

Tina RAHNE MANDELJ

O ranljivosti – kdaj nas ogroža in kdaj spodbuja?

Vulnerability: threatening or healing?

POVZETEK

Na ranljivost lahko pogledamo iz dveh zornih kotov – negativnega (ranljivost kot ranjenost) in pozitivnega (ranljivost kot odprtost odnosu ali ozaveščena ranjenost). Biti ranljiv pomeni ozavestiti si določene vidike sebe in drugega, srečati se s svojo človeško občutljivo platjo. Ranljivi smo ob nekom ali nečem, svoje ranljivosti pa se zavemo najbolj v odnosu. O ranljivosti in o tem, zakaj in kdaj je ogrožujoča, nas prizadane ali obudi spomin na prizadetost(i), bomo razmišljali v kontekstu stika s seboj in drugim v osebnem življenju, kot tudi v terapevtskem in supervizijskem prostoru. Iz fenomenološkega raziskovanja procesov ranjenosti in ranljivosti v mladem starševstvu ter transformacije iz ranjenosti v ranljivost bomo tudi izluščili, kaj ranljivost potrebuje za svojo pozitivno konotacijo ter kje omogoča razvoj varnega stika, (med)osebne povezanosti in s tem povečuje globino in varnost odnosa. Povezali bomo tudi spoznanja glede ranljivosti in doživljanja sramu, do katerih so prišli raziskovalci povezanosti v odnosih ter predstavili razlike med moškim in ženskim doživljanjem ranljivosti, kot jih vidi Brene Brown, najbolj znana raziskovalka na tem področju.

KLJUČNE BESEDE

Ranljivost, ranjenost, sram, sočutje, terapevtska sprememba, vzajemni afekt

ABSTRACT

Vulnerability can be viewed from two perspectives – the negative (vulnerability as a wound) and the positive (vulnerability as an openness to relationships or conscious woundedness). Being vulnerable means becoming aware of certain truths about yourself and the other, accepting your human side. Vulnerability is relational, that means we are vulnerable in relation to someone or something. Vulnerability, and why and when it is threatening, and when it hurts us or reminds us of feeling hurt, is something we consider in the context of feeling connected to our self and with others in our personal lives, as well as in the therapeutic and supervisional space. From the phenomenological research of vulnerability processes and vulnerability during young parenthood, and the

transformation from woundedness to vulnerability, we will also extract what vulnerability requires for its positive connotation, and where and how it facilitates the development of a secure connection in (inter)personal relationships and thus increases the depth and security of relationships. We will also clarify the connection between what we know about vulnerability and experiencing shame, as researched by those studying connectedness in relationships, and we will outline the differences between the male and female experiencing of vulnerability, as seen by the best known vulnerability researcher, Brene Brown.

KEY WORDS

Vulnerability, woundedness, shame, compassion, therapeutic change, mutual affect

Extended abstract

Vulnerability is a concept embracing many meanings and can be viewed from two perspectives - the negative and the positive. When negative, it is equated with concepts such as feeling threatened, hurt or deprived. It then has a negative connotation and is perceived as a deficiency or wound. In the therapeutic environment, the concept of vulnerability in interpersonal relationships is understood as a sensitivity that we bring from our past or current life situation into the intimacy of our relationships. As a wound that remains sensitive to touch, vulnerability is triggered by the dynamics of relating, it evokes an intense reaction and pain in those involved (Johnson, 1996; Gostečnik, 2006). Vulnerabilities can be the result of traumatic childhood events or chronic patterns from our family of origin, previous relationships or social context. They can also result from the history of a couple, or the loneliness each feels alongside the other (Johnson, 1996). Vulnerability may also be linked to a current strong stressor or crisis being experienced by one or both partners (Scheinkman, 2008). In this regard, vulnerability is perceived as a woundedness or threat or burden (upon the relationship, the security and/or the process).

In contrast, another aspect of vulnerability manifests itself in secure attachment and the willingness to cultivate healthy intimacy in significant relationships. It is the active choice and conscious preparedness of two individuals to learn from their relationship, a space to cultivate a sense of respect and curiosity; while relating, neither feels threatened by their own self or that of the other, no one gets excluded, and this enables growth and change. This kind of vulnerability has a positive connotation because it signifies the conscious willingness to be influenced by the other and not necessarily hurt (Slavin, 1998); it entails cultivating an open attitude and nurturing a positive faith in relationships (Brown, 2013b: 11).

Being vulnerable is about how we handle closeness, needs and woundedness in relationships. It is a reflection of our inner model of intimacy, which formed through our experiences of connectedness (or loss of connection) within primary relationships (Rahne Mandelj, 2015: 5). Vulnerability is therefore a relational phenomenon, which means we are vulnerable in relation to someone or something. Being vulnerable involves becoming aware of previously uncertain truths about yourself and the other, and

it includes a commitment to reveal yourself to the other and letting yourself be seen while presenting your authentic and imperfect parts. It is a moment of meeting in the mutual affect of two people - be it the parent-child relationship, an intimate partnership or a patient-psychotherapist relationship (Kompan Erzar, 2001) - where the relationship holds, and connection remains and deepens; this is when the emotional experience becomes a positive one.

The results from phenomenological research on the processes of woundedness and vulnerability during young parenthood (Rahne Mandelj, 2015: 301-306) show that this is a time when new fundamental relationships and family are being built, and it is a time when unconscious memories of our own first and most basic relational experiences come to the surface. Research demonstrates that how we deal with vulnerability and when we become aware of it (Rahne Mandelj, 2015: 338-345) is when vulnerability heightens within a relationship, or upon first contact with the content triggering it; we initially perceive it as a threat, expecting relational pain or non-acceptance. We then enter an automatic defence mode and react to the content of the vulnerability and the presence of the other in accordance with this belief, regardless of whether or not the danger is real or only perceived as such.

Viewed through the lens of attachment theory and affect regulation, loss of connection in a relationship (be it in therapy or from an everyday environment) is understood as the moment when one becomes aware of one's own vulnerability and responds to it (Siegel and Hartzell, 2003). In response to the intimacy of relating and feeling close, there is a risk involved and it entails an active choice made by each participant to either open up further to the relational encounter or to close down (Novšak, 2013: 63). As such, uncertainty is an essential component of vulnerability; because we never know where it is leading us, it always holds the capacity to potentially wound.

The renowned researcher Brene Brown has extensively researched and discussed vulnerability and considers it a positive and indispensable part of human life, a universal human experience. We are vulnerable when we are in distress and are at the same time also aware of our exposure in a relationship, aware of our need for connection and a response from the other, when we know that we need their love and acceptance (Brown, 2012a). We talk about our vulnerabilities by first remembering our own experience of feeling hurt or wounded, that is, we talk about woundedness and our fear of it. Therefore, we cannot be truly vulnerable without being aware of our woundedness (what we were afraid of, ashamed of, or what hurt us) and how we resolved it (or how others accepted us, comforted us, and lessened our distress) (Brown, 2012b). Vulnerability is thus in our domain of awareness, and in some way already a sufficiently processed (accepted and non-threatening) emotional injury.

Coming to an important realization in her research on human connection, Brown happened upon vulnerability while exploring shame; the two are indispensably connected. Shame is a universal emotional experience that is a bodily experience felt the same by both men and women (we have the same bodily response); however, her research on shame also established that messages and expectations corresponding to shame are organized by gender. Shame arises when experiencing a loss of connection, which makes us believe that we are unworthy of love and belonging. We cannot escape shame and avoid feeling it, because as long as feeling connected is important to us, the fear of los-

ing the connection (and the corresponding sense of shame) will always be present; this makes us vulnerable (Brown, 2010, 2012b).

Brown developed a theory of resilience to shame; it involves our awareness that while shame is unavoidable, we can develop resilience to it. Depending on the areas that are shameful for each of us (and the potential triggers), we each face it on a continuum. One extreme is marked by feeling shame, where we feel trapped, helpless and isolated, while the other extreme represents empathy, which gives and restores the feeling of connection, power and freedom (Brown, 2006: 46-47). Shame is strongly linked with our (capacity for) vulnerability, since the ability to recognize and accept our own vulnerability is what leads us from confusion, judgment, fear, anger, and accusation to recognition, awareness, (self) protection and support. Co-existing in a difficult, mutually experienced and acknowledged woundedness (or openness to woundedness) is precisely what dissolves shame, and resolves or heals the emotional injuries that arose from the experience of the loss of connection with the self and others.

