

SUPERVIZIJA I INTERPERSONALNA NEUROBIOLOGIJA - KAKO SUPERVIZIJSKI ODNOS MIJENJA SUPERVIZORA I SUPERVIZANTA²

SAŽETAK

Neki noviji rezultati istraživanja iz područja neuroznanosti upućuju na to da mozak nije nepromjenjiva materija, nego je naš najplastičniji organ podložan promjeni koja je potaknuta interpersonalnom interakcijom. To ga čini socijalnim organom par excellence. Istraživanja iz područja teorije privrženosti sugeriraju da se um može mijenjati i razvijati kroz cijeli život pod utjecajem emocionalnog odnosa. Angažiran emocionalni odnos, bilo da se radi o ljubavnom odnosu, roditeljstvu, prijateljstvu, psihoterapiji ili superviziji, koji u sebi sadrži bazične karakteristike potrebne za razvoj sigurnosti, stvara preduvjete za neuralnu integraciju u mozgu pojedinca. To rezultira fleksibilnom samo-regulacijom u funkcioniranju pojedinaca u odnosu na sebe i na svoju okolinu.

¹ Dr. Ljiljana Bastaić, psihijatar, psihoterapeut, Centar Lj.Bastaić, Zagreb, Livadićeva 21, E-mail: ljiljana.bastaić1@zg.t-com.hr

² Predavanje je održano na Prvoj hrvatskoj konferenciji o superviziji, 20. - 22. 4. 2006. u Opatiji.

Izlaganje sa stručnog skupa
Primljeno: svibanj, 2006.
UDK 364.62

Ljiljana Bastaić¹
»Centar Lj. Bastaić« Zagreb

Ključne riječi:

mozak, um,
interpersonalna
neurobiologija.

Istraživački bum koji se krajem dvadesetog i početkom dvadesetprvog stoljeća događa u području niza znanosti vezanih uz neposrednu čovjekovu egzistenciju potaknut je tehnološkim napretkom i željom da se unaprijedi kvaliteta čovjekova života sprječavanjem i liječenjem bolesti. Isto toliko, poticaj dolazi iz zaokreta u interesu istraživača prema sastavnicama života koje su odgovorne za zdravlje i optimalno funkcioniranje pojedinca u zajednici.

Nova saznanja o funkciji mozga, o odnosu mozga i uma, o potencijalnoj sposobnosti mozga za promjenu, vrata su prema sve cjelovitijem znanju i shvaćanju ljudske egzistencije. Ta nova saznanja raspršena u velik broj znanstvenih disciplina od evolucije, antropologije, razvojne psihologije, neuroznanosti pa do područja istraživanja fenomena privrženosti u djetinjstvu i odrasloj dobi skupio je dr. Daniel Siegel u jednu jedinstvenu znanstvenu disciplinu: interpersonalnu neurobiologiju (Siegel, 1999.).

Psihoterapijskoj struci je poznat potencijal ljudskog uma za promjenu, pogotovo kad je osoba motivirana i usmjerena prema promjeni. Za to znanje nastalo iz psihoterapijskog iskustva postoji danas sve više potvrda u znanosti kroz saznanje da je plastičnost mozga doživotna pa tako i mogućnost za promjenu prisutna tijekom cijelog života. Osnovni faktor promjene je iskustvo. Naši odnosi, naime, intenzivno utječući na naš um, istovremeno mijenjaju mozak - materijalnu bazu tog istog uma. Iskustvo predstavlja podražaj koji pokreće genetsku matricu da izazove stvaranje proteina koji su odgovorni za kreiranje novih veza među neuronima. Možemo tako reći da je mozak socijalni organ *par excellence*. Kemizam mozga i naši interpersonalni odnosi ugrađeni su jedni u druge; kemizam mozga utječe na naše odnose, naši odnosi utječu na kemizam mozga. Utjecaj novih ponovljenih iskustava očituje se u promjeni kemizma i u izgradnji novih sinapsi, a postoji mišljenje da u integrativnim područjima mozga kao na primjer u desnom orbitofrontalnom režnju, postoji i mogućnost stvaranja novih neurona tijekom cijelog života. Geni su dakle potencijal koji stoji i čeka što će ga pokrenuti u smjeru u kojem su oni programirani. Pokretač koji pokreće gene, a time i oblikovanje mozga, je iskustvo.

