



4. Relacijska
družinska terapija

Relacijska družinska terapija (RDT) predstavlja teoretično podlago za to knjigo. To je tudi model, po katerem izvajam terapije za posameznike, pare in družine. RDT spada med sodobne terapevtske modele. Za sodobne lahko štejemo vse, ki so se uveljavili približno od leta 1990 naprej. Seveda to ne pomeni, da so vse starejše teorije za odmet, ni pa odveč zavedanje, da je psihologija po Freudu naredila velik korak v razvoju.

Razlike in podobnosti med različnimi teorijami

Nimam se namena preveč podrobno spuščati v to tematiko in po nepotrebnem dražiti kolegov, ki delajo po drugih modelih. Moje mnenje je, da lahko pomaga vsak terapevtski model, ki se je obdržal. To ne pomeni, da je vsak model enako primeren za vsakogar in za vse težave. Zelo pomemben je tudi (psiho)terapevt, njegova osebnostna moč, zrelost in njegove izkušnje. Klientu po mojem mnenju bolj pomaga terapevt s tem, kakršen je, kot pa metoda, po kateri dela.

“Klientu po mojem mnenju bolj pomaga terapevt s tem, kakršen je, kot pa metoda, po kateri dela.”

Ljudje imamo različne težave. Bolj ko se odražajo v odnosih, bolj se zdi primerno, da pomoč iščemo pri terapevtu, ki dela po modelu, usmerjenem v odnose. Tem splošno rečemo relacijski modeli. To priporočilo velja še bolj, če tudi vzrok težav izhaja iz odnosov. Kot smo videli, ima precej težav, s katerimi se spopadamo v odraslih odnosih, svoj vzrok prav v odnosih iz izvorne družine. Vzorcev, ki nam delajo škodo, smo se praviloma naučili tam. Kar samo se ponuja pravilo, da se bomo težav, povzročenih in naučenih v odnosih, lahko najučinkoviteje znebili – v odnosih. Relacijski modeli so izrazito usmerjeni v odnose. Poleg tega se tudi terapevt izrazito vključuje v terapevtski odnos in v njem predstavlja pomemben in aktiven element. Tako razmišljanje vodi v zaključek, da relacijski modeli niso najbolj primerni za osebe z izrazitejšimi znaki psihičnih motenj ali bolezni, še posebej če imajo genetske vzroke (shizofrenija, bipolarna motnja ...).

s primarnimi odnosi. V njem so vsebovani vsi obrambni mehanizmi, ki posamezniku preprečujejo, da bi se neposredno soočil s svojim psihičnim zapletom ali travmo. Preko mehanizma projekcijsko – introjekcijske identifikacije se ti vzorci odnosov prenesejo na drugega in se torej v odnosu z novim človekom spet ponovijo. Na ta način lahko afektivni psihični konstrukt zavira zdravo in funkcionalno komunikacijo. Tako APK opiše dr. Christian Gostečnik, avtor Relacijske družinske terapije, v knjigi *Sistemske teorije in praksa*.

“Afektivni psihični konstrukt je kot hrošč v našem programju. Zabloda, utvara, samoprevara v enem ali več naših vzorcih.”

Že pri samem izrazu afektivni psihični konstrukt je vsaka beseda zase naporena, vse tri skupaj te lahko spravijo v obup, ko jih skušaš razumeti. Pri otrokovem razvoju smo razložili, da se, ko je za otroka realnost prehuda, sprožijo obrambni mehanizmi in ga tako zaščitijo pred vplivi, ki jih ne bi bil sposoben zdržati. Ko gre za čustvena stanja, ki jim otrok ni kos, otrokova zavest prekine stik z njimi. Lahko si predstavljamo, kot da neznozna čustva pospravi nekam na varno, globoko v podzavest. Počasi se vedno bolj polni ta prostor, ki ima koristno lastnost, da se po potrebi širi. Cilj obrambnih mehanizmov je jasen. Otroka zaščititi pred čustvenimi (psihičnimi) vsebinami, ki jim (še) ni kos. Kar pomeni, da morajo biti te vsebine na varnem, dokler se ne bo zmozel z njimi spoprijeti. Do takrat morajo biti ti prostori trdno zaprti kot neprodušna posoda. APK si je tako mogoče še najlažje predstavljati kot pokrov, ki zapira te posode - za vsako posodo svoj, za katero od njih celo več pokrovov, en na drugega.

