

# Opazovanje zgodnjega otrokovega razvoja v domačem okolju – razvoj duševnosti in vivo

**Breda Jelen Sobočan, dr. med., specialistka psihiatrije**

Specialistična psihiatrična ordinacija, Ziherlova 38, Ljubljana

## 1. Opazovanje

Skoraj pred tremi leti (začetek 2012) se je zbrala skupina sedmih kolegic in lotile smo se projekta opazovanja zgodnjega razvoja otroka v domačem okolju. Metodo, kot jo poznamo danes, je vpeljala Ester Bick leta 1948 na kliniki Tavistock, potem ko jo je k sodelovanju pritegnil John Bowlby. Odnos otroka z materjo, očetom in vsemi preostalimi družinskimi člani je primarno okolje razvijajočega se posameznika, edino obstajajoče izkustvo za vsakega od nas. Kompleksni medosebni odnosi, v katerih odraščamo, so vir pomembnih vplivov na to, kako bo potekal naš razvoj. Ne zgolj psihoanalitične izkušnje, tudi sodobna nevroznanost potrjuje neomajen vpliv najzgodnejšega obdobja na našo duševnost. Opazovalec prihaja v družino ob dogovorjenem terminu v stalnem tedenskem ritmu. Želimo si, da bi nas družina poklicala čim prej po rojstvu, in ostanemo do otrokovega drugega rojstnega dne. Vloga opazovalca nam omogoči posebno izkušnjo, ki jo težko srečamo v drugem settingu. Opazovalec se odziva na vabila družine, sam pa pobud za interakcije ne daje, skrbno upošteva mejo svojega poslanstva, svojega osebnega. Že od 1960. leta je opazovanje marsikje po svetu reden del izobraževanja v psihoanalizi in psihoterapiji. Sedaj je to izkustvo vključeno tudi v mnoge druge vidike dela z ljudmi. Ob analitski teoriji se kot teoretični okvir prepleta še teorija navezovanja ter prispevek mnogih sodobnih avtorjev, ki povezujejo elemente nevroznanosti s substrati duševnosti.

Poiščemo vsakdanje družine, tiste, ki nimajo posebnih težav in, če je le mogoče, ob rojstvu prvega otroka. Vloge opazovalca ne moremo imeti v svojih domačih družinah in pri znancih, saj smo tam dejavno vključeni v odnose. Tudi v družinah, ki imajo posebne potrebe in motnje, smo težko opazovalci, ker take družine potrebujejo skrb, pomoč in nasvete. Po začetnih dilemah in predsodkih v našem okolju smo našle družine, ki so videle v srečevanju z nami izziv tudi za njih same. V naši skupini poteka opazovanje v 5 družinah. Eno od teh je že zaključeno, eno se izteka, eno pa je bolj v začetnem obdobju.

Z rojstvom (prvega) otroka se rodijo tudi »starši«, z začetkom opazovanja pa »opazovalec«. Na enem od srečanj je prijateljica družine, ki jo opazujem, želela izvedeti čim več o moji vlogi in projektu. Nerazumljivo ji je bilo, kaj počnem tam – nisem niti varuška niti ne dajem nasvetov. Kaj raziskujem, kaj gledam, koga ocenjujem? Kaj bom z rezultati? A ni celotno število statistično premajhno? Kdaj jim bom podala rezultate? Neugodna vprašanja, ki jih je veliko lažje zdržati, ko je za tabo 19 mesecev opazovanja. Vez, ki je nastala med družino in opazovalko, lažje zdrži »razvrednotenja«, ki se porajajo. Odgovori so namreč dokaj »neambiciozni«. Ves vložen trud ne prinese prav velike narcisistične gratifikacije niti družini niti opazovalcu. Bistvo je (grobemu) očesu pogosto nevidno! Ali je dovolj »pomembno«, da želimo dodobra razumeti, kako nastaja duševnost? Poskusila sem s čim manj razprave prenesti bistvo. (Pretirano ukvarjanje s konkretnimi zadevami in razpravljanje

spodkopava možnost slediti otroku, kar je cilj opazovalca . . .) »Torej, hočete reči, da je pomembno samo TUKAJ in SEDAJ?« je začudena izluščila bistvo. Ko sem ji potrdila, je bila povsem zaprepadena. Povedala je – poznavalsko, da v tem času nihče ne more biti »tukaj in sedaj«.

