neposredno oblikujejo razvoj strukture in funkcije možganov. Zato ni več na mestu vprašanje, kaj je pomembnejše: možgani ali zavest, biologija ali izkušnja, narava ali kultura. Te delitve so zavajajoče pri tako kompleksnem in pomembnem fenomenu, kot je razvijajoči se človeški um« (Siegel, 1999).

Tako celosten sistemski pogled na delovanje možganov pa nam odpira povsem drugo perspektivo razumevanja pomena odnosov med otrokom in starši. Sistem odnosov se namreč neposredno prenese v možganski sistem preko od relacij odvisnega selektivnega vzpostavljanja povezav v limbičnem sistemu in med limbičnim sistemom in neokorteksom ter med limbičnim in nižjim živčnim sistemom. Tako lahko, kot pravi Schore (Schore, 2003), iz delovanja limbičnega sistema sklepamo na to, kakšen je družinski sistem, v katerem se je otrok razvijal.

### 4. Odnos otrok – starši

V razvoju možganov obstajata dve kritični obdobji, v katerih se oblikuje njihova struktura in to je obdobje okrog enega leta in pol ter obdobje adolescence.

Prvo kritično obdobje zorenja možganov je obdobje nastajanja temeljnih struktur navezanosti in sposobnosti za regulacijo emocij, gre za razvoj

limbičnega sistema in povezav med limbičnim sistemom ter višjimi funkcijami (Schore, 2000). V normalnem razvoju se zmanjšajo povezave med limbičnim sistemom in nižjimi funkcijami na račun povezave med limbičnim sistemom in višjimi funkcijami, kar pomeni, da se otrok nauči regulirati telesna emocionalna stanja z višjimi oblikami funkcioniranja. To pomeni, da starši, ki začutijo otrokovo stisko, sram, jezo, stres, nanjo odgovorijo najprej tako, da otroka pomirijo, oziroma izpolnijo njegove osnovne potrebe (po stiku, po hrani, po toploti, po tolažbi, po počitku, po dražljajih ...) hkrati pa mu ob tem tudi stvari poimenujejo, razložijo in med seboj razdelajo. To pomeni, da oče in mati ob tem, ko otroka negujeta, tudi med seboj razvijata vedno nova spoznanja o sebi, otroku in odkrivata nove čustvene izzive. Tako kljub temu, da je nega otroka lahko nekaj zelo mehanskega, izoblikujeta ob vsakem otroku drugačen ritem, način in čustveno vzdušje, ki je za tistega konkretnega otroka v konkretnem trenutku najbolj primeren. To starša naredita avtomatično samo v primeru, če ob ukvarjanju z otrokom nista preplavljena s tesnobo. Če sta oče in mati čustveno zasedena s svojim konfliktom, zlorabami in travmami iz svoje preteklosti, bosta ob otroku negotova, težko bosta prepoznavala otrokove potrebe in jih ločevala od svojih, ter se bosta ali zelo oklepala zunanje regulacije (ura, pravila, napotki drugih), ali pa oblikovala zelo nestabilno in kaotično, nedosledno ravnanje z otrokom (Aarts, 2002). Tako bodo npr. starši, ki so zelo tesnobni, veliko molčali, medtem ko sproščeni samodejno (predvsem matere, pa tudi očetje), ob tem ko otroka negujejo, tudi sproti razlagajo, kaj počnejo z njim («Glej, zdaj ti bom zamenjala pleničko», »tole je pa žlička«, »zdaj bova šla na sprehod,« so stavki, ki jih starši spontano izgovarjajo ob otroku.) (Aarts, 2002).

S tem ravnanjem starši s svojim čutenjem in vedenjem regulirajo stanja otrokovega telesa. Ko je otrok pod stresom, umirijo njegov živčni sistem, ko potrebuje stik, ga pritegnejo v aktivnost, mu pomagajo, da je aktiven, da raziskuje. Naučijo ga, kaj je varno, kaj nevarno ... S tem pa neposredno gradijo njegovo dožemanje sveta, drugih in sebe. Vsako stisko oziroma napetost vpnejo v določeno relacijsko shemo.

