

Pomen zgodnjega razvoja za vse nas, ki delamo z ljudmi

Breda Jelen Sobočan

V naših vsakodnevnihih praksah se ljudje pritožujejo zaradi težav v komunikaciji s svojimi bližnjimi. Po pomoč se obračajo v upanju, da strokovnjaki, ki delamo s psihološkimi metodami, posedujemo hiter ključ do rešitev. Psihoterapevtski pristop, ki se usmeri v jedro problema, pa najde ključ skrit globoko v našem najzgodnejšem, najbolj skritem nezavednem in predbesednem obdobju. (Še) ne-mišljeno se vedno znova re-aktivira in re-kreira v dialogu (ali monologu ali molku), ki ga odigravamo z drugim ...

Težava otroka v zvezi z varno predanostjo in odvisnostjo do drugih je povezana z izkušnjami z osnovnim negovalcem in drugimi bližnjimi ljudmi. Vsak otrok je rojen zelo nebogljen in s potrebo, da ga starši (mati) nosijo v umu, saj mu samo to zagotavlja preživetje. V odnosu z negovalci, ki ga »razumejo«, vzpostavlja zaupanje in se lahko pomiri ter zanaša, da bo poskrbljeno tako za telesne kot za čustvene potrebe.

Mati in otrok ob rojstvu nista popolna neznanca. Mati ga je fantazirala, videla na ultrazvoku, čutila njegovo telesce in njegove ritme. Tudi otrok pozna materine telesne ritme in zven njenega glasu. Obenem pa sta soočena z realno podobo dveh ločenih bitij, ki morata ustvariti povsem nov komunikacijski sistem. Oba sta se na nek način rodila v nov svet.

Mnoge matere so ob prvorojencu izgubljene v identitetni transformaciji iz ženske v mater. Proces nastajanja matere iz hčere je za mnoge hudo boleč. Nenadoma iz drugega zornega kota ugledajo svoj odnos z lastno materjo. Ob lastnem otroku se na nov način zavejo svojega zgodnjega otroštva. To velja za oba starša. Kot starši in kot strokovnjaki lahko potrdimo, da par, ki pride iz porodnišnice, pričaka polna hiša. Ob zibelki se znajdetta dva odrasla, ki morata skrbeti za tri novorojenčke. Od teh sta dva očem nevidna, nepričakovano sta se namreč staršema rodila tudi njuna otroška dela sebstva. Ob lastnem novorojenčku se znotraj vsakega od njiju pokaže tudi njuna lastna izkušnja »biti nemočen dojenček, majhen otrok«. Če je ta lastni majhen otrok doživel preveč hudega, bo to težko breme za njun odrasli del, ki bi moral sedaj starševati. Ta notranji otrok je lahko osamljen, prestrašen, zlorabljen, zanemarjen, poln zamer do sovražnih, neobzirnih, vdirajočih ali zanemarjajočih lastnih staršev. Če pride do neozaveščene identifikacije z lastnimi neustreznimi starši in se reaktivirajo do otroka sovražni deli, to prebudi prikazni v otroški sobi (Fraiberg).

Ne moremo dovolj poudariti pomena vezi med mladima staršema. Stabilizacija njunega odnosa ob prehodu razvojne faze je za vse tri temeljno sidrišče. Starša, ki sta drug drugemu varna priča in spoštljivo ravnata drug z drugim v tej kritični fazi, lahko naredita dovolj dober čustveni inkubator za svojega nezrelega potomca. Par, ki se zgubi med prikaznimi iz lastne zgodovine, ni sposoben dovolj dobro poskrbeti za malčka. Odvisen in ranljiv človeški otrok, kljub materialno usmerjenemu merjenju kakovosti življenja, od začetka pojava naše vrste potrebuje predvsem dovolj prisotnega, spočitega, predanega, uglašenega, sočutnega, potrpežljivega negovalca. Kapaciteta za zdravo starševanje je nekaj, kar kot družba premalo poudarjamo in sploh ne ozaveščamo ter razvijamo.