Mozak je materijalna osnova uma, koji možemo najjednostavnije definirati kao protok energije i informacija. Saznanje o mozgu, o njegovom potencijalu za promjenu, kao i saznanje o nedjeljivosti funkcioniranja mozga i uma od naših iskustava, ima ogroman utjecaj na razumijevanje psihopatologije i na razumijevanje onog što je normalno i optimalno. Zdravi um se definira s pet specifičnih karakteristika: stabilnost ili postojanost, živahnost, elastičnost, prilagodljivost i suvislost. To su upravo svojstva svih optimalno funkcionirajućih kompleksnih sustava, uključujući i ljudski um.

A tako često smo nepostojani, neprilagođeni, nesuvisli, bez energije i stabilnosti. U samoj je srži osjećaja blagostanja i zadovoljstva osjećaj koherentnosti ili usklađenosti. Kad je naš um usklađen, kad energija i informacije protječu svim razinama mozga bez zastoja, osjećamo uravnoteženost, mir i zadovoljstvo. Interpersonalna neurobiologija bavi se razumijevanjem međusobne povezanosti ljudskih odnosa, stanja uma i materije mozga,

te profesijama koje se bave ljudima i njihovim sudbinama daje dodatni poticaj i smisao jer potvrđuje da osobna transformacija korelira s transformacijom materije mozga i to tijekom cijelog života.

Rađamo se s našom genetskom osnovom, s dovoljnom količinom tjelesne otpornosti i s pet čula koja nas povezuju sa svijetom oko nas. Izvan te fizičke realnosti nalazi se prostor uma čija materijalna osnova - mozak počinje bujati pod utjecajem iskustava od prvog dana života. Naš mozak određuje naše međusobne odnose, a naši odnosi oblikuju naš mozak. Čovjekovo je biće nedjeljivo od njegove egzistencije, pa kad ih ne promatramo u cjelini dobivamo sliku kakvu su imali slijepci kad su pokušavali u indijskoj priči opisati slona. Stapanje u cjelinu saznanja raznorodnih znanosti u okviru interpersonalne neurobiologije kao i usklađivanje raznovrsnih jezika kojima te znanstvene discipline govore daje cjelovitu »sliku slona« i premošćuje staru podjelu između duha i materije koju je dodatno zaoštrio Descartes svojom podjelom na duh i tijelo. Na taj način nam se otvaraju vrata prema integrativnom pristupu koji omogućuje nama, našim klijentima, edukantima i supervizantima novo i uzbudljivo putovanje prema koherentnosti i emocionalnoj ravnoteži.

Naš se mozak mijenja kroz cijeli naš život, a naš um, proizašao iz spleta veza i neuronskih strujnih krugova, nastavlja se razvijati. Svako novo iskustvo potiče rast sinapsi u mozgu i mijenja mozak. Neuroznanost nas upozorava da mi koristimo samo mali dio potencijala mozga. Razvijanje novih strujnih neuronskih krugova pojačava našu sposobnost za korištenje skrivenih kapaciteta mozga. Te se promjene događaju zbog toga što kad usmjerimo našu pažnju na nešto, na raznim lokacijama u mozgu neuroni se aktiviraju, a oni neuroni koji se zajedno aktiviraju, zajedno se i povezuju. Iskustvo izaziva aktiviranje neurona i njihovo međusobno povezivanje. Tako se stvaraju nove sinapse, a nove sinapse mijenjaju materiju mozga. Promjena materije direktno utječe na način funkcioniranja uma. Siegel naglašava da čak nije potrebno ni imati aktivno stvarno iskustvo da bi se potakla promjena. Dovoljno je usmjeriti pažnju na zamišljenu aktivnost, kao kod vođene fantazije, da bi došlo do aktiviranja neurona i stvaranja novih sinapsi. Tako na primjer, povrijeđeni sportaši koji prolaze kroz rehabilitaciju mogu u tom procesu koristiti zamišljanje svoje sportske rutine kako bi ojačali neuronske veze i time stvorili mentalnu predispoziciju za rehabilitaciju povrede na periferiji. Važno je što se fokusira. Bez obzira da li je to dio psihoterapijskog procesa ili nekog dnevnog iskustva ono na što obraćamo pažnju igra ulogu. Hotimično usredotočenje pažnje na nešto stvarno ili na slike u našoj mašti izaziva aktivaciju, tj. ispucavanje neurona. Pažnja pojačava plastičnosti i spremnost mozga da se mijenja kao odgovor na iskustvo. Poznato je da su kod ljudi koji posjeduju posebne vještine specifični dijelovi mozga odgovorni za te vještine bogatiji sinapsama. Što više obraćamo pažnju na neke aktivnosti ili ih izvodimo, to će se više aktivirati dijelovi mozga odgovorni za te aktivnosti. To je upravo ono što se u mnogim situacijama događa u terapiji i superviziji. Prisjećanje na nešto i obraćanje pažnje na prateće emocije pomaže integraciju elemenata uma koji su do tada bili dezorganizirani. Način na koji neuroni spajaju udaljene dijelove

