**TRAVMA IN RELACIJSKA TRAVMA – TRAVMA V OTROŠTVU**

***Otroci so ranljiva bitja in vsak travmatični dogodek poruši otrokov svet, njegovo zaupanje in varnost v svet. V času otroštva se odnosi šele oblikujejo, vzpostavljajo in z njimi si otrok gradi temelje za svoj svet v odraslost. Družina je prostor, kjer naj bi otrok čutil varnost in toplino. Ne glede na to, kaj konkretno se otroku zgodi, bo nezaščiten otrok ostal v tej stiski sam. Razvije svoje načine preživetja. Če doživi travmo v teh svoji najnežnejši dobi, bo vedno znova izpostavljen travmam. Vsak, tudi najmanjši dogodek v medsebojnih odnosih, bo doživel kot zelo katastrofalno.***

Travma zaznamuje celotnega človeka, prizadene najbolj ranljivo skupino in to so otroci. Za otroka so najhujše travme zlorabe in zanemarjanja. Za taka dejanja so otrokovi možgani izjemno senzitivni in ranljivi (Gostečnik, 2008). Posledice, ki jih zanemarjenost in zloraba pustita na otrokovih možganih, so lahko zastoji v razvoju določenih segmentov možganov (Cohen in drugi 2006).

Sam razvoj možganov je odvisen od odnosov, ki jih ima otrok s svojim starši. V začetni fazi razvoja predvsem z mamo. V ta odnos je zajet način materinega stika z otrokom (na kakšen način mama vzpostavi stik z njim, kar se začne že pri dojenju – pri tem je odvisno, ali je to za oba nekaj prijetnega, lepega ali pri tem mama čuti stisko, nemir, odpor) (Stern, 2004). Vse te izkušnje, ki jih otrok doživlja, ponotranji in postanejo del njegovega organskega spomina. Zgodnje interakcije s starši so otrokov temelj poznejših odnosov. Otrok npr. pri šestih mesecih že razume namerne akcije, pri 15 mesecih se pa že selektivno odziva na interakcije iz okolja. (Guajardo in Woodward v Gostečnik, 2008).

Družina je za otroka izjemno pomembna. V njej naj bi izkusil dovolj varnosti, sprejetosti, ljubljenosti. Lahko pa v tem okolju izkusi strah, stisko in teror. V odrasli dobi se bo najbolj odzival na tiste senzacije, ki se najbolj vtisnejo v njegov spomin in bo vedno iskal podobnosti s tem afekti. Na tak način se oblikuje posameznikova intrapsihična struktura, ki ima pomembno vlogo pri posameznikovem osebnem razvoju. Če otrok doživlja pozitiven odnos z mamo, mu le-ta omogoča razvoj mehanizma samoregulacije, metaboliziranja, navezanosti in empatije. Tako bo uspešno razvil afekt-regulatorni mehanizem, kjer ima pomembno vlogo simpatični in parasimpatični živčni sistem.

Travmatska izkušnja dogodka poruši otrokov občutek varnosti. Ogrozi in spremeni regulacijo afekta in stile navezanosti. Amigdala (del možganov) je glavni usmerjevalec refleksnega odziva na neko življenjsko ogrožajočo situacijo. Zazna nevarnost in aktivira simpatični živčni sistem (telesno vzburjenost in izločanje kortizola). Telo se preplavi z adrenalinom. Alarmno stanje, ki posamezniku sporoča o nevarnosti in pripravi na boj ali beg (Schore v Gostečnik, 2008). Travme v otroštvu povzročijo stalno vzburjenje simpatičnega živčnega sistema. Ravno te travmatične izkušnje, ki jih otrok doživlja v zgodnjih odnosih z njemu pomembnimi osebami, poznamo pod imenom **relacijska travma**.

Le-ta pomeni, da mama ni prisotna oz. ni zmožna preko interakcije z otrokom uravnati njegove stiske. Se ne zanima za otrokovo igro, ga odriva stran, ni odzivna na njegov čustveni svet. V otroku se bo vedno bolj vzdrževalo travmatično stanje. Otrok, ki doživlja stisko, jo izrazi z jokanjem, potem kričanjem. Tak način soočanja s stisko si bo njegovo telo zapomnilo, ker kot pravi Gostečnik (2008) si *telo vse zapomni, govori izključno samo resnico*. Takrat bo zamrznil. Vsa čutenja bo potlačil, ker jih je že kot otrok moral. Bal se bo novih razočaranj in ranljivosti (Repič 2008).Taki reakciji rečemo disociacija. Se umakne, se s tem reši in osvobodi dražljajev zunanjega sveta –pobegne v svoj notranji svet in se sam tolaži. Tak otrok odklopi, ugasne in čaka, da boleča, strašljiva situacija mine. Nekateri novejši avtorji (Erzar 2007) se bolj osredotočajo na disociacijo posameznika in njegovega vedenja kot pa na to, da se sam spomin na travmatsko izkušnjo potlači.