Materina kapaciteta za materinjenje se pokaže s tem, da zmore otroku ponuditi olajšanje za njegovo čustveno ali telesno trpljenje. Pomembno je, da zmore prepoznati in izraziti lastna čustvena stanja, na primer žalosti, zaskrbljenosti, tesnobe, sreče ...

To, kako se v neki družini ravna z nebogljenostjo (otroka), je odvisno od transgeneracijskih vzorcev. Bolj ko so transgeneracijski vzorci nege zdravi, več možnosti ima otrok za varno navezanost.

Razvozlavanje bo za mater lažje, če ima v svoji desni možganski hemisferi ponotranjeno dobro izkušnjo s svojo lastno materjo. Taka mati se lahko prepusti, da iz nje teče, brez ozaveščanja in truda, na otroka uglasen negovalni odnos. Če v njenem implicitnem odigravajočem delu izkušnje s primarno nego ni dovolj dobrih usedlin, bo ponavljala boleče vzorce ali pa se bo z naporom ozaveščanja borila proti njim. To je njen, bolj ali manj enostaven delež uglastitve. Nedvomno pa je za sinhronizacijo odvisna od komunikacijskih signalov, ki jih otrok izraža skozi svoje telo, skozi svoje geste in glasove. Nepretrgoma razvozlava, da razume signale, da lahko čim bolj ustrezno zadovolji otrokove potrebe.

Če sta uglasena, se mati dobro znajde v odtenkih joka, gestah rok, drži telesa, mimiki na obrazku, ki se bodo v mesecih izmenjave bolj ali manj gladko transformirali v simbolno izmenjavo potreb in notranjega sveta. Čustveni most med materjo in otrokom, ki ga gradita z uspešnimi izmenjavami in hitrimi popravili zgrešenih poskusov izmenjave, je trdna osnova za zdrav razvoj osebnosti. Izmenjava neverbalnih signalov, ki jih mati uspešno bere v otrokovi komunikaciji, jima obema prinaša veselje in navdušenje. Mati vabi otroka iz ne-mišljenega – telesnega – v simbolni svet izrekanja. Vsak trenutek njune izmenjave pospremi z govorico. Izbere pomene in jih za otroka poimenuje, od trenutka do trenutka, davno pred njegovo verbalno fazo. To je materin prispevek v otrokovo nastajajočo zmožnost mišljenja. Imeti ponotranjene simbole omogoča, da se lahko otrok na novo rodi v materni jezik.

Včasih pa uglastev ni lahka. Lahko gre za otrokovo prirojeno, biološko omejitev ali za materino težavo materiniti. Zapleti lahko pripeljejo do težav pri uglastitvi ali celo do prekinitev otrokove signalizacije materi. Mati, ki ne bere ali preslabo bere otrokove zgodnje signale, ga pusti »samega«. Bick reče, da je otroček kot brez skafandra vržen v vesolje. Grozi mu raztreščenje. Dojenček se mora sam spopadati s strahom pred psihološkim razpadom. Zelo majhen otrok nima zmožnosti za tako čustveno preizkušnjo, njegovi možgani niso dovolj zreli za konstruktivno samoregulacijo. Če nima staršev, ki bi ga znali zaščititi pred bojaznimi in čustvenim trpljenjem, se zateče v primitivne oblike samozaščite, ki vpeljujejo način ne-mišljenja, ne-zavedanja. Služijo zgolj preživetju od trenutka do trenutka. Čas zapuščenosti je za dojenčka in malčka brezkončen.

Čustveno zapuščen otrok se obrambno oprime ene od telesnih senzacij za adhezivno identifikacijo. Njegova pozornost je uporabljena za to, da se nalepi na neživi svet ali lastno telesno gibanje, napetost svojih mišic, da se s tem sam zameji in drži skupaj, tako telesno kot čustveno. Na nek način disociira od realnosti, jo zamegli, je ne misli, se iz nje ne uči, ampak jo »anestezira« in prebrodi. Vsa pozornost je usmerjena v samo-preživitveno nalogo. Razvija primitivno onipotentno vedenje v smislu »Jaz lahko skrbim sam zase! Jaz ne potrebujem tebe, mamica!«. Za to mora vzpostaviti močno kontrolo. Uporablja in trenira negacijo ter zatiranje neugodja. Vse, kar je zares težko, zadrži v svojem telesu, nezaznano, nemišljeno. Ne zajoka, ne išče več stika z očmi, ne iztegne ročic proti mamici. Umolkne.

