

Izvirni znanstveni članek (1.01)
BV 71 (2011) 2, 265—277
UDK: 159.964:27-14
Besedilo prejeto: 3/2011; sprejeto: 3/2011

*Christian Gostečnik, Tanja Repič - Slavič, Saša Poljak - Lukek,
Robert Cvetek*

Travmatsko izkustvo in dojemanje religioznosti

Povzetek: Travmatični dogodki, kakor so fizična ali spolna zloraba in druga travmatična izkustva, ustvarjajo temeljne substance naših možganskih spominskih arhivov. Lahko celo rečemo, da vsako travmatično izkustvo, ki ni metabolizirano, ostaja globoko vsajeno v naša senzorična in motorična vlakna in s tem v organski, somatski spomin, zato se ta doživetja lahko tudi ponovno prebudijo, še prav posebno v intimnih odnosih z drugimi in tudi v odnosu do Boga. Žrtve teh travm lahko pozneje podoživljajo zgodnjo travmo in obenem tudi Boga in religijo ter vero dojemajo kot nekoga oziroma nekaj krutega, neusmiljenega, saj jim – denimo Bog – ni pomagal ali jih obvaroval, in se zato začnejo izrecno boriti proti njemu. Treba je torej veliko poguma in božje milosti, molitve in psihoterapije, da se tako telo kakor tudi psiha očistita in transformirata to božjo podobo ter postaneta ponovno funkcionalna.

Ključne besede: razvoj možganov, travma, zloraba, spomin, doživljanje sakralnega, Bog

Abstract: **Traumatic Experience and Perception of Religiosity**

Significant events like physical or sexual abuse and other traumatic experiences can create the basic substance for our memory banks and can also affect our perception of God, his Divine grace and religiosity in general. Any important event that is traumatic and is not metabolized can remain deeply ingrained in our sensory organic or somatic memory and can be reawakened, especially in an intimate relationship and also in our relationship with God. The victims can therefore re-experience traumatic events from the past and also perceive God, religion and faith as somebody/something cruel and heartless since God did not help or protect them. Therefore they deny God or even bitterly fight against him. So it takes much courage, God's grace, prayer and psychotherapy for the body and the psyche to heal, transform that particular image of God and become functional again.

Key words: development of brain, trauma, abuse, memory, experiencing the Sacred, God

1. Uvod

Doživetja, ki so obarvana s travmatičnimi občutki in ostanejo nepredelana, se velikokrat pozneje ponovijo, saj so občutja, ki spominjajo na originalno travmo, lahko še dolgo zelo živa. Govorimo o telesnih, organskih občutjih, ki se lahko neustavljivo pokažejo v čisto drugačnih situacijah in s popolnoma drugimi ljudmi, a njihova intenziteta ostaja enaka v vsej originalnosti. Posameznik, ki je žrtev teh občutij, se ob sorodnih senzoričnih občutjih, ki se pokažejo, počuti popolnoma nemočnega oziroma lahko zamrzne podobno kakor ob originalni travmi, brez kakršnegakoli občutka, da situacijo nadzoruje, pa čeprav je morda že odrasla oseba, travma pa se je zgodila v mladosti. Ob tem se v njem lahko tudi zelo spremeni doživetje Boga, ki naj bi ga rešil oziroma obvaroval teh krutih in travmatičnih dogodkov, pa ga ni, zato lahko žrtev tudi Boga začne dojemati kot krutega, brezbriznega in celo krivičnega ali pa ga zaradi teh dogodkov zanika, se začne celo boriti proti njemu. Skupaj z s travmo se namreč pogostokrat ohranijo tudi afekti, ki spremljajo travmo. Tako na primer govorimo o afektu sramu, včasih pravega gnuša, ki je redni spremljevalec spolnih zlorab. Žrtev se zato počuti grdo in gnušno ter povsem nevredno, celo ničvredno in krivo in lahko za vse to krivi Boga ali pa se ob njem počuti grdo in neprimerno. Boga morda krivi tudi za nastalo travmo in ga v skladu s tem dojemata. Po drugi strani pa lahko prav ob travmatičnih doživetjih posameznik popolnoma spremeni svoj odnos do Boga oziroma ga šele tedaj v resnici vzpostavi. Lahko bi rekli, da se skupaj s travmo spremeni tudi doživetje Boga oziroma da travma s svojimi afekti lahko v vsej globini in širini obarva celotno religiozno doživljanje.

2. Raziskave možganskega delovanja

V zadnjem času so se na področju preučevanja možganskega delovanja zelo razširile raziskave v zvezi s travmo in možganskim odzivom nanjo. Številne raziskave (Fonagy et al. 2007; Kaplow in Widom 2007; Rothschild 2000, 2003, 2006, 2010; Schore 2003; van der Kolk 1996; Siegel 1999, 2007, 2010) se posvečajo procesiranju informacij tako v levi kakor tudi v desni možganski hemisferi, prav tako pa tudi njihovim povezavam z limbičnim sistemom. Raziskave kažejo (Fonagy et al. 2007; Rothschild 2003, 2006, 2010; van der Kolk 1996; Siegel 2010), da ima desna hemisfera oziroma desna polovica korteksa večjo vlogo pri shranjevanju senzoričnih informacij, zlasti pa afektov, ki so povezani z njimi. Tako senzorne informacije iz limbičnega sistema oziroma amigdale potujejo v desno hemisfero, kjer se ustvarjajo podobe mentalnih vsebin skupaj z afekti, ki jih spremljajo. Del tega globokega doživljanja je vedno tudi religiozno izkustvo, ki je v marsičem afektivno globoko zvezano s posameznikovim doživljanjem svetega in sakralnega.