V vlogi opazovalca si razbremenjen prav intenzivne potrebe po »dokazovanju svoje resnice«, lahko sprejmeš druge poglede in jih »pustiš stati«. Intenzivno dogajanje teče v drugih mentalnih prostorih, kot je racionalno argumentiranje. Znotraj opazovalčeve duševnosti je aktivirana sočasno množina mentalnih območij, ki procesirajo vsak trenutek. Skozi uglasitev na otroka poskušamo zaznati in razumeti njegov notranji svet, podoživljamo lahko občutke drugih članov družine, pa tudi svoje – naše številne odrasle vloge, pa tudi pogled v skrito in gluho območje našega najzgodnejšega otroštva. Ob tem občutimo mnoge občutke in čustva, pogosto tiste iz najbolj »primitivnih« območij, pogosto trpimo v svoji nemoči in obenem v kognitivnem delu prepoznavamo teoretične koncepte raznih znanj, ki smo jih usvojili. Privilegij, ki ga dobimo kot opazovalci, je, da imamo široko odprte vstopne poti v svojo duševnost – možgane prek vseh čutov, skozi sposobnost projektivne identifikacije, skozi intuitivno resoniranje desnih možganov, vključujejo se spominski – zavedni in nezavedni kompleksi. Odpirajo se skupki občutkov v vsej svoji kompleksnosti in ambivalenci. Proces široko razprte in prosto lebdeče pozornosti pušča z vsakim srečanjem izredno bogat vtis v našem notranjem svetu. Ker ni potrebe odreagirati in ni prisile presojati, odločati, misliti, je opazovanje upočasnjen čas sprehajanja po percepcijskih modalnostih. Eno od posebnih spoznanj pa je, da tudi, ko mislimo, da s svojim nereagiranjem ne pristopamo aktivno v odnos, da ostajamo zunaj njega, ostanemo globoko pretreseni, ko spoznamo, kako močno izhodišče za varen odnos med nami in otrokom, med nami in starši, med nami in otrokovim sorojencem, in celo z domačimi živalmi, je naša iskrena, brezpogojno sprejemajoča in naklonjena prisotnost! Spoznamo, da je umetnost odnosa v umetnosti poslušanja. Prisluškovanje tihemu odvijanju niti naših življenj teče v upočasnjenih procesih. Nori zunanji svet našega vsakdana ostaja pred vrati doma, kamor vstopamo kot opazovalci.

V medsebojni izmenjavi v skupini in v superviziji se s procesom opazovanja iz tedna v teden razvija kompleksnost posamičnega otroka, družine, pa tudi vpogled v razvoj našega uma. Mentalne sheme, slike,

predstave, ki nastajajo v naših možganih, so tista evolucijska pridobitev, ki nam je omogočila proces, ki ga imenujemo mišljenje. Hitrost mišljenja, sklepanja, odločanja je ena od vitalnih pridobitev, ki služijo preživetju človeške vrste. Iz »gole« in nemočne živali smo se transformirali v plenilca. Iz sredine prehranjevalne verige nas je um katapultiral na sam vrh.

Vseeno pa ostajamo socialna žival. V svoj biološki material imamo vpisano potrebo, da živimo v skupnosti. Ravno tu pa postaja naš neskončno hitri um problematičen. Sklepanje na podlagi zgolj začetnega impulza postane pogosto tudi osnovni problem medsebojnih odnosov – najbližjih in tudi tistih malo bolj oddaljenih. Naše procesiranje teče na predvidevanju podatkov, ki »naj bi sledili«. Temelji zgolj na minimalnem začetnem dražljaju vstopajoče informacije. Ne »počakamo« vstopnega dražljaja v celoti, ga ne preverimo. Ko predvidevamo, kaj drugi misli in želi povedati, kaj čuti, kakšne ima namene menimo, da VEMO. Menimo, da so to dejstva, ne pa predvidevanja, predsodki, premise . . .

