PRIČA O TOME KAKO SMO POSTALI TOLIKO DRAGI

Elena je imala osam godina kada je svakodnevno gledala svađe roditelja koje su ponekad znale eskalirati u nasilje. Kada bi došlo do toga, jedino što je Elena mogla napraviti jest smirivati onog koji je napadao i govoriti mu da je sve u redu kako bi prestao napadati. Jednom je prilikom rekla: „Ne znam zašto nikada nisam tješila mamu. Bojala sam se da će, ako se ja ne pobrinem za tatu, on i dalje biti ljut. Nekad bih se ljutila na mamu misleći da je napadnuta jer se svađala. Odgovarala je unatoč tomu što je znala da će to pogoršati stvari." Elena je bila ljuta na oca koji je napadao, ali je zaključila iz iskustva da će, ako pokaže ljutnju kao što ju je otvoreno pokazivala majka, biti napadnuta i da će stvari eskalirati. Naučila je potisnuti svoju ljutnju kako bi smirila oca i na taj način pomogla majci. Tada bi nasilje trajalo kraće. Kako bi izbjegla njihove svađe i doprinijela smanjenju tenzija, Elena bi se odricala svoje ljutnje i postupno učila prepoznavati trenutne potrebe roditelja, što bi pomagalo da uopće ne dolazi do razmirica. Primjerice, ako bi znala da je ocu potreban popodnevni odmor, brzo bi se povlačila i isključivala telefone kako ga ne bi budili dok odmara. S druge strane, kada bi primijetila da je majka tužna, iznenadila bi ju pripremljenom kupkom ili ponuđenom masažom.

Elena je bila hiperbudna[1] prateći potrebe svojih roditelja s ciljem sprječavanja ljutnje drugih ili kako bi oraspoložila one koji nisu dobro. Njezini roditelji nesvjesno su to iskorištavali. Postala je njihova mezimica – ona koja uvijek zna što treba učiniti. Kada bi netko od njih bio loše, hranili bi se njezinom pažnjom, očekivali od nje da uvijek bude slatka dobra djevojčica koja razumije svoju majku i svog oca. Roditelji su uvijek znali da se mogu osloniti na nju, a ona je na taj način dobivala pohvale koje su jačale njezin osjećaj vrijednosti. Elena je tako zamijenila uloge sa svojim roditeljima te je ona postala njihov emotivni oslonac. Time se odrekla svoje autentične radoznalosti, igre, radosti, istraživanja, potrebe da ponekad bude glasna, neposlušna, da traži i zahtijeva i bude „previše" te je postala ono što roditelji trebaju. Uvijek su joj svi govorili da je vrlo zrela i da lijepo razmišlja, a ona se cijeli život osjeća tako mlado i maleno. Danas se u svojim ranim tridesetima i dalje ne osjeća spremnom za preuzimanje odgovornosti u svom životu pa je sklona čestom nepotrebnom odgađanju obveza (tzv. prokrastinaciji) i pretjeranom razmišljanju (engl. overthinking), teško donosi odluke i u užasnom je strahu od konflikata.

Elena je tako usvojila ulogu one koja prepoznaje i razumije potrebe drugih, smiruje i podilazi čak i onima koji ju ljute. Takvo se ponašanje danas, u odrasloj dobi, aktivira kao njezina prirodna i automatska reakcija kad god se osjeća nesigurno i ugroženo (na poslu, s prijateljima ili s partnerom). Danas ima potrebu stalno podilaziti šefu i drugima koji se ponekad jako loše ophode prema njoj. Često nailazi na prijatelje koji joj zamjeraju i predbacuju ili na one kojima se ili divi ili ih se zapravo boji. Stalno prati i prepoznaje tuđe potrebe i mijenja svoje želje i stavove prema drugima. Zbog toga se osjeća kao da ne zna tko je i što želi te ima osjećaj da joj je sve dobro, što god joj se nudi. Drugi joj govore da ne razumiju kako to da se druži s toliko različitih ljudi koji potpuno drukčije razmišljaju i predbacuju joj da nema svoj stav i mišljenje.

[1] ***Hiperbudnost (ili hiperbudno stanje)*** označava stanje povećane mentalne i fiziološke pripravnosti, kao da je osoba neprestano "na oprezu". U psihološkom kontekstu, to često znači da je osoba preosjetljiva na vanjske podražaje, brzo reagira na zvukove, pokrete ili druge signale iz okoline, i teško se može opustiti ili zaspati.