Znanstveniki nadalje ugotavljajo, da ima leva hemisfera večjo povezavo s hipokampusom in je pri procesiranju informacij celo odvisna od govornih sposobnosti oziroma jezika, ki tem afektivnim doživljanjem dokončno daje pomen. Schore (2003, 182–185) je s tem v zvezi ugotovil, da so na primer aktivnosti broka, ki tudi leži v levi hemisferi naših možganov, ob travmi zavrte, enako zavrto pa je tudi de-

lovanje hipokampusu. Rothschild (2010, 107) to stanje imenuje »nemi teror travme«, ko žrtev travmatičnega doživljanja dobesedno ostane brez besed oziroma utihne spričo groze, ki jo doživi. Velikokrat ostanejo v spominu afekti, ki pozneje ob občutjih oziroma čustvenih atmosferah – tudi če samo blede spominjajo na originalno travmo – prebudijo cel spekter reakcij, katerim pa niti žrtev travme na samem začetku ne zna in ne zmore najti pomena (Fonagy et al. 2007, 388–410). Zaprta je tudi pot do leve hemisfere, saj ni ustrezne govorice ali jezika, da bi žrtev zmogla artikulirati travmatično občutje ali afekt. Telo vedno znova spregovori, saj zmeraj govori resnico in samo resnico, kajti v njem se prebujajo senzorična občutja, ki so postala *osrednji del posameznikove psihične strukture*, in to z vso silovitostjo, neustavljivostjo in resničnostjo, vse dokler jih psiha ne predela in integrira, še prej pa mora prek *regulacije afekta* umiriti telo (Rothschild 2010, 51–52; 142).

Možgani se v svoji izjemni večplastnosti zelo hitro razvijajo, saj že v prenatalni dobi vsako minuto proizvedejo 250 000 novih celic in do rojstva ustvarijo milijardo nevronov. Ti nevroni vsebujejo na tisoče dendritov, ki ustvarjajo sinaptične povezave (Eliot 1999, 67). Pri *osmih mesecih starosti ima otrok več nevronov in sinaptične gostote kakor kdajkoli v življenju* (Perry in Pollard 1998, 232). Pri *štirih letih so otrokovi možgani že 95 % strukturno razviti*. Če otrokove možgane primerjamo z odraslimi, pa vidimo, da so otrokovi možgani veliko bolj dojemljivi in prilagodljivi kakor možgani odraslega človeka; možgani odraslega človeka so bolj stabilni in organizirani. Otroci imajo 225 % več možganske energije in procesirajo več informacij, kakor jih zmorejo odrasli. Vendar so otrokovi možgani – poleg tega, da imajo veliko več potenciala kakor možgani odraslega človeka – obenem tudi zelo senzitivni in silovito ranljivi, predvsem glede zanemarjenosti in zlorabe (Siegel 2010, 126–128). Zanemarjenost in zloraba pustita na otrokovih razvijajočih se možganih nepopravljive vtise in lahko celo povzročita, da se v posameznih segmentih sploh ne razvijejo oziroma zaostanejo v razvoju (Cohen, Mannarino in Deblinger 2006, 80–83). Zato pa so lahko afekti, ki so vedno del tega neuresničenega razvoja, zelo močni in vplivajo na najbolj subtilna doživljanja, na primer na religioznost.

2.1 Vzgojni fenomen

Možganski razvoj je v marsičem *odvisen od odnosov*, ki jih ima otrok s svojimi starši, zlasti z materjo, v začetnih fazah razvoja (Bruschweiler-Stern et al. 2010, 119–121). Pri tem govorimo o najzgodnejših dotikih nežnosti med materjo in otrokom, govorimo o materinem najprej telesnem dotiku, ki ga morajo vedno spremljati sočutje, nežnost in razumevanje (81); govorimo o načinu, kako se mati približa otroku, in zlasti o tem, kako ga na primer doji. Pri tem je zelo pomembno, kako vzpostavi *telesni stik dojenja* s svojim otrokom, kaj mu ob tem sporoča: to je nekaj lepega, prijetnega za oba in ob dojenju oba doživljata najlepše trenutke stika in odnosa, ki se vzpostavlja, ali pa je mati polna stisk in nemira, nima dovolj časa, ni potrpežljiva, otroka ne pripravi na hranjenje, mudi se ji ali pa celo zavrača dojenje in doji zato, da je otrok ne bo več vznemirjal. Otrok vse te vtise, na primer dojenja, ponotranji, *ti vtisi bodo postali del njegovega organskega spomina*, postali pa bodo tudi zelo uporaben repertoar socialnih izmenjav oziroma stikov in v samem jedru tudi *religioznega doživljanja* (Rizzuto 1998, 30–37). Drugače pove-

dano, prav občutja, ki jih bo otrok dobil od svoje matere v intimnih trenutkih in v doživljanjih ob dojenju, bodo postala njegovo osnovno izkustvo, kako organizirati odnose z drugimi. Pri tem je nujno potrebno, da posameznik razume, kaj pomenijo bližina, zaželenost, hrepenenje in pogrešanje, pa tudi to, da se je treba pred nekaterimi odnosi zaščititi, jih odkloniti ali se jim celo upreti.

Povedati moramo, da je razvoj možganov zelo močno odvisen tudi od tega, *koliko so uporabljani*, koliko se oplajajo z novimi izkušnjami in koliko se te izkušnje ponavljajo. Tako se namreč te izkušnje v otrokovi psihi utrjujejo in s tem shranjujejo; seveda pa se lahko posameznik iz teh izkušenj tudi uči. Če teh izkušenj ni ali jih ni dovolj, se možganski centri ne povezujejo in začnejo propadati (Siegel 2010, 175–176). Informacije oziroma izkušnje, ki se ponavljajo in s tem prebujajo in spodbujajo procese v emocionalnih centrih možganov, imajo zato tudi večjo možnost, da se bodo shranile. Okolje, ki ni stimulatívno in otroka oropa za najrazličnejša spodbudna doživetja, lahko zelo kritično vpliva na razvoj možganov, vsekakor tudi na njegov religiozni razvoj oziroma na način, kako ta posameznik dojema religiozni fenomen. Za zdrav razvoj je, kakor že rečeno, namreč nujna zdrava interakcija otroka z materjo. Singer (2004, 137) je že pred desetletji odkril, da sta *srčna utripa matere in otroka med njuno interakcijo zelo podobna*. Perry (1998, 39) pa je opazil *sinhroničnost v sinaptičnih vžigih*, in to v različnih delih možganov, ki so se prebujali ob vzajemnih izkazovanjih nežnosti med materjo in otrokom.

