

Predstavitev delavnice z naslovom

# Najin odnos v času recesije<sup>1</sup>

Edin Duraković<sup>1</sup>, Jana Lavtižar<sup>2</sup>,

Stran | 1

## Povzetek

Sistemske in kibernetске teorije že več kot pol stoletja oblikujejo integracijske procese terapevtskih modalitet in so v pojmovanju človeškega razvoja omogočile premik v psihološki paradigmi "od-nagona- k-odnosu", od koder tudi zakonska družinska terapija črpa relacijsko integrativno naravo. Da bi ovrednotili in razložili družinsko sistemsko, zlasti pa zakonsko dinamiko intimnih odnosov, ki jo predstavlja delavnica, se prispevek uvodoma dotakne teoretskega ozadja z relacijskimi koncepti, ki jih poveže v predstavitev interaktivnega dela z udeleženci. Tema delavnice, ki se je pokazala primerna tako za pare kakor tudi za posameznike, je nazadovanje odnosa med partnerjema, ki sta izgubila stik ter obupala nad poskusi, da bi vzpostavila medsebojno zaupanje. V prepletu strokovnega podajanja vsebin, terapevtskega pogovora in igre vlog delavnica sledi motivom iz zakonskega življenja v krizi. Izvajalca izhajata iz čutenj, ki zaokrožijo ob dani skupini, kar delavnici omogoča vzpostavitev varnega in pristnega odnosa z udeleženci, le-ti pa pridobijo izkušnjo o relacijski perspektivi pri ozaveščanju starih vzorcev, „dovolijo“ si čutiti, iskreno spregovorijo ter ovrednotijo doživljanje sebe in drugega v odnosu. Cilj je doseganje spoznanja o pomenu varnega odnosa za razvoj partnerstva in družine.

Ključne besede: relacijski družinski model, relacijski koncepti in mehanizmi, stik, metoda igre vlog

## Uvod

Zadnjih petdeset let so sistemske teorije in teorije kibernetike močno zaznamovale študije družinskih in partnerskih odnosov. Uporabnost spoznanj iz študij bioloških sistemov za psihološko in psihoanalitsko področje je veliko prispevala k radikalizaciji splošne psihološke paradigme. Nova perspektiva posameznika in njegovo psihično strukturo ne obravnava več po freudovskem nagonem modelu (Freud, 1917), ampak kot del kibernetičnega sistema družinskih odnosov, iz katerega izhaja in ki najgloblje zaznamuje njegovo psihično strukturo (Gostečnik, 2010). Ko sta Mitchell in Greenberg (1983) v službi nove paradigme prispevala koncept relacije, je postalo vse bolj jasno, da ni ugodje-konflikt temeljna matrica človekovega razvoja, ampak je to relacija oz. mreža relacij (Mitchell, 1988; Kompan-Erzar, 2001). Novo sistemsko-kibernetično pojmovanje človeškega razvoja po relacijski teoriji odkrite in prikrite patologije v odnosih obravnava kot transferje nerazrešenih psihobioloških vsebin, ki

---

<sup>1</sup> Edin Duraković, doktorski kandidat ZDT; e-pošta: [edin.durakovic@studio-simbalein.si](mailto:edin.durakovic@studio-simbalein.si), [www.studio-simbalein.si](http://www.studio-simbalein.si)

<sup>2</sup> Jana Lavtižar, spec. ZDT; e-pošta: [jana.lavtizar@studio-simbalein.si](mailto:jana.lavtizar@studio-simbalein.si), [www.studio-simbalein.si](http://www.studio-simbalein.si)

jih v družini posameznik (nezavedno prisilno) ponotranji ter prevzame vlogo identificiranega pacienta oz. »žrtve« celotnega družinskega sistema; ponavljajoča se stiska, motnja oz. disfunkcionalno vedenje posameznika pomeni simptom sistema nerazrešenih (medgeneracijskih) družinskih odnosov, v katerih je ta odraščal (Mitchell, 1988; Pinosof, 1994; Gostečnik, 2004). Da bi lahko v polnosti opredelili in razložili »relacijsko jedro« človeške duševnosti, je Mitchell (1988, 2000) v novo, relacijsko teorijo, integriral tri pristope, ki po svojem pojmovanju človeškega razvoja na glavno mesto postavljajo odnos, to so: psihologija jaza (Kohut, 1977), objekt-relacijska teorija (Fairbirn, 1952) in interpersonalna psihoanaliza (Sullivan, 1953). Relacijski družinski model je tako v kontekstu sodobnih terapevtskih integracij nastal iz združitve relacijskega modela in sistemskih ter kibernetičnih teorij (Gostečnik, 2004). Da bi razumeli in razložili družinsko in partnersko dinamiko, je potrebno predstaviti ključne relacijske koncepte, mehanizme in dinamiko (Gostečnik, 2004; Kompan-Erzar, 2006):