Relationships are always reciprocal and the center of gravity (Stern, 2004: 77-78). In this sense, any relationship is always a mystery, because we can never know where we will be in the next moment. Positive vulnerability, as understood by the relational family paradigm and other authors (Livingston, 2009; Brown, 2006, 2010, Solomon, 1994), is crucial in this regard. It enables us to transcend the bind of anxiety and predicament of dysfunctional relationships (especially as concerns adult intimate relationships), since it is possible to generate a new experience through cultivating openness and connection in the reciprocal relationship of potential woundedness, and thereupon experience a deep emotional connection (Makinen and Johnson, 2006; Johnson, Makinen and Millikin, 2001; Gostečnik, 2002, 2004; Kompan Erzar, 2001, 2003, 2006; Fosha, 2003). Facilitating a deep, safe and genuine emotional experience, one that is collaborative and which does not endanger the other, where there is still the motivation and desire to maintain connection and communication, regardless of any discontent or discord, restores our faith in the relationship and the act of relating (Novšak, 2013).

Experience from therapeutic work, as well as from our research into the processes of woundedness and vulnerability (Rahne Mandelj, 2015), also confirm how the experience of woundedness, doubt, uncertainty or unacceptability that a person carries - and which formed in relationship (to the self, by the other), and where there are feelings of fear and shame vis-à-vis potential rejection and loss of connection - can only be healed through a corrective emotional experience. It means being exposed in our own vulnerability, remaining open to the other and not withdrawing or shutting down from the risk of experiencing the acceptance and empathy that repairs and heals, integrating the self and how we feel about ourselves, and how we experience the relationship (Fosha, 2001; Hughes, 2006). Both participants in the relationship – both partners, and likewise both therapist and client – are open to the relational encounter and reciprocally engaged in co-creating the positive experience (Kompan Erzar, 2003, 2006; Johnson, 2012: 7; Novšak, 2013: 62).

The differences, according to Brown (2006, 2012a), between how males and females process vulnerability are presented in brief. Shame is always connected with the non-fulfillment of social or personal expectations by the self or others, which in turn renders the individual vulnerable – with regard to the self as well as others – since the failure

to fulfil expectations can jeopardize our connection with others and cause social non-acceptance. Brown summarizes that women and men alike need to learn to coexist, each in their own vulnerability as well as in the woundedness and vulnerability of each other; in every relationship where we are collaborating and engaging we need to recognize our own natural defensive responses to vulnerability, and to explore how and strive to meet each other in our vulnerabilities (Brown, 2012a, 2013b).

This contribution concludes with the knowledge that emerged from the research on vulnerability (Rahne Mandelj, 2015: 133-137, 355-356): in order to work safely with vulnerability, we need to be aware of our own woundedness and vulnerability regarding our own self and the relationships that hold us - we must not fear it or be afraid to emotionally (re)experience it - because our self and bodily responses simply need to be attuned to and tended to with open curiosity and the knowledge that we are not alone. Our body knows the truth, and it responds with the feelings perceived when in attunement with and in connection with an other – closeness and connection can thus be either threatening or healing (van der Kolk, 1994; Fosha, Siegel and Solomon, 2009; Solomon and Siegel, 2003; Fosha, 2003; Brown, 2013b, Johnson, 2007). And we continue to co-create this security, or non-security, either intentionally or unintentionally, all for the sake of ourselves and for others.

Zahvaljujem se dr. Rachel Novšak za prevod angleških povzetkov.

Ranljivost kot ogroženost (ranjenost)

Ranljivost je pojem, ki vsebuje več pomenov. Navadno se drži ali stanje ranljivosti enači s pojmi ogroženosti, prizadetosti ali primanjkljaja. V angleško govorečem svetu se s pojmom ranljivosti (vulnerability) pogosto označuje skupine ljudi, ki so zaradi svojih lastnosti (npr. starosti, spola ali etičnosti) bolj ogrožene (Boyle, 2003). Tak posameznik, par ali družina/skupina je po ravni telesnega ali duševnega zdravja ali medosebnega funkcioniranja na slabšem kot ostali (Scheinkman in Fishbane, 2004: 281).

Oxfordov slovar pojmov ranljivost definira kot občutljivost oz. sprejemljivost za rane ali krivice (1982). Slovar slovenskega knjižnega jezika pa za ranljivega označuje tistega, ki se ga da (lahko) raniti oz. ki se mu hitro povzroči duševna bolečina in trpljenje (SSKJ, elektronski vir, 2014). Na ta način ima ta pojem negativen prizvok in se ga dojema kot nekakšno pomanjkljivost oz. ogroženost (prim. Johnson, 1996; Scheinkman, 2008).

V terapevtskem okolju, kjer to poimenovanje uporabljajo, ranljivost v medosebnem odnosu razumejo kot senzitivnost, ki jo posameznik prinese iz svoje pretekle zgodovine ali trenutne življenjske situacije v intimo svojih odnosov. Kot rane, ki ostanejo občutljive na dotik, ranljivost, sprožena s strani dinamike para, izzove intenzivno reakcijo in bolečino pri vpletenih (Johnson, 1996; Gostečnik, 2006). Ranljivosti so lahko rezultat travmatičnih dogodkov iz otroštva ali kroničnih vzorcev v posameznikovi primarni družini, prejšnjih odnosov ali socialnega konteksta. Lahko pa izvirajo iz zgodovine para samega ali osamljenosti, ki jo čutita drug ob drugem (Johnson, 1996). Lahko je ranljivost povezana tudi s sedanjim močnim stresom ali krizo na strani enega partnerja ali obeh (Scheinkman, 1988). Tudi na ta način je ranljivost razumljena kot ranjenost oz. ogroženost ali obtežitev (odnosa, varnosti in procesa).

Ranljivost kot varnost, odprtost (neogrožujoča ranljivost)

Obstaja pa še drug vidik ranljivosti, ki se kaže kot drža varne navezanosti in pripravljenost za zdravo intimo v odnosu. Gre za zaželeno in zavestno pripravljenost dveh (partnerjev) za učenje (iz) odnosov, držo spoštljivosti in radovednosti; neogroženost od sebe in drugega, ki nikogar ne izključuje, kar omogoča rast in spremembo. Ranljiva oseba je pripravljena na močan čustveni angažma in se na dinamiko odnosa odziva pristno in iskreno, s čimer tvega in se razgali, pa vendar odpira pot do sebe in drugega, saj na ta način omogoča vzajemno regulacijo težkih čutenj (npr. strahu, sramu, zavrnjenosti) (Rahne Mandelj, 2015: 27). Tudi za nekatere druge avtorje ranljivost v svoji osnovi pomeni čustveno odprtost za izkušnjo afekta (Livingston, 2009: 183). Tukaj je ranljivost pozitivna, saj pomeni zavestno pripravljenost osebe, da se izpostavi vplivu drugega in kjer pri tem ni nujno ranjena (Slavin, 1998), hkrati pa je ta odprta drža vedno vezana na pozitivno vero v odnos (Brown, 2013b:11).

Ravnanje z ranljivostjo namreč kaže način, kako posameznik ravna z bližino, potrebami in ranjenostjo v odnosih in pomeni njegov notranji model intime, ki ga/se je oblikoval ob izkušnjah stika (ali izgube stika oziroma nestika) znotraj primarnih odnosov (Rahne Mandelj, 2015: 5).

Ranljivost je torej relacijski fenomen, saj se dogaja v odnosu z nekom – ranljiv si ob nekom ali nečem. Vključuje nastajanje zavedanja o prej negotovih resnicah glede sebe in drugega ter vključuje zavezo, da se bo posameznik drugemu razkril in mu pustil videti avtentične in nepopolne dele jaza. Ob ranljivosti se večja potreba po odprtosti za raziskovanje samega sebe in drugega kljub tveganjem, ki jih takšno srečevanje v odnosu lahko prinese (Leroux, Sperlinger in Worrell, 2007: 316).

V relacijsko družinski paradigmi sta zavedanje in pozitivna drža ranljivosti ključna za ustvarjanje intimnega, varnega in zdravega odnosa, saj pomenita preobrat iz vidika ranjenosti ali obramb (nevarna navezanost) k drži ranljivosti kot odprtosti za vzajemnost in sovplovanje (varna navezanost) tudi ob (zavedanju potencialne) ranjenosti (Rahne Mandelj, 2015: 28). To je trenutek srečanja v vzajemnem afektu dveh oseb, pa naj bo to v odnosu otrok-starši, v intimnem partnerskem odnosu ali pa v odnosu klient-psiho-terapevt (Kompan Erzar, 2001), kjer se odnos ne prekine, kjer stik ostaja in se poglobi, s tem pa ovrednoti čustveno izkušnjo kot pozitivno. Gre torej za ranljivost, ki omogoča spremembo in rast ter gradi odnos, saj temelji na vzajemni regulaciji čutenj, ki jih vsak posameznik sam pri sebi ne bi mogel v celoti predelati (Kompan Erzar, 2003, 2006).