Kada se Elena treba zauzeti za sebe, preplavi ju veliki osjećaj straha, osjeti grč u želudcu i na trenutak se „smrzne“. Kada se napokon osjeti sigurnom, a to je najčešće u blizini partnera, preplavljuje ju ljutnja te je tada svadljiva, zamjera i stalno joj nešto nedostaje u odnosu. Elenin živčani sustav naučio je reagirati podilaženjem i umiljavanjem (engl. fawn response) kao načinom obrane od vanjske prijetnje. No, kada prijetnja prođe, Elena prevrće u glavi sve razgovore brinući se kakva je ispala, kako je trebala reagirati i što bi trebala sljedeći put napraviti. Na neki način, čak i kada nije izložena u specifičnoj situaciji, razmišlja o istoj i brine. Elena je već probala nekoliko vrsta psihoterapija, ali zbog njezine potrebe da puno govori, svaka se uglavnom svela na mnoštvo prepričavanja njezinih doživljaja, bez stvarne prorade. Teško uspijeva osjetiti svoje tijelo, ostati prisutna i integrirati ono što terapeut govori zbog stalne aktivacije živčanog sustava i njegova neprestanog rada.

Kada tijelo bira za nas: što radimo kada osjećamo da nismo sigurni

Obrana umiljavanjem (engl. *fawn response*) jedan je od načina obrane koji koristi naš živčani sustav. Termin *fawn*, što u doslovnom prijevodu znači 'srna', prvi je uveo psihoterapeut Pete Walker objašnjavajući četiri glavna načina kojima se naš sustav brani. On ih je zbog engleskog jezika nazvao 4 F (*fight, flight, freeze, fawn*), a radi se o dobro poznatim terminima borbe, bijega i smrzavanja kojem je dodao umiljavanje. Iako je Pete Walker prvi dao ime, i ranije se govorilo o karakteristikama obrane umiljavanjem kao posljedicama kontinuiranog izlaganja traumatskom iskustvu u vidu gubitka vlastitog identiteta, potpunog zanemarivanja vlastitih potreba i stvaranja suovisnosti osobe o tuđim potrebama, željama i raspoloženjima.

Iako je spomenuti termin sada već relativno poznat, možda najviše unutar krugova somatskih praktičara i tjelesnih terapeuta, o obrani umiljavanjem još uvijek se ne govori dovoljno. Još se uvijek češće lijepe etikete poput: dobra curica, neodlučna, uplašena, predraga, oprezna, izgubljena, nesigurna i sl. Na putu iscjeljenja tražimo pojedinačna iskustva koja su kreirala naše obrasce i uvjerenja umjesto da gledamo cijelu sliku. Iz tog razloga ponekad zapnemo jer se, unatoč tomu što znamo uzrok, čini da ne možemo puno toga promijeniti. Psihoedukacija o povezanosti živčanog sustava i naše psihe iznimno je važna. Ona sama po sebi neće riješiti sve, uvijek će za jedan dio procesa biti potreban odnos, druga osoba ili terapeut jer se, sve rane nastale u odnosu, najbrže i najbolje mogu proraditi kroz odnos. Ipak, psihoedukacija će prije svega omogućiti osobi da razjasni što se zaista dogodilo i što se trenutno događa te će joj pomoći na putu stvaranja suosjećanja prema sebi i vlastitoj životnoj priči. Ponudit će konkretne smjernice i putokaz za daljnje kretanje koji osobi može olakšati shvaćanje puta kako bi napokon osvijestila svoju autentičnost i stupila u svoju moć.



Hijerarhija obrana

Prije nego što istražimo na koji se način umiljavanje može pojaviti u našem životu, bitno je da znamo kako uopće funkcionira naš živčani sustav i kako se brani. Najbolji opis i vrlo kratko i jasno objašnjenje ponudila je Kimberly Ann Johnson u svojoj briljantnoj knjizi *Call of the Wild* čiji će se dijelovi iskoristiti za ovu svrhu.

Prema njezinim riječima većina terapeuta, koji rade primarno s tijelom, slažu se kako postoji prirodni poredak kojim će naš živčani sustav reagirati kada naiđe na prijetnju. Evo kako se kreće naša hijerarhija obrane. Kada se pojavi nešto što doživljavamo kao prijetnju, prvo će reagirati naš tzv. socijalni živčani sustav. Drugim riječima, pokušat ćemo razgovarati o problemu, tražiti utjehu, razumijevanje, podršku, pronaći zajednički jezik ili se sprijateljiti. To je razlog zbog kojega se možda prvo nasmijemo kad nam je neugodno ili se trudimo biti jako ljubazni kada se upoznajemo s drugima. Ako to ne možemo zato što to nije funkcioniralo u prošlosti ili je percipirana prijetnja puno veća i preplavljuje nas, simpatički živčani sustav preuzima sustav obrane. Njegova aktivacija omogućuje nam da se borimo (ako naš sustav procijeni da ima šanse u borbi protiv prijetnje) ili da pobjegnemo (ako procijenimo da nemamo šanse u borbi, ali imamo u bijegu). Ako iz nekog razloga nismo u mogućnosti boriti se niti pobjeći, jer je prijetnja puno veća od nas ili smo u djetinjstvu imali takvo iskustvo u kojemu smo bili bespomoćni učiniti nešto da se spasimo, naš će se živčani sustav smrznuti. Smrzavanje je evolucijski najstariji i najprimitivniji način obrane, što znači da ga koriste najjednostavnija živa bića, a on omogućava da se sustav potpuno odvoji od boli i užasa koji proživljava, a iz kojeg ne može pobjeći ili boriti se.