Tako kot moji sogovornici v opazovani družini bi se lahko marsikateremu psihiatru dve leti trajajoče tedensko odhajanje v družino zdelo popolna izguba časa. V resnici vzame veliko ur. Vendar imamo v njih privilegij opazovati nastajanje duševnosti »in situ«. Izkušena supervizorka iz Anglije nam pomaga vzdržati prepreke na številnih etapah procesa. Skozi lastno izkušnjo pridobivamo vero v to, da vsaka družina, slej ko prej, najde svojo lastno pot iz zagate. V supervizijskem procesu spoznavamo, da se je morebiti Tolstoj zmotil, ko je zapisal misel, da so si vse srečne družine med seboj podobne in vsaka nesrečna družina je nesrečna na svoj lasten način. Naše družine so kar srečne, vendar vsaka na svoj – zelo specifičen način.

Proces opazovanja omogoča vpogled v najzgodnejšo navezavo. Pomen uglašnosti matere na otroka (Stern), primerno odzivanje na njegove osnovne potrebe je proces najzgodnejše diadne narave. Najprej so v ospredju potrebe »telesnega« preživetja – otrok potrebuje hrano, varnost, zaščito, kasneje pa prihajajo v ospredje vse bolj kompleksne potrebe po sprejetosti, ljubezni, podpori, spodbudah k raziskovanju . . . Uglaševanje je proces, ki poteka od trenutka do trenutka. Vedno znova od uglasitve do izgube uglasitve in iskanja ponovne povezave. (Od rojstva do groba!) Znotraj tega utripajočega ponavljanja se oblikujejo v možganih povezave med specifičnimi nevroni. V procesu nastajanja navezovalnega odnosa opazujemo vse elemente varne, izogibajoče se in preokupirane navezave. Zgolj elemente

– iz katerih se bodo kasneje izkristalizirali prevladujoči pogledi nase in na svet. V supervizijskem procesu lahko primerjamo različne sloge za iskanje varnega zavetja, avtonomije in separacijskih strahov ... »naših« družin, ki vsaka živi običajna življenja funkcionalnih ali »zdravih« družin. Kljub temu pa je je mikrookolje za vsake posamezne mlade možgane naših otročičkov in njihov razvoj povsem drugačno. Opazovalec vzljubi otroka in njegove starše, močno želi, da bi bile stvari idealne. Skozi proces »in vivo« vidimo Winnicottovo že globoko usidrano misel, da je dovolj dobro – dovolj dobro. Skupaj z družinami in otrokom spoznamo, da je pomembna uglasitev in da so tudi napake dovoljene.

## 2. Mišljenje

Možgani so organ, ki je nastajal v evoluciji kompleksnih živih bitij z naraščanjem števila specializiranih celic, postavljenih med vhodni in izhodni element. Služijo preživetju kompleksnega organizma. Večina živih bitij na našem planetu nima možganov (dobe sedno, ne metaforično!). Mnogo živih bitij pa ima možgane, nimajo pa duševnosti. Za njo je nujen pogoj nastanek notranjih predstav, njihovo sortiranje in procesi, ki tečejo med njimi in služijo predvidevanju prihodnosti – mišljenje. Za proces mišljenja je poleg nevrlnih reprezentacij posameznih elementov (predstav) nujen še delovni spomin. Ta omogoča, da so istočasno dovolj dolgo odprte predstave na številnih območjih možganov. Tretji pogoj pa je pozornost, ki določa, katere predstave in na kak način bodo vstopale v proces predvidevanja.