V primeru nevarne oblike navezanosti, torej odnosov, kjer so starši hkrati vir stresa in hkrati vir tolažbe, oziroma ko starši ne morejo ločiti svojih potreb od potreb otroka, ko ne vedo, od kod prihaja določena emocija, ali iz njihove notranjosti ali od otroka (ne vedo, ali je strah njih ali pa se je morda otrok ustrašil), se krogotoki, ki uravnavajo raven stresa in vzburjenja ter vzdraženja simpatičnega in parasimpatičnega živčevja, ne vzpostavijo in s tem povzročijo pretirano vzburjanje obeh sistemov hkrati, kar je za otroka izjemno nevarno, saj taka kombinacija nevrottransmiterjev in hormonov fizično poškoduje nevronska vlakna (Schore, 2001). Kjer ti krogotoki ne delujejo pravilno, ni mogoča regulacija telesnih stanj in je zelo omejena sposobnost regulacije in zmanjšanja stresa. Zakaj so ti procesi tako pomembni prav za emocionalno delovanje, torej relacijski stres? Vedeti moramo, da

moderno pojmovanje postavlja emocije v samo središče človeškega delovanja, saj so prav emocionalni procesi tisti, ki, kot smo videli, omogočajo in določajo tako percepcijo, dojetje sebe, drugih in sveta kot tudi delovanje in izbiro ter način procesiranja senzornih informacij, torej vseh dražljajev, ki jih zaznava človeško telo (Siegel, 1999).

»Emocije so prvenstveno nezavedni mentalni proces. Po svojem bistvu emocije ustvarijo stanje pripravljenosti za akcijo s tem, ko nas razpoložijo, da se v okolju vedemo na določen način. Emocionalne reakcije to razpoložljivost ustvarijo s tem, ko določijo aktivacijo širokega spektra možganskih krogotokov, ki vodijo do sprememb v stanju budnosti, zavesti in možganov in aktivnosti drugih delov telesa. Amigdala je kluster nevronov, ki deluje kot sprejemna in oddajna postaja med zunanjimi dražljaji in emocionalnimi odzivi nanje. Kot koordinacijski center znotraj možganov igra amigdala skupaj s pripadajočimi področji orbitofrontalnega korteksa ključno vlogo pri koordinaciji percepcije s spomini in vedenjem. Ta področja možganov so še posebej občutljiva na socialno interakcijo; njihova aktivnost vpliva na široko področje mentalnih procesov, ki niso povezani z zavestjo. Ti krogotoki so močno povezani tudi z drugimi deli možganov, prek česar neposredno vplivajo na delovanje možganov kot celote. Dejansko limbični sistem registrira tudi telesna stanja in vpliva na aktivacijo določenega stanja telesa preko avtonomnega živčnega sistema. Na ta način limbični sistem služi kot vir socialnega procesiranja, izbire dražljajev in emocionalne vzdraženosti možganov. Če strnemo; emocije niso le funkcija, ki bi bila omejena na področje limbičnega sistema, ampak direktno vplivajo na delovanje celotnih možganov in telesa, od regulacije fizioloških stanj do abstraktnega mišljenja (Siegel, 1999).

Zgodnje kritično obdobje zorenja možganov je torej obdobje, v katerem se zarišejo temelji za način regulacije emocij, oblika navezanosti in obseg sposobnosti za regulacijo stresa. To pa so temeljni mehanizmi povezave med telesom, afekti in višjimi funkcijami. Prav telesni znaki tudi kasneje v odraslosti dostikrat omogočijo posamezniku, da se zave, kaj čuti. Dejanski telesni znaki (pravi jok) ali kakor-da znaki (občutek, kakor, da bi se zjokal) se lahko sprožijo brez zavestne vednosti. Tako nam dostikrat telesni odziv pove, kaj čutimo, ne da bi se sploh zavedali določenega afekta (Siegel, 1999).

