

Interpersonalna neurobiologija supervizije

Anić Kuhar, Kristina

Postgraduate specialist thesis / Završni specijalistički

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:321232>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-31**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)





Sveučilište u Zagrebu

PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

POSLIJEDIPLOMSKI SPECIJALISTIČKI STUDIJ SUPERVIZIJE
PSIHOSOCIJALNOG RADA

Kristina Anić Kuhar, prof. soc.ped.

INTERPERSONALNA NEUROBIOLOGIJA SUPERVIZIJE

ZAVRŠNI SPECIJALISTIČKI RAD

Mentor: prof.dr.sc. Marina Ajduković

Zagreb, 2023.



University of Zagreb

FACULTY OF LAW
SOCIAL WORK STUDY CENTRE

POST-GRADUTE EDUCATION IN SUPERVISION OF
PSYCHOSOCIAL WORK

Kristina Anić Kuhar, prof. soc.ped.

INTERPERSONAL NEUROBIOLOGY OF SUPERVISION

FINAL SPECIALIST PAPER

Mentor: prof.dr.sc. Marina Ajduković

Zagreb, 2023.

INTERPERSONALNA NEUROBIOLOGIJA SUPERVIZIJE

Sažetak:

Kako bi stručnjaci pomažućih zanimanja bili što uspješniji u svome radu uče se koristiti različitim alatima. Alate za rad mogu pronaći u interpersonalnoj neurobiologiji. Interpersonalna neurobiologija kao hipoteza promatra cjelovitost ljudskog bića kroz pojam uma. Um, mozak i odnosi su međusobno povezani i utječu jedno na drugo. Mozak je materijalna osnova uma kojim teku informacije i energija. Znanje o građi mozga kroz prikaz modela šake nadograđuje se i znanjem o funkciji mozga što nas dovodi do najvažnijeg dijela interpersonane neurobiologije, a to je pojam integracije. Stanje neuralne integracije predstavlja uravnoteženo stanje osobe, ojačan prefrontalni korteks, što dovodi do lakšeg donošenja odluka, boljeg pamćenja, koncentracije kao i samoregulacije emocija. Za postizanje stanja integracije važan je mentalni uvid koji nam omogućuje prepoznavanje načina funkcioniranja vlastitih misli i osjećaja, a usredotočenom pozornošću postizemo unutarnju ravnotežu čime mijenjamo strukturu mozga. Prema tome mozak je plastičan organ, podložan promjenama. Te promjene nastaju i u odnosu s drugim osobama. Djelovanjem zrcalnih neurona utječemo na ponašanje druge osobe i dolazi do emocionalne povezanosti s drugom osobom. Odnosi koji se stvaraju između dvije osobe u sebi sadrže i osnovne karakteristike pojedinog tipa privrženosti koji svaka osoba u odnos donosi sa sobom. Karakteristike pojedinog tipa privrženosti već u sebi donose preduvjete za stvaranje neuralne integracije u mozgu. Od nepouzdatih tipova privrženosti, može se vježbama interpersonalne neurobiologije i mentalnog uvida doći do pouzdanog tipa privrženosti i na taj način stvarati adekvatnije odnose s okolinom. Svrha ovog rada je dati prikaz interpersonalne neurobiologije te ju povezati s razvojno-integrativnom supervizijom s ciljem prepoznavanja pojedinih procesa koji se odvijaju između supervizora i supervizanta, načina na koji se odvijaju i preporukama iz pozicije interpersonalne neurobiologije za učinkovitiji daljnji rad u procesu supervizije. Tako je u posljednjem dijelu rada napravljen opsežan prikaz vježbi koje supervizori mogu koristiti u radu sa supervizantima, a s ciljem stvaranja kompetentnog stručnjaka i koje supervizanti isto tako mogu koristiti u radu sa svojim klijentima.

Ključne riječi: interpersonalna neurobiologija, um, mozak, odnos, integracija, zrcalni neuroni, tipovi privrženosti, mentalni uvid, supervizija

INTERPERSONAL NEUROBIOLOGY OF SUPERVISION

Abstract:

In order for specialists in helping professions to be as successful as possible in their work, they learn to use different tools. They can find tools for work in interpersonal neurobiology. Interpersonal neurobiology as a hypothesis observes the wholeness of the human being through the concept of mind. Mind, brain and relationships are interconnected and influence each other. The brain is the material basis of the mind through which information and energy flow. The knowledge about the structure of the brain through the presentation of the hand model is supplemented by knowledge about the function of the brain, which brings us to the most important part of interpersonal neurobiology, which is the concept of integration. The state of neural integration represents a balanced state of a person, a strengthened prefrontal cortex, which leads to easier decision-making, better memory, concentration and self-regulation of emotions. In order to achieve a state of integration, mental insight is important, which allows us to recognize the way our own thoughts and feelings function, and with focused attention we achieve internal balance, which changes the structure of the brain. Therefore, the brain is a plastic organ, subject to change. These changes also occur in the relationship with other people. Through the action of mirror neurons, we influence the behavior of another person and create an emotional connection with another person. The relationships that are created between two people also contain the basic characteristics of a particular type of attachment that each person brings to the relationship. The characteristics of a particular type of attachment already bring the prerequisites for the creation of neural integration in the brain. From unreliable types of attachment, one can use interpersonal neurobiology and mental insight exercises to reach a reliable type of attachment and thus create more adequate relationships with the environment. The purpose of this work is to give an view of interpersonal neurobiology and to connect it with developmental-integrative supervision with the aim of recognizing individual processes that take place between supervisor and supervisee, the way in which they take place and recommendations from the position of interpersonal neurobiology for more effective further work in the supervision process. Thus, in the last part of the work, an extensive presentation of exercises that supervisors can use in working with supervisees, with the aim of creating a competent expert, and which supervisors can also use in working with their clients, was made.

Keywords: interpersonal neurobiology, mind, brain, relationship, integration, mirror neurons, attachment types, mental insight, supervision

IZJAVA O AUTORSTVU

Ja Kristina Anić Kuhar izjavljujem da sam autorica završnog specijalističkog rada pod nazivom: *Interpersonalna neurobiologija supervizije*

Potpisom jamčim:

- da je predloženi rad isključivo rezultat mog vlastitog pregleda literature da su radovi i mišljenja drugih autora/ica, koje koristim, jasno navedeni i označeni u tekstu, te u popisu literature.

U Zagrebu, 4. kolovoza 2023.

Potpis autorice: Kristina Anić Kuhar

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. Uvod..... | 1 |
| 2. Neuroznanost, neurobiologija i interpersonalna neurobiologija..... | 2 |
| 3. Pojam supervizije..... | 3 |
| 4. Trokut dobrobiti i supervizijski proces..... | 5 |
| 4.1. Mozak..... | 8 |
| 4.1.1. Građa mozga i model šake..... | 10 |
| 4.1.2. Funkcija mozga i neuralna integracija..... | 15 |
| 4.1.3. Povezanost neuralne integracije i supervizije..... | 19 |
| 4.2. Um..... | 21 |
| 4.2.1. Svojstva uma u odnosu na superviziju..... | 22 |
| 4.2.2. Mentalni uvid..... | 23 |
| 4.2.3. Puna svjesnost..... | 26 |
| 4.3. Odnosi..... | 28 |
| 4.3.1. Uspostava odnosa..... | 30 |
| 4.3.2. Privrženost i afektivna usklađenost..... | 33 |
| 4.3.3. Odnosi unutar interpersonalne neurobiologije i supervizije..... | 35 |
| 5. Proces supervizije i interpersonalna neurobiologije..... | 37 |
| 6. Preporuke za učinkovitiji rad u procesu supervizije kroz prizmu interpersonalne neurobiologije..... | 40 |
| 6.1. Preporuke za učinkovitiji rad u procesu supervizije obzirom na tipove privrženosti..... | 42 |
| 7. Zaključak..... | 50 |
| 8. Literatura..... | 52 |

POPIS SLIKA

1. UVOD

Stručnjaci pomažućih zanimanja (psiholozi, socijalni radnici, socijalni pedagozi) u svome radu svakodnevno se susreću s potrebama sve zahtjevnijih korisnika. Suočavaju se s njihovim životnim pričama i teškoćama. Cilj rada stručnjaka je pomoć osobama u potrebi što neizostavno dovodi do uspostave odnosa. Kako bi odnos bio što kvalitetniji važno je da se razvije osjećaj povjerenja i sigurnosti. Odgovor na pitanje kako doći do takvog odnosa za koji vjerujemo da bi pomogao pronalaženju adekvatnog odgovora na probleme korisnika možemo potražiti u neuroznanosti, ili preciznije rečeno u poznavanju funkcija pojedinih dijelova mozga, te povezanosti mozga s drugim dijelovima tijela. Do nekog vremena se smatralo kako se nove neuronske veze mogu stvarati samo u dječjoj dobi, ali danas govorimo o neuroplastičnosti mozga odnosno njegovoj prilagodbi na nova iskustva i uvjete i u odrasloj životnoj dobi. Dakle navedenom u prilog ide učenje i mogućnost promjene i kada su neka ponašanja već ustaljena i za njih smatramo da su nepromjenjiva. To uvjerenje potencijalno bi moglo olakšati rad s osobama u potrebi jer daje nadu kako su promijene moguće. Osim navedenog, poznavanje struktura mozga, funkcioniranje pojedinih dijelova, kemijske reakcije koje se događaju u mozgu i tijelu, a koje su u međusobnoj ovisnosti s ponašanjem ljudi lakše bi objasnile ponašanje osobe te nam omogućile kao pomagačima adekvatnije izbore u radu s ciljem uspostave odnosa povjerenja i sigurnosti.

U svome radu stručnjaci pomažućih zanimanja trebaju podršku i pomoć. Navedeno mogu dobiti putem supervizije. Supervizija je proces razvoja stručnjaka, njegovih kompetencija, ali ujedno i mjesto podrške. Kao i u odnosu stručnjak-klijent i ovdje govorimo o odnosu gdje stručnjak postaje supervizant koji uspostavlja odnos sa supervizorom i obratno, kao i s drugim supervizantima. I u superviziji je od iznimne važnosti odnos povjerenja i osjećaj sigurnosti u supervizora, pa i supervizante tako da i ovdje govorimo o povezanosti mozga i ljudskog ponašanja.

Za potrebe ovoga rada neurobiologija nam je značajna kao mjesto prepoznavanja strukture mozga i funkcioniranje pojedinih dijelova mozga, osobito limbičkog sustava, s naglaskom na interpersonalnu neurobiologiju koja nam pruža znanje o tome na koji način mozak s različitim tjelesnim sustavima oblikuje odnos i formira nas kao ljudska bića.

2. NEUROZKANOST, NEUROBIOLOGIJA I INTERPERSONALNA NEUROBIOLOGIJA

Neuroznanost je interdisciplinarna i jedna od temeljnih medicinskih znanosti. To je znanost o mozgu koja se bavi proučavanjem morfologije i funkcijama živčanog sustava. Može nas informirati o tome kako mozak pokreće u nama mentalne procese kao što su npr. pamćenje i percepcija. Istraživanjem osnovnih bioloških svojstava živčanog sustava, procesa pri normalnom funkcioniranju mozga, te strukturnih i funkcijski prilagodbi (plastičnosti) mozga nakon oštećenja bavi se znanstvena disciplina neurobiologija (Hrvatska enciklopedija, 2021.).

Značajna je kao mjesto prepoznavanja strukture mozga i funkcioniranje pojedinih dijelova mozga, osobito limbičkog sustava. Povezuje istraživanja razvojne funkcijske neuroanatomije s molekularnim biokemijskim istraživanjima i dovodi ih u suodnos s neurologijom ponašanja sisavaca u okviru humane neurobiologije i s neuropsihologijskim istraživanjima ljudske spoznaje. Dijelom neurobiologije smatraju se i suvremena istraživanja u području molekularne neurobiokemije, neurofarmakologije, neurogenetike i neuroimunologije. Neurobiologija kao dio suvremenih temeljnih i kliničkih neuroznanosti nalazi primjenu u odgoju djece, mladeži, u neurorehabilitaciji i uspostavljanju neuroloških i psiholoških funkcija nakon njihova oštećenja bolešću ili traumom, ali i u očuvanju motoričkih i mentalnih funkcija starijih ljudi istraživanjem starenja mozga i čimbenika koji taj proces ubrzavaju ili usporavaju (Hrvatska enciklopedija, 7 Mal-Nj, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, Zagreb 2005.).

Dr. Daniel John Siegel, američki pedijatar i psihijatar bavio se područjem neuroznanosti i razvojne psihologije (<https://drdansiegel.com>). On je prvi uveo pojam interpersonalna neurobiologija, a koji govori o tome da je mozak neuroplastičan, dakle podložan promjenama do kraja života, te da se mijenja pod utjecajem odnosa koji se ostvaruju u svojoj okolini (čak i u starijoj životnoj dobi).

To su bili začeci novog interdisciplinarnog polja interpersonalna neurobiologija, a koja bi obuhvaćala duboke međuljudske odnose i sinaptičku povezanost koja se događa unutar živčanog sustava. Interpersonalna neurobiologija nije grana neuroznanosti, već široko polje koje se oslanja na nalaze iz širokog spektra disciplina koje istražuju prirodu onoga što znači biti čovjek. Teži stvaranju razumijevanja povezanosti između mozga, uma i naših međusobnih

odnosa. Daniel J. Siegel zajedno s grupom znanstvenika (njih 40-etak) iz različitih područja: lingvistike, informatike, genetike, antropologije, matematike, neuroznanosti, sociologije, razvojne i eksperimentalne psihologije, 1992. godine na UCL-i po prvi puta definira pojam „um“ kao relacijski i utjelovljen proces koji upravlja protokom energije i informacija. On u biti predstavlja naš unutarnji život, oblikuje našu interpersonalnu komunikaciju koja se razvija u međuljudskim odnosima u korelaciji s događajima u mozgu. Kako bi se razumio um u razvoju potrebna je integracija mentalnih procesa s neurobiologijom i interpersonalnim odnosima. Definiranjem uma i mentalnog uvida, koji omogućuje usmjeravanje protoka energije i informacija prema integraciji, a o čemu će biti riječ nadalje u ovome radu, oblikovano je jedno novo znanstveno polje interpersonalna neurobiologija.

3. POJAM SUPERVIZIJE

Kako područje interpersonalne neurobiologije podrazumijeva i razumijevanje međuljudskih odnosa tako se nameće i mogućnost povezivanja sadržaja interpersonalne neurobiologije i supervizije. No za početak razmotrimo pojam i područje supervizije.

Kada govorimo o pojmu i definiciji supervizije ne možemo reći da postoji neki jedinstveni pojam i definicija supervizije, no ono što možemo reći kao jednoznačno je da supervizija podrazumijeva proces i da je to jedan od načina pomoću kojih supervizant razvija i poboljšava svoje vještine rada s klijentom. Govoreći o modelima supervizije razlikujemo ih obzirom na dva kriterija: terapijsko-tretmansku teorijsku koncepciju ili funkcije i ciljeve procesa supervizije (Ajduković i Cajvert, 2004, prema Bernard i Goodyear, 1988.). Prema terapijsko-tretmanskoj teorijskoj koncepciji govorimo o biheviorističkom modelu, psihodinamskom, humanističkom i sistemskom modelu supervizije (Ajduković i Cajvert, 2004., prema Milošević Arnold i sur., 1999.) iz njih su se kasnije razvili procesni model, interakcionistički i dijaloški, a koji su vezani uz obrazovanje, profesionalni rast i razvoj supervizora (Ajduković i Cajvert, 2004., prema Hawkins i Shotet, 1989., Schulman, 1993. i Cajvert, 2001.).

Obzirom na funkcije i ciljeve imamo nekoliko oblika supervizije. To je supervizija u psihosocijalnom radu koja podrazumijeva organizacijsku superviziju, razvojno-integrativnu, timsku i u novije vrijeme metodu superviziju (Ajduković, 2020.). Zatim imamo superviziju

u edukaciji i konzultacije. U ovome radu govorit ćemo o razvojno-integrativnoj superviziji koja je definirana na slijedeći način:

„Supervizija je proces razvoja stručnjaka kao reflektirajućeg praktičara. To je kreativan prostor u kojem stručnjak u zajedništvu i suradnji sa supervizorom uči iz svojih iskustava, traži vlastita rješenja problema s kojima se susreće u radu, uključujući djelotvornije suočavanje sa stresom, sagledava situaciju klijenta i njegove resurse, svoje misli, osjećaje i resurse te odnos s klijentom iz različitih perspektiva. Integrirajući te različite aspekte profesionalne situacije supervizant stvara pretpostavke da djeluje kao profesionalno kompetentna osoba. Tako supervizija osigurava kvalitetan rad s korisnicima psihosocijalnog tretmana.“ (Ajduković i Cajvert, 2004.:34).

Već više puta je bio spomenut i pojam psihosocijalnog rada što predstavlja psihičko i socijalno osnaživanje pojedinca, njegove obitelji i okoline, pa supervizija u psihosocijalnom radu podrazumijeva osnaživanje supervizanta tj. stručnjaka koji rade s klijentom.

Gledajući povijesni razvoj supervizije ona se razvijala kroz pet faza (Ajduković 2005., prema Ajduković 2018.). Prve ideje o potrebi za supervizijom su se počele javljati 70-tih godina 20. stoljeća, a već deset godina poslije supervizija postaje sastavni dio edukacije iz različitih psihoterapijskih pravaca. Najveći značaj na našim prostorima je dobila za vrijeme Domovinskog rata kada se pokazala kao vrlo značajno sredstvo u pružanju podrške pomagačima koji su radili sa žrtvama. Sustavno obrazovanje supervizora započelo je 2001. u sustavu socijalne skrbi, a zatim od 2007. u sustavu obrazovanja, dok je sam poslijediplomski specijalistički studij „Supervizija u psihosocijalnom radu“ započeo 2006. godine, a od 2018. ulazi u sustav pravosuđa edukacijom 15 stručnjaka za buduće supervizore.