V osnovi ranljivost (torej pripravljenost in sposobnost posameznika graditi intimo v odnosu) razumemo tudi kot del trajne drže in procesa med partnerjema/človekoma, ki sta varno navezana in ki poglobljata odnos. Ranljivost tako razumemo ne le v negativnih, ampak tudi v pozitivnih čutenjih, kot so ganjenost, veselje, hrepenenje, povezanost, ipd. – kjer iskreno samozavedanje, samorazkrivanje in deljenje teh čutenj kaže na odpornost oz. zmožnost soočanja posameznika in para z intimo in bližino odnosa ter s čutenji, ki so nanj vezana (Rahne Mandelj, 2015: 28).

Odzivi na zaznano ranljivost

V fenomenološki raziskavi o ranljivosti (Rahne Mandelj, 2015), ki smo jo umestili v obdobje mladega starševstva, ki je za otroka, posameznika in par (pa tudi za celotno družino ob toliko sistemskih spremembah) lahko zelo ranljivo, smo želeli iz konkretne življenjske izkušnje mladih staršev prepoznati:

- kaj je tisto, kar je zanje ranljivo;
- kje se odprejo ranjenosti;
- kaj so morali posameznik, par ali družina preiti ali narediti, da so lahko svojo izkušnjo ranjenosti ali razvojni izziv doživeli kot ranljivost;
- kaj se je dogajalo v intimi in doživljanju njihovih odnosov.

Vsebine te raziskave o procesih ranjenosti in ranljivosti (Rahne Mandelj, 2015: 301-306) kažejo, da je to čas, ko se gradijo novi temeljni odnosi in družina, prebudijo pa se tudi nezavedni spomini na prve in najbolj osnovne izkušnje odnosov. Tam se najprej naučimo ravnanja z ranjenostjo in ranljivostjo sebe ali drugega, torej kako družina in drugi ravna z našimi najbolj osnovnimi in ranljivimi človeškimi potrebami (Kompan Erzar in Poljanec, 2009). Raziskava iz konkretnih življenjskih izkušenj posameznika, para ali družine razvija dejavnike, procese in situacije, ki so pri mladih starših povzročali težje izkušnje ranjenosti, tiste, ki so bili varovalni (ki so jih doživljali ali se je spominjajo kot

močno, povezovalno izkušnjo znotraj sebe in odnosov) in tiste, ki so vodili iz ranjenosti v ranljivost (kako je šel proces pretvorbe) (Rahne Mandelj, 2015: 139-336).

Izsledki glede odzivov na ranljivost (Rahne Mandelj, 2015: 338-345) kažejo, da ko pride do povečane ranljivosti znotraj odnosa ali ob prvem stiku z nanjo vezano vsebino, to posameznik najprej dojema kot grožnjo in pričakuje bolečino ali nesprejemanje v odnosu. Torej je čustveno gledano zanj in za odnos to (potencialna) ranjenost. Odziv telesa sta zato šok in ogroženost ali vsaj presenečenje. Zato takrat deluje avtomatično obrambno in se na vsebino ranljivosti in/ali prisotnost drugega odzove v skladu s tem prepričanjem (ne glede ali je nevarnost dejanska ali jo kot tako le dojema).

To je zato, ker sedanjo situacijo ali odnos dojema v skladu s preteklo izkušnjo in glede na notranje delovne modele, kjer so rane poustvarile posameznikovo povečano občutljivost, kar privede do prepleta pomenov med sedanjostjo in preteklostjo ali do prekrivanja pomenov dveh različnih kontekstov. Taki prepleti posameznika zmedejo, v njem prebudijo bolečino in strah ter sprožijo samozaščitniško držo delovanja (Scheinkman in Fishbane, 2004) oziroma afektivni psihični konstrukt (Gostečnik, 2002). Še toliko bolj je to razvidno tam, kjer ima posameznik v svoji zgodovini ali v zgodovini družinskih članov izkušnjo nepredelane travme (Cvetek, 2009) in ga bo ranljivost ob ranjenosti opomnila na izkušnjo nepripadnosti (v) sistemu (Kompan Erzar, 2006: 198).

Navadno nas sveže odkrita ranljivost ogroža že zato, ker smo si prišli preblizu, smo brez obramb in tega nismo vajeni, zato je težko s tem ostati v stiku, ne prekiniti odnosa (s sabo ali drugim) ob vsej tej negotovosti in čustveni obteženosti ali intenzivnosti. Tisti, ki je ranljiv, je namreč dosegljiv za ranjenost, saj je odprt in izpostavljen, kot tak pa odvisen od odziva drugega (Slavin, 2008). Ob ranljivosti ne moreš ostati imun. Če jo želiš omogočiti, se moraš potopiti vanjo. Ostajanje v ranljivosti namreč od obeh oseb v odnosu zahteva, da se odrečeta svojim običajnim vzorcem samo-zaščite in da sta se pripravljena srečati s to vsebino sama s sabo in pred drugim, izkušati dele sebe, ki so navadno skriti sebi in drugemu (Livingston, 2009: 183).

Ko se pojavijo trenutki bolečih hrepenenj, z njimi povezanih strahov in groz, občutki sramu ter strah pred zavrnitvijo nas samih ali naših občutij, smo kot ljudje zelo ranljivi. Srečanje posameznika v njegovi temi, v vsebinah, ki so zanj težke, ki bi jih raje obdržal zase ali se z njimi ne soočal, ga ogroža. Ko so te izkušnje v sprejetosti in osnovnih potrebah povezane z nereguliranimi občutji bolečine, strahu ali sramu ob čustvenem nestiku, so preboleče, prestrašljive ali presramotne in za posameznika zato še nesprejemljive, nevzdržne. Tak spomin nanje je vpisan v telo, zato telo še nima izkušnje, da to lahko zdrži in čuti. Hkrati te vsebine še niso preverjene v sedanjem odnosu in trenutku, posameznik ne ve, ali bo odnos, on sam in drugi to njegovo ranjenost zdržal. Ta izkušnja je najprej tako tvegana, ker nikoli nismo vnaprej pripravljeni na ranljivost. Ko pride, nas vedno preseneti (Rahne Mandelj, 2015: 134-135). Velikokrat se zato ob prvem pojavu nepredelane ranjenosti ali nepoznane ranljivosti stik posameznika s to vsebino najprej prekine in nastopijo občutja strahu in sramu, ki jih posameznik nosi v sebi. Lahko pa tudi odnos, v katerem se to dogaja, te iskrenosti ne zdrži, ker je za kogarkoli v odnosu to preogrožujoče. Tako pride do prekinitve povezanosti in zato ponovne ali dodatne ranjenosti, kar so izkušnje, ki potrdijo našo ogroženost in ranljivost znotraj odnosa predstavijo kot ranjenost. Za razvoj oz. transformacijo iz ranjenosti v ranljivost je namreč ključen tudi že nek nivo lastne vrednosti posameznika ter že vsaj ena uspešno narejena

pot prepoznavanja ranljivosti. Vsaj eden v odnosu mora biti s temo in procesi ranjenosti že toliko domač, da ga le-ti ne ogrožajo preveč in da lahko sebi in/ali drugemu ponudi sočutje in stik ter tako varnost ob regulaciji težjih čutenj (Rahne Mandelj, 2015: 355-356; Brown, 2007).

Če gledamo na ranljivost z vidika navezanosti in regulacije čutenj, prekinitve stika v odnosu (najsi bo terapevtski ali iz običajnega življenjskega okolja) razumemo kot trenutek, ko se eden ali drugi v odnosu zave svoje ranljivosti in se nanjo odzove. Glede na to, kolikšno intimo in občutek bližine zahteva takšno sobivanje pri vključenih, to vedno vključuje tveganje, da se (bo) katerikoli od njiju aktivno odloči(l) ali se srečanju še bolj odpre ali pa zapre (Novšak, 2013: 63). Na ta način je nepredvidljivost bistvena komponenta ranljivosti, ker nikoli ne vemo, v kaj nas pelje (kaj se bo v njej odprlo) in zato to vsebuje potencialno ranjenost.

Glede na to, kakšne izkušnje ima posameznik glede dajanja ranjenosti v odnos in poprejšnje ranljivosti v odnosih, (ga) bo torej srečanje z njo ali peljalo v izkušnjo ranjenosti (bolečine, osamljenosti, nerazumevanja) ali v izkušnjo ranljivosti (povezanosti, zavedanja čutenj strahu, sramu, bolečine, kjer pa človek lahko v polnosti čuti sebe in se ohrani) (Rahne Mandelj, 2015: 338-350; Feeney, Alexander, Noller in Hohaus, 2003).

