

Uvod

Ko razmišljamo o tem, kdo smo in kaj nas v življenju zaznamuje, ne moremo mimo družine, v katero smo se rodili. Ne moremo mimo odnosov, ki jih oblikujemo kot odrasle osebe. Zavedanje o sebi, spomin, vrednote, stališča, pa tudi strahovi in dvomi se rodijo v odnosih. Prvi odnos, ki ga ne moremo izbirati in ki ga ne moremo zapustiti, je odnos s starši, ki zaznamuje naše doživljanje in s tem tudi vse nadaljnje odnose, ki jih izbiramo, v katere vstopamo in ki jih tudi zapuščamo. Vendar se naš razvoj ne konča z odnosi, ki jih starši oblikujejo z nami v izvorni družini. Ljudje se razvijamo in spreminjamo vse življenje. Z vstopom v vzajemne oziroma medosebno odvisne odnose v začetku odraslosti se potek našega razvoja zaradi odgovornosti, ki jo nosimo, in telesnih ter psiholoških sposobnosti, ki jih dosegamo, sicer spremeni, vendar se ne prekine. Knjiga pred vami ponuja vpogled v razvoj odraslega posameznika znotraj družinskih odnosov z razumevanjem zaznamovanosti zgodnjih izkušenj razvoja v odvisnih družinskih odnosih, ki zaznamujejo potek razvoja v družini. Ko govorimo o razvoju v njej, največkrat pomislimo na načine, kako se otrok v njej razvija in kaj mora družinski sistem omogočati, da bo ta razvoj čim boljši. Ker pa so odnosi vzajemni, razvoja otroka starši ne morejo zagotoviti, če se ob njem ne razvijajo tudi sami. Z vpogledom v družinski razvoj odstiramo vpogled v medosebno dinamiko družinskih odnosov,

ki ne omogoča le razvoja najbolj ranljivih družinskih članov, otrok, ampak podaja razumevanje potenciala, ki ga imajo družinski odnosi za razvoj osebne edinstvenosti odraslega v vlogi partnerja, staršev, snahe oziroma zeta, tašče oziroma tasta, starih staršev.

Družinskih odnosov ne zaznamujejo le sedanje potrebe in pričakovanja družinskih članov, ampak tudi preteklost družinskega sistema ter pričakovanje prihodnosti. V odnosih želimo obvladovati sedanjost, pri čemer pa nas zaznamuje spomin preteklosti in pričakovanje prihodnosti. Družinsko pripadnost oblikuje zavezanost preteklosti; družinska vzajemnost je zaznamovana z negotovostjo prihodnosti. Ker preteklosti ne moremo spremeniti in prihodnosti ne moremo predvideti, lahko doživljanje spreminjamo le v sedanjih odnosih. Odnose in osebno zaznavanje sebe in sveta okoli nas naj bi zaznamovale vsaj tri predhodne generacije družine (McGoldrick, Carter in Garcia Preto, 2014). Kaj doživi otrok ob svojih starših, ni odvisno le od trenutne situacije, v kateri se otrok in starši znajdejo, ampak tudi od njene interpretacije. Starši jo interpretirajo glede na predhodne izkušnje, ki zaznamujejo implicitna doživljanja, ki jih s telesnim delovanjem prenašamo v odnose. Doživljanje otrok ob starših pa se razvija od popolne nebogljenosti, ko je otrok v vsem prepuščen starševski interpretaciji in regulaciji, do vedno bolj diferenciranega odzivanja in zaznavanja. Čeprav preteklosti ne moremo spreminjati in prihodnosti ne moremo nadzorovati, imamo v sedanjih odnosih možnost vplivati na doživljanje in odzive. Starši ne morejo spremeniti svojih izkušenj iz otroštva, lahko pa z zavedanjem preteklosti in lastnega doživljanja spreminjajo svoje odzive in s tem svoje družinske vloge. Zavedanje, pogrešanje, poslavljanje in odpuščanje so tisti psihični mehanizmi, ki odrasli osebi omogočajo, da preteklost v sedanjosti nadzoruje oziroma prevzame iniciativo razvoja v svoje roke. Niti otroci niti odrasli ne moremo popolnoma nadzorovati svoje prihodnosti, lahko pa z zavezami, pripadnostjo in obljubami zmanjšujemo nepredvidljivost dogodkov. Z vzdrževanjem družinskih odnosov si ustvarimo varnostno mrežo, v katero se kljub porazom, presenečenjem in neizpolnjenim načrtom, ujamemo.