APK nas torej ščitijo pred tistim, česar ne zmoremo ali ne želimo videti, čutiti ali početi. Otroku prihranijo mnogo hudega, mu morda sploh omogočijo preživetje, vendar ne brez škode. APK nujno bolj ali manj izkrivlja naše mišljenje ali čutenje ali vedenje. Običajno kar vse troje skupaj. APK je kot hrošč v našem programju - zabloda, utvara, samoprevara v enem našem vzorcu ali v več vzorcih. »Konstrukt« se zdi primerna tujka, ki smiselno poveže vse te naše zablode. »Psihični«, ker je razvejan kot metastaze po vseh plasteh naše zavesti in podzavesti. »Afektivni«, ker je nastanek in poudarek konstrukta pogojen z izjemno močnim in neobvladljivim čustvenim stanjem.

Oglejmo si primer. Oče sinu naredi hudo krivico. Samodejni prvi odziv je prebujanje jeze pri sinu. Telo si ne laže, telo ve za krivico, zato se odzove. Sinova jeza očeta tako razburi, da se znese nad sinom. Vse skupaj se ponovi še enkrat, dvakrat ... Sinu ne preostane drugega, kot da se nauči jezo skriti in zatreti. Če bo dovolj hudo, mu bo uspelo, da je niti zaznal ne bo več. Ne da bi se zavedal, se bo naučil zatajeno jezo skriti na varno pred sabo. Da bo tam tudi ostala, jo bo neprodušno zaprl. Za pokrov bodo služile zablode, kot so: »Na starše se ne smem jeziti«, »Slab sem«, »Zaslужil sem si«, »Nehvaležen sem«. Zanj je bolje verjeti v te nesmisle kot vedno znova doživljati očetovo nasilje zaradi svoje sicer povsem upravičene jeze. Na videz je vse v redu. Otrok se ne jezi, je pohleven in uboga. Oče se manj znaša nad njim, a v resnici samo na videz, ker bodo vsi ti konstrukti vplivali na otrokovo doživljanje sebe in drugih in preko tega škodljivo vplivali na njegove odnose. To bo trajalo, dokler ne bo zmozel spregledati in odpreti pokrovov. Enega za drugim.

Kompulzivno ponavljanje

Kompulzivno ponavljanje je prisilno ponavljanje osnovnih modelov, medosebne interakcije in komunikacije. Gre za ponavljanje in poustvarjanje konfliktnih situacij, travm in vedenjskih modelov v človekovem osebnem in medosebnem obnašanju, mišljenju in čutenju. Približno tako pravi Freud, ki je prvi uvedel ta pojem.

“Gre za neko notranjo prisilo, ki nas na videz nerazumljivo vedno znova vodi v ponavljanje težkih situacij.”

Gre torej za neko notranjo prisilo, ki nas nerazumljivo vedno znova vodi v ponavljanje težkih situacij. Čemur smo se pred toliko leti za vsako ceno želeli izogniti, to zdaj ponavljamo. Kot bomo videli kasneje, to siljenje v ponovne težave ni tako nerazumljivo, kot je videti na prvi pogled. Kot da gre za neke vrste evolucijski mehanizem, ki posameznika sili k odpravljanju razvojnih primanjkljajev. S pomočjo tega ta mehanizem vzdržuje še razvoj človeške vrste kot celote.

zato jih »prenese« na svojo ženo. Ta se z njimi poistoveti in verjame, da je res nezanesljiva in neodgovorna, čeprav podpira vse štiri vogale v hiši.

Moški se boji svoje jeze, ker je zanj nesprejemljiva. V otroštvu je bil velikokrat priča očetovemu besnenju in nasilju. Ker ne zna ločiti jeze in nasilja, se tudi še ne more soočiti z lastno jezo. Podzavestno jo bo prenesel na sina in se ne bo mogel načuditi, zakaj je sin tako vznemirjen, zakaj se neprestano pretepa ter izziva brate in sestre. Sin jeze, ki je oče ne zmore sprejeti, ne bo zmož obvladovati, zato se bo vedel v skladu z očetovo projekcijo.

Še en, žal pri nas vse prepogost primer. Žene in otroci alkoholikov ponotranjijo občutek krivde in sramote staršev. Naredili bodo vse, da bi ju prekrili, saj ju doživljajo kot del sebe. Počutijo se, kot da so oni povzročitelji alkoholikovega čezmernega pitja. Alkoholik pa bo tako lahko krivdo za svoj alkoholizem vedno znova iskal pri drugih.