Raziskave Brene Brown o ranljivosti in sramu

Ameriška raziskovalka Brene Brown je doslej še največ govorila o ranljivosti in jo vidi kot pozitiven in neobhoden del človeškega življenja, kot univerzalno človeško izkušnjo. Zanj je človek ranljiv takrat, ko je v stiski in se zave svoje izpostavljenosti v odnosu in potrebe po stiku in odzivu s strani drugega, ko se zave, da potrebuje ljubezen in sprejetost (d drugega) (Brown, 2012a). Vendar pa je tej raziskovalki človeških zgodb postalo jasno, da ljudje o ranljivosti začnemo govoriti tako, da se najprej spomnimo svojih izkušenj ranjenosti, da torej govorimo o ranjenosti oz. strahu pred ranjenostjo. Torej sta ranjenost in ranljivost neobhodno povezani. Brez zavedanja svoje ranjenosti, torej tega, česar nas je bilo strah, sram, kar nas je bolelo ali pestilo in kako smo to rešili (ali s čim so nas drugi sprejeli, potolažili, nam ranjenost zmanjšali), ne moremo priti do prave ranljivosti (Brown, 2012b). Ranljivost je torej ozaveščena in na nek način že dovolj predelana (sprejeta, neogrožujoča) ranjenost. Enako so pokazale tudi izkušnje raziskovanja ranljivosti v polju mladega starševstva glede izkušnje in doživljanja samega sebe, otroka, partnerja in bližnjih odnosov v družini (Rahne Mandelj, 2015: 338-345).

Pri svojem desetletnem raziskovanju človeške povezanosti, v katero je bilo vključenih več tisoč ljudi, je Brownova prišla do pomembnega spoznanja – do ranljivosti je prišla preko raziskovanja sramu, saj sta tudi sram in ranljivost neobhodno povezana. Izpostavlja, da je sram univerzalna čustvena izkušnja, ki jo na telesu enako čutimo tako moški kot ženske (imamo enake telesne odzive), pa vendar je pri raziskovanju sramu ugotovila, da so sporočila in pričakovanja, povezana s sramom, organizirana po spolu.

Sram se pojavi ob izkušnji ne-stika, zaradi katere ne verjamemo, da smo vredni ljubezni in pripadnosti. Ne moremo uiti sramu in ga ne čutiti, kajti dokler sta nam stik in povezanost pomembna, bo strah pred prekinitvijo stika vedno prisoten (in s tem povezan sram), in zato smo ranljivi (Brown, 2010, 2012b). Hkrati se vedno bolj ženemo za

ideali, ki so nedosegljivi (nikoli nismo dovolj lepi, pametni, dobri, suhi, uspešni ...), kar je najboljše okolje za razrast perfekcionizma, občutij neprimernosti in sramu (Brown, 2007, 2010, 2013a, 2013b).

Ranljivost ni lahka. Ljudje namreč drugim in drugemu najtežje pokažemo lastno ranljivost, medtem ko ranljivost s strani drugega pričakujemo in si jo želimo. Brownova je skozi proces soočanja in bojev z lastno ranjenostjo šla tudi sama kot terapevtka, oseba in raziskovalka, kar je sorodno naši izkušnji ob raziskovanju ranljivosti (Rahne Mandelj, 2015: 131-132, 137-138). Hkrati opozarja, da smo že kot družba nagnjeni k skrivanju in otopitvi ranljivosti. Razvili smo cel kup obramb pred njo, avtorica pa med njimi navaja prenašanje, zasvojenosti, depresijo, tesnoba, deloholičnost, tabletomanijo in psihosomatiko, torej smo pred njo navzven lahko zelo zaščiteni. Vse to so načini, ki posameznika peljejo ven iz bolečine in iz pravega odnosa ter mu navidezno nadomeščajo odnos (Brown 2013b, 137-141; Brown 2012a).

Brownova je razvila teorijo odpornosti na sram, ki vključuje zavedanje, da se sramu noben posameznik ne more izogniti, lahko pa razvije določeno odpornost na sram. Se pa vsak glede na področja, ki so zanj sramotna (in potencialne sprožilce na sram) sooča z njim na kontinuumu (giblje po premici). Ena skrajnost le-te so občutja sramu, kjer se posameznik počuti ujetega, nemočnega in izoliranega, drugi pol pa predstavlja empatija, ki osebi daje ali vrača povezanost, moč in svobodo (Brown, 2006: 46-47). S sramom je močno povezana sposobnost za ranljivost, saj je sposobnost priznanja in sprejemanja lastne ranljivosti (oz. ranjenosti – opomba avtorice) tista, ki iz zmede, obsojanja, strahu, jeze in obtožb vodi k prepoznavanju, zavedanju, (samo)zaščiti in podpori. Kasneje je ugotovila, da imajo največjo odpornost na sram ljudje, ki so polnosrčni (ang. whole-hearted), torej tisti, ki so kljub težkim občutjem ostali pristni, prisotni in čustveno iskreni. Ko se je pri njih pojavil sram, se ob tem niso izgubili, ostali so zvesti sebi, niso se pretvarjali ali se prikazovali drugačni kot so in niso zanižali svoje ranjenosti. Zato so se čez izkušnjo sramu pretolkli tako, da so bili na drugi strani sramu bolj pogumni, bolj sočutni in bolj povezani kot pred pojavom sramu – tudi (ali včasih prav) zaradi te sramotne izkušnje (Brown, 2013a, 2013b). Izkazalo se je, da jim je skupno to, da so verjeli, da so odnosa vredni in tako dobili izkušnjo, da jim odnos, ljubezen in stik v njem pripadata, ne glede na njihove trenutke šibkosti in trenutno občutljivost. Ker niso podvomili v svojo lastno vrednost, so bili pripravljeni ostati in biti ranljivi v odnosu ter v njem tvegati (Brown, 2013b: 11), pri čemer pa jim je ranljivost prinesla pogum, sočutje in povezanost.

Tisti, ki so imeli odpornost na sram, so po Brownovi:

1. imeli sposobnost priznanja in sprejetja svoje osebne ranljivosti (sramu);
2. razvili določen nivo kritičnega zavedanja glede tega, kaj poganja njihova občutja sramu (glede na družbena ali kulturna pričakovanja in na svojo mrežo sramu);
3. imeli sposobnost oblikovanja vzajemnih empatičnih odnosov, kar jim je omogočilo, da so se ob sramu obrnili na druge in
4. imeli sposobnost, da so o sramu govorili in ga poimenovali kot sram (imeli so jezikovne in čustvene sposobnosti, da so lahko o sramu spregovorili in tako razbili njegove negativne vplive) (Brown, 2006: 48; Brown, 2013b).

Pomen razumevanja in poznavanja lastne ranjenosti za terapevtsko delo

Brownova nadaljuje, da sta zadnji dve lastnosti pomembni, saj sram raste in se povečuje ravno ob skrivnostnosti, tišini in obsojanju. Zato je za posameznika tako pomembno občutiti in priznati svojo lastno ranjenost, da lahko potem o tem spregovori v varnem odnosu z drugim, ki mu pomaga, da se spet »čustveno« postavi na noge. Odnos, v katerem oseba o tem spregovori, pa mora zato biti dovolj varen. Brownova celo pravi, da si mora oseba, ki se ji posameznik zaupa, to zaslužiti (to se zgodi na podlagi njunih dovolj dobrih poprejšnjih izkušenj z dajanjem ranjenosti v odnos). V nasprotnem primeru bo pogovor o sramu le-tega in ne-stik še bolj povečal, saj bo v odnosu, ki sramu ne bo zdržal, posameznik še bolj izpostavljen in ranjen (Brown, 2012a, 2013b). Po drugi strani pa se ob prisotnosti vsaj malo empatije (sočutja s strani drugega), sram ne more razrasti. Ko so ljudi namreč vprašali, katera občutja so jim pomagala, da so šli ven iz izkušnje sramu in občutka travme, so povedali, da so čutili fizično in čustveno toplino, da so se počutili varno, da so bili slišani, potrjeni, čutili so, da nekaj štejejo, da so vredni. Ob deljenju nečesa zanje zelo strašljivega, pa so imeli izkušnjo, da jih je nekdo razumel in da v tem niso bili več sami, čudni, nesprejemljivi in občutja sramu so se prekinila (Brown, 2010, 2012a).

Da je lahko nekdo empatičen in sočutje deli, mora imeti štiri sposobnosti:

- da torej zavzame perspektivo drugega;
- da ne obsoja,
- da razume, kaj druga oseba čuti in
- da z njo deli (skomunicira) to razumevanje (Wiseman, 1996).

Obenem avtorica opozarja, da ni formule za empatijo: če je posameznik prisoten, zavzet in mu ni vseeno, potem se mu ni treba bati za to, katere besede izreče drugemu. Da je resnično empatičen, pa pomeni, da gre v prostor, kjer je lahko ranljiv in v stiku s svojo ranljivostjo, kjer mu je neudobno in se prav tako bori s temi občutki kot drugi: ko je lahko z ljudmi v njihovih bojih, šele takrat stik prekine sram (Brown, 2013b). Torej je sobivanje v težkem, v skupno občuteni in priznani ranjenosti (ali odprtosti za ranjenost) tisto, kar razgradi sram in pozdravi rane, ki so nastale iz ne-stika posameznika s samim sabo in drugim.

