

MAMI, OČI, POGLEJ! O PRISOTNOSTI, PRISTNOSTI IN TRENUTKIH SREČANJA ODRASLIH V INTERAKCIJAH Z OTROKI¹

**As. Miran Možina,
dr. med., psihiater, sistemski psihoterapevt
Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo
Topniška 33, 1000 Ljubljana, Slovenija, Tel: 386 1 3006237
e-mail: miran.mozina@uni-lj.si**

Prek rok, ki se ga dotikajo, otrok čuti vse: živčnost ali mir, nespretnost ali varnost, nežnost ali silovitost.
Ve, ali ga roke ljubijo. Ali so razmišljene. Še slabše, ali jim ni mar zanj.
Pozornim, ljubečim rokam se otrok prepusti, odpre se jim.
V sovražnih, togih rokah se zazida, blokira, zapre.
Preden začnemo slediti valovom, ki kipijo po tem telescu, zadostuje, da obmirujemo z rokami na otroku.
Ne z mrtvimi, razmišljenimi, odsotnimi rokami, rokami, ki so »drugje«.
S pozornimi, čutečimi, opreznimi rokami, ki sledijo najslabotnejšemu drhtenju.
Lahkimi rokami. Ki ne ukazujejo. Ki ne zahtevajo. Ki so samo tam.
Lahke. In težke od nežnosti. In tišine.
Frederick Leboyer (1986)

Uvod

Ko so majhni, otroci nešteto krat zakličejo: »Mami, oči, poglej!« Ko je npr. družina na počitnicah ob bazenu in se mamica sonči, očka bere knjigo, predšolska otroka pa skačeta v vodo in navdušeno čofotata. Zanju je vsak skok v vodo mali čudež, ki je vsekakor vreden pozornosti staršev. Otroka imata občutek, da sta središče sveta in da za starša gotovo ni nič bolj zanimivega na tem svetu, kot vedno znova pogledati, kako se zaženeta v vodo. Iz perspektive odraslih pa je stvar drugačna: mamici je lahko v tistem trenutku bolj pomembno, da se prepušča lenobnim občutkom na vročem soncu, očka pa je pritegnila zanimiva knjiga, ki si jo je že dolgo želel prebrati, pa ni našel časa zanj. Za starša je otroški živčav obrobno dogajanje in očka le sem in tja dvigne pogled ali da kakšen znak z roko, medtem ko je s svojo pozornostjo bolj pri knjigi. Če pa bi kakšnemu otroku spodrsnilo in bi nerodno padel, si lahko predstavljamo, kako bi eden od staršev ali celo oba nemudoma priskočil in potolažil jokajočega otroka. Čeprav sta starša s svojo pozornostjo drugje kot otroka, je njuna fizična prisotnost in možna razpoložljivost za občutek varnosti pri otrocih in za njuno včasih tudi tvegano igro zelo pomembna. Poleg tega si lahko predstavljamo, da bi nenadoma očeta ali mamico otroška razigranost pritegnila in da bi se jima priključila v skakanju in čofotanju, tako da bi se v igri in skupnem gibanju tudi uglasili in se srečali v trenutkih vzajemne spontanosti.

V tem prispevku bom (tudi s pomočjo primerov iz psihoterapevtske prakse in iz prostovoljnih projektov psihosocialne pomoči) osvetlil, kako pomembna je prisotnost staršev oz. odraslih v interakcijah z otroki in kako se iz prisotnosti lahko razvijajo trenutki, ki imajo še dodatno, posebno kvaliteto in vrednost – trenutki srečanja. Ti trenutki so nepričakovani, spontani. Lahko jih doživimo kot posebno, osrečujoče darilo. Po drugi strani pa so lahko tudi pretresljivi, npr. ko se srečamo s smrtjo (npr. smrt bližnjega) in se zavemo lastne minljivosti

¹ Referat je bil kasneje objavljen: Možina, M. (2003). O prisotnosti, pristnosti in trenutkih srečanja odraslih z otroki. V: Ažman, R. (ur.). Lahko vzgojim uspešnega otroka? Priročnik za starše, vzgojitelje in učitelje. Ljubljana: Epta. 13-39.

in krhkosti, smo lahko bolj odprti in dovzetni za stik z drugimi. Vsekakor pa nas ti trenutki oblikujejo in so lahko tudi pomembne prelomnice v našem življenju. Rast in razvoj naših odnosov je vezana na te trenutke in tudi v našem spominu pustijo posebno sled.

Prikazal bom tudi, kaj se dogaja, če so starši odsotni. Ker je bilo o problemih povezanih s fizično odsotnostjo staršev, že relativno veliko napisanega, se bom posvetil bolj subtilnim vidikom odsotnosti – psihični in čustveni odsotnosti. Namesto do trenutkov srečanja lahko pride do trenutkov nesporazumov, »mimohodk«.

O prisotnosti, pristnosti in trenutkih srečanja

Od leta 1983 sodelujem v projektih prostovoljnega dela, ko v poletnih mesecih organiziramo terapevtske poletne taborje za otroke in mladostnike z različnimi psihosocialnimi problemi (Možina, Stritih, 1997; Možina, 2000). V drugi polovici osemdesetih let se nam je v okviru raziskovalnega projekta Porajajoči se jezik telesa (Emergent body language – EBL) za nekaj let priključila tudi nizozemska terapevtka Marijke Rutten Saris (1992). K nam je prišla z video kamero, ki je bila takrat za naše razmere še precejšnja redkost in za nas velika novost. Na taborih je snemala interakcije med otroki ter med otroki in odraslimi. S pomočjo posnetkov je potem proučevala neverbalno govorico, telesni jezik. Izhajala je iz predpostavke, da je za vzpostavljanje pristnega stika med ljudmi in za terapevtske spremembe bistvena govorica telesa in da je manj zavajajoča kot besede. Z besedami lahko hlinimo pristnost, z govorico telesa pa ne. Na video analizah taborov smo se senzibilizirali za mikrosekvence naših interakcij z otroki. Bili smo presenečeni nad tem, kaj vse si ljudje povemo z govorico telesa v sekundi ali celo manj. Z upočasnjem predvajanjem posnetkov in z večkratnim ponavljanjem smo ozaveščali velik in pomemben del medčloveške komunikacije, ki ostaja v naših vsakdanjih interakcijah očem skrit, čeprav se dogaja pred našim nosom. Podobno kot je rekel Goethe, da ljudje najtežje vidimo stvari, ki jih imamo pred nosom. Nenadoma smo naše življenje zagledali kot ples, v katerem sodelujemo, večkrat z do stotinke sekunde natančnim ujemanjem. Zazdelo se nam je, da smo stopili v pravo morje drobnih kretanj, minimalnih sprememb obrazne mimike, gibov oči, in postalo nam je jasno, da se v treh tednih našega tabora med okoli sedemdeset taborečimi zgodi toliko interakcij, da jih najzmogljivejši računalnik ne bi mogel zabeležiti niti tisočinko. Besede, ki sicer na naših taborih ustvarjajo stalno žuborenje, so postale kot čolnič, ki plava na velikem morju neverbalne komunikacije.

