



PARTNERSKI ODNOSI SKOZI ČAS

1

Prof. dr. Peter Praper

Freud, S: „Otrok je oče odraslega“

Govoriti o kvaliteti ali krizi partnerskih odnosov v odraslosti pomeni ukvarjati se s fragmenti;

- ❑ fragmentacija spoznanj (za katero boleha tako empirično raziskovanje kot sistematično opazovanje – tudi klinična observacija), je pogosto zibelka pomanjkljivosti v spoznavnih procesih in zato tudi napačnih predpostavk.
- ❑ Vpogled v razvojne procese posameznih funkcij je pomanjkljiv.
- ❑ Integrativno razumevanje razvoja skozi mrežo razvojnih linij je plod zapletenih razvojnih raziskav in izkušenj.
- ❑ Osnovna dialektična zakonitost (napredovanja mišljenja skozi integracijo nasprotnih pojmov) je potek skozi zaporedje **teza – antiteza – sinteza** (od Platona do Hegla); v psihologiji: **simbioza** (zlivanje) → **diferenciacija** → **integracija** (vzajemnost v odnosu s fleksibilnim uravnavanjem meja).

Dispozicije za odnos:

➤ *Fetus je genetično programiran za vzpostavljanje odnosa:*

- Otrok se rodi z vzpostavljeno relacijsko funkcijo zaznav;
- možgani so razvili t.im. "zrcalne nevrone", ki so nevrobiološka podlaga dozorevanja reflektivnih funkcij;
- Ob rasti organizma ter dozorevanju funkcij je razvoj otroka rezultat stopnje uglašenosti med njegovo genetično programiranostjo in izmenjavo s pomembnimi osebami v socialnem okolju.

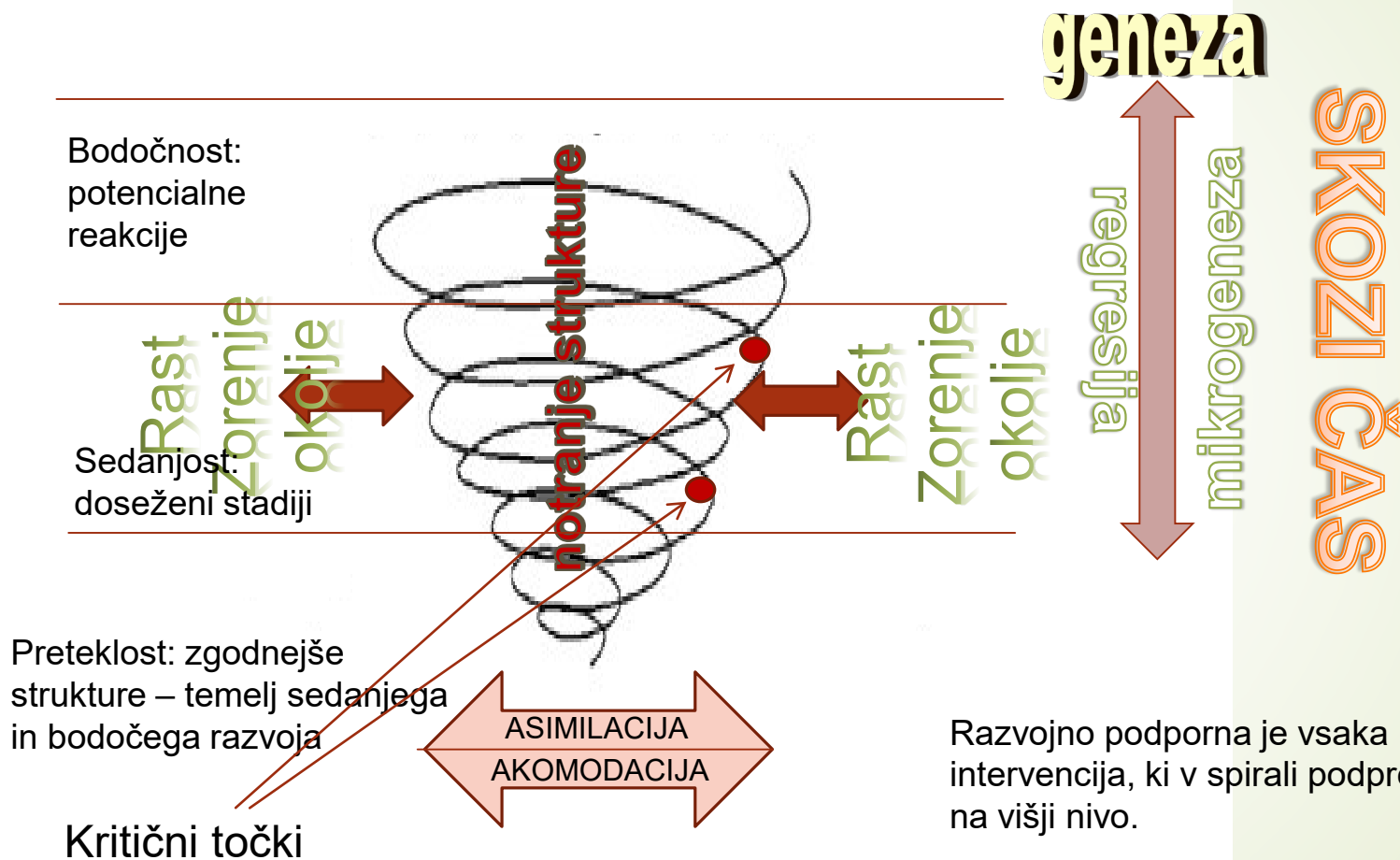
Dispozicije za odnos:

