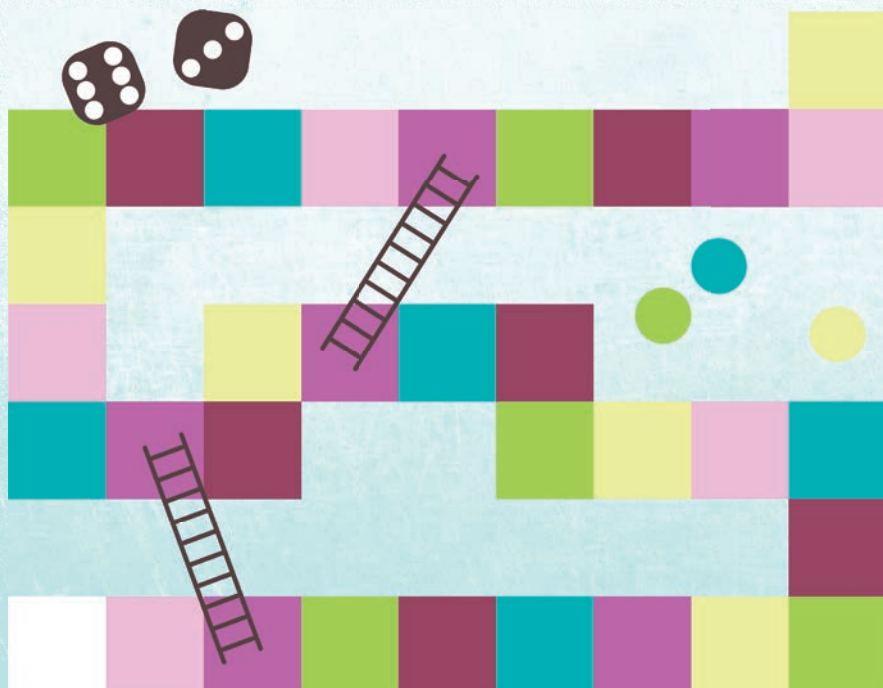


6

SKRITIH
RAVNANJ, KI
UNIČUJEJO
DRUŽINE

DR. MAGDALENA BATTLES



DR. MAGDALENA BATTLES

6

SKRITIH
RAVNANJ, KI
UNIČUJEJO
DRUŽINE



ZALOŽBA
DRUŽINA

Ljubljana 2024

KAZALO

6 SKRITIH RAVNANJ, KI UNIČUJEJO DRUŽINE	11
<i>Katarina Kompan Erzar</i>	
<i>Spremna beseda: Skrivnosti družinskih odnosov v našem vsakdanu</i>	13
<i>Uvod</i>	25
<i>Predgovor: Članek, ki se je hitro razširil</i>	29
 <i>1. poglavje: Vsaka družina ima težave</i>	 33
 <i>Skrito ravnanje #1: Umanjkanje odpuščanja ali opravičenja</i>	 47
<i>2. poglavje: Koristi od odpuščanja</i>	49
<i>3. poglavje: Kako se prav opravičiti?</i>	49
 <i>Skrito ravnanje #2: Kritiziranje</i>	 71
<i>4. poglavje: Imejte kritiko za koristno orodje</i>	73
<i>5. poglavje: Kako konstruktivno kritizirati?</i>	91
 <i>Skrito ravnanje #3: Opravljanje</i>	 101
<i>6. poglavje: Kdaj pogovor postane opravljanje?</i>	103
<i>7. poglavje: Kako obravnavati negativno govorjenje?</i>	113
 <i>Skrito ravnanje #4: Varanje</i>	 127
<i>8. poglavje: Ko ste zlorabili zaupanje</i>	129
<i>9. poglavje: Kako se pobrati iz porušenega zaupanja?</i>	145

Skrito ravnanje #5: Pomanjkanje vključevanja	159
<i>10. poglavje: Pomen občutka pripadnosti</i>	161
<i>11. poglavje: Kako gojiti prijazno sprejemajoče ozračje?</i>	181
Skrito ravnanje #6: Nezmožnost sprejemanja razlik	193
<i>12. poglavje: Ko razlike razdvajajo družine</i>	195
<i>13. poglavje: Kako z dobrimi veščinami poslušanja pokazati sprejemanje?</i>	107
<i>14. poglavje: Ko vse drugo odpove, morate postaviti meje</i>	219
<i>Zaključek</i>	229
<i>O avtorici</i>	230

skrivnosti družinskih odnosov v našem vsakdanu

Najgloblje stiske in hrepenenja, ki jih doživljamo v vsakodnevem življenju, so skoraj izključno povezana z našimi medsebojnimi odnosi. Prav zaradi tega je želja po razumevanju odnosov in tudi smernicah za pomoč pri njihovi izgradnji in ohranjanju večna tema najrazličnejše strokovne in poljudne literature. Po eni strani se kopičijo nepregledne množice priročnikov in navodil za srečo v odnosih, na drugi strani pa se skozi terapevtske izkušnje in znanstveno raziskovanje širi in pogloblja vpogled v kompleksnost odnosov, čustvovanja, doživljanja in navezovanja.