mozga u funkcionalnu cjelinu, osvajajući novi teritorij neiskorištenog moždanog tkiva, naziva se neuralna integracija. Tako mozak počinje raditi kao dobro ugođen sustav udaljenih instrumenata i proizvesti muziku koherentnog uma.

Njegujuće interpersonalno iskustvo između roditelja i djeteta u ranom djetinjstvu potiče razvoj integriranog uma sa svim karakteristikama optimalnog funkcioniranja. Istraživanja iz područja fenomena privrženosti pokazala su kako različiti stilovi njege djeteta izazivaju različite forme privrženosti i, paralelno, kako utječu na razvoj djetetovog mozga i posljedično tome na oblikovanje emocionalnog, socijalnog i mentalnog funkcioniranja. Za optimalno funkcioniranje u svim segmentima života i za razvoj koherentnog uma, od presudne je važnosti da rana povezanost roditelja i djeteta bude sigurna. U toj ranoj komunikaciji dijete - roditelj sigurnost se gradi na osnovi osjećaja djeteta da ga roditelj »vidi i čuje«. Takva komunikacija uvjetovana je djetetovim signalima, a roditelj te signale pravilno tumači i na njih pravovremeno odgovara. To dijete doživljava kao potvrdu svog postojanja i vrijednosti, razvija osjećaj da ga roditelj razumije, da će zadovoljiti njegove potrebe i da je sigurno. Na razini materije mozga takav odnos omogućuje neometano protjecanje električnih impulsa kroz neuronske veze i formiranje novih sinapsi. Na razini uma to znači neometano protjecanje energije i informacija, što opet dovodi do neuralne integracije, sve kompleksnije kako dijete sazrijeva. U odrasloj dobi kod takve osobe koja je ostvarila zdravu sigurnu privrženost, desna hemisfera mozga - odgovorna za autobiografsko pamćenje, slanje i primjećivanje neverbalnih poruka, kao i sposobnost empatije - usklađena je preko *corpusa callosuma* i desnog orbitofrontalnog režnja s lijevom hemisferom odgovornom za logično mišljenje. Takva integracija lijeve i desne strane mozga uz vertikalnu integraciju od primitivnijih do kompleksnijih razina mozga vodi ostvarenju elastičnog, prilagodljivog, živahnog, stabilnog i koherentnog mentalnog stanja.

Za razvoj sigurne privrženosti kod djeteta je osim 1) uvjetovane usklađene komunikacije, potrebna sposobnost roditelja da 2) emocionalno komunicira, što znači da prihvati i potvrdi djetetova pozitivna i negativna emocionalna iskustva, te da je u stanju 3) voditi dijaloge s djetetom o misaonim funkcijama uma. To znači da je roditelj voljan razgovarati o mislima, osjećajima, opažanjima, sjećanjima, doživljavanjima, stavovima i vjerovanjima kao i o svemu drugom što će kod djeteta razviti sposobnost za prepoznavanje osjećaja i stanja kod drugih i time stvoriti pretpostavke za razvoj sposobnosti uvida u funkcioniranje uma drugih osoba, tj. osnove za razvoj empatije. Također je važno da je roditelj 4) sposoban popraviti komunikaciju s djetetom nakon prekida. Kao zadnji, ali vrlo važan proces, koji se, pokazao važnim prediktorom sigurne privrženosti kod djece je 5) formiranje roditeljima smislene i odraslim slušačima razumljive vlastite životne priče (Siegel i Hartzell, 2003.). Istraživanja su, naime, pokazala da što je više roditelj na miru sa svojom prošlošću, što ju je smislenije složio kao priču, te na taj način razumije kako su odnosi s njegovim vlastitim roditeljima utjecali na njegovo formiranje kao odraslog, to će više imati emocionalnog i kognitivnog kapaciteta, te se njegov vlastiti nesvjesni materijal neće projicirati u odnos s