Pa vendar je pri dojemanju travmatičnega dogodka (z vidika otroka) potrebno upoštevati starost in njegove razvojne kriterije. Npr. kako otrok doživlja ločitev od mame, ki je za otroka težka izkušnja. Otrok star eno leto se lahko na en teden dolgo ločitev od mame odzove z eksistencialno grožnjo. Starejši kot je otrok bo pa to ločitev zaradi kognitivnih sposobnosti doživljal kot stresno, vendar ne kot travmatično (Cvetek 2009).

Travma, ki se zgodi v otroštvu, pusti ogromno posledic na otroku. Biti zlorabljen (psihično, fizično) je nekaj, kar si možgani zapomnijo. Veliko otrok sploh ne ve, da se jim je zgodilo nekaj, kar se ne bi smelo zgoditi nikomur. Kasneje se to odraža v posameznikovem intrapsihičnem in interpersonalnem svetu. Današnje raziskave v nevroznanosti kažejo, da ima vse, kar otrok doživi v svojem zgodnjem otroštvu, ogromen vpliv na delovanje možganov in oblikovanje odnosov z drugimi.

**KAKO SE OTROKOVI MOŽGANI ODZIVAJO NA TRAVMO?**

V naših možganih, ki so socialni organ, so shranjene vse pomembne podobe o tistih osebah, ki so nam najbolj blizu. Shranili so čustveno ozračje, afekte, ki so se ustvarili v odnosu s pomembnimi drugimi. Vse te podobe skupno z afekti, nas zaznamujejo. Kot pravi Repičeva (2008) celo življenje iščemo te primarne odnose, sorodne afekte, ki smo jih nekoč doživljali v odnosu s pomembnimi drugimi. Ta doživetja so se vpisala v naš organski spomin (Rothschild v Gostečnik, 2008). Vsakič, ko bomo v odnosu z drugimi, tudi neznanci, predvsem pa ob tistih, ki nam veliko pomenijo, se bo ta spomin nezavedno prebudil. Vse to pa seveda omogočajo nevroni kot glavne delovne enote možganov, ki so oblikovani na tak način, da se preoblikujejo, sprostijo nevrohormone, nevrotransmitorje in se nanje odzivajo ter ustvarjajo spomin.

Del možganov je tudi podaljšana hrbtenjača, ki vključuje limbični sistem in ta vključuje hipotalamus, ki je odgovoren za čustvene reakcije v telesu. Prednja polovica hipotalamusa pošilja prek parasimpatičnega dela pomirjujoče signale. Zadnja polovica pa pa pošilja prek simpatičnega živčnega sistema telesu signale vzburjenja in strahu. V stanju močne aktiviranosti hipotalamus sproži telesu v tem strahu odgovor boj ali beg. Aktivira avtonomni živčni sistem (Repič 2008). Pa vendar hipotalamus ni edini, ki nadzoruje čustvene reakcije. Po delovanju mu je zelo podobna limbična skorja, ki je predel med možganskim deblom in velikimi možgani. Razvila se je večinoma iz možganskega tkiva prednjih možganov in nadzoruje avtonomni živčni sistem, delovanje mišic in trebušne votline, odzive drobovja na stres, sprostitev in travmatične stresne reakcije boja, pobega in zamrznitve. Hipotalamus in limbični sistem sta povezana s skorjo velikih možganov (Fonagy in drugi v Gostečnik, 2008). Glavno središče za čustvene reakcije se nahaja ravno v limbični skorji (Repič v Stušek in Gogala 2000). V tem samem središču limbične skorje sta amigdala in hipokampus. Ležita na obeh straneh možganov. Amigdala dozori že, ko se otrok rodi in ima pomembno funkcijo pri shranjevanju emocij in reakcij na te emocionalne dogodke.

Hipokampus pa se razvije šele med drugim in tretjim letom otrokove starosti in njegova funkcija je procesiranje podatkov. Slednji ima pomembno nalogo pri pomenu teh emocionalnih dogodkov, poleg tega vse te dogodke postavi v prostor in čas posameznikovega življenja (Gostečnik v Fonagy in drugi 2007). Vse to potrjuje dejstvo, da se vsaka travma, ki se je zgodila otroku, zapiše v njegove možgane. Pri hudo travmatiziranih otrocih in kasneje odraslih osebah je opazno znantno zmanjšanje volumna hipokampusa. Otroci in kasneje odrasli zaradi zmanjšanja volumna hipokampusa izgubijo sposobnost razlikovanja med starimi in novimi izkušnjami. Kot že zgoraj omenjeno, v primeru, da se kasneje v življenju srečajo z okoliščinami, ki zgolj bežno spominjajo na travmo, nekateri nevronski mehanizmi sprožijo skrajne stresne odzive. Amigdala travmatiziranih ljudi pa se hiperaktivno odziva na dražljaje, ki so kakor koli povezani s travmatično izkušnjo. Spomin nanjo lahko izzovejo že zgolj fotografija, zvok ali beseda …