Zato je velik izziv najti tiste povsem zunanje, površinsko opazne vzgibe in vzorce komunikacije, za katere lahko z relativno gotovostjo trdimo, da predstavljajo simptome kompleksnejših razdiralnih notranjih dinamik.

Delo »6 skritih ravnanj, ki uničujejo družine« skuša narediti prav to. Skozi primere konkretnih izkušenj naslavlja temeljno problematiko družinskega življenja, in sicer boleče izkušnje prekinitve stika in propada odnosov. Sprašuje se o ozadju odnosne dinamike in sposobnosti popravljanja teh prekinitev ter nezmožnosti ponovne vzpostavitve stika in izgradnje odnosov, v katerih bodo konflikti predstavljali priložnost za poglobljanje in rast, ne pa razloga za odtujitev in konec odnosa.

Skozi nazoren prikaz raznolikih vedenj, ki kažejo na to, da se v globini odnosov odvija destruktivna dinamika, lahko prepoznamo zelo pogoste neprimerne oblike izmikanja in neustreznega soočanja z lastnimi notranjimi zapleti ter izzivi, ki jih prinašajo odnosi.

Lahko rečemo, da družinski odnosi niso preprosti, ne sledijo pravilom in vedno ostajajo zaviti v skrivnost. Ni vseeno, kdo, kaj in kako je

zaznamoval življenje neke rodbine, družine in kako je prišlo do določenih vzorcev odnosov. Vsekakor nam način, kako se je družina spopadla z izzivi in kako je živel starševstvo in partnerske, intimne odnose, veliko pove o tem, kaj je za tako družino sprejemljivo, kaj je izziv, ki se mu vsi izogibajo, in kaj so tisti otočki neraziskanega, ki bodo krnili svobodo prihodnjih generacij. Dokler teh osnovnih karakteristik ne razumemo in ne poznamo, težko razumemo na videz nefunkcionalno in nerazumljivo vedenje in težave.

Sovpadanje več področij raziskovanja, od nevroznanosti do psihologije in psihoterapije, nakazuje naslednje: Človek, kot ga vidimo danes, ni več ta, ki so ga videli pred pol stoletja. Ni več posameznik, ki se bori s svojimi nagoni in ga je treba kultivirati s pomočjo pravil in tehnik, ampak je soustvarjalec mreže odnosov, kjer šteje samo pristen stik med dvema osebama. Prave spremembe in rast se ne odvijajo zato, ker se je človek na podlagi nekih togih pravil naučil pravilno ravnati, ampak zato, ker se je skozi nove izkušnje preoblikovala njegova notranja psihična struktura, ki vključuje drugačno razmišljanje, čustvovanje in doživljanje (Kompan Erzar, 2019).

Moderna psihoterapevtska znanost prinaša uvide v to, da vsaka izkušnja varnega medosebnega stika lahko prinese novo možnost, da se odnos med dvema osebama premakne v večjo pristnost in globljo uglašenost ter postaja bolj svoboden, odprt in sproščen. Daniel Siegel (2017), vodilni raziskovalec, ki združuje nevroznanost, psihoterapijo in teorijo navezanosti, pravi takole: »Znanost o človeku (science of mind), kot jo razumemo zdaj, kaže, kako naši odnosi, enako kot telo in možgani, oblikujejo to, kdo smo in kaj lahko postanemo. To lahko razumemo kot samoorganizirajoči vidik zavesti (mind), ki je povsem utelešen in hkrati povsem odnosen (relacijski). Naši odnosi z drugimi oblikujejo smer in naravo pretoka informacij in energije med nami in v nas. Ti odnosi nas oblikujejo skozi vse življenje.«

Kaj to pomeni v vsakdanjem življenju? Preprosto tole: vidimo lahko, da naša zavest ni »naša«, ampak je neločljivo povezana z odnosom do drugih ljudi in do okolja.

Temelj zdravega razvoja in odraščanja je čustvena in fizična varnost. Iskanje varnosti je glavni vzgib samodejnega telesnega odzivanja na zunanji svet (Porges, 2017). Ta ideja se je sprva razvila v raziskovanju navezanosti

prek opazovanja vedenja majhnih otrok ob starših, ki je poskušalo razumeti, kako se otrok naveže na mater v prvem letu življenja. Varnost, ki jo otroku nudi odrasli, ni samo pogoj preživetja, ampak pogoj za otrokov vsestranski čustveni, socialni in kognitivni razvoj (Bowlby, 1988). Pa vendar tega pogoja za otrokov zdrav razvoj marsikdo še vedno ne more vzeti dovolj resno. Odnosi se začenjajo v interakciji, ne pri posamezniku. Vsi smo že rojeni v mrežo odnosov, znotraj katerih se oblikujeta naša notranjost in temelj našega delovanja, razmišljanja in doživljanja. Naša individualnost je tako že v temelju relacijska, dialoška, saj je zgrajena na podlagi primarnih odnosov. Mreža odnosov, v katero smo rojeni, je najprej mreža vseh članov družine, potem prednikov, naroda in kulture, ki skozi generacije gradi podlago, znotraj katere se oblikujejo organski temelji, s katerimi potem vstopamo v odnose in jih sooblikujemo.