Vsaka oblika navezanosti narekuje nastanek oziroma izoblikovanje posebnega vzorca aktivacije skupin nevronov. Npr. emocionalno hladno povezavo med izogibajočim otrokom in oddaljenimi starši lahko razumemo, da primarno vključuje linearen, logičen, lingvističen način komunikacije, ki je levohemisferen. Osebe, pri katerih prevladuje levohemisferni način procesiranja, imajo zelo okrnjeno sposobnost branja neverbalne komunikacije in zaznavanja emocionalnih izrazov pri drugih in pri sebi. Samo predstavljamo si lahko, kako je biti v medosebnem emocionalnem stiku s tako osebo (Siegel, 1999). Samo nov interpersonalni odnos lahko taki osebi prinese

možnost, da bo razvila tudi bolj emocionalno izrazen del svojega delovanja. Tako bo otrok neodzivnih staršev lahko razvil svojo emocionalno odzivnost samo v medosebnih odnosih z drugimi, ki so emocionalno bolj odzivni, deloval pa bo tako, da se bo nanj zelo težko odzvati, ali bo pretirano opozarjal nase, ali pa bo deloval odtujeno, nezainteresirano, ker ga bo strah, da bi izgubil še tisi stik, ki ga je imel prej. Otrok neodzivnih staršev se je namreč povsem prilagodil na to neodzivnost, in ugotovil, da lahko ohrani starše v svoji bližini samo, če je izrazito nemiren, bolan ali siten, ali pa če je na videz neproblematičen in ne kaže nobenih znakov stresa. Zato so vsi kasnejši odnosi, ki jih otrok vzpostavlja, ključnega pomena za njegov razvoj in samo kolikor se ti odnosi lahko razlikujejo od domačih, toliko se bo lahko razširil spekter njegovih odzivov. Po tej plati je zelo pomembno obdobje razvoja prav adolescenca, ki pomeni z vidika socialnega delovanja kot tudi nevrološkega razvoja obdobje, ki je spet izrazito ranljivo in dovzetno za vse socialne vplive. V adolescenci so namreč možgani v fazi hitre rasti in razvoja višjih struktur, torej mišljenja. Ta razvijajoča se nova sposobnost dojemanja sveta prinese s seboj tudi možnost razmišljanja o lastnem razmišljanju, torej prvi zametek samoregulacije, samospoznavanja. To je tudi prva možnost, da se otrok lahko začne odločati o tem, kam bo šel po tolažbo, če jo bo potreboval, oziroma, da se začne zavedati svojih potreb in o njih govoriti.

Adolescenca je drugo kritično obdobje zorenja možganov in največji premik v razvoju navezanosti, ko se otrok iz prejemnika skrbi spremeni v skrbnika. Ko posameznik začne na podlagi sposobnosti razumevanja lastnih emocij razumevati emocije drugih ljudi, ko se torej začne razvijati sočutje (Casidy, Shaver, 1999).

Sočutja se mladostnik uči preko starševske sposobnosti prepoznavanja in razumevanja njegovih čutenj, ko torej starši iz njegovega vedenja znajo prepoznati afekte, ko v njegovem izzivanju prepoznajo strah, v njegovem upiranju jezo in negotovost, ter mu nudijo varen prostor, v katerem se bo učil, kaj čuti in kako se s temi čutenji »rokuje«. Ko bodo starši znali manjšati in blažiti stres, pod katerim živi mladostnik. Hkrati pa se mladostnik uči regulacije stresa ob vrstnikih, torej, kako preko drugih spoznavati sebe in se na videz oddalji od staršev.

»Navidez kontradiktorni proces učenja, kako ne zadovoljiti svojih potreb po navezanosti (varnosti, *attachment needs*) pri starših, je dejansko ohranitev tega, kar ve o navezanosti v otroški dobi.« Sposobnost mladostnika, da ne hodi k staršem, ampak da poizkuša sam razrešiti stresne situacije in način, kako to počne, kaže iste zakonitosti kot zgodnja navezanost« (Shaver, Cassidy, 1999). Mladostnik mora znati presoditi, katera situacija je preveč nevarna zanj in katera je zanj obvladljiva. Torej kdaj je še nujno, da se obrne k odraslim, staršem. Navezanost na vrstnike je namreč drugačna od navezanosti na odraslega (starše), ker gre za skupno iskanje in ne samo