djetetom. Naš život i to kako ćemo se odnositi prema vlastitoj djeci, ljubavnim partnerima i drugim važnima osobama ne određuje toliko to što nam se dogodilo, nego, koji smo smisao svemu tome dali. Roditelji koji su usprkos teškim životnim iskustvima uspjeli obraditi svoj život na način da on tvori koherentnu priču, imaju visok stupanj svijesti o sebi, tj. uvid u vlastito funkcioniranje i kroz to su postigli ono što se naziva »stečena sigurnost«.

Kad djeca zbog neprimjerenog roditeljstva nisu razvila sigurnost, onda je njihov emocionalni, kognitivni i socijalni razvoj kompromitiran. U odraslom životu imaju cijeli niz problema na razini individualnog, partnerskog, roditeljskog i socijalnog funkcioniranja. Njihov um je inkohherentan, a neuronske integrativne veze nedovoljno razvijene. Model njihovog odnosa s roditeljima projicira se na sve kasnije značajne odnose u životu. Premda su utjecaji na razvoj u djetinjstvu ključni za kasniji život, ne smijemo ispustiti iz vida novo ohrabrujuće saznanje o potencijalu mozga za promjenu kroz cijeli život. Paralelno sa Siegelovom nadahnjujućom integracijom znanosti, Alice Miller u svojoj zadnjoj knjizi naglašava važnost »prosvijetljenog svjedoka« koji svjedočeći ispovijedi o mukama djetinjstva pomaže djetetu ili odrasloj osobi da daju smisao svojim iskustvima i svom životu što je jedna od najvažnijih stepenica na putu prema koherentnosti. »Prosvijetljeni svjedoci« mogu biti prisutni rođaci, odgajatelji u dječjem vrtiću, učitelji, partneri, terapeuti i supervizori (Miller, 2001.). Tako je stjecanje »stečene sigurnosti« koja je preduvjet za optimalno funkcioniranje, proces za koji se nakon djetinjstva otvara prostor u svakom značajnom odnosu u životu: ljubavnom, prijateljskom, terapijskom i supervizijskom.

Ljubavni odnos jedna je takva mogućnost. Kod partnera koji po pravilu imaju istovjetne povrede iz faze formiranja privrženosti, svjestan, uzajamni, usmjereni napor dovodi do postupnog razvoja »stečene sigurnosti« i posljedičnih promjena na razini ponašanja, doživljavanja i razumijevanja što paralelno stvara uvjete za promjenu i na razini materije mozga. To je proces u kojem i jedan i drugi partner figuriraju i kao promotori novog iskustva i kao »prosvijećeni svjedoci« jedno drugom. Ako pogledamo elemente ponašanja koje partneri moraju naučiti kako bi omogućili jedno drugom prolazak kroz procese stjecanja »stečene sigurne privrženosti« vidimo da su i prema principima »Imago« terapije (Hendrix, 1990.) i »emocionalno fokusirane bračne terapije« (Johnson, 2004.) ti elementi istovjetni onima koji su nužni u razvoju primarne sigurne privrženosti. Uvjetovana usklađena komunikacija kod bračnih parova nema onaj značaj za čisto fizičko preživljavanje i sigurnost koji je potreban u djetinjstvu, ali ima itekakav značaj za emocionalno preživljavanje i za doživljaj sebe. Parovi tu svoju potrebu često izražavaju riječima »razumijevanje i prihvaćanje«. Iza tužbalice »on/ona me ne razumiju« krije se potreba da ih partner prepozna i vrjednuje. To stvara osjećaj da se osoba ogledava u umu partnera i da postoji kroz njegovu sliku o sebi što je način kako se kroz optimalni odnos s roditeljem u djetinjstvu formira jezgra Sebstva. Vrjednovanje se u bračnom odnosu doživljava i kroz potvrdu pozitivnih i negativnih emocija kao i kroz razgovor o sebi, svojim mislima, osjećajima, stavovima i vrijednostima i kroz interes za isto to kod partnera. Takve