- *Fetus je genetično programiran za vzpostavljanje odnosa:*
 - Otrok je genetsko programiran, da se naveže – v obdobju dojenčka na osebo, ki ga neguje, hrani (materinska funkcija – primarni objekt), nato kot malček usmerja pozornost na osebe zunaj te diade, ki stimulirajo raziskovanje okolja in podpirajo razvoj samostojnosti (očetovska funkcija in nato mreža vrstnikov); tako postane diferenciran in ostane navezan.
 - Izmenjava v teh odnosih ni odvisna le od tega, kako z otrokom ravna starši, ampak tudi od tega, kakšen stil ponotrnanja otrok razvije.
 - Pri vsem tem ni tako odločilna genska struktura kot genska ekspresija.

RAZVOJNA LOGIKA

Spirala razvojnih faz

5



Razvoj lahko ponazorimo z neprekinjenim procesom v obliki spirale, kjer je ekvilibracija (uravnovežanje) gonilna sila posameznikove adaptacije v okolju.

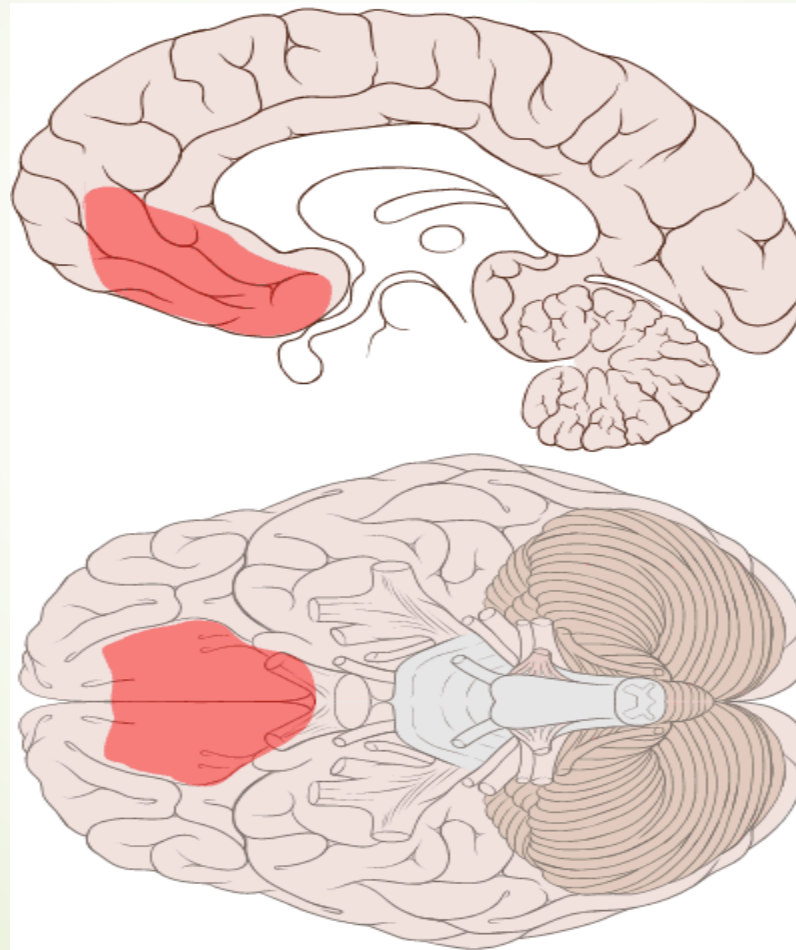
Razvojno podporna je vsaka intervencija, ki v spirali podpre preskok na višji nivo.