za iskanje uglašenosti z odraslim. Poenostavljeno rečeno; če otrok ob starših izgrajuje svoj svet, potem ga ob vrstnikih preverja in dopolnjuje. Preko stika z vrstniki se mladostnik nauči predvsem enakovrednih sočutnih odnosov. Navezanost se torej preoblikuje iz hierarhične navezanosti v vzajemno, iz asimetrične v simetrično, torej, da oba služita drug drugemu kot vir varnosti, oba skrbita drug za drugega in oba prejemata podporo drug od drugega (Shaver, Cassidy, 1999). Asimetrična navezanost otroka na starše vedno ostane taka, zato je za otroka nujno, da vstopi v odnose z vrstniki, kjer bo lahko na podlagi navezanosti na starše začel razvijati enakovredne, simetrične odnose. Ob starših se mladostnik nauči strategije, kako uporabljati pamet ob vprašanjih, ki se tičejo navezanosti. Ob njih se nauči, kako predstaviti specifične spomine in izkušnje navezanosti ter odnosov s pomembnimi odraslimi osebami (osebami, na katere je navezan, starši).

Na podlagi teh izkušenj bo potem vstopal med vrstnike. Vprašanje, ki ga odpira adolescenca je, kdaj sploh lahko rečeš, da je navezanost tvoja, ne pa samo odgovor na odnos navezanosti, oziroma zrcalo starševskih strategij (Shaver, Cassidy, 1999).

Zaenkrat je najboljši odgovor na to vprašanje, da je funkcija navezanosti vedno ista, to je sposobnost regulacije emocij s pomočjo drugega in s pomočjo prepoznavanja, razumevanja in predelave stresa, ki ga povzročajo emocije. In prav na področju regulacije afekta se hkrati prenaša, kot tudi ustvarja individualna oblika navezanosti. Je kot presek med starševstvom in razvojem. Adolescenca kot drugo kritično obdobje zorenja možganov je torej zelo odprta na vse strani, do staršev in vrstnikov oziroma do zunanjega sveta (Shaver, Cassidy, 1999).

Eden temeljnih dejavnikov, ki napovedujejo, koliko bo posameznik lahko razvil svoje sposobnosti za regulacijo afekta, pa je razrešenost navezanosti s starši, oziroma dostopnost predelovanja, razmišljanja in čutenja o temah navezanosti in preverjanja odnosa s starši. Enostavno rečeno, ali je mladostnik sposoben, oziroma ali ima možnost s starši govoriti o navezanosti in o drugih temah glede njihovega odnosa. Kolikor bo mladostnik lahko ob starših preveril sebe in svoje sposobnosti razumevanja in rokovanja z afekti, toliko se bo znašel med vrstniki in toliko izkušenj si bo ob njih lahko nabral. Samo mladostnik, ki ve, da se lahko kadarkoli, ko bo zanj v svetu preveč nevarno, takoj vrne k staršem, in ob njih preveri izkušnje, ki jih je dobil v zunanjem svetu, toliko se bo upal odpreti med vrstniki in toliko stika s seboj in sposobnosti za odnose bo razvil. Z drugimi besedami, kolikor bolj se lahko brusi ob starših, toliko bolj samozavesten bo med vrstniki (Shaver, Cassidy, 1999).

Glavno področje razmejitev med starši in individualnostjo je regulacija afektov, oziroma načini, kako adolescent obvladuje stres močnih afektov. Navezanost je vedno zrcalo starševstva in hkrati slika notranjih delovnih modelov regulacije emocij. Adolescent prevzame starševske strategije, hkrati



pa se odziva tudi na reakcije zunanjega sveta, ko je sposoben pomiriti svoje čutenje, ne da bi se naslanjal na starševske strategije, potem pomeni, da lahko razvije nek nov način regulacije emocij. (Shaver, Cassidy, 1999).

Zato so nujne razmejitve, kaj je od staršev in kaj je njegovega, katera čutenja prihajajo od kod. Te razmejitve vedno lahko naredimo samo v družini, če mladostnik ob starših lahko preveri posamezni afekt.

Temeljni pomen navezanosti v odrasli in mladostniški dobi namreč ni več preživetje, ampak regulacija emocij, ali z besedami Daniela Sterna: posameznik mora v odnosih z vrstniki dobiti toliko stika, da lahko reče: vem, da veš, da vem, kaj čutiš (Stern, 2003). In to je zadnji domet vzajemnosti ter jedro vsakega odraslega simetričnega prijateljskega ali intimnega odnosa, da je ekskluziven, torej nezamenljiv, vzajemen in hkrati odprt, torej vključuje govor o vseh občutjih, ki se vzbujajo v odnosu, omogoča spremembe, in ne grozi s prekinitvijo stika. Torej za regulacijo afekta ne potrebuje prekinitve stika, kar je glavna strategija vzgoje pri tesnobnih starših, oziroma starših, ki so bili zlorabljeni ali živijo z nepredelano izgubo.