M. Ajduković (2018.) navodi da su glavni teorijski pristupi u superviziji:

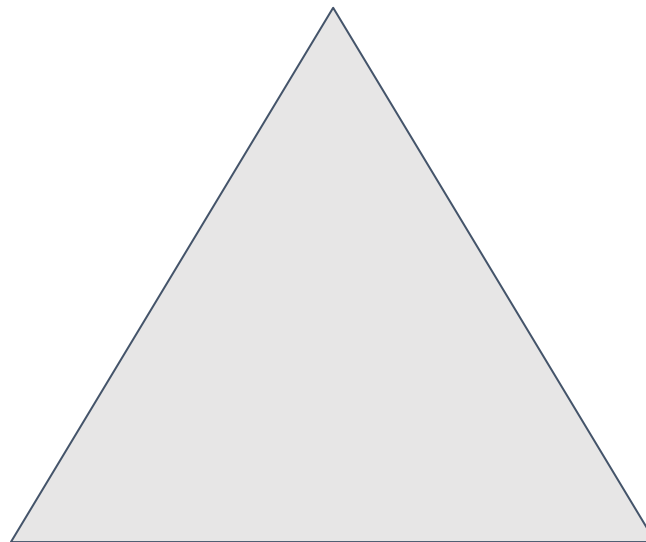
- koncept supervizije kao oblik profesionalnog razvoja, kojeg su u Nizozemskoj razvili Louis van Kessel i njegovi prethodnici (Van Kessel, 1999.)
- psihodinamski razvojno-integrativni pristup superviziji kao kreativnom prostoru stručnjaka (Cajvert, 2001.; 2011.)
- koncept integrativne supervizije temeljen na radu H.G. Petzolda (1998.).

Sve do sada navedeno, kao i vrsta supervizije koju provodimo nakon poslijediplomskog studija ide u prilog povezanosti interpersonalne neurobiologije i supervizije kroz koju se mogu provući koncepti interpersonalne neurobiologije.

4. TROKUT DOBROBITI I SUPERVIZIJSKI PROCES

Polazeći od interpersonalne neurobiologije Daniel Siegel govori o trokutu dobrobiti koji čine um, mozak i odnosi te se bavi razumijevanjem povezanosti dijelova tog trokuta, kao što prikazuje dolje navedeni slikovni prikaz.

ODNOSI - razmijena energije i toka informacija



UM

MOZAK

Samoorganizirajući regulator toka energije
informacije kao i naše svjesnosti te subjektivnog osjećaja života

utjelovljen mehanizam energije
i toka informacija

Slika 1. Prikaz trokuta ljudskog iskustva i dobrobiti

Prema njemu mozak je materijalna osnova uma, kojim teku informacije i energija. On ga još naziva i **embodied brain (utjelovljen mozak)** jer je povezan živčanim sustavom sa svim ostalim dijelovima tijela, a što je važno za prepoznavanje reakcija kod ljudi. Kako bi lakše prenio općoj populaciji neka osnovna znanja o građi mozga i funkciji pojedinih moždanih struktura stvorio je prikaz mozga kroz model šake. Znanje o tome nam pomaže usmjeriti pozornost na načine koji omogućuju bolju povezanost mozga. No isto tako nas upoznaje s dubljim funkcijama

mozga govoreći o nižim moždanim strukturama (moždano deblo, talamus, hipotalamus i hipofiza), središnjem moždanom sustavu (limbički sustav) i višim moždanim strukturama (neokorteks, prefrontalni korteks). Svi ti sustavi su međusobno povezani i omogućuju protok informacija i energije. Siegel također razlikuje lijevu i desnu polutku mozga te govori o ljevostranom i desnostranom funkcioniranju i uvodi pojam neuralne integracije što je cilj interpersonalne neurobiologije, razumijevanje veze unutar trokuta dobrobiti i utvrđivanje mehanizma koji dovode do neuralne integracije. To dovodi do samoregulacije ponašanja koje je prema Siegelu temelj mentalnog zdravlja (Siegel, 2012.). Integracija pojedinih dijelova mozga dovodi do veće stabilnosti osobe, osoba tada nije preplavljena emocijama i reagira smireno te može riješiti postavljene izazove što je važno za uspostavu boljih i kvalitetnijih odnosa. Isto možemo prenijeti u proces supervizije gdje je uspostava odnosa jedan od temelja rada u supervizijskom procesu. Znanja koje supervizor može steći kroz interpersonalnu neurobiologiju olakšavaju prepoznavanje stanja u kojem se nalazi supervizant te olakšavaju supervizijski proces.

Drugi dio njegovog trokuta dobrobiti je um. Um ima tri temeljna svojstva: regulacija toka energije i informacija, unutarnji osjećaj znanja da se nešto događa ovdje i sada (fenomen svjesnosti) te subjektivni unutarnji život (pojam o sebi, mojim vezama s vanjskim svijetom, svjesnost svijesti same) (Siegel, 2012.). Prvi od tri temeljna svojstva uma, regulacija toka energije i informacija, u supervizijskom procesu vidljiv je kada supervizant iznosi svoj doživljaj neke situacije koja mu je teška i problematična, dijeli informacije kako bi supervizor i supervizanti dobili jasniji uvid te prenosi svoju energiju dijeljenjem tih informacija. Supervizor sa znanjima interpersonalne neurobiologije prepoznaje je li kod supervizanta postignuta neuralna integracija te mu nadalje, a u kontekstu drugih svojstava uma omogućuje uvid u situaciju s jedne meta razine, daje mu sliku o tome kako je on čuo poteškoću koju navodi supervizant i tada se supervizant može ogledati u umu supervizora. To je *mindsight* (mentalni uvid). Navedeno je u potpunosti podržano u definiciji razvojno-integrativne supervizije Ajduković, i Cajvert (2004.) u dijelu gdje se navodi kako supervizor sagledava situaciju klijenta i njegove resurse, svoje misli, osjećaje i resurse te odnos s klijentom iz različitih perspektiva, kao i kroz prikaz supervizora kao reflektirajućeg praktičara.

Dakle *mindsight* ili mentalni uvid se događa na razini supervizant-klijent, kao i supervizor-supervizant, gdje supervizant temeljem vlastitog iskustva, to iskustvo može implementirati u svoj rad koristeći tri temeljne vještine *mindsighta*: uvid (sposobnost da osjetimo svoj unutarnji

život), empatija (sposobnost da osjetimo unutarnji život drugoga) te integracija (povezivanje različitih dijelova u cjelinu) (Siegel, 2017.).

Kada bi u spomenutu definiciju supervizije unijeli i pojam svjesnosti tada bi govorili i o trećem svojstvu uma, a to je u biti svjesnost same svijesti i tu se uvodi pojam *mindfull awarenessa*, gdje je osoba svjesna svojih procesa u sebi i kao da ih gleda sa strane. Tada govorimo o dva praktična elementa interpersonalne neurobiologije, a to je *mindfulness* (puna svjesnost) i kotač svijesti. Vježbe koje jačaju njegovanje svjesnosti, važnost trenutka „ovdje i sada“, što se i u nekim psihoterapijskim pravcima koristi kao tehnika prihvatanja sebe koja pomaže u otklanjanju npr. stresa, depresije, tjeskobe, emocionalne neugode (u očima interpersonalne neurobiologije ovdje je riječ o nepostojanju potpune integracije) (Segal, Williams, Teasdale, 2019.). Isto smatram korisnim učenjem u superviziji bilo kao postojanje „zagrade“ u supervizijskom procesu ili u sklopu supervizije u edukaciji.

Treći dio trokuta dobrobiti je odnos. Bez odnosa ljudi ne bi opstali. Za opstanak ljudske vrste važna je bila potreba za odnosom, a isto tako i za razvoj i za napredak ljudske vrste. Sa stajališta interpersonalne neurobiologije komponente odnosa su da on ima svoju svrhu i cilj, da se govori o onome što je „ovdje i sada“ te da u odnos ulazi emocionalna komponenta. Sve navedeno lako možemo prenijeti u supervizijski odnos koji isto tako uključuje, prema Bordinovoj definiciji, dogovor između supervizora i supervizanta o ciljevima, zadacima te postojanje emocionalne veze (briga, povjerenje) (Muse-Burke, Ladany i Deck, 2000., prema Matić, 2011). Na taj način dolazi do povezanosti osoba, ali svaka osoba je svjesna sebe i svoje individualnosti. Louis Cozolino, autor značajan na području interpersonalne neurobiologije govori o oblikovanju prijenosa informacija kroz odnos, te stvaranju socijalnih sinapsi i razvoju socijalnog mozga (Cosolino, 2015.). Dakle kada smo u odnosu ti odnosi utječu na promjenu uma, time i na mozak te se stvaraju nove neuronske veze u mozgu. Zbog toga kažemo da je mozak i socijalni organ. Također znamo da je u supervizijskom odnosu povjerenje od velikog značaja. Supervizant mora imati osjećaj da je viđen, podržan i vrednovan od strane supervizora (Bastaić, 2007.) i tu se razvija i osjećaj privrženosti, naglašen u interpersonalnoj neurobiologiji gdje je ključni mehanizam za razvoj privrženosti afektivna usklađenost, dakle usklađenost stanja uma između osoba u odnosu (Siegel, 2012.).

Sve gore navedeno govori u prilog tome kako supervizijski proces ima svoju interpersonalnu neurobiološku komponentu. Supervizor prati informacije koje supervizant daje, kao i energiju

koju donosi prilikom toga, gleda što se događa u njemu, njegovom umu te daje svoju perspektivu iz pozicije svoga uma. Ovdje neminovno dolazi do stvaranja odnosa, povezanosti dvije osobe. Na sljedećim stranicama, a polazeći od svega navedenog upoznat ćemo svaki pojedini dio trokuta dobrobiti te njihov utjecaj na supervizijski proces.

4.1. MOZAK

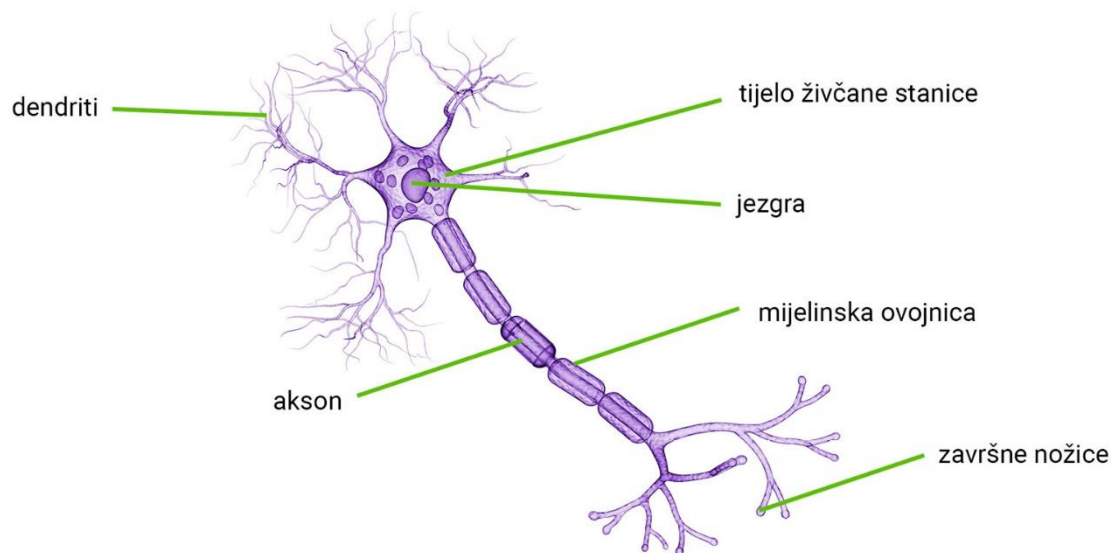
Mozak je najsloženiji organ u našem tijelu, organ koji još uvijek nije do kraja istražen i koji fascinira sa svakim novim istraživanjem tajnama koje skriva i složenošću svojih funkcija. To je složen sustav međusobno povezanih dijelova. Dio je živčanog sustava koji se u osnovi sastoji od lubanje te više od sto milijardi neurona i trilijuna potpornih glija stanica. Svaki neuron povezan je s drugim neuronom, a sastoji se od tijela, dendrita i aksona. Kada doživimo neko iskustvo, naši se neuroni aktiviraju, dakle kroz zaštitnu ovojnicu duž dugog produžetka neurona, aksona, protječu ioni koji funkcioniraju kao električna struja. Na samom kraju aksona, električni impuls izaziva oslobađanje kemijskih neurotransmitera u malenu sinaptičku pukotinu koja oslobođeni neuron povezuje sa sljedećim, postsinaptičkim neuronom te taj sljedeći neuron aktivira ili deaktivira to kemijsko otpuštanje. Kada učimo iz iskustva tada se sinaptičke veze jačaju između neurona. Postoji čak i ideja da to utječe na naš prirodni temperament koji je oblikovan genima i okolinom. U dodiru s okolinom javljaju se nove sinaptičke veze.

Neuroni međusobno mogu tako djelovati na deset tisuća drugih neurona i na primjer kada nešto vidimo ista ta mreža neurona će se ponovno aktivirati kod ponovljenog iskustva. Dakle, iskustvo znači okidanje neurona. Kada su neuroni zajedno okinuti, geni u njihovoj jezgri, njihova glavna nadzorna središta, aktiviraju se i izražavaju. Genska ekspresija znači proizvodnju određenih bjelančevina. Te bjelančevine zatim omogućuju novo sinaptičko povezivanje ili osnaživanje starih veza. Iskustvo također potiče proizvodnju mijelina, ovojnice aksona koja sadržava masnoće, što gotovo ustrošćuje brzinu provođenja impulsa niz neuron. Kao što znamo, iskustvo također može potaknuti matične stanice neurona da stvore posve nove neurone u mozgu. Ta neurogeneza (stvaranje novih stanica), zajedno s oblikovanjem sinapsi i rastom mijelina, može biti pokrenuta bilo kada tijekom života kao reakcija na iskustvo.

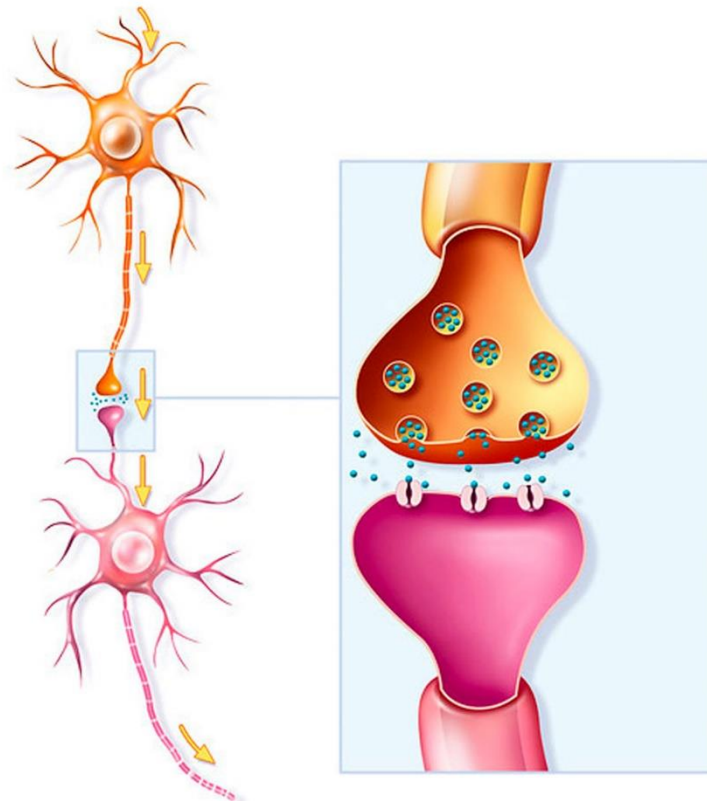
Iskustvo izaziva ponovljeno okidanje neurona koje može dovesti do ekspresije gena i proizvodnje bjelančevina te izazvati promjene u genskoj regulaciji neurona i strukturalnim

vezama u mozgu. Upotrebom moći svjesnog usredotočivanja u strateškoj stimulaciji moždanog okidanja, mentalni nam uvid omogućava da svjesno mijenjamo obrasce okidanja koji su nastali nesvjesno. Kada se usredotočimo na različite načine, stvaramo obrasce okidanja neurona koji dijelovima koji su prije bili odvojeni dopuštaju da se ponovno povežu i integriraju. Sinaptičke veze bivaju ojačane, dijelovi mozga međusobno se jače povezuju, a mentalni sklop postaje prilagodljiviji (Siegel, 2017.: 64-65).

Na donjem crtežu vidi se osnovna građa neurona ili živčane stanice (www.edutorij.e-skole.hr), kao i prijenos informacija između živčanih stanica ili neurona.



Slika 2. Prikaz neurona ili živčane stanice



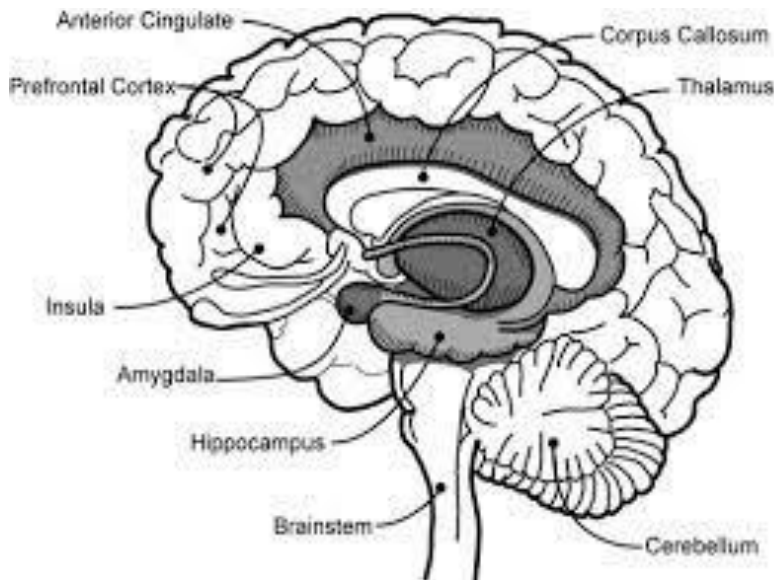
Slika 3. Prijenos impulsa između dvije živčane stanice

Povezujući navedeno s interpersonalnom neurobiologijom i trokutom dobrobiti, gdje govorimo o protoku energije i informacija, mozak je taj koji oblikuje tok tih informacija i protoka, um regulira, a odnosima se navedeno dijeli. Da bi razumjeli povezanost toga sa supervizijom tj. stvaranjem odnosa u supervizijskom procesu važno je razumjeti dijelove mozga, te njihovo značenje unutar interpersonalne neurobiologije, stvaranja odnosa pa onda i stvaranja odnosa tijekom supervizijskog procesa.

4.1.1. Građa mozga i model šake

Znanje o građi mozga nam omogućuje da usmjerimo pozornost na način koji će pomoći određenim dijelovima mozga da bolje funkcioniraju i da međusobno budu bolje koordinirani. Interpersonalna neurobiologija razlikuje donje, središnje i gornje strukture mozga, kao što i opisuje mozak na vrlo jednostavan način, kroz model šake, te razlikuje lijevu i desnu polutku mozga.

Slijedeći prikaz pokazuje presjek mozga (<https://www.guilford.com/excerpts/siegel>) što će biti objašnjeno u daljnjem sadržaju.