Spremenilo se je tudi naše razumevanje tega, kaj na taboru deluje terapevtsko, in postopno smo naslanjajoč se na razne avtorje (npr. Stern in sodelavci, 1998) sistematizirali naša nova spoznanja o pomenu govorice telesa. Težišče našega dela smo zagledali v razvijanju prisotnosti, pristnosti in trenutkov srečanja v interakcijah z otroki. V tabeli 1 sem navedel, kako se v medčloveških odnosih lahko pokaže *prisotnost*, bodisi spontano ali pa da jo razvijamo zavestno. Če imamo npr. opraviti s hiperaktivnim otrokom, ki je stalno v gibanju, bomo z njim lažje vzpostavili stik, če se giblemo z njim ali če ujamemo njegov ritem, se uglašujemo na stopnjo njegove aktivacije, na njegove vitalnostne občutke. Če se nek mladostnik vleče kot megla, poležava, ga lahko posnemamo in se še mi »počimo« na njegovo ležišče ali ga bolj subtilno zrcalimo (da npr. zavestno zmanjšamo mišični tonus v naših rokah, da nam obvisijo ob telesu, se pa ne uležemo poleg njega). Če otrok začne skakati, lahko v istem ritmu dvigamo svoje pete in mu sledimo v določeni razdalji. Seveda nihče od prostovoljcev niti približno ne zmore cel dan slediti hiperaktivnemu otroku na njegovih »obratih«, vendar lahko kljub temu ohranja svojo prisotnost v odnosu z njim z budnim spremljanjem, tako da stoji ali sedi v bližini in ga spremlja s svojim pogledom ali s kotičkom svojega očesa.

»Gibanje z« (*moving along*) oz. *uglaševanje* je proces vzajemne regulacije, ki je usmerjena k določenemu cilju. Pot do tega cilja ni premočrtna, gladka niti idealna. Zahteva stalno pogajanje, kompromise, popravljanje, včasih tudi boj, naprezanje, da skupaj z drugim ostanemo znotraj poti ali dosežemo določeno ravnovesje. Gibanje z vključuje tako besedno pojasnjevanje in dogovarjanje (npr. partnerja se dogovarjata, kako bosta preživela prosti vikend) kot tudi nebesedno vedenje. Ni potrebno, da se udeleženca v komunikaciji strinjata, važno je, da se pogajata o toku interakcije in se tako premikata naprej k boljšemu razumevanju tega, kar se dogaja, torej kaj vsak od njiju zaznava, misli in pove v določenem kontekstu in kako vsak od njiju razume razumevanje drugega (npr. da dosežeta strinjanje o nestrinjanju). Pri gibanju z se bolj zavedamo besednega dogajanja (npr. vprašanj, molka, pojasnjevanj), važno pa je, da nismo slepi za vzporedno nebesedno in odnosno dogajanje. Zahteva vztrajnost in toleranco do napak na obeh straneh (s tem da odrasli v primerjavi z otrokom ponavadi prevzame levji delež). Včasih je cilj jasen, določen in dvojka lahko napreduje proti njemu urno (ko npr. lakota zahteva hranjenje). Včasih pa so cilji nejasni, nedoločni in se morajo v procesu gibanja z oz. uglasovanja šele odkriti (npr. prosta igra). Tudi če ima posameznik v procesu »gibanja z« neko splošno predstavo o procesu in cilju, večino časa ne ve, kaj se bo zgodilo in kdaj. Tudi pogosto ponovljene interakcije nikoli ne moremo ponoviti na popolnoma enak način. Podobno kot je rekel Heraklit, da v isto reko ne moremo dvakrat stopiti. Teme interakcij vsebujejo razvijajoče se variacije, kar se zelo jasno pokaže pri aktivnostih kot je »prosta igra«, kjer prihaja do variacij v naravi aktivnosti, da se izognemo rutini. Pa tudi bolj strukturirane aktivnosti, kot npr. hranjenja, nikoli ne ponovimo na enak način.

Zaradi nepredvidljivosti lahko v procesu »gibanja z« doživimo nepričakovane stvari, npr. posebno kvaliteto osredotočene pozornosti oz. prisotnosti, ki jo lahko poimenujemo »*trenutki tu in zdaj*« (*now moments*). V njih se bolj izrazi osebna in čustvena komponenta, tako da nas popolnoma potegne v sedanji trenutek. Nenadoma začutimo (lahko tudi kot nevarnost), da se znani vzorci vedenja, znano medosebno okolje oz. odnos lahko spremeni. Ti trenutki zahtevajo okrepljeno, osredotočeno pozornost in nas postavijo pred izbiro - ali ostati v utečenem ritmu oz. vzorcu ali ne. In če ne, kaj naj naredimo? Znajdemo se na razpotju. Silijo nas v nerutinski odziv, ki je nov glede na znani vzorec, zato so podobni grškemu "kairosu", edinstvenim priložnostim, ki jih moramo ujeti, ker je naša usoda odvisna od tega, ali jih ujamemo in kako. Trenutke tu in zdaj lahko razlikujemo od trenutkov prisotnosti po tem, da nam niso znani, so nepričakovani v svoji obliki in času in se nam zato zazdijo čudni. Pogosto povzročijo zmedo, saj nenadoma ne vemo, kaj se dogaja in kaj narediti. Vezani so na neznano prihodnost in jih lahko občutimo kot zastoj ali kot priložnost. So izrazito osebni, kot nekakšni trenutki resnice. Pogosto jih spremljajo pričakovanja ali strah zaradi nujnosti izbire. Ne moremo narediti takojšnjega načrta akcije ali najti takojšnje razlage. V teh trenutkih se znajdemo na čistini. Lahko jih opišemo v treh fazah:

- pripravljalna faza z občutki neizbežnosti;
- faza zmedenosti, ko posameznik ugotovi, da je vstopil v neznan in nepričakovan medosebni prostor;
- faza odločanja, ko se posameznik odloča, ali bo ta trenutek zagrabil ali ne. Če ga, to vodi v trenutek srečanja. V nasprotnem primeru pa to pomeni zamujen trenutek tu in zdaj oz. "mimohodko".

Točen trenutek in oblika trenutka tu in zdaj ostajata nenapovedljiva. Poti do trenutkov tu in zdaj je veliko. Posameznik lahko prepozna take trenutke, ko se dogajajo in takoj prepozna spremembo medosebnega prostora, toda tega ne more komentirati, potrditi ali podeliti z

drugim. Druga možnost je, da posameznik takemu dogodku ne posveti veliko pozornosti in šele kasneje odkrije njegovo pomembnost za premik v medosebnem prostoru. To so skriti ali potencialni trenutki tu in zdaj, ki lahko nekega dne postanejo del dialoga in trenutki tu in zdaj, kot so opisani zgoraj.

Kako trenutki tu in zdaj lahko preidejo v trenutke srečanja? Gre za kompleksni dinamični proces, kjer se počasi in postopno lahko spreminja samo ena od številnih sestavin. Spremembe so lahko komaj zaznavne, dokler ne dosežejo določene točke - ti. praga, ko se naenkrat pokaže možnost spremembe konteksta za delovanje ostalih sestavin.. Trenutki tu in zdaj so prag, preko katerega medosebne interakcije prestopijo v trenutke srečanja.