Podobno je mogoče ugotoviti, kako neverjetna je *povezava med nasilnimi starši in njihovimi otroki*, ki so tedaj nedolžne žrtve starševskega nasilja (Dutton 2007, 125–129). Tudi če je na primer oče nasilen, se med njimi zgradijo izjemne vezi. Tako se morda mati in otroci skupaj borijo proti očetovemu nasilju. Klasičen zgled tega so otroci, ki čutijo globoko očetovo stisko. Oče ne zmore regulirati svojih besnih čutenj in zato potrebuje otroke ali ženo, ki ga s svojim, po njegovem nepravilnim vedenjem vedno izzovejo, in zato nanje prenese svojo jezo in bes ter velikokrat pravi teror. Strah in teror se izjemno močno vtisneta v otrokove razvijajoče se psihične strukture in se lahko prenašata skozi več generacij (189). Ne samo da se zato možgani ne morejo pravilno razvijati, strah, teror in včasih prava zamrznjenost odslej bistveno usmerjajo posameznikovo vedenje, čutenje in razmišljanje. *Nasilje tako lahko postane osnovni organizator posameznikovega socialnega življenja*, to pa pomeni, da bo posameznik zelo ranljiv in nezmožen funkcionalno odgovarjati na izzive nasilja, ki ga bo doživljal v svoji okolici. Morda bo tudi sam nasilno razreševal konflikte ali pa bo ostal popolnoma nefunkcionalen ob nasilju drugih. Vsekakor lahko fenomen nasilja postane tudi bistveni katalizator religioznega doživljanja. Govorimo namreč o afektih jeze in agresije, ki lahko zelo močno obarvata religiozno doživljanje oziroma dojemanje religioznega in Boga samega.

Otrok naj bi se namreč ob starševski umirjeni navzočnosti sam začel učiti, kako *regulirati vzburljenje*, najprej s sesanjem palca, pozneje pa za to uporablja prifrontalne kortikalne kognitivne funkcije (Singer et al. 2004). Če pa tega ob starših ni doživljal, če ga starši niso znali umiriti, je otrok prepuščen sebi in okolici, ki lahko iz njega in v njem izzove najrazličnejše nefunkcionalne in grobe odzive. Pri tem govorimo tudi o sposobnosti *regulacije afektov*, na primer jeze, strahu in žalosti in s temi povezanih občutij, ki jih otrok še ne zmore obvladovati in za to nujno

potrebuje starše, da ga naučijo, kako predelati ta težka, včasih neznosna čutenja oziroma kako se notranje dovolj umiriti in si s tem dati možnost predelave teh čutenj. Še več, na tem mestu je treba reči, da naloga staršev ni samo, naučiti otroka, kako se lahko notranje umiri, ampak ga *morajo sami notranje umiriti*. To naredijo tako, da otrokov nemir, jezo, bes, žalost, stiske in frustracije sprejmejo, ponotranjijo, notranje predelajo in vrnejo otroku v zanj sprejemljivi obliki. To je najprej čisto telesna umiritev (mati otroka stisne k sebi); s tem ko se otrok telesno umiri, mu je omogočeno, da sprejeme pomembna materina sporočila o ljubezni, o nežnosti, o sprejetosti in o pripadnosti in jih povzame ter ponotranji in s tem gradi in utrjuje svojo možgansko strukturo. Na podlagi materinih funkcij bo pozneje otrok, pa tudi kot odrasel človek iskal umirjenost in notranjo harmonijo v religioznem doživljanju ali pa bo skušal doseči to notranjo sinhronost v religioznem fenomenu. Nasprotno pa se bo lahko tudi maščeval Bogu in religioznemu za vse afekte grobe zanemarjenosti in zlorabe, ki jih je doživljal v zgodnjem razvoju (Rizuto 1998, 53–57).

2.2 Pomen zgodnje interakcije in religiozni fenomen

Otroci se začnejo že pri *šestih mesecih* učiti, kaj pomenijo *namerne akcije*, pri *petnajstih mesecih* pa se že selektivno odzivajo na *socialne interakcije* (Gujardo in Woodward 2004, 73–79). Zato sta družina in dom, kamor se otrok rodi, tako izjemno pomembna: kakšno okolje je to, je dovolj varno, je tam čustveno ozračje sprejetosti, ljubljenosti, se otrok v tem okolju lahko funkcionalno razvija, ga starša spodbujata in potrjujeta ali pa je to okolje, v katerem vladajo strah, stiska in napetost in včasih pravi teror. Otrok se bo pozneje najbolj intenzivno odzival prav na tiste senzacije, ki bodo najgloblje vrisane v njegov somatski spomin, saj bo vedno iskal podobnosti natanko s temi najgloblje vrisanimi afekti, ki jih je doživljal že v zgodnjih mesecih. Te zgodnje interakcije so skupaj z afekti, ki jih spremljajo, tisto osnovno psihično gradivo, na katerem je utemeljena posameznikova notranjepsihična struktura, in ima zato tako izjemno zavezujočo vlogo, ne samo v posameznikovem razvoju, ampak tudi v odraslih odnosih oziroma socialnih, medosebnih interakcijah (Repič 2008, 125–127).

Positivne zgodnje interakcije z materjo otroku omogočajo, da razvije mehanizem samoregulacije, metaboliziranja, navezanosti in empatije (Clulow 2005, 147; Stern 2004, 269–263). V nasprotnem primeru pa otrok zelo težko razvije življenjsko pomembni mehanizem, ki ga imenujemo afekt-regulativni sistem, na podlagi katerega bo zmožgel nadzorovati in predelati ter integrirati predvsem težka čutenja in afekte, kakor sta na primer jeza in bes. Zlasti mati je v teh najzgodnejših mesecih otrokovega življenja tista oseba, ki v vsej polnosti čuti otroka; čuti ga v njegovih stiskah, strahovih, željah in potrebah in se na te otrokove potrebe in želje tudi v polnosti odzove. Otrok v teh zgodnjih mesecih sporoča svoje želje in potrebe tako, da v materi ustvari nemir in večjo ali manjšo anksioznost ter frustracijo, včasih jezo, skrb, pa tudi žalost in razočaranje, to pa so seveda v prvi vrsti otrokova doživljanja materinega nezadovoljivega razumevanja in odzivanja na njegove potrebe. Mati mora ta čutenja najprej sprejeti, jih notranje predelati, metabolizirati in jih nato vrniti v otroku sprejemljivi obliki, to pa naredi tako, da ga potolaži, z njim govori, ga objame, nahrani itd. Tako ga umiri, mu pokaže drugačno pot, dru-

gačen način, kako naj se sooča s težkimi, zanj neobvladljivimi čutenji in afekti. Otrok se počasi nauči teh načinov, jih počasi ponotranji in si tako gradi afekt-regulativni mehanizem. Ta regulativni sistem je namreč bistven pri zdravem doživljanju in dojemanju religije, še prav posebno pa pri njenem prakticiranju.