V splošnem je problematično vedenje mladostnika vedno način iskanja stika s starši, saj je sistem navezanosti stalno pretirano vzbujen in to pomeni stalen stres. Problematično vedenje je torej iskanje odziva staršev, klic po regulaciji najprej s strani odraslega, da bi lahko potem to strategijo uporabil v odnosu z vrstniki (Shaver, Cassidy, 1999). Adolescenca je torej obdobje, v katerem se regulacija afekta dogradi in konsolidira. Kasneje se podobna ranljivost odpre samo še v intimnih odnosih zaupnega prijateljstva, partnerstva ali ob lastnih otrocih. Zaključimo lahko, da več ko vemo o tem, kako odnos med otroki in starši določa, kako se bodo razvili možganski krogotoki, ki so vzrok za zdravo regulacijo emocij, globlje lahko razumemo, kako en um (*mind*) oblikuje razvoj in funkcioniranje drugega, kar je jedro medosebne povezanosti. Ne gre za to, da je sam stil navezanosti že vzrok za določene težave z regulacijo emocij, temveč obratno. Več ko vemo o stilu navezanosti, bolj lahko razumemo naravno regulacije emocij in njen pomen v odnosih, sploh tistih, ki jih zaznamuje ne-varna oblika navezanosti. Kako lahko en um oblikuje drugega? Če vemo, da je um sestavljen iz toka informacij in energije, si lahko zamislimo kompleksne nevronske sisteme, ki ga sestavljajo. Tako kot so možgani sestavljeni iz delov nevronov, skupin nevronov, sinaptičnih povezav, posameznih nevronov, povezanih v različne krogotoke, do večjih podsistemov, kot sta leva in desna hemisfera, so tudi odnosi sistem, ki je sestavljen iz posameznih odnosov, podsistemov, notranjepsihičnih sistemov, povezanih v različne medosebne zveze, ki skupaj tvorijo sistem družine, ki potem vpliva na vsak najmanjši del sistema. Stik med dvema umoma poteka neposredno preko fizične bližine, kot skriti regulatorji (npr. preko toplote in dotika), poleg tega pa se je pokazalo, da fizična bližina neposredno oblikuje električno aktivnost v možganih obeh posameznikov. Celo ob fizični oddaljenosti lahko en um

neposredno vpliva na drugega preko prenosa energije in informacij (Siegel, 1999). Stik se vzpostavlja namreč tako na verbalni kot prosodični, neverbalni ravni. Neverbalni signali, kot so izraz obraza, geste, ton glasu, časovni okvir odzivov imjajo neposreden vpliv na socialno odzivne dele možganov (amigdala, hipokampus, torej strukture osrednjega dela možganov). Prav ti signali vzdražijo tiste možganske krogotoke, ki odločajo o emocionalnih odzivih, torej usmeritvi pozornosti, iskanju pomena in stopnji vzdraženosti. Ta emocionalna povezava z drugo osebo ustvari cel sklop izdelanih in diferenciranih procesov sprejemanja dražljajev in vzdraženosti možganov, ki neposredno usmerjajo tok energije in informacij v posameznikovih možganih (Siegel, 1999). Tako emocionalno stanje pošiljatelja oblikuje emocionalno stanje sprejemnika. Z drugimi besedami, taka zunanja prisila, kot so neverbalni signali, ki jih sprejmemo od drugega imajo močen in takojšen učinek na tok našega stanja zavesti (Siegel, 1999). Otroški vzorci prenosa energije in informacij med dvema oseba organizirajo strategije odnosov, ki se pokažejo kot vedenjski odzivi na situacije, povezane z navezanostjo. Otrokov um se prilagodi na specifično emocionalno komunikacijo, ki jo prejme od staršev. Med razvojem se taki vzorci odnosov utrdijo kot strategije za vedenje v širšem kontekstu odnosov. Določeni vidiki otroške regulacije emocij (kot je prilagoditev na stres), kognitivni procesi (spomin in pozornost) in socialna spretnost (vključno z odnosi z vrstniki), izhajajo iz zgodovine navezanosti. Pri odraslih pa lahko vidimo temeljne poteze zgodnje navezanosti v karakterističnem pristopu k medosebni intimi in oblikovanju avtobiografskih pripovedi, ki odražajo celotno zgodovino teh zgodnjih izkušenj, ki so se preko izkustev v življenju utrdile v generalizirana stanja uma (Siegel, 1999).