konverzacije kod odraslih isto kao i kod djece razvijaju sliku o umu drugog i uče prepoznavati osjećaje. Tako se pojačava empatija koja olakšava popravak odnosa u slučaju prekida. Bračni par mora kroz uzajamni rad naučiti da su prekid i popravak dio prirodnog ciklusa u odnosima te da je popravak odnosa u određenom vremenu nakon prekida podjednaka odgovornost i jednog i drugog. Kroz taj uzajamni proces partneri rade na razumijevanju vlastite životne priče, a time i razumijevanju vlastitih projekcija koje remete bračni ili partnerski odnos.

Terapijski odnos je barem u početku najsličniji odnosu roditelj - dijete. Dok je u bračnom odnosu i bračnoj terapiji odgovornost između partnera podijeljena, u individualnoj je terapiji kao i u odnosu roditelj - dijete, početna odgovornost na strani terapeuta. Terapeut figurira kao idealni roditelj, kao »prosvijetljeni svjedok« i kao učitelj. U terapijskom odnosu doživljaj klijenta da ga terapeut vidi, da ga osjeća, da se on ogledava u terapeutovom umu, ključno je iskustvo koje utječe na promjenu doživljaja sebe, na preoblikovanje Sebstva. Dok uvjetovana usklađena komunikacija u djetinjstvu omogućuje osjećaj koherentnosti, na neuralnoj razini taj se osjećaj predstavlja kao kreacija jezgrovnog koherentnog Sebstva, takva komunikacija u terapijskom odnosu otvara mogućnost utjecaja na jezgru Sebstva. Naše Sebstvo je neurološki stvoren u slojevima koji uključuju trenutnu interakciju sa svijetom oko sebe i sabiranje svih naših iskustava uzidanih u razne vrste memorije. I memorija i osjećaj Sebstva neprestano se preoblikuju formiranjem novih neuralnih veza (sinapsi) pod utjecajem novih i drugačijih iskustava u odnosu sa značajnom osobom, terapeutom. Ti trenuci u kojima klijent prepoznaje sebe u umu terapeuta, kad ima iskustvo da je »doživljen«, glavna su informacija klijentu o njegovoj vrijednosti. To je obično onaj podatak koji je zbog neprimjerenog roditeljstva izostao u vrijeme odrastanja, a neuralni otisci o tom iskustvu ostali su u mozgu do odrasle dobi. I ostali elementi koji su važni za razvoj sigurne privrženosti u djetinjstvu dio su terapijskog procesa. I mi terapeuti pratimo emocionalno doživljavanje naših klijenata i nastojimo biti s njima i potvrditi njihove i pozitivne i negativne emocije. Također služimo kao učitelji jer u našim dijalozima s klijentima raspravljamo o funkcijama uma: njihovim mislima, osjećajima, opažanjima, sjećanjima, stavovima, njihovom vrijednosnom sustavu. Tako ih podučavamo onome što su roditelji propustili učiniti. I na kraju kao terapeuti i surogat roditelji moramo biti osjetljivi na nijanse u međusobnom odnosu te osjetiti i artikulirati prekid u odnosu između klijenta i sebe. Bez jasne artikulacije prekida kontakta sa svoje strane i prepoznavanja takvog stanja kod klijenta, klijent i terapeut nastavljaju sa stilom odnosa s kakvim su jedan ili drugi živjeli u svojim primarnim obiteljima. Na taj način se fiksiraju neučinkoviti neuralni putevi, a odgađa se oblikovanje novih sinaptičkih veza.

Kako je terapeut u slučaju zastoja terapijskog procesa obično blokiran na istoj razini na kojoj je blokiran klijent, odnos s klijentom mu koristi da prepozna svoje blokade. Radeći na svojim blokadama terapeut tako modelira i za klijenta drugačiji način suočavanja s problemom.