2.3 Regulacija afekta

Za boljše razumevanje, kako se vzpostavi afekt-regulativni sistem, se moramo seznaniti s strukturo in funkcijo *simpatičnega in parasimpatičnega živčnega sistema*, na podlagi katerih je mogoče razumeti, kako zanemarjenost in zloraba v otroštvu lahko ogrozita in spremenita regulacijo afekta in stile navezanosti. V odgovor na nevarnost amigdala aktivira simpatični živčni sistem, ki na nevarnost odgovori s spodbuditvijo telesnega vzbujenja in z izločitvijo kortizola; pri tem je delovanje kortikalnega dela možganov skorajda izključeno. Amigdala stimulira *locus ceruleus* in adrenalinsko medulo, ki preplavi možgane z norepinefrinom in telo z adrenalinom in s tem poveča hitrost procesiranja informacij, poveča možgansko delovanje in obenem *zviša srčni impulz in krvni pritisk in razširi arterijske žile*. Govorimo torej o alarmnem stanju, ki opozori posameznika, da se orientira nasproti nevarnosti, da se povsem posveti nevarni situaciji, in če se vzbujenje še poveča – to pomeni, da posameznik ne zmore učinkovito odgovoriti na nastalo nevarnost –, se aktivira sistem boja oziroma pobega, ki omogoči preživetje (Schore 2003, 37, 110).

Ko grožnje oziroma nevarnosti ni več, parasimpatični živčni sistem *upočasni bitje srca, sprosti mišice in zniža krvni pritisk*. Živčni sistem, ki je odgovoren za bitje srca, za gastrointestinalne funkcije, za potenje in za krčenje mišic, lahko postane vedno bolj aktiven. To je vsekakor povezano s povečano, abnormalno produkcijo kortizola, z dramatičnim znižanjem srčnega utripa in z izločanjem možganskih endorfinov v prifrontalnem delu korteksa, vse to pa vodi v *disociacijo* (Diseth 2005, 37–39). Tam, kjer se zanemarjenost in zloraba nadaljujeta, se možganska sistema, ki sta odgovorna za vzbujanje in kot posledica tega za umirjanje v možganih, *prenehata dopolnjevati oziroma komplementirati drug drugega*, zato tedaj lahko govorimo o analogiji avtomobila, v katerem posameznik simultano uporablja zavore in plin hkrati (Rothschild 2010, 63–66). Z drugimi besedami: če mati in oče ne zmoreta telesno, organsko umiriti otroka, mu regulirati težkih čutenj, ki jih doživlja, je veliko večja možnost, da otrok ne bo zmožgal razviti funkcionalnega odziva na stresne situacije, s katerimi se srečuje oziroma se bo srečeval pozneje v življenju. Ta posameznik se zato lahko zateče v najrazličnejše oblike omam, pa tudi v religiozne skupine, ki to omogočajo, in to samo zato, da bi se končno nekje lahko umiril. Tako lahko hitro postane žrtev najrazličnejših zlorab.

Če otrok že v zgodnji dobi nenehno doživlja travmatične oziroma stresne dogodke, lahko to zelo katastrofalno vpliva na ves njegov nadaljnji razvoj in se morda z vso silovitostjo nadaljuje v odraslo dobo. Raziskave kažejo (Tarulloa in Gunnar 2006, 17), da *zanemarjenost in zlorabe v otroštvu lahko tudi v odrasli dobi povzročajo vztrajno vzbujenje v simpatičnem živčnem sistemu*. Zanemarjenost in zloraba sta je zelo močno povezani s hipervzbujenjem, z razdražljivostjo, z anksioznostjo, z disregulacijo afektov in vedenja, s spolno aktivnostjo in z nižjim tole-

rančnim pragom za stres, pa tudi z možnostjo razvoja posttravmatske stresne motnje (PTSD) in disociativne motnje (Diseth 2005, 76–69). Med posamezniki, ki so bili kot otroci zlorabljeni ali zanemarjeni, je zelo pogost tudi povišan srčni utrip, medtem ko počivajo, to pa kaže na dejstvo, da se alarmantno stanje v možganih in v limbičnem sistemu, še nadaljuje in opozarja, da se zmanjšuje izločanje kortizola. Dolgotrajno aktiviranje simpatičnega živčnega sistema povzroči izločanja kortizola, to pa zavira razvoj T-celic, ki branijo napadeni organizem; zvišani krvni pritisk, ki zreducira sinaptično plastičnost oziroma dovzetnost, zavira izločanje hormonov kortikotropina in adrenokortikotropina, ki sta regulatorja hormona kortizola; zmanjšanje GABA receptorja, to je nevrottransmitterja, zavira proces vzburljenja, pri tem pa se lahko poškoduje tudi levi hipokampus, ki vpliva na shranitev verbalnega spomina (Tarulloa in Gunnar 2006, 70–73). Dolgotrajno aktiviranje alarmnega sistema povečuje hiperbudnost, pazljivost do nevarnih pojavov, hkrati pa zavira pozornost do nenevarnih. Ti ljudje zato hitro postanejo žrtve tudi religioznih fundamentalističnih skupin, saj jim večkrat zaradi silovitega vzburljenja povsem zablokira razsodnost.

3. Zgodnja zloraba in zanemarjenost ter religioznost

Struktura možganske nenormalnosti, ki je povezana z zlorabo in z zanemarjeno S stjo v otroštvu, vključuje zelo močno hemisfersko lateralizacijo in zmanjšuje medhemisfersko integracijo. Desna možganska hemisfera pri zlorabljenih in zanemarnjenih kaže na večjo aktivnost, to pa je v čistem nasprotju z normalnim razvojem. Razvoj leve hemisfere je upočasnen, zato tudi otroci izkazujejo strožje, močnejše afekte, ki jih ne zmorejo regulirati. Vsaka hemisfera zase, kljub temu da ju povezuje *corpus callosum*, je specializirana za različne tipe procesiranja posameznih informacij. Leva hemisfera je osredotočena na percepcije in na izražanje v jeziku ter na logično in analitično razmišljanje, zato je normalno bolj dominantna in zapletena. Desna hemisfera pa vključuje percepcijo in izražanje emocij, zlasti negativnih in neprijetnih (Siegel 2007, 169–174). Zaradi prevelike gostote oziroma akumulacije stresnega hormona se pokvari *corpus callosum*, zmanjša se njegova prostornina in zavira medhemisferska komunikacija, to pa lahko povzroči emocionalne, vedenjske in disociativne probleme (Rothschild 2010, 17–18). Močan stres ustvari tudi asimetrijo ali neravnovesje stresnih hormonov serotina in dopamina in povzroči še nadaljnje povečanje anksioznosti.