V današnji družbi ljudje kljub na prvi pogled vedno bolj očitnemu individualizmu še vedno ostajamo zvesti družinskim odnosom. Rodimo se v družino, v družinskih odnosih oblikujemo svojo edinstvenost in razvijamo svoje potenciale, ter tudi ko se poslovimo, želimo ostati v spominu družinskih članov, ki ostajajo. Prav iskanje ravnovesja med avtonomnostjo, samostojnostjo na eni strani in povezanostjo v odnosih na drugi strani predstavlja glavno gonilno silo razvoja v družinskem sistemu. Predpostavljamo, da so odnosi in avtonomija osnovne potrebe, ki zaznamujejo človeški razvoj, zato lahko prav z načinom zadovoljevanja teh potreb razložimo različne poteke družinskega razvoja in s tem vsakega družinskega člana. Ljudje potrebujemo odnose, saj je pripadnost vrojena potreba človeškega bitja (Bowlby, 1969). Hkrati pa človeški razvoj teži k vedno večji avtonomiji, saj za prevzemanje odgovornosti potrebujemo občutek samozavedanja in sposobnost ločevanja misli od občutkov (Bowen, 1978). Z ohranjanjem in dvigovanjem ravnovesja med avtonomijo in povezanostjo družinski sistem in vsak družinski član razrešujeta razvojne naloge, ki so specifične za posamezno razvojno fazo družine. Za vsako razvojno obdobje družine so značilni določeni vzorci odnosov in delovanja družinskih članov, med njimi pa družina prehaja skozi razvojni stres, na katerega mora družina kot sistem reagirati z reorganizacijo dosedanjih vzorcev in odnosov. Razvojni stres prinesejo nove potrebe družinskih članov, a tudi nove potrebe družine kot celote. Družinski sistem se prilagaja potrebam in razvojnim nalogam članov. Prehode med družinskimi obdobji predstavljajo prihodi in odhodi družinskih članov. V knjigi definiramo pet razvojnih obdobji družine. Odhod adolescenta iz izvirne družine je začetek prvega razvojnega obdobja, prihod partnerja predstavlja drugo obdobje, prihod otroka začetek tretjega, odhod otroka od doma začetek četrtega in staranje partnerjev peto razvojno obdobje družine. Z vsakim odhodom in prihodom se vloge v družini ponovno vzpostavljajo in sistem se mora prilagoditi na novo ravnotežje med člani. Razvojna obdobja bomo obravnavali glede na vzorec tipične družine, kar pa ne pomeni, da

ne upoštevamo individualnosti vsakega družinskega sistema. Vsak sistem ima svoje potrebe, svoj razvojni cikel in tudi svoje strategije prilagajanja. Razvojni stres v družini pa je temeljno gonilo razvoja, saj družina z novimi odzivi na spremenjene odnose omogoča razvoj družinskih članov v osebe, ki so vedno bolj sposobne učinkovito obvladovati razmerje med avtonomijo in povezanostjo v odnosih.

Razvoj družine se torej začne s prehodom mladostnika v odraslo osebo. V tem obdobju se oblikujejo temelji družinskega sistema. Mlad odrasli v tej fazi razrešuje naslednje razvojne naloge: spreminjanje odnosa s starši in čustveno slovo od njih, oblikovanje občutka lastne identitete in avtonomije, vstopanje v intimne odnose z vrstniki in oblikovanje učinkovitih strategij spoprijemanja s stresom. Razvojni stres v tej fazi predstavlja odgovornost, ki jo mlad odrasli nosi in zaradi katere se spreminja njegova vloga v odnosih. Razvoj teži k razvoju avtonomnosti, samostojnosti in neodvisnosti, kar bo predstavljalo temelj za oblikovanje odnosov v nadaljnjih razvojnih obdobjih. Partnerja z oblikovanjem zaveze intimnemu odnosu drug drugega spustita v svoj družinski sistem, s čimer se začne drugo razvojno obdobje družine. Glavni razvojni stres tu predstavljajo odnosi, v katerih se oblikujejo občutki povezanosti, soodvisnosti, predanosti, ranljivosti in zaupnosti. Tu se odgovornost za razreševanje razvojnih nalog razporedi med oba partnerja, ki morata oblikovati partnersko vlogo, vzpostaviti navezanost v odnosu, oblikovati medosebno identiteto, definirati meje in vzdrževati čustveno klimo. V prvih dveh razvojnih obdobjih družine oseba tako oblikuje raven osebne diferenciacije oziroma ravnotežje med avtonomijo in povezanostjo, s katero vstopa v nadaljnje spremembe družinskega sistema. Izkušnje suverenosti, ranljivosti in iskrenosti v odnosih namreč zaznamujejo starševsko vlogo in s tem način razreševanja nalog tretjega razvojnega obdobja družine, ki jo imenujemo družina z otroki. V sodobnem času ta predstavlja osrednje razvojno obdobje družine, ki ga glede na različne razvojne naloge, s katerimi se družinski sistem sooča, delimo na dve podobdobji. Prvo podobdobje predstavlja družina z otrokom (otroki), v kateri