Če hočemo razmišljati o odraslih odnosih, moramo torej skozi drobne vzgibe svojega čustvovanja, razmišljanja in delovanja začeti odkrivati, kaj je skrivnost te mreže. In pri tem nam je lahko zelo v pomoč, če razumemo temeljne vzgibe in oblike dialoga, ki se vzpostavljajo med nami. Pri tem nam lahko pomaga pričujoče delo.

Posamezna občutja in tudi naše razlage so namreč vedno samo delček neke večje zgodbe. Drug za drugega smo na neki način pot/korak v skrivnost odnosov. Kot se nam razkrije v delu 6 skritih ravnanj, ki uničujejo družine, gradnja odnosov ni v tem, kako izoblikovati pravila, po katerih se odnos pravilno gradi, ampak kako opaziti/razbrati, kaj nam odnosi govorijo, kam nas vodijo in v kakšne odločitve se usmerjamo. Šele skozi dejanja in skozi čas se potem lahko pokaže vsebina odnosov. Pokaže se, ali gre za ljubezen, torej odkrivanje presežnega in ustvarjalnega v naših odnosih, ali pa nas vodi v samozadostnost, individualnost, ki za odnose pomeni izpraznjenje in smrt, za posameznika pa depresijo in obup (Kompan Erzar, 2019).

Raziskovanje in opazovanje razvoja otrok sta jasno pokazali, kako močno se prepleta otrokov vstop v svet z njegovimi starši ter kako močno se odrasli, starši in stari starši ob otroku srečajo s svojo zgodovino. To pomeni, da se vsak član družine v odnosu z drugimi sreča s svojimi najglobljimi občutki, ranami in potencialom. Kadar so ti odnosi varni, torej naklonjeni, pristni in čustveno uravnani, govorimo o varni navezanosti. Varna navezanost tako omogoča dvoje, sposobnost soočanja z izzivi in

ČLANEK, KI SE JE HITRO RAZŠIRIL

Družine so zapletene. Popolna družina ne obstaja ... tudi nenaporna družina ne. Vsi delamo napake, ki prizadenejo ali razočarajo člane naše širše družine, in vse nas so prizadeli ali razočarali tisti, ki jih imamo radi.

Vendar je v našem človeškem ustroju globoka in osnovna potreba po zdravih družinskih odnosih. Družina je zasnovana zato, da nam zagotavlja ljubezen, občutek pripadnosti, skupno zgodovino, tradicije, tolažbo, naklonjenost, kakovosten čas, povratne informacije, učenje in varnostno mrežo. Kadar nam družina teh potreb ne zagotavlja, doživljamo to kot izgubo.

Čeprav ima vsaka družina svoje težave – nekatere manjše, druge večje –, je pomembno, kako se z njimi spopadamo. Ali si prizadevamo za ozdravitev in razrešitev konfliktov ali pa jim dovolimo, da se razplamtijo, razdelijo in izbruhnejo ter morda povzročijo nepopravljivo škodo v naših odnosih.

Sami smo bodisi del problema bodisi del rešitve. Čeprav se morda zdi, da je najvarneje, če ne storimo ničesar v zvezi z družino, pa prav to pogosto še dodatno vse skupaj oteži. Izbrati moramo: Ali hočemo družino, ki je ljubeča, podporna in ve, kako ukrepati, ali pa hočemo naprej po poti ranjenih čustev, jeznih odzivov in prekinjene komunikacije? Če želimo prvo možnost, je dobra novica ta, da lahko pomagamo pri iskanju rešitev in zdravljenju naših poškodovanih družin, ne glede na velikost problema.

GLAVNI DRUŽINSKI KONFLIKTI

Prihajam iz velike razširjene družine, poleg tega pa imam doktorat iz klinične in akademske psihologije. Pred leti sem za *Lifehack*, vrhunsko spletno stran za samopomoč, napisala članek z naslovom *6 velikih napak, ki uničujejo družinske odnose*. Članek se je hitro razširil po družabnih omrežjih. Mislim, da so se ljudje odzvali zato, ker so prvič videli razločno prepoznane in razložene svoje družinske težave. Še več, videli so tako težave kakor tudi rešitve zanje. Ko lahko natančno določimo težave, ki povzročajo nesoglasja in spore v naši ožji in širši družini, si lahko prizadevamo za njihovo rešitev ter izboljšamo in okrepimo naše odnose.

Knjiga *6 skritih ravnanj, ki uničujejo družine*, temelji na tem članku *Lifehacka*. Ravnanja so opisana kot »skrita«, ker pogosto prezremo, zanimamo ali prikrivamo svoje družinske težave. Čeprav bi lahko o takšnih težavah napisali ogromno knjig, se ta knjiga osredotoča na glavne konflikte, zaradi katerih so odnosi napeti, razklani ali porušeni. Ponuja tudi rešitve za spopadanje z vsakim od teh škodljivih ravnanj. Te rešitve izhajajo iz mojih življenjskih izkušenj, brezčasnih svetopisemskih načel, zanesljivih raziskav na področju psihologije in mojih strokovnih opažanj o tem, kaj družinam koristi.