Tudi del možganov, ki se imenuje *broka* in nadzoruje govorne sposobnosti in razumevanje jezika, je lahko zelo močno negativno zaznamovan s stresom. Zato razumemo, zakaj so travmatični spomini bolj telesni in vizualni kakor verbalni in narativni (Siegel 2007, 27–29), in to zlasti pri otrocih, pri katerih se govorne sposobnosti šele razvijajo. Anomalije na levi strani frontalnega in temporalnega dela, ki vključujejo tudi prefrontalni korteks, imajo lahko za posledico pomanjkanje delovnega spomina, povečanje zavrtosti in zmanjšanje pozitivnih emocij in razumskih funkcij (Schore 2003, 259–263). Skrčenje cerebralnega dela možganov in paracingulate (Kitayama, Quinn in Bremner 2006, 77–79) pa je kot posledica tega povezano s *pojavitom vsiljivih misli, z izogibanjem, s hipervzburljenostjo in z disociacija-*

mi. Sistem paracingulate je še posebno pomemben, ker so dolgotrajne socialne interakcije in osebne avtobiografske narativne zgodbe formirane prav v tem delu možganov. *Cerebralni vermis* pri tem igra zelo pomembno vlogo nadzora nad limbjskim sistemom in zlasti nad negativnimiemocijami (Teicher et al. 2003, 33–35). Nižji krvni pritisk v cerebralnem vermisu je pri podganah pokazal povezavo z nepozornostjo, z impulzivnostjo in s hiperaktivnostjo (Kitayama, Quinn in Bremner 2006, 17–22). Čeprav zlorabljeni otroci tudi kažejo podobne simptome raztresenosti, čezmerno aktivnost, slabo koncentracijo in hiperaktivnost, je vendarle potrebnih še veliko več raziskav na tem področju, preden se bomo dokopali do zanesljivih sklepov glede možganskega delovanja. Vsekakor lahko predpostavljamo, da sta prepočasni razvoj jezika in nezmožnost sprejemanja in artikulacije na podlagi verbalnih sposobnosti med zlorabljenimi otroki zagotovo povezana z upočasnjenim razvojem leve hemisfere, to pa lahko bistveno vpliva tudi na dojetanje in na izkustvo religioznosti. Ti posamezniki bodo tako na primer gnani od najrazličnejših magičnih vplivov in sredstev in niti ne bodo znali v pravi obliki dojeti religiozних vsebin, saj v njih ne bodo zmogli najti pravega pomena.

Tu moramo ponovno omeniti, da zanemarjenost in zloraba izjemno destruktivno vplivata na emocionalno regulacijo oziroma disregulacijo afektov, poleg tega pa tudi na otrokov stil navezanosti. Funkcija navezanosti je moderacija negativnih stresnih situacij in emocij, in to tako v zgodnji otroški dobi kakor tudi pozneje v življenju. Pri tem je jasno, da so varno navezani otroci veliko bolj sposobni urejati in reflektirati močna čutenja in tolerirati negativne afekte (Fonagy et al. 2007, 215–222). Zato se v nevarno ali anksiozno navezane otroke rane zlorab in zanemarjenosti v najzgodnejšem otroštvu najgloblje zarišejo v razvijajoče strukture možganov in tam ustvarjajo katastrofalne emocionalne, kognitivne in vedenjske vzorce. Te strukture oziroma afekti in stili navezanosti se namreč vedno znova aktivirajo tudi v odrasli dobi. Tu govorimo o nezavednih dinamikah. Posameznik, ki je bil kot otrok zlorabljen ali zanemarjen, te dinamike vedno znova aktivira kljub bolečinam in vedno novim travmam, ki jih lahko ob tem doživlja. Lahko celo rečemo, da se žrtve zgodnjih zlorab zelo težko česarkoli naučijo iz svoje lastne preteklosti in so tako, kakor že rečeno, lahko velikokrat pravi plen najrazličnejših kulturnih skupin.

S tem v zvezi moramo omeniti nevrobiološke raziskave (Fonagy et al. 2007, 294–305): kažejo, da ima *orbitofrontalni sistem odločilno vlogo pri integraciji preteklih in sedanjih izkušenj*, ki naj bi posamezniku pomagale oziroma omogočale ustrezno ravnanje pri vedenjskih nalogah, v socialnih situacijah in v situacijah preživetja v sedanjosti in predvsem v prihodnosti. Pri žrtvah zlorab in zanemarjenosti pa so prav te levohemisferske funkcije blokirane (Schore 2003, 98–104) in tako posameznik ne zmore zares ločevati preteklosti od sedanjosti. *Otrok, ki je bil v zgodnji dobi zlorabljen, zanemarjen, bo torej tudi dogodke in odnose v sedanjosti povezoval s preteklostjo* (pa čeprav bodo samo blede spominjali nanjo) oziroma bo v sedanjih dogodkih in osebah videl ogroženost iz preteklosti. Ker pri tem govorimo o bistveno nezavednih dinamikah, jih je najprej težko odkriti, še teže pa preprosto povezati s preteklostjo, ki naj bi bila tu še vedno na delu. Zato človek tako kakor nekoč, ko je bil še otrok, tudi sedaj v odrasli dobi še vedno vzdržuje starega rablja – ne da bi to v resnici vedel – in se še vedno postavlja v vlogo žrtve

(Rothschild 2010, 74–76). Vse dokler vzdržuje rablja, ostaja v njegovem zaporu in ostaja žrtev, to pa v religioznem smislu pomeni, žrtev najrazličnejših kulturnih oblik.

