



## Vpliv družine v zgodnjem otroštvu na naše življenje

Starševstvo je težka in odgovorna naloga, a prinaša veliko zadovoljstva. Vsako otrokovo obdobje prinaša v družino nove izzive - ko ni več pleničk, se pojavi trma, ko se le-ta umiri, se pojavljajo vse večje zahteve v šoli, ko se jih malce privadimo, pa so naši mulčki že na poti v odrasli svet in nas vse manj potrebujejo. Vsaj na zunaj se kaže tako, medtem ko znotraj še vedno hrepenijo po naši bližini...

Nevroznanost v zadnjih desetletjih vse bolj dokazuje kako pomembni so že prvi meseci kontakta z otrokom oz. že tudi meseci, ko je dojenček še v mamičinem trebuhu.

Do razvoja nevroznanosti, ki je pričela preučevati kako se razvijajo možgani, povezave v nevronskih mrežah in hormonsko ravnovesje, je nekako veljalo, da se otroci ne spominjajo tistega kar se je dogajalo z njimi do nekje drugega leta starosti. Emocionalno težke izkušnje v času zgodnjega otroštva naj tako ne bi imele nekega trajnega učinka. Potemtakem naj ne bi imele učinka tudi prijetne stvari – kot da ljubezen do otroka v zgodnjem otroštvu nima pomena. Z odkrivanjem narave spomina, delovanja možgan pa se je pričelo zavedanje, da je vsaka emocionalno pomembna izkušnja, boleča ali prijetna, zapisana v spominu in ima trajen vpliv na razvoj dojenčkovega živčnega sistema. Tu pa se dotaknemo različnih vrst spomina, ki segajo pod zgodbe, ki jih lahko rekonstruiramo z besedami. »Spomnimo« se lahko mnogo več, kot se lahko zavedamo. Nevrobiološka teorija Allana Schora daje pomen naravi odnosa, ki ga imajo starši s svojimi otroki v prvih letih življenja, saj je psihobiološka uglasenost na otroka pogoj za zdrav razvoj možganov in dobra osnova za to, da se kasneje v življenju ne razvije psihopatologija.

Znotraj limbičnega sistema v možganih, ki je zadolžen za procesiranje emocij, sta amigdala in hipokampus. Amigdala procesira težke emocionalne spomine kot sta teror in groza. Hipokampus pa procesira pripovedovalni, kronološki spomin. Amigdala je zrela že ob rojstvu, tako da so dojenčki zmožni čutiti paleto intenzivnih emocij, četudi ne morejo razumeti kaj sporočajo in v kakšni povezavi z zunanjim svetom so se pojavile. Hipokampus pa se razvije šele nekje med drugim in četrtem letom starosti. Zaradi tega se le redko zgodi, da lahko kdo zavestno prikliče dogodke iz tega obdobja. Se pa čustveni del spomina ves ta čas hrani v amigdali. Zaradi tega si zapomnimo vsako čustveno in fizično senzacijo iz naših zgodnjih dni, četudi ne vemo nič o dogodkih, ki so se odvijali, saj ti spomini prežemajo način kako se povezujemo z drugimi ljudmi (glej tudi odgovor o implicitnem spominu).

Zgodnji spomini se najbolj odražajo v našem vedenju, saj se ob travmatskih izkušnjah pojavljajo obrambni mehanizmi s katerimi si nezavedno pomagamo, da lahko težke trenutke preživimo. Vendar ti obrambni mehanizmi v odrasli dobi niso več relevantni, najpogosteje pa se pokažejo v odnosih z drugimi. Implicitni spomin tako lahko razloži npr. zakaj uspešna poslovna ženska »zamrzne« ob svojem šefu, ko ji ta z bolj ostrim glasom pove, da je v njenem poročilu našel napako – saj je v času, ko je bila majhna, njen oče pil in bil verbalno ter fizično agresiven, mama pa ni zmogla, da bi jo zaščitila.

Nevede se pogosto tudi odzovemo na trenutne situacije kot da bi bili znotraj bolečine, ki smo jo doživeli v preteklosti. To se še posebej kaže v odnosu z našimi otroci – npr. ko naš otrok zakriči, se naše telo lahko odzove na enak način kot takrat, ko so naši starši kričali na nas – nevrološko smo programirani, da zbežimo ali odrinemo nekoga stran, namesto, da bi odreagirali do otroka spontano s sočutjem.



Tukaj se pokažejo naše rane.

Od zgodnjih momentov otrokovega življenja tako starševska nega skrbi za razvoj otrokovih možganov. Eden od glavnih elementov varne navezanosti je očesni kontakt. Ko starš svojega otroka ljubeče pogleda, otrok doživlja veselje. To spodbudi povišanje dopamina, endogenih opioidov in endorfinov v možganih otroka, ki so kemične sestavine za »dobro počutje« in povezani z ljubečimi odnosi. Te kemične sestavine spodbudijo rast prefrontalnega korteksa, ki je kasneje v življenju zadolžen za zdravo regulacijo čustvene življenja. Če želimo, da se bodo otrokovi možgani zdravo razvijali, potrebujejo redne ljubeče izkušnje, ki bodo spodbujale tovrstne kemične procese v telesu (psihobiološko uglasčevanje, ki skrbi tudi za to, da modulira neoptimalno visoke stopnje stimulacije in tako zmanjša previsoko stopnjo simpatičnega vzburjenja).

Ob koncu prvega leta svojega življenja, je dojenček že shranil notranje reprezentacije ljubečega obraza njegove matere v predelu orbitofrontalnega korteksa. Te podobe, ki se jih običajno ne zapomnimo zavedno, tvorijo bazo za notranje delovne modele odnosov. Kot da bi otrok zapekel video izsek o svoji materi v svoj možganski »trdi disk«. Te notranje reprezentacije bodo kasneje spodbujale posameznikove čustvene odzive in oblikovale bazo osnovnega stila navezanosti. Če otrok čuti, da bo doživel suportiven odziv ob potrebah, ki jih bo izkazoval, potem se bodo pri njem razvila tudi prepričanja o svetu, ki je zanj podporen in o ljudeh, ki so prijazni, pripravljeni na odnos z njim.

V drugem letu življenja, pa mati oz. primarni skrbnik ne postavlja v ospredje le nege otroka, pač pa se prične socializacija preko prepovedi, opominov. Tudi tu prihaja do zapisov v možganih. Če je bil otrok pred tem varen pozitivnega afekta, sedaj doživlja zmanjšanje le-tega, lahko ga doživi kot stanje psihofiziološkega stresa (iz stanja simpatičnega vzburjenja v stanje parasimpatične aktivnosti avtonomnega živčnega sistema ter produkcija kortikosteroidov, ki zavirajo sproščenost in aktivnost – zato sledi umik). Otrok, ki raste, in odrasli tako sodimo naša vedenja skozi leče tako shranjenih podob, ki pa so vtisnjene z občutki sramu. Ti notranji zvočni in vizualni zapisi sramu najpogosteje delujejo na nezavedni ravni. Ko starši postavljajo zdrave meje otrok dobiva nove izkušnje in dejansko skozi to raste otrokov del orbitofrontalnih možganov, katerega naloga je, da kontejnira in regulira čustva. Ko starš dlje časa vztraja pri omejitvah, medtem, ko se je pred tem simbiotično odzival na dojenčka, skrbel predvsem za njegovo dobro počutje, otrok doživi bolečino in občutek izdaje. Ta, razvojno potrebna sprememba v odnosu starš-otrok, je čustveno zelo stresna. Pomembno je, da starš otroka po tem, ko mu je postavil neke omejitve, pomaga, da zmore s tem občutkom sramu in stresa. Zagotovitev, da me starši še vedno ljubijo (ne samo besedno, ampak da se ob njih tako počutim), popravi otrokov ranjen »self« in obnavlja otrokovo samozavest. Če starši konstantno nudijo pomoč pri teh občutkih, se bo otrok sčasoma naučil, da si lahko sam pomaga, sam regulira te občutke, kadar je to potrebno. Notranje podobe, shranjene kot čustveni in pripovedni spomin v možganih, tolažečih staršev in staršev, ki so na voljo, ko je hudo, ostanejo uporabne še naprej v življenju uporabne kot vzorec za shame-repair. Ta notranji portret pomaga, da posameznik tudi kot odrasel ne bo prepravljen ali zablokiran kadar bo prišlo do izkušnje sramu.

Starši, ki so torej psihobiološko uglasčeni na otroka, vzdržujejo otrokovo vzburjenje v srednjem obsegu (dovolj visoko, da vzdržujejo interakcijo z otrokom, obenem pa ne preveč intenzivno, da bi povzročilo prevelik stres in izogibanje), kar pomeni, da otrok ohranja ravnovesje med simpatičnimi in parasimpatičnimi stanji.



Psihološki in socialni problemi se pojavijo kadar otrok zraste s preveč podobami neodobravajočega izraza starša in se te podobe shranijo v možganskih centrih za implicitni spomin brez dodatne podobe starša, ki potolaži in je zanesljiv. Otrok, ki ima pomanjkanje tovrstnih pozitivnih podob, je v riziku, da postane depresiven, nazaduje v razvoju ali pa je obrambno sovražen do drugih.

Starši izogibajoče navezanih otrok kažejo zelo nizko stopnjo čustvene odzivnosti, zato se otrok ne more zanesti nanje – pričnejo se umikati od njih (značilna je parasimpatika, težave pri kapaciteti za doživljanje intenzivnih negativnih ali pozitivnih čustev ter pretirana regulacija in kontrola čustev).

Za starše anksiozno-ambivalentnih otrok pa je značilna preveč intenzivna stimulacija otroka, saj lahko ne prepoznajo signalov otroka, da je vznurjenje za njih previsoko, so labilni in nepredvidljivi, zato otrok s povišano odvisnostjo in z izražanjem čustev išče materino pozornost – lahko se jo pretirano oklepa ali pa jo odriava (dominantnost simpatičnega sistema – premalo kontrolirana in impulzivna osebnotna organizacija).

Zlorablajoči starši pa ne samo, da ne nudijo varnosti v odnosu, ampak v otroku sprožijo travmatsko stresno reakcijo – ekstremno stopnjo stimulacije in vznurjenja. Ob starših, ki zanemarjajo, pa je stanje vznurjenja prenizko. Starši v obeh primerih dopuščajo daljša stanja negativnih čustvenih stanj pri otroku, kar predstavlja pomembne trenutne in dolgotrajne posledice za otrokov razvoj in pomembno tveganje za kasnejši razvoj psihiatričnih motenj. Zgodnja relacijska travma pomembno vpliva na kapaciteto za vzdrževanje medosebnih odnosov, spoprijemanje s stresom in reguliranje emocij, spremeni razvoj desnih možganov in močno vpliva na motnje v regulaciji čustvenih stanj (hipervznurjenje: nenadna aktivacija avtonomnega živčnega sistema hkrati z intenzivnim izločanjem adrenalina in noradrenalina, kar sproži sproščanje velikih količin kortikotropin sproščujočega faktorja in glutamata, s čimer se zgodnje travmatske izkušnje dobesedno vžgejo v limbična področja; disociacija: otopitev, izogibanje in zmanjšano čustvovanje – odmik od neznosne situacije, parasimpatični sistem, endogeni opiat, ki omogočajo otopitev bolečine, negibljivost in inhibicijo iskanja pomoči ter izločanje kortizola, ki inhibira vedenje).

Dezorganiziran stil navezanosti (zloraba, zanemarjanje) je povezan z motenim razvojem desnih možganov, kar pomeni visoko tveganje za razvoj postravmatske stresne motnje in predstavlja predispozicijo za relacijsko nasilje.

V travmatskih stanjih sta aktivirana tako simpatični kot parasimpatični veji avtonomnega živčnega sistema, relacijska travma v prvem letu življenja negativno vpliva na razvoj limbičnih nevronske omrežij, kar lahko privede v odrasli dobi privede do PTSD, borderline osebnotne motnje in antisocialne osebnotne motnje (motnja v čustveni regulaciji).

Nevroznanost je tako pokazala, da smo se osnovne lekcije o človeških odnosih naučili že zelo zgodaj – ko se jih naš um še ni mogel zapomniti, lahko pa so si jih naša telesa oz. so to zapisi v naših možganih. Pri terapevtski obravnavi si tako glede na to, kako se naši klienti odzivajo v odnosih, kakšno je njihovo čustveno reguliranje, lahko predstavljamo kakšna so bila po vsej verjetnosti prva leta njihovega življenja v smislu navezanosti s pomembnimi drugimi ter kakšne osnovne relacijske potrebe niso bile zadovoljene ter na kakšen način lahko planiramo terapevtsko obravnavo.