U odnos s klijentom, bio on pacijent ili supervizant, zapravo bi trebalo ući s prorađenom slikom o sebi i s doživljajem smisla vezanim za vlastitu životnu priču. Pa ipak, koliko god radili na izgrađivanju i sređivanju slike svog života, svaki je klijent novi izazov za terapeutovo preispitivanje kontratransfera i poticaj za superviziju. Kroz taj proces se odvija integriranje prošlosti - sadašnjosti - budućnosti i slijeva se u koherentno znanje o sebi. Svako takvo preispitivanje pokreće pažnju u određenom smjeru, a kada se pažnja usmjeri, neuroni s raznih strana mozga se aktiviraju, međusobno se povezuju i tvore nove sinaptičke veze. To mijenja strukturu mozga, obogaćuje funkcionalnost uma i mijenja terapeuta zbog poticaja koji proizlazi iz odnosa s klijentom.

U supervizijski proces terapeut ulazi s većom svjesnošću o sebi već i zbog prirode edukacijskog procesa kroz koji prolazi ili je prošao. Uz to se radi o kolegi koji se našao na istom poslu i ima isti cilj, a to je dobrobit, rast i razvoj klijenta, bio to psihoterapijski klijent, nastavnik uključen u konzultacije, učenik ili štićenik centra za socijalni rad. Supervizija može biti štura razmjena informacija i tehničko vođenje supervizanta kroz labirint nepoznanica do uspješnog rada s klijentima, ali može biti i poligon za supervizantovo intenzivno i duboko preispitivanje doživljaja sebe i vlastite koherentnosti ili nekoherentnosti. O supervizoru ovisi kojim će smjerom pokrenuti superviziju. U supervizijsku konzultaciju supervizanti obično donose slučajeve kod kojih su blokirani, za koje im se čini da se ne miču s mjesta ili osjećaju da im rad pričinjava teškoću i da im ne ide. Terapeut je obično blokirani na istom mjestu svog emocionalnog razvojnog ciklusa na kojem je blokirani i klijent. Sudbina nam obično pošalje klijenta koji nam je potreban da odradimo dio svoje vlastite problematike. Da bi supervizija prešla s površnog na dublju razinu, mora postojati odnos povjerenja između supervizora i supervizanta. Procesi koji to omogućuju imaju iste one karakteristike koje imaju procesi odgovorni za razvijanje sigurne privrženosti. Dakle, supervizant mora imati osjećaj da ga supervizor vidi, da ga osjeća i da ga vrednuje. Taj doživljaj stvara kod njega osjećaj da se ogledava u umu supervizora i kroz to prepoznaje i potvrđuje sebe i vrijednost vlastite egzistencije. Na taj način se stvara povjerenje i omogućuje preispitivanje vlastitih blokada i područja neosviještenosti koji poput dimne zavjese stoje između njega, supervizanta i klijenta. Tada supervizija uključuje u svoj proces elemente terapijskog i vodi supervizanta prema dodatnom osvješćivanju i osmišljavanju vlastite životne priče. A to pak garantira da će sve manje supervizantovog osobnog materijala stajati između njega i klijenta i sprječavati da se uspostavi terapijski odnos i da poteče terapijski proces.

Mlada terapeutkinja radi s klijenticom koja ju frustrira jer psihoterapija po njenom mišljenju sporo teče. Pacijentica dolazi iz obitelji u kojoj je bila u centru pažnje, ali rijetko zbog svojih potreba. Terapeutkinja je početnica i jako joj je stalo da bude uspješna u svom poslu i pomaganju drugima. Velik broj mladih terapeuta zbog svoje profesionalne nesigurnosti ima ideju da samo brza promjena kod klijenta potvrđuje njihovu kvalitetu kao terapeuta. Našu mladu terapeutkinju najviše frustrira to što klijentica neprestano