Stik s samim sabo je ob sramu posebno pomemben tudi v odnosu osebe do sebe – če posameznik pozna svoje sprožilce sramu, področja, na katerih je bolj občutljiv, bo lahko bolj pozoren tudi na telesne znake, ki se mu pojavijo, ko ga sram preplavi, s tem ga bo lažje prepoznal. Odzivi telesa na sram so namreč enaki kot odzivi na travmo (pri vsakem posamezniku lastni njemu samemu, lahko gre npr. za pritisk v glavi, omrtvičenost udov, preplavljenost glave z vročino, suha usta, nesposobnost govora, otrplost itn.). Ko bo posameznik to prepoznal, se bo za krajši čas lažje odmaknil od drugih, poiskal spet stik s sabo in dogajanjem v sebi, da bo zopet sposoben odnosa, ko od stika (s samim sabo ali drugim) ne bo toliko ogrožen. Tako ni dobro iskati odnosov v tem prvem stanju preplavljenosti s sramom, saj Brownova opozarja, da ima oseba v sramu nedelujoč sprednji čelno-reženjski del možganov, kar posamezniku onemogoča refleksijo, verbalizacijo in regulacijo situacije, zato bo v odnosih deloval na način, ki bo sram zanj in za druge še poveč(ev)al, saj prebudi bes, bolečino ali jezo ob nepripadnosti, ki jo lahko po-

sameznik usmeri nase ali na drugega. Avtorica tako pravi, da smo v sramu (mi bi temu rekli nepriznani ali nepredelani, neozaveščeni ranjenosti) zase in za drugega nevarni (Brown, 2012a, 2012b).

Lastnosti ranljivosti

V naši raziskavi (Rahne Mandelj, 2015: 30-32) smo identificirali osnovne lastnosti ranljivost, ki jih lahko prepoznamo in uporabimo pri terapevtskem delu:

1. Vpetost ranljivosti v odnose/kontekst ter nujnost empatije za razvoj ranljivosti

Glavna predpostavka je, da je ranljivost odnosna kategorija – vedno je nekdo ranljiv pred/ob nekom, četudi je sam pred sabo. Ranljivost ga dela bolj človeškega in dostopnega, to mu/odnosu daje tudi možnost za razvoj empatije (do drugega/sebe), ki je glavni predpogoj, da se ranljivost v posamezniku in v drugem lahko porodi (Simonič, 2010: 229).

2. Tveganje, vzajemnost in odprtost k izražanju/občutenju čutenj

Ranljivost je odprta drža posameznika, ki tvega, da ga drugi rani. Ranljivost vključuje nežno izražanje bolečine, žalosti, ljubezni, osamljenosti, negotovosti, sramu, razočaranja in strahu (Rožič, 2012: 67). To, koliko in kako sta lahko partnerja ranljiva drug ob drugem oz. drug z drugim, je tudi jedro njune čustvene intimne (Dorian in Cordova, 2004: 243-248). Lastnosti ranljive drže sta dvosmernost in vzajemnost, torej pripravljenost in zavedanje posameznika, da drugi vpliva nanj (Slavin, 1998: 238-240).

3. Nepredvidljivost, spontanost in pristnost

Ranljivost je vedno nepredvidljiva, ker je odprtost v odnos, odnosi pa so skrivnost, saj ne vemo, kam nas bodo v danem trenutku pripeljali. Če ranljivost razumemo kot empatičen proces med dvema, ki se dogaja v odnosu vzajemnega sovplivanja in sprejemanja drug drugega, pa ta proces vključuje tudi spontanost in pristnost (Simonič, 2010: 265-269). Kako spontanost razume Simoničeva vidimo v naslednjem odlomku: »Poleg dvosmernosti in s tem soustvarjanja procesa je pomemben še en vidik, ki zaznamuje globoke in pristne odnose: to je spontanost, ki bi jo lahko označili tudi kot ustvarjalno nestrukturiranost, nepredvidljivost in kaotičnost (ang. sloppiness). Ne gre za zmedo, v kateri bi se popolnoma izgubili, pač pa s tem mislimo na nenačrtnost, ki je nujna, da se pojavi prava ustvarjalnost. V pravem odnosu je namreč vedno tako, da je nepredvidljiv in se ne ve, kaj bo v naslednjem trenutku. Vsak naslednji trenutek lahko prinese nekaj novega in nepričakovanega, v čemer obstaja možnost za to, da bo to novo boljše, kot je bilo prejšnje. In ravno na tej novosti bo temeljila tudi sprememba.« (Simonič, 2010: 265) Tudi Tronick (2003: 477) vidi odnose kot nepredvidljive in kaotične in jih kot take spodbuja, saj na ta način prinašajo soustvarjanje novih načinov sobivanja, torej ustvarjalno spremembo.

4. Dogajanje spremembe znotraj sedanjega trenutka in danega telesa / danih teles

Tako se ranljiv odnos torej odpira k rasti in spremembam, ki omogočajo globlji stik (Simonič, 2010: 216). Kako sprememba nastane? Razumevanje dogajanja prek besed, razlag ali pripovedi o nečem ni dovolj, da se sprememba zgodi. Osnovno predvidevanje je, da se sprememba zgodi znotraj žive, podoživete izkušnje. Ta izkušnja mora zato vsebovati občutja in dejanja znotraj dogajanja v resničnem času, v resničnem svetu, z

resničnimi ljudmi in znotraj trenutka prisotnosti (Stern, 2004: XIII). Sami dodajamo, da mora biti prisotno telo (ki daje okvir, v katerem se živo ali preteklo izkušnjo lahko podoživi in živi z drugim).

5. Potreba po prisotnosti in pristnosti v trenutku srečanja

Sedanji trenutek ranljivosti je trenutek, v katerem živimo svoje življenje, je trenutek, ko smo živi in se ga zavedamo. Je sedanost, je »zdaj«, pri čemer se postavlja vprašanje, kako je ta trenutek sedanosti strukturiran, kako je povezan z zavestjo in s preteklostjo, kako je doživet in kaj se dogaja, ko je ta trenutek soustvarjen in ko se ga deli z nekom drugim, s katerim je oseba v odnosu (Stern, 2004: 4). Sprememba se dogaja znotraj srečanja in podeljevanja izkušnje (ne nujno verbalno!), a problem nastane, ko želimo ubesediti sedanji trenutek in doživljanje v njem. Gre namreč za to, da je nemogoče govoriti o tem, kar doživljamo v sedanosti. Ko poskušamo to ubesediti, tega že ni več, je že preteklost, a lahko se temu kar se da približamo (Stern, 2004: 5-7). To pa je lastnost ranljivosti - torej prisotnost in pristnost tukaj in zdaj, zavedanje tega in posledično poskus ubesedenja in podeljevanja drug z drugim.

6. Sovplivanje - dvosmerna komunikacija, ki znotraj dogajanja oblikuje občutek za jaz in za odnos

Razumevanje, da so odnosi vedno dvosmerni in tako vsaka izkušnja v njih sovpliva na vse vpletene, izhaja iz raziskovanja zgodnjega odnosa med mamo in dojenčkom (Beebe in Lachman, 2003: 379-380). Tam so raziskovalci odkrili, da je odnos sistem, ki je dejaven in v katerem oba udeleženca v odnos prinašata svoj prispevek, kar pomeni, da odnos soustvarjata skupaj. Ta komunikacija, ki se dogaja (in ki temelji na vzajemni povezanosti, ki jo lahko imenujemo empatija ali ranljivost), je subtilna in nenehna in obsega širok spekter nebesednih in besednih sporočil. Tako sobivanje (v ranljivosti) ni le poskus razumevanja enega ali drugega kot dveh ločenih oseb, pač pa se dogaja kompleksen sistem komunikacije, ki med samim potekom komunikacije znotraj obeh vpletenih oblikuje občutek za jaz (Siegel, 1999: 89). To se dogaja v vseh odnosih, tako med mamo in dojenčkom, kot med terapevtom in klientom ali dvema odraslima osebama v intimnem odnosu (prim. Simonič, 2010: 257-258).