### **5. Teološko-antropološka dinamika razvoja varne navezanosti v odraslosti**

Najlepša ponazoritev organske dinamike in razvoja varne navezanosti iz nevarne je štiridesetletna pot Izraelcev po puščavi do obljubljenе dežele (2Mz, 19) in očetovo iskanje sina v zgodbi o izgubljenem sinu (Lk, 15, 11-24). V tem prispevku želimo samo nakazati podobo pravega očeta in njegovega pomena pri razvoju prave varne navezanosti in temeljnega zaupanja, ki jo prinašata ta dva odlomka. Pokazati želimo tudi na to, kako dolgotrajen in kompleksen je razvoj temeljnega zaupanja, ki je podlaga varne navezanosti in pogoj za vzpostavljanje novih odnosov. Ti razodevajo očeta ter globino in intimnost, ki je položena v človeško telo, pa je tako redkokdaj uresničena.

Za razvoj varne navezanosti je ključna fizična prisotnost staršev. Če fizične prisotnosti ni, bo otrok doživel stres, ki ga ne obvlada in se zatekel k magičnim (nižja oblika mišljenja) in konkretnim telesnim oblikam stika, saj

ne bo verjel, da ga odrasli nosi v sebi, tudi ko ga ni ob njem. Tako kot so se Izraelci oklenili zlatega teleta, ko se je Mojzes umaknil od njih (2 Mz, 32). Varnost je bila zanje še vezana na fizično podobo Mojzesa, očeta in še ne na zaupanje v Boga, ki bo Mojzesa, torej podobo očeta, ohranil živega v njih, tudi če se ne bi vrnil z gore.

Prav tako je bil izgubljeni sin navezan na materialno, denar, ki mu je dajal gotovost, da gre lahko v življenje, ni pa še začutil notranje varnosti, ki bi mu jo v svetu dajala zavest o očetovi ljubezni (Lk 15, 12-16). Verjel je, da je ta ljubezen končna, minljiva in nestanovitna, kot je bil takrat on sam v svojem mladostnem iskanju in odkrivanju sebe, drugih in sveta. Šele spoznanje, da ga oče ljubi, da ga ni pozabil in da ga dojema kot sina tudi takrat, ko se on sam ne doživlja tako, mu je omogočilo, da je prebil okove ne-varne navezanosti in razvil pravo zaupanje (Lk 15, 20-23). Varna navezanost je namreč prav vera v to, da te drugi ne pozabi, da nobena čustvena dinamika ni tako razdiralna, da bi uničila oziroma izničila sposobnost za stik. Lahko bi rekli, da temeljna naravnost, telesna zgradba in celotno človeško bitje vedno razodeva in kliče po stiku z drugim, pa če ga zaradi ranjenosti lahko uresničuje samo preko razdiralnih čustev. In prav vera v to, da smo v temelju narejeni po podobi odnosa, ljubezni, in iščemo ta odnos z vsem, kar imamo, vključno z ranjenostjo in zaprtostjo, je tisto, kar človeku omogoči, da začne zaupati in graditi okrog sebe odnose varne navezanosti, torej vere v to, da pripadamo drug drugemu, ker nas pod vsemi zapleti in zmotami vedno čaka očetova ljubezen (ljubezen, ki ostane, tudi če je ne priznaš) in nas vodi k priznanju vzajemnosti in navezanosti drug na drugega preko strahu pred zavrnjenostjo. Zgodbo o človeškem življenju bi lahko poimenovali kar zgodbo o pridobivanju temeljnega zaupanja, ki gre skozi vsa čutenja, vse izkrivljene podobe odnosov in iskanja stika v sramu, strahu, jezi, in gnusu, ki so temeljna čustva, s katerimi se rodimo na svet in ki nam jih starši lahko pomagajo razumeti in integrirati, ali pa ostanejo nepredelana in se vpišejo v telo kot izkrivljene podobe sebe, drugih in sveta. Človeško telo je tako postalo prostor, na katerem se preigravajo in predelujejo temeljni afekti, da bi končno izoblikovali tako telo, ki bi bilo sposobno izžarevati zaupanje in čiste odnose.