3.1 Razvoj samozavesti in zdrave religiozne kritičnosti

Medtem ko je delovanje *leve hemisfere bistveno za prepoznavanje preteklosti* in za ustvarjanje pomena preteklih dogodkov za sedanost, je delovanje *desnohemisferskega sistema osrednjega pomena za samoregulacijo*. Govorimo o sposobnosti reguliranja prožnih emocionalnih stanj prek interakcij s preostalimi ljudmi in o avtoregulacijah, pri katerih ni drugih ljudi. Sposobnost preklapljanja med tema dvojnima regulatornima oblikama, ki sta odvisni od socialnega okolja, izhaja iz interakcijske vzpostavitve varne navezanosti in iz zorenja biološkega organizma in iz psihobiološke uglašenosti na socialno okolje (Fonagy et al. 2007, 245–247). Vse te funkcije naj bi bile vsaj v svoji zasnovi vzpostavljene že v otroštvu. Če pa je otrok žrtev zlorabe ali grobe zanemarjenosti, ima zelo malo možnosti, da razvije ustrezen desnohemisferski sistem, ki bi mu omogočal oziroma omogočil zdravo funkcioniranje in ustvarjanje odnosov z drugimi. *Otrok, ki je bil žrtev zlorabe, je že po naravi lahko zaprt vase, počuti se osramočenega, kakor da ne pripada nikomur, ker je umazan in neprimeren, in to samopodoba še vedno goji tudi v odrasli dobi, saj je to edina podoba, ki jo pozna in ne katero je navajen.* Ker je zelo težko ostati zdravo samokritičen, bo lahko tudi religioznost in Boga dojemal kot del zlorabe ali pa bo v religioznosti začel iskati rešitev in očiščenje tega krute-ga spomina.

Ta otrok in pozneje odrasel človek bo težko razvil učinkovito samozavest in si bo težko dovolil dajati osebno priznanje in potrditev. Učinkoviti jaz oziroma sistem samopodobe in s tem lastnega jaza, ki lahko prilagodljivo regulira različne oblike vznemirjenja in psihobioloških stanj in tako tudi afekt, kognicijo in vedenje, se lahko razvije samo v okolju, ki je spodbujajoče za rast. Dovolj dobra mati primer-no in takoj odgovori na otrokova emocionalna stanja. Prav tako omogoča interak-cijo z visoko ravno pozitivnega afekta v vzajemnem stanju igre. *Regulirani dogodki omogočajo otrokove sposobnosti soočanja z okoljem* (Siegel 2010, 203–208). Otrok se na podlagi zgodnjih interakcij nauči, kako vstopiti v okolje; ob igri se nauči spoznavati sebe, videti sebe v različnih situacijah, v ustvarjalnosti, poleg tega pa predvsem spozna, kako vzpostavljati odnose z drugimi, kako ovrednotiti svojo vlogo v interakcijah z drugimi in bistveno ločiti, kaj je njegovega in kaj pripada drugemu. Z drugimi besedami, nauči se ovrednotiti svoja lastna čutenja in čutenja drugih in prepoznavati, kje je vir čutenj, ki se lahko prenašajo z ene osebe na dru-go, to pa v religioznem smislu pomeni, da postane zdravo kritičen in da mu je nje-govo osebno izkustvo Boga najpomembnejše.

Starši so tisti, ki z zrelo psihološko organizacijo omogočajo zdravo in funkcio-nalno interakcijo z otrokom in mu s tem pomagajo, da začne razvijati odločilne regulatorne funkcije, in to tako, da mu ponudijo svoje in mu s tem pomagajo pre-rasti nezrelo, nepopolno psihološko organizacijo, ki se šele razvija (128–133). Z drugimi besedami, ko starši ostanejo mirni in odločni ob otrokovi vznemirjenosti in mu obenem omogočijo, da se ob njih umiri oziroma ga oni, vsaj v začetnih fa-zah, ko še ni razvit jezik, čisto telesno umirijo, mu s tem zarišejo osnovne dimen-

zije regulacije afekta. Zato si ni težko predstavljati, kako usodno na otroka vpliva zanemarjenost ali celo zloraba staršev. Namesto da bi bili starši za otroka vir sočutja in tolažbe in bi ga znali notranje umiriti, ga namesto tega notranje najbolj vznemirijo, vzburiijo ali zlorabijo. To ima lahko zato dolgotrajne posledice, ki se kažejo predvsem v otrokovi nezmožnosti in pozneje v nezmožnosti odraslega, da bi uspešno reguliral afekte jeze, besa, sramu in gnusa. *Vsekakor pa lahko tudi v otrokovih možganih ostaja trajno stanje zamrznjenosti, ki se v odrasli dobi lahko pokaže v simptomih raznih fobij, paničnih napadov, včasih pa tudi kot dolgotrajni PTSD* (Fonagy et al. 2007, 320–324). Ti posamezniki bodo velikokrat iskali rešitev v najrazličnejših, bolj ali manj religiozno obarvanih skupinah, ne da bi pri tem v resnici upoštevali zdravo avtorefleksijo in kritičnost, ki sta nujni ne samo v začetnih stadijih zdravljenja, ampak na vseh stopnjah do dosega zdravega funkcioniranja.

Če se tu še bolj poglobimo v otrokov psihološki razvoj, hitro ugotovimo, da sta bistveni nalogi prvega leta človeškega življenja ustvarjanje varne navezanosti in učenje emocionalne komunikacije, ki ju omogočajo predvsem interakcije med otrokom in primarnim skrbnikom (Bruschweiler-Stern et al. 2010, 22–24). Mati je tista, ki uravnava otrokove emocije in od zunaj opravlja in regulira kontrolo otrokovih telesnih stanj. Interakcije obraz – obraz, ki nastopijo pri starosti približno dveh mesecev, so visoko vzdražljive, vodene z afekti, to so kratki medosebni dogodki, ki otroka izpostavijo visokim ravnem kognitivne in socialne informacije. Za regulacijo visoko pozitivne vzdražljivosti otrok in mati uglasita intenzivnost afektivnega vedenja znotraj trenutka nekaj sekund. Zato je ta tiha interakcija z materjo, ki poteka večinoma brez smiselnih besed (predvsem smeh, vzdihli vzhičenosti itd.), tako zelo pomembna. Tako se namreč ustvarjajo vzdušje, občutja varnosti in zavarovanosti, občutja, ob katerih se otrok doživlja varnega in zavarovanega, in atmosfer, v katerih otrok lahko svobodno izraža svoja čutenja, tudi tista, ki jih mora mati šele regulirati, da bodo kot takšna sprejemljiva tudi za otroka.

