

PREDGOVOR

Sleherni človek je odgovoren in ima priložnost za junaško potovanje. O tem sem prepričan in se mi je v petinštiridesetih letih moje klinične prakse potrdilo več tisočkrat. Naša sposobnost, da se ali se ne držimo svoje popolnoma edinstvene vizije o tem, kdo bi radi bili, odloča o številnih naših življenjskih odločitvah.

Junak v vseh nas se sooča s pozunanjeno grožnjo ali dilemo: z mogočnim nasprotnikom. V naših življenjih je ta sovražnik simbolična ovira notranjemu redu, miru, ljubezni, blaginji, odnosu in višjemu dobremu. Zdi se neznansko žilav in močan. Junaka skuša uničiti, kaznovati in razprostoreti temen oblak nad njim.

Travma je očitno podobna sovražniku. V jedru gre pri travmi (in globoki čustveni rani) za preplavljenje in nemoč. Ustavlja našo vitalnost, otopi čute in nas oslabi, saj nas v primežu strahu in trpljenja loči drugega od drugega. Ločitev od drugega pa je najučinkovitejši način, da spodkopljemo odnos ali kar celo civilizacijo. Muke civilizacije in muke sebstva so tudi v alegoričnem odnosu: strah uničuje našo povezanost s seboj, z utelešenim jazom, s tistim, kar je v nas resnično in večno. Osamimo in odtrgamo se od sebe. Nič več ne hodimo ven zalivat svojih vrtov in postopoma izgubimo sposobnost, da se čustveno hranimo.

Če je travma sovražnik, potem je navezanost nase in na druge notranja naloga junaka. Opisuje njegov izvor in mu narekuje pot, po kateri naj gre. Junaki se ne rodijo, vzgojijo se s

premagovanjem težav. Najprivlačnejši junaki starega izročila so tisti, ki so pretrpeli huda razočaranja in izgube. Niso že kar pripravljeni na nalogo pred seboj. Najprej jim spodleti. Pridobijo si podporo prijateljev in zaveznikov. Vztrajajo. Odkrijejo, v čem so mojstri. Zmagajo.

Pa pustimo mitologijo. V resničnem vsakdanjem življenju je naša povezanost z vlogo notranjega junaka bolj občasna. Ni nam namenjeno, da bi zmeraj utelešali vlogo junaka. Če bi jo, bi bili ranljivi in bi drugi lahko izkoristili naše dobrohotne namene. Mediji pogosto izkrivljajo in kvarijo našo vero v junake. V sodobnem času je mit postal redka dobrina.

Ko gre za povezovanje s seboj, iskanje varnosti in gotovosti v sebi in drugih, za opravljanje vsakdanjih nalog (od majhnih in posvetnih do »velikih« odločitev o ljubezni, poklicu, prijateljih in bivališču), je dobro, da se s telesom in dušo povežemo s svojim »višjim« jazom, ki bo vodil naše odločitve in dejanja.

To nas spet vodi nazaj k navezanosti, saj gre pri njej ravno za povezanost. Navezanost ne opisuje le, kako navezujemo stik in se povezujemo z drugimi, temveč tudi s seboj in s svojim telesom. Prav zato je razumevanje, kako travma vpliva na naša tkiva in živčni sistem in s tem na naš občutek varnosti, tako nujno za plovbo po zapletenih poteh naših navezovalnih vzorcev.

Kadar zaznamo nevarnost, naša telesa ustvarjajo orjaške valove energije za preživetje (da tečemo, udarimo, brcnemo, usekamo, pobegnemo in uničimo – ali se navežemo). Kadar nas okoliščine prisilijo, da v tem napetem stanju obtičimo predolgo, je tako, kakor da bi nam stikalo pretrgalo dotok energije. Takrat nam pred nenadno prehudo nevarnostjo (ali predolgo trajajočo premajhno podporo) življenje reši prilagoditev. Z drugimi besedami – disociiramo. Ista rešilna energija, ki nam omogoča, da odbijemo nevarnost ali ji uidemo, pa ostane ujeta v naših telesih in udari, kadar nas preplavi stiska. Ta prestrežena energija odziva na nevarnost se ujame v zanko: v nesmiseln,

uničujejoč in ponavljajoč se dvogovor med telesom in možgani. Ta pogovor je neusmiljeno čedalje glasnejši, kakor da bi govorniku pred usta postavili mikrofona. Možgani vprašajo: »Sva v redu?« Telo odgovori: »Ne čutim drugega kot stres. Mar ne umirava?« »Potem pa res umirava,« si predstavljajo možgani. »Bolj se morava potruditi.«

O naših čustvih nas prepriča naša fiziologija. Sovražnik: travma spodkoplje sam temelj zdrave psihe in telesa – sposobnost, da se počutimo varne. Če naše telo obtiči v položaju preživetja, bodo naša čustva in občutki vso svojo pozornost obsedeno posvečali iskanju varnosti. To ovira našo vitalnost, zato se bomo izogibali tveganju. Vse dobljene podatke dojemamo kot grožnjo, to pa spodkopava našo sposobnost za tkanje stikov z drugimi.