Ko partnerja v komunikaciji ujameta trenutek tu in zdaj, ko se odpreta tveganju takega trenutka, ko ga odprto raziskujeta, se z njim "spoprime", lahko to postane *trenutek srečanja*. Obstajajo bistveni elementi, ki prispevajo k ustvarjanju trenutka srečanja: dvojka se sreča na osebni ravni in za trenutek nista ujeta v svoje utečene vloge. Trenutek srečanja ne more biti posledica rutine, navade ali nekega tehničnega prijema: mora biti nekaj novega, kar omogoča, da prepoznamo izrednost trenutka. To seveda zahteva veliko mero empatije, odprtosti, uglašenosti, tako da se v diadi porodi novo stanje, nov položaj, ki je odvisen od specifičnih lastnosti udeležencev. Trenutek srečanja je ključni dogodek, ker se spremeni medosebni kontekst in ker pusti v spominu posebno sled. Primeri trenutkov srečanja so: ko npr. materino vedenje ustreza otrokovemu ritmu budnost- spanje, torej ko se z otrokom ujameta v ritualu uspanja in se zgodi premik iz budnosti v spanje; ko med spontano igro starš in otrok prasneta v smeh; ko si starši vztrajno prizadevajo in končno po mnogih poskusih in zmotah otrok prvič uporabi za tisto stvar, ki laja, besedico "pes". V zadnjih dveh primerih je srečanje medosebno, ker oba partnerja prepoznata vzajemno ujemanje. Vsak je ujel bistvene značilnosti motivov drugega. Ali če to povemo preprosto - vsak je doživel podobno inačico tega, kar se je tukaj in zdaj zgodilo med nama. Takšna srečanja vzpostavljajo povezavo med posameznikom in kontekstom, med posameznikovo notranjostjo in zunanostjo, vključujejo in povežejo več kot lahko vključi ali poveže posameznik sam.

Tabela 1: TRENUTKI PRISOTNOSTI V INTERAKCIJAH MED ODRASLIMI IN OTROKI SE LAHKO KAŽE KOT:

GIBANJE V RITMU, GIBATI SE Z (MOVING ALONG)

ZRCALJENJE, POSNEMANJE, SLEDENJE

BUDNO SPREMLJANJE

UGLAŠEVANJE (ATTUNEMENT) glede vitalnostnih občutkov (stopnje aktivacije, ritmov, vznburjenosti oz. pomirjenosti) in čustev

Tabela 2: ZNAČILNOSTI TRENUTKOV TU IN ZDAJ

NEZNANI, NEPRIČAKOVANI, ČUDNI

OKREPLJENA, OSREDOTOČENA POZORNOST

RAZPOTJE - ALI PO UTEČENEM VZORCU ALI K NEZNANEMU, NOVEMU?

KAIROS - EDINSTVENA PRILOŽNOST

ZMEDA

ZASTOJ ALI PRILOŽNOST

NEZNANA PRIHODNOST

IZRAZITO OSEBNI

TRENTKI RESNICE

STRAH ZARADI NUJNOSTI IZBIRE

ČISTINA

ALI ČEZ PRAG V TRENTKE SREČANJA ALI JIH ZAMUDITI ("MIMOHODKA")?

Tabela 3: ZNAČILNOSTI TRENTKOV SREČANJA

PRIPRAVLJALNI PROCES - PRISOTNOST, SLEDENJE, UGLAŠEVANJE

TVEGANJE, NEGOTOVOST

ZELO SPECIFIČEN - VSAK UDELEŽENEC KOMUNIKACIJE PRISPEVA NEKAJ ENKRATNEGA, SVOJEGA

TRENTKI PRISTNOSTI, AVTENTIČNOSTI

NEKLIŠEJSKI ODGOVOR, IZSTOP IZ RUTINE, TEHNIKE, KORAK NA ČISTINO TVEGANJE

V ČLOVEKOVEM SPOMINU PUSTIJO POSEBNO SLED

NOV MEDOSEBNI PROSTOR

NOV ZAČETEK, PRELOMNICA V ODNOSU

REKONTEKSTUALIZACIJA ODNOSA

Tabela 4: PRISOTNOST LAHKO PRERASTE V TRENTKE, KO SMO OSREDOTOČENO TU IN ZDAJ, TI PA V TRENTKE SREČANJA



Hesse je v romanu *Stepni volk* (1979) opisal, kako se glavni junak Harry v srednjih letih spominja, kako je kot petnajstletni fant zamudil trenutek srečanja z mladostno ljubeznijo Roza: "Spet sem doživljal uro iz svojega zadnjega deškega leta, nedeljski popoldan v prvi pomladi, tisti dan, ko sem na svojem samotnem sprehodu naletel na Roza Kreisler, jo plaho pozdravil in se tako omamno zaljubil vanjo. Tedaj sem lepemu dekletu, ki je prišlo navkreber samo in zaslanjano in me še ni videlo, gledal nasproti, poln tesnobe pričakanja, videl sem njene lase, ki so bili v debelih kitah zvezani vrh glave in so vendar tudi viseli prosto v pramenih ob obeh licih, se igrali in valovili v vetru. Prvič v življenju sem videl, kako lepo je to dekle, kako lepa in sanjska je igra vetra v njenih rahlih laseh, kako ji tenka modra obleka lepo pada po mladih udih, da zbujajo hrepenenje, ... tako me je ob pogledu na dekle prevzela vsa smrtna slutnja ljubezni, slutnja o ženski, pretresljiva slutnja o neznanskih možnostih in obetih, neizrekljivih nasladah, nedoumljivih zablodah, tesnobah in bolečinah, o najglobljem odrešenju in najsilnejši krivdi. O kako me je grenki pomladni okus pekel na jeziku! O kako je vel igrajoči se veter skozi proste lase ob njenih rdečih licih! Potem mi je prišla blizu, ozrla se je in me spoznala, za trenutek je rahlo zardela in pogledala proč; potem sem snel birmanski klobuk in jo pozdravil, in Roza se je brž zbrala, z nasmehom in skoraj kot dama mi je odzdravila in šla počasi, trdno in samozavestno naprej, zapredena v tisoč ljubezenskih želj, zahtev in poklonitev, ki sem jih pošiljal za njo."

Pisatelj se nato v zgodbi poigra in svojemu junaku Harryju omogoči popravni izpit, tako da lahko podoživi zamujene trenutke mladosti in v isti situaciji ravna drugače, tako da pride med njim in Roza do trenutkov srečanja: "Tako je bilo nekoč, neko nedeljo pred petintridesetimi leti, in vse tedanje se je v tem trenutku povrnilo: hrib in mesto, marčni veter in vonj po popkih, Roza in njeni rjavi lasje, kipeče hrepenenje in sladka daveča bojazen. Vse je bilo