Slika 4. Presjek lijeve polutke ljudskog mozga

Donje moždane strukture prema objašnjenju interpersonalne neurobiologije podrazumijevaju mali mozak (engl. *cerebellum*) i moždano deblo (engl. *brainstem*), središnji dio mozga uključuje limbički sustav (amigdalu, hipokampus; engl. *amygdala*, *hippocampus*) i talamus (engl. *thalamus*), a gornje strukture mozga uključuju područja kore mozga (engl. *cortex*). Dio korteksa smješten sasvim naprijed naziva se prefrontalni korteks (eng. *prefrontal cortex*), a koji usklađuje i koordinira funkcije brojnih područja tako što povezuje informacije iz korteksa, moždanog debla, limbičkog sustava, tijela i interakcije s okolinom. Na crtežu se prikazuje i prednji cingularni korteks (engl. *anterior cingulate*) koji je uključen u funkcije predviđanja, pažnje, morala, kontrole ponašanja, donošenje odluka. Insula (engl. *insula*) je dio koji povezuje tjelesne procese s prefrontalnim područjem zaduženim za svijest o sebi, a žuljevito tijelo (engl. *corpus callosum*) omogućuje povezanost između lijeve i desne moždane polutke.

Moždano deblo, limbički sustav i korteks čine „trojedni mozak“ koji se razvijao tijekom evolucije.

Moždano deblo – „reptilski mozak“, prima impulse iz tijela, šalje nazad da bi upravljalo osnovnim tjelesnim procesima, rad srca i pluća, određuje energetske razine tijela upravljanjem otkucaja srca i disanjem, ali upravlja i našim stanjima pobuđenosti (sitost, glad, pobuda).

U moždanom deblu kada je potrebno prerasporediti energiju nakupine živčanih stanica dovode do reakcije bori se ili bježi što je evolucijski odgovor za preživljavanje u opasnim situacijama.

Dakle moždano deblo odlučuje kako ćemo reagirati na prijetnju, ali kako god reagirali dok je naše tijelo u stanju pripravnosti ne možemo biti otvoreni i percipivni prema drugima pa se dio procesa mentalnog uvida sastoji od smanjivanja pripravnosti na djelovanje kada to u biti nije nužno.

Kada osjećate jaku potrebu za nečim, a moždano deblo je zaduženo za glad, intimne potrebe, onda je vrlo vjerojatno povezano s limbičkim sustavom i to vas pokreće.

Limbičko područje sudjeluje u stvaranju naših osnovnih nagona i osjećaja, ono procjenjuje našu trenutnu situaciju (je li to dobro ili loše). Obično se krećemo prema dobrom od lošeg, tako limbička područja stvaraju emociju koja nas pokreće na pokret, dakle obzirom na situaciju u kojoj jesmo pa prema tome možemo zaključiti da limbičko područje omogućuje međusobno povezivanje.

Ovo područje svoju važnu upravljačku ulogu ostvaruje preko hipotalamusa što je glavno endokrinološko upravljačko središte. On uz pomoć hipofize prima hormone i šalje ih dalje po čitavom tijelu utječući na spolne organe, štitnjaču i nadbubrežnu žlijezdu (os hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlijezda).

Pod stresom lučimo kortizol iz nadbubrežne žlijezde što mobilizira cijeli naš organizam u stanje pripravnosti, a što je u redu kod kratkoročnog stresa, ali ne i dugoročnog. Dakle ta razina kortizola je kronično povišena što može biti otrovno za mozak u razvoju i ometati rast i djelovanje živčanog tkiva.

Potrebno je naći način za mirovanje limbičkog sustava. Limbičko područje pomaže i u stvaranju nekoliko vrsta pamćenja. Pamćenje činjenica i posebnih iskustava, te osjećaja koja su pratila ta iskustva. Amigdala i hipokampus su se najviše u tom smislu promatrali. Amigdala je vezana uz

strah pa čak i neke nesvjesne osjećaje. Hipokampus spaja udaljene dijelove mozga. Neku priču možemo prepričati jer hipokampus međusobno povezuje misli, osjećaje, ponašanje i događaje.

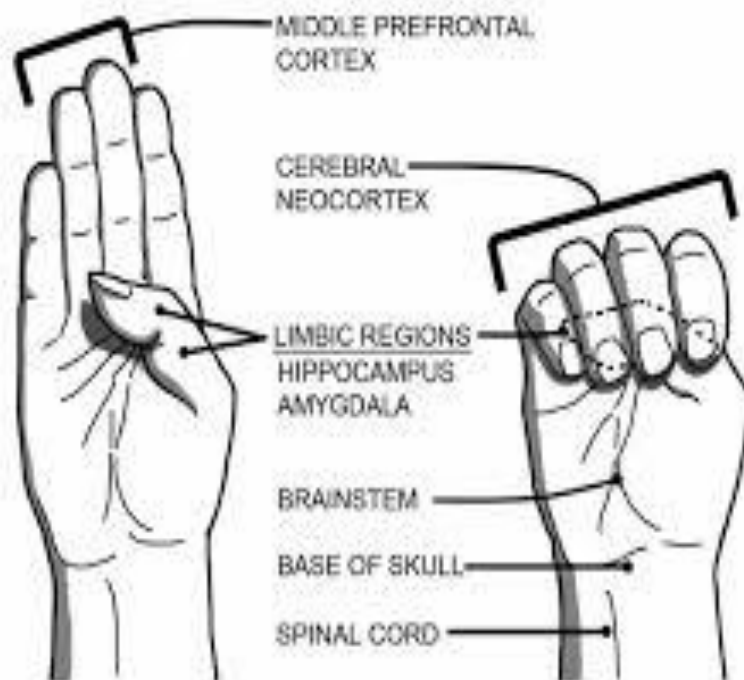
Kora mozga (korteks) se razvila pojavom sisavaca, ponekad ga nazivamo i novi mozak sisavca ili neokorteks.

Korteks se sastoji od režnjeva: prefrontalni korteks (čeonni), parijetalni (tjemeni), temporalni (sljepoočni) i okcipitalni (zatiljni). Stražnji korteks stvara našu percepciju izvanjskog svijeta pomoću pet osjetila, ali prati i lokaciju i kretanje, omogućuje nam uklopiti neke radnje u tjelesnu mapu. Prednji dio korteksa, odmah iza čela, tu stvaramo predodžbe koncepata kao što je vrijeme, osobnost, moral, mape mentalnih uvida. Bočni prefrontalni korteks oblikuje tjelesne procese, nadzire rad moždanog debla, omogućuje nam da zastanemo prije nego djelujemo, da uviđamo, suosjećamo, donosimo moralne prosudbe, povezuje nas s društvenim svijetom drugih mozгова, on povezuje korteks, limbičko područje i moždano deblo smješteni unutar lubanje sa živčanim sustavom u samom tijelu, pomaže u koordinaciji i uravnoteženju obrazaca koji se šalju iz svih tih područja pa ima izrazito integrativnu funkciju.

Sve ovo navedeno možemo prikazati pomoću modela šake. Ako stisnete šaku s palcem savijenim prema središtu dlana, a prstima stegnutima oko njega i naslonjenima na donji dio ruke imat ćemo model mozga. Donji dio ruke predstavlja leđnu moždinu (engl. *spinal cord*) unutar kralježnice. Zglob je baza lubanje (engl. *base of skull*). Gornji dio šake predstavlja tri glavne regije, a to su: moždano deblo (engl. *brainstem*), limbičko središte (engl. *limbic regions*) i neokortikalno područje (engl. *cerebral neocortex*), a što čini „trojedni“ mozak. Kada su prsti ispruženi dva središnja prsta predstavljaju srednji prefrontalni korteks (engl. *middle prefrontal cortex*). Oko područja noktiju trećeg i četvrtog prsta nalaze se očne orbite, dok se uši pružaju sa svake strane šake. Okrenuto prema nama je frontalni režanj, na vrhu su neokortikalna područja važna za motoričku kontrolu i somato senzornu reprezentaciju, sa strane i nadlanice su stražnji dijelovi koji posreduju u percepcijskoj obradi vanjskog svijeta, ali imaju važnu ulogu i u društvenoj percepciji. Duboko u šaci kraj palca nalazi se limbička regija, mali mozak se nalazi na stražnjoj strani naše šake i služi za prijenos informacija. Područje šake koje strši iz prednje strane je prefrontalni korteks, srednji dio je u području srednja dva područja nokta i povezan je s dubljim limbičkim strukturama, tako ta regija ima utjecaja na mnoge procese integracije (Siegel, 2012.: 20.).

Integracija mozga uključuje povezivanje ta tri područja. Budući da su raspoređena uzlazno od moždanog debla, preko limbičkog sustava do korteksa govoriti ćemo o „okomitoj integraciji“. Isto tako ne zaboravimo spomenuti i lijevu stranu mozga ili lijevu polutku koja voli red, riječi, dosljedna je, logička, voli stvarati popise, a zatim i desnu stranu mozga ili desnu polutku koja je neverbalna, specijalizirana za osjećaje, slike, umjetnost, intuitivna i emocionalna. Povezivanje tih dviju polutki naziva se „vodoravna integracija“, a što nas uvodi u temu integracije mozga to jest njegovih pojedinih dijelova.

Na ovaj način lakše razumijemo funkcioniranje mozga kao i mogućnost utjecaja na pojedine moždane regije pa onda i na samo ponašanje.



Slika 5. Prikaz mozga kroz model ljudske šake

(https://www.guilford.com/excerpts/siegel_ch1.pdf?t=1)

4.1.2. Funkcija mozga i neuralna integracija

Znanje o različitim funkcijama mozga omogućava ljudima da se dovoljno udalje od opasnih odnosa da bi mogli razviti suosjećanje i razumijevanje i prema toj drugoj osobi i prema sebi. Cilj je naučiti neke jednostavne osnove o tome kako mozak funkcionira tako da bi bolje razumjeli svijet oko sebe i učinkovitije reagirali u teškim situacijama, ostvarili s drugima jednu dublju povezanost, a time ostvarili bolji i kvalitetniji odnos kao i poboljšali mentalno zdravlje. U interpersonalnoj neurobiologiji najviše pozornosti se usmjerava prema funkcijama prefrontalnog korteksa, a koje onda sudjeluju i u ostvarivanju boljih odnosa.

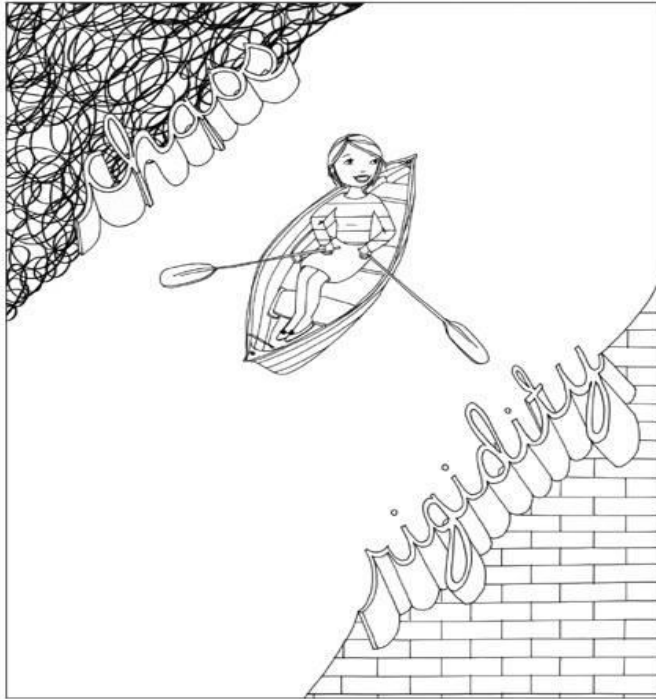
Obzirom na navedeno razlikujemo devet funkcija prefrontalnog korteksa.

1. tjelesna regulacija - središnji prefrontalni korteks koordinira dijelove živčanog sustava koji upravlja tjelesnim funkcijama kao što su otkucaji srca, disanje i probava. Taj autonomni živčani sustav sastoji se od simpatikusa i parasimpatikusa što mora biti u ravnoteži.
2. usklađena komunikacija – kada se uskladimo s drugima svome unutarnjem stanju dopuštamo da se mijenjamo i uskladimo s unutarnjim stanjem drugih ljudi (kod djece to dovodi do zdravog razvoja i osjećaja sigurnosti)
3. emocionalna ravnoteža – bez toga smo pretjerano uzbuđeni ili previše depresivni, središnje prefrontalno područje uvijek teži tome da se što prije uspostavi ravnoteža
4. prilagodljivost reakcija – središnji prefrontalni korteks ima sposobnost da između primanja neke informacije i reakcije na nju ubaci vremenski prostor, tako u biti ima sposobnost pauziranja prije reagiranja što je važan dio emocionalne i socijalne inteligencije
5. modulacija straha – središnje prefrontalno područje povezano je s limbičkim sustavom koji se nalazi ispod njega pa on može zakočiti i prilagoditi aktiviranje amigdale što budi osjećaj straha, a tu povezanost možemo svjesno iskoristiti za savladavanje straha
6. suosjećanje – sposobnost stvaranja slika umova drugih ljudi pomoću mentalnog uvida, da uđemo u tuđe cipele i osjećamo tuđe namjere i zamišljamo kako ta osoba nešto doživi to nam omogućuje medijalni prefrontalni korteks
7. uvid – on nam omogućuje stvaranje ja mapa da sami sebe shvatimo, prošlost povezujemo sa sadašnjosti i očekivanom budućnosti

8. moralna savjest - način na koji razmišljamo o društveno pozitivnom ponašanju i načine na koji ga potičemo, središnje prefrontalno područje je izrazito aktivno kada razmišljamo o općem dobru, ako je to oštećeno možemo postati nemoralni
9. intuicija – medijalni prefrontalni korteks, to područje prima informacije iz cijeloga tijela, uključujući i našu utrobu, dakle srce i crijeva i koristi se tim podacima za stvaranje pravog osjećaja za ono što treba biti učinjeno.

Moždano deblo, limbički sustav i moždana kora ili korteks čine „trojedni mozak“ koji se razvijao tijekom evolucije. Integracija mozga uključuje povezivanje ta tri područja. Siegel je dugo proučavao s kojom znanstvenom disciplinom bi mogao opisati integraciju i tada se okoristio jednom matematičkom granom koja se usredotočuje na složene sustave a koja je mogla nuditi znanstvene temelje za objašnjenje dobrobiti integracije. Riječ je o teoriji složenosti koja proučava sustave koji mogu postati kaotični i koji su otvoreni prema primanju izvanjskih informacija, i ljudski sustav je takav otvoren koji se može ponašati kaotično.

Integracija se može gledati kao sustav, sustav koji se kreće prema staloznosti, i takav protok integriranog sustava dobio je akronim SAFE, stabilan, adaptivan, fleksibilan i energiziran. Sve ovo su svojstva integracije, a peto svojstvo integracije je koherencija što bi bio način na koji životu dajemo smisla, oslobađamo se prošlosti. Nakon toga je uslijedio akronim FAKES koji je uključivao obilježja integracije tj. protoka integracije kao fleksibilan, adaptivan, koherentan, energiziran i stabilan. Siegel to zamišlja kao rijeku. Kada se približimo obali rijeke nailazimo na kaos ili krutost, a sredinom teče FAKES, promjenjiv tok integracije i usklađenosti. Između ostalog on je mentalno zdravlje definirao kao sposobnost da ostanemo u „rijeci blagostanja“. Kada mirno plutamo tom rijekom u svome čamcu i promatramo svijet oko sebe u skladu smo s njime, shvaćamo svoje potrebe, druge ljude i život općenito. Ta rijeka ima dvije obale, jedna je obala kaosa (engl. *chaos*), a druga je obala krutosti (engl. *rigidity*), nije dobro niti jednoj se približiti. Kada se približimo obali kaosa to je mjesto gdje nemamo nikakvu kontrolu, smeteni smo i skloni previranju, dok približavanje obali krutosti dovodi do potrebe za pretjeranom kontrolom svega oko sebe, nema pregovaranja, kompromisa niti prilagodbe. Život treba živjeti dok se događa između krutosti i kaosa (Siegel, 2017.: 94).



Slika 6. Rijeka blagostanja (<https://www.drdansiegel/photos>)

Zašto je važna integracija? Zbog lakšeg donošenja odluka, bolje kontrole tijela i emocija, boljeg razumijevanja vlastite osobnosti, boljeg uspjeh u školi i čvršće veze s drugim. Za postizanje osobne promjene i blagostanja pokazalo se osam područja integracije (Siegel, 2017.):

- Integracija svjesnosti – način na koji se usredotočujemo, vještina uravnoteživanja pozornosti, temelj drugim područjima integracije, omogućava nam prepoznati problematična stanja koja nas ne obuzimaju, i vidimo događaje i ljude onakvima kakvi jesu, a ne kakvi bi trebali biti
- Vodoravna integracije – lijeva i desna polutka imaju razdvojene, ali komplementarne funkcije, desna polutka se razvija ranije, to je područje mašte, holističkog, neverbalni jezik, autobiografsko pamćenje, lijeva polutka se razvija kasnije, a odgovorna je za logiku, govorenje, pisanje. One moraju biti povezane inače gubimo kreativnost i prevladava samo jedna strana, ako lijeva i desna strana mozga nisu povezane dolazi do preplavljenosti emocija i krutosti.
- Okomita integracija – živčani sustav je okomito raspoređen, počinje u tijelu i uzdiže se preko moždanog debla i limbičkog sustava sve do korteksa, ako nema integracije tada zanemarujemo što nam naša osjetila i tjelesni osjeti govore, tada osjećamo ravnodušnost i tupost

- Integracija pamćenja – svoja iskustva obrađujemo i kodiramo u slojevima pamćenja. Implicitno pamćenje koje se događa bez puno našega truda ili namjere, poslije se djelići slagalice slažu u eksplicitno pamćenje, činjenično pamćenje, autobiografsko, o onome što smo svjesni.
- Narativna integracija – davanje životu smisao pričanjem priča koje su odraz povezivanja naše lijeve polutke mozga s desnom npr, kada djetetu pričamo priče iz našeg djetinjstva
- Integracija psihičkih stanja – doživljavanje naših psihičkih stanja i prihvaćanje
- Interpersonalna integracija – uviđanje na koji način prilagodbe iz prošlosti ograničavaju naše odnose i dopuštaju nam da se s povjerenjem otvorimo jedni prema drugima
- Vremenska integracija – omogućava nam da živimo s više lakoće, govori o strahu od prolaznosti vremena što stvara tjeskoba.