Travma je življenjsko dejstvo, to je slaba novica. Vendar (in to je dobra novica) ni nujno dosmrtna ječa. Svoje kliente in študente že leta učim, da je to širno morje gorja mogoče ukrotiti med drugim tako, da se naučimo, kako se dotakniti drobnih koščkov izkušenj (med njimi telesnih občutkov, čustev, podob, misli in energije) in se ukvarjati z vsakim drobižkom posebej. Tako ustvarimo otočke varnosti v pobesnelem morju travme. Nato se ti otočki začnejo povezovati in po malem oblikujejo trdno gmoto (sorazmerne) varnosti – kraja, kjer lahko stopimo nazaj in opazujemo težke občutke in tesnobna čustva in se počasi pomirimo z njimi.

Bistveno vprašanje je zdaj: »Koliko lahko občutim, če ostanim čuječ tu in zdaj?« »Koliko lahko prenesem, preden se izklopim?« ter »Kaj lahko naredim, da bi ostal znotraj meje, ki jo še lahko prenesem?« Modrost telesa nam daje odgovore na vprašanje, kako naj v razburkanih tokovih groze, strahu in nemoči zarišemo svoj varovani prostor – to je majhen varen pristan, ki nam pušča dovolj časa, da raziščemo ta titrirani kos izkušenj, ga preučimo, razstavimo, ohranimo, kar je vrednega, in odvržemo,

kar ni. Tako postopoma spremenimo sporočilo svoje fiziologije iz strašljivega v varno. Naše osredotočanje se obrne od branjenja in bega k toplini in povezanosti, od panike in zapiranja vase k raziskovanju in sočutju. Naš sovražnik je poražen, nevarnost je minila. Stopimo iz svojih domov in se lotimo stvari, ki hranijo in podpirajo – nas in druge. V tem kraljestvu vladata mir in blaginja. V čustvenem bogastvu življenje cveti.

Navdušen sem, da vam lahko predstavim to knjigo, saj drži, da ima vsakdo od nas *kak* zaplet z »zdravo« navezanostjo. Imel sem srečo, da sem spoznal njeno avtorico. Diane, že desetletja dr. Hellerjeva, je bila ena mojih najbistrejših študentk. Še zmeraj jo občudujem in zelo cenim. S svojo toplino, energijo, prizadevnostjo in uvidom že veliko let pomaga tisočim klientov in študentov. Ti njeni darovi in modrost žarijo z vsake strani *Moči navezanosti*. S to knjigo boste dobili dostopno, a edinstveno orodje za prepoznavanje svojih lastnih, včasih zapletenih bitk na področju navezovanja, podanih v značilnem duhovitem, živahnem in preprostem Dianinem tonu. Vaje, ki jih je vključila, vam bodo zagotovo pomagale znova odkriti vaš resnični, utelešeni jaz in premagati vaše lastne ovire do povezanosti z drugimi.

To je knjiga za terapevte, ki obravnavajo vprašanje navezanosti svojih klientov. Enako primerna je za tiste, ki začenjajo nova razmerja, za vse, ki si želijo obogatiti dolgotrajno razmerje, kakor tudi za tiste, ki končujejo svoje razmerje, a se iz tega konca želijo česa naučiti in se pozdraviti. Da bi le vsi junško premagali svoje sovražnike in vnesli celovitost, blaginjo in smisel v civilizacijo, kakor tudi Civilizacijo v sebe!

dr. **PETER A. LEVINE**, avtor uspešnic *Kako prebuditi tigra* in *Skupaj premagujmo travme in stres*

UVOD

Najprej bi vam rada povedala zgodbo o tistem, kar se mi je zgodilo leta 1988, ko sem se pripravljala na poroko. Samo dva tedna je bilo še do nje, bila sem vsa iz sebe in hkrati strašansko zaposlena, kakor so običajno ljudje pred *velikim dnem*. Vozila sem se po Denverju, divjala po opravkih in urejala podrobnosti v zvezi s poroko. Vozila sem skoraj 90 kilometrov na uro, ko sem s kotičkom očesa opazila, da nekaj drsi s planerja na tla avtomobila. Bil je porcelanast kipec, kakršni krasijo vrh poročne torte. Moji tašči je veliko pomenilo, da mi ga je podarila, zato ga res nisem hotela razbiti. Tako sem si med vožnjo po zelo prometni cesti Santa Fe neumno odpela varnostni pas in se sklonila, da bi ujela padajočo figurico. Pri tem sem nenamerno sunila v volan, skrenila naravnost v nasproti vozeča vozila in trčila v eno od njih.

Moški v drugem avtomobilu je vozil približno enako hitro kot jaz. Ob trku je njegov avto vrglo v zrak in je pristal na ulici, obrnjen na streho. Na srečo je bil v starem volvu, narejenem kot tank, tako da jo je v prometni nesreči odnesel skoraj brez praske. Za zmeraj bom hvaležna za to.

Jaz pa nisem imela take sreče. Ker nisem bila pripeta, je moje telo odneslo naprej, z glavo sem raztreščila vetrobransko steklo in skupila travmatsko poškodbo možganov. To je malo udušilo vrvenje okoli bližajoče se poroke, a sem vseeno nadaljevala. Moja glava je otekla kot izmaličena rdeča košarkarska žoga. Kot da to ne bi bilo dovolj, sem utrpela še vrsto

neprijetnih simptomov. Pomešala sem številke. Začela sem se vesti čudno. Likalnik sem dala v hladilnik. Mleko sem pustila v mikrovalovki. Enkrat sem v garaži, kjer sem delala, pustila ves dan vključen svoj avto s ključi, zaklenjenimi v njem. Ni treba razlagati, kako zmeden, strašljiv in neprijeten čas je bil tisto.

Pri tem pa je zanimivo, da me je hkrati preplavila neverjetna blaženost. Tu in tam sem doživljala očarljive trenutke širine. Stvari sem videla in čutila veliko globlje kot običajno v vsakdanjem življenju. In vseskozi sem se počutila mehka in odprta. V drugih sem videla najboljše, kakor da bi to naravno izžarevali iz svojega bistva. Kakih šest tednov je trajalo to moje čudovito doživljanje in v tistem času se mi je zdelo, da prejemam ogromno sočutja in razumevanja.

Žal pa je ta ekspanzivnost izkopala nepričakovana in težka doživetja. Nenadoma sem se obrnila v negativno smer, kakor da bi skozi jašek dvigala padla naravnost v temno noč duše. Dejansko sem se naslednja tri ali štiri leta hudo mučila. Trčenje je sprožilo spomine iz otroštva – zgodbo o travmi, od katere sem že davno disociirala. Se odcepila. Opotekala sem se v poskusih, da sestavim nezdružljiva občutja vedrine in potrtosti, ki sem jih doživljala. Vse to – zlasti priklic travmatičnih spominov – se zgodi številnim ljudem, ki so preživeli hudo prometno nesrečo.

Naredila sem vse, česar sem se lahko domislila, da bi ugotovila smisel tega dogajanja. Na rumenih straneh (za tiste, ki še pomnijo, kako se uporablja telefonski imenik) sem poiskala različne strokovnjake in jih izprašala. Preskusila sem raznovrstne terapije. O travmi in ozdravljenju sem prebrala vse, kar sem našla. Udeležila sem se nešteto predavanj in delavnic. V bistvu sem preiskala vso državo, da bi našla koga, ki bi mi lahko pomagal. A nič ni res delovalo. Tu in tam sem odkrila drobce in jih skušala povezati, a me nič ni pripeljalo do razumevanja in olajšanja, ki sem ju potrebovala.

Potem pa sem naletela na Petra Levina in se udeležila ene od njegovih delavnic za somatsko doživljanje (SE). Takrat nisem razumela pomena Petrovega dela, vedela pa sem, da je v zvezi z vračanjem živčnega sistema v normalno delovanje. In, kar je še pomembnejše: somatsko doživljanje je pri meni delovalo. S Petrovo pomočjo sem si počasi opomogla in začela ceniti odnos med fiziologijo in travmo. Naučila sem se, kako učinkovito ravnati s svojim živčnim sistemom in kako zmanjšati jakost nekaterih simptomov travme. Prejela sem celo vrsto metod, kako izbrskati in vključiti skrajna doživetja. Še zmeraj se učim iz Petrovega dela s SE. V veliko pomoč mi je.

Med zdravljenjem sem se odločila za študij pod Petrovim vodstvom. Postala sem ena prvih učiteljic somatskega doživljanja. Imela sem priložnost, ki jo nadvse cenim, da sem začela poučevati SE, in to počnem že več kot petindvajset let po vsem svetu. Veliko sem se naučila o regulaciji avtonomnega živčnega sistema, o tem, kako simptomi ustavljajo prekomerno vznburjenje zaradi preplavljanja, ki ga povzročajo življenjski dogodki, o tem, kako obuditi in dokončati nedokončane ali zadrževane samoobrambne odzive in še marsikaj drugega. Za vse to bom hvaležna, dokler bom živa.

Sčasoma sem se začela osredotočati na vprašanje, kako znova vzpostaviti odnose kljub osamitvi in disociaciji, ki pogosto spremljata travmatska doživetja. S Petrovo pomočjo in s trdo prisluženimi nauki svojega lastnega zdravljenja sem se zmoгла srečevati in delati z ljudmi na nezaslišano temnih krajih. Pomagala sem jim zmanjšati intenzivnost simptomov, povečati odpornost in pogosto popolnoma ozdraveti. Zares je privilegij, da lahko spremljam druge na tej poti in jih opazujem, kako spet začnejo uživati v življenju. To je postalo moje življenjsko delo in preostanek življenja nameravam posvetiti proučevanju travme in odpornosti ter pomagati ljudem, da si povrnejo

živost in dobro počutje. Tole so pglavitne teme in vprašanja, ki se vedno znova pojavljajo v mojem delu:

- Kako pozdraviti razdrte vezi s seboj in drugimi in kako si povrnemo občutek celovitosti?
- Kako sestavimo svoje raznolike izkušnje in vse dele samih sebe, ki jih občutimo razbite in razdrobljene?
- Kako se izvijemo iz nezaslišane izgube, strahu in nemoči, da si povrnemo sposobnost in odpornost?
- Kako se znova utelesimo in varno povežemo, potem ko nas travma z disociacijo in izgubo meja oropa telesnega jaza?
- Kako zahtevamo svojo z rojstvom pridobljeno pravico, da se počutimo prizemljene in uravnotežene, da občutimo povezanost in sočutje, da imamo dostop do vseh plasti svoje človeškosti in svoje duhovne narave?

Spoznala sem, da se eden od odgovorov na to vprašanje skriva v sočutnem razumevanju vzorcev naših lastnih zgodnjih odnosov (pa tudi vzorcev drugih), in zatem v izvedbi in/ali ustvarjanju primernih izboljšav. Teorijo navezanosti poženemo v prakso. Pri delu s pari in terapevtskem zdravljenju posameznikov, voljnih parov ali staršev, ki so odprti za njeno modrost, je teorija navezanosti resnično prelomna in neverjetno učinkovita, če razumemo njeno vrednost.

Namen te knjige je pomagati odgovoriti na nekatera od teh vprašanj z razkritjem moje lastne zgodnje zgodovine navezanosti, razumevanjem različnih slogov navezanosti in osredotočenostjo na praktični pristop do zdravljenja ran zaradi navezanosti. V mislih imam potop globoko v svojo človeško sposobnost za resnično povezanost, ki nas bogati. Posebej bomo proučili, kako rane zaradi navezanosti prizadevajo naše odnose v odraslosti in kako lahko povečamo svojo sposobnost

za varno navezanost ne glede na to, kakšne vrste otroških izkušenj smo imeli ali pretrpeli. To delo vas bo poučilo, kaj je potrebno, da ustvarite globoka in trajna intimna razmerja.

• • •

Poglejmo resnici v oči: življenje je včasih kaj težko. Ni pomembno, kdo ste. Vsakdo neizogibno trči ob izzive in težave, ki jih ni mogoče nadzorovati. Če ste dovolj dolgo na svetu, ste gotovo doživeli nesoglasja, izgubo ali zlorabo, ločitev ali bolezen, prometno nesrečo ali okoljsko katastrofo ali vojno ali kdo ve kaj. Včasih nas ti dogodki tako preplavijo, da nismo sposobni niti odzvati se nanje. Ne moremo preprečiti, da bi se dogajali: so del človeškega. Da je vse skupaj še bolj zapleteno, nove epigenetske študije kažejo, da tako rekoč dedujemo boje svojih prednikov. Tako ali drugače nas prizadeva vse, kar so doživeli in pretrpeli naši stari, prastari starši in tako naprej. Smo pa tudi sad njihove prožne odpornosti. Ves čas svojega obstoja in razvoja kot vrsta so ljudje doživljali stiske in nadloge in naredili vse, kar je bilo v njihovi moči, da bi jih prenesli in preživeli.

Torej: življenje je težko in ne po vaši krivdi. Tako pač je. To pomeni, da nehaite nalagati krivdo sebi, kakor da bi bili za to odgovorni samo vi. Kogar koli izmed nas lahko doleti travma na naštet načinov, ki nimajo nobene zveze s tem, kako živimo in kakšna oseba smo. To je slaba novica.

Je pa še dobra novica: lahko ukrepamo. Vsi se rodimo z neverjetno sposobnostjo, da preživimo, ozdravimo in uspemo, prav zato pa smo tudi prišli tako daleč. Za to smo ustvarjeni.

Preden nadaljujemo, bi rada pojasnila, kako razumem besedo *travma*. Da ne bom preveč strokovna – travma je posledica doživetja dogodka, nad katerim nimate skoraj nobenega nadzora; včasih – ob morebitnih hudih nesrečah – nimate niti toliko časa, da bi se pred udarcem napeli. Taki dogodki lahko

tako močno preplavijo vašo sposobnost za normalno delovanje, da izgubite zaupanje v svoja čustva, misli, celo v svoje telo. Travma je torej oblika neznanskega strahu, izgube nadzora in globoke nemoči.

O travmi sem začela razmišljati tudi v zvezi s povezanostjo. Pri svojem dolgoletnem delu se mi je kar naprej ponavljala ista tema – *pretrgana zveza*: pretrgana zveza s telesom, pretrgana zveza s samim seboj, pretrgana zveza z drugimi, zlasti ljubljenimi; pretrgana zveza z občutkom, da smo v ravnovesju in prizemljeni na tem planetu; pretrgana zveza z Bogom, Virom, Življenjsko silo, blaginjo ali kakor koli že imenujemo svoj vrojeni čut za duhovnost, odkritosrčno zavedanje in obstoj. Ta téma je v mojem delu tako izrazita, da sta pretrgana zveza in travma zame postali skorajda sopomenki.

Kadar nas zadene travma ali pa smo doživeli veliko ran v odnosih, se počutimo, kakor da bi bili popolnoma ločeni – kakor da bi bili drobcen jaz, odrezan in čisto sam, kakor da bi v svojem majcenem mehurčku lebdeli naokoli po morju gorja, odrezani od vseh in vsega. Naše naloga je, da počimo ta namišljeni mehurček ali pa vsaj zgradimo mostove, ki nas bodo povezali z drugimi, ki jim je mar za nas. Nerešena travma je po mojem mnenju pripeljala do epidemije osamljenosti in ranjenosti po vsej državi. In ne le pri nas. Dokazi o takšnih bolečinah po vsem svetu so vam na voljo vsakič, ko prisluhnete poročilom. Na srečo to ni vse. Lahko ozdravimo in se spremenimo. Vsi smo se sposobni pozdraviti in popraviti poškodovane vezi: s seboj, z drugimi, s planetom in s tistim, kar koli to je, kar drži vse to skupaj.

Tega pa ne moremo storiti sami. Prvič: ne moremo ozdraveti v osami. *Potrebujemo druge ljudi*. Klinični psiholog Stan Tatkin, pisatelj, govornik, ki je z ženo Tracey Boldemann – Tatkin razvil Psihološki pristop k terapiji parov (PACT), pravi, da smo ranjeni v odnosih in ozdravimo v odnosih.¹ Navzočnost

bližnjih naredi razliko tudi v najstrašnejših okoliščinah. Omenimo samo eno od tisočernih študij: v bolnišnici v Illinoisu se je pred kratkim pokazalo, da so si bolniki v komi hitreje opomogli, če so poslušali glasove svojih družinskih članov.² Najsi vam je všeč ali ne, na tem norem in osupljivem človeškem potovanju smo vsi skupaj.

Naša kultura nas spodbuja, da se imamo za projekt »naredi sam«, vendar dosegamo bolj pozitivne rezultate, kadar sprejememo pristop: *lahko naredimo skupaj*. Tako ustvarjamo prostor za zdrave odnose s prijatelji, z otroki, partnerji, starši, sorojenci in vsemi, s katerimi vzpostavljamo stik, celo s tujci.

Druga študija, ki se mi zdi zanimiva, je merila fiziološke odzive ljudi tik pred vzponom na strmino. Njihov odziv na nevarnost je bil najmočnejši, kadar so bili sami, precej manjši, če jih je spremljal tujec, če pa so bili s kom, s komer so se čutili povezane, pa tega odziva skoraj ni bilo.³ Obstaja nešteto drugih študij, ki podpirajo enak sklep: naši možgani in živčni sistem niso izolirani, temveč medsebojno povezani in socialni. V bistvu smo socialna bitja, reguliramo se tako, da se povežemo z drugimi.

Reguliramo se seveda tudi sami in učenje, kako naj v življenju skrbimo zase, je nadvse pomembno. Ta knjiga pa je posebej namenjena vprašanju, kako se prvotno razvije naš živčni sistem. V idealnem primeru otroci zrastejo s skrbniki, ki jim služijo kot »mojstri regulatorji« družine.⁴ Starši urejajo sami sebe in drug drugega kot par in kot starševska ekipa. Še več: starši ustvarjajo tako domače okolje za urejanje, da koristi slehernemu v njem, zlasti otrokom. Vrsta regulacijskega okolja, ki smo ga deležni kot majhni otroci, vse življenje vpliva na naš pogled na svet in na to, kako delujemo vzajemno z drugimi. Če na primer urejena, pozorna in ljubeča oseba dojenčka peštuje, neguje in ziblje na pozitiven način, ki dojenčkovu telo poživlja, sprošča ali ga navdaja z ugodjem, se te lastnosti in

regulatorni vpliv prek brezpogojnega, podzavestnega spomina vtisnejo v živčni sistem in telo.

Tako se naš živčni sistem nauči sourejati s prejemanjem informacij neposredno od skrbnikov in ta regulacija postane na nevrološki ravni tisto, kar smo. Potrebujemo dotikanje, ljubeče poglede in nasmehe ter povezovanje ritmičnih srčnih utripov. Žal pa na nas že zgodaj vplivajo ne ravno idealne okoliščine. Če niste zrasli v sočutni izmenjavi, kakršno sem ravnokar opisala, ima vaš živčni sistem tam, kjer bi moralo biti medsebojno urejanje, vrzel, tako da vam je, ko odraščate, težje zaupati drugim, prositi za pomoč ali celo *pomisliti* na to. Kadar je navezanost motena, otrok pogosto ne išče bližine, tako vedenje pa potrebuje, da si zagotovi varnost. Izkaže se, da smo veliko bolj samostojni, kadar se zanašamo na podporni sistem. S tem si pridobimo socialne in življenjske veščine, ki jih potrebujemo, jih urimo in nazadnje preskusimo v zunanjem svetu, ko raziskujemo in kažemo svoje darove. Za mnoge od nas je izjemno pomembno, da preživljamo čas tudi sami, vendar se prepogosto umikamo pred drugimi in svetom zaradi strahu pred kritiko, zavrnitvijo, sramotenjem, poniževanjem ali preprosto zato, ker se bojimo narediti napako. Nekoč sem nekega javnega govornika slišala reči: »Neverjetno veliko sem se naučil iz svojih napak. Mislim, da se je prav dobro podati v svet in narediti še kakšno!«

Samourejanje in sourejanje sta potrebna in koristna vse življenje. Mnogi med nami smo uvedli posebne tehnike, s katerimi uravnavamo svoj živčni sistem: jogo, dihalne vaje, telovadbo, meditacijo. Nočem zmanjševati njihovega pomena in koristnosti. Res je velika stvar, da se počutimo dobro v svoji koži in imamo orodja, ki nam pomagajo sprostiti se. Prelomno pa je, da se naučimo počutiti se varni, ko smo z drugimi. Kadar se vaš živčni sistem soureja z drugimi ljudmi in se počutite varni in igrivi in sproščeni, lahko razvijete močnejši občutek

varne navezanosti in ste globoko nagrajeni ne glede na to, v kakšnem okolju ste zrasli. Zato se na »biti z drugimi« osredotočam kot na vrsto »sočujočnosti«. V svojo meditacijo, vadbo in celotno pot zdravljenja vključujemo druge in hkrati nas oni vključujejo v svoje. Rezultati so seveda različni, raziskave pa kažejo, da nam vsem gre bolje, kadar delamo skupaj.

Če se hočemo pozdraviti skupaj, se moramo počutiti varne. Občutek ogroženosti, zlasti v intimnih razmerjih, podira reševanje problemov (da ne omenjamo, kako razdiralen je tudi sicer). Kadar se počutimo ogroženi, vedno težje dosežemo tiste dele možganov, ki so usmerjeni k samozavedanju in omogočajo povezovanje z drugimi. Zapomnimo si to, ko gremo skupaj naprej. Prizadevajte si za svojo lastno varnost v odnosih in pomagajte tudi drugim, da se bodo počutili varne. Bodite odprti za nove načine, da ozdravite in se uredite – sami s seboj in z drugimi. Tako boste spodbudili povezovanje in si pomagali do preobrazevalne intimnosti.

To je praktična knjiga, kot boste ugotovili sami. Polna je namigov in vaj in za začetek vam ponujam kratko vajo z vizualizacijo.

VAJA Kdo vam pomaga, da se počutite varni in sproščeni?

Vzemite si trenutek za razmislek: je kdo v vašem življenju, s katerim se počutite varno in sproščeni? Morda je to vaš zakonec, pomemben drugi, roditelj, stari starši, prijatelj, otrok, terapevt ali pa tujec, ki ste ga srečali na kaki delavnici. Lahko je tudi vaš hišni ljubljenček. Kdor koli to je, se z njim res ujamete in se ob njem počutite zares doma. Ni si vam treba predstavljati kogar koli, ki vam pade na pamet. Izberite enega ali dva. Če pa nihče ne ustreza temu opisu, tudi prav. Kasneje bom govorila o tem, kaj

storiti v tem primeru. Če pa vam v tem trenutku pade na misel kaka oseba, si priključite njeno podobo do najmanjše podrobnosti. Začutite, kako vam je, ko ste z njo. Kaj občutite? Kje v telesu jo čutite? Nekaj minut delajte to vajo in potopite se v občutek prisotnosti in sproščenosti, v kakršni koli obliki se že pojavi.

Pojdimo nekaj odstavkov nazaj do opisa pozitivnega sourejanja, ko je dojenček v blagodejnem, ljubečem okolju. V tem idealnem scenariju (ki ga izkusi vse premalo ljudi) otrok odrasča v prosocialni družini, takšni, ki ceni zaščito, prisotnost, igro, doslednost in dovezetnost. Kadar koli dojenček zagruli, iztegne ročico ali pogleda v obraz svojega skrbnika, mu ta obraz vrne pogled, ki mu da vedeti, da je nekaj posebnega. Ljubezen je otipljiva. Skrbniki otročka ujčkajo, se igrajo z njegovimi ljubkimi prstki na rokah in nogah in se ga dotikajo takó, da se otrok na temeljni ravni zaveda, da je varen. Od najzgodnejše dobe ve, da ima vpliv na svet, kajti kadar zajoka, se zgodi nekaj dobrega. Še preden zna z besedami izraziti svoje potrebe in občutke, se nekdo odzove, najsi je to mama ali oče ali kdo drug. Otrok se začne zanašati na neomajno ljubečo prisotnost, ki ga skuša razumeti in zadovoljiti njegove potrebe.

V zares idealni situaciji je še bolje. Ne le da skrbniki varujejo otroka, temveč so tam zanj tudi, kadar se otrok ne vede, čuti ali govori lepo. Ne glede na to, kaj izkuša otrok – srečo, stisko, zmedo, vznemirjenje ali jezo – starši so dosledno ob njem, stalno navzoči, odzivni in ljubeči.

Temu pravim *idealna* situacija, kajti takšno naj bi bilo naše otroštvo. Tako zrastemo, če smo varno navezani, za kar smo biološko predvideni, kakor pravi eden od pionirjev teorije navezanosti John Bowlby. Dejansko smo vnaprej programirani za to, da ustvarjamo in ohranjamo navezanost z drugimi. Socialne sesalce s človekom vred nas je evolucija oblikovala

tako, da smo varni, ko se držimo skupaj, vse dokler nismo pripravljeni iti po svoje, in nadaljujemo življenjski krog s svojimi otroki, ki bodo gojili varno navezanost s svojimi otroki. Kot vemo, velikokrat ne gre po načrtu. Vendar imamo pod ranami in slabo prilagojenim vedenjem vsi navezovalni sistem, ki nas usmerja k zaupanju in povezovanju z ljubljenimi. Večkrat ko naletimo na idealno situacijo, kakršno smo opisali, bolj se bo razcvetel naš vrojeni model za varno navezanost. Ta se dejansko razvije utelešeno, somatsko, kar oblikuje naš živčni sistem, možgane, celo naše mišice in tkiva.

Na tem mestu bi rada uvedla izraz *kontingenca* v malce drugačnem pomenu. V tem kontekstu se kontingenca nanaša na izkušnjo razumljenosti v odnosu z drugo osebo. Živo doživljate, da je ta oseba uglašena z vami, z njo občutite odmev tistega, kar ste. Čutite, da vas razume. *Razumete, da ste razumljeni, in čutite, da ste občuteni*, bi lahko rekli. Če ji poveste zgodbo ali svoj doživljaj, čutite, da sta se ujela čustveno in celo duhovno. To je globok občutek povezanosti. Seveda se zgodi poredko, saj večino časa ne namenjamo dovolj pozornosti ali ne koplje-mo dovolj globoko, da bi vzbudili ta občutek kontingence. Pomembna opomba: eden od načinov, da spodbudimo kontingen-co, je, da osebi, s katero se pogovarjamo, postavljamo vprašanja oz. prosimo za pojasnila. Ustrezna vprašanja kažejo, da zares poslušamo in želimo popolnoma razumeti sogovornika.

Kot novorojenčki se izražamo z jokom, drugega skorajda nimamo. Včasih jokamo zaradi očitne potrebe – lačni smo ali nam je treba zamenjati plenico. Vendar dojenčki z jokom izražajo tudi druge potrebe. Idealen roditelj ali skrbnik bo pozoren na tak jok in bo skušal prepoznati, kaj pomeni. Včasih pomeni, da je dete zaspano, včasih, da se hoče ujčkati, včasih, da ga je treba pustiti pri miru. Poglavitno pri tem je, da roditelj skuša razume-ti, doumeti, kaj se dogaja z otrokom. Zato se ta počuti varen in sproščen, zlasti če čuti potrebo in mu jo roditelj zadovolji.

Dan Siegel, klinični profesor psihiatrije in ustanovni sodirektor raziskovalnega centra *Mindful Awareness Research Center* pri UCLA, pravi, da smo »rojeni detektorji za kontingenco«. ⁵ Nagonsko vemo, kdaj nas kdo razume in kdaj ne. Konec koncev so naši možgani naravnani na to: izjemno občutljivi so za nedoslednost in pristnost. Nedvomno ste že doživeli, da komu zaupate občutljivo osebno zgodbo, on pa se odzove: »Uuuh, razumem. Vem, kaj hočeš povedati,« vi pa dobro veste, da vas ne razume. Mogoče je prepričan, da vas razume, vi pa veste, da vas ne povsem. Mar ni osupljivo, da lahko začutimo razliko? Rastemo s tem občutkom za razumljenost oziroma nerazumljenost. Zame je to nekaj izjemnega.

Zdi se, kakor da naj bi v odraslih razmerjih imeli veliko boljše pogoje kot dojenčki, saj lahko uporabimo širok besednjak. Žal pa nismo tako dobri pri ubesedovanju svojih potreb ali razumevanju drugih, kakor mislimo, da smo. Včasih drug drugega narobe razumemo in se, poleg tega da se čutimo nerazumljene, počutimo odtujene, osramočene ali napadene ali pa mi sami nepazljivo spodbudimo druge, da se počutijo tako. Zato je odločilno, da se potrudimo biti bolj občutljivi drug do drugega in zares »razumeti«, kaj nam drugi sporoča. Za odrasle je neverjetno pomembno, da odkrijejo kontingenco. Ni važno, kaj delimo: trenutek žalovanja, sreče, bolečine ali veselja – ta občutek uglašenosti in odmevnosti je neznansko hranljiv.

Veliko tistega, kar se dogaja v naših odraslih razmerjih, je uvoženo naravnost iz naše zgodnje zgodovine navezanosti. Če bomo to razumeli, bomo gledali nase in na druge bolj sočutno, saj bomo doumeli, da je veliko naših odnosnih vzorcev povezanih bolj z našo zgodnjo vzgojo kakor s pomanjkljivostmi sedanjega partnerja. Svoji pomembni osebi bomo želeli nameniti čas, se uglasiti z njo in ustvariti to tehtno doživetje kontingence. Pomembno je tudi, da si poiščemo vsaj nekaj dobrih ljudi, ki lahko isto naredijo za nas, kajti v ta razmerja si

želimo vložiti največ. Kot priporoča Brené Brown, pisateljica in profesorica raziskovalka z univerze Houston, bi morali iskati ljudi, ki so vredni, da slišijo naše zgodbe.⁶ Domneva, da lahko le peščici ljudi z gotovostjo zaupamo, da bodo spoštljivo obdržali naše zgodbe zase, izkazali čast naši ranljivosti in se zmogli pristno ujeti z našo izpovedjo.

Ko sem odkrila, kako pomembna je kontingenca, sem priredila nekakšno garažno razprodajo svojih razmerij. Odbrala sem tiste z največjo zmožnostjo za rast in se odločila, da tem ljudem namenim več svoje energije. Na drugi strani pa sem se odločila vlagati manj energije v ljudi, ki me niso tako podpirali oziroma pozitivno spodbujali. Ne predlagam vam, da storite enako, spodbujam pa vas, da si zagotovite močan in hranljiv podporni sistem. Bolj se zanimajte za ljudi, s katerimi se počutite varni, ki so vam na voljo in so čustveno odzivni. Modro izbirajte svoje ljudi. To ne pomeni, da se izogibajte sporom, temveč da se osredotočite na ljudi, s katerimi imate možnost, da zadeve razrešite – torej odnose, ki prevedrijo neizogibna razhajanja in razočaranja in po vsem tem postanejo močnejši in odpornejši. Nekateri trdijo, da je bolj pomembno to, s kom poješ svoj obrok, kakor to, kaj ješ ali kako telovadiš. Če naj uživate v zdravih odnosih in razvijate svojo lastno varno navezanost, je resnično pomembno, s kom se obkrožate v življenju.

No, pa praktično preskusimo to idejo. Naslednja vaja je podobna prejšnji, le malo natančnejša.

VAJA Spomnimo se kontingence

Prikličite si v spomin posamezen doživljaj, ko ste začutili stik dveh duš ali nazorov, torej čas, ko ste se čutili prav nenavadno cenjeni ali razumljeni. V prejšnji vaji smo se osredotočili na določene ljudi, v tej pa želim, da se spomnite samega doživljanja. Spomnite se,

kako dobro dene, če lahko delite svoje globoke uvide z drugimi, uživate v tem redkem stiku misli in duš in dosežete občutenje velikega razumevanja in povezanosti. Barbara Fredrickson v delu *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection* (Ljubezen 2.0: Poiščimo srečo in zdravje v trenutkih povezanosti) pravi, da ti trenutki sestavljajo ljubezen samo ne glede na to, s kom in kako dolgo trajajo.⁷ Vzemite si potreben čas, da se spomnite tega doživetja. Utelesite ta občutek, kolikor zmorete. Kako vam je bilo, ko ste se čutili »razumljene« in »občutene«? Kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin, čustveno in telesno? Prikličite si globino te uglašenosti v vseh podrobnostih. Kaj najbolj izstopa? Ali se pojavi kaj novega, na kar prej niste pomislili? Kako vam je bilo takrat in kako je zdaj, ko pomislite na tisti trenutek?

UVOD V SLOGE NAVEZANOSTI

Človeški sistem navezovanja je prirojen, biološki in naraven proces, povezan z vsem, kar v življenju počnemo, zlasti ko gre za odnose z drugimi. Čeprav stremimo k *varni* navezanosti, je treba opomniti, da se je naš slog navezanosti v življenju razvil zato, da nam zagotovi varnost. Celo ne-varni vzorci navezovanja so nastali za to, da nam pomagajo prestat nevarne situacije, in nobeden od teh slogov ni zabetoniran. Naslednja štiri poglavja poglobljeno obravnavajo štiri prilagoditve in podajajo načine, kako naj ravnamo z njimi. Za začetek kratek pregled:

Varna navezanost. To je tip navezanosti v idealni situaciji, kakršno smo opisali prej. Varno navezani ljudje so odraščali z veliko ljubezni in podpore dosledno odzivnih skrbnikov. Kot odrasli so medsebojno odvisni, z drugimi se povezujejo zdravo, vsem v korist. Dobro jim je, če so

v zvezi ali sami. Zmorejo razmišljati prožno, zaznavajo paletto možnosti, z lahkoto sprejemajo razlike in rešujejo spore brez dramatiziranja. Ponotranjajo ljubezen, ki jo čutijo od drugih, in zlahka odpuščajo.

Izogibajoča se navezanost. Ljudje s tem slogom navezanosti težijo k temu, da intimnosti ne pustijo blizu ali pa zmanjšujejo pomen odnosov. Ti ljudje so bili pogosto zanemarjani. Kot otroke so jih starši ali skrbniki prepogosto puščali same, jih zavračali in niso bili dovolj navzoči (ali pa so bili le, kadar so jih učili kakega opravila). Izogibajoče osebe so se odklopile oz. namestile zavoro na svoj sistem navezovanja, tako da je zanje silno pomembno ponovno povezovanje z drugimi na varen in zdrav način.

Preokupirana navezanost. Ljudi z ambivalentno prilagoditvijo muči huda tesnoba glede vprašanja, ali bodo njihove potrebe zadovoljene oziroma ali se bodo počutili varno, ker bodo ljubljene oz. vredni ljubezni. Starši so jim morda izkazovali ljubezen, vendar kot otroci niso nikoli vedeli, ali bo starše kaj odvrnilo in jim bodo spodnesli tla pod nogami. Njihova skrb je bila nepredvidljiva ali pa močno prekinjana. Nadvse občutljivi so za ponižanja, za najmanjšo sled zapuščanja, kar njihov sistem navezovanja priganja v skrajnost. V svojih odraslih odnosih so pogosto žalostni, razočarani ali jezni, ker slutijo grozečo neizogibnost zapustitve. Prepričani so, da se bliža, še preden se sploh kaj zgodi. Za ambivalentne sta poglavitna doslednost in ponovno zagotavljanje varnosti.

Neorganizirana navezanost. Za to slog navezanosti je značilen pretiran strah, sam namen tega navezovalnega sistema pa nasprotuje nagonu, da v nevarnosti preživimo.