kakor tedaj in zdelo se mi je, da nikoli več v življenju nisem ljubil tako, kakor sem tedaj ljubil Rozo. Ali tokrat mi je bilo dano, da sem jo sprejel drugače kot tistikrat. Videl sem, kako je zardela, ko me je spoznala, videl, kako je skušala zardevanje prikriti, in tako sem vedel, da me ima rada, da ji to srečanje pomeni isto kot meni. In namesto da bi se bil spet odkril in slovesno stal s snetim klobukom, dokler ne bi bila mimo, sem tokrat kljub bojazni in tesnobi storil tisto, kar mi je velevala storiti kri, in vzkliknil: 'Roza! Hvala bogu, da si prišla, ti lepo dekle. Tako te imam rad.' To mogoče ni bilo najbolj duhovito, kar bi se bilo ta trenutek dalo reči, vendar duhovitost tu ni bila nič potrebna, popolnoma je zadostovalo. Roza ni naredila obraza kakor dama in ni šla naprej, obstala je, me pogledala, zardela je še bolj kakor prej in rekla: 'Pozdravljen, Harry, kaj me imaš res rad?' Ob tem so ji rjave oči žarele iz krepkega obraza, in čutil sem: vse moje preteklo življenje in ljubljenje je bilo napačno in zmedeno in polno neumne nesreče od tistega trenutka, ko sem tisto nedeljo pustil Rozo oditi. Zdaj pa je bila napaka popravljena in vse se je spremenilo, vse je bilo dobro." Nato Hesse nadaljuje z opisom, kako sta Harry in Roza preživela tisti dan skupaj in kako sta se srečevala še celo pomlad. V rekonstrukciji svojega življenja Harry odkrije, kako so trenutki srečanja z Rozo spremenili njegov tok življenja, kako je potem tudi v odnosih z ženskami, ki so sledile Rozi, zmogel "vsaki vdihniti ljubezen, vsaki kaj dati, biti obdarjen od vsake. Želje, sanje in možnosti, ki so bile nekoč živele edinole v moji domišljiji, so bile zdaj resničnost in sem jih živel." Žal v naših življenjih nimamo možnosti za tak popravni izpit, kot ga je imel Harry in bolj velja pogovor - "priložnost zamujena ne vrne se nobena".

Trenutki tu in zdaj in trenutki srečanja z novorojenčkom in dojenčkom

Ena od možnosti pri raziskovanju skrivnostnega sveta medčloveškega stika in srečanja je, da se vrnemo na sam začetek življenja, k rojstvu in prvim mesecem življenja. Francoski porodničar Frederick Leboyer (1986) je pri sebi in sodelavcih, ki so se učili njegovega načina asistence pri porodu, razvijal posebno veščino uglaševanja z otrokom že prve minute po porodu². Pokazal je, da se odrasli že od tako majhnega bitja lahko veliko naučimo, če se približamo njegovemu načinu doživljanja in da lahko pride do nepričakovanih trenutkov srečanja na ravni otrokovega porajajočega občutka sebe in porajajoče odnosi. Okoli deset minut po rojstvu so otroku pripravili kopel (v vodi telesne temperature): »Balet v globoki tišini, ki jo prebadajo lahni, kratki kriki, podobni vzklikom presenečenja in veselja.

Zdaj je resen, zdaj razigran, preda se odkrivanju, raziskuje, meri prostor navzven, navznotraj. S pozornostjo, ki ne pozna premora in večne nadloge: razmišljenosti.

Popolnoma 'tu' je, strasten opazovalec svojega telesa, sledi mu in odkriva njegove zmožnosti. Srečni, presrečni otrok, enotnost je, popolnost, nepretrganost. Vsak delček njegovega telesa sodeluje v raziskavi. Vse se premika v njem. Vse se giblje in živi skupaj v najpopolnejši skladnosti.

Kako mu ne bi zavidali, kako ne bi bili ljubosumni, mi, ki smo sestavljeni iz delčkov in koščkov. Mi, ki smo izgubili njegovo prvotno enotnost. Mi, ki nas je sama raztresenost in razmišljenost. Mi, ki ne nehamo sanjati, biti drugje. Mi, ki preprosto nismo sposobni 'biti tu'.«

² Leboyer je v sedemdesetih letih postal svetovno znan po tem, da je razvil svojo zamisel o poteku poroda, ki jo je poimenoval »rojstvo brez nasilja« oz. »mehko rojstvo«. Pri nas žal ob slovenskem prevodu njegove knjige ni prišel v prodajo tudi dokumentarni film o prve pol ure po rojstvu, ki ga je Leboyer posnel kot dodatek knjigi (oz. celo obratno – knjiga je bolj dodatek filmu). Če preberemo samo knjigo, si težje predstavljamo in seveda tudi težje vživimo v posebno (meditativno) vzdušje, ki ga je Leboyer razvil v interakciji z materjo in dojenčkom. Bralec si tudi težje predstavlja Leboyerjevo subtilno prisotnost ob dojenčku, bolj pa mu padejo v oči nekatere tehnične posebnosti »rojstva brez nasilja«: zatemnjen prostor, v katerem poteka porod, tišina v prostoru, polaganje otroka na materin trebuh, rezanje popkovnice šele potem, ko neha utripati, masaža otroka, kopanje v vodi telesne temperature idr.

Uglaševanje z dojenčkom je lahko za odrasle zahtevno, ker smo polni svojih misli, ciljev, načrtov, ki nas pogosto poganjajo v naglico in učinkovito ravnanje. Da bi se uglasili z dojenčkom, se moramo v našem običajnem tempu upočasniti, izstopiti iz svoje usmerjenosti k ciljem, zaplavati v brezčasje, za nekaj časa odložiti svojo učinkovitost, se izprazniti, podobno kot v meditaciji, ko se lahko naš miselni tok ustavi. V Leboyerjevem opisu občutljivih rok, ki sem ga postavil kot moto svojemu sestavku, prav tako lahko zaznamo kvaliteto prisotnosti. Leboyer je takoj po rojstvu začel otroka masirati, pri kopeli pa je prišlo do trenutkov tu in zdaj in do trenutkov srečanja: »Roke, ki podpirajo otroka v kopeli, čutijo, kako se telesce kmalu popolnoma prepusti. Kar je mogoče še ostalo od strahu, grobosti, napetosti, se raztopi kot sneg na soncu. Kar je bilo v otročkovem telescu še vznemirjeno, blokirano, trdo, zaživi in zapleše.

In, čudež! Otrok široko razpre oči.

Ta prvi pogled je nepozaben. Ogromne, resne, globoke oči pravijo:

'Kje sem? Kaj se je zgodilo z mano?'

Tedaj začutimo tolikšno pozornost, prisotnost in presenečenje...«

Ameriški razvojni psiholog in psihoterapevt Daniel Stern (1985) meni, da lahko dojenčkovo doživljanje v prvih dveh mesecih življenja najbolje opišemo s kinetičnimi izrazi kot so: valovanje, izzvenevanje, naraščanje, pojemanje, eksplozivnost, umirjenost, kratkotrajnost, razblinjenost, izrazitost itn. Ta doživetja so neločljivo povezana z vitalnimi procesi (dihanje, lakota, izločanje, spanje...), zato jih je Stern poimenoval *občutki vitalnosti*. Socialni svet, ki ga otrok doživlja, je primarno svet vitalnostnih občutkov, še preden postane svet formalnih dejanj (npr. da otrok pri neki aktivnosti ve, da se igra). Matere v prvih dveh mesecih uravnavajo in stabilizirajo dojenčkove cikle spanja-budnosti, dneva-noči in lakote-zadovoljitve. Pri tem se otroka dotikajo, ga božajo, zibajo, dvigajo, spuščajo, obračajo, pomirjajo, mu govorijo, pojejo, spreminjajo obrazno mimiko itn. Za uglaševanje med materjo in otrokom v tem zgodnjem obdobju je zelo pomembno, kako se ujameta v intenzitetah in ritmičnih vitalnostnih občutkov, saj se različna občutja vitalnosti izražajo v njenih kretnjah in dejanjih: kako pobere dojenčka, ponudi stekleničko, ali naredi to sunkovito, nestrpnost ali pa blago, tekoče, mehko. Podobno kot dva plesalca – važno je, da ujameta skupni ritem in intenziteto. Če se ne uskladita v ritmu, lahko drug drugemu stopita na nogo. Če se ujameta v ritmu, pa je plesalec mlahav, medtem ko je tonus plesalkinega telesa podoben napeti struni, pa tudi ne bo pravega občutka med njima. Plesalka lahko dobi neprijeten občutek, da mora svojega plesalca vleči za sabo in ga skoraj držati pokonci, da se ne bo sesedel, medtem ko on lahko dobi mučno predstavo, da ga zna soplesalka s svojo energijo kar povoziti podobno kot hitro vozeči avto pešca.