so glavne razvojne naloge naslednje: oblikovanje starševske vloge, prenos pozornosti na otroški podsistem, obvladovanje ranljivosti v družinskem sistemu in obvladovanje vzgojnih nalog. Drugo podobdobje pa predstavlja družina z mladostnikom, ki zahteva povečanje družinske prilagodljivosti spremembam, kar družinski sistem zagotavlja z razreševanjem naslednjih razvojnih nalog: z ohranjanjem stika kljub razvoju avtonomije, fleksibilnim reguliranjem čustev, prilagoditvijo vzgojnih nalog potrebam mladostnika in omogočanjem odnosa z vrstniki. Če v prvih dveh obdobjih osebno raven diferenciacije (avtonomijo v odnosih) oblikujeta partnerja, v tej fazi s pomočjo starševske vloge omogočata razvoj osebne ravni diferenciacije otrok. V obdobju otroštva otrok intenzivno pridobiva izkušnje povezanosti v odnosih, v obdobju mladostništva pa pridobiva temeljne izkušnje avtonomije, s katerimi oblikuje lastno identiteto. Starši v tem čustveno zahtevnem odnosu z otrokom pridobivajo nove izkušnje o lastni avtonomiji in povezanosti, kar jim daje možnost nadaljnjega razvoja. Zlasti v današnjem času, ko smo priča poplavi starševskih nasvetov in smernic, je avtonomija staršev še posebej na preizkušnji in doseganje pričakovanj v odnosih je lahko še posebej ranljivo. Starši, ki se razvijajo skupaj s svojimi otroki in si dovolijo čutiti ranljivost, bodo lahko svoje občutke avtonomije okrepili s suverenim starševstvom, svojo sposobnost ostati povezan v odnosih pa bodo nadgradili z iskreno skrbjo za otroka in sledenjem njihovim potrebam. S tem bodo otrokom omogočili odhod od doma, saj bodo otroci ob njih razvili lastno avtonomijo, zaradi občutka varnosti v odnosu pa bodo imeli vedno možnost priti v izvorno družino po podporo, usmeritev ali spodbudo. S čustvenim poslavljanjem otrok od odvisnih odnosov v izvorni družini se začne četrto razvojno obdobje družine, kjer so glavne vzgojne naloge naslednje: sprejetje odhodov družinskih članov, preoblikovanje starševske vloge in preusmeritev pozornosti in skrbi v partnerski odnos. Glavni razvojni stres je prazen čustveni prostor, ki so ga do zdaj zapolnjevali otroci. Občutek pomembnosti, povezanosti, odvisnosti, ki so ga v prejšnjem obdobju omogočali

otroci, se zdaj preseli v partnerski odnos, kjer morata partnerja drug drugemu ponovno, vendar na nov način, zagotoviti občutke pripadnosti, intimnosti in varnosti. V zadnjem, petem obdobju družinskega razvoja pa se partnerja soočata z minljivostjo. Glavni vir stresa predstavlja prenos pomena na naslednjo generacijo, ki jo družinski sistem omogoči s soočanjem s koncem poklicne kariere, telesnimi spremembami zaradi staranja, oblikovanjem vloge starih staršev, prenosom avtoritete na mlajšo generacijo in soočanjem z izgubami. Tudi zadnje razvojno obdobje družine predstavlja možnost razvoja, saj soočanje z razvojnimi nalogami daje osebi možnost, da se v odnosih spozna na drugačen način in da jih ovrednoti ter jim da nov pomen.