Dispozicije za odnos:

- ▶ Med genetskimi dispozicijami in vplivi okolja obstajajo razvojno povratne zveze; razvoj razumemo po principu krožne oz. spiralne kavzalnosti.
- ▶ Prirojena kapaciteta za odnos je ključnega pomena za razvoj in s tem tudi za uspešnost psihoterapije.
- ▶ Navezovalno vedenje v odnosu (tudi v psihoterapiji) z občutki varnosti in zaupanja ima povratni vpliv na dozorevanje možganskih povezav in funkcij.
- ▶ Le dolgotrajna, procesna terapija z verbalizacijo doseže nivo vzpostavljanja novih povezav med amigdalo in frontalnim korteksom in tako vpliva na razvoj trajnih sprememb v doživljanju in vedenju.

7

Možganski centri za navezovalno vedenje so v ventromedialnem delu prefrontalnega korteksa



Pomen teorije navezovanja za razumevanje razvoja

- Ljudje, še posebej otroci, se vežejo na figuro navezovanja (osebo, skupino, fizično okolje – pomen gnezda) za podporo, zaščito, pomoč pri čustvenem uravnavanju (regulaciji).
- Navezovalni vedenjski sistem je razvijajoč, notranji regulator bližine, (ki omogoča občutek varnosti), hkrati ko proces separacije in individualizacije omogoča raziskovanje okolja.
- Navezovalni sistem pomaga (otroku), da se umiri, prepusti negi! Ko je nevarnost odstranjena, se aktivirajo drugi vedenjski sistemi, npr. raziskovanje okolja, učenje...kar omogoči posamezniku, da postane aktiven, kompetenten, avtonomen.

Varno zatočišče-varna baza

9

KONCEPTA VARNE BAZE IN VARNEGA ZATOČIŠČA STA SI NA VIDEZ PODOBNA, VENDAR JE NUJNO RAZLIKOVATI MED NJIMA:

- **VARNA BAZA:** iz nje otrok raziskuje, ni vključena opreznost ali strah = ALARM JE IZKLJUČEN.
- **VARNO ZATOČIŠČE:** do določene mere je navezani otrok alarmiran (separacijska tesnoba). Stopnji alarma prilagaja **stopnjo bližine**. Ko ga bližina navezovalne osebe pomiri, je spet pripravljen na raziskovanje okolja.
- Tako se negovalec spremeni iz **varnega zatočišča** spet v **varno bazo**.
- Varen odnos za odraslega pomeni, da se vzpostavi zaupanje v svet in vase.
- Opisani gibanje pripravi prožnost osebnosti, ki bo omogočala, da se na poti v samostojnost (ki poteka skozi separacijo in individualizacijo) soočamo s prizadetostjo, bolečino, razočaranjem, pogrešanjem, domotožjem in si od tega **opomoremo brez trajne prekinitve vezi**.