Da bi vam pomagala bolje razumeti težave in uporabiti ustrezne rešitve, delim z vami tudi zgodbe iz svojega življenja in življenja mojih družinskih članov, prijateljev, včasih pa tudi klientov. Imena so pogosto izpuščena ali spremenjena, da lahko posamezniki ostanejo anonimni. Tudi druge podrobnosti, ki niso bistvene za sporočilo določene zgodbe, so lahko spremenjene, da se prikrije človekova identiteta.

Rada imam svojo razširjeno družino. Vendar to, da imam njene člane rada, še ne pomeni, da ne delamo napak in da nimamo težav. Ne, vsekakor jih imamo kar nekaj. Nekateri družinski člani so na primer prestali bolečino ločitve, nekateri pa so šli celo v zapor (nekateri so še vedno v njem). Člani moje razširjene družine prihajajo iz različnih verskih okolij, imajo različne dohodke in vsi smo izbrali svoj življenjski slog.

Smo različni z različnimi prepričanji in vrednotami. Vendar pa smo tudi družina, ki zna biti skupaj – večino časa. (Ni mogoče, da bi se kakšna družina razumela *ves* čas!) Presegamo razlike in se spopadamo s prikritimi ravnanji, ko se pojavijo. Še zdaleč nismo popolni, vendar smo naši

učinkovite rešitve za svoje napake. V tej knjigi jih delim, ker želim pomagati drugim, ki se znajdejo v podobnih situacijah.

Ugotovili boste, da se nasveti, ki so podani za šest skritih ravnanj, nekoliko prekrivajo. Čeprav vsako ravnanje zahteva svoje pristope, obstajajo določena načela zdravljenja in obnove, ki so pomembna za več kakor eno ravnanje ali pa so splošno uporabna. Primer je načelo odpuščanja, ki ima moč, da ozdravi tako storilca kakor prizadetega.

NAPREDOVANJE KORAK ZA KORAKOM

Priznati moramo, da odnosi valovijo kakor plima in oseka. Družinska celica je živ organizem, ki nikoli ne ostaja enak. Včasih je zdrava in dobro deluje, drugič pa ni več tako zdrava ali funkcionalna.

Priznam, da s svojo razširjeno družino ne delam vsega prav, vendar se trudim. Nikoli pa ne bi rekla, da je vsak odnos, ki ga imam s svojimi družinskimi člani, izjemen. To ni realno pričakovanje. Pomembno se je zavedati, da smo *vsí* dela v izvajanju in da moramo nenehno imeti za cilj naše odnose. Ko mislimo, da je v našem družinskem življenju vse v najlepšem redu, to je takrat, ko običajno postanemo samozadovoljni, začnejo težave prihajati na dan. Ta vzorec še predobro poznam. Vendar je moj cilj, da nenehno odpravljam napake, ki jih delam v družini. Še naprej bom vlagala v odnose, ker vem, da je Bog vsakega družinskega člana postavil v moje življenje iz pomembnega razloga. Upam, da se boste tudi vi zavezali temu.

Za dobre odnose sta potrebna čas in trud. Če si resnično želimo imeti ljubečo razširjeno družino, potem moramo biti usmerjeni k iskanju rešitev in se moramo biti pripravljeni lotiti skupnih težav. Naj vam zagotovim, da ste lahko sredstvo za prinašanje odgovorov in zdravljenje poškodovanih in porušeni odnosov v svoji družini. Knjiga *6 skritih ravnanj, ki uničujejo družine*, je zasnovana tako, da vam bo omogočila narediti prve korake. Da, to je hoja, napredovanje korak za korakom, ki bo prineslo srečnejše življenje in odnose, saj ljubezen prinaša veselje, sprejemanje in dobro voljo. Vsi smo lahko boljši ljudje, če imamo družinske člane, ki nas podpirajo in spodbujajo.

NAREDITE PRVE KORAKE

Danes je dan, ko lahko začnete prinašati ljubezen in zdravljenje svojim družinskim članom. Tudi če ste edini, ki si bo prizadeval za reševanje težav, boste s tem prispevali k spremembam. Morda mislite, da vaše posebno ravnanje ni pomembno, saj ste le eden v razširjeni družini, v kateri je lahko ducat ali več članov. Vendar ste pomembni. Ne glede na to, ali je vaša družina velika ali mala, vaša dejanja vplivajo na druge. Spremembe se pogosto začnejo pri enem. Vi ste lahko tista sprememba, ki vse postavi na glavo.

Vedite, da vaši bližnji opazujejo, kako se odzivате na izzive. Še posebej ne pozabite, da vas opazuje mlajša generacija. Od svojih bližnjih se učijo o družinski dinamiki in o ravnanju z odnosi v razširjeni družini. Ne podcenjujte generacijske razlike, ki obstaja v družini.

Ni nujno, da bo vaša družina takšna, kakršna je danes, tudi jutri, prihodnje leto ali čez pet let. Če hočete imeti družino, ki zna primerno ravnati s svojimi člani in ljubi čez vsako mero, potem nadaljujte z branjem. Ne pozabite, da je dovolj ena oseba, da se sproži tok ljubezni, sočutja in podpore, ki lahko spremeni prihodnje generacije.