Razumevanje razvoja družine, razvojnih obdobj, stresa in potreb družinskega sistema je pomembno tako za strokovnjake, ki se ukvarjajo z družinami, kot tudi za vsakega posameznika, saj nam omogoča razvoj empatičnega odzivanja in razumevanje stisk, v katerih se družine in njihovi člani lahko znajdejo. Stres je v družinskem sistemu nekaj, čemur se ne moremo izogniti, lahko pa ga izkoristimo za boljše prepoznavanje dinamike odnosov in osebnih odzivov. Naj vam knjiga pomaga pri boljšem razumevanju samega sebe, pri razvoju empatije do drugega in pri strokovnem delu z družinami, ki so se znašle v stiski.

Uvod k dopolnjeni izdaji

Družina se spreminja, s tem pa se spreminjajo tudi odnosi in vsak posameznik v njej. Zato je najbolj naravno prišel tudi čas, da pričujočo knjigo dopolnimo in spremenimo. Tako je pred vami nova različica knjige *Ko odnosi postanejo družina*, ki temelji na sodobnih teorijah interpersonalne nevropsihologije. Ključna poglavja – o teorijah navezanosti, čustveni regulaciji, soočanju s stresom in mladostnikih – so dopolnjena s poglobljenim razumevanjem človeškega zaznavanja, doživljanja in odzivanja.

Človek ni le njegovo vedenje, čustvovanje in mišljenje. Človek je veliko več. Človek je tudi medosebni prostor, ki se ustvari med dvema oseba. V tem prostoru se oblikuje bistvo človeške identitete. V središče teoretičnega razumevanja človeškega razvoja spet postavljamo odnos. Človek namreč postane tisto, kar doživi v odnosu, lahko pa se tudi spreminja glede na fleksibilnost, ki jo vnese v odnose. Če so odnosi varni, predvidljivi in regulativni, se v človeku razvije notranji občutek, da je vreden, viden in pomemben ter da so njegova čustva in potrebe pravilni oziroma upravičeni. Po drugi strani pa prekinjeni stiki v odnosih oblikujejo občutek, da je v jedru nekaj narobe. To pa vodi v disociacijo, notranji konflikt ali rigidne obrambne vzorce. Človek postane tisto, kar doživi.

Dobra novica, ki jo prinaša teorija interpersonalne nevropsihologije, pa je, da ti vzorci niso statični. Nevroplastičnost nam omogoča

stalno učenje ter spreminjanje lastnega doživljanja in vrednotenja. Ključ do tega je v razvoju fleksibilnih odzivov v odraslih odnosih. Ob učenju refleksivnega zavedanja, ki predstavlja sposobnost razmišljanja o sebi in empatičnega razumevanja drugega, ob učenju učinkovitih načinov čustvene regulacije v odnosih, ob odprtosti za dialog z drugimi ter iskanju novih načinov povezovanja z drugimi, se razvija fleksibilno odzivanje. Sili nas v preseganje starih rigidnih vzorcev in s tem v oblikovanje odnosov na nov način, kar predstavlja osebno rast ter nadaljnji razvoj odnosov. Fleksibilni, čustveno usklajeni odnosi posledično krepijo nevroplastičnost, koherentnost identitete ter občutek samozavedanja in medsebojne povezanosti.

V dopolnjeni izdaji knjige teorijo navezanosti tako dopolnjujemo z izhodiščem, da navezanost ni zgolj kakovost čustvene vezi med otrokom in staršem, ampak je dinamičen proces čustvene regulacije in nevrološkega zorenja. Vzorci navezanosti se v odraslih odnosih ponovijo, s tem pa telo spet dobi možnost za novo učenje in spreminjanje naučenih vzorcev zaznavanja. Odnos ima tudi v odrasli dobi ključno vlogo pri spreminjanju posameznika, saj novi odzivi v odraslih odnosih predstavljajo izhodišče za nadaljnjo razvijanje nevrološkega odziva na notranje in zunanje dražljaje. Ključni mehanizem (nevrološkega) razvoja predstavlja regulacija čustev, ki ga v dopolnjeni verziji knjige predstavljamo kot nevrološki in implicitni proces.