## **Zaključek**

Intimni odnosi, torej odnosi, utemeljeni na psihobiološki uglasenosti in sočutju, so edinstveni prostor, v katerem se izoblikujemo in razvijamo. Struktura delovanja družine, torej sistema odnosov, se neposredno zrcali v in narekuje smernice razvoja temeljnih organskih struktur. Niti en sam proces v človeškem telesu ni imun na stik z drugim, saj mu sistem relacij določa obliko, smer in odzivnost. Lahko bi rekli celo, da se otrok ne »učí« od staršev, ampak preko stika s starši ponotranji njihov način delovanja, ki ga pril-

godi na svoje telo in njegove značilnosti. Tako bo zelo odziven otrok, ki ima zelo občutljivo živčevje, od staršev posnel več drobnih vzgibov, kot otrok, ki se rodi z manj odzivnim živčnim sistemom. Intenzivnost te povezave in barvitost razvoja pa bo odvisna od širine odzivnosti in sposobnosti staršev, odraslih, ki predstavljajo zunanji okvir oziroma domet, do katerega se bo otrok lahko razvijal. Do teh ugotovitev je prišlo po več poteh.

V zadnjih desetih letih se je razvila nova veja nevropsihološkega razumevanja razvoja, ki je na podlagi raziskovanja travm, zlorab in hujših osebnostnih motenj (narcistične in borderlinske osebnostne motnje) (Schore, 2003; Siegel, 2002) ugotovila pomen zgodnjih odnosov na razvoj in organsko rast povezav v limbičnem sistemu, ki so temelj mehanizma regulacije emocij. Glavna ugotovitev teh raziskav je, da travma (spolna zloraba, nasilje, zanemarjanje) poškoduje hipokampus in krogotoke, ki povezujejo telesni odziv z delovanjem možgan: avtonomni živčni sistem, HPA os in nevroidne procese. Travma se zapiše neposredno v telo tako, da poškoduje regulacijske strukture možganov, ki omogočajo prenos afektivnih telesnih dražljajev. Na ta način lahko pojasnimo občutno večje tveganje za najrazličnejše bolezni pri odraslih, ki so kot otroci doživeli zlorabo ali zanemarjanje (Siegel, 1999).

Drugo področje, ki odpira vpogled v relacijsko naravno možganov, so raziskave spomina (Siegel, 1999), ki ugotavljajo povezanost spomina z regulacijo emocij in vpliv emocionalnih stanj na shranjevanje, priklic podatkov ter tudi vpliv stresa na zmanjšanje obsega delovnega spomina. Prav zmanjšanje hipokampusa zaradi kroničnega relacijskega stresa direktno zmanjšuje sposobnost tako priklica kot shranjevanja informacij.

Tretje področje pa so raziskave navezanosti, ki jih je utemeljil Bowlby in za njim Ainsworthova. Prav oblika stika med otrokom in starši, torej način, kako otrok lahko priključuje starše takrat, ko čuti, da je v nevarnosti, ko potrebuje oporo, prisotnost drugega. Način, kako bo otrok starše lahko priklical, bo postal njegov temeljni način iskanja stika z drugimi (Shaver, Cassidy, 1999). Starševske strategije regulacije otrokovega vedenja, torej vzgoja, postanejo glavni vir otrokovega stika s seboj. Če starši vzgajajo z udarci namesto z besedami in telesnim stikom (da otroka umaknejo, da ga primejo za roko, ne pa da ga udarijo), bodo za zmeraj osiromašili otrokovo sposobnost za razumevanje lastnega vedenja, saj ga bodo vzgajali na nižji, živalski ravni, torej preko bolečine, strahu in poniževanja, ga bodo pogojevali, namesto da bi mu pomagali razumeti, kaj se z njimi dogaja, kar je osnova vsake človeške regulacije emocij. Mainova in Hesse (1999) ugotavljata, da nerazrešena travma ali izguba povzročita bolečino in trpljenje pri posameznikih in pri njihovih otrocih. Če ne opazimo nerazrešene travme, se bo trpljenje in bolečina prenesla na naslednjo generacijo, saj bo njihova sposobnost regulacije okrnjena prav tam, kjer starša nista predelala travmatske izkušnje. Afekt, ki svojega telesnega stanja nima povezanega s pomenom, bo postal temelj sistema, temeljni afekt, ter se bo kazal na vseh ravneh in v vseh