— — —

VPLIV PRAVE, LJUBEČE ČLOVEŠKE DUŠE NA DRUGO JE BLAGOSLOV.

— GEORGE ELIOT, ANGLEŠKA PISATELJICA

— — —

VSAKA DRUŽINA IMA TEŽAVE

Družina. Vsi jo imamo – ali pa smo jo kdaj imeli. Večina od nas ima vsaj nekaj živih sorodnikov. Med temi so lahko zakonec, starši, sorojenci, stari starši, tete, strici, bratranci in sestrične, svaki in drugi člani razširjene družine. Ali vaši družinski člani na splošno izkazujejo ljubezen, prijaznost, sočutje, naklonjenost in podporo drug drugemu, ko se zberete? Ali pa drug drugega omalovažujejo in kritizirajo, spletkarijo drug proti drugemu in gojijo zamere?

Družinski odnosi, tako kakor vsi drugi odnosi, prinašajo izzive. Družina brez težav ne obstaja, saj je vsak človek zmotljiv. To pomeni, da ima vsak od nas možnost, da v svoji družini ustvari težavo! Nerešeni problemi v družinah pa lahko povzročajo bolečine, napete odnose in razdor.

LAHKO POSTANETE DRUŽINSKI ZDRAVILEC

Mnogi med nami se ne zavedajo, da so težave, s katerimi se spopadajo naše družine, pogosto posledica skritega, uničujočega ravnanja, ki so ga člani spregledali ali pa ga niso nikoli priznali. V tej knjigi bomo raziskali šest najpomembnejših skritih ravnanj, ki uničujejo družine. Vendar se ne bomo pri njih zaustavili. Razkrili bomo namreč tudi preverjene strategije za bolj zdrave in ljubeče odnose. Skupaj bomo hodili po poti k celovitosti. Ne glede na težave, s katerimi se soočamo, je delujoča družina na dosegu roke, če se svojih napak lotimo primerno in pozitivno.

Imate moč, da začnete z zdravljenjem in spravo. Z odkrivanjem rešitev za teh šest skritih ravnanj lahko vplivate na svojo družino tako, da se odnosi v njej izboljšajo in obnovijo. Če boste ponudili družini odgovore na globoko zakoreninjene težave, boste postali družinski zdravilec.

ŠEST SKRITIH RAVNANJ

Med šestimi glavnimi ravnanji, ki lahko v temeljih poškodujejo družine, so: (1) nezmožnost odpuščanja ali opravičenja, (2) kritiziranje, (3) opravljanje, (4) varanje, (5) pomanjkanje vključevanja in (6) nezmožnost sprejemanja razlik. Vsako poglavje knjige *6 skritih ravnanj, ki uničujejo družine*, vsebuje orodja in navodila, ki vam bodo pomagala, da se tem ravnanjem izognete ali jih odpravite. Med branjem te knjige boste našli smernice in načela, ki jih lahko neposredno uporabite v svojih okoliščinah. Pridobili boste moč, da boste lažje odpuščali in se opravičevali, bolje prenašali konstruktivno kritiko, se s člani družine pogovarjali neposredno in ne za njihovim hrbtom, spodbujali iskrenost in zaupanje v medsebojnih odnosih, vključevali vse člane v srečanja in dogodke ter sprejemali medsebojne razlike.

— — —
DELUJOČO DRUŽINO LAHKO URESNIČIMO, ČE SE USTREZNO
IN POZITIVNO LOTIMO SVOJIH NAPAK.
— — —

BOLEČINA ZARADI ODTUJITVE

Nesoglasja in razhajanja v družini lahko privedejo do različnih oblik odtujenosti med člani, kot so hladno rokovanje ali pomanjkanje bližine zaradi nerazrešenih prizadetosti. Večja kot je intenzivnost obnašanja, povezanega s storjenimi napakami, globlja je škoda. Pogosto privede to do ene najhujših posledic družinskih konfliktov – do odtujitve.

Sama sem doživela bolečino družinske ločitve, vendar sem odkrila tudi učinkovite načine, kako se lahko odtujenost popravi, ko se družinski člani odločijo, da se bodo imeli radi in bodo drug drugemu predani. Naj z vami

delim nekaj svoje osebne zgodbe. Z možem Justinom sva hotela ustvariti družino takoj, ko sva se poročila, in Bog naju je takoj blagoslovil z nosečnostjo. Poročena sva bila le deset mesecev, ko sem rodila prvega otroka, sina, ki sva ga poimenovala Barron Christian Battles.

Prvi tedni, ko smo bili doma kot tričlanska družina, so bili blaženi. Ko pa je bil Barron star dva tedna, se je prenehal dojit. Odpeljala sva ga v domačo bolnišnico, saj sem predvidevala, da naju bo sprejel strokovnjak za dojenje. Namesto tega so najinega sina z reševalnim vozilom prepeljali v uro in pol oddaljeno otroško bolnišnico v Marshfield (Wisconsin). Tistega dne še nisva vedela, da se bo najino življenje za vedno spremenilo.