Občutki vitalnosti so torej temeljnega pomena tudi v doživljanju odraslih (tudi mater, ki skrbijo za svoje dojenčke), saj so neprestano prisotni, bodisi da se jih zavedamo ali ne, medtem ko ti. kategorična čustva (npr. jeza, strah, žalost) pridejo in odidejo. Vitalnostni občutki se pri odraslih pojavljajo skupaj ali pa brez kategoričnih čustev, npr. 'izbruh jeze', 'preplavljanje svetlobe', 'valovanje občutij, ki jih je vzbudila glasba'. Sposobnost za doživljanje kategoričnih čustev se pri dojenčku razvije postopno v prvih dveh letih življenja. Kako se kažejo vitalnostni občutki, lahko ponazorimo tudi z lutkovnim gledališčem. Lutke svojih občutkov in čustev ne kažejo neposredno, pač pa lahko iz načina, kako se gibljejo, razberemo določeno kvaliteto vitalnostnih občutkov. Prav tako sta moderni, abstraktni ples in glasba primera *par excellence* za izražanje vitalnostnih občutkov.

Preko neprekinjenega toka sočutenja se ljudje lahko srečujemo, hkrati pa je čutenje, ki se lahko nagne tudi k občutkom trpljenja, glavna stalnica našega jaza oz. našega občutka samega

sebe. Kundera (1991) meni, da je najboljša soznačnica za besedo duša – čuteči jaz. »*Mislim, torej sem*, je stavek intelektualca, ki podcenjuje zobobol. *Čutim, torej sem*, je veliko splošnejša resnica, ki zadeva vse živo. Moj jaz se od vašega v bistvu ne razlikuje po tem, kar misli. Ljudi je veliko, misli pa malo: vsi mislimo približno enako, misli si medsebojno izmenjujemo, si jih posojamo in krademo. Ko pa mi kdo stopi na nogo, čutim bolečino samo jaz. Temelj jaza ni mišljenje, ampak trpljenje, ki je najbolj temeljno med vsemi čustvi. V trpljenju niti mačka ne dvomi o svojem nezamenljivem jazu. Kadar je trpljenje najhujše, se svet kar nekam izgubi, vsak od nas ostane sam s seboj. Trpljenje je visoka šola egocentrizma.«

Starševske zgodbe o prisotnosti in odsotnosti

V svoji psihoterapevtski praksi večkrat poslušam zgodbe staršev o njihovih odnosih z otroki, ob katerih se izpostavi vprašanje: kdaj smo starši zares pozorni do svojih otrok, kdaj jih zares pogledamo, jim zares prisluhnemo, se jih zares dotaknemo? Kdaj pa smo fizično prisotni, vendar psihično in čustveno odsotni, ker nam naša pozornost uhaja k našim skrbem, dolžnostim, problemom, nedokončanim poslom ipd.?

Tako mi je nedavno zaupala neka dvaintridesetletna mamica, ki je rodila pri dvajsetih, da ima večkrat občutke krivde, da je premalo s hčerko. Potem se je pokazalo, da ima trenutno težave s tem, da bi si dnevno lahko določila, da bo od te in te ure zares z njo, ker ima nepredvidljiv urnik. Npr. ker se ukvarja s prodajo določenih artiklov, večkrat nepričakovano zazvoni telefon in mora opraviti daljši pogovor s stranko. Potem je povedala, da je zanjo še vedno boleč spomin na čas, ko je bila hči majhna in se je bolj navezala na varuško kot nanjo. V upanju, da jo bom morda malo razbremenil občutkov krivde, sem ji nato rekel, da je večkrat bolj pomembna kvaliteta kot kvantiteta časa, ki ga kot starši preživimo z otrokom. Vendar so se ji nenadoma vlile solze in med jokom je povedala: »Prva tri leta po hčerkinem rojstvu nisem bila v službi, vendar sem bila ob njej večinoma psihično odsotna, ker so se mi vedno znova vsiljevale zoprne misli, kaj vse bi morala narediti, npr. nadaljevati s prekinjenim študijem ali najti službo, ali pa vsaj urediti še kaj po stanovanju. Izgubila sem tudi stik s prijateljicami, ki še niso imele otrok in so – vsaj tako se je meni takrat zdelo – uživale v svobodi. Pogosto sem se počutila neizpolnjeno, prazno, prikrajšano. Kot da živim v pomanjkanju, da sem prekratka, da mi ne znese, da sem ena zguba, da gre življenje mimo mene oz. da je pravo življenje drugje. Večkrat sem tudi kuhala jezo in nezadovoljstvo na moža, ker ga pogosto ni bilo doma. Zavidala sem mu njegove delovne uspehe in kariero, njegovo dobro voljo, samozavest in moč, ki jo je izžareval. Kot črv me je tudi pogosto vrtala ljubosumnost, ker se je mož pri svojem delu srečeval s številnimi atraktivnimi ženskami.

Včasih so se mi dopoldnevi s hčerko mučno vlekli, ure so zgledale kot dnevi, počutila sem se osamljena, kot v veliki praznini. Hči se mi je nenadoma zazdela tuja, zoprna, egoistična, bila mi je odveč, kot da pritiska name. V takih trenutkih bi se je rada znebila, odšla nekam daleč stran, da bi imela mir, mir... Hkrati sem vedela, da ni prav, da sem tako poniknila, da se mi nič ne da početi z otrokom. Večkrat sem se tudi na silo trudila, da bi kaj počela z njo, se igrala, vendar so bili moji udi kot iz svinca. Moje telo je postalo težko, komaj sem se premikala, najraje bi kje obvisela ali pa zarila glavo v pesek kot noj. Zdelo se mi je, da sem ena sama izčrpanost.

Bala sem se tudi svojih nenadnih izbruhov nepotrpežljivosti, ko včasih ni hotela zaspiti, se pomiriti ali jesti. Takrat me je lahko zagrabila tudi velika jeza in ko je začela še bolj jokati, sem bila še bolj jezna, da bi se mi včasih kar strgalo in sem imela fantazije, da bi kar odšla in

jo pustila ali pa jo nekam vrgla. Vi ste prvi, ki sem mu to povedala, še danes me je sram, ko se tega spominjam. Počutim se umazano in krivo, da sem lahko doživljala kaj takega do svojega otroka. Grozna mati sem, ali ne?"

Kako je otroku ob psihično odsotni, depresivni materi?