7. Intersubjektivnost v sedanjem trenutku

Ranljivost nastaja znotraj sedanjega trenutka med dvema osebama, ki sta v odnosu. V tem kontekstu prihaja do vzajemne interpretacije misli, ki nam dovoljuje reči vem, da veš, da vem ali čutim, da čutiš, da čutim. Gre za vzajemno branje miselne in čustvene vsebine doživljanja oseb, ki sta v odnosu, saj obe osebi v tem skupnem, pa hkrati samo njunem sedanjem trenutku v odprtosti k odnosu in sovplivu druga na drugo vsaj delno vidita in čutita podobne miselne pokrajine. Na takšne skupne trenutke se opirajo tudi odnosi v našem življenju. Zato je pomembno, da razumemo in raziskujemo te drobne trenutke intersubjektivnih stikov med ljudmi (Simonič, 2010: 238). Intersubjektivna srečanja se namreč odvijajo v kratkem časovnem obsegu, kakršen je značilen za sedanji trenutek. Sedanji trenutek je tako temeljna procesna enota v soustvarjanju intersubjektivne matrice. Trenutki intersubjektivnega srečanja pa so v nečem čisto posebni sedanji trenutki. V teh trenutkih srečanja je namreč doživljanje soustvarjeno in deljeno (Stern v Simonič, 2010: 238). V intersubjektivnosti se torej odigrajo najpomembnejši trenutki našega življenja, v njih se ustvarja/spreminja posameznikovo doživljanje ne le drugega, ampak tudi samega sebe, saj se ob tem pogloblja in utrjuje samozavedanje, hkrati pa se mehčajo meje jaza.

Bližina v odnosih in izpostavljenost drugemu ogroža, izkušnja sočutja in vzajemnosti ob ranljivosti pa ozdravlja

V vzajemnih odnosih se je vedno treba zavedati, da odnosi niso samo enosmerni in da niso odvisni samo od ene osebe in njenih notranje psihičnih struktur ter procesov. Odnosi so vedno dvosmerni in središče gravitacije (Stern, 2004: 77-78). V tem smislu je odnos vedno tudi skrivnost, saj ne vemo, kam bomo v naslednjem trenutku prišli. Pri tem je ključnega pomena pozitivna ranljivost, kot jo razume relacijska družinska paradigma in drugi avtorji (Livingston, 2009; Brown, 2006, 2010). Na tem temelju je mogoče presegati ujetost v tesnobne in nefunkcionalne odnose (sploh v odraslih intimnih odnosih), saj je s pomočjo odprtosti in stika v vzajemnem odnosu potencialne ranjenosti mogoče ponuditi novo izkušnjo in ob njej začutiti globoko čustveno povezanost (Makinen in Johnson, 2006; Johnson in dr., 2001; Gostečnik, 2002, 2004; Kompan Erzar, 2001, 2003, 2006).

Terapevtska in supervizijska praksa namreč tudi kaže na pozitivne učinke ranljivosti. V vzajemni ranljivosti lahko nekdo samega sebe doživi kot nekoga, ki ima vpliv na drugega, hkrati pa ta drugi vpliva nanj (Slavin, 1998: 240). Dogaja se medosebna (dialektična) regulacija čutenj (Fosha, 2001: 222-229), ki osebi preko izkušnje stika z njenimi globokimi in pristnimi afekti (kot so žalost, veselje, jeza) in preko ohranjanja odprte in neposredne ter čustveno sprejemajoče komunikacije z drugim, ponuja možnost za spremembo. Omogočanje globoke, varne in pristne čustvene izkušnje, ki je dovoljena, ki drugega ne ogroža, kjer se stik v odnosu ne prekine ali pa se prekine in vzpostavi nazaj, daje/vrača vero v odnos (Novšak, 2013). Ko nekdo začuti, da je lahko drugi empatičen do njega, da ga razume in ostaja z njim v težkem, mu to daje občutek, da je vplival na drugega in se ga čustveno dotaknil. To odnose (o)zdravi ali poglobi, saj so osebe poslej lahko bolj pristne, ranljive, odprte, odzivne in sočutne, torej brez prejšnjih obramb (Livingston, 2009; Slavin, 1998; Maroda, 1999, 2004). Da gre za pomembno regulacijo čutenj in s tem povezano novo izkušnjo varnosti (izgradnjo varne navezanosti oz. varnega odnosa), ne le v odnosu terapevt-klient, pač pa tudi pri terapiji parov, otrok in družin, kažejo tudi ugotovitve različnih terapevtskih pristopov, ki pri svojem delu spodbujajo ranljivost (Schore in Schore, 2008; Schore, 2003; 2010; Fosha, 2001; Fosha, Siegel in Solomon, 2009; Scheinkman in Fishbane, 2004; Greenberg, Ford, Alden in Johnson, 2003; Makinen in Johnson, 2006; Rožič, Torkar, Erzar in Kompan Erzar, 2010). Pri raziskavah procesa sprememb v terapiji in zdravljenja poškodb navezanosti se je izkazalo, da je ključni vidik ravno občutenje, zavedanje in izražanje ranljivih potreb partnerja ali obeh partnerjev (Makinen in Johnson, 2006; Johnson, 2013b; Johnson in Best, 2003; Gostečnik, 2007; Livingston, 2009). Ravno tako pa je pot v vzajemno ranljivost ključna za doseg sprememb v afektivni čustveni dinamiki in razgrajevanju čustvenih zapletov v supervizijskem procesu relacijske družinske supervizije (Rožič, 2010; Rahne in Rožič, 2008).

Tako pride do nove kvalitete ranljivosti/odzivnosti, ki pelje iz nevarne v varno navezanost. Temu nekateri rečejo tudi »prigarana« navezanost, to je pri tistih ljudeh, ki so imeli slabe izkušnje v primarnih družinah, pa so z ozaveščanjem in delom na sebi v odnosih, v katerih so, zmogli preoblikovati nefunkcionalne in nevarne oblike bivanja v odnosu ter takšno dožemanje sebe (Makinen in Johnson, 2006). Takrat izkušnja odnosa

in stik z drugim ozdravlja, namesto da bi ranil(a). Brez tveganja iti v negotovost (in se dati v odnos z ranjenostjo), pa priti do ranljivosti ni mogoče.

Izkušnje terapevtskega dela kot tudi raziskovanje procesov ranjenosti in ranljivosti (Rahne Mandelj, 2015) potrjujejo še, da je izkušnja ranjenosti, dvoma, negotovosti ali nesprejetosti, ki jo človek nosi ali doživlja in je nastala v odnosu (do sebe, s strani drugega) in kjer sta prisotni občutji strahu in sramu ob potencialni zavrnitvi in prekinitvi stika, možno popraviti le s korektivno čustveno izkušnjo v odnosu – torej izpostavljenostjo s svojo ranjenostjo pred sabo in drugim ob tem spominu. Izkušnja sprejetosti in sočutja, ki ozdravlja in celi, s tem integrira posameznikov jaz, občutja (do) sebe in izkušnjo odnosa (z drugim). V to sta vzajemno vpeta oba v odnosu – tako partnerja, kot terapevt in klient (Fosha, 2001; Kompan Erzar, 2003, 2006; Johnson, 2012: 7; Novšak, 2013).

Pomen sposobnosti za samorefleksijo in refleksijo drugega ter ustvarjanje sprememb v smeri varnosti

Poznavanje svojih čustvenih procesov in čustvenih procesov drugih, s katerimi je posameznik v odnosu, zahteva tudi dokaj visoko stopnjo (samo)refleksije, sposobnost za reflektiranje oz. svobodo za reflektiranje (Siegel, 1999, 89-90), oz. mentalizacijo (prepoznavanje mentalnega stanja drugih oseb). Psihoterapija omogoča takšno razkrivanje, ki je hkrati raziskovanje človekove ranljivosti in ranjenosti. Zato se je pri raziskovanju ranljivosti, ki zahteva razkrivanje in refleksijo čustvenih procesov, pokazalo kot nujno, da se v samorefleksijo (držo odprtega poizvedovanja) vključi tudi terapevt ali supervizor, ki zagotavlja varen prostor in odnos za takšno podeljevanje izkušnje oz. izkušnjo samo (Rahne Mandelj, 2015:115, 133-137).

Če izhajamo iz dognanj intervjujev o odrasli navezanosti (ang. Adult Attachment Interview) (Shaver in Mikulincer, 2002; Siegel, 1999: 87-120), so poleg varne izkušnje stika med mamo in otrokom v zgodnjem otroštvu tudi varni odrasli odnosi tisti, ki omogočajo svobodo za reflektiranje. Pri tem moramo izpostaviti, da je v mnogih oblikah bližnjih in čustveno vključujočih odnosov ključno ravno to, da ima posameznik sposobnost zrcaliti mentalna stanja druge osebe. »Refleksija mentalnih stanj je več kot le konceptualna sposobnost; umoma dveh posameznikov dovoljuje, da vstopita v obliko uglašenosti, v kateri je vsak sposoben čutiti, da ga drugi čuti. Ta intenzivna in intimna izkušnja povezanosti se ponazarja tako v besedah kot prek neverbalnih oblik komunikacije: obraznih izrazov, očesnega stika, tona glasu, telesnih gibov in časovnega okvira odzivov. Ta oblika komunikacije je tista, ki razkriva uglašeno stanje (duha/misli) (ang. mind)« (Siegel, 1999: 88-89).