V otroški bolnišnici smo bili več ur in pri različnih specialistih. Potem je Barrona prišla pregledat glavna otroška nevrologinja. Po pregledu sva jo povprašala po njenem mnenju o tem, kaj bi bilo z njim lahko narobe. Zakaj se je prenehal dojit? Zakaj je tako slaboten? Bil je videti zdrav in normalen, zato z njim ni moglo biti nič preveč narobe. Ali je tako? Odgovorila je negotovo in dejala, da misli, da ima morda nekaj, kar se imenuje spinalna mišična atrofija (SMA) tipa 1. Zato bodo opravili test SMA, je rekla, vendar bo trajalo nekaj tednov, da dobijo rezultate. Medtem bodo Barrona testirali za vse druge možne bolezni, motnje ali pomanjkljivosti.

Pozno zvečer sva se nastanila v tamkajšnjem zatočišču Ronald McDonald House.¹ Nisem šla spat, ker sem hotela izvedeti vse, kar lahko, o SMA. Ko sem na svetovnem spletu poiskala to bolezen, sem bila zgrožena nad prebranim. To je ena najbolj grozних možnih novic, ki jo starši lahko izvejo. Na prvi spletni strani, na katero sem naletela, sem odkrila, da je SMA 1 genetska bolezen, ki je za dojenčke usodna. Dojenčki, rojeni s SMA 1, živijo povprečno pet mesecev.

Od dolgega dne sem bila psihično tako izčrpana, da sem komaj razumela, kaj sem prebrala. Ker sem hotela najti dokaze, da stanje najinega sina ne ustreza znakom in simptomom te grozne bolezni, sem dolgo v noč prebirala spletne strani. Vendar sem ugotovila, da je Barron kazal vse

¹ [Op. prev.] *Ronald McDonald House Charities* je neprofitna organizacija, ki zagotavlja podporo, začasno nastanitev in druge vire družinam, medtem ko so njihovi otroci na zdravljenju v bolnišnici.

simptome, vključno z »žabjimi nogami«,² nizkim mišičnim tonusom, vse manjšo sposobnostjo gibanja okončin in s pljuči v obliki zvona. O zadnjem simptomu smo bili obveščeni že prej, ko so v bolnišnici naredili rentgensko sliko. Barron je povsem ustrezal značilnostim dojenčka, rojenega s SMA. Zdravljenja ni bilo. Vendar sem še naprej upala, prav tako pa nekaj še kar naprej zanikala.

Po desetih napornih, čustveno izčrpavajočih dneh smo Barrona vzeli iz bolnišnice. Kmalu zatem nas je poklicala pediatrinja in nas povabila v svojo pisarno na ogled rezultatov testov. Potrdila je, da ima SMA, in povedala, da trenutno ni zdravila. Vendar pa v drugih državah, na primer na Kitajskem, potekajo klinični poskusi v iskanju zdravila. Ti poskusi so nam dali upanje, da bo naš sin živel vsaj še nekaj let. To upanje sem ohranila in obupno iskala informacije o tem, kako ga vključiti v klinične študije.

Na žalost nam ni nikoli uspelo priti do njih. Ko je bil Barron star pet tednov, je prišlo do srčnega zastoja. Preživel je, vendar so ga v otroški bolnišnici Minnesota-Minneapolis priključili na naprave za podporo življenju. Še vedno sva upala, da ga bova pripeljala domov, vendar se to ni zgodilo. Njegovo telo je podleglo SMA. Umrli mi je v naročju, ko je bil star komaj osem tednov. Na naši spletni strani CaringBridge sem 7. novembra 2010 napisala naslednje:

Naš mali angelček Barron Christian Battles je nocoj ob 23.15 odšel v nebesa. V mojem naročju je mirno odšel h Gospodu. Ganljivo doživetje je bilo biti zraven, ko je naš otrok prišel na ta svet, in tudi, ko je odhajal. Hvaležna sem za čas, ki smo ga preživeli z njim. Čeprav je bilo kratko, smo ga kar najbolje izkoristili.

Sploh ne vem, kako naj razložim, kaj se je zgodilo nocoj, a vseeno bi to rada podelila z vami. Z Justinom sva zaprosila za obisk Barronovega pulmologa, da bi se pogovorila o najinih možnostih. Barron je bil zadnja dva dni na močnih pomirjevalih, danes popoldne pa toliko, da je bil kot v komi. Ker je imel brez zdravlil hude bolečine, jih je potreboval za boljše počutje. Zdravnik nam je

² Ta izraz se nanaša na »žabji položaj z razmaknjenimi iztegnjenimi boki in upognjenimi ali pokrčenimi koleni«. *Werdnig-Hoffmannova bolezen* je zbirka podatkov o redkih boleznih. *National Organization for Rare Disorders (NORD)* / *Nacionalna organizacija za redke bolezni* <https://rarediseases.org/rare-diseases/werdnig-hoffmann-disease/>

so dognali raziskovalci. Tudi če človek obljubi, da bo spremenil ravnanje, lahko pomaga pospešiti proces povrnitve zaupanja.¹⁶

Ta raziskava kaže, da obljuba spremembe skupaj s prizadevanjem za spremembo pripomore k ozdravitvi. Zaupanje je torej mogoče postopoma povrniti, če so spremembe ravnanja smiselne in zanesljive.