Staršem, ki se ne vživljajo, je lahko videti zelo »priden« otrok. Spregledajo in ne razumejo, da se čustveni most do njih ne gradi. Starši so, žal, brez načrta zanj. Otrok v samoobrambi vse bolj umika signale za odnos in ukinja potrebo po njem. Vse bolj zida okrog sebe neprebojni zid brez oken in vrat. Kmalu bo zazidan v stolp svojega telesa in svoj konkreten, malo

diferenciran in slabo premišljen notranji svet, v katerem pa bodo strašili, kot nočna mora, globoko zakopani občutki osamljenosti, izolacije, nerazumljenosti. Ne bo jih mogel komunicirati niti zavestnemu delu sebe, kaj šele zunanjemu svetu. Tak način spopadanja s čustveno zahtevnimi situacijami bo za vse življenje ostal matrica za soočanja s čustveno nabitimi stanji: z besom, jezo, ranljivostjo, nemočjo, strahom, čustveno bolečino, zapustitvijo, strahom pred bližino ...

Pesnik je rekel »otrok je oče človeka« (W. Wordsworth, 1802: My Heart Leaps Up).

Če se zgodnje obdobje razvija slabo, smo priča otroku, ali odraslemu, ki je ob bolj ali manj zahtevnih situacijah v čustveni regresiji. Regresivni simptomi prikrivajo neznosne občutke, s katerimi je sam in jih ne more obvladovati na konstruktiven način. Če po otrokovih izkušnjah z negovalci neposreden izraz pritožbe in protesta ni dovoljen ali slišan, bo ostalo neugodno vznemirjenje ujeto v telesu in somatskih simptomih.

Za delo z zgodnjimi odnosnimi travmami je pomembno poznavanje neverbalnih vzorcev interakcij. Nejasnost, nekoristnost, terapevtska neučinkovitost, negotovost so stanja, ki jih moramo nositi pomirjena v svojem telesu, saj moramo ponujati zelo visoko stopnjo preduglasitvene varnosti za močno obrambno naravnane bolnika.

Obenem je delo z najzgodnejšimi vsebinami proces, skozi katerega se nujno preoblikuje tudi strokovnjak sam ter njegovo razumevanje pomena in vpliva razvoja in zgodnjih procesov na naše celotno življenje.

Za strokovnjake, ki pridejo v timske delo v stik z zahtevno patologijo, je pomembno, da prevajajo nebesedno v simbolno. Vsak od članov tima išče in najde besede, torej simbolno izrekanje za opis svoje izkušnje in dela s to družino. Strokovnjaki nebesedno in predbesedno poimenujemo s pravimi imeni in naredimo uporabno za »mišljenje situacije«. Podobno kot starši za otroka, vzdržimo in prebavimo zanje nerešljive čustvene vsebine. Skozi delo v terapiji, skozi občutek, da so razumljeni, postopoma razgradijo prej nerešljive probleme. Ko smo v terapevtskem stiku uspeli razumeti in nevtralizirati boleče reakcije, lahko pomagamo odraslim razviti večjo sposobnost »kontejniranja« otrokovih nevzdržnih čustvenih stanj. Pri otroku, ki je sprejet in razumljen, se začne razvijati zmožnost za mišljenje in govor, kar lahko vodi v normalen razvoj. Ko družina misli in komunicira svoje odnose, konflikte in probleme, ni več potrebe, da jih odigrava in uprizarja.