Dakle što bi bila integracija? Kada na primjer razmišljamo o prošlosti imamo složene prikaze osjeta, percepcije, ideja, simbola, povezivanje tih diferencijalnih dijelova u cjelinu koja je smisljena zove se integracija koja je srce zdravlja. Oblici veze i emocionalna komunikacija direktno utječe na razvoj mozga.

Da bi razumjeli integraciju mi moramo razumjeti dvije komponente integracije, a to su diferencijacija i povezivanje. Diferencijacija je kada neki dijelovi nekog sustava postaju specijalizirani i jedinstveni u njihovom rastu, individualizirani u njihovom razvoju. Povezivanje uključuje međusobnu vezu razdvojenih dijelova dijeljenjem energije i informacija (Siegel, 2012.:9). A kao što smo već spomenuli ako dođe do narušene integracije rezultat toga je kaos, krutost ili oboje. Dođe li do kaosa tada će doći i do poremećaj u razvoju uma. Integriran odnos je zdrav odnos.

Studije neuroplastičnosti govore u prilog tome da fokusiranost uma može mijenjati mozak. Ako naučimo povezivati diferencijalne dijelove naših života , tj. naših živčanih sustava i društvenih veza s drugima možemo interpersonalno i intrapersonalno napredovati prema integraciji i zdravlju (Siegel, 2012.:10.). Nedostatak integracije može dovesti do toga da zapnemo u svom rastu i razvoju. Fokusiranje uma može promijeniti aktivnost i strukturu mozga, a poznavanjem anatomije i funkcije mozga može nas osnažiti da transformiramo svoje živote i namjerno pomaknemo svoj razvoj prema zdravlju.

Glavni aspekti ljudskog iskustva su: svjesnost, pamćenje, privrženost, emocije, stanje uma, reprezentacije, samoregulacija, međuljudska povezanost i integracija. Optimalni i zdravi odnosi stimuliraju rast integrativnih vlakana, također zdravstvena stanja kao što su bipolarni poremećaji, autizam i shizofrenija isto govore o narušenoj neuralnoj integraciji. (Siegel, 2012.).

Cilj nam je da našim reakcijama pomognemo povezivanje različitih dijelova tako da mozak funkcionira kao cjelina, dakle da ih integriramo. Baš kao i cijelo tijelo, da bi bili zdravi svi naši organi moraju biti povezani i funkcionirati, kada se razboli samo jedan organ već imamo poteškoća s cjelokupnim zdravljem. Zato i kada radimo psihoterapijski s osobom radimo s njezinim cijelim tijelom, a ne samo s mozgom, a što je dio gestalt psihoterapije (Radionov, 2013.).

Zadaća integracije je da koordinira različite dijelove mozga, povezuje ih i uravnotežuje. Kako znamo da nismo integrirani? Tako što vidimo da nas preplave emocije, da postanemo kaotični, smeteni i ne možemo kontrolirati ponašanja. Takvo iskustvo još zovemo dezintegracija.

4.1.3. Povezanost neuralne integracije i supervizije

Prema do sada navedenom neuralna integracija znači povezanost diferencijalnih dijelova mozga, a što nas dovodi do uravnoteženosti te plovljenja po „rijeci blagostanja“ ne udarajući nit u obale krutosti, kao niti u obale kaosa. Sve navedeno je odraz mentalno zdrave osobe.

U supervizijskom procesu, radeći sa supervizantima, na jačanju profesionalnih kompetencija jačamo njihovo mentalno zdravlje što ujedno dovodi do toga da je korisno znati postavke interpersonalne neurobiologije, a prema tome i o procesu neuralne integracije.

Jačanje neuralne integracije podrazumijeva kreativnost osobe koja bi poučavala navedeno, a kako je supervizija kreativan prostor tada bi se usudila reći da je isto dobrodošlo i u obliku „zgrade“ u supervizijskom procesu.

Razvoj supervizanta kao reflektirajućeg praktičara u sebi bi podrazumijevao da supervizant prije svega treba biti integriran. Dakle svjestan sebe, svojih vještina, sposobnosti, kao i

mehanizama rješavanja problema, donošenja odluka, nošenja sa stresnim situacijama te načinima uspostave odnosa s klijentom sagledavajući resurse klijenta te imajući ujedno oko na svojim mislima, osjećajima i ponašanjima prema klijentu.

Razmatrajući područja integracije možemo zaključiti da je temelj svemu prvo integracija svjesnosti koja nam pomaže da se usredotočimo na trenutak „ovdje i sada“, da vidimo doista stvari kakve jesu, a što nam može otkriti i ona stanja kaosa ili krutosti koja se mogu pojaviti. O tome kako se to može postići biti će govora u daljnjem tekstu, kao i načinima postizanja drugih oblika integracije, što će biti navedeno kao moguće tehnike rada sa supervizantima, a na temu jačanja integracije te postizanja uravnoteženosti i time mentalnog zdravlja osobe.

Zahvaljujući vodoravnoj integraciji lijeve i desna polutke mozga lakše ćemo kontrolirati naše emocije te si ne dozvoliti emocionalnu preplavljenost, a što će svakako pridonijeti kvalitetnijoj komunikaciji između supervizanta i klijenta. Također kada je riječ o okomitoj integraciji dolazimo više u kontakt sa sobom i dozvoljavamo si da emocije dopru do nas te da primijetimo klijente i njihove potrebe.

U lakšem upoznavanju sebe supervizantima koristi i integracija pamćenja, jer često puta nam se dogodi da nismo sigurni od kuda dolazi neka emocija ili reakcija, npr. zašto se u nekoj situaciji pojavljuje strah. Prepričavanje priča i životnih događaja olakšava razumijevanje situacije kroz povezanost eksplicitnog i implicitnog pamćenja, a što supervizanti mogu koristiti i kao tehniku rada s klijentima te time obogatiti postojeća znanja i vještine. To ujedno daje i životu određeni smisao i bogatstvo životnim iskustvima. Dubljim upoznavanje sebe kroz interpersonalnu integraciju, integraciju psihičkih stanja i vremensku integraciju, dolazi se do smanjivanja osjećaja tjeskobe, prepoznavanja i prihvaćanja svojih psihičkih stanja te prepoznavanja životnih obrazaca koje koristimo u uspostavljanju odnosa, a koji nas ograničavaju u ostvarivanju povjerenja jedni u druge.

Obzirom na navedeno izraženo je vidljiva važnost neuralne integracije u uspostavljanju svih odnosa i u upoznavanju sebe i drugih, pa tako i u odnosima supervizor supervizant i supervizant klijent.

4.2. UM

Naša bitna sposobnost je da poznamo svoj um i svoj unutarnji svijet jer tada smo usklađeni sa svojim unutarnjim iskustvom, a tek tada možemo stvarati odnose, a da budu dobri, jer ako nismo usklađeni sami sa sobom, ne možemo biti ni sa drugima.

Um je utjelovljen i relacijski. Kada kažemo da je utjelovljen pod time mislimo da se upravljanje energijom i informacijama djelomično događa i u tijelu, dakle ne samo unutar naše lubanje, već i u utrobi, imunom sustavu, a da je relacijski proces to znači da energija i informacije teku između ljudi i za vrijeme te razmijene oni ih prate i mijenjaju. Taj protok energije i informacija dijelimo kroz odnose, a to dijeljenje utječe i na regulaciju protoka. Naši umovi se oblikuju unutar tih odnosa s drugima, ali i sami sa sobom.

Um je veći od mozga, uživa u odnosima, pun je mogućnosti. (Siegel, 2017.:80.) Riječ um je zapravo sama po sebi tvorevina, to je nešto što nam je nepoznato, na neki način predstavlja naš unutarnji život i cilj nam je ipak nekako definirati riječ um kako bi uopće znali definirati što je to zdravi um.

Um oblikuje naša interpersonalna komunikacija koja se razvija u međuljudskim odnosima u korelaciji s događajima u mozgu., a da bi se mogao razumjeti potrebna je integracija mentalnih procesa s neurobiologijom i interpersonalnim odnosima. Fokusiranje uma može promijeniti aktivnost i strukturu mozga, a poznavanjem anatomije i funkcije mozga može nas osnažiti da transformiramo svoje živote i namjerno pomaknemo svoj razvoj prema zdravlju.

Tri su dimenzije uma (Siegel, 2012.:36.):

1. regulatorna funkcija uma koja upravlja protokom energije i informacija,
2. fenomen svjesnosti, neko unutarnje znanje koje nazivamo svijest,
3. naš subjektivni, unutarnji život, koji oblikuje naš osjećaj sebe i naše veze s drugima u svijetu.

Um kao regulatorni proces dovodi do rasta zdravog mozga i odnosa, tako možemo i bolje odgajati našu djecu ili ostvarivati terapijske, pa i supervizijske odnose. Mozak utječe na um i odnose, odnosi utječu na um i mozak, um utječe na mozak i odnose. Naši odnosi izravno utječu

na naše unutarnje iskustvo svjesnosti. Svjesnost je način obraćanja pozornosti, namjerno na prethodno iskustvo koje se pojavljuje iz trenutka u trenutak a da se ne osuđuje.

Um ima i svoja četiri temeljna aspekta koje ćemo kasnije koristiti i u vježbanju kotača svijesti, a čime se povećava dobrobit života. To su:

- svijest: biti svjestan svega što se događa u sadašnjem trenutku
- subjektivno iskustvo: predstavlja strukturu života koju osjetimo dok živimo život
- obrada informacija: odnosi se na način na koji od protoka energije – u mozgu, tijelu te u međusobnim odnosima- stvaramo smisao
- proces samoorganizacije: regulira protok energije i informacija.

4.2.1. Svojstva uma u odnosu na superviziju

Kao što je navedeno um ima tri osnovna svojstva ili tri osnovne funkcije, a to su regulatorna funkcija, fenomen svjesnosti i naš subjektivni unutarnji život.

Supervizijski susret vodi supervizor sa svjesnošću o svome unutarnjem svijetu, načinu kako donosi odluke, rješava probleme, koje komunikacijske i socijalne vještine posjeduje te kako ih koristi, sve to ugrađuje u svoj način rada sa supervizantima. On je taj koji koristi regulatornu funkciju svoga uma tako što koordinira i usmjerava supervizijski proces. Supervizantima prezentira svoj način rada, a obzirom na svjesnost o sebi i na spomenuti unutarnji život. No svakako da cjelokupni proces ne ovisi samo o supervizoru već i o suradnji sa supervizantima. Prema dosadašnjem iskustvu rada u supervizijskim grupama najznačajnije što bi bilo supervizantima je podrška od članova grupe kao i supervizora, a zatim i iskustvo, nova učenja i znanja. Ta podrška se najviše očituje u tome koliko se supervizanti osjećaju ugodno pokazati i prikazati svoj unutarnji život i ponuditi informacije i energiju svoga uma te biti spreman susresti se s umom drugih supervizanta i supervizora.

Obzirom na rečeno lako je za zaključiti da u supervizijskom procesu i supervizor i supervizant oblikuju proces i to na način ako i supervizant ne može doći do spoznaja svoga uma, supervizor može imati ulogu i svojevrsnog edukatora, koristeći „zgrade u superviziji“ kao način poučavanja kako lakše spoznati funkcije svoga uma i kako doći do njih te ih još više sam sebi objasniti, a i s ciljem jačanja mentalnog zdravlja supervizanta.

Obzirom na rečeno teško je ne promatrati supervizijski proces kroz prizme umova sudionika te njihovih funkcija.

4.2.2. Mentalni uvid

Mentalni uvid je oblik usredotočene pozornosti koji nam omogućuje prepoznavanje načina funkcioniranja vlastitih misli i osjećaja (Siegel, 2017.:13.). On nam pomaže da vidimo što je u nama, to prihvatimo, otpustimo i preoblikujemo. Omogućuje unutarnju ravnotežu, stvara osjećaj dobrobiti, zatim njime mijenjamo strukturu mozga. Osjećaj dobrobiti se javlja kada smo integrirani.

Znanstvena istraživanja pokazuju da pojedinci s razvijenim vještinama mentalnog uvida su suosjećajni, pokazuju više zanimanja za druge, postižu bolje rezultate u školi i na poslu.

Mentalni uvid je sedmo osjetilo. Frontalni režanj cerebralnog korteksa-proces razmišljanja, planiranja, aktivnosti u tom dijelu potiču okidanje neurona u obrascima koji nam omogućuju stvaranje neuralnih prikaza. Tu nastaju složeni prikazi koji nam omogućuju stvaranje koncepta u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Ovo područje nam omogućuje stvaranje tj. zamišljanje samog uma. Tu nalazimo prikaze našeg psihičkog svijeta. Naime mi pomoću prefrontalnog korteksa stvaramo neku sliku, ali uz tu sliku se stvaraju misli, osjećaji. Neuroznanost još uvijek to istražuje i kako nastaje taj prikaz psihičkog svijeta koji je Siegel nazvao mape mentalnog uvida. Prema Siegelu (2017.) postoji nekoliko vrsta mapa koje stvara ljudski mozak: ja mapa – ona nam daje uvid u nas same, ti mapa – uvid u svijet drugih, mi mapa – prikaz naših odnosa. Bez mape ne možemo doživjeti svoj um ili um drugih, dakle bez ja mape preplavljeni smo mislima, osjećajima, bez ti mape primjećujemo samo tuđe ponašanje, ali ne možemo dokučiti pozadinu tog ponašanja.

Prefrontalni korteks, bočni, zadužen je za način na koji se usredotočujemo, stvaramo prioritete, a dok središnji dio prefrontalnog korteksa usklađuje veliki broj vještina, redovito funkcioniranje organizma, usklađivanje s drugima, uravnoteženje osjećaja, prilagodljivost reakcija, ublažavanje strahova, stvaranje suosjećanja, uvida, moralne svijesti i intuicije.

Srž mentalnog uvida čini moć refleksije (Siegel, 2017.:54), a moć refleksije čine tri sastavna elementa: otvorenost, promatranje i objektivnost. Otvorenost podrazumijeva da smo receptivni na sve što dolazi u našu svijest te da se ne držimo unaprijed stvorenih ideja kako stvari trebaju funkcionirati. Otpuštamo očekivanja i prihvaćamo stvari kakve jesu, umjesto da ih pokušavamo promijeniti da budu onakve kakve mi želimo, omogućuje nam da imamo jasne uvide i daje nam moć da se oslobodimo prosuđivanja. Promatranje je sposobnost doživljavanja sebe dok nam se nešto događa, stvari vidimo u širem kontekstu i tako se možemo osloboditi naučenog reagiranja i automatskog ponašanja, jedino tako možemo pronaći načine za mijenjane obrazaca.

Objektivnost nam dopušta da mislimo i osjećamo, a da pri tome ne budemo preplavljeni mislima i osjećajima. Dakle omogućava umu da bude svjestan njegovih aktivnosti, misli, osjećaja, sjećanja, vjerovanja i namjere, one načine ukupnost onoga što jesmo, to nije naš identitet već samo naša mentalna aktivnost. Objektivnost nam omogućuje da postanemo pronicljivi.

Dakle bit refleksije, koja čini najvažniji dio mentalnog uvida je da ostanemo otvoreni, objektivni i pronicljivi u odnosu na ono što se događa u nama samima, ali i u drugome. Bez jedne stvari od toga mentalni uvid postaje nestabilan i naša sposobnost viđenja stanja sebe i drugoga postaje upitna (Siegel, 2017.:55.).

Kada i napravimo nešto krivo i vidimo da nemamo uvida u sebe i druge te si poslije osvijestimo da smo ostali bez cjelovitog mentalnog uvida, bitno je da prema sebi budemo ljubazni i suosjećajni jer si tako pomažemo da se ponovno povežemo sa sobom i oporavimo.

Prilikom ulaska u sukob u biti gubimo moć mentalnog uvida, dakle naš mozak je izgubio usklađenost, uravnoteženost ili nije bio integriran, pa nad našim ponašanjem vlast preuzimaju niža limbička područja i moždano deblo i važno je preuzeti nadzor blagošću prema sebi (ne osuđivati se, ne kritizirati se, biti strpljiv sa sobom) pa će tako i doći do ponovne integracije, jer kada se prefrontalni korteks vrati u funkciju tada se vrati i suosjećanje i može se ponovno obnoviti odnos s nekime (Siegel, 2017.).

Nakon što donesemo odluku da neki odnos pokušamo popraviti i krenemo u ponovni razgovor s tom osobom važno je, iako imamo potrebu i dalje braniti sebe i svoje ponašanje, ništa ne reći. Tada promatramo, slušamo i osvještavamo unutarnje porive, ali znati da su to samo porivi da

to nisam cijela ja dakle da su to samo mentalne aktivnosti. Navedeno ukazuje na objektivnost. Važno je biti pun prihvaćanja za objašnjenje drugoga, a što je otvorenost. Tada kada koristimo promatranje, objektivnost i prihvaćanje (otvorenost) prefrontalno područje opet dolazi u funkciju. To su stupovi mentalnog uvida, bez navedenog do mentalnog uvida neće doći.

Kada razvijamo vještinu mentalnog uvida naš standard postaje iskrenost i skromnost, a ne neki lažni ideal savršenstva i neranjivosti. Svi smo mi ljudi i jasno viđenje vlastitog uma pomaže nam da prihvatimo ljudskost u sebi i drugima.

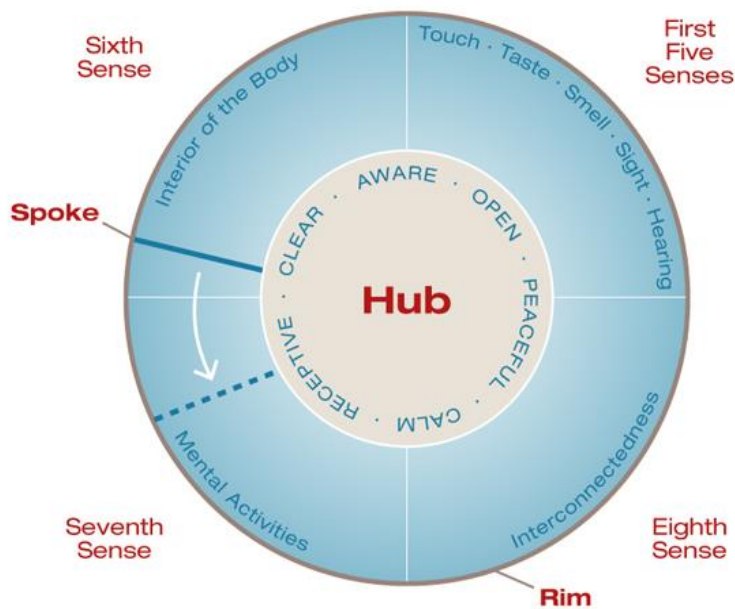
Kao što možemo namjerno aktivirati mišiće tijela tako da ih istežemo, tako možemo i namjerno „istežati“ neuronske krugove na način da koristimo moć svjesnog usredotočavanja. Mentalni uvid omogućava nam da svjesno mijenjamo obrasce okidanja neurona koji su nastali nesvjesno. Prije korištenja tehnika mentalnog uvida naš mozak je dezintegriran, neuronski krugovi su dezintegrirani. Cilj mentalnog uvida je da dođe do ponovne integracije pa kada se usredotočimo na različite načine mijenjanja obrazaca moždanog okidanja, stvaramo obrasce okidanja neurona koji su prije bili odvojeni a sada omogućavaju da se ponovno povežu i integriraju (navedeno radimo uz pomoć tehnika disanja, kotača svijesti, a što će biti kasnije objašnjeno u tekstu). Sinaptičke veze bivaju ojačane, dijelovi mozga međusobno se jače povezuju, a mentalni sklop postaje prilagodljiviji.