— — —
**PONOVRNO JE TREBA GRADITI RAVNO ZARADI ZANEMARJANJA
PRAVOČASNEGA POPRAVILA.**

— RICHARD WHATELY, ANGLEŠKI TEOLOG, PEDAGOG, GOVOREC IN SOCIALNI REFORMATOR
— — —

¹⁶ »Promises, Lies and Apologies,« Knowledge@Wharton

KAKO SE POBRATI IZ PORUŠENEGA ZAUPANJA?

V tem poglavju nadaljujemo z metodo POJDI PREKO z vidika žrtve prevare. Ta metoda velja za vse vrste porušenega zaupanja, od nesporazumov med prijatelji do prešuštva v zakonu. Kot sem v 8. poglavju omenila, si morata za spravo po porušenem zaupanju prizadevati obe strani. Preden začnete proces obnove odnosa, se vprašajte: »Ali sta ta človek in odnos, ki sem ga imel z njim, vredna čustvenega napora?« Na to vprašanje lahko odgovorite samo vi.

Vendar ne pozabite: Bog pravi, da si moramo po svojih najboljših močeh prizadevati za mir med vsemi ljudmi.

Če je mogoče, kolikor je odvisno od vas, živite v miru z vsemi ljudmi
(Pismo Rimljanom 12,18).

Prizadevajte si za mir z vsemi in za posvečenost, brez katere nihče ne bo videl Gospoda (Pismo Hebrejcem 12,14).

Pomembno je, da si prizadevamo za mir v odnosih, v katerih je bilo zaupanje porušeno. To pomeni, da se je treba spraviti, če je to mogoče. Seveda pa to ne pomeni, da tistemu, ki vas je izdal, takoj, ko se opraviči, stoodstotno zaupate. Ne, pač pa pomeni, da mu odpustite slaba dejanja in postavite nove meje. Vaše razmerje se začne na novo, vendar drugače. Drugega ne morete prisiliti, da se pomiri z vami, lahko pa z odpuščanjem prispevate svoj delež k ozdravitvi odnosa.

Raziskave univerze Northwestern so pokazale, da so ljudje, ki so po naravi bolj zaupljivi, bolj nagnjeni k odpuščanju in pozabljanju napak drugih.

Zelo zaupljivi ljudje so se prekrškov po navadi spominjali tako, da je to koristilo odnosom. Partnerjevih prekrškov se niso spominjali tako hudih, kakor so bili o njih prvotno obveščeni. Pri ljudeh z nizkim zaupanjem je bil vzorec nasproten, saj so si partnerjeve prekrške zapomnili kot hujše, kakor so prvotno slišali o njih.¹⁷

Ta raziskava daje upanje odnosom, v katerih je bilo zaupanje zlorabljenno. Ponovna vzpostavitev zaupanja s krivcem na odprt in iskren način je za žrtev nujna, saj bo pripomogla k oblikovanju njenega pogleda na izdajo v prihodnosti. Posledice bodo morda manj škodljive in dolgotrajne.

ŽRTEV: PREKO

P: POPUSTITE IN ODPUSTITE

Za žrtev je odpuščanje prvi korak pri zdravljenju odnosa. O prednostih odpuščanja smo podrobno razpravljali v 2. poglavju, zato vam priporočam, da po branju tega poglavja še enkrat preučite 2. poglavje. Zadrževanje sovraštva, jeze in drugih negativnih čustev bo samo poslabšalo vaše počutje. Teh občutkov se osvobodite tako, da si dovolite odpustiti. To ne pomeni, da za kršitelja ne bo posledic zaradi zlorabe vašega zaupanja, zlasti v resnejših primerih. O teh posledicah se boste dogovorili med smiselnimi pogovori z njim. Kot je opisano v prejšnjem poglavju, lahko na primer v primeru nezvestobe osebo prosite, naj bo v prihodnje odkrita glede uporabe telefona, elektronske pošte in drugih spletnih storitev.

Ne pozabite: Bog nam naroča, naj odpuščamo:

¹⁷ Hilary Hurd Anyaso, »Trust Makes You Delusional, and That's Not All Bad,« Northwestern Now, 27. februar 2013, <https://news.northwestern.edu/stories/2013/02/trust-makes-you-delusional-and-thats-not-all-bad>

Prenašajte drug drugega in odpuščajte drug drugemu, če se ima kateri kaj pritožiti proti kateremu. Kakor je Gospod odpustil vam, tako tudi vi odpuščajte (Pismo Kološanom 3,13).

Če namreč odpustite ljudem njihove pregrehe, bo tudi vaš nebeški Oče vam odpustil. Če pa ljudem ne odpustite, tudi vaš Oče ne bo odpustil vaših pregreh (Matej 6,14-15).