Tako ima za uspešno terapijo otrok delo s starši zelo velik pomen. Starši so ob otroku dve tretjini dneva in imajo zanj neprecenljiv pomen. Za dobro starševanje je velikega pomena notranja predelava izkušenj iz lastnega otroštva. Mnogi starši zaradi lastnih slabih izkušenj potrebujejo pomoč pri svojem stiku z majhnim otrokom. Velik dosežek je, ko dojamejo, da bo dobra uglasitev otroku pomagala pri zdravem razvoju. Mnogo jih potoži o grozi, da bodo razvadili dojenčka! Ogorči jih otrokov protest, lastna volja in njegov upor pred intruzijami staršev! Staršem je v pomoč, da jim pomagamo razumeti otrokov notranji svet. Otroku bo v pomoč, da spodbujamo pripravljenost staršev za stik z otrokom, tudi ko se ta umika, je potlačen, odmaknjen. Da jim ni odveč spodbuda, da ga prikličejo v odnos. Zelo pomembno je tudi, da ozavešijo, kako potrebno je, da v stiku z otrokom izražajo veselje in ugodje. Da se otroka razveselijo in da se veselijo z otrokom.

Če oba starša vstopata v odnos z dojenčkom tako, da zmoreta in znata govoriti o svojih čustvenih izkušnjah, je izjemnega pomena. Le skozi to, da lahko »slišita« samega sebe, bosta

znala slišati tudi drug drugega, pa tudi otroka. V terapiji je zato velikega pomena, da skrbno poslušamo zgodovino staršev, ker ta določa sedanjost otroka in obstoječe probleme.

Viri

1. Adamo Simoneta MG, Rustin M, eds. *Young Child Observation: A Development in the Theory and Method of Infant Observation*. London: Karnac Books; 2014.
2. Ammaniti M, Gallese V. *The birth of intersubjectivity: Psychodynamics, Neurobiology, and the Self*. New York: London: W. W. Norton Co.; 2014.
3. Beebe B, Cohen P, Lachmann F. *The Mother-Infant Interaction Picture Book: Origins of Attachment*. New York: London: W. W. Norton; 2016.
4. Beebe B, Knoblauch S, Rustin J, Sorter D. *Forms of Intersubjectivity in Infant Research and Adult Treatment*. New York: Other Press; cop. 2005.
5. Bick E. *Surviving space: Papers on Infant Observation*. ed. Briggs A. London: Karnac Books; 2002.
6. Briggs A. *Surviving space, papers on Infant Observation*. London: Karnac Books; 2002.
7. Fraiberg SH. *The Magic Years: Understanding and Handling the Problems of Early Childhood*. New York: London: Toronto: Sydney: Scribner; 2008.
8. Magagna J. *The Silent Child*. London: New York: Routledge Taylor & Francis Group; 2019.
9. Magagna J. *Being Present for your Nursery Age Child Observing, Understanding, and Helping Children*. London: Karnac Books; 2014.
10. Miller L, Rustin Margaret, Rustin Michael, Shuttleworth J. *Closely Observed Infants*. London: Duckworth; 1989.
11. Miller L. *Understanding Your Two-Year-Old*. London: Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers; 2004.
12. Reid S. *Developments in Infant Observation. The Tavistock Model*. London: New York: Routledge; 1997.
13. Stern DN, Bruschweiler-Stern N. *The Birth of a Mother: How the Motherhood Experience Changes You Forever*. Basic Books; 1998.
14. Stern DN. *Diary of a Baby: What Your Child Sees, Feels, and Experiences*. Basic Books; 1990.
15. Stern DN. *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Basic Book's, cop. 1985.
16. Stern DN. *The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-Infant Psychotherapy*. London: Karnac Books; cop. 1995.
17. Stern DN. *The Present Moment: In Psychotherapy and Everyday Life*. New York: London: W. W. Norton & Company; cop. 2004.
18. Sternberg J. *Infant Observation at the Heart of Training*. London: New York: Karnac
19. Thomson-Salo F. *Infant Observation: Creating Transformative Relationships*. London: Karnac Books; 2014.
20. Trevarthen C. *The Functions of Emotion in Infancy: The Regulation and Communication of Rhythm, Sympathy, and Meaning in Human Development*. In: Fosha D, Siegel DJ, Solomon MF, eds. *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice*. New York: W. W. Northon Co.; cop. 2009.
21. van der Kolk BA. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Penguin Books; cop. 2014.

22. Wallin DJ. Attachment in Psychotherapy. New York: London: The Guilford Press; 2007.

Breda Jelen Sobočan, dr. med., spec. psih., sistemska družinska psihoterapevtka, Psihiatrična ordinacija, predsednica Združenja psihoterapevtov Slovenije