PRIMARNA SEPARACIJA

BIOLOŠKA NOSEČNOST

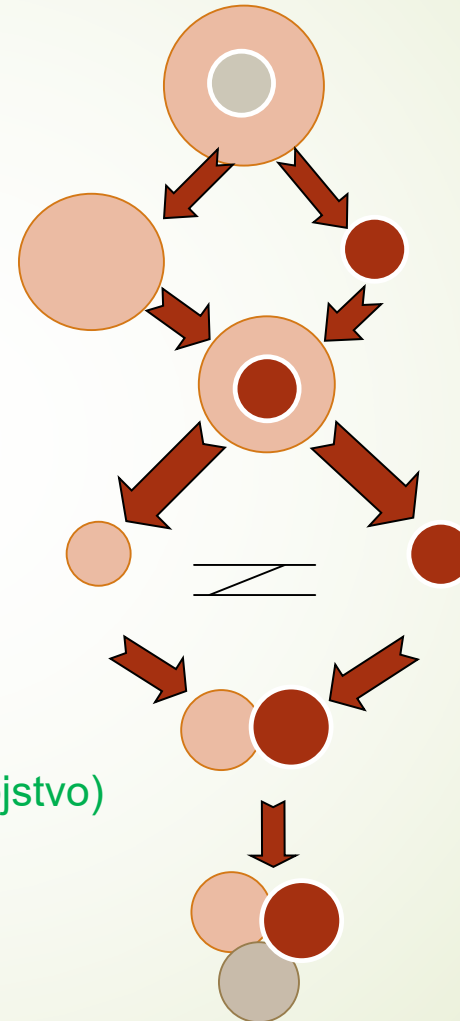
- rojstvo - avtizem

PSIHOLOŠKA NOSEČNOST

- simbioza – odvisnost
- diferenciacija - kontraodvisnost
+ separacijska tesnoba

SOCIALNA NOSEČNOST

- individualizacija – vzajemnost (psihološko rojstvo)
- triangulacija - prehod v skupinske odnose



OSEBA = OSEBNA IDENTITETA

RAZVOJ LE-TE TEMELJI NA DVEH SPONTANIH OPAŽANJIH:

- ❑ na trenutni percepciji samopodobnosti in samo-diference do drugih,
- ❑ na opažanju kontinuitete v času in integracije doživljanja sebe v različnih situacijah (s prehodom od primarnega v sekundarni proces mišljenja).
- ❑ Integracija vključuje nezavedne in zavestne elemente koncepta o sebi samem (sami), sebi v paru, v majhnih, srednjih in velikih skupinah.
- ❑ Izkušnja otroka, da je ljubljen, varen, da je „libidni objekt“ zadovoljen z njim, je eden bistvenih pogojev za ustrezen razvoj genitalne ljubezni.

OSEBNA IDENTITETA IN ODNOSI

- ❑ S tem se poveča možnost, da se človek v odraslosti sreča s **komplementarnim** partnerjem v paru in se vliučuje in pripada skupinam, v katerih vladajo **koheretni** odnosi, kjer je možna sinteza ljubezni, navezanosti in produktivnosti, prokreativnosti, rekreacije in koncepcije.
- ❑ **Kohezivna zveza** v paru in skupinah ohranja prevladujoče emocionalne procese, infantilno iskanje ljubezni, veljave, pozornosti in varnosti (ugodja primarnih procesov).
- ❑ Zdrava oseba je zmožna fleksibilnega uravnavanja vseh elementov odnosa; razvojno oškodovano osebo spremlja odvisnost od drugih ali obrat v samozadostnost.

SOCIALNA REALNOST

SOCIALNA REALNOST NI TAKO STABILNA IN KONSTANTNA KOT FIZIČNA

- ❑ Hitro spreminjajoče se razmere pomenijo hudo preizkušnjo za adaptacijske mehanizme s tem, ko se izgublja transgeneracijska konstantnost.
- ❑ Spremenljivost vzornikov in vrednot predstavlja težave pri formiranju identitete.
- ❑ Hitre spremembe socialne realnosti lahko neko situacijo, ki je bila ego-distonična (egu tuja) spremenijo v ego-sintonično (egu lastno) in obratno (prekarno delo spreminja pogled na bodočnost, spolni prijatelji so nadomestili ljubezensko zvezo – zavezo, poštenje je za naivce, biti zvezda namesto biti učinkovit...)
- ❑ Pedagoški koncepti se oddaljujejo od naravnih zakonitosti in so neustrezni in celo zavajajoči; terapevtski pristopi so fragmentirani, po medicinskem modelu na simptome usmerjeni.