Mentalni uvid nam omogućava da shvatimo da pretjerana identifikacija s drugima ili prevelika uzrujanost ne znači prilagodbu već nam to može pomoći da svoju pozornost usmjerimo na ono što je bitno.

Govoreći o usmjeravanju pozornosti govorimo o Kotaču svijesti. Kotač svijesti je prikazan kao kotač bicikla koji u sredini ima osovinu (središte, engl. *hub*) na koju se nadovezuju žbice (engl. *spoke*) kotača prema rubu (engl. *rim*). Kotač svijesti predstavlja vizualnu metaforu za um koji nastoji prikazati teren našeg mentalnog života (Siegel, 2017.:69). Rub na kotaču svijesti je sve ono na što se možemo usredotočiti, misli, osjećaji, tjelesni osjeti, percepcija izvanjskog svijeta. Rub je ono čega smo svjesni. Rub se može podijeliti na četiri dijela. Prvi dio obuhvaća prvih pet osjetila (engl. *first five senses*): sluh (engl. *hearing*), vid (engl. *sight*), njuh (engl. *smell*), okus (engl. *taste*) i dodir (engl. *touch*). Drugi dio ruba uključuje unutarnje tjelesne senzacije (engl. *interior of the body*). To su signali iz naših unutarnjih organa kao što su osjeti u plućima, srcu, a u znanosti se to naziva interoceptijom i naziva se šesto čulo ili šesti osjet (engl. *sixth*

sense). Treći dio ruba predstavlja naše mentalne aktivnosti (engl. *mental activities*) kao što su: emocije, misli i osjećaji i naziva se sedmo čulo (engl. *seven sense*). Našim osmim čulom (engl. *eight sense*) nazivamo četvrti dio ruba kotača gdje je naš osjećaj povezanosti sa stvarima, drugim ljudima, kućnim ljubimcima, prirodom, svijetom oko sebe, međusobna povezanost (engl. *interconnectedness*).

Svjesnost je smještena u sredini tog kotača, to je kao naš prefrontalni korteks. Središte kotača je iskustvo svjesnosti, znanja. Žbice su način na koji usmjeravamo svoju pozornost na određeni dio izvanjskog kotača. Kotač svijesti je alat koji se koristi u mentalnom uvidu te u radu na jačanju mentalnog zdravlja. To isto se može poučiti supervizante, kao i oni svoje klijente te će biti riječi o tome u nastavku rada.



© 2007, 2014 Mind Your Brain, Inc.

Slika 7. Kotač svjesnosti (<https://drdانسiegel.com/wheel-of-awareness/>)

4.2.3. Puna svjesnost

Usredotočena svjesnost (*Mindfulness*) je oblik mentalne aktivnosti kojim uvježbavamo um da postane svjestan samog procesa svjesnosti te da obrati pozornost na vlastite namjere. To je usklađivanje sa samim sobom. Svjesna usredotočenost potiče rast nakupina neurona koje nazivamo rezonantni krugovi, a koji uključuju prefrontalna područja. Neka su istraživanja

pokazala da osobe koje jačaju usredotočenu svjesnost imaju ta prefrontalna područja zadebljanija. To stabilizira um i potiče mentalnu stabilnost, što omogućava da budemo usklađeniji sa svijetom oko sebe (Siegel, 2017.: 110).

Praksa pune svjesnosti ima svoju prošlost, pa tako se po prvi puta spominje prilikom liječenja depresije. John Teasdale, britanski psiholog, koji je proučavao kogniciju iza depresije, i bavio se mišlju može li osoba promijeniti svoj odnos prema negativnim mislima i osjećajima, a da ne radi na promijeni sadržaja. Godinama je promišljao koliko u tome može pomoći meditacija. Sudjelovao je na predavanjima budističkog redovnika Ajahna Sumedhoa (Segal, Teasdale i Williams, 2019.:37.) i jako ga je iznenadilo njegove stajalište da nije naše iskustvo to koje nas čini nesretnim već naš odnos prema tom iskustvu. Tu je upoznao meditaciju pune svjesnosti koja podrazumijeva odnos prema mislima kao mentalnim događajima koji dođu i prođu, a zadržavaju se onoliko koliko se mi za njih „zalijepimo“ (ruminirajuće misli). U istraživanju mu se pridružila i Marsha Linehan koja je testirala i proučavala koncept dijalektičke bihevioralne terapije u liječenju graničnog poremećaja ličnosti i uvela je kao zaštitu od najjačih misli i osjećaja postupak treninga „puna svjesnost“ odnosno *mindfulness*-a.

Neizostavno je spomenuti Jona Kabat Zinna, liječnika koji je osnovao kliniku za bol i pomagao meditacijom pune svjesnosti osobama s kroničnom boli. Polazeći od njegovog osmotjednog treninga pune svjesnosti, nastao je Mindfulness Based Cognitive Trainig (MBCT) , koji se je koristi u tretmanu osoba s depresivnim poremećajem.

U sve spomenuto uključio se tijekom vremena i Dan Siegel koji je tehnike pune svjesnosti, tehnike disanja, odnos prema disanju kao sidru u uznemirujućim stanjima, te učenje o meta poziciji u situacijama kada imamo uznemirujuće misli i teške osjećaje. Ta meta pozicija omogućava da mentalne događaje koji su „ovdje i sada“ bez prosuđivanja gledamo otvoreno i sa zanimanjem poštujući ih kao dio našeg iskustva.

Spomenute tehnike imaju značaj u supervizijskom radu, kao tehnike kojima se supervizant može „uzemljiti“, razbistriti svoje misli i osjećaje koje ima prema klijentu, te napraviti puno bolji izbor intervencija prema klijentu. Koristeći ove tehnike kao „zgradu“ u superviziji, supervizanti mogu naučiti i kratke i učinkovite načine kako s teškim emocijama kao poučavanje u radu sa svojim klijentima.

4.3. ODNOSI

Sve do sada navedeno upućuje na to da supervizijski proces podrazumijeva odnose i uspostavu odnosa. Kada govorimo o supervizijskom odnosu, on bi mogao imati dvije dimenzije. Prva dimenzija je supervizijski odnos kao poslovni odnos, kada govorimo o načinima reguliranja tog odnosa npr. kroz ugovaranje supervizije, utvrđivanja odgovornosti supervizora, supervizanta i naručitelja supervizije. U sklopu ovoga rada zanimljiviji su nam odnosi između supervizora i supervizanta u onom djelu koji nalikuje terapiji u rješavanju supervizijskog pitanja.

Supervizijski proces je prostor u kojemu supervizanti doživljavaju puno podrške jedni od drugih. Zadatak supervizora je da osobito na početku uspostave odnosa radi na pružanju podrške između supervizanta. Naravno da se na početku supervizijskog procesa govori i o suprotnim odnosima, a to je natjecanje među supervizantima koji nastoje pokazati svoje kompetencije i žele biti priznati. No ono što je supervizantima značajnije to je podrška unutar supervizijske grupe, ne samo od supervizora već i međusobna. Supervizor u supervizijskom procesu mora biti svjestan vrlo tankih granica između edukacije, supervizije i psihoterapije i ne izgubiti se u tome. Kako ne bi narušio odnose sa supervizantima može cijeloj toj situaciji doskočiti sa „zagradom u superviziji“. Koristeći „zagradu u superviziji“ kojom će održati kratku edukaciju o nekom nesvjesnom procesu u superviziji, npr. kontratransferu, a čime će razjasniti procese koji se događaju između supervizora i supervizanta i supervizanta međusobno te umanjiti mogućnost međusobnog nerazumijevanja. Također je vrlo važno u supervizijskim odnosima da se supervizor prilagodi i supervizantima kao i profesionalnoj fazi razvoja u kojoj jesu. U suprotnom odnos između supervizora i supervizanta može biti narušen, pa supervizant može i napustiti grupu.

Značaj odnosa u supervizijskom procesu naglašava se i u Europskom kompetencijskom okviru u području supervizije i coachinga (Ajduković, 2018.). Pojam supervizije u sklopu Europskog kompetencijskoga okvira podrazumijeva formate savjetovanja koji služe profesionalnom razvoju pojedinca, timova i organizacije. Za profesionalno bavljenje supervizijom nužna su slijedeća suštinska obilježja (Ajduković, 2018.: 22-23):

- Toleriranje neodređenosti, koje podrazumijeva da se mogu proturječni pristupi izraziti i raspraviti
- Usmjeravanje na promjene kod supervizanta

- Razmjena verbalnih ili/i neverbalnih znakova
- Utjecaj širih društvenih interakcija
- Praćenje metodičkog okvira supervizije i ugovaranje
- Spoznavanje vlastitih predrasuda što pomaže u pružanju podrške supervizantu
- Korištenje empatije
- Praćenje etičkih načela
- Povezivanje iskustva
- Usmjerenost na ciljeve i potrebe
- Integracija teorije i prakse
- Stvaranje interaktivnog procesa u kojemu supervizor i supervizant oblikuju svoj radni odnos
- Supervizija je proces učenja (iskustveno učenje, individualno, integrirano, refleksivno)
- Potrebno je voditi pažnju i oko paralelnih procesa koji se pojavljuju tijekom supervizije, često nesvjesno
- Refleksivnost u smislu opažanja i reflektiranja svojih iskustava , kao i usredotočenost supervizora na njegove kompetencije, ali i sposobnost grupe da slijedi vlastite ciljeve.

Metode rada u supervizijskom procesu su kroz dijalog, metakomunikaciju, reflektiranje, fokusiranje na problem, evaluiranje učinka, proširivanje teorijskog znanja, korištenje empatije, metarefleksija, korištenje hipoteze i grupnog procesa, a sve to s ciljem bolje učinkovitost, učenja, novih uvida, profesionalnog razvoja, smanjivanje stresa i samoosviještenosti, između ostalog (Ajdkuović,2018.:39-47).

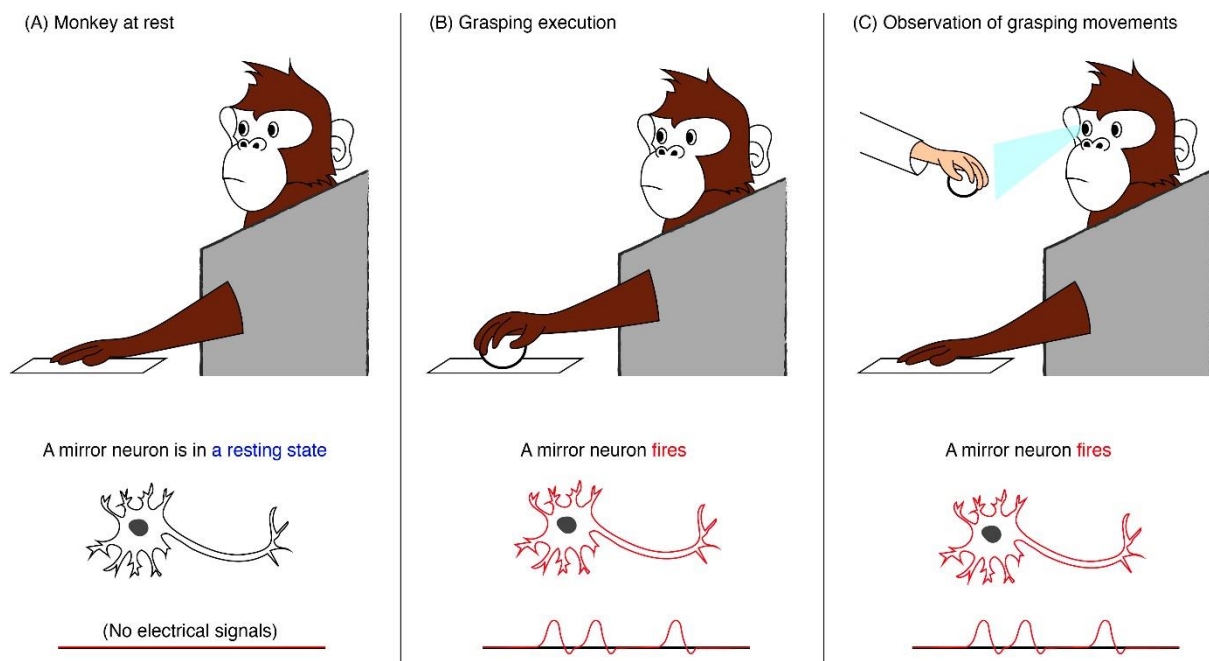
Supervizor i supervizant se upuštaju u prostor koji zajednički kreiraju s ciljem razvoja kompetentnog stručnjaka. U tom prostoru dolazi do protoka energije i informacija, ako gledamo kroz pojmove interpersonalne neurobiologije i to kroz slušanje, istraživanje, uvide, refleksiju. U tom trenutku se razvija primarni afektivni odnos i osnova je na kojoj se gradi suradni supervizijski odnos, a podrazumijeva osjećaj privrženosti i isčekivanja supervizijskih susreta s uzbuđenjem (Matić,2011.:217-244).

Za razvoj i održavanje djelotvornog supervizijskog odnosa potrebni su određeni uvjeti koji se u literaturi spominju kao olakšavajući i poticajni (Page i Wosket 1998., Muse-Burke, Ladany i Deck, 2000., prema Matiće, 2011..217-244). Olakšavajući uvjeti su oni koji u odnosu osiguravaju uzajamno poštovanje i povjerenje, a to su: empatija, uvažavanje i konkretnost.

Osim što empatija, uvažavanje i konkretnost u supervizijskom odnosu osiguravaju uzajamno poštovanje i povjerenje, također omogućavaju inkorporiranje autentičnosti, konfrontiranja i neposrednosti u superviziju. Ovi poticajni uvjeti omogućavaju usmjeravanje supervizanta na dublje razumijevanje profesionalnih odnosa i procesa te ponašanje u skladu s tim (Matić,2011.:221).

4.3.1. Uspostava odnosa

Na koji način uspostavljamo odnose? Očito dolazi do utjecaja mozga jedne osobe na mozak druge osobe i u tome vrlo značajni ulogu imaju nakupine posebnih stanica u mozgu koje se zovu zrcalni neuroni. Giacomo Rizzolati, neuroznanstvenik, je zajedno sa skupinom suradnika znanstvenika (Vittorio Gallese, Leonardo Fogassi i Luciano Fadiga) napravio pokus s makaki majmunima tako da su im kirurški ugradili elektrode na mozak te promatrali kako se uključuje centar u mozgu zadužen za pokretanje ruku. Isti centar u mozgu se uključio kod majmuna iako je samo gledao drugog majmuna kako uzima neki predmet.



Slika.8. Zrcalni neuroni u akciji

(<https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2016/mirror-neurons-quarter-century-new-light-new-cra>)

Zrcalni neuron ispaljuje električni puls (engl. *a mirror neuron fires*) ili akcijski potencijal kada majmun promatra (engl. *observation*) ili izvodi određenu radnju (engl. *grasping execution*). U ovom slučaju, zrcalni neuron reagira na radnje hvatanja. Kada majmun miruje (engl. *monkey at rest*) i zrcalni neuroni su u stanju mirovanja (engl. *a mirror neuron is in a resting state*), nema električnog pulsa (engl. *no electrical signals*).

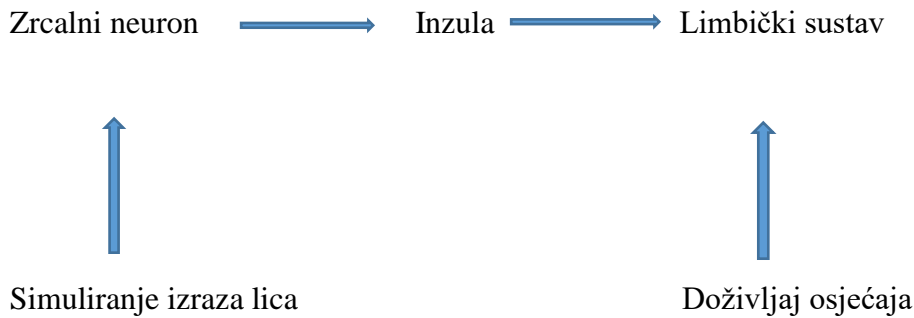
Postojanje zrcalnih neurona povezanih s komunikacijskim kretnjama navelo je ujedno znanstvenike i na zaključak da zrcalni neuroni imaju značajnu ulogu i za komunikaciju između osoba pa je tako nadalje Fogassi proveo istraživanje o tome pomažu li zrcalni neuroni i u shvaćanju i razumijevanju tuđih namjera. Utvrdio je da zrcalni neuroni imaju ulogu u zrcaljenju ponašanja neke druge osobe, dakle omogućavaju oponašanje, što je prvi korak prema empatiji. (Locoboni, 2012.)

Osim pokreta, zrcaliti se može i namjera, Marco Locoboni, talijanski neuroznanstvenik, izveo je sa suradnicima pokus kojim je to dokazao (Locoboni, 2012.: 68). Naime snimali su mozak ispitanika koji gleda niz videospotova i svakom video spotu su dali ime. Prvi video spot su nazvali Akcija – vidi se ruka koja dohvaća šalicu izvan bilo kakvog konteksta. Drugi video spot zove se Kontekst – ima dva prizora, jedan prizor je uredno posloženi čajnik, kolačić, vrč na stolu i sve je upućivalo na to da se netko sprema popiti šalicu čaja, a drugi prizor je neuredan prikaz stola, mrvice od kolača, prljavi ubrus, kao da je netko popio čaj i nema druge radnje. Treći video spot zove se Nakana – gdje je došlo do spajanja dijelova. Bila je vidljiva ruka koja dohvaća šalicu koja je bila uklopljena u uredni ili neuredni prizor. Rezultati su upućivali na to da zrcalni neuroni kodiraju i namjeru.