3.2 Razvoj intersubjektivnosti in religioznost

Da je osrednja komponenta vsake zdrave religioznosti sposobnost za intersubjektivnost, ni nobenega dvoma. To je diadično izkustvo afektivne uglasenosti, ki nastopi že v prvih izrazih pozitivno obeležene socialne igre, v tako imenovani »primarni intersubjektivnosti«, v kateri poteka proces otrok-vodi-mama-sledi. V tej komunikacijski shemi *oba ustvarjata psihobiološka stanja* (Schore 2003, 25–32); to pomeni, da na podlagi čistih telesnih senzacij drug v drugem prebujata in ustvarjata občutja pripadnosti, vzajemnosti in predvsem sočutja. Na podlagi tega se mati in otrok sočasno prilagajata, odzivata drug na drugega, ustvarjata prvo socialno stimulacijo in se na temelju tega pozneje lahko vse več in vse bolj pospešeno odzivata drug drugemu. V sočasnem kontekstu skupno uglasenega selektivnega ugibanja se otrok nauči pošiljanja specifičnih socialnih namigov in znakov, na katere mati odgovarja. In če mati, namesto da bi otroku omogočila vse te bistvene psihobiološke funkcije, otroka zanemarija ali celo zlorablja, je jasno, da bo to pustilo katastrofalne posledice v otrokovem socialnem razvoju, predvsem kar zadeva odnose s prihodnjim potencialnim intimnim partnerjem. Vsekakor pa lahko rečemo, da je ta vzpostavitev intersubjektivnosti tudi osnova ustvarjalnega odnosa v religioznem izkustvu, ki ga posameznik ustvarja s sakralnim in s svetim.

Še nadalje lahko rečemo, da *uglašenosť obraz – obraz daje otroku prvo priloznost, da se vadi v medosebnem in medsebojnem usklajevanju biološkega ritma*. Vizualni, slušni in gibalni dražljaji, ki so vtisnjeni v teh emocionalnih komunikacijah, se hitro prenašajo sem in tja med otrokovim in materinim obrazom. In v teh prehajanjih mati deluje kot regulator otrokove vzdraženosti (Siegel 2010, 229–231). Te dinamike se ponavljajo vse življenje, in to v najrazličnejših oblikah in v najrazličnejših odnosih, predvsem pa se pokažejo pri intimnih partnerjih, še prej pri zaljubljenosti, ko partnerja prav prek obrazne interakcije začitata drug drugega. Točno te interakcije, ki odzvanjajo zelo globoko v njunih psihičnih strukturah, imajo odločilno vlogo pri prebuditvi strastne zaljubljenosti in privlačnosti, saj so globoko povezane prav z interakcijami, ki sta jih nekoč partnerja doživljala ob svojih materah. Zlasti pa je tu pomembna regulacija afektov, ki sta jo doživljala pri starših, saj bosta nezavedno vedno znova iskala podobne dinamike oziroma partnerja, ki naj bi reguliral njune težke afekte, tisto, česar starša nista zmogla. Toda ker bosta iskala podobne ljudi, podobe, ki so del njune notranjepsihične strukture in zato nosijo podobne dinamike regulacije afekta kakor njuni starši, se bosta vedno znova zapletala v stare modele večkrat zelo nereguliranih afektov in prav ti neregulirani afekti lahko pomenijo tudi jedro nezdravih religiozних praks, ki posameznika vodijo v nezdrave okultne scene, vse to z namenom, da bi mu tako uspelo regulirati nevzdržna notranje psihična stanja.

Poleg tega prehajanja afektivne uglašenosť od obraza skrbnika k obrazu otroka direktno *vpliva na razvoj krožnega povezovanja orbita prefrontalnega korteksa*, katerega kritično obdobje rasti, dozorevanje sega od starosti deset, dvanajst mesecev do dveh let in pol. Materin obraz je v tem pogledu najbolj močan in učinkovit dražljaj v otrokovem svetu. Znano je, da lahko neposredni pogled posreduje tako ljubeča kakor tudi zelo močno agresivna sporočila. Podoba materinega jeznega obraza in kaotične spremembe v otrokovem telesnem stanju, ki so povezane z njim, se neizbrisno vpišejo in vtisnejo v otrokov razvijajoči se limbični krogotok, kot »flashbulb« spomin, ki se v vidno-prostorski desni hemisferi shrani v implicitni proceduralni oziroma delavni spomin (Schore 2003, 110). Uglašenosť se razvije kot posledica učenja ritmične strukture drugega. *Oba, mati in otrok, lovita ritem drug drugega in oblikujeta oziroma preoblikujeta svoje vedenje tako, da se to prilega strukturi*. Da vstopi v uglašeno komunikacijo, mora biti mati psihobiološko uglašena ne toliko na otrokovo zunanje vedenje kakor na ritem njegovega internega stanja.

Nasprotno pa zlorablajoči skrbnik namesto uravnavanja povzroča ekstremno raven dražljajev, vznemirjenja in vzdraženosti, ki je zelo visok pri zlorabi in zelo nizek pri zanemarjanju. Manj ko se mati na primer zanima za otrokovo igro, ga ignorira ali odriva proč od sebe, bolj v njem povzroča oziroma vzdržuje travmatično stanje negativnega afekta. To se lahko dogodi tudi tedaj, ko se mati na otrokovo čustvovanje ne odziva ali se odziva neprimerno, ga celo zavrača in kaže minimalno ali nepravilno sodelovanje pri regulacijskih procesih. V teh primerih govorimo o *relacijski travmi*, za katero je značilno, da mati ni navzoča oziroma je nezmožna, z interakcijo uravnavati otrokovo stisko. Če otrok ostaja dalj časa v intenzivnem stanju vzdraženosti, za katerega ni dovolj pripravljen, to pusti na njem trajne posledice (Fonagy et al. 2007, 265–269). Opaziti jih je mogoče v odrasli

dobi, in to zlasti pri partnerjih, ki se dobesedno bojijo, da bi se kdorkoli vrnil v njihov na primer profesionalni svet, saj so se navadili, da so za vse sami. Podobno lahko zasledimo tudi pri posamezniku v odrasli dobi, ki se boji vsake iniciative, saj čuti, da bo na koncu ostal za vse sam, zato se je bolje prilagoditi.