Tabela - Relacijski koncepti in dinamike

koncept/dinamika	opis
<b>PSIHIČNA STRUKTURA</b>	Psihobiološki ustroj posameznikove afektivne navezanosti z regulacijo afekta in afektivnim psihičnim konstruktom, ki omogoča dinamiko v temeljni relacijski matrici »jaz«, »jaz-ti« in »afektivni psihični prostor« med jaz-in-ti; v osnovi jo sestavljajo afekti/čustva, spomin in navezanost.
<b>TEMELJNI AFEKT</b>	Osnovna dinamika sestavljena iz kognitivnih, vedenjskih, čustvenih ter organskih komponent, ki povzročajo in vzdržujejo tako funkcionalnost kakor tudi patologijo v odnosih. Osnovnih je šest – veselje, žalost, strah, jeza, sram in gnus, in so temelj vsem ostalim. V odnosih je vselej prisoten, toda ker se nahaja globoko na nazavedni ravni PS posameznika, ga je težko zaznati, razkriva se tam, kjer se vedno znova ponavlja in uravnava določen način mišljenja, čustvovanja in vedenja. Tri ravni: notranjepsihična (doživljanje sebe, drugih in sveta), medosebna (spomin, odigravanje, blokade..), raven simptoma v sistemu (zastoji v odnosih, izpad, izkrivljenost, triangulacija).
<b>REGULACIJA AFEKTOV</b>	Uravnanje telesnega, miselnega in čustvenega stanja. Te tri ravni v navezanosti potekajo hkratno in vzajemno. Je temelj "nagonskega" evolucijskega dejavnosti za preživetje. Izkaže se pri soočanju s stresnimi situacijami separacije, ob izzivih, spremembah ipd. Povezana je z razvojem desne hemisfere, zlasti z limbičnim sistemom, ki uravnava čustvovanje in odzivanje glede na impulze iz okolice.
<b>NAVEZANOST</b>	Ponotranjen mehanizem uglaševanja oz. psihobiološkega stika v odnosih. Natančneje, gre za notranji delovni model psihobiološke pripadnosti PS primarnim afektivnim odnosom. Je desnohemisferni sistem regulacije afekta, ki se razvija tako, da vpliva in organizira sistem motivacije, emocij in spomina glede na bližino. V osnovi se deli na varno in ne-varno, slednja pa še v: izogibajočo, tesnobno in dezorganizacijsko.
<b>AFEKTIVNI PSIHIČNI KONSTRUKT</b>	Kompleksna patološka dinamika, ki vzdržuje specifično problematično vedenje (obrambni mehanizmi) z obsesivno-kompulzivnimi elementi in iracionalnimi prepričanji, ki ščitijo posameznika pred soočenjem z bolečimi afekti

	zavrženosti, zamenjanosti in zanemarjenosti. Predstavlja najglobljo povezanost in zavezanost primarnim odnosom in skrbi za vzdrževanje patološke ali izkrivljene regulacije afektov. Pred zavrženostjo ta dinamika varuje tako, da odceplja, potlači, zanika in/ali disociira boleče vsebine (npr. osamljenost, žalost, zavrženost, zlorabo, strah ipd.), vsa pripadajoča čutenja pa začasno utiša. Z dinamiko projekcijsko-introjekcijske identifikacije se vselej prenesejo na drugega in se v odnosu z novim človekom ponovijo.
<b>PROJEKCIJSKO-INTROJEKCIJSKA IDENTIFIKACIJA</b>	Nezavedni prenos patoloških afektivnih in mentalnih vsebin med osebama v vzajemnem odnosu, kjer jih prejemnik nevede sprejme, se z njimi poistoveti in tudi odzove v skladu z njimi. To t.i. »povzemanje simptomatologije« se lahko razvije med osebama/i s sorodno psihično strukturo, s katero si vzajemno delita oz. poustvarjata vzdušje TA.
<b>KOMPULZIVNO PONAVLJANJE</b>	Mehanizem ustvarja dinamiko, v kateri identificirani posameznik kompulzivno, to je prisilno ponavlja osnovne vzorce medosebnih odnosov, s čimer nenehno vzbuja vznik TA, ki predstavlja temelje njegove psihične strukture. Ker KP objavlja stik in dokončno razrešitev bolečih vsebin, zahteva od posameznika, da ostane zvest TA, saj je v njem skrita temeljna povezanost t.i. »jaz-afekt-objekta«, pa čeprav to pomeni, da bo vse življenje ponavljal travmatične vzorce.