SOCIALNA REALNOST

- ❑ Človek postaja kot osebnost ranljiv – identiteta lahko ostaja nedokončana, modificirana ali razpada po elementih selfa; doživljanje sebe po fragmentih – telesnem, seksualnem, psihičnem, socialnem, poklicnem – je velik problem in reintegracija selfa je negotova.
- ❑ Industrijska doba je vplivala na odcepitev kognicije od emocij in na človeka gleda skozi očala učinkovitosti; kako se človekova osebnost spreminja v informacijski dobi ko njegovo inteligentnost nadomešča umetna inteligenca, šele spoznavamo z velikim začudenjem.
- ❑ Socialno in osebno realnost danes razumemo kot vprašanje kakšen izpadeš v očeh drugega, medosebne odnose (in tudi materialni svet) pa po principu “kdo (ali kaj) je dovolj dober (dobro) zame.
- ❑ Zmotno bi bilo sklepati, da je danes toliko več patologije in osebnostne motenosti, se pa slike gotovo spreminjajo; večkrat prepoznamo historično spremembo, v kateri posameznik izgublja svojo individualnost (primer: „biti“ zlati maturant je daleč od stare latinske modrosti: „Ne za šolo, za življenje se učimo“.

Posameznik se razvija v odnosih

Otrokovi možgani se razvijajo v pogojih intersubjektivne izmenjave že od obdobja fetusa dalje (ko se nevroblasti umeščajo) in še bolj v prvih dveh letih (ko se ustvarjajo povezave med nevroni).

Otrokove funkcije (od zaznav do komunikacijskih kanalov, ki omogočajo izmenjavo) so relacijsko usmerjene prav tako kot je usmerjen odrasli v fazno specifični odnos z otrokom.

Izmenjava poteka na čustveni podlagi; sporočila so polna nezavednih pomenov; um posameznika in vsak socialni sistem sta polna latentne vsebine.

Nevrobiopsihološko ti procesi temeljijo na funkcijah desne možganske hemisfere, integrirajo analitične funkcije leve, psihološki razvoj vključuje značilnosti receptivnosti, asimilacije in reaktivnosti povezano v odzivnost (ki determinira odnose).

Sodobne raziskave s polja nevroznanosti

- ⑩ Integrirana teorija nevropsihobiologije povezuje možgane, telo in um.
- Nevrobiološka povezava med materjo in otrokom kaže, kakšen vpliv ima relacijski stres (pozitiven in negativen) in kako zgodnje izkušnje vplivajo na razvoj regulatornih mehanizmov v možganih.
- Desni emocionalni možgani so globoko povezani s telesnimi funkcijami in avtonomnim živčnim sistemom in imajo drugačno anatomijo, fiziologijo in biokemijo, kakor kasneje razvijajoča se leva hemisfera.

MOŽGANI – SOCIALNI ORGAN

17

- SPOZNANJA NEVROZNANOSTI: teza o socialni konstrukciji človeških možganov. **Možgani so socialni organ in so plastični v intersubjektivnem polju!**
- Različna arhitektura možganske skorje se oblikuje z inputom iz socialnega okolja, torej iz zgodnjih navezovalnih odnosov. Vsak človek je v tem popolnoma unikatni- kljub generalnim vzorcem in kategorijam!
- Razvijajoči nezreli možgani v kontekstu odnosa z drugim osebkom, z drugimi možgani, ‚zgradijo‘ vertikalno strukturo za samoregulacijo in ohranijo **zmožnost regulacije v stiku z drugim (interaktivna regulacija).**
- Dominanca telesnega in emocionalnega Selfa v najzgodnejšem detinstvu oblikuje zgodnji razvoj Selfa.
- Telo, možgani in um so na začetku popolnoma prepleteni. Preživitvene težnje v tem obdobju motivacijsko dominirajo, so utelešene.

Desni možgani

18

Desni možgani so tisti, ki se bujno organizirano v prvih dveh letih. Potem šele steče razvoj verbalnih levih možganov (pomen kontakta koža-koža).