4. Sklep

Če sklenemo in na kratko povzamemo, potem bomo rekli, da otrok, ki je v obdobju, ko možgani hitro rastejo in se organizirajo, lahko zaradi izpostavljenosti, zaradi zanemarjenosti ali zaradi zlorabe postane žrtev trajajoče fiziološke ner regulacije. Ta regulacija ima lahko relacijske travmatične posledice, ki se kažejo na vseh ravneh njegovega razvoja in kot posledica tega tudi v njegovem dojetanju religioznega fenomena. Pri tem govorimo o pomanjkanju matrine navzočnosti oziroma o tem, da mati z otrokom ni afektivno uglašena, zato se med njima ne razvije občutje interaktivne vzajemnosti. Z drugimi besedami, v teh primerih govorimo o stanju, v katerem je otrok namesto diadične skladnosti intersubjektivnosti desnih možganov desnim možganom izpostavljen resnim prekinitvam intersubjektivnosti, ki povzročajo mrtve točke v otrokovem subjektivnem doživljanju. Ta izkustva negativno vplivajo na od njih odvisno zorenje desne hemisfere, ki je zagotovo dominantna pri subjektivnih čustvenih izkustvih in pri regulaciji afekta; to lahko tudi bistveno vpliva na dojetanje Boga in vere in na religioznosti na splošno. Zato bo potrebnega veliko terapevtskega dela, preden si bo ta posameznik mogel očistiti spomin, očistiti svojo samopodobo in svoj odnos do Boga in do sakralnega.

V poznejšem življenju se namreč te travme velikokrat izražajo v izrazitem strahu pred bližino in intimo, v strahu pred Bogom, ki je v teh primerih razumljen kot krut sodnik. Ko se prebudi kruta preteklost, prežeta z afekti, ki so ga nekoč spremljali, lahko človeka nepredvidljivo prevzame globoka anksioznost oziroma strah, da je popolnoma brez nadzora, da je v vsem v podrejenem stanju in da mora preprosto pobegniti, zato se zateče v skrajne oblike okultizma. Vsekakor pa je seveda tudi možno, da se prav v teh trenutkih oklene zdrave religioznosti, da se oklene Boga, ki odrešuje in ki očiščuje spomin na stare travme. Skratka, lahko bi rekli, da je to prebuditev zgodnjih psihičnih stanj, ki pa so še vedno navzoča v posameznikovi psihični strukturi in kličejo po novih znanstvenih raziskavah. Te raziskave bi morda vsaj malo lahko osvetlile, zakaj se nekateri posamezniki, ki imajo ta izkustva, ko se ta izkustva spet prebudijo, oprimejo najrazličnejših oblik religioznih praks, vse do zdrave vere, in zakaj se drugi v polnosti odvrnejo od Boga. Govorimo torej o dilemi, ki je doslej znanstvene raziskave religioznosti še niso razjasnile.

Reference

- Bruschweiler-Stern, Nadia, Karlen Lyons-Ruth, Alexander C. Morgan, Jeremy P. Nahum, Louis W. Sander, Daniel N. Stern Stern, Alexandra M. Harrison in Edward Z. Tronick.** 2010. *Change in psychotherapy: A unifying paradigm*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Clulow, Christopher.** 2005. Partnership and marriage. V: Eric Rayner, Angela Joyce, James Rose, Mary Twyman in Christopher Clulow, ur. *Human development: An introduction to the psychodynamics of growth, maturity and ageing*, 213–230. London: Routledge.
- Cohen, Judith A., Anthony P. Mannarino in Esther Deblinger.** 2006. *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. New York, NY: Guilford Press.
- Diseth, Trond H.** 2005. Dissociation in children and adolescents as reaction to trauma-An overview of conceptual issues and neurobiological factors. *Nordic Journal of Psychiatry* 59, št. 2:79–91.
- Dutton, Donald G.** 2007. *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships*. 2. izd. New York: Guilford Press.
- Eliot, Lise.** 1999. *What's going on in there? How the brain and mind develop in the first five years of life*. New York, NY: Bantam Books.
- Fonagy, Peter, Gyorgy Gergely, Elliot L. Jurist in Mary Target.** 2007. *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Guajardo, Jose J., in Amanda L. Woodward.** 2004. Is agency skin-deep? Surface features influence infants' sensitivity to goal-directed action. *Infancy* 6:361–384.
- Kaplow, Julie B., in Cathy S. Widom.** 2007. Age of onset of child maltreatment predicts long-term mental health outcomes. *Journal of Abnormal Psychology* 116, št. 1:176–187.
- Kitayama, Noriyuki, Sinead Quinn in Douglas J. Bremner.** 2006. Smaller volume of anterior cingulate cortex in abuse-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders* 90, št. 2–3:171–174.
- Perry, Bruce D., in Ronnie Pollard.** 1998. Homeostasis, stress, trauma, and adaptation: A neurodevelopmental view of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 7, št. 1:33–51.
- Repič, Tanja.** 2008. *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.
- Rizzuto, Ana-Maria.** 1998. *Why did Freud reject God?: A psychodynamic interpretation*. New Haven: Yale University Press.
- Rothschild, Babette.** 2000. *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: W. W. Norton & Company.
- . 2003. *The body remembers casebook: Unifying methods and models in the treatment of trauma and PTSD*. New York: W. W. Norton & Company.
- . 2006. *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. New York: W. W. Norton & Company.
- . 2010. *8 keys to safe trauma recovery*. New York: W. W. Norton & Company.
- Schore, Allan N.** 2003. *Affect regulation and the repair of the self*. New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, Daniel J.** 1999. *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- . 2007. *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W. W. Norton & Company.
- . 2010. *The mindful therapist: A clinician's guide to mindfulness and neural integration*. New York: W. W. Norton & Company.
- Singer, Tania, Stefan J. Kiebel, Joel S. Winston, Raymond J. Dolan in Chris D. Frith.** 2004. Brain responses to the acquired moral status of faces. *Neuron* 41:653–662.
- Stern, Daniel N.** 2004. *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W. W. Norton & Company.
- Tarullo, Amanda R., in Megan R. Gunnar.** 2006. Child maltreatment and the developing HPA axis. *Hormones and Behavior* 50, št. 4:632–639.
- Teicher, Martin H., Susan L. Andersen, Ann Polcari, Carl M. Anderson, Carryl P. Navalta in Dennis M. Kim.** 2003. The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 27, št. 1/2:33–44.
- van der Kolk, Bessel A.** 1996. *The body keeps the score: Approaches to the psychobiology of posttraumatic stress disorder*. V: Bessel A. van der Kolk, Aleksander McFarlane in Lars Weisaeth, ur. *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society*, 214–241. New York: Guilford Press.