S tem se v osebem, terapevtskem ali supervizorskem odnosu približujemo elementu uglašenga odnosa, ki pelje k spremembi:

- komunikacija, ki je sodelujoča, se prilagaja na okoliščine;
- psihobiološko uglašeno stanje: vzajemno deljene interakcije, ki vključujejo pozitivna čustvena stanja in zmanjšanje negativnih (pristni odzivi terapevta na povedano, vključevanje tudi svoje lastne ranljivosti);
- refleksija glede mentalnih stanj (zaznavanje čustvenih procesov v sebi, drugem in v odnosu, poimenovanje čutenj);

- nadaljnji razvoj mentalnih modelov varnosti, ki omogočajo čustveno (pre)oblikovanje in pozitivno pričakovanje glede prihodnjih interakcij (pozitivne potrditve in sočuten odziv ob ranjenosti, ki se pojavi znotraj razgovora) (Siegel, 1999: 90).

Intimni dialogi, ki se razvijejo ob spoznavanju in raziskovanju samega sebe, odnosa in drugega, se osredotočajo tudi na druge ključne vsebine mentalnih stanj: misli, čustva, namene, verjetja in prepričanja. Tako se na najbolj osnovni ravni v otroštvu in tudi v odraslosti varna navezanost izgrajuje preko dveh posameznikov, ki si delita nebesedni fokus glede pretakanja energije (deljenje/vzajemnost čustvenih stanj) in besedni fokus glede vidikov procesiranja informacij ob deljenju opisnih procesov, (ang. representational processes), ki so vsebovani v spominu in zgodbi v/o mentalnem življenju. Vsebina zavesti/duha/uma (ang. matter of mind) je pomembna/ključna za varno navezanost/navezavo (Siegel, 1999: 89). Na ta način se um ob regulaciji čutenj konstituira in razvija.

Podobno v terapiji opisujejo terapevti AEDP (Accelerated Experiential-dynamic Psychotherapy), ki za svojo osnovo uporabljajo vzajemno regulacijo afektov in ki v ključnem stanju/vzdušju (core state) preko omogočanja ključne čustvene izkušnje (core affective experience) in ključnega afekta (core affect) v primarnih čutenjih, izkušnjah jaza in jaz-stanj ter izkušnjah odnosa omogočajo spremembe na vseh teh nivojih. V polnosti doživeta in telesno občutena čustvena izkušnja lahko preko virov, ki se ob tem razkrijejo, preoblikuje jaz in oblikuje čustveno dejanje. Sprememba nastane, ko notranje telesna izkušnja ključnega afekta vodi do spremembe in ko se jo lahko v odnosu reflektira (Fosha, 2001: 222-229). Menimo, da ranljivejša ter bolj osebna in globoka, kot sta tema in dogajanje za posameznika, ter večji pomen, kot imata, večjo moč pozitivne spremembe nosi ta odnos in proces. Kompan Erzarjeva (2001, 2006) in Novšakova (2013) poudarjata, da se to lahko zgodi le v odnosu, kjer vznikne vzajemni afekt (se torej terapevt temu tudi zanj ranljivemu procesu ne zapre, ni izključen iz so regulacije ali dogajanja v sebi, da se čustvena sprememba lahko zgodi).

Moška in ženska ranljivost

Na kratko bomo predstavili še spoznanja o moški in ženski ranljivosti, kot jih predstavlja Brownova (2006, 2012a). Sram je vedno povezan z neuresničitvijo družbenih ali osebnih pričakovanj s strani sebe ali drugih, kar osebo naredi ranljivo pred samim sabo in pred drugimi, saj neizpolnjevanje lahko ogrozi stik z drugimi in povzroči družbeno nesprejemanje.

Pri ženskah sram navadno izvira iz množice med sabo nasprotujočih si in nemo-gočih/neuresničljivih pričakovanj do sebe (naj bo to materinstvo, partnerstvo, zunanji videz ali služba), kjer se ženska bori, da drugi ne bi videli, kako si prizadeva držati vse skupaj. Ženske imajo torej zelo visoka pričakovanja do sebe, velikokrat vezana na sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja odnose. Če tega ni, je lastna vrednost pri ženski in njen občutek za sebe velikokrat ogrožen (Brown, 2006: 49). Pričakovanja do žensk (mnogokrat tiha in v družbi neizražena, izražajo pa ideal ženskosti) pa so: naj bo prijazna, skromna, vitka in naj naredi vse za ohranjanje zunanje lepote (Brown, 2012: 89). Ista raziskava ugotavlja, da morajo moški za izpolnjevanje norm, ki jih približajo idealu pravega moškega, navzven izražati gnus do istospolno usmerjenih, ohranjanje zunanji status (prek službe, avta, denarja), se odzivati z nasiljem in v odnosih prikazati nadvlado nad ženskami (Brown, 2012a).

To potrjuje tudi izsledke njene raziskave. Za moškega je najbolj sramotno, če ga drugi vidijo kot šibkega. Zato spodreže svoja občutja bolečine, žalosti in strahu (k čemur je velikokrat zaradi spola socializiran že od rojstva naprej) in se zateče v bes in jezo (agresivnost in nasilje) ali pa utihne/disociira in čutenja odreže. To sta bila glede na avtoričino raziskavo o sramu in moških dva glavna odziva na sram oziroma izkušnjo prekinitve stika/odnosa (Brown, 2013b: 94-96). Avtorica opozarja, da se seveda tudi moški lahko na sram naučijo odzivati drugače preko zavedanja, samosočutja in empatije. A brez zavedanja lastnega notranjega čustvenega procesa moškega preplavijo občutja neprimernosti in majhnosti, na kar se običajno odzove z jezo ali s čustveno odrezanostjo od situacije. Pogosto moški s tem le vračajo odziv, kot so ga sami prejeli iz okolice, ko so (v preteklosti) pokazali svojo lastno ranjenost (Brown, 2013b: 94-100).

Avtorico je najbolj presenetilo, kako se ženske odzovejo na moško ranljivost: želijo si jo, moške nenehno spodbujajo k ranljivosti, ko pa jo ti dejansko pokažejo, ženske tega ne prenesejo, saj jih ogrozi, in moške začnejo sramotiti nazaj ali jih prezirati. Zakaj je tako, avtorica razlaga s tem, da moški z ranjenostjo ogrozijo ženske ideale o moških ter v njih prebudijo strah. Moški pa ženske ranjenosti in izražanja stiske navadno ne zdrži (npr. da bi bil le poslušalec – kar ženska želi – in da ob njem sama najde rešitve ali potrditev). Moški takoj išče rešitev in navadno prehitro da nazaj svoje, za ženske preveč enostavne, odgovore in je odnos (stik v njem) tako (prehitro) prekinjen.

Zato avtorica pravi, da se morajo/moramo tako ženske kot moški šele naučiti sobivati v lastni ranljivosti in v ranjenosti/ranljivosti drug drugega v vsakem odnosu, kjer smo drug ob drugem, prepoznati svoje naravne obrambne odzive na ranljivost (drugega) ter videti, kako si lahko v/ob ranljivosti pridemo nasproti (Brown, 2012a, 2013b).

Vsaka uspešna transformacija iz ranjenosti v ranljivost nas dela bolj varne za stik z ranljivostjo (drugega)

Naš prispevek zaključujemo s spoznanjem, ki izhaja iz raziskovanja ranljivosti (glej Rahne Mandelj, 2015: 133-137, 355-356): če želimo biti varni pri delu z ranljivostjo, moramo spoznavati lastno ranjenost in ranljivost glede sebe ali odnosov, katerih del smo. Ne smemo se bati čustveno (podo)živeti izkušnje, v katero je le-ta vpeta in kjer sebe in svoje telesne odzive spremljamo z zanimanjem in zavedanjem, da v tem nismo sami. Doživljanje ranljivosti je namreč vedno vezano na neko konkretno in živo vsebino, odnos ali obdobje. Pa vendar je to univerzalna človeška izkušnja, čeprav jo vsak človek doživlja znotraj čisto svojega, njemu lastnega razumevanja ali spomina. Pot k ranljivosti je proces (glej Rahne Mandelj, 2015: 238-240). Dati si moramo čas, da jo spoznamo in se ob njej udomačimo, da razvijamo sočutnost do sebe, čeprav smo človeško nepopolni. Potem jo lahko sprejememo kot del resnice o sebi in jo lažje živimo, jo celo vzamemo za svojo, jo integriramo v svojo osebno življenjsko zgodbo (Siegel, 1999). Kot tako jo lažje dajemo v odnose in ranljivost znotraj odnosov zdržimo, tudi za druge ljudi, sploh če smo terapevti. Potem ranjenosti in ranljivosti drugega tudi lažje razumemo in spoštujemo, smo sočutni ob njih, ker poznamo pot, ki smo jo od ranjenosti k ranljivosti morali prehoditi tudi sami in ker imamo izkušnjo, da je naše telo ta občutja zdržalo in se ohranilo. Naše telo namreč pozna svojo resnico in se v skladu z njo ob bližini z drugim in podoživetim občutjem tudi odzove – bližina in stik nas tako lahko ogrožata ali pa povezujeta (van der Kolk, 1994; Fosha, Siegel in Solomon, 2009;

Solomon in Siegel, 2003; Fosha, 2003; Brown, 2013b; Johnson, 2007). In to varnost ali nevarnost hote ali ne hote poustvarjamo naprej – zase in za drugega.