Desni možgani dominirajo do tretjega leta starosti, (pozneje prevzamejo bolj vodilne funkcije levi možgani).

- ✓ Izvajajo kontrolo vegetativnega živčnega sistema obeh krakov vegetativnega sistema: najprej simpatikusa (obrambne akcije) in kasneje parasimpatikusa (kontrola afektov).
- ✓ Ves preostanek življenja skrbijo za temeljne fiziološke endokrine, imunološke in kardiovaskularne funkcije.
- ✓ So kontrola vitalnih funkcij, ki skrbi za preživetje in za opravljanje s stresom; izražajo se v socialnem čutu.

Desni možgani

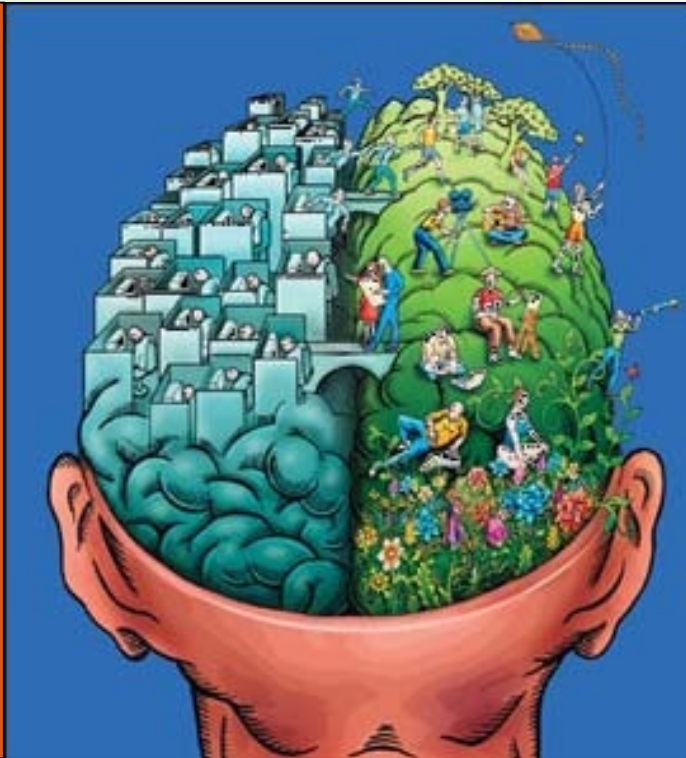
Desni možgani omogočajo razvojni proces navezovanja in formiranje implicitnih predstav o drugem (drugih), sebi in odnosih.



- ✓ Utrjeni stili navezanosti (v skupinah pripadnosti) predstavljajo kasneje v življenju utrjene in relativno stabilne sheme odnosov.
- ✓ V takšnih obdobjih imenovanih “okna priložnosti” potrebujemo tudi kasneje v življenju dobre izmenjave s pomembnimi drugimi (s katerimi se lahko identificiramo).
- ✓ Takšne korektivne emocionalne izkušnje omogočajo osebni razvoj in celo kasneje izkoriščajo plastičnost možganov.

LEVO:

- verbalno,
- jezik in slovnica
- učenje tujega jezika
- zavestno,
- racionalno,
- serialne informacije,
- numerično razumevanje in računanje.



DESNO:

- neverbalno,
- nezavedno,
- holistično,
- emocionalne informacije,
- implicitni proceduralni spomin
- regulacija stresa,
- intersubjektivnost,
- humor,
- empatija,
- usmiljenje,
- moralnost in
- kreativnost
- **MATERINŠČINA**

Skrivnost dobro izpeljanega razvojnega procesa je v dobri integraciji (modrosti in inteligence)!

Če bi ostali le z levo hemisfero, bi še danes v pragozdu plezali po drevesih, če pa se zanašamo le na levo, pa se izgubimo v betonskem pragozdu.

KOGNITIVNE ZNANOSTI

DESNO: Implicitni spomin:

nesimboličen, nebeseden, ni dosegljiv zavedanju in komentiranju.

LEVO: Eksplicitni spomin: navadno razumemo kot dosegljiv besedam kot informacija, podoba in predstava.