Također se mogu povezati i zrcalni neuroni i govor. U istraživanjima je bilo vidljivo da se tijekom oponašanja i promatranja neke radnje aktivira i Brocino područje važno za razvoj govora.

O važnoj ulozi zrcalnih neurona u razumijevanju i u proživljavanju značajan doprinos su dali Vittorio Gallese i Marco Locoboni istražujući kako možemo razumjeti tuđe osjećaje i proživjeti ih. Marco Locoboni navodi kako zrcalni neuroni dovode do automatske simulacije izraza lica kod drugih osoba. Istovremeno zrcalni neuroni šalju signale u centre smještene u limbičkom sustavu mozga i ta aktivnost živčanih stanica u limbičkom sustavu što je izazivaju signali iz zrcalnih neurona omogućuje nam da iskusimo osjećaje povezane s promatranim izrazima lica

drugih osoba. Kako bi jedan dio mozga mogao komunicirati s drugim, potrebna je dosta izravna veza zrcalnih neurona i limbičkog područja i to područje je insula. Dakle zrcalni neuroni omogućuju unutarnje oponašanje, odnosno simulaciju, promatranih izraza na licima ljudi te kroz inzulu šalju signal do limbičkog sustava koji nam onda omogućuje da proživimo osjećaje drugih ljudi.



Slika 9. Prikaz doživljavanja osjećaja (Locoboni,2017.:103)

Obzirom na sve navedeno kao i činjenicu da su ljudski mozgovi međusobno povezuju možemo reći da je ljudski mozak socijalni organ koji preuzima informacije neuronske signale iz mozgova ljudi oko sebe.

Siegel kod uspostavljanja odnosa (2012) govori o tri međusobno povezana pojma, a to su: „praćenje“, „usklađivanje“ i „rezonanca“.

Kada pratimo signale druge osobe, usmjeravamo našu pažnju na komunikaciju s tom osobom, ostajemo s tom osobom u trenutku i to nam omogućuje da se uskladimo s tom osobom. Usklađivanje je dio afektivnog usklađivanja, o kojemu će biti riječ dalje u tekstu. To je stanje u kojem dolazi do promjene kod jedne osobe kako bi se više približila drugoj. Rezonanca je više od usklađivanja. To je ujedno i način na koji interakcija s drugom osobom ne utječe samo na jedan aspekt osobe, npr. emocije, već i na druga aspekta osobe, npr. misli i ponašanje.

Ponekad optimalan odnos s drugom osobom i sa samim sobom može izostati i to se onda naziva ruptura. One su često puta u odnosima neizbježne i ono što je potrebno je učiniti promjenu, a što predstavlja priznavanje da uopće ruptura postoji, a zatim aktivno nastajanje da dođe do

ponovnog optimalnog i usklađenog odnosa. Promjena svakako započinje od procesa integracije sa samim sobom, a potom i uspostavom odnosa s drugom osobom.

Koji su modeli socio-emocionalnih veza koje uspostavljamo s drugim osobama opisano je kroz različite tipove privrženosti i pridavanju važnosti procesu afektivnog usklađivanja.

4.3.2. Privrženost i afektivna usklađenost

John Bowlby je još 1969. godine prvi naglasio važnost emocionalne povezanosti između novorođenčeta i njegovog primarnog skrbnika, te definirao privrženost kao jaku afektivnu vezu između tih osoba. Privrženost je urođeni sustav u mozgu koji utječe na motivacijske, emocionalne i memorijske procese i organizira ih, a koji su nastali pod utjecajem značajnog primarnog skrbnika (Siegel, 2012.:91). Ako navedeno promatramo na razini uma tada privrženost predstavlja oblikovanje međuljudskog odnosa koji pomaže nezrelom mozgu da koristi funkcije zrelog mozga roditelja kako bi oblikovao svoje vlastite procese. Dakle roditelj je taj koji svojim ugodnim emocionalnim reakcijama reagira na podražaj djeteta i time mu stvara osjećaj stabilnosti i sigurnosti što dijete pohranjuje u svoje implicitno pamćenje te navedeno iskustvo postaje mentalni model koji osoba dalje koristi tijekom života.

Ovakve socio-emocionalne veze su značajne su za razvoj neuralnih mreža u mozgu koji se razvija i vidljive su i u našem svakodnevnom životu.

Iz obrazaca sigurne privrženosti, u kojoj primarni značajni skrbnik, a to je najčešće majka, ima adekvatne emocionalne odgovore na zahtjeve svoga djeteta razvija se sigurni oblik privrženosti i veća je vjerojatnost da ćemo bazično govoriti o mentalnoj zdravoj osobi, za razliku od osobe koje je bila izložena nesigurnom obrascu privrženosti.

Siguran oblik privrženosti je povezan s finom „podešenosti“ što u biti predstavlja emocionalne komunikacije između dvije osobe gdje mozak jedne može utjecati na mozak druge osobe. Tako na primjer u supervizijskom procesu kada imamo supervizanta koji s velikom poteškoćom iznosi svoj problem i ako se supervizor uskladi s njime na verbalnoj i neverbalnoj razini, te tako vodi i grupu u tom smjeru, supervizant će osjećati da ga se osjeti, vidi, razumije i podržava. U tome trenutku dolazi do usklađenosti unutarnjih stanja osoba i tako lakše možemo i biti od pomoći u pronalasku rješenja za tu osobu. Na taj način nastaje oblik kontigentne komunikacije

gdje mozak jedne osobe utječe na mozak druge osobe i jedan drugog mogu koregulirati, što se ujedno smatra i temeljem za razvoj samoregulacije kod osoba.

Bowlbyevom istraživanju privrženosti priključila se i Mary Ainsworth, američko-kanadska psihologinja, koja je 1965. godine napravila istraživanje „Čudna situacija“ kroz situaciju gdje je izložila dijete osam različitih sekvenci, gledajući razinu stresa kod djeteta kada ostaje u prostoru samo, sa stranom osobom i s osobom od povjerenja. Iz tih istraživanja razvijaju se različiti tipovi privrženosti.

Razlikujemo četiri tipa privrženosti:

- Sigurna privrženost
- Izbjegavajuća privrženost
- Ambivalentna privrženost
- Dezorganizirana privrženost

Kako je istraživanje o tipovima privrženosti bilo rađeno na djeci tako ćemo i ovdje spominjati djecu i pokušati to preslikati u svijet odraslih.

Kada govorimo o sigurno privrženoj djeci tada govorimo o roditeljima koji su bili emocionalno dostupni, perceptivni i odgovarali na djetetove potrebe. Takvi roditelji razumiju unutarjni svijet svoga djeteta, a djeca imaju osjećaj da ih se osjeti. To je dijete koje voli istraživati, igrati se, koje uspostavlja bolje vršnjačke odnose i kod kojega prevladavaju ugodne emocije, pa u odrasloj dobi govorimo o osobi koja uspostavlja bolje međuljudske odnose.

Izbjegavajući tip privrženosti razvijaju ona djeca čiji su roditelji emocionalno nedostupni, odbacujući, kažemo hladni, roditelji koji lijepo govore o svojoj djeci, ali odbacuju djetetovu potrebu za privrženošću. Takva djeca su naučena da ako i pokažu svoje osjećaje da na njih neće dobiti adekvatan odgovor, a u odrasloj dobi nemaju puno povjerenja u ljude i izbjegavaju intimnost.

Ambivalentnu privrženost razvijaju ona djeca čiji roditelji povremeno odgovaraju na potrebe djeteta a povremeno ne, djeca ih doživljavaju kao nepouz dane. Kao odrasle osobe često puta su ovisni o drugima i njihovo samopouzdanje i samopoštovanje isto ovisi o odobravanju drugih i podršci drugih.

Dezorganizirani tip privrženosti nastaje mješavinom svih prethodno navedenih obrazaca. Ovdje je riječ o roditeljima koji su i sami preplašeni i tu uplašenost pokazuju prema svome djetetu u prvoj godini života. Ta djeca nemaju neku stalnost, niti uzor i često puta kao odrasli imaju pojačanu potrebu za kontrolom.

Siegel (2017.) navodi još i reaktivnu vezu ili tip privrženosti gdje u biti govori o potpunoj odsutnosti privrženosti gdje nema pouzdane figure s kojom se osoba povezuje ili poistovjećuje. U takvim slučajevima imamo problema sa svojim osjećajima, odnosima i bez ikakvog kriterija uspostavljamo odnose.

Značajna je i vlastita svijest o tome kojem tipu privrženosti sami pripadamo kada ulazimo u supervizijski proces kao supervizori te kakve odnose iz te pozicije možemo ostvarivati.

Tipovi privrženosti nastaju u ranoj dobi i oni oblikuju naša ponašanja i na nesvjesnoj razini, no ako to dovedemo u svijest možemo naučiti i druge oblike ponašanja te uspostavljati i drugačije odnose što nas može dovesti i do toga da iz nesigurnog tipa privrženosti naučimo obrasce ponašanja sigurnog tipa privrženosti (Siegel, 2017.) Na koji način se isto može učiniti, a gledajući iz pozicije interpersonalne neurobiologije, dakle isto podrazumijeva da je potrebno raditi na integraciji našeg mozga. Te navedeno zovemo „stečena sigurnost“ ili naučena jedino što je tada važno je imati svijest o prijašnjim iskustvima koja su nas oblikovala i kako.

4.3.3. Odnosi unutar interpersonalne neurobiologije i supervizije

Tipove privrženosti nazivamo još i „modeli veza“, dakle to je način na koji se naš mozak sjeća povezanosti koju smo imali ili još imamo, te način na koji smo se prilagodili formativnim povezujućim iskustvima (Siegel, 2017.,135.). Kao što je već do sada navedeno ti modeli utječu na to kako se povezujemo s drugima, kako se ponašamo, razmišljamo i osjećamo. Oni se aktiviraju automatski, nesvjesno u situacijama koje su nam okidač za naše ponašanje kakvo je bilo u prošlosti. Prethodno navedeni tipovi privrženosti predstavljaju pouzdane i nepouzdanе modele. Pouzdani modeli kao što je sigurna privrženost omogućuje nam fleksibilnost, lakše uspostavljanje odnosa i bolje poznavanje sebe, dok nepouzdanі tipovi privrženosti su više vezani uz rigidnost, kaos, teže uspostavljanje odnosa i dezintegriranost.

Mary Main, koja je bila studentica i radila s Mary Ainsworth napravila je upitnik sa Adult Attachment Intervju (AAI) (Siegel, 2017.:110) pomoću kojega možemo procijeniti kakav oblik privrženosti ili veza smo ostvarivali ili/i ostvarujemo sada.

Da bi postigli integraciju potrebno je krenuti od razumijevanja sebe pa nam tako i ovaj upitnik može pomoći u tome. Saznanje o istome nas navodi ne samo na razumijevanje sebe već i načina na koji komuniciramo, uspostavljamo odnose, ali isto tako i kako drugi komuniciraju i uspostavljaju odnose.

Kod sigurnog tipa veza ili privrženosti govorimo o integriranom mozgu, integriranoj komunikaciji, pa shodno tome i o povezanosti lijeve i desne strane mozga, no što se događa kada govorimo o nepouzdanim vezama, tipovima privrženosti. Možemo li tada zaključiti da je riječ o neintegriranom mozgu?

Prema Siegelu (2017.) kada uočimo ponašanja osoba koja dolaze iz nepouzdanih modela veza, kao što je problem s regulacijom emocija, uspostavljanjem dobrih odnosa, jasnim razmišljanjem u situacijama stresa, po svemu sudeći je riječ o nerazvijenosti u desnoj hemisferi mozga. Naime izbjegavajuća privrženost ili model veze takve osobe se očituje u tome da se ne sjećaju puno svoga djetinjstva. Naime autobiografsko razmišljanje je način na koji pokušavano razumjeti sebe i svoja iskustava i desna strana mozga je odgovorna za pohranjivanje autobiografskog sjećanja pa se osoba ne sjeća niti svojih iskustava niti svojih potreba. Isto tako desna strana mozga je odgovorna i za naše osjećaje, pa tako i one koje se odnose na intuiciju ili koje osjetimo u svome tijelu. Takve osobe često puta isto ne mogu osjetiti. Kod ovih osoba dominantnija je lijeva strana mozga, koja je realna i racionalna, koja nas hrabro gura u iskustva i svijet. Lijeva strana mozga više je okrenuta prema van, a desna prema unutra. Osobe gdje je desna strana mozga više nerazvijena lijeva strana mozga je jača, stoga su logičniji, više prate pravila ili/i norme, očekivanja drugih. Osnovno kod izbjegavajućeg tipa je povezati se sa stranom mozga koja je više odgovorna za fokusiranje na naš unutarnji svijet, dakle desnom stranom mozga. Kako to napraviti biti će govora u slijedećim podnaslovima.

Kod ambivalentnih veza govorimo o povećanoj potrebi osobe za povezivanjem. Desna strana mozga je više aktivirana jer nestabilne emocije osobe s kojom uspostavljamo privrženost ujedno preplavljaju i unutarnji svijet druge osobe i kažemo da smo preplavljeni emocijama. Kod

ambivalentnih veza potrebno je aktivirati lijevu stranu mozga, jer tim osobama često odnosi predstavljaju pritisak ili dodatni stres.

Kod neorganiziranih veza često puta je riječ o povijesti trauma ili gubitaka. Te osobe često se disociraju, fragmentirane su što dovodi do nemogućnosti prijelaza implicitnog pamćenja u eksplicitno pamćenje. Neprorađene traume ili gubitci (Siegel, 2017.,176) se mogu promatrati na način da mozak prvo iskustva pohranjuje u implicitnom obliku, a što je temelj naših sjećanja. Na to se nadovezuju naše emocije, tjelesni osjeti, ponašanje i sve se to aktivira kada osoba dođe u sličnu situaciju. U svakodnevnim okolnostima hipokampus integrira temeljene blokove implicitnog sjećanja u dva oblika, pohranjene eksplicitne činjenice i autobiografsko sjećanje. Eksplicitne činjenice nalaze se u lijevoj strani mozga, a autobiografsko pamćenje u desnoj i kod integriranog mozga znamo da se nešto dogodilo i znamo kada, no kod neprorađene traume implicitno pamćenje se ne oblikuje u eksplicitno. Kod neorganiziranog modela osobe su dezorijentirane jer u isto vrijeme od osobe koja nam je bliska želimo i pobjeći, a želimo se s njom i povezati.

Svo ovo znanje o modelima odnosa temelj su isto tako za uspostavu komunikacije i odnosa sa svijetom oko sebe. Supervizor, kao i osobe koje rade s drugim osoba bilo supervizijski, savjetovanišno ili terapijski , trebaju imati znanja o svemu navedenom kako bi lakše razumjeli osobe s kojima rade, kakve odnose uspostavljaju te kojim putem mogu s istim osobama uspostaviti bolju komunikaciju. Iako je navedeno možda temelj za psihoterapijski rad može se koristiti i kao „zagrada“ u superviziji kako bi supervizanti stekli dodatna znanja važna za rad s klijentima i prepoznavanje njihovih emocionalnih stanja, ali isto tako i da supervizanti vide koji tip privrženosti imaju te kako oni sami uspostavljaju svoje veze, pa tako i veze s korisnicima njihovih usluga.

5. PROCES SUPERVIZIJE I INTEREPERSONALNA NEUROBIOLOGIJA

Kada govorimo o fazama grupne supervizije tada najčešće koristimo Tuckmanovu klasifikaciju prema kojoj se grupa razvija kroz pet faza: početna faza, faza sukoba, faza usklađivanja rada, faza učinkovitog djelovanja i završna faza (Ajduković i Cajvert, 2004.).

U početnoj fazi rada u supervizijskog grupi stvara se baza rada. Postavljaju se pravila rada, određuje se cilj, način rada, podjela odgovornosti u radu, tehnički elementi (trajanje susreta, vrijeme i dan susreta...) i počinje se stvarati prostor u kojem će se supervizanti međusobno upoznati i komunicirati jedni s drugima i sa supervizorom. Razgovara se o očekivanjima unutar grupe i započinje stvaranje kohezije kroz zajedničke aktivnosti, međusobno predstavljanje i profesionalno predstavljanje. U početku se može javiti osjećaj anksioznosti kod supervizanata koji se pitaju koliko mogu imati povjerenja u grupu, koliko mogu toga iznijeti, hoće li ih se promatrati kao nekompetentne i to svakako utječe na stvaranje grupne kohezije. U ovoj fazi formiranja grupe zadaća supervizora je osigurati jasnu strukturu, potaknuti međusobno upoznavanje supervizanata, modelirati način ponašanja u grupi kao i predstaviti svoj način rada (Ajduković, 2004.:180.). Gledajući iz pogleda interpersonalne neurobiologije vratimo se nakratko definiciji „um-a“ koji predstavlja srž našeg iskustva življenja, osjećaja, intuicija, do razmišljanja, pamćenja, pozornosti, svijesti, namjere i pokretanja ponašanja (Siegel, 2019.:52-53.). Supervizija je prostor susreta „umova“ supervizora i supervizanata i supervizanata međusobno čiji je zajednički element energija i protok informacija, a što se događa u supervizijskom procesu već od samog početka. Podsjetimo se da um nije ograničen samo unutar tijela već i izvan tijela. Um unutar tijela predstavlja mozak koji se smatra utjelovljenim mehanizmom energije i protoka informacija, naziva se još „utjelovljen mozak“, dok um izvan tijela predstavlja odnose. Obzirom na navedeno imamo svijest o tome da se u supervizijskom radu događaju procesi unutar samog supervizanta, kao i izvan njega kada započinje stvaranje odnosa s drugim supervizantima i supervizorom. Cilj supervizije je razviti kompetentnog stručnjaka, a da bi došlo do toga supervizant uz pomoć supervizora i njegovih intervencija vrši uvid u svoje misli, osjećaje i ponašanje, usmjeravanjem pozornosti na sebe i svoja unutarnja stanja kao i na druge supervizante, sagledava sličnosti i uči se prihvaćanju različitosti, a što dovodi do stvaranja grupne kohezije.

Supervizor koji ima znanje o dobrobiti integracije mozga i kako izgleda osoba koja je dezintegrirana lakše bi uvidio koji supervizanti svojim ponašanjem pokazuju da su trenutno bliže „obali kaosa ili obali krutosti“ te usmjerio intervencije prema tim supervizantima, a čime bi pridonio jačanju grupne kohezije. Isto tako poznavanje stilova privrženosti (nepouzdana stilovi privrženosti) pomoglo bi u tome kojim supervizantima bi trebalo ponavljati važnost pravila rada i postavljanja jasnih granica, a sve s ciljem jačanja grupne kohezije i supervizijskog procesa.