Vsaka pot, ki jo glede ranljivosti naredimo zase, tlakuje tudi globino in stik na poti do/za drugega – k ranjenosti ali k ranljivosti, tu ni bližnjic. So le poti, ki peljejo v globino in procesi, ki se jih ne da izsiliti, prehiteti ali naučiti s tehniko. Lahko pa nas naša odprtost, prisotnost, iskrenost in zavzetost za ranljivost dela bolj človeške, dostopne in pristne ter za nas in druge ustvarja varnejše pogoje za sobivanje in srečevanja v ranljivosti (Rahne Mandelj, 2015; Simonič, Rahne Mandelj in Novšak, 2016).

Literatura

- Beebe, B. in Lachmann, F. (2003). The relational turn in psychoanalysis: A dyadic systems view from infant research. *Contemporary Psychoanalysis*, 39 (3): 379-409.
- Boyle, M. (2003). The dangers of vulnerability. *Clinical Psychology*, 24 (4): 27-30.
- Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87 (1): 43-56.
- Brown, B. (2007). *I Thought it was Just Me (but it Isn't): Making the Journey from « what Will People Think?» to « I Am Enough»*. US: Penguin.
- Brown, B. (2010). *The Power of Vulnerability*. Govor na TEDx Houston v juniju 2010. http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability. (11. 10. 2011).
- Brown, B. (2012 a). *The Power of Vulnerability: Teachings on Authenticity, Connection, and Courage*. Sounds True.
- Brown, B. (2012 b). *Listening to shame*. TED Talk. http://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame (1. 7. 2012).
- Brown, B. (2013 a). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Center City: Hazelden Publishing.
- Brown, B. (2013 b). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. New York: Gotham Books.
- Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti: Travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Feeney, J., Alexander, R., Noller, P. in Hohaus, L. (2003). Attachment insecurity, depression and the transition to parenthood. *Personal Relationships* 10 (4): 475-493.
- Fosha, D. (2001). The dyadic regulation of affect. *Psychotherapy in Practice* 52 (2): 227-242.
- Fosha, D. (2003). Dyadic regulation and experiential work with emotion and relatedness in trauma and disorganized attachment. V: Solomon, M. F. in Siegel, D. J. (ur.). *Healing trauma: Attachment, mind, body and brain*. New York: W. W. Norton & Company: 221-281.
- Fosha, D., Siegel, D. J. in Solomon, M. F. (2009). (ur.) *The healing power of emotion. Affective neuroscience, development & clinical practice*. New York, London: W.W. Norton & Company.
- Gostečnik, C. (2002). *Sodobna psihoanaliza*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2004). *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2006). *Neustavljivo hrepenenje*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

- Gostečnik, C. (2007). *Relacijska zakonska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Greenberg, L. S., Ford, C. L., Alden, L. S. in Johnson, S. M.. (1993). In-session change in emotionally focused therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61 (1): 78-84.
- Hughes (2006). *Building the bonds of attachment: Awakening love in deeply troubled children*. New York: Jason Aronson.
- Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. 2. izdaja. Psychology Press.
- Johnson, S. M. (2003). The revolution in couple therapy: A practitioner-scientist perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29 (3): 365-384.
- Johnson, S. M. (2007). A new era for couple therapy: Theory, research and practice in concert. *Journal of Systemic Therapies*, 26 (4): 5-16.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A. in Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27 (2): 145-155.
- Johnson, S. M. in Best, M. (2003). A systemic approach to restructuring adult attachment: The EFT model of couples therapy. V Erdman, P. in Caffery, T. (ur.), *Attachment and family systems: Conceptual, empirical and therapeutic relatedness*. New York: Brunner-Routledge: 165-192.
- Kompan Erzar, K. (2001). *Odkritje odnosa*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.
- Kompan Erzar, K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.
- Kompan Erzar, K. (2006). *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.
- Kompan Erzar, K. in Poljanec, A. (2009). *Rahločutnost do otrok*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Lachmann, F. M. in Beebe, B. (1997). Trauma, interpretation, and self-state transformations. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 20 (2): 269-291.
- Leroux, P., Sperlinger, D. in Worrell, M. (2007). Experiencing vulnerability in psychotherapy. *Existential Analysis*, 18 (2): 315-328.
- Livingston, M. (2009). Sustained empathic focus and its application in the treatment of couples. *Clinical Social Work Journal*, 37 (3): 183-189.
- Makinen, J. in Johnson, S.M. (2006). Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: Steps Toward Forgiveness and Reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (6): 1055-1064.
- Maroda, K. J. (1999). Creating an intersubjective context for self disclosure. *Smith College Studies in Social Work*, 69 (2): 474-489.
- Maroda, K. J. (2004). *The power of countertransference*. Northvale: Jason Aronson Inc.
- Novšak, R. (2013). *Attachment styles echoed in couples' comings and goings to therapy sessions and their Transformation in the therapeutic relationship: Towards establishing a secure base*. Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta (doktorska disertacija).
- Rahne Mandelj, T. (2015). *Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti*. Univerza v Ljubljani: Teološka fakulteta (doktorska disertacija).
- Rahne Mandelj, T. in Rožič, T. (2008). Prikaz čustvene dinamike in paralelnega procesa v relacijski družinski superviziji. *Socialno delo*, 47 (3/6): 231-239.
- Rožič, T. (2010). *Dogodki sprememb v superviziji, njihova povezanost s terapevtskim*

- procesom in spremembo v terapiji*. Univerza v Ljubljani: Teološka fakulteta (doktorska disertacija).
- Rožič, T., Torkar M., Erzar, T. in Kompan Erzar, K. (2010). Kako sva se spoznala: dinamika sramu in ranljivosti v partnerskih odnosih in terapevtski potencial vpogleda v vzajemno afektivno dinamiko. *Bogoslovni vestnik*, 70 (3): 415-429.
- Scheinkman, M. in Fishbane, M. D. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasses in couples therapy. *Family Process* 43 (3): 279-299.
- Scheinkman, M. (2008). The multi-level approach: A road map for couples therapy. *Family Process*, 47 (2): 197-213.
- Schore, A. N. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. Vol. 2. WW Norton & Company.
- Schore, A. N. (2010). Relational trauma and the developing right brain: The neurobiology of broken attachment bonds. V T. Baradon (ur.), *Relational trauma in infancy: Psychoanalytic, attachment and neuropsychological contributions to parent-infant psychotherapy*. East Sussex: Routledge: 19-47.
- Schore, J. R. in Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work*, 36 (1), 9-20.
- Shaver, P. R. in Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4 (2): 133-161.
- Siegel, D. J. 1999. *The Developing Mind. How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press.
- Siegel, D. J. in Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out. How deeper selfunderstanding can help you raise children who thrive*. New York: Tarcher/Penguin.
- Simonič, B. (2010). *Empatija: Moč sočutja v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Simonič, B., Rahne Mandelj T. in Novšak, R. (2016). Vulnerability as the vitality of therapeutic process. V: *The arts of time: relational psychoanalysis and forms of vitality in clinical process*. Rome: IARPP, 36.
- Slavin, J. H. (1998). Influence of vulnerability in psychoanalytic supervision and treatment. *Psychoanalytic Psychology*, 15 (2): 230-244.
- Solomon, M. F. (1994). *Lean on me: The power of positive dependency in intimate relationships*. New York: Kensington Books.
- Solomon, M. in Siegel, D. J. (ur.) (2003). *Healing trauma: Attachment, mind, body, and brain*. New York: W. W. Norton & Company.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W. W. Norton & Company.
- Tronick, E. (2003). Things Still To Be Done on the Still Face Effect. *Infancy*, 4 (4): 475-482.
- Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard review of psychiatry*, 1 (5): 253-265.
- Wiseman, T. (1996). A concept analysis of empathy. *Journal of advanced nursing*, 23 (6): 1162-1167.