V zadnjih dvajsetih letih so se mnogi razvojni psihologi (Stern, 1995) znanstveno lotili proučevanja interakcij med dojenčki (oz. otroci v predverbalnem obdobju, to je v prvih dveh letih življenja) in materami, ki so trpele zaradi depresije. Green (po Stern, 1995) je to situacijo poimenoval »kompleks mrtve matere«, ko je mati fizično prisotna, vendar psihično in čustveno odsotna. Odkrili so, da se otroci že v prvih dveh letih življenja na to vrsto materine (ali drugega pomembnega bližnjega) odsotnosti nemudoma in zelo intenzivno odzivajo. Če se trenutki materine psihične odsotnosti, ti. trenutki »mikrodepresij«, ponavljajo, razvijejo določene načine vedenja za obvladovanje teh zanje stresnih trenutkov mamine »mrtvosti«. Otrok vzporedno razvije več vzorcev vedenja (po Sternu, 1995).

Depresije mater, vključno s tistimi po rojstvu, se med seboj razlikujejo. Za naš namen bomo vzeli v fokus tisti tip, kjer pride pri materah do psihomotorne upočasnitve, potrtega razpoloženja in pretiranega ukvarjanja z notranjimi psihičnimi vsebinami oz. problemi, kot se je to dogajalo v gornjem primeru. V trenutkih tovrstne depresivnosti ne gre za velike, brutalne spremembe v smislu »ljubezen je popolnoma in za vselej izginila«, ki jih včasih opisujejo pacienti v svojih spominih na otroštvo, ko gre za en, zelo jasn travmatični dogodek. Tu gre bolj za postopni, napredujoči proces razkrajanja angažiranosti, običajno za delno neangažiranost. Namesto enega travmatičnega subjektivnega doživetja se pri otroku postopno, po mnogih ponovitvah materine psihične odsotnosti razvijejo vsaj štiri subjektivne izkušnje, štirje interakcijski vzorci oz. odnosne sheme.

Otrokovo doživljanje ponavljajočih se »mikrodepresij«

V nasprotju z otrokovimi pričakovanji in željami je materin obraz brezizrazen in neodziven. (Seveda tu predpostavljamo, da se je depresija pri materi razvila, potem ko je otrok že prišel do izkušnje, kakšna je mamica, ko ni depresivna.). Prekinja očesni stik in si ga ne prizadeva vzpostavljati. Njena odzivnost se zmanjša, prav tako njena živost, njen življenjski tonus. Tudi pri otroku, ki mamino stalno zrcali, pride do podobnih sprememb: zmanjša se tonus njegove drže, živost ugasne, prav tako pozitivni občutki in izraznost obraza, upočasnijo se njegovi gibi itn. Skratka, tovrstno doživljanje lahko označimo kot »mikrodepresijo«.

Tako doživljanje ima poseben pomen, ker ga sproži želja po stiku z materjo. Potem ko otroku ne uspe, da bi iz mame izvabil znake življenja, živosti, da bi bila čustveno prisotna, da bi se igrala, poskuša biti z njo tako, da jo posnema, da se identificira z njo. Otrokove mikrodepresije torej niso samo posledica pomanjkanja materinih odzivov in spodbud, ampak tudi posledica posnemanja. Kot da bi se otrok nalezal materine depresije. Otrok gre pretirano materi naproti. Tako intenzivno se identificira z njo, da jo poudarjeno posnema, intenzivira svoje ugaševanje z njo in zmanjša svojo samoaktivnost. V njegovem odnosnem zemljevidu, ki ga odnese s seboj v odraslo življenje, se tako povežeta dva pojava: 1) posnemanje in ugaševanje, da bi bil z mamino – to je proces identificiranja; 2) psihomotorna upočasnitev in padec razpoloženja – to je doživetje (mikro)depresije. Pri odraslih ljudeh lahko tako večkrat opazimo, kako se brez jasnega zunanjega povoda razpoloženje nenadoma »ugrezne«, zadovoljstvo in užitek naenkrat ponikneta. Človek pade v »črno luknjo« (Možina, 2000). Če poprosimo, da nam odrasli opiše, kaj se z njim dogaja, v takem primeru večkrat pove, da se je

spomnil, ali si predstavljal, ali pa da se trenutno poskuša z nekom identificirati, torej da bi bil rad z nekom ali kot nekdo.

Dojenčki kot reanimatorji, oživljevalci depresivnih mater

Drugi vzorec v situacijah »mikrodepresij« je, da otroci postanejo ti. reanimatorji, torej poskušajo mamo »oživljati«: obračajo se k materi, poskušajo vzpostaviti očesni stik, dvigajo obrvi, široko odpirajo oči in usta v smislu vabljenja v stik, oddajajo razne glasove, se smehljajo, gibljejo, skratka so zelo ustvarjalni. S takim vedenjem dojenček včasih uspe in mater oživi, čeprav je depresivna. Dojenčkovo reanimatorstvo deluje, ker materina depresija ni popolna niti stalna. Koliko se lahko matere reanimirajo, se razlikuje iz dneva v dan ali iz ure v uro. Mnoge depresivne matere (podobno kot v zgornjem primeru) si zelo očitajo, da ne zmorejo biti na razpolago svojemu otroku in se pogosto borijo proti lastni depresiji, seveda z različnim uspehom. Lahko bi si mislili, da bo dojenček opustil svoja prizadevanja, v kolikor mu v glavnem ne uspe. In res je tako, da nekateri dojenčki s svojim reanimatorstvom, vsaj v odnosu z mamo, prenehajo. Vendar pa mnogi ne! Znano je, da je občasno, neredno, spremenljivo ojačanje (v našem primeru, da se mati prebudi iz svoje odsotnosti) dober način za vzdrževanje določenega vedenja.

Reanimatorski vzorec vedenja pogosto postane temelj, na katerem se kasneje razvije zapeljivec, očarljivec, »mamin sonček« ali princ, ki spečim kraljicam (kot v Trnuljčici) vdihuje življenje. To je tudi dobra podlaga za bodočega psihoterapevta, ki bo poskušal oživljati depresivne paciente. Nagrada za uspeh je za dojenčka velika in ni čudno, da lahko (če malo pretiravamo) razvije odvisnost od reanimatorskega vzorca. V tem primeru bo kot odrasel po tem ključu tudi iskal in izbral partnerja, torej takega, ki potrebuje pomoč, kar pa se večkrat slabo konča.