jadikuje, odbija sve njene sugestije za poboljšanje kvalitete života, a sama vrlo malo radi na tome da svoj život učini smislenijim. Seanse postaju dosadne i jednoj i drugoj i kontakt između terapeuta i klijenta blijedi. Na pitanje supervizora na koji način ona izbjegava kontakt s klijenticom ostaje zatečena. Pitanje što ona radi sa svojom frustracijom u seansi suočava terapeutkinju s time da njen prekid kontakta sadržan u osjećaju dosade, gubitku interesa i povlačenju ima korijene u njenom djetinjstvu. Daljnji rad u superviziji vraća terapeutkinju u primarnu obitelj u kojoj je ona kao djevojčica bila okružen nejasnoćama i šaputanjima. Nikad nije ništa pitala jer je mislila da će tako pogriješiti. Vrlo osjetljivo je primala implicitne signale od članova svoje obitelji da se o nekim temama ne raspravlja. Tako je u sebe ugradila kao nesvjesni vrijednosni stav ideju da je znatiželja neprihvatljiva. S druge strane, frustracija normalne dječje znatiželje bila je jedan od nesvjesnih motivatora za izbor profesije koja će joj otkriti tajne ljudskog ponašanja i na neki način razjasniti ono što kao dijete nije razumjela. Prorađujući svoj život i ponašanje kroz niz supervizijskih seansi i kroz analizu rada s drugim klijentima, terapeutkinja počinje prepoznavati svoj doprinos blokadi psihoterapijskog procesa. U svom terapijskom radu počinje sve češće prepoznavati tu duboko usađenu implicitnu zabranu da postavlja pitanja o neugodnim temama. To ju u početku čini razočaranom jer vjeruje da bi samo prepoznavanje potisnutog materijala nakon toliko rada na sebi trebalo biti dovoljno njoj kao terapeutu da napravi promjenu.

Terapeuti, koji kroz superviziju dožive »AHA efekt« i razumiju kako njihov potisnuti materijal doprinosi neefikasnosti terapijskog postupka imaju pred sobom dugačak put. Učeci na vlastitoj koži, razvijaju razumijevanje za otpore klijenta i uče da u psihoterapiji koriste procese kroz koje su sami prošli putem do vlastitog uvida. Svijest o zamkama koje je svima nama istakalo djetinjstvo nije dovoljna jer su te prve matrice u mozgu dominantne i one se aktiviraju uvijek kad nešto radimo automatski bez pune svjesnosti. Kad smo slijepi i uspavani za stanje našeg vlastitog uma, kad živimo na tzv. automatskom pilotu, ono što činimo je da ponavljamo stare zapečaćene modele neuralnog ispućavanja bez svijesti o tome i bez mogućnosti promjene. I tada ponavljamo isto. A kad radimo isto, možemo se kladiti da ćemo dobiti isto. Neprestana otvorenost i puna svjesnost za vlastite reakcije u terapijskom procesu omogućuje da prepoznamo naše zamke i da ih koristimo u radu s klijentom, što istovremeno znači da se kroz taj proces prepoznavanja i reagiranja u nama odvija proces stvaranja novih neuralnih puteva.

Posao supervizora je da bude u potpunosti prisutan s terapeutom, da omogućiti terapeutu doživljaj da je viđen u svojoj svojoj kompleksnosti i nastojanju da svoj posao obavi na najbolji mogući način. To znači da prati terapeuta verbalne i neverbalne reakcije i na njih pravovremeno reagira i da potvrđuje smislenost terapeutovih emocionalnih reakcija s obzirom na njegovo životno iskustvo. Istovremeno, kao kolege zajednički analiziraju supervizirani materijal. Kada razmišljam o sebi kao supervizoru, zahvalna sam što su mi supervizanti poklonili povjerenje i istovremeno omogućili da neprestano preispitujem svoje

granice i svoje tamne zone. Supervizija je postupak tijekom kojeg sjedim s osobom koja je visoko motivirana za rad na sebi. Ta visoka motiviranost motivira i mene da dodatno aktiviram sva svoja čula kao i svijest o vlastitom tijelu, mislima, osjećajima, sjećanjima, o svojim stavovima i vrijednostima. Svaki supervizijski sat je izazov za mobiliziranje pune svjesnosti.

Integriranjem zona svjesnosti dobivamo oruđe koje nam omogućuje da budemo svjesni sebe i svijeta oko sebe u sadašnjem trenutku. Kad slušamo naše tijelo i poruke koje nam ono šalje imamo direktan pristup našoj intuiciji i dubokom suštinskom znanju. Na taj način se otvaramo prema našoj mudrosti, instinktima i emocionalnoj inteligenciji koji prirodno struje kroz naš um (Simon, 2005.).