Mišljenje je proces, ki vitalno vpliva na vedenje osebk. Omogoči dobro prilagoditev in preživetje v zelo kompleksnem okolju. Mentalne predstave nastajajo iz nevrlnih reprezentacij. Te so center nevrobiologije duševnosti. Nevidne mikrostrukturne spremembe na nevrlnem telesu, dendritu, aksonu, sinapsah postanejo nevrološka reprezentacija, ki jo doživljamo kot svojo lastno predstavo. So biološka modifikacija, ki poveže izbrane nevrone v krogotok. Ti krogotoki ostanejo (vedno) pripravljeni osnutki, vzorci za potek impulza, ko se bo pojavil na pragu krogotoka. Ti biološko označeni krogotoki so speče dispozicijske reprezentacije (Damasio). V njih so shranjene predstave, ki so jih izzvale reprezentacije percepcije (na primarni zaznavni skorji in njene projekcije v druga območja možganov), ki so se nekoč zgodile. Vedno ko prikličemo neki obraz, objekt, dogodek, ne dobimo natančne reprodukcije, ampak rekonstruirano verzijo originala. Te verzije so zelo

dobre reprodukcije, vendarle pa vseeno približki. »Zemljevid ni isto kot ozemlje!«. Spomin je negotov nezanesljiv in nepopoln!

Ti dispozicijski krogotoki ležijo po vsej asociacijski skorji. Njihova aktivacija konvergira nazaj v primarne senzorične skorje, ali v motorične predele ali v drugo dispozicijsko reprezentacijo ... Damasio meni, da s prehodnim – ponovnim – aktiviranjem istih primarnih senzoričnih skorij, kjer je potekala prvotna perceptualna izkušnja, nastajajo naše notranje predstave. Pomembna prilagoditev možganov je, da spomin ni shranjen kot (nespremenljive) slike na steni. Vsaka nova izkušnja ga posodablja. Novo znanje se dodaja tako, da se konstantno modificira dispozicijske reprezentacije. Proces, ki ustvarjajo in uporabljajo te krogotoke, seveda tečejo nezavedno.

## 3. Čustva

V evoluciji so obstali tisti, ki so imeli podsisteme za spoznavanje in odločanje tesno prepletene s sistemi za biološko regulacijo. To je smiselno zaradi osnovne potrebe in namena možganov – skrbi za preživetje organizma. Tako se pokaže, da je bazična biološka regulacija – drugače povedano: naši občutki in čustva, izhajajoči iz telesnih reakcij na zunanje in notranje okolje – nujna za učinkovito sprejemanje osebnih in socialnih odločitev. Srečevanje v socialnih stikih vseh vrst nam v bistvu povzroča osnovne dileme in pomeni najbolj »nevarno« in vedno negotovo okolje. Socialne situacije so od začetka naše vrste posredno ali neposredno povezane z našim preživetjem in jih naše telo kot take tudi občuti. Zahodna kultura cepi vse pojave v dualizme, ki jih potem hierarhično razvršča. Tako slavi čisti razum, čustva pa omalovažuje. Signale čustvenih sporočil in dozorevanje čustvenega je bilo podvrženo zatiranju v kali in nadzoru. Razumen in zaželen ideal je bil tisti, ki je odcepil, nadzoroval emocionalno in kazal prevlado razuma. Tudi psihiatrija in psihologija še nista povsem razrešili kartezijanskega razcepa med razumom in čustvi. Obe skrajnosti – um brez čustev in čustva brez razuma – sta pogosto naš vsakdanji kruh.

Nevrobiologija racionalnosti pa vedno bolj na glas govori, da pri našem odločanju pomembno sodeluje prav dobro razvit in dozorel emocionalni vidik. Pri procesiranju problema bi zgolj racionalno primerjanje vseh mentalnih predstav vzelo enormno časa in bi zahtevalo bistveno bolj zmogljiv delovni spomin, v umu odprte vse reprezentacije, med njimi opraviti posamične analize, rezultate vseh teh primerjav pomniti, jih primerjati med seboj in vzpostaviti

na podlagi dobljenih rezultatov hierarhijo koristnosti predpostavljena ravnanja za našo bližnjo in daljno prihodnost ... Naši možgani so že brez tega zamudnega analitskega postopka izreden porabnik energije. Poleg tega je treba največkrat v socialnih in tudi drugih situacijah sprejemati hitre, včasih celo hipne odločitve. Potreben je torej element, ki procesu racionalne analize prinese že »odbrane« podatke. Potrebujemo – razen razumske analize tega čistega uma še neki pomemben mehanizem, ki vzpostavi hierarhijo, usmeri motivacijo in zbere pozornosti na samo del odprtih predstav, zoži krog možnih izbir na minimum. Model, ki ponuja uspešno in hitro odločanje, je krmiljenje teh procesov iz biološko regulatornega – emocionalnega dela naših možganov.