**ZGODNJA TRAVMA V ODNOSIH**

V prvih letih življenja poteka aktiven razvoj desne možganske hemisfere, kjer so sedeži razvoja navezanosti, regulativnih funkcij, strategij za soočenje s stresom, občutek za sebe. Vsega omenjenega pa se otrok lahko nauči le v medsebojnih odnosih, navadno z materjo. Ob dovolj dobri materi se otrok varno naveže in običajno nauči funkcionalnega prepoznavanja in regulacije afektov pri sebi in drugih (Gostečnik v Kohut 1984). Tako prijetna kakor tudi travmatična doživetja se vtisnejo v implicitni spomin in iste senzacije, somatski odzivi se prebujajo v podobnih situacijah kasneje v otrokovem življenju v odnosih. Telo pomni, od tod tudi pomembnost in naslavljanje somatskih odzivov v terapevtskem procesu. Preko tega šele pridemo do besed, dogodkov.

**ODZIVANJE NA TRAVMO**

Prvi avtomatski človeški odziv na travmo-simpatični živčni sistem-je vedno močno vzburjenje, povišan srčni utrip, pritisk in pospešeno dihanje, prav tako vznik stresnih hormonov in noradrenalina (zgoraj omenjena amigdala). Temu praviloma sledi umiritev in vklop parasimpatičnega živčnega sistema (hipotalamus). V kolikor prvi stik oziroma odnos z materjo za otroka ni vir pomiritve, npr. zlorabljajoča mati ali pa mati, ki otroka zanemarja, z njim ni v stiku, ga ne umiri (otrok joka, ker ga je strah), lahko v njem vzbuja dlje časa trajajoča travmatična stanja (Kitayama in drugi v Gostečnik, 2008).

Materina navezanost na otroka v tem primeru ni zadovoljiva, mama otroka ne zaščiti celo pred lastnimi travmatičnimi doživetji kaj šele pred zlorabami zunanjega okolja. Otrok izraža stisko, grozo, strah in mama na te reakcije neprimerno reagira, v teh stiskah ga celo zavrača. Otrok lahko ob tem doživi travmo, ki nanj in razvoj njegove osebnosti negativno vpliva. Starša, ki sta njegova pomembna druga, ne omogočata varne navezanosti. Vzdušje tega odnosa postane za otroka edino poznano vzdušje v odnosih, saj se otrok ne rodi opremljen s sposobnostjo regulacije afektov (Cohen in drugi 2006). Ko otrok doživi neko stresno situacijo, se ponavadi obrne po pomoč k staršema, saj naj bi bili za otroka varno okolje. V tem okolju naj bi se umiril. Če pa doživi še večji nemir, grozo, lahko že doživi izkušnjo alarmne reakcije, da nikjer nikogar ni, ko ga potrebuje (Schore 2003). Otrok, ki že zelo zgodaj doživi izkušnjo travme, se ne more varno navezati. Za njega je v odrasli dobi okolje nevarno. Tak otrok ne more več zaupati svetu in okolici v kateri živi. To so dokazale tudi raziskave, ki kažejo, da 80 odstotkov otrok zaradi zgodnje travme v otroštvu v odnosu s skrbnikom povzroči nevarno navezanost. Otrok je v takih situacijah prisiljen »pobegniti vase«, saj je to edini način, da lahko preživi v teh travmah. Ni jih še sposoben predelati, zato je to njegov obrambni mehanizem. Ta predelava bi morala biti naloga njegove matere. V času otroštva bi moral otrok pridobivati izkušnje na socialno-emocionalnem področju, da bi si lahko zgradil trdno osebnost. V slednje omenjem okolju tega ne zmore, za to uporabi vso svojo energijo, da lahko preživi. Taki otroci se kasneje v odrasli dobi težko soočajo s stresom, ne razvijejo stabilnega jaza, se težko organizirajo itd. (Kitayama in drugi v Gostečnik, 2008).

**VIRI:**

* Cohen, J. A.., Mnnarino, A. P. In Deblinger, E. (2006). Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. New York, NY: Guilford Press
* Cvetek, R. (2009). Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija. Celje: Celjska Mohorjeva družba
* De Bellis in Zisk, (2014). The Biological Effects of Childhood Trauma. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 23(2)
* Gostečnik, C. (2008): Relacijska paradigma in travma, Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut
* Repič, T. (2008): Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje. Celje: Celjska Mohorjeva družba
* Stern, D. N. (2004). The present moment i psychotherapy and everyday life. New York: W.W. Norton &Company

Objavljeno v jesenski izdaji revije Anima (september 2017)