Tijekom supervizije pratim kako se supervizant predstavlja u svoj svojoj kompleksnosti i kako to što uočavam odjekuje u meni. Jer ono na što obraćamo pažnju izaziva aktiviranje neurona u raznim područjima mozga, a neuroni koji se aktiviraju zajedno, zajedno se i povezuju u nove neuralne veze, sinapse, koje su rezultat promjena, a i preduvjet za dugotrajne promjene. Moje reakcije koje proizlaze iz integracije raznih zona svjesnosti, sučeljavaju supervizanta i istovremeno mu pokazuju različit model rada s klijentom. U umu supervizanta tako se stvara slika još jednog pristupa koja se u materiju mozga upisuje putem aktiviranja zrcalnih neurona. Aktiviranje zrcalnih neurona predstavlja neuralnu podlogu procesa poistovjećivanja - kada se supervizant identificira sa supervizorom kroz promatranje njegove aktivnosti.

Rad sa supervizantom za mene kao supervizora otvara i neke moje osobne teme kojih se prisjećam s mirom ili postajem svjesna da im je i dalje potrebna prorada. Upravo rad s motiviranim kolegom omogućuje mi da te teme promišljam iz drugog kuta i tako steknem neke nove uvide i pokrenem drugačije mehanizme u svom funkcioniranju.

Što više radimo na sebi i preispitujemo doživljaj sebe, preslagujemo kockice svoje životne priče, to je veća vjerojatnost da ćemo čišće i jasnije moći biti u kontaktu s onim što je SADA, a da pritom ono što je SADA bude što manje iskrivljeno i obojeno našim nesvjesnim materijalom iz prošlosti. Taj se materijal u postupku supervizije osvježuje, sređuje, slaže i stavlja na mjesto koje mu pripada. Paralelno s tim procesima odvijaju se procesi stvaranja novih neuralnih veza koje preklapaju stare.

Sve struke koje se bave ljudima morale bi uz nužno povremeno obnavljanje i nadopunjavanje znanja imati i obavezni sustav supervizije za sve; od supevizora do edukanta. Možda bismo u svrhu popularizacije supervizije taj sustav morali nazvati drugačije, kako bismo maknuli onaj dio koji u sebi implicira kontrolu, a ugradili nešto što implicira rast i razvoj. Jer rast i razvoj i korisnika i djelatnika i supervizora su glavni cilj supervizijskog procesa. Supervizija je prilika za preobražaj svih uključenih u taj proces.

LITERATURA

1. Hendrix, H. (1990). **Getting the Love You Want**. New York: Harper Perrenial.
2. Johnson, S. M. (2004). **The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy**. New York: Brunner - Routledge.
3. Miller, A. (2001). **The Truth Will Set You Free**. New York: Basic Books.
4. Siegel, D. J. (1999). **The Developing Mind**. New York: Guilford Press.
5. Siegel, DJ. & Hartzell, M. (2003). **Parenting from the Inside Out**. New York: Jeremy P. Tacher - Putnam.
6. Simon J. (2005). **Mindsight**. Washington DC: Lecture on neurobiology at Imago RT workshop.

Ljiljana Bastaić

»Center Lj. Bastaić« Zagreb

Zagreb

SUPERVISION AND INTERPERSONAL NEUROBIOLOGY - HOW THE SUPERVISORY RELATIONSHIP CHANGES THE SUPERVISOR AND THE SUPERVISEE

SUMMARY

Some recent results of the research in the area of neuroscience point out to the fact that brain is not an unchangeable matter, but our most plastic organ that is subject to the change initiated by interpersonal interaction. That makes it a social organ par excellence. Research studies from the area of the attachment theory suggest that mind can change and develop throughout lifetime under the influence of the emotional relationship. Any committed emotional relationship, whether it is a love relationship, parenthood, friendship, psychotherapy or supervision, which contains basic characteristics needed for the development of security, creates prerequisites for neural integration in the brain of an individual. That results in a flexible self-regulation of the functioning of an individual with regard to oneself and one's environment.

Key words: *brain, mind, interpersonal neurobiology*