odnosih znotraj sistema. »Temeljni afekti, ki jih iščemo v relacijski družinski terapiji, predstavljajo osnovno dinamiko, ki povzroča in vzdržuje tako funkcionalnost kot patologijo v najrazličnejših odnosih. Vedno je prisoten nek konstitutivni afekt, največkrat shranjen globoko v nezavedni ravni psihičnega doživljanja, in ga je zato velikokrat težko zaznati, prepoznati in razkriti v zapletu mnogoplastnosti najrazličnejših odnosov, v katere vstopa posameznik (Gostečnik, 2004). Če razumemo vzajemnost med dvema oseba na tako kompleksni ravni, hitro vidimo, da gre pri prenosu čutenja med dvema oseba za organsko dinamiko, torej prenos telesnega stanja, ki zahteva pomen, razlago, ozaveščenje, to pa je mogoče le v odnosih, ki omogočajo jasne razmejitve posameznih vlog. »V vsakem emocionalnem odnosu, vključno s tesnim prijateljstvom, romantično zvezo, odnosu učitelj – učenec in psihoterapevtskem odnosu, so lahko prisotni vidiki navezanosti, od iskanja bližine, uporabe drugega kot varnega pribežališča, ponotrnenja drugega kot mentalne podobe, ki nudi varnost. Prvi dve obliki odnosa sta simetrični, torej zahtevata dve enakovredni osebi, ki vsaka posebej kaže konsistentno, predvidljivo, senzitivno in učinkovito komunikacijo, medtem ko sta drugi dve izrazito asimetrični, kjer je ena oseba primarno odgovorna za to, da bere signale druge in tako postane figura navezanosti za prvo, da torej dosledno opravlja tiste starševske funkcije, ki jih ni bilo« (Siegel, 1999).

Odnosi so torej prostor največje dinamike in globine ter kompleksnosti človeškega delovanja. Po svoji strukturi in moči so tudi edini prostor, v katerem lahko zastane in se zablokira oziroma zaplete ali pa nastane, se ohrani in spreminja človeško življenje in sposobnost za ustvarjanje novega potencialnega prostora pristnosti, varnosti in vzajemnosti, ki odpira prostor presežnemu, večnemu in novemu.

## Literatura:

Aarts, M. (2002). *Marte Meo Programme for Autism, Six information Sessions on how to stimulate social and emotional development*. Aarts productions, Netherlands.

Andreasen, N. C. (1997) Linking mind and brain in the study of mental illnesses: A project for a scientific psychopathology. *Science* 275: 1586-1593.

Barlow, D. (2005) *Abnormal Psychology*. Thomson.

Bradeley, S. (2000) *Affect Regulation and the Development of Psychopathology*. Guilford.

Carlson, J., Sperry, L. (1998) *The disordered couple*. Brunner.

Cassidy, J., Shaver, P. (1999) *Handbook of Attachment*. Guilford.

Eccles, J. C. (1990) A unitary hypothesis of mind-brain interaction in the cerebral cortex. *Proceedings of Royal Society of London: Series B. Biological Sciences* 240: 433-451.

Gostečnik, C. (2004) *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Rutter, M., Rutter, M. (1993) *Developing Minds*. Basic Books.

Schore, A. (2003) *Affect Dysregulation and disorders of the Self*. Norton.

Schore, A. (2003) *Affect Dysregulation and the repair of the Self*. Norton.

Siegel, D. (1999) *The Developing Mind*. Guilford.

Stein, N., Leventhal, B., Trabasso, T. (1990) *Psychological and Biological Approaches to Emotion*. LEA.