To pomeni, da je čustveno zaznavanje, zavedanje in odzivanje tesno povezano z oblikovanjem temeljnih nevroloških povezav v človeškem živčnem sistemu. Pri tem se ustvarja implicitni oziroma somatski spomin, ki v naše telo ni zapisan s simboli, slikami in pomenom, ampak z občutkom oziroma afektom. In prav ta implicitni spomin ima ključno vlogo pri nadaljnjem vrednotenju lastnega čustvenega doživljanja in tudi vrednotenju čustvovanja drugega. V knjigi izpostavimo relacijski strah – kot posledico nereguliranega notranjega občutka – in relacijsko travmo – kot posledico nereguliranega zunanjega dražljaja – kot ključna mehanizma čustvene disregulacije. Somatski spomin na nezaključeno

izkušnjo relacijskega strahu oziroma relacijske travme ključno zaznamuje nadaljnje odzive na stresne situacije, saj telo avtomatično sili v hipervzbujenost, hipovzbujenost ali disociacijo. To pa predstavlja temelj za razumevanje psihopatologije v odraslosti.

Ključen poudarek dopolnjene izdaje knjige je v nevropsihološkem razumevanju vzgoje, predvsem v obdobju mladostništva. V ospredje vzgoje postavljamo starševsko odgovornost, da otroku ponujajo izkušnje varnosti, videnosti in pomirjenosti. Poglobljeno razumevanje nevrološkega zorenja v obdobju mladostništva v ospredje postavi pomen starševskega odnosa kot ključnega regulatorja mladostnikovih notranjih čustvenih stanj in kot izhodišče za gradnje avtonomije ter identitete. Mladostnik se skozi svoje izkušnje občutka varnosti, videnosti, pomirjenosti in varnega zatočišča oziroma varne baze uči regulacije strahu, sramu, žalosti in jeze. Starši na drugi strani v odnosu do mladostnika skozi svojo prisotnost, vključenost, naklonjenost, umirjenost in empatijo oblikujejo prostor, iz katerega lahko mladostnik raziskuje svet ter spoznava samega sebe in v katerega se lahko vedno vrne po razumevanje in tolažbo. Pri tem je v razvoju mladostnika ključno tudi razumevanje pasti digitalnega sveta in naloge staršev, da mladostniku v stabilen kontekst osebne identitete omogoči tudi umestitev izkušnje iz te pomembne realnosti našega časa.

Razumevanje človeka v danem trenutku je ključno – tako v naših vsakdanjih zasebnih kot tudi profesionalnih odnosih. Zlasti pa je to pomembno, če smo v vlogi staršev oziroma če smo v vlogi strokovnjaka na področju psihologije ali psihoterapije. Ko poskušamo razumeti vzroke stisk in čustvenih zapletov v odnosih, si lahko pomagamo s simbolom drevesa: listi so vse izkušnje, ki jih imamo v trenutnem odnosu, veje so vse izkušnje iz pomembnih odraslih odnosov, debl so izkušnje našega otroštva in korenine izkušnje naših staršev ter generacij pred njimi. Z vidika odraslega to pomeni, da je vsaka izkušnja, ki jo doživimo, povezana z vejami preteklih izkušenj, z deblom našega otroštva in koreninami predhodnih generacij. Le razumevanje

vrste našega drevesa nam lahko omogoči, da na njem vsako leto zrastejo zdravi listi novih izkušenj.

Pri tem se moramo zavedati, da na jablani ne more zrasti hrastov list. Lahko pa zrastejo zdravi zeleni zaobljeni listi in sočni sadeži jabolk. Z vidika staršev analogija drevesa daje odgovornost, da čim bolje poskrbimo za debla naših otrok. Zavedanje, da otroci oblikujejo svojo identiteto na podlagi korenin predhodnih generacij, na podlagi izkušenj iz otroštva in drugih odnosov, daje staršem odgovornost za razvoj lastnih otrok. Otroška drevesa so šibka in njihova debla ukrivljiva. Izkušnje v otroštvu so tiste, ki določijo, ali bo deblo močno in stabilno, ali bo imelo veliko grč, ali bo ukrivljeno, ali bo znotraj votlo ali celo popolnoma strohnelo. Od odgovornosti, ki jo bo sposoben prevzeti mladostnik pri oblikovanju avtonomije ali odrasli pri vzpostavljanju povezanosti s samim seboj in drugimi, je odvisno, ali bo iz močnega debela zrasla tudi mogočna krošnja ali zgolj nekaj osamljenih vej. Ali tudi drugače, ali bo iz trhlega debela pognala živa bilka.

Želim si, da bi tudi ta knjiga pomagala ustvarjati močne in zdrave veje odraslih odnosov, na katerih bodo rasli novi listi pozitivnih izkušenj. Vsi skupaj pa smo lahko velik gozd, ki nudi varno zavetje za vsa nova drevesa.