Spomnim se pogovorov z enaintrideset let starim moškim, ki je imel za seboj že nekaj dolgotrajnejših, neuspešnih zvez z ženskami in je že začel obupavati, da ne bo v življenju našel sreče v partnerskem odnosu. Rekel je: »Zdi se mi, kot da je nad mano neko prekletstvo. Nikoli se ne bom poročil in imel družine, kar si že dolgo želim. Ko pomislim, da bom ostal sam, sem zelo potrtn. Pred mesecem dni se je po dveh letih nesrečno končala še ena moja zveza. Ne vem, kaj je narobe z mano. Ne da bi hotel, vsaj zavestno ne, izbiram ženske, ki so nezaupljive, težko dostopne, zapletene v mreže svojih problemov. To me na začetku silno motivira, da se trudim okoli njih, sem neverjetno požrtvovalen, domiseln, sem jim v vsakem trenutku na voljo, jih bodrim, zabavam, poslušam njihovo jamranje, zgodbe o razočaranjih nad tem in onim človekom, še spodbujam jih pri tem in se počutim koristen, kot da izpolnjujem posebno poslanstvo, sem kot nek heroj. In ko mi končno uspe, da za trenutek posije sonce iz njihovih oči, ko se za trenutek odprejo, se zmehčajo, je čudovito, sem kot da bi bil v nebesih. Kot balzam je za moje uho, ko mi v takih trenutkih pripovedujejo o vseh razočaranjih, ki so jih že imele z moškimi, in kako sem jaz prvi, ki bi mu morda res lahko zaupale. Vendar se žal po takih relativno kratkih trenutkih spet spustijo oblaki in spet se moram dokazovati, jim streči od spredaj in od zadaj, čakati na nov čudež. Po nekaj mesecih začnem postajati vse bolj nestrpen in netoleranten, začnejo se konflikti. Če se na začetku odnosa trudim z lahkoto, se mi postopno zazdi moj trud jalov in na trenutke se zazdim sebi pravi tepec, da se pustim izkoriščati. Zdi se mi, da imam pravico po vsem, kar sem naredil zanje, tudi zase pričakovati kaj več. One pa: enkrat jamrajo zaradi virusa, drugič zaradi problemov v službi, tretjič je menstruacija, četrtič sem jaz nekaj prepozno ali prezgodaj rekel ali naredil, petič se spomni na travme iz preteklosti in tako naprej brez konca. Se mi obrne, imam vsega dovolj. To se mi ponavlja in zdi se mi, da se iz razočaranj ničesar ne naučim.«

Če dojenčku reanimacija ne uspeva, se lahko obrne stran od mame, da bi drugje našel ustrezno raven vznburjenja in zanimanja. Tako lahko začne razvijati tretji tip odnosnega scenarija, to je solistični scenarij, ko radovednost usmeri stran od matere, s tem da jo ohrani kot ozadje. Uravnavanje vznburjenja in radovednosti vzame v svoje roke. Materina fizična prisotnost je važna, vendar le kot element ozadja. To je paradoksen način sobivanja z drugim: kar izgleda kot otrokova solo akcija, je namreč na skrit način vzdrževanje navezanosti z materjo.

Nepristni odnos med materjo in dojenčkom

Četrty vedenjski vzorec je nepristno, neavtentično vedenje. Depresivne matere se pogosto zelo trudijo, saj se predobro zavedajo, da so otroku premalo na voljo in da mu ne dajejo dovolj spodbud. Tako poskušajo svojo »ugaslost«, pomanjkanje pravih občutkov in spontanosti nadomestiti z velikim naporom in voljo, prizadevajo si biti take, kot naj bi bile, vendar to počnejo brez pravega občutka. Posledica je nepristnost, ki se kaže v tem, da se ne uspejo tankočutno uglaševati z otrokom in da prihaja do trenj in motenj v koordinaciji vedenja. Že dojenčki lahko razlikujejo med prisiljenim in sproščenim vedenjem matere. Ker pa si tako želijo živih interakcij, sprejmejo manjša trenja in ustrezno prilagodijo svoje vedenje. Če malo pretiravamo, lahko rečemo, da pride do lažnih interakcij med lažno materjo in lažnim občutkom sebe dojenčka. Vedenje je prisiljeno, forsirano, avtentičnih, pristnih občutkov ni, vendar je pa želja zelo resnična. In je bolje kot nič.

Vsi štirje odnosni vzorci, načini sobivanja z drugim, so vedno prisotni v vseh primerih »kompleksa mrtve matere«³, vendar pa je od primera do primera različno, kateri prevladuje. Nekaterne matere npr. ne zmorejo veliko avtentičnosti, se pa trudijo, da otroka stimulirajo. Tak otrok bo imel manjšo potrebo po tem, da bo iskal zanimivosti in spodbude drugje, vendar bo prikrajšan v doživljanju spontanih trenutkov uglašnosti. V gornjem primeru enaintridesetletnega moškega lahko tudi zasledimo različne odnosne vzorce – poleg reanimatorskega gotovo izstopa tudi njegova požrtvovalnost. Predvsem v začetnih fazah partnerskega odnosa se je bil sposoben zelo potruditi, vendar pa je v tem prekomernem trudenju izgubljal stik s sabo oz. ni bil pristen.

O trenutkih srečanja in mimohodkah (nesporazumih) v psihoterapevtski praksi

Kako lahko izgledajo zamujeni trenutki srečanja, mimohodke oz. nesporazumi v interakcijah med starši in otroki, lahko ponazorim s primerom. Na pogovor je prišla družina - oče, mati in 12-letna hčerka zaradi pester problematike, ki se je pri dekletu pokazala v zadnjih mesecih (močni strahovi z nemirom in nespečnostjo, popuščanje v šoli, motnje pozornosti, hiperaktivnost, prisilni rituali). Oče je prevzel v pogovoru glavno besedo in v svoje poročilo o hčerkinem vedenju v zadnjih mesecih vključeval tudi veliko psiholoških in filozofskih interpretacij, saj je prebral veliko tovrstne literature. Mati je v glavnem kimala in vzdihovala. Ko je oče opisoval hčerkino vedenje, interakcije v družini, razne dogodke, kjer so se vzbudila tudi čustva jeze, strahu, žalosti, je hči obmirovala, sem in tja pogledala očeta v obraz in se pri tem večkrat tudi zasmejala. Ko pa je oče začel psihološko in filozofsko razglabljati o glavnih vrednotah in smislu življenja, je postala nemirna, si začela vrtati po nosu, se praskati,

³ Niso pa zgoraj opisani štirje načini edini možni. Zelo pogost je npr. odnosni vzorec, ko se razvije občutek grozeče katastrofe (izgube ali zapustitve), za katero pa otrok ne ve, ali se bo res zgodila ali ne (to je, če bo mati psihično na razpolago ali pa ne). Ta vzorec se lahko kasneje razvije v različne anksiozne fenomene oz. motnje.

spodvijati noge na stol, tako da jo je mati opozarjala, prijemala za roke in ji dajala noge dol. Oče se je pri razlaganju tako razvnel, da so se mu začele nabirati kaplje potu na čelu, v glavnem je gledal mene z rahlo izbuljenimi očmi in vrtajočim pogledom.

Nato je oče povedal, da ga je hčerka zadnje mesece večkrat vprašala, če jo ima rad. Dekle je pri tem spet pogledala očeta v obraz in se zasmejala. Takrat oče vpraša hčerko: "No in kaj ti odgovorim? Povej! No, povej gospodu doktorju!" Dekle je spet postala nemirna, se začela praskati in vrtati po nosu, njene še prej žive in lesketajoče oči, so postale motne, steklene, kot da bi se njen pogled obrnil navznoter in se izgubil v prostranstvih njene duše. Vendar je oče vztrajal in jo trdo prijel za nadlaket: "No, kaj te je sram? Nič naj te ne bo sram! Ti kar povej! Saj znaš govoriti!" Ker je postajalo vse bolj mučno, sem rekel očetu, naj pa sam pove. "BOLJ KOT VČERAJ IN MANJ KOT JUTRI! ti rečem, ali ne!?" se je oče spet obrnil k hčerki, katere oči so bile še vedno kalne in odsotne, medtem ko je parkrat sunkovito prikimala z glavo in se poskušala osvoboditi močnega očetovega prijema za nadlaket. Še mene je očetov stavek zmedel in sem rabil kar nekaj časa, da sem razvozlal njegov pomen.