#### 4. Narava in nega

Človeški genom nima dovolj genov, da bi ti določali natančno strukturo vseh naših zahtevnih in pomembnih sistemov. Bilijoni nevronov imajo trilijone sinaps. Genov imamo bistveno manj. Geni gotovo postavljajo zelo natančno strukturo sistemov in krogotokov. Približno tretjina genoma naj bi neposredno vplivala na možgansko strukturo. Kar nekaj pomembnih krogotokov prinesemo vpisanih v možgane ob rojstvu. V evolucijsko starejših predelih so predorganizirani krogotoki, ki ostajajo vse življenje nespremenljivi. Podobno kot pri drugih živalih regulirajo življenjsko pomembne funkcije in skrbijo za homeostatične mehanizme (bitje srca, dihanje, metabolizem, temperatura, biokemični, visceralni, endokrini procesi, imunost in nagon po iskanju hrane, zatočišča, izogibanje plenilcem, razmnoževanje ...). Tudi sestavni elementi navezovalnega sistema so predorganizirani vpisani v otrokove možgane. Prirojen vzorec aktivnosti v teh krogotokih ne izzove predstav, slik v naši duševnosti, si pa lahko predstavljamo rezultate njihovega delovanja (npr. dihanja). Ti krogotoki iz mezencefalona in možganskega debla z nevomulatorji močno vplivajo na to, kako se bo razvijal preostanek živčnega sistema – moderni možgani. Tako se prepletata genetika in nega. Damasio poudarja, da nobeni možgani niso povsem brez predhodne vpisanosti in nobeni niso do konca determinirani. Možganski razvoj poteka od spodaj navzgor – od »plazilskih«, prek starih »sesalskih« do modernih možganov in od znotraj navzven – od možganskega debla do korteksa. Korteks se razvija počasi in skozi celotno življenje ostaja plastičen. Jasno je, da so funkcije, ki jih opravlja korteks, odsotne, dokler genetsko vpisan razvoj ne omogoči nastanka struk-

tur sinaps. V prvih dveh letih se razvija desna hemisfera. V njej so pomembne strukture za procesiranje čustev, modulacijo stresnega odziva in samo-regulacijo. Dober razvoj predelovanja čustev, ki se pomakne iz najzgodnejših – plazilskih struktur do mentalizacijskih območij prefrontalno, omogoča razbremenitev razvoja možganov in ugoden razvoj obeh hemisfer. Po drugem letu se pospešeno razvija leva – kognitivna hemisfera.

Že pred rojstvom je tako »inštalirana« pomembna »primitivna« preživetvena oprema. Amigdaloidni telesi sta osnovno in pomembno središče, ki obdeluje informacije iz okolja. Sta center, ki na podlagi vstopnih percepcijskih impulzov presoja nevarnost in reagira na okolje z vzbujanjem strahu ali ugodja. Presoja je hipna in nemodulirana. Zbuja močne telesne občutke s hipno aktivacijo vegetativnega sistema. Ker v prvih dveh letih hipokampus še ni razvit, beležita amigdaloidni telesi spomine v permanentne sinapse. To je implicitni spomin. Aktivacija teh ireverzibilnih krogotokov ne povzroči predstav. Tako med ponovno aktivacijo ni občutka spominjanja, ni slike, ampak občutek doživetega – doživljanja. V njem je odsev neločljive povezave zgodnjih izkušenj dojenčka in okolja – odnosa. Za njegov kasnejši priključek ni potrebna fokusirana pozornost. Vdira v naše telesno in psihološko (nezavedno ali zavedno), ko neki dražljaj sproži dispozicijski krogotok. Procesiranje življenjskih izkušenj v prvih dveh letih teče samo na tak način. Ker sta ti dve leti v človekovem razvoju najbolj ranljivo obdobje, ju lahko vidimo kot čas priloženosti ali čas velikega tveganja. Tu se pokaže neprecenljiva vloga negovalca, ki grobe prožitve amigdaloidnih teles pomaga regulirati na način, da za malčka ne postanejo nevzdržna (telesna) stanja. Negovalec umirja amigdale! Sinapse – katerekoli pač, ki se skupaj prožijo, ostanejo povezane v dispozicijsko mrežo.