Podobnih preigravanj v odnosih je nešteto. Seveda so vsi zgoraj opisani procesi nezavedni. Vse to počnemo pod prisilo kompulzivnega ponavljanja in verjetno še česa. Vpleteni sodelujejo, ne da bi vedeli za to. Tudi partnerja nič ne počneta namerno, nobenega slabega namena nimata. Vseeno to ne rešuje njunega odnosa pred nezaželenimi posledicami. Ko se eden od partnerjev zave, kaj se dogaja, in noče več sodelovati, je igre konec. Za konec zadošča že en sam, za nadaljevanje sta potrebna oba.

Stik s telesom

Telo je v bistvu vse, kar s sabo prinesemo na svet. Tudi če obstajajo razne energije ali če smo res povezani s čim višjim, se vse te povezave in energije še vedno stekajo v naše telo ali so vsaj z njim povezane. Telo je ves čas v spreminjanju, v prehajanju iz enega stanja v drugega. Ne vedno, večino pa sledi naši volji. Ko se pripravljamo na spanec ali ko potrebujemo počitek, se umiri. Ko bi radi bili aktivni, se napne in prebudi. Če smo v stiku s telesom, ga poznamo in smo nanj pozorni, nas bo ubogalo. Če bomo do njega nasilni, poskušali doseči več kot zmore, se nam bo kmalu uprlo.

V telesu se ves čas kaj dogaja. Vitalni procesi skrbijo za delovanje in preživetje telesa, ne da bi jih zavestno upravljali. Precej potratno bi bilo svo-

je zavedne zmogljivosti uporabljati za koncentracijo, da boš ob pravem času vdihnil zadostno količino kisika in ravno prav močno pognal srce v pravem trenutku. Kot smo ljudje raztreseni, bi se kaj hitro zgodilo, da na to preprosto pozabimo. Zato je že boljše, da zna telo v osnovi samo skrbeti zase. Ko ne zna ali ne zmore, nam sporoči, da je potrebno naše zavestno sodelovanje. Če so grlo napadle bakterije, se bo telo najprej odzvalo s kašljanjem. Kašeljski je tudi jasen znak, da se nekaj dogaja in da bi bilo pametno stopiti do zdravnika ali vzeti kako zdravilo. Če kašeljski ne bo dovolj resno opozorilo, nas telo opozori še z vročino. S suhim grlom telo sporoča, da potrebuje tekočino. Če to spregledamo, nam bo v opomin poslalo kakšen krč v mišicah. Kruljenje v želodcu nas popelje do hladilnika. Prijetni občutki in okusi nas spremljajo in vodijo, da se najemo do sitega. In tako naprej. Vsaka močna sprememba v telesu, ki bi jo lahko zaznali oziroma morali zaznati, za nas pomeni bolj ali manj pomembno informacijo. Spremembo zaznamo preko občutkov v telesu. Z občutki žeje in lakote očitno nimate hujših težav, ker drugače ne bi mogli brati te knjige. Tudi za kašeljski hitro dešifriramo pomen. Vendar imajo nekateri težave tudi s tako preprostimi občutki. Motenj hranjenja je veliko več, kot si predstavljate. In jih je vedno več. Popijete potrebna dva litra tekočine vsak dan? Slišite svoje telo, zaznate žejo? Tudi takih, ki se s pokašljevanjem odzivajo na pretiran stres, ni malo.

“Duhovnost opozarja na čarobnost trenutka. Biti tukaj in zdaj, pozoren na vdih in izdih ... Vse to so samo načini za iskanje in doseganje stika s telesom oziroma sabo.”

Če se nam zatika že pri osnovnih veččinah, kot je tešenje žeje, bo lažje razumeti, da se nam še precej bolj zapleta pri kompleksnejših občutkih. Tudi čustva se namreč najprej začnejo s telesnimi občutki. Šele ko te občutke zaznamo, se jih zavedamo in si jih ustrezno razložimo, lahko ujamemo njihovo sporočilo in se ustrezno odzovemo. Da to zmoremo, se moramo tega najprej naučiti. S telesom smo torej v stiku, ko uspemo zaznavati občutke v njem. Če se v določenem trenutku zavedamo tega, kar mislimo, čutimo in počnemo, potem smo v stiku s sabo. Seveda pod pogojem, da so te misli, čustva in početja pristno naša, torej da izhajajo iz naših pristnih želja in potreb. Če so nam te vsiljene ali smo jih sami popačili, smo morda v stiku s telesom, ne pa tudi s sabo.