Faza sukobljavanja nekada može proći jednostavno, a nekada dosta teško. U ovoj fazi često puta se pojavljuje otpor prema supervizoru, načinima rada i ciljevima. Poznavajući tipove privrženosti za očekivati je da će se pojaviti otpor. Tada je najbolje da supervizant ponovno preispita razlog za uključivanje u supervizijski proces, te da ga se suoči s njegovim odgovornostima u superviziji i da se usmjerimo na supervizijski rad. Ovo bi bio dobar trenutak iskoristiti znanje o integraciji i načinima integracije te ih primijeniti, kako bude opisano u tekstu koji slijedi, kako bi se povezali sa supervizantom i uspostavili bolji odnos, s ciljem kohezivnosti grupe. Važno je imati i svijest o tome da supervizanti razvijaju otpor i zbog percipiranih prijetnji kao što su strah od procjenjivanja, izlaganja, otkrivanja, loših iskustava u superviziji i mogućih posljedica (Ajduković, 2004.). Već je u ovoj fazi vidljiva neintegriranost supervizanata te različiti tipovi privrženosti supervizanata. Ono što se može je upoznati ih već tada s dobrobitima svjesnog disanja, te činjenicom da su misli i osjećaji prolazni mentalni događaji.

Faza usklađivanja odnosno normiranja je faza u kojoj trebamo još jednom utvrditi pravila rada, prokomentirati granice, napustiti ono što nam za daljnji rad ne treba. Važno je i dalje raditi na povjerljivosti, postavljanju jasnijih granica i otvorenom konfrontiranju. Gledajući kroz prizmu interpersonalne neurobiologije supervizanti postaju više povezani i imaju empatije jedan za drugoga zahvaljujući aktivaciji zrcalnih neurona, kao i uvažavanju različitosti. Obzirom na navedeno može ih se u toj fazi upoznati s tehnikama mentalnog uvida, time-in i kotača svijesti.

Učinkovito djelovanje je faza u kojoj je radna energija na vrhuncu, supervizanti su željni novih znanja, imaju povjerenja jedni u druge, znaju što mogu očekivati jedni od drugih. U većini slučajeva su integrirani i spremni za nova znanja pa ih se sada može učiti i kotaču svijesti.

Završavanje rada grupe može biti stresno. Treba posvetiti dovoljno vremena da se supervizanti međusobno oproste i tu uče kako se oprostiti i od svojih klijenta i za to da si trebaju dati vremena u radu s njima. Može opet doći do dezintegriranosti, preplavlivanja emocija, kao i nekih manjih otpora rastanku, no saznanje o mislima i osjećajima kao mentalnim događajima, kao i preusmjeravanje pozornosti na kotaču svijesti svakako može olakšati rastanak i završetak supervizijske grupe.

Obzirom na sve spomenuta interpersonalan neurobiologija prožima svaki segment supervizijskog procesa i već sama svijest o tome može donijeti pozitivne efekte u radu.

6. PREPORUKE ZA UČINKOVITIJI RAD U PROCESU SUPERVIZIJE KROZ PRIZMU INTERPERSONALNE NEUROBIOLOGIJE

Značajno bi bilo supervizore u edukaciji poučiti osnovama interpersonalne neurobiologije. Počevši od toga što je um, koja su četiri aspekta uma, a kako bi ih se poučilo kotaču svijesti i njegovoj upotrebi, što je mentalni uvid, na kojim osnovama počiva, važnost integracije i koje su dobrobiti usredotočene svjesnosti.

Kada kao supervizor vodim grupe najčešće se susrećem sa situacijom gdje je vidljivo da supervizant nije integriran. Preplavljen je emocijama zbog situacije u kojoj se nalazi s klijentom, pojavljuje se inat, ljutnja, odustajanje, teško se nose sa stresom, vidljivo je da se prema „rijeci blagostanja“ približavaju obali kaosa ili krutosti i da se ne nalaze na sredini te rijeke.

Obzirom na vrste integracije možemo iskoristiti slijedeće (Siegel, 2015.):

1. Integriranje lijeve i desne strane mozga
 - Povezati i preusmjeriti: Kada je supervizant uznemiren trebamo znati da je u tom trenutku dominantna njegova desna strana mozga i ako mu se riječima obraćamo samo u smislu tješnja ili davanja rješenja, neće doći do promjene ponašanja niti će nas supervizant čuti jer lijeva strana mozga nije skroz uključena. Potrebno je za početak samo slušati, reflektirati osjećaje supervizanta, ne obraćati se nadmoćno. Nakon što smo se emocionalno povezali sa supervizantom, tek tada možemo preusmjeriti fokus na razmišljanje.
 - Imenovati i obuzdati: Nakon što ste se povezali sa supervizantom na emocionalnoj razini jasno izrazite što vidite npr. vidim da si uzrujana i mogu zamisliti i da bi mene to uzrujalo....a potom potaknete supervizanta da prepriča događaj, postavljajte pitanja, slušajte i omogućujete da ispriča priču svojim tempom, osobito da se zadrži na onome što mu je bilo najteže. Na taj način počinje koristiti svoju lijevu stranu mozga, iskustvo dobiva svoj smisao i na taj način uspostavlja kontrolu nad svojim iskustvom
2. Integriranje donje i gornje strane mozga
 - Angažirati, ne razljutiti: Nakon povezivanja i prepričavanja potrebno je potaknuti supervizanta da sam pokuša vidjeti rješenje problema. Time se aktivira gornji dio mozga, uključuje se prefrontalni korteks koji omogućuje promišljanje, donošenje odluka.

- Upotrijebiti ili izgubiti: Kada supervizor uključi u rješavanje situacije ili supervizijskog pitanja ostatak supervizijske grupe ili ako vodi individualnu superviziju u kojoj postavlja hipotetske situacije kao moguće traženje rješenja situacije ili koristi kreativne tehnike, tada supervizant ima uvid sam u sebe i svoje postupke, moguća rješenja situacije, kao što i razmišlja o drugoj strani (korisnik/klinet) i pokuša je razumjeti.
- Pokrenuti ili izgubiti: U povezivanju lijeve i desne strane mozga pomaže još jedna strategija integracije. Kada smo jako pod stresom i u potpunosti nas preplave emocije, tada je dobro fizički se pokrenuti jer kretanje tijela mijenja raspoloženje na bolje i otvara mogućnost za rješavanje situacije.

3. Integriranje pamćenja

- Podrazumijeva važnost znanja o implicitnom i eksplicitnom pamćenju. Eksplicitno pamćenje je svjesno razmišljanje o prošlom iskustvu, a kada nešto radimo bez svijesti to je onda implicitno pamćenje. Tako npr. neke naše automatske radnje su dio implicitnog pamćenja. Kada imamo neke strahove, kao npr. strah od vode, a nema logičnog objašnjenja za isto tada je to dio implicitnog pamćenja i potrebno je razgovorom i saznavanjem činjenica iz prošlosti doći do eksplicitnog pamćenja, pa i prepričavanjem osobito bolnih iskustava. Na taj način se povezuje implicitno i eksplicitno pamćenje što nam omogućava lakše razumijevanje prošlosti koja utječe na našu sadašnjost i neka naša sadašnja ponašanja.

Svijest i znanje o tome svakako će pomoći i u radu s klijentima i ojačati kompetencije supervizora.

4. Integriranje brojnih dijelova vlastitog bića

- Ovaj dio podrazumijeva korištenje kotača svijesti, mentalnog uvida i provođenje vježbi pune svjesnosti.

Korištenjem navedenih tehnika prije svega smirujemo um, što nas dovodi do povećanja integracije, a time jačanju procesa donošenja odluka, pamćenja. Usmjerenjem pozornosti na disanje, misli, osjećaje učimo da su sva stanja samo privremena stanja, a ne trajne karakteristike. Prije nego krene poučavanje o tome da su misli i osjećaji samo trenutna stanja važno je ne zaboraviti važnost reflektiranja. Kada osoba to nauči tada ima veći osjećaj kontrole nad svojim unutarnjim stanjima što pridonosi jačanju prefrontalnog korteksa i ima dobit po mentalno zdravlje.

5. Integriranje sebe i integriranje sebe s drugima

- Ide kroz uspostavu odnosa. Za kvalitetniju uspostavu odnosa važno je imati saznanja o stilovima privrženosti. Poznavanje stilova privrženosti daje nam uvid kakvo ponašanje možemo očekivati kod supervizanta te koje bi bile moguće intervencije za isto.

6.1. Preporuke za učinkovitiji rad u procesu supervizije obzirom na tipove privrženosti

Kada već govorim o odnosima u ovom dijelu ćemo obratiti pozornost na važnost poznavanja tipova privrženosti te što možemo s istim saznanjima u supervizijskom procesu.

Kod osoba koje imaju siguran model uspostavljanja veza možemo reći da one imaju pozitivan model o sebi i pozitivan model o drugima. One su integrirane. Takve osobe su otvorene prema sebi i prema drugima. Spremne su za istraživanje sebe, otvorene za primanje povratnih informacija o sebi i spremne na promjenu. One traže pomoć kada im je potrebna i uspostavljaju dobre međuljudske odnose. Kada prepoznamo takve supervizante važno je poticati ih da i dalje napreduju i razvijaju se, te zadržati i dalje raditi na osjećaju povjerenja i podrške u grupi, kako bi supervizant dalje razvijao svoje kompetencije.

Kod supervizanata koji uspostavljaju izbjegavajući model veza možemo reći da imaju pozitivan model o sebi, a negativan o drugima. Oni imaju uporište u lijevoj strani mozga i minimalnu potrebu za povezivanjem. Kod ovakvih supervizanata možemo očekivati nepovjerenje u supervizora i njegov rad, pa i u supervizijski proces. Često puta to budu nedobrovoljni supervizanti. Kod njih možemo očekivati i prkos i otpor, izazivanje supervizora, propitivanje znanja istoga, narušavanje grupne dinamike. Ono što možemo napraviti je uvijek vraćati se onome što je temelj supervizijskog procesa, dakle pravila, zadaci, ciljevi, fokus, način rada i time kod takvog supervizanata utvrđivati osjećaj sigurnosti u supervizijskom procesu te polako graditi suradnički odnos. U samom rješavanju supervizijskog pitanja provjeravati do koje razine je spreman na savjetodavne smjernice, kao i na konfrontaciju i u tome biti što oprezniji.

Supervizanti koji pokazuju anksiozan tip uspostavljanja veza (zaokupljen, ambivalentan) imaju negativan model o sebi i pozitivan o drugima. Njima je uporište u desnoj strani mozga. U superviziji osjećaju neugodu, anksioznost, nastoje maknuti fokus sa sebe, a što se tiče clijenata

nastoje biti pomagači i što prije odagnati probleme klijenta. Ti supervizanti se teško usmjeravaju na sebe, nastoje odmaknuti fokus sa sebe, a opet kada dobiju neko konstruktivno rješenje gledaju na to kao da ih se pokušava riješiti. Dosta neugode vežu uz supervizijski proces. Za takve supervizante je važno da se osjećaju sigurno, da postoji jasna struktura rada koja se poštuje, jasne granice, da dobiju kognitivne povratne informacije, a opet da uvide i svoju moć, da se usmjere na ono što oni mogu postići.

Supervizanti koji imaju dezorganiziran tip privrženosti imaju negativan model i o sebi i o drugima. Dosta su ovisni, nametljivi, nastoje pridobiti pažnju, kada ju ne dobiju tada postaju ljuti ili su pasivno agresivni. Traže povratne informacije, a onda ih doživljavaju kao kritiku, s jedne strane žele autonomiju, a s druge strane traže pojačano pažnju. Kod takvih osoba isto su važni jasni okviri rada, a opet podržavajući odnos, postavljanje jasnih granica, konfrontiranje kada iste granice budu prijeđene i konfrontacija pasivno agresivnog ponašanja, pa i poučavanje o nošenju s emocijama i stresom, te načinima integracije.

K. Read (2017.) u svom radu objedinjuje istraživanja na temu teorije privrženosti i supervizijskog odnosa te govori o značaju supervizantovog tipa privrženosti i njegovog utjecaja na radni savez u superviziji. Navodi da je radni savez kod supervizanata koji imaju nesiguran tip privrženosti slabiji i supervizori smatraju da su dužni ukazati supervizantima na isto, budući smatraju da svojim ponašanjem niti s klijentima ne mogu stvoriti dobar radni savez. Time supervizori žele zaštititi i krajnje korisnike. Na navedeno može utjecati i duljina provedbe supervizije pa što je duže trajao supervizijski proces radni savez je sve bolji, a što se pripisuje pojačanom anksioznosti kod nesigurnih tipova privrženosti u početnim susretima.

Kao što je važno prepoznavanje tipova privrženosti kod supervizanata važno je i da supervizori budu svjesni svog tipa privrženosti i načina uspostavljanja veza te što im može biti prepreka u uspostavljanju kvalitetnog supervizijskog odnosa. Prema dostupnim istraživanjima objedinjenima u radu K. Read (2017.) vidljivo je i da kod supervizora koji pokazuju nesigurne tipove privrženosti supervizijski proces bude manje profesionalan na način da su takvi supervizori skloni ocjenjivati supervizante kao osobe niskog profesionalnog razvoja, što se objašnjava time da tako štite svoje nisko samopoštovanje, a što je loše za supervizijski proces jer supervizanti takve evaluacije procjenjuju kao netočno.

Obzirom da smatram važnim i saznanja supervizora o vlastitom tipu privrženosti, a s ciljem profesionalnijeg vođenja supervizije i boljeg ostvarenja supervizijskog procesa navela bi kratke vježbe koje mogu dovesti do bolje integracije mozga kod osoba s nepouzdanim modelima privrženosti (Siegel, 2017.).

Kod osoba koje uspostavljaju izbjegavajuće veze možemo slijedeće:

- vježbanje svjesnosti unutarnjih tjelesnih stanja, što je na „kotaču svijesti“ šesto čulo, dakle usmjeriti pažnju na unutarnje tjelesne osjete, dio po dio tijela (objašnjeno dalje u tekstu)
- usmjeriti svoju pozornost na neverbalne znakove tako što ćemo na primjer gledati oko sebe prolaznike i njihova lica i geste, ili stišati zvuk na televizoru dok gledamo neki film, a čime će se lijeva strana mozga odmoriti, i više uključiti desna strana mozga
- vježbati upotrebu neverbalnih znakova tako da se na primjer gledamo u ogledalo i pokazujemo licem sreću, tugu, začuđenost i tome slične, a čime opet aktiviramo desnu stranu mozga, a što omogućuje bolju povezanost lijeve i desne polutke mozga
- možemo zapisivati detalje svega što smo radili u jednom danu, time jačamo autobiografsko sjećanje za koje je također zadužena desna strana mozga, na taj način se prisjećamo pojedinosti, pa tako i okusa, osjeta, pokreta
- vježbanje s prijateljem u odašiljanju i primanju neverbalnih znakova emocija, vježbati pokazivanje emocije sreće, ljutnje, tuge, gađenja, krivnje, srama, iznenađenja, uzbuđenja i straha
- pokušajmo izgovarati istu rečenicu na različite načine, različitog tona, naglašavajući različite njezine dijelove, na primjer...Ti si uvijek u pravu...ili Očekujem da dođeš na vrijeme
- pogledati u sebi s kojom osobom bi se mogli više povezati i ostvariti veću bliskost te ići u tome smjeru, polako i bez pritiska.

Kod osoba koje uspostavljaju ambivalentne veze možemo slijedeće:

- opisati što osjećamo i imenovati svoja emocionalna stanja
- pisanje dnevnika, prepričavanje vlastitog života
- vježbati „kotač svijesti“ da jačamo njegovo središte, na način da možemo razvrstati misli, osjećaje, ponašanje, osjete te tako pravilno koristiti u komunikaciji s drugom osobom

- imati svijest o tome da osjećaji nisu činjenice, više vježbati imenovanje emotivnih stanja na način „Osjećam se tužno“, radije nego „Tužan sam“
- osvijestiti si da smo odgojeni od nepredvidivih odraslih i da se onda i u odrasloj dobi često osjećamo nezaštićeno i nesigurno
- promatrajmo, prisjećamo se i prepričavamo naša prošla iskustva kao i ono što prolazimo u odnosimo i time stvaramo emocionalni prostor u kojem se možemo umiriti i vidjeti što se događa u odnosima s drugim osobama.

Kod osoba koje uspostavljaju dezorganizirane veze možemo slijedeće:

- vođenje dnevnika i opisivanje onih razdoblja kada osjećamo da je naš unutarnji svijet fragmentiran, da imamo neprorađenih teških iskustava od kojih smo se disocirali i prisjećanje onoga što nam je pomoglo da se vratimo u integrirano stanje, da se ne raspahnemo, kao i uviđanje okidača koji su bili prije disocijacije
- pretražiti um otkrivajući slike, osjete, misli, osjećaje vezane uz neke situacije koje su nam bile teške i traumatične, možemo se prilikom toga fokusirati i na dah, što ću opisati kod korištenja kotača svijesti
- nadovezujući se na prethodno pomažemo našem umu da se kreće prema integraciji. Ovdje se koristi i akronim RAIN, koji su osmislili Tara Brach i Jack Kornfield (učitelji mindfulnessa) (Siegel, 2017.), a koji znači prepoznati da imamo neku nerazriješenu i tešku situaciju (eng.*recognize*), prihvaćamo da se pojavila i da nije razriješena (eng.*accept*), da ju želimo istražiti (eng.*investigate*) i da se ne želimo s njom identificirati, dakle da ne dopustimo da isto odredi nas kao osobu (eng.*non-identification*)
- u slučaju preplavlivanja emocijama dok istražujemo prošla iskustva možemo se fokusirati na dah ili umiriti na način da jednu ruku stavimo na prsa, a drugu ruku na trbuh, ili također možemo se tapšati po ramenima na način da lijevom rukom tapšamo desno rame i obrnuto
- ako vidimo da implicitna sjećanja i dalje ometaju normalno funkcioniranje može se početi voditi dnevnik, razgovarati s bliskim prijateljem, potražiti stručnu pomoć.

Sve do sada navedeno mogu koristiti supervizori i za sebe i za rad sa supervizantima, kao i supervizanti u radu sa svojim klijentima. Navedena znanja i provođenje spomenutih vježbi dovest će do jačanja integracije mozga, a kao što je već spomenuto, kada su osobe integrirane

tada su i jačeg mentalnog zdravlja koje nam omogućuje da kao stručnjaci u svome radu budemo profesionalniji, a time i kompetentniji.

Do sada smo opisivali kako postići integraciju i kako uspostavljati odnose obzirom na tipove privrženosti i više puta spominjane tehnike mentalnog uvida i kotača svijesti.