#### 5. Regulacija bioloških stanj

Vsak otrok si ravnanje svojih staršev razlaga kot ljubezen, ker sicer ne bi imelo njegovo življenje smisla. Ne more sprejeti misli, da ga njegovi starši nimajo radi ali ga zlorablajo. Tako je za nas ljudi lahko »ljubezen« marsikaj – odvisno pač od naših dispozicijskih mrež, od tega kar smo nekoč izkusili ... Prek nezavednega procesiranja afektivnih – iz telesa izhajajočih – informacij izkušnje, ki se ponavlja vedno znova, se vzpostavi ekstrakcija »pravil«, prototipov in povezav. Odveč je spet ponavljati, da uskladičenje primarnega odnosa v tako globokem možganskem zapisu ostane prototip naših kasnejših

medosebnih odnosov. Primarni odnos se zabeleži v krogotoke, ki so stabilne dispozicijske reprezentacije, so vztrajne in jih je težje spreminjati. So kot neki skelet našega dožemanja sebe in sveta zunaj.

V najzgodnejši fazi opazovanja lahko opazujemo novorojenčkovo in dojenčkovo predprogramirano vstopanje v interakcijo z okoljem. Fizično okolje in negovalca – kot okolje – pomeni realne danosti, ki določajo omejitve izkušenj specifičnega otroka, ki s seboj na svet prinaša svoj lastni predorganiziran odzivni sistem. So bolj ali manj enostavni otroci in so bolj ali manj odzivni negovalci. Izredno nevarna je kombinacija ranljivega malčka in ranljivega negovalca. Tak odnos je težak za oba. Starši večinoma vstopamo v svoje starševstvo z najboljšimi nameni. Lahko nam je kak otrok prevelik izziv. Nas lahko dela nezadovoljne, nesrečne ... Če pa otrok naleti na starša, ki ne zmore negovalne naloge, se mu zgodi več kot le to, da je nesrečen. Njegovi navezovalni sistem išče kompromis, kako od takega negovalca dobiti minimalno varnost in zavetje. Na podlagi svoje vrojene odpornosti lahko iz te nege pride bolj ali manj poškodovan, nikoli pa ne brez posledic. Navezovalni sistem, s katerim vstopa otrok, in negovalni sistem, ki ga ima starš, nista dvosmerna. Negovalci smo tu, da poskrbimo za tiste, ki so na nas navezani!

V opazovanju primerjamo, kako različne ponavljajoče se izkušnje so deležni malčki. Smo prisotne pri najbolj intimnem človeškem. V tišini spremljamo dojenje, previjanje, spanje, pomirjanje joka, nemoč mame pri prepoznavanju otrokove stiske ... To so za otroka stalno ponavljajoče izkušnje. Stotine ur dojenja, previjanja ... pušča vzorce ... V zgodnjem življenju opazujemo, da je vedno v ospredju telo. Občutki v telesu in iz njih porajajoča se čustva so osrednji vidik biološke regulacije. Dojenček (in malček) nima v svojem mentalnem še razvitih območij, s katerimi bi reguliral ta zahtevna stanja – vezana na osnovne potrebe. Ko se pojavi motnja homeostaze, se pojavi telesna potreba. Iz telesa izhajajo primarna čustva, ki so predorganizirano vpisana. Strah, jeza, žalost, gnus in veselje so primarna čustva, ki so prirojen odziv na stanje zunaj in/ali znotraj telesa. Ob močni aktivaciji potrebujejo zunanjega regulatorja, ki otrokovo nevzdržno stanje sprejme, ga znotraj sebe zdrži, predela in v uporabni obliki vrne otroku in ga tako pomiri ter umiri vegetativno vzburljenje. Ta teoretični koncept nevtralizacije in vzpostavljanja varnega zatočišča opazovalec nenehno spremlja. Kako otroka pomirjati, potolažiti, ustavljati pretirano ekscitacijo, kako se odzivati na jezo, žalost, zavist ... vsaka družina