Na tem mestu sem se vpletel v njuno interakcijo in ju prosil, da si sedeta naproti, se primeta za roke in si pogledata v oči. Ob tem sem s povzemanjem očetovega opisa poskušal ustvariti premik k bolj sproščenemu vzdušju, ki je med očetovim monologom postalo napeto. Poudaril sem, da je hčerkino vprašanje pomembno in da naj ga očetu ponovi, oče pa naj odgovori čim bolj preprosto: »Ja, rad te imam!« Oče se je ob tem navodilu zmedel, me nebogljen gledal in me zasul z vprašanji »zakaj« in »kako«. Po par minutah obzirnega spodbujanja je bil le pripravljen poskusiti, prišla sta se za roke in si pogledala v oči. Hčerka ga je vprašala, če jo ima rad, on pa je spet odvrnil pogled in začel razglablјati. Na koncu je le uspelo in potem ko ji je rekel: Ja, rad te imam! se je njegova roka spontano dvignila in pobožal jo je po laseh, oči so se mu zarosile, mati pa je ob tem zajokala.

Trenutek tu in zdaj oz. trenutek srečanja je spontan in seveda psihoterapevti s takim pristopom ne računamo, da bo samo z mehaničnim ponavljanjem stavka »rad te imam« zares »preskočila iskra« med staršem in otrokom. Največ kar lahko naredimo je, da ustvarjamo čim boljše pogoje, v katerih morda lahko pride do intenzivnejše prisotnosti, trenutkov tu in zdaj ali celo do trenutkov srečanja. Večkrat lahko pomaga očesni stik, dotik in stavki, ki so čim bolj kratki in preprosti (npr. prosim; hvala ti; objemi me; še).

V psihoterapevtskem odnosu lahko pride do trenutkov tu in zdaj, ko interakcija izstopi iz običajnih okvirjev:

- klientka prekine običajni tok pogovora in vpraša terapevta: "Ali me ljubiš?"
- kadar klientu uspe storiti nekaj, kar prekine utečen terapevtski odnos, npr. reče nekaj, kar je za terapevta zelo smešno, ta pa v tistem trenutku začuti hkrati tudi negotovost in zadrego, ali lahko tvega spontano reakcijo, ker se boji, da bi klienta užalil;
- kadar se klient in terapevt srečata v nekem drugem kontekstu, npr. v gledališču, kjer se oblikuje nov interaktivni prostor in lahko pride (ali pa tudi ne) do medosebnega premika.

Najbolj zanimivi so tisti trenutki tu in zdaj, ko klient stori nekaj, česar terapevt ne more kategorizirati, nekaj, kar zahteva nove in drugačne vrste terapevtovih odzivov. Ti odzivi morajo imeti osebno noto, osebni pečat, tako da podeli svoje osebno doživljanje (občutke, čustva, fantazije, izkušnje itn.) s klientom. Če se to zgodi, bosta vzpostavila pristen trenutek srečanja. Podobno kot v interakcijah med otrokom in staršem, so trenutki srečanja zelo specifični: vsak partner tvorno prispeva edinstven in pristen del sebe kot enkratne osebnosti. Za konec podajam še dva opisa trenutkov prisotnosti in srečanj iz naših taborov.

Primeri terapevtskega dela dveh prostovoljk z dvema hiperaktivnima otrokoma na taboru

Prostovoljka Tatjana in dvanajstletna deklica Ana:

"Zvečer, ko je bil čas za spanje, je Andrej (taborovodja) Ano na precej igriv način dvakrat odnesel v šotor in naju zaprl notri, nato še Franček (vodnik). Posteljo je imela totalno v razsulu (cunje povsod razmetane, hrana...), tako sem ji pripravila spalno, jo odpela in našla štiri kugle. Po Frančkovem nasvetu sem začela Ano zrcaliti. No, naredila sem to napako, da sem sedela - tako, da se je še ona usedla. Misli sem, da hoče iti ven, zato sem ji nekaj rekla, nakar se je ful zadržala, nato je trdo a mirno rekla, da moram iti tudi jaz spat, sicer tudi ona ne bo šla. Tako sem privolila, nakar je zlezla nazaj v spalno, jaz pa sem se tudi dala v horizontalo in prisluhnila njenemu dihanju in je kar hitro zaspala. Skušala sem ji tudi sugerirati, da je bil danes zanjo naporen dan in da je gotovo utrujen."

Prostovoljka Sara in dvanajstletni fant Sašo:

"Preko igre se je dalo z Sašom hitro navezati stik in ga od destruktivnega agresivnega vedenja popeljati v igro. Takih stikov sem imela z njim veliko v lovu na lisico (to je orientacijski pohod po gozdu). Najlepše pri tem je, da sem tudi sama uživala. Ko je začel metati palice v ljudi, sem neko palico prijala in začela »balinati« z njo in jo loviti v zraku in opazovala, kako bo reagiral Sašo. Hitro se je odzval, da je tudi on začel »balinati« s palico. Metanje kamnov, paličic v ljudi ni bilo več tako zanimivo kakor lovljenje palic v zraku in izvajanje raznih akrobatskih trikov. Zapletla sva se tudi v neko igro medsebojnega opazovanja, kdo bo kakšen trik bolje izvedel, zrcaljenja, uživanja v igri sredi narave na postojankah lova na lisico.

Naslednji dan je deževalo. Dogodkom prejšnjega dneva iz lova na lisico nisem pripisovala posebnega pomena; razen občutka, da mi je Sašo na nek način blizu, da sva bila v nekem stiku in oba nekaj vrednega doživela. Na deževni dan sredi kuhinjskega šotora je Sašo sedel k meni in mi začel plesti kitke po glavi. Je rekel, da plete kitke ponavadi svoji sestrični. Pri tem je vztrajal kakšne pol ure. Pomislila sem, da če je prijetno meni, je verjetno prijetno tudi njemu. Ob tem, ko mi je pletel kitke, sem doživela veliko nežnosti od Saša, take nevsiljive pozornosti, ki mi je dala energijo za delo naprej. Zdaj se spomnim, da sem res najlepša doživetja na taboru imela s Sašom, da mi je to dalo energijo skozi tabor. Pa tudi doživetja z drugimi otroci, a nekako sem najbolj stik doživela s Sašom."

Literatura

Hesse H (1979). Stepni volk. Ljubljana: Cankarjeva založba.
Kundera M (1991). Nesmrtnost. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Leboyer F (1986). Rojstvo brez nasilja. Ljubljana: Delavska enotnost.
Možina M, Stritih B (1997). How to help children and adolescents with psychosocial problems? V: Mulej M, ur. Self-transformation of the forgotten four-fifths. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.

- Možina M (2000). Črne luknje, samopomoč in osebnostna rast prostovoljcev. V: Martelanc T, Samec T, ur. Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri. Ljubljana: Slovenska filantropija: 57-74.
- Rutten Saris M (1992). Porajajoči se jezik telesa. Assen: Van Gorcum.
- Stern DN (1985). The Interpersonal world of the infant. New York: Basic Books.
- Stern DN (1995). The Motherhood Constellation. New York: Basic Books.
- Stern DN, Sander L, Nahum J, Harrison A, Lyons-Ruth K, Morgan A, Bruschweiler-Stern N, Tronick E (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy. International Journal of Psychoanalysis 79: 903-921.