Bog nam naroča, naj odpuščamo za svoje dobro. Če namreč ne odpuščamo in kuhamo zamero, ohranjamo zid med seboj in Bogom. On hoče, da bi mu bili blizu, zato moramo tistemu, ki nam je storil krivico, odpustiti. To nikakor ne pomeni, da mu ne bomo postavili meja zaradi njegovih dejanj, vendar pa tudi pomeni, da ne bomo kuhali jeze ali gojili zame-re. Kar je bilo slabega, moramo pregnati in prenehati gojiti zamero. Bog pravi, da nam ne bo odpustil grehov, če mi ne bomo odpustili tistim, ki so grešili zoper nas.

Naj izginejo med vami vsakršna ujedljivost, vsakršno besnenje, jeza, rohnenje in preklinjanje z vsakršno hudobijo vred. Bodite drug do drugega dobrosrčni in usmiljeni ter drug drugemu odpuščajte, kakor je tudi vam Bog milostno odpustil v Kristusu (Pismo Efežanom 4,31-32).

— — —
**ČE BOSTE VZTRAJALI V SOVRAŠTVU, JEZI IN DRUGIH NEGATIVNIH
 ČUSTVIH, SE BOSTE POČUTILI LE ŠE SLABŠE.**
 — — —

Odpustiti zna biti zelo težko. Pri hudih prestopkih, kakor sta nezvestoba ali zloraba, bo to pomenilo stalno predajanje svoje bolečine Bogu in prošnje, naj vam pomaga naprej, ne da bi pri tem ohranili mračna čustva. Morda bo trajalo mesece ali celo leta, da bo vaše srce ozdravljeno. Vendar vedite, da z odpuščanjem in prošnjo za Božjo pomoč med zdravljenjem delate to, kar zahteva Bog. Tega ni treba opraviti vam samim. On vam lahko zagotovi potrebno tolažbo in moč, če ga boste prosili in mu svoja čustva predajali tako pogosto, kot bo treba. Vsakič, ko se ponovno pojavi bolečina ali grenkoba, prosite Boga, naj jo sprost, vaše srce pa omehča

Dr. Magdalena Battles
6 SKRITIH RAVNANJ, KI UNIČUJEJO DRUŽINE

Prvič objavljeno v angleškem jeziku z naslovom:
6 Hidden Behaviours That Destroy Families
© Dr. Magdalena Battles, 2020
© za slovensko izdajo: Družina d. o. o., 2024
Svetopisemski navedki so vzeti iz uradnega prevoda
Katoliške Cerkve v Sloveniji
© 2024, Slovenska škofovska konferenca

Vse pravice pridržane.

Prvi natis

Prevod: dr. Drago Karel Ocvirk
Spremna beseda: dr. Katarina Lia Kompan Erzar
Urednica: dr. Tina Osterman
Jezikovni pregled: Vida Frelih
Korekturno branje: Lejla Križanič Krk
Oblikovanje in prelom: Klemen Kunaver
Izdala in založila: Družina d. o. o.
Zanjo: Tone Rode
Tiskano po naročilu
Ljubljana 2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.9:316.356.2
173:159.922.2

BATTLES, Magdalena

6 skritih ravnanj, ki uničujejo družine / Magdalena Battles ; prevedel Drago Karl Ocvirk ; [spremna beseda Katarina Lia Kompan Erzar]. - 1. natis. - Ljubljana : Družina, 2024

Prevod dela: 6 hidden behaviours that destroy families
ISBN 978-961-04-1099-7
COBISS.SI-ID 193016323

6

SKRITIH RAVNANJ, KI UNIČUJEJO DRUŽINE

Popolna družina ne obstaja. Tudi odnosi znotraj družine niso enostavni. Vsi delamo napake, ki prizadenejo naše družinske člane, in tudi nas so prizadeli tisti, ki jih imamo radi. Knjiga *6 skritih ravnanj* obravnava najpomembnejše konflikte, ki ustvarjajo napetosti med odnosi ali celo povzročijo njihov razpad. Ta skrita vedenja so: nezmožnost odpuščanja/nezmožnost opravičiti se, kritiziranje, opravljanje, varanje, izključevanje, nezmožnost sprejemanja razlik.

»Najgloblje stiske in hrepenenja, ki jih doživljamo v vsakodnevnem življenju, so skoraj izključno povezana z našimi medsebojnimi odnosi. Prav zaradi tega je želja po razumevanju odnosov in tudi smernicah za pomoč pri njihovi izgradnji in ohranjanju večna tema najrazličnejše strokovne in poljudne literature. [...] Lepota odnosov je to, da nič, kar se v odnosu zgodi, ni brez pomena, noben vzgib, nobeno čustvo, nobena misel ni izolirana in iztrgana iz dolgega nepretrganega procesa življenja skozi generacije. Vsaka »napaka«, konflikt ali kriza ima svoj globlji in dolgoročen pomen. Rast skozi odnose je stalen proces, ki ni nikoli povsem zaključen in zahteva soočenje s strahovi, bolečino, tveganje zavrnitve ter veliko mero ustvarjalnosti in veselja ter poguma.«

Iz spremne besede dr. Katarine Kompan Erzar



29,90 €


ZALOŽBA
DRUŽINA