Za kompetentnog stručnjaka je važno biti integriran jer je dokazano da se na taj način potiče povećanje neuronskih veza u prefrontalnom korteksu, a za koji smo već više puta do sada rekli da omogućuje pamćenje, donošenje odluka, omogućuje samoregulaciju, sve od navedenog važno za bolju uspostavu odnosa.

Već u početnoj fazi započinjanja supervizijske grupe možemo kroz „zagradu“ u superviziji upoznati supervizante s interpersonalnom neurobiologijom i njenim osnovama, kao i dobiti provođenja vježbi koje su njezin sastavni dio. U slijedećim dijelovima teksta prikazati ćemo time-in postupak, mentalni uvid, svjesnu pozornost i korištenje kotača svijesti (Siegel, 2017.:108-131).

„Time-in“ je termin koji upotrebljavamo za količinu vremena koju provodimo sami sa sobom, razmišljajući o sebi i svojim unutarnjim procesima. Na svakom supervizijskom susretu može se svjesno uzeti vrijeme za time-in. Ono bi bilo učinkovito i ljekovito. Većinu svog vremena u životu smo usmjereni na vanjske podražaje na ono što se događa izvan nas, ako ne odvajamo vremena za biti sa sobom i svojim unutarnjim svijetom te neuronske veze će nestati, njihov broj će se smanjiti i onemogućiti integraciju. Način na koji se možemo usmjeriti na naše unutarnje stanje je razvoj svjesne pozornosti koja nam pomaže da budemo prisutni u trenutku, da prihvatimo život kakav jest, a ne da se fokusiramo na ono kakav bi mi željeli da bude. Neka istraživanja su pokazala da što se više usmjeravamo na naše unutarnje stanje i što smo više prisutni u životu to se povećava količina enzima telomerase, a koji je odgovoran za održavanje i popravljanje završetaka kromosoma. Kako starimo i kada smo pod stresom telomeri postaju sve kraći, a ako imamo u tijelu sve više telomerase onda telomeri ostaju sve duži čime si produžujemo život, a jača nam i imunološki sustav. Između ostalog svjesna pozornost nam omogućuje i biti svjestan svojih emocija, što nam omogućuje bolju samoregulaciju, a time i povećanje empatije.

Način na koji usmjeravamo našu pažnju utječe na protok energije i informacija u živčanom sustavu. Mjesto na koje usmjeravamo pažnju aktivira neurone koji kada se aktiviraju jačaju i

veze među njima. Usmjeravanjem pozornosti na točno specifične neuronske krugove njih i učvršćujemo čime stvaramo integraciju.

Ujedno učenje svjesne prisutnosti nam pomaže i u jačanju otpornosti koja onda pomaže u lakšem nošenju sa stresnim situacijama i životnim izazovima.

Prva takva vježba je svjesno disanje.

Vježba se može izvoditi u sjedećem ili ležećem položaju, na stolici ili na podu. Najbolje ju je izvoditi tijekom dana jer u večernjim satima se može utonuti u san. Zauzima se uspravan, ali opušten položaj, s nogama na tlu. Za početak vježba se usmjeravanje pozornosti na način da se prvo zagledamo u udaljeniji dio prostorije, a zatim pozornost prebacujemo na bliži dio prostorije. Potom, kada uvidimo kako možemo prebacivati tj. usmjeravati pozornost tada usmjerimo pozornost na dah. Na mjesto gdje ga osjećamo da ulazi i izlazi, kroz naše nosnice, pa kako putuje kroz dušnik, pluća, prema trbuhu. Da si olakšamo i da ga jače osjetimo možemo staviti ruku na trbuh i tada možemo pratiti dah kada osjetimo kako se naša ruka na trbuhu spušta i podiže. Svakako će se dogoditi to da se naša pozornost odmakne od daha i da se pojave neke misli. Misli zamijetimo i imenujemo ih, na primjer...ovo je prisjećanje....i opet usmjerimo pozornost na naš dah...Isto tako pozornost s daha može skrenuti i na neke osjećaje i tada ih imenujemo ...Ovo je osjećaj tuge....I naše misli i naši osjećaje dolaze i prolaze, to su samo mentalni događaji, koji traju vrlo kratko...I tada opet svoju pozornost usmjerimo na dah. Kada smo spremni (preporuča se da vježba traje 20 minuta ili nekoliko puta dnevno kraće) prateći svoj dah kako napušta naše tijelo, otvorimo svoje oči, ako su bile zatvorene i usmjerimo svoju pažnju na prostoriju u kojoj se nalazimo.

Usmjeravanje pozornosti ima četiri elementa: znatiželja prema onome što se događa, otvorenost za ono što se događa, prihvaćanje sadašnjeg trenutka bez osuđivanja i ljubavi prema tom iskustvu i prema samome sebi (Siegel,2017:116.).

Prema D. Siegelu (2017.) mentalni uvid možemo zamisliti kao kameru na tronošcu. Prva noga tronošca je otvorenost. Otvoreni smo prema svemu što nam dolazi u trenutku, što se pojavljuje, puštamo da se događa što god se treba dogoditi. Duboko smo prisutni u trenutku i puštamo u našu svijest nove i trenutne događaje koje utječu na našu pozornost.

Druga noga tronošca je objektivnost. Prihvaćamo objekt potpuno svjesno u našu svijest da nam i preusmjeri pozornost, uočavamo ga i postajemo ga svjesni i svjesni smo toga.

Treća noga tronošca je promatranje, dakle obraćanje pozornosti na naš unutarnji svijet i ono što se u njemu događa.

Svjesna pozornost uključuje najmanje dva aspekta svijesti: percipiranje i promatranje. Razlika možda nije očita, ali je vrlo važna. Percipiranje predstavlja jedan neuronski krug, a to je usmjerenost na vanjske događaje, a promatranje na drugi neuronski krug, a to su doživljaji unutar nas. Tako dok smo usmjereni na dah možemo percipirati i događaje izvana, a opet promatramo što se događa s nama iznutra. Aktiviraju se istovremeno oba neuronska kruga.

Slijedi upoznavanje s vježbom kotača svijesti. Prije nego se supervizante upozna s ovom vježbom, kao vježbom za jačanje integracije, mora se nekoliko puta prvo raditi vježba svjesnog disanja, a nakon toga uvesti kotač svijesti budući je kompliciraniji od svjesnosti disanja.

Prije provedbe vježbe potrebno bi bilo objasniti kotač svijesti kroz „zgradu“ u superviziji. Središte kotača svijesti predstavlja svijest o svijesti. Svijest se sastoji od dvije komponente: svjesno percipiranih elemenata i našoj svijesti o tome. Rub predstavlja svjesna iskustva (osjećaje, misli, povezanost s drugima), a žbice predstavljaju proces usmjeravanja svijesti. Dakle integracija je prvo diferenciranje, a zatim povezivanje što umanjuje anksioznost, i stvara otvorenost prema sadašnjem trenutku. Rub kotača sastoji se od četiri dijela. Prvi dio je pet naših osjetila, drugi dio su osjeti u tijelu, koje smo već spominjali, dakle osjeti naših unutarnjih organa, što je šesto osjetilo, sedmo osjetilo i treći dio je su naši mentalni aspekti kao što su osjećaji, mišljenje, sjećanja..., a četvrti dio su naše osmo osjetilo, a to su osjeti vezani uz uspostavu odnosa. Na koji način se naša svijest povezuje s različitim dijelovima ruba kotača, usmjeravanjem pozornosti na onaj dio koji mi želimo, tako da kroz svaki pojedini supervizijski susret može se vježbati usmjeravanje pozornosti na pojedini dio ruba kotača, čime se jača integracija i neuronske veze prefrontalnog korteksa.

Slijedi opis vježbe kotača svijesti (Siegel, 2017.:127.):

„Za početak zauzmite sjedeći položaj koji će odražavati budnost i svjesnost. Možete zaklopiti oči ili se usmjeriti na neku točku na podu. Stopalima dodirujte tlo, a ruke neka vam budu opuštene u krilu. Usmjerite pozornost na dah. Na mjesto gdje zrak ulazi u vaše tijelo i izlazi, tamo gdje ga najjače osjećate, a potom pratite putanju daha kroz grlo, pluća pa sve do trbuha. Dišite normalno. Kada vam dah omogući usmjeravanje duboke pozornosti to je mjesto središta kotača. Vizualizirajte si kotač sa središtem u sredini i žbicama koje

predstavljaju pozornost i s rubom i sada ćemo polako pretraživati dijelove ruba. Zamislite da šalžete žbicu pozornosti prema prvom segmentu ruba. Obratite pozornost na ono što čujete, na zvukove u prostoriji, zatim malo pomaknite pozornost prema onome što vidite, lagano možete otvoriti oči, osjetiti svjetlost na vjeđama, potom pomaknite prema mirisima, zatim dopustim okusu u ustima da ga osjetimo, te opip naše odjeće, mjesta gdje dodirujemo stolac, kako nam odjeća dodiruje kožu. S dubokim udahom otpustimo prvi segment kotača i prebacimo se na drugi segment.

Počnimo s usmjeravanjem pozornosti na naše lice, na naše kosti lica, na kožu licu, koje osjete imamo na koži glave, na potiljku u zadnjem dijelu glave, potom se spustimo niže prema vratu i grlu, mišićima koji se tamo nalaze, zatim ramenima i obratimo pozornost na osjete u ramenima, potom na ruke, jednu pa drugu sve do ručnog zgloba i prstiju...zatim usmjerimo pozornost na gornji dio leđa, prsa...zatim donji dio leđa i trbuha...potom na bokove, jednu nogu, pa drugu nogu sve do stopala i nožnih prstiju, zatim na zdjelicu, te unutarnje organe, utroba, trbuh, unutarnji dio grla i dozvolimo svijesti da ispuni cijelo naše tijelo, od glave do pete. Sa slijedećim dubokim udahom prebacimo našu pozornost na treći dio ruba kotača, a to su naši mentalni procesi. Nastojimo biti otvoreni da sve što je iz našeg mentalnog života dođe u ovom trenutku. Pogledajte način na koji nešto dolazi u naš um? Kakva je aktivnost u našoj svijesti? Kako napušta svijest? Zamijeni li se odmah drugom aktivnošću? Sa slijedećim dubokim udahom i izdahom napuštamo treći segment i žbicu naše pozornosti pomičemo na četvrti segment. Taj dio predstavlja naš osjet povezanosti s drugima i svijetom oko sebe. Ako u prostoriji ima više ljudi osjetite povezanost s njim, a potom taj osjećaj pomaknite prema prijateljima, školskim kolegama, ljudima u gradu, pa svojoj obitelji i za kraj usmjerimo ljubav i nježnost prema cijelom svijetom. S nekim od slijedećih izdaha vratite svoju pozornost na prostoriju u kojoj se nalazite, otvorite oči.“

Sve do sada navedene vježbe mogu se uključiti u svaki supervizijski susret te se vježbe mogu koristiti za rad sa supervizantima u jačanju njihove integracije, što će neposredno utjecati i na stvaranje kompetentnijeg stručnjaka.

6. ZAKLJUČAK

Iako interpersonalna neurobiologija nije grana neuroznanosti, već je više hipoteza koja se koristi znanošću da bi dokazala svoje postavke ona predstavlja široko polje koje se oslanja na nalaze iz širokog spektra disciplina koje istražuju prirodu čovjeka. Teži stvaranju razumijevanja povezanosti između mozga, uma i naših međusobnih odnosa. Polazeći već od ovih postavki, a ne ulazeći u samu srž interpersonalne neurobiologije smatram da zaslužuje važno mjesto u edukaciji osoba pomažućih struka.

Dosadašnje iskustvo i stečena znanja pokazala su mi važnost holističkog pristupa u radu s klijentima. U takav način rada savršeno se uklapa stvorena riječ „um“ koja predstavlja cjelokupnost onoga što čovjek jest. Uzimajući u obzir njegova unutarnja stanja, kao i vanjske događaje odnosno načine uspostavljanja odnosa.

Istražujući područje interpersonalne neurobiologije možda nisam opisala kemijske procese koji se događaju u mozgu, a koji utječu na stvaranje odnosa, no opisala sam jedan novi i drugačiji svijet za koji bi se usudila reći da ima svoje elemente u različitim granama neuroznanosti, ali i drugim znanstvenim disciplinama.

Poznavanje osnovnih znanja o dijelovima i funkcioniranju mozga, uz model šake, može se razjasniti ljudsko ponašanje što već može biti dovoljno za adekvatniji odgovor stručnjaka na ponašanje klijenta.

Polazeći od vlastitog iskustva u vježbanju mentalnog uvida mogu reći da to donosi osobne promjene. Integracija je svakako nešto što doprinosi boljem mentalnom zdravlju osobe, a što podrazumijeva i lakše nošenje sa stresom, rješavanje problema, veću pažnju i koncentraciju, kao i samoregulaciju emocija.

Iako nisu sve osobe pomažućih struka zainteresirane za provođenje vježbi mentalnog uvida smatram korisnim ih upoznati s osnovnim pojmovima interpersonalne neurobiologije, umom, protokom informacija i energije, ručnim modelom mozga, važnosti zrcalnih neurona, tipova privrženosti i značaju mentalnog uvida s pripadajućim vježbama. Neki će se u tome prepoznati

i primjenjivati u svojoj praksi, dok će drugi uzeti samo dijelove i iskoristiti za dobrobit sebe i svojih klijenta.

Za one koji nisu spremni primjenjivati vježbe mentalnog uvida, dovoljno bi bilo da usvoje znanja o funkcioniranju mozga kroz model šake, integraciji i vrstama integracije i već bi to bio vidljiv napredak u radu s klijentima.

Supervizija je za mene mjesto susreta umova i gledam ju kao kvalitetan poligon za učenja o interpersonalnoj neurobiologiji. Ona je razvojno-integrativna i predstavlja kreativan prostor, što nam daje dovoljno mogućnosti za eksperimentiranje o utjecaju ovih učenja na supervizante.

Supervizijski proces je prožet dijelovima interpersonalne neurobiologije. Već sam napomenula da je to susret umova, u nju dolaze supervizanti s različitim tipovima privrženosti, polazištima za stvaranje odnosa, često puta je vidljiva dezintegracija u rješavanju supervizijskih pitanja, kao i integracija pojedinih supervizanata. Bez djelovanja zrcalnih neurona odnosi bi se teško uspostavili, barem ne oni kvalitetni. Jedino što nedostaje je isticanje onoga kada primijetimo nešto od navedenog te tehnike mentalnog uvida. Moje iskustvo je pokazalo da supervizanti rado provode vježbe usredotočene svjesnosti i da one svakako donose dobrobit kako supervizantu tako i grupnoj koheziji. Stoga se može zaključiti da uvođenje vježbi mentalnog uvida kao i isticanje onoga što već postoji, te oblikovanje u znanja o interpersonalnoj neurobiologiji pridonosi cilju supervizije, a to je razvoj stručnjaka kao kompetentnog i reflektirajućeg praktičara.

LITERATURA

1. Ajduković, M. & Cajvert, Lj. (2004). *Supervizija u psihosocijalnom radu*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Ajduković, M. (2018). *Supervizija i coaching u Europi*. Zagreb: Hrvatsko društvo za superviziju i organizacijski razvoj.
3. Ajduković, M. (2009). *Refleksije o superviziji: Međunarodna perspektiva*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć,.
4. Bastaić, Lj. (2007). Supervizija i interpersonalna neurobiologija - kako supervizijski odnos mijenja supervizora i supervizanta. *Ljetopis socijalnog rada.*, 14 (2): 453-463.
5. Cozolino, L. (201.). *The Neuroscience of Human Relationships, Attachment and the Developing Social Brain*. New York: W.W Norton and Company.
6. Gilbert, M. C. & Evans, K. (2008). *Psihoterapijska supervizija, integrativni odnosni pristup psihoterapijskoj superviziji*, Zagreb: Medicinska naklada.
7. Hrvatska enciklopedija, 7 Mal-Nj (2005). Zagreb, Leksikografski zavod Miroslav Krleža.
8. Lacoboni, M. (2012). *Zrcaljenje drugih*, Zagreb: Algoritam.
9. Matić, V, (2011). Razvoj odnosa u superviziji psihosocijalnog rada. *Ljetopis socijalnog rada*, 18 (2):217-244.
10. Radionov, T. (2013). *Geštalt terapija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
11. Read, K. (2017). Attachment Theory and the Supervisory Relationship: An Interpretative Phenomenological Analysis of Supervisee Experiences. *School of Psychology, Faculty of Health and Medical Sciences, University of Surrey*.
12. Rožić, T. (2018). Affect Regulation in Psychotherapy Supervision: A multiple case study of moments of change. *Ljetopis socijalnog rada.*, 25 (3): 403-425.
13. Siegel, D.J. (2018). Payne Bryson T. *Snaga pozitivno oblikovana mozga*. Split: Harfa.
14. Siegel, D.J. (2017). *Oluja u mozgu, snaga i svrha tinejdžerskog mozga*. Split: Harfa.
15. Siegel, D.J. & Bryson T.P. (2015). *Razvoj dječjeg mozga*. Split: Harfa.
16. Siegel, D.J. (2019). *Živjeti svjesno, znanost i praksa prisutnosti*. Split: Harfa.
17. Siegel, D.J. (2017). *Mentalni uvid, nova znanost osobne promjene*. Zagreb: Algoritam.
18. Siegel, D.J. (2012). *Developing Mind*. New York: The Guilford press.

19. Siegel, D.J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment, relationships, “mindsight,” and neural integration. *Infant mental health journal*, 22 (1-2): 67-94.
20. Segal, Z. & Williams, M. & Teasdale, J. (2019). *Mindfulness, Kognitivna terapija u tretmanu depresije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
21. Tomić, V. (2011). Razine odgovornosti u supervizijskim odnosima. *Ljetopis socijalnog rada*, 18 (2): 245-280.
22. Watkins, C.E. & Riggs, S.A. (2012). Psychotherapy Supervision and Attachment Theory: Review, Reflection and Recommendations. *The Clinical Supervisor*, 31 (2): 256-289.

www.drdansiegel.com

www.edutorij.e-skole.hr

www.guilford.com/excerpts/siegel

www.sitn.hms.harvard.edu/flash/2016/mirror-neurons-quarter-century-new-light-new-cra

POPIS SLIKA

- Slika 1. Prikaz trokuta ljudskog iskustva i dobrobiti
- Slika 2. Prikaz neurona ili živčane stanice
- Slika 3. Prijenos impulsa između dvije živčane stanice
- Slika 4. Presjek lijeve polutke ljudskog mozga
- Slika 5. Prikaz mozga kroz model ljudske šake
- Slika 6. Rijeka blagostanja
- Slika 7. Kotač svjesnosti
- Slika.8. Zrcalni neuroni u akciji
- Slika 9. Prikaz doživljavanja osjećaja