Naš živčani sustav osmišljen je da nas zaštiti kada nastupi prijetnja, ali i da se, nakon što prijetnja prođe, vrati u svoju homeostazu, odnosno u osjećaj uravnoteženosti i sigurnosti. Kada se to za nas ne bi događalo, odnosno kada nakon obrane ne bi nastupio osjećaj sigurnosti, ostajali bismo u stalnoj aktivaciji, hiperbudnosti i očitavanju[2]. Naša hiperbudnost potiče naše mehanizme obrane na stalnu polaganu aktivaciju što troši veliku količinu naše energije, sužava našu svijest i drži fokus na problemu i prijetnji.

[2]**Očitavanje** (u psihološkom smislu), ponekad nazivano i skeniranje okoline, označava proces u kojem osoba svjesno ili nesvjesno pažljivo promatra i analizira okolinu u potrazi za mogućim znakovima opasnosti, prijetnje ili bilo kakvih promjena koje bi mogle biti važne za njezinu sigurnost ili emocionalno stanje

Zbog toga nam je ponekad teško opustiti se, vidjeti širu sliku i ne uzimati stvari osobno (primjerice, razumjeti da nečiji komentar nije napad na nas, već odraz njegovih strahova).Teško nam je stati, odmoriti, zaista se maknuti ili zauzeti za sebe. Ta hiperbudnost ono je što nas neprestano drži u pogonu.

Da bi naš socijalni živčani sustav preuzeo zaštitu, prijetnja ne smije biti toliko velika i preplavljujuća. Primjer toga može biti nesuglasica na poslu u uredu. Prije nego što krenemo u „borbu" ili „bijeg", vjerojatno ćemo pokušati razgovarati, razumjeti i pronaći rješenje – i to nam može pomoći. Pritom ćemo, u slučaju da se osjećamo dovoljno sigurno, imati sposobnost prikladnog zauzimanja za sebe u vidu „zdrave borbe" – suočavanja i diskusije.

Međutim, kada nas takva nesuglasica u uredu podsjeti na naše nekadašnje slično iskustvo, preplavit će nas hrpa emocija brzinom munje, a prvo što će se tada dogoditi je to da će naš živčani sustav izgubiti predodžbu o vremenu i sadašnjem trenutku. To znači da će se ponašati kao da ima četiri, pet ili šest godina, odnosno vratit će se u ono vrijeme kada mu se tako nešto prvi put dogodilo. Iako smo stariji, naš živčani sustav opet je tamo u toj kući u kojoj je to dijete živjelo nekada u strahu i bespomoćnosti. Kada se na taj način vratimo, često nas preplavi osjećaj bespomoćnosti i pomislimo da smo maleni, a da je ovaj koji napada velik te se zapravo smrzavamo. Postane nam previše i u tom trenutku gubimo kontakt s prednjim dijelom mozga koji može asertivno donositi odluke. Tada naš sustav reagira onako kako je nekada reagiralo malo dijete da izađe iz smrzavanja – kreće se boriti (napadati, svađati, opravdavati), bježati (fizički odlaziti ili ako to nije mogućnost, odlaziti u glavu, svoje misli) ili umiljavati. Zato danas, ako imamo jaku obranu umiljavanjem, unatoč tomu što znamo da se moramo zauzeti za sebe, ne uspijevamo.

Kada stanemo ispred te osobe, smrznemo se, a jedini način da ostanemo socijalno angažirani i sigurni jest da se umilimo, odnosno pustimo i učinimo ono što je potrebno – zadovoljimo želje drugih, ispričamo se i nađemo način da i nama to bude u redu. To je automatska reakcija. Svaki živčani sustav ima potencijal za prolaženje kroz sve načine obrane. U idealnoj situaciji mogli bismo točno odrediti kada je moguće riješiti problem komunikacijom, kada je potrebno zauzeti se za sebe, makar se posvađali (borba) ili kada je vrijeme da se maknemo i odemo (bijeg). Ipak, naša su rana iskustva oblikovala način na koji ćemo se najčešće braniti. Na usvojeni način obrane utjecao je naš temperament, povezanost s primarnim skrbnicima, konstelacija unutar obitelji i druga iskustva kroz koja smo prošli. Mehanizmi obrane koji su kod nas najzastupljeniji odraz su našeg nekadašnjeg načina preživljavanja. Važno je istaknuti da se mehanizmi ne dijele na bolje i lošije. Kako god se naš sustav do sada branio, to je za njega bio najbolji način da preživi i ostane siguran. Problem nastaje kada taj način obrane, koji smo nekada koristili u djetinjstvu, zadržimo u odrasloj dobi. Naš živčani sustav učinio je najbolje što je mogao da preživi i nekada je to jako dobro funkcioniralo. Danas nas taj isti sustav drži zarobljenima u začaranom krugu ponavljajućih obrazaca preživljavanja, odvojenima od tijela, naših stvarnih osjećaja i potreba.