### **Relacijski družinski pristop in romantični odnos**

Temeljna premisa relacijskega družinskega modela je, »da je vsaka relacija vedno utemeljena na vzajemnem afektu, ki preko medosebne dinamike narekuje izoblikovanje določenega vzorca odnosov« (Gostečnik, 2004: 14). Afektu pravimo tudi »gibalo odnosa«, saj smo ljudje po naravi zgrajeni tako, da prek dinamike afekta nenehno iščemo povezanost, odnos (Mitchell, 2000). Ponavljajoči se vzorci izhajajo iz temeljne potrebe po ohranitvi in kontinuiteti osebnemu svetu odnosov, tj. bližini, saj le-ti predstavljajo domačnost, pa čeprav so (lahko) boleči in travmatični (Gostečnik, 2004; Kompan-Erzar, 2001). Izvorno gre za primarne afektivne odnose, iz katerih je sestavljena psihična struktura posameznika, partnerjev in družine, ki te odnose vedno znova iščejo in na novo ustvarjajo (Siegel, 1999). Iz tega sledi, da se osebnost lahko razvija izključno in edino v (varnem) odnosu, pri čemer mora biti zadoščeno dveh temeljnim pogojem: da posameznik razvije čut za avtonomijo ter zmožnost vzpostavitve stika z drugim (Pines, 1999, 2001; Clulow, 2005).

Romantični partnerski odnos po relacijskem modelu drug v drugem vzbuja telesno, čustveno, miselno in duhovno privlačnost, ki par lahko ali pa tudi ne popelje do globlje navezanosti ter vzajemne odločitve za družinsko življenje, zato pravimo, da romanca še ni pristni odnos v pravem pomenu besede (Gostečnik, 2007). Le-ta se nam zgodi iracionalno, pri čemer gre za reprizo najgloblje psihobiološke povezanosti,

pripadnosti ter enosti s primarnim materinskim objektom, kjer se je na temeljih navezanosti gradila posameznikova psihična struktura (Kompan-Erzar, 2006). Tako kot se drug ob drugem prebujajo najbolj strastna telesna in čustvena doživetja, se odigravajo tudi najgloblje bolečine nepredelanih afektivnih vsebin, ki jih partnerja v odnos prinašata iz primarnih družinskih odnosov in iz katerih je razvita ponotranjena podoba sebe in drugega v afektivnem odnosu "jaz-ti" (Gostečnik, 2007: 13).

### **Navezanost kot sistem regulacije afekta**

Primarna konfiguracija odnosa med otrokom in materjo kot prvim objektom posameznika opremi s celovitim afektivnim sistemom za dojetanje sebe, drugega in sveta v odnosih, kar Bowlby (1982) opiše z navezanostjo in pripadajočim notranjim delovnim modelom, ki posameznika spremlja skozi celotno življenje. Ta zavezujoči model je ponotranjena duševna struktura, ki jo kasneje odrasli posameznik iz družine ponese v svet ter jo nenehno vzpostavlja in ohranja tako, da nezavedno išče odnose, v katerih bo ponovno doživljal izvirne afektivne vsebine in se v njih prepoznaval ter jim pripadal (Kohut, 1984; Winnicott, 1988, Mitchell, 1988). Načine pripadanja oz. iskanje vzdušja bližine opišemo s stili navezanosti, ki jih tipološko delimo na varno in ne-varno (Bowlby, 1969, 1973). Kasnejše raziskave so pokazale, da v ne-varni obstajajo tri značilne oblike t.i. "nadomestnih" vedenjskih vzorcev: izogibajoča, tesnobna ter dezorganizacijska (Ainsworth in dr., 1978; Main, 1995; Siegel, 1999).

Neločljivo z navezanostjo je za razumevanje partnerske dinamike pomembna regulacija oz. disregulacija temeljnega afekta v odnosu, čigar ponotranjeni sistem korenini v primarnem objekt-relacijskem polju (Schore, 2003). Sistem psihobiološkega uglasovanja je pomemben, ker se s projekcijsko-introjekcijsko identifikacijo prenaša tudi v kasnejše bližinske odnose. Disregulacija afekta se pokaže v stresnih situacijah (npr. ločitve, spremembe, drugačen odziv), ko v ospredje stopi nefunkcionalno reševanje težav v odnosu, partnerjema pa ne uspe varno nasloviti, ovrednotiti in predelati izziva, ampak se