in vsak član znotraj nje določa kulturo družine, vrednote in prepričanja. Vemo, da se bodo pomembne izkušnje vpisovale v krogotoke ob določeni čustveni spremljavi. Ta bo postala notranja pokrajina, ki se bo aktivirala kot čustveno ozadje. To je naše notranje stanje, ko so odsotna močna čustva in obstaja telo v navidezni »tišini«. Včasih je komu to stanje tako nevzdržno, da nepretrgoma išče bolj ali manj močne impulze, ki bi prekrili ozadje.

## 6. Travma

Primarna čustva odgovarjajo specifičnim stanjem telesa in niso kulturološko pogojena. So (pogosto) tako močna, da malček potrebuje odrasle možgane, ki mu pomagajo procesirati nevzdržna telesna stanja in občutke, ki iz njih izhajajo. V možganih se taka zelo stresna stanja močno vpisujejo. Nevrotransmitterski in humoralni stresni mediatorji so v (pre)visokih količinah toksični. Tako se v možgane vpisuje travma. Travmatizirajoč negovalen odnos je katastrofa za nastajajoče možgane! Vse več se ve o epigenetskem dedovanju. To je kemijski prenos biološke informacije na naslednje generacije, kjer se ne zgodi sprememba na zapisu DNK, ampak se spremeni aktivnost genov zaradi kemične »oznake« določenih genov. Travmatski življenjski dogodki – in travmatski negovalni odnos je ena najhujših travm za človeka – so eni najpomembnejših razlogov za epigenetski odziv celic. Medicinska in psihiatrična stroka sta dolžni poskrbeti za družine, ki so izpostavljene (takemu) prenosu travme. Programi, ki pomagajo pri rokovanju v zgodnji negi, so marsikje že dobro razviti.

Psihoterapija v kasnejšem obdobju poskuša doseči ta zgodnja območja razvoja duševnosti. Ponudi varen, konstanten, sprejemajoč odnos, ki pomaga bolniku vzpostaviti okolje regulacije afekta v odnosu z drugim. Ta pomoč pri regulaciji omogoča povezovanje zgodnjega procesiranja čustev, ki se odraža v nezavednih čustvenih procesih in motivacijah, ki so ga pripeljale do težav ali trpljenja, z višjimi možganskimi strukturami. Proces terapije omogoča postopno integracijo med amigdalo in medialnim prefrontalnim korteksom, kjer so področja za »mišljenje« čustev. Nevroplastičnost omogoča, da tudi implicitni spomini pridejo v povezavo z drugimi omrežji. Dovolj dolgotrajna korektivna izkušnja ublaži zapise in ustvarja nove, pomembne povezave. Da je tako, vemo že dolgo, kar obstaja znanje, da varen in stabilen odnos zdravi.

## 7. Razvoj

Množina krogotokov v korteksu – tem našem posebnem evolucijskem darilu – pa je prožnih. Naša učljiva narava je rezultat te prožnosti. Potrebujemo krogotoke, ki se neprestano spreminjajo, saj sicer ne bi prepoznavali stalno spreminjajočega se okolja, v katerem živimo. Spoznamo svoj obraz v zrcalu in ne zaznamo sprememb, ki počasi in vztrajno spreminjajo našo podobo. Navidezna stalnost je iluzija našega doživetja, da sami ostajamo isti, medtem ko se vse okrog nas spreminja.

Med razvojem otroka opazujemo porajanje sekundarnih čustev. So nianse primarnih. Počasi se utrjujejo in postajajo bolj ali manj posrečeni odzivi na percepcije. Tudi pri tem potrebujejo negovalca. Vidimo starša, ki otroku pomaga zdržati neki občutek. Z osredotočanjem na telo mu začne ponujati poimenovanje za stanje, v katerem je. Postopoma mu pomaga iskati povezave med občutkom – čustvom in situacijo, ki je sprožila to stanje. Pomoč pri razvoju emocionalnega, občutiti svoje občutke in ozavestiti svoja čustva, je dragocena dediščina dobre nege. Ko otrok raste in se porajajo čustva, ki so bolj kompleksna in lahko pri negovalcu vzbujajo njegove lastne močne odzive, vidimo prenos specifičnih »zaželenih« in »nezaželenih« ali celo »prepovedanih« čustev. Otrok se uči z opazovanjem starša rokovanja s čustvom, naj bo to funkcionalno ali ne. Včasih nas v opazovanju čisto pretrese otrokova zrcalna ponovitev akcije starša. Paradoks je, da lahko ta ista akcija otroku ni dovoljena, ker se starši svojega ravnanja sploh ne zavedajo. Kot opazovalec ostaneš pri tem nem in razmišljujoč. Prisoten si ob razvoju nove duševnosti. Spoznaš spet, da so čustva naša pomembna oprema, ki služi prepoznavanju pomembnih informacij iz okolja in imajo tudi komunikacijski pomen. Drugim sporočajo o našem notranjem stanju.

Občutki – čustva nam omogočijo, da usmerimo pozornost na neki vidik med množino v organizem vstopajočih podatkov. Telo nas opozori, da se dogajajo stvari, ki jih ni pametno spregledati. Občutiti stanja, prinaša mnogo informacij in nam omogoča, da smo v svojih odzivih bolj prožni. Na tak način prevzamejo desni možgani svoj uravnotežen delež v naši racionalnosti.

V observaciji malček iz tedna v teden razvija nove veščine, nove vidike doživljanja in komunikacijske poti. Pogosto nam vloga poslušalca in opazovalca pokaže polnost življenja posameznika, družine in vse pomembne vezi. Mnogokrat nam dokaže, da so naša prepričanja samo predpostavke in da nas ljudje in

življenje presenetijo, če pustimo svoj um odprt za vtise. Učimo se ravnovesja med svojim delovanjem in prepuščanjem. V vse odnose vstopamo s svojimi izkušnjami in v njih vnašamo svoje predstave. Spoznamo, da so vredni trenutki, ki jih živimo, in da puščamo sledi v tistih, ki iščejo v nas zatočišče. Naj bodo to otroci ali bolniki ...

## 8. Zaključek

Biologi pravijo, da imajo nevarne živali, kot so zveri in roparice, pri agresiji do sovrstnikov predorganiziran vpis zadržka, inhibicije. Take živali premagajo pripadnika svoje vrste, ga pa ne pokončajo. Nenevarne živali tega zadržka nimajo. Ljudje sodimo med nenevarne živali. Možgani so nas naredili nevarne! Zadržka pobijati se med seboj pa nimamo vpisanega! Samo zelo humana nega in sočutje do vseh malčkov na svetu bi lahko naredili ta svet varen. Sedanji čas pa kaže, da vsa spoznanja in izkušnje nimajo glasu proti kratkoročnim ciljem. Ampak na svojem majhnem dosegu lahko na majhno spreminjamo svet ...

Naša opazovanja se v treh družinah bolj ali manj bližajo koncu. Zaključek je povezan s poslavljanjem in rahljanjem vezi, po drugi strani pa odpira prostor, čas in pogum za novo. Obetamo si, da bo opazovanje nastajanja duševnosti »in situ« postalo del zanimanja ljudi, ki si želimo postati umetniki poslušanja.

## Literatura

1. Baradon T et al. The practise of psychoanalytic parent-infant psychotherapy.
2. Mrevlje Lozar UP, Kramar M. Rojstvo otroka, starša in empatičnega opazovalca: V zborniku Bregantovih dnevov 2014.
3. Damasio A. Descartes' error: Emotion reason and the human brain.
4. Mitchell AS. Relationality: From attachment to intersubjectivity.
5. Stern ND. The present moment in psychotherapy and everyday life.
6. Guerin JP et al. Working with relationship triangles.
7. Siegel JD, Hartzell M. Parenting from the inside out.
8. Wallin JD. Attachment in psychotherapy.