

Kratek znanstveni prispevek (predhodna objava) (1.03)

BV 71 (2011) 3, 457—462

UDK: 159.942

159.964:316.356.2

Besedilo prejeto: 03/2011; sprejeto: 06/2011

Katarina Kompan Eržar in Tomaž Eržar **Čustvena povezanost in notranje življenje**

Povzetek: V prispevku predstavlja temeljna izhodišča in dognanja teorije navezanosti ter nekatera terapevtska in izkustvena spoznanja, povezana z nastankom in razvojem današnjega razumevanja medčloveških odnosov. Ta spoznanja, ki temeljijo na sočutnem razumevanju otroške stiske in na spodbujanju varne povezanosti med ljudmi v intimnih odnosih, imajo globok pomen tudi za versko življenje: omogočajo bolj sproščeno in čustveno manj naporno povezanost s samim sabo, s soljudmi in z Bogom.

Ključne besede: teorija navezanosti, samozadostnost, obrnjena navezanost, bogopodobnost, teologija

Abstract: **Emotional Connectedness and the Inner Life**

The article presents the central propositions of attachment theory and some therapeutic considerations connected with the development of the modern understanding of human interpersonal relatedness. These considerations, which are based on an empathic attunement to the child's distress and on encouraging a secure bonding in intimate relationships, also have important consequences for our understanding of religious life: they may stimulate a greater interest in the issues of emotional connectedness with oneself, with others and with God.

Key words: attachment theory, self-sufficiency, reversed attachment, godlikeness, theology

V zadnjem času se čedalje močneje uveljavlja spoznanje, da so zaupni in varni medčloveški odnosi najmočnejši vir osebnega zadovoljstva, čustvene uravnoteženosti in osebnostne rasti in najučinkovitejša zaščita pred stresom. Samo v medosebnih odnosih, v katerih prevladujejo iskrenost, varnost in zaupanje, lahko posameznik razvije paleto čustvenih vsebin in odzivov, s katerimi bo usmerjal in osmisлил svoje življenje. Čustvena povezanost umirja strah in daje varnost, dela nas odporne, vzdržljive in fleksibilne, krepi občutek sposobnosti in učinkovitosti in ne nazadnje ljubljenosti. Takšne odnose potrebuje vsak, saj odsotnost ali pomanjkanje teh odnosov vodita v čustveno izoliranost in travmatično osamljenost.

Odnos med materjo in otrokom je naravni začetek čustvene povezanosti. Teorija navezanosti, ki jo razvil angleški otroški psihiater in psihoanalitik John Bowlby (1907–1990), je prva teorija sodobne znanosti o človeku, ki je ovrednotila materinsko ljubezen in pokazala, da ni pomembna zgolj potreba ali želja matere po stiku z otrokom niti potreba otroka po hrani in preživetju, ampak njun vzajemni odnos, čustvena povezanost in vzajemna ljubezen. S tem je odprla globino pomena medčloveške povezanosti in pripadnosti, ki je bila dotlej tako rekoč nedostopna. Počasi, a vztrajno je spodbudila globalne premike v našem razumevanju medčloveških odnosov, v prvi vrsti otroštva in starševstva, nato odraslih intimnih odnosov in nazadnje smisla življenja (Erzar in Kompan Erzar 2011). Temeljna dognanja teorije navezanosti so:

1. Varna navezanost na najbližje, starše ali skrbnike, je temeljna čustvena motivacija otrokovega razvoja, ki ostaja aktualna vse življenje (Bowlby 1969; Ainsworth 1990).
2. Občutje varnosti in ljubljenosti izhaja iz izkušenj v odnosih navezanosti (Bowlby 1973; Stern 1985).
3. Cilj odraslih intimnih odnosov je dograditev oziroma nadgraditev varnih načinov iskanja bližine in pripadnosti iz zgodnjih let odraščanja (Hazan in Shaver 1987; Real 2002).
4. Otrok se razvija v zdravo osebnost v odnosih varne navezanosti, kadar čuti, da ga starši »nosijo v svojem srcu« in so mu naklonjeni. Ta notranja drža staršev je pomembnejša od vseh drugih vidikov življenja v družini in izhaja iz izkušenj varnega navezovanja v izvornih družinah staršev in varnega navezovanja v njihovih intimnih zvezah oziroma zakonih (Siegel in Hartzell 2004).
5. Občutje notranje polnosti, izpolnjenosti in osebne sreče izvira iz odnosov varne navezanosti. V teh odnosih nastaja podlaga za doživljanje sebe, drugih in sveta, ki je ni mogoče prekriati z navideznimi in kratkotrajnimi načini iskanja potešitve, telesnega zadovoljstva, sprostitve in kontrole (Golomb 1992, 147–188; Real 1997).
6. Odnosi navezanosti so kljub neenakosti vzajemni in preoblikujejo obe osebi odnosa, ki druga drugo potrjujeta v občutju pripadnosti in ljubljenosti. Človekova usoda dobi smisel in najgloblji pomen v odnosih navezanosti, v katerih se hrepenenje, stiska in trpljenje ene osebe zrcalijo in preoblikujejo prek čustvene povezanosti z drugo osebo. Ta povezanost lahko edina zaustavi nasilje in krivico in preoblikuje zlo (Herman 1992).

Spoznanja o globini in pomenu varne navezanosti so nastala na podlagi večdesetletnih osebnih izkušenj, opazovanja, iskrenih odnosov in nesebičnega sodelovanja med raziskovalci (Karen 1998). Prekinila so dolgoletno prakso, ki se je razširila konec 19. in v začetku 20. stoletja in ki je vzroke za težave odraslih iskala v otrokovih nagonških nagnjenjih. Spoznanje o tem, da se otrok le odziva na čustvene vsebine odraslih in da je v jedru nedolžen in neobgljen, je preusmerilo tok sodobne znanosti o človeku. Preusmeritev je naletela na številne odpore. V prvih

desetletjih razvoja teorije (med leti 1950–1980) so si raziskovalci in zagovorniki navezanosti zato prizadevali zlasti za utrditev njenega znanstvenega statusa. Šele v zadnjih desetletjih pa so začeli bolj pogumno preučevati tudi globoki pomen, ki ga ima ta teorija za razumevanje človekovega doživljanja Boga in podobe o Bogu (Pargament 2007; Granqvist 2010). Brž ko je za svoj temelj vzela človekove izkušnje in doživljanje, je znanost lahko začela svobodno razmišljati o človekovi bogopodobnosti, ne da bi zašla v nasprotje s svojo metodo. V luči teh spoznanj bi h gornjim postavkam lahko dodali še sedmo:

7. Odnosi navezanosti so kraj srečanja s trinitaričnim Bogom. Ljubeča povezanost z osebnim Bogom pomeni vir in spodbudo varnemu navezovanju na soljudi. Teorija navezanosti osvetljuje prepričanje vernih, da naše življenje in doživljanje nagovarja Boga, naj nas »nosi v svojem srcu« in se odziva na nas (Miner 2007).

Odkrivanje globin medčloveške povezanosti in medsebojne uglašenosti je hkrati razkrilo, da lahko neprepoznane travme in krivice, skrite za zidovi zanikanja, minimaliziranja in drugih obrambnih mehanizmov, človeka za vselej ločijo od njegovega jedra, v katerem se srečuje s samim seboj, z drugimi in z Bogom. V tej ločenosti od svojega jedra človek preživi samo tako, da svojo stisko prikrije sebi in drugim. Zgodovinsko gledano, bi lahko rekli, da moderni zahodni človek že stoletja živi v zanikanju tega jedra. Konec 19. stoletja je v svoje zanikanje vključil tudi znanost in njene metode: svoje bivanje v svetu in v odnosih si je pojasnil tako, da je popačil resnico o otroku in o njegovih resničnih potrebah in se s tem ponovno zavaroval pred bolečino osamljenosti, izgubljenosti in nesmisla. Druga, enako pogubna pot modernega človeka, vzporedna prvi, je *samozadostnost*. Tudi ta ima korenine v zgodnjih odnosih navezanosti in pomeni temeljno skušnjavo človekovega medosebnega in verskega življenja (Busca 2011). Otrok, ki se je moral zelo zgodaj navaditi na to, da njegove temeljne čustvene potrebe in želje ne bodo nikoli uresničene, v prehodu v obdobje šolanja postane sam svoj skrbnik in včasih celo skrbnik svojih staršev. S pretiranim nadzorom nad okolico in nad odnosi preprečuje, da bi ga boleče izkušnje iz zgodnjega otroštva še kdaj preplavile in da bi še kdaj pred drugimi okusil svojo lastno neobgljenost in iskal pri njih oporo.

Ko se oziramo nazaj na pretekla stoletja, vidimo, da je moderni človek, v prvi vrsti moški, stopil na številna področja razmišljanja in delovanja, na katerih je lahko uveljavljal svojo samozadostnost. Posledica tega je bilo, da so se ta področja spremenila v slonokoščene stolpe, v katerih nikoli ni srečal drugega človeka, ampak vedno le nove in nove dokaze, zakaj je prav, da je sam, osamljen, brez sogovornika in nerazumljen (Juhant 2010, 19). Toda bolečina modernega človeka se ni izgubila: udejanjila se je v vojnah, v maščevalnem iztrebljanju, v zatiranju in v trpinčenju, ne nazadnje v izgubi veselja in volje do življenja. Človek ne more preprečiti, da ne bi ljudje okoli njega zaznali njegovih prikritih potreb, stisk in bolečine; če ne drugače, bodo to videli takrat, ko jih bo zavračal, jim dokazoval, da jih ne potrebuje, da zmore sam, da so mu odveč ali da jih bo zamenjal za druge, »boljše«. Zakaj je torej po našem mnenju nemogoče, da bi se v odnosih med lju-

dmi kakršnakoli stiska, bolečina ali občutje za vedno izgubilo? Zato, ker to preprečuje človekova prirojena naravnost k čustveni povezanosti in k čustvenemu stiku. Čustva so gibalno in energija medosebnega povezovanja: bolj intenzivno ko je čustvo, bolj intenzivno ko ga skuša človek zatreti, zanikati ali nadomestiti, bolj se bo širilo in bolj ga bo okolica zaznala, tudi če si ne bo znala pojasniti, od kod izvira oziroma kaj pomeni (Schore 1994).

Iz tega izhaja ključni pomen iskrenih besed in iskrenih stikov med ljudmi. Ko ljudje izgubijo prave besede oziroma pravo povezavo med občutki in besedami, ne izgubijo le iskrenosti in varnosti v odnosih, ampak priložnost, da bi svoje notranje doživljanje usmerjali po resničnem modelu, ki bi jim omogočil, da bi razvili svojo naravo in potenciale v celoti. V tem smislu bi lahko rekli, da še dandanes generacije in generacije otrok in mladih ljudi zaman čakajo na »dovoljenje« starejših generacij, ko bodo smele začeti iskati, hrepeneti in uresničevati svoje naravno nagnjenje k iskrenim, varnim in ljubečim odnosom. Namesto resničnemu modelu svobodnega uresničevanja varne navezanosti mlade generacije sledijo popačenemu modelu, ki označuje samozadostnost in katerega žrtve so bile starejše generacije. Toda popačeni model, ki na ravni besed ali izrečenega ne priznava povezanosti niti čustvenih potreb niti zvestobe, vendarle zahteva zase neomajno zvestobo in nenehno izkazovanje pripadnosti in čustvene razpoložljivosti. Temu Bowlbyjeva teorija pravi obrnjena navezanost (*reversed attachment*) ali zamenjava starševskih vlog (1973, 265–270). Kadar mlajše generacije skrbijo za čustveno preživetje starejše generacije, se lotevajo nemogoče naloge: kdor si namreč (kakor starejša generacija) ne prizna svojih potreb in stisk, bo vedno nesrečen in bo za svojo nesrečo vedno krivil druge (mlajšo generacijo). Problem torej ne izvira iz tega, da bi si mlajša generacija naprtila neko nemogočo, a vendar plemenito nalogo pomoči starejšim: takšna pomoč je najbolj normalna reakcija na stisko in probleme, ki jih prinaša staranje. Problem nastane dosti prej, še preden se starejša generacija postara, točneje rečeno: takrat, kadar neha skrbeti za svojo varno navezanost in za potrebe, povezane s tem, in prav takrat začne mlajša generacija usmerjati svojo pozornost proč od svojih potencialov in od svojega notranjega čustvenega življenja, da bi se posvetila potrebam starejše generacije (Erzar 2007, 62). Tako starejše generacije, ujete v popačeni model svobode in povezanosti, obračajo tok življenja in kradejo življenjsko silo mlajšim generacijam, saj brez besed zase zahtevajo pozornost in nego, za katero ne priznajo, da jo potrebujejo, in za katero ne vedo, da so jo izgubile že v svojih otroških letih. Posledica tega je, da se življenje mlajše generacije slej ko prej izprazni (Golomb 1992).

Prazno notranje življenje je usedlina medosebnih izkušenj v odnosih z najbližjimi, v katerih otrokovega notranjega doživljanja nihče ni spremljal niti zrcalil. Te praznine zato ni mogoče spremeniti ali napolniti, če ne spremenimo medosebnih izkušenj v sedanosti. Sprememba teh izkušenj ni lahka, saj ljudje tudi nove medosebne izkušnje ali dogodke največkrat dojemamo v skladu s preteklimi izkušnjami. V skladu s preteklimi izkušnjami dojemamo ljudi okoli sebe, njihovo notranjo držo, svet kot celoto in samega sebe. Prav zato, ker nas pretekle izkušnje zaznamujejo v globini našega doživljanja sebe in drugih, obstaja velika nevarnost, da tudi nove izkušnje vedno znova presojava in čustveno vrednotimo po »starem

kopitu«, to pa še dodatno utrdi naša negativna prepričanja o sebi in o drugih. Velika nevarnost torej je, da ostanemo zaprti v mali svet svoje preteklosti, ne da bi se tega sploh zavedali (Erzar in Kompan Erzar 2010, 206).

Ta mali, zaprti svet preteklosti si lahko prikličemo pred oči tako, da se za hip preselimo v svojo domačo sobo, v kateri smo odrasli. Miza in stol v njej sta bila nekoč natanko prav velika za nas, čeprav se nam danes zdita neverjetno majhna. Tudi druge stvari so se nam nekoč zdele velike in neobvladljive, ker so bile predimenzionirane za otroško postavo in sposobnosti. V skladu s tem bi se nam danes morale zdeti majhne in preproste. Toda ker v svojih srcih še vedno nosimo otroške strahove, ki jih še nihče ni pomiril ali nam pomagal, da bi jih presegle, je naš odrasli svet še vedno predimenzioniran za naša otroška občutja. Ko smo zrasli, so se pomanjšali stoli, mize, hiše, šolska vrata, niso pa se pomanjšali naši strahovi in občutja. Rasli so skupaj z nami in se z vsako izkušnjo, v kateri smo ostali sami, še okrepili. Zato je svet za nas enako neobvladljiv, tuj in nevaren, kakor je bil nekoč. Še vedno sedimo za tisto malo mizo, čeprav imamo noge na tleh in te noge ne bingljajo več v zraku, gledamo v ekran, na katerem se vsako sekundo zariše nov strah in nova neobvladljiva groza, in čakamo na rešitev, ki je ni od nikoder, ker smo se nekoč naučili, da pridni otroci počakajo.

Tudi teologija se je v tem času večkrat ustrašila sveta, ki ji je grozil v imenu znatnosti in napredka. Vedla se je kakor majhen otrok, ki – kadar mame ni zraven – pridno čaka, kdaj se bo vrnila, in jo zaskrbljeno išče, zato ne raziskuje svoje okolice. Raziskovanje okolice in odkrivanje božje navzočnosti se je skrčilo na branjenje pred napadi in na dokazovanje, da je njen svet dovolj velik, dovolj bogat in ne potrebuje novih izzivov (Beck 2006, 130). Zlasti se je teologija ogibala tako imenovanega »psihologiziranja«, za katero je menila, da lahko bodisi ogrozi njeno samostojnost in dostojanstvo bodisi spodkoplje prizadevanja za duhovno življenje. V nasprotju s to zaskrbljeno držo danes ugotavljamo, da bi bilo z vidika navezanosti oziroma nevropsihobiološke uglašeniosti med ljudmi bolj ustrezno govoriti o »psihoduhovni enotnosti osebe«, namesto da strogo ločujemo duhovne in psihološke vidike svojega izkustva (Hall et al. 2009, 233). Tudi teorja navezanosti je v svojem napredovanju prestala številna nasprotovanja in napade, a se zaradi njih ni ustavila, ni se zapletla v konflikte ali omagala, to pa je naposled povzročilo, da se je razkril temelj napadov. Pokazalo se je namreč, da napadi iz psihoanalitičnih vrst izvirajo iz globokega nezaupanja do ljudi in iz sumničavosti, včasih tudi iz globoke travmiranosti, ki so jo povzročile izkušnje odnosov, v katerih je bližina vedno pomenila tudi takšno ali drugačno zlorabo in izgubo dostojanstva. Podobno bi torej lahko veljalo tudi za teologijo: če se ne bo ustrašila napadov nase in se ne bo začela prehitro braniti pred njimi in jih napadati nazaj, bo te napade lahko domela kot priložnost, da odkrije, od kod prihajajo, in da zaradi njih poglobi svojo vero. Kako bi si teologija oddahnila, če bi vedela, iz kakšne stiske in iz kakšne globoke izoliranosti prihajajo ti psihološki napadi nanjo! In kako bi lahko dopolnila svojo zgodovino izkušenj s svetom, če bi okusila, da lahko svoje strahove v varnem zavetju nje naklonjenega Boga vedno premaga!

Reference

- Ainsworth, Mary.** 1990. Some considerations regarding theory and assessment relevant to attachments beyond infancy. V: Mark Greenberg, Dante Cicchetti in Mark Cummings, ur. *Attachment during the preschool years: Theory, research, and intervention*, 463–489. Chicago: University of Chicago Press.
- Beck, Richard.** 2006. God as a secure base: Attachment to God and theological exploration. *Journal of Psychology and Theology* 34:125–132.
- Bowlby, John.** 1969. *Attachment: Attachment and Loss*. Zv. 1. New York: Basic Books.
- Bowlby, John.** 1973. *Separation: Anxiety and Anger: Attachment and Loss*. Zv. 2. New York: Basic Books.
- Busca, Gianmarco.** 2011. *La riconciliazione »sorella del battesimo«*. Rim: Lipa.
- Erzar, Tomaž, in Katarina Kompan Erzar.** 2010. Whose life is this? Art of healing trauma and search for disowned self in relationships. V: Janez Juhant in Bojan Žalec, ur. *Art of Life: Origins, Foundations and Perspectives*, 205–212. Berlin: Lit Verlag.
- Erzar, Tomaž.** 2007. *Duševne motnje: Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Golomb, Elan.** 1992. *Trapped in the Mirror*. New York: Morrow.
- Granqvist, Pehr, Mario Mikulincer in Phillip Shaver.** 2010. Religion as attachment: Normative processes and individual differences. *Personality and Social Psychology Review* 14:49–59.
- Hall, Todd W., Annie Fujikawa, Sarah Halcrow, Peter C. Hill in Harold Delaney.** 2009. Attachment to God and implicit spirituality: Clarifying correspondence and compensation models. *Journal of Psychology and Theology* 37, št.4:227–242.
- Hazan, Cindy, in Phillip Shaver.** 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology* 52, št. 3:511–524.
- Herman, Judith L.** 1992. *Trauma and Recovery: the aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.
- Juhant, Janez.** 2010. Človek – ovira samemu sebi na poti dialoga. V: Janez Juhant in Bojan Žalec, ur. *Na poti k dialoški človeškosti: Ovire človeškega komuniciranja*, 11–23. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Karen, Robert.** 1998. *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. Oxford: Oxford University Press.
- Miner, Maureen H.** 2007. Back to the basics in attachment to God: Revisiting theory in light of theology. *Journal of Psychology and Theology* 35:112–122.
- Pargament, Kenneth I.** 2007. *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford.
- Real, Terrence.** 1997. *I don't want to talk about it: Overcoming the secret legacy of male depression*. New York: Scribner.
- — —. 2002. *How can I get through to you?: Closing the Intimacy Gap Between Men and Women*. New York: Scribner.
- Schore, Allan.** 1994. *Affect regulation and the origin of the self*. Hillsdale: Erlbaum.
- Siegel, Daniel J., in Mary Hartzell.** 2004. *Parenting From The Inside Out*. New York: Jeremy P. Tarcher.
- Stern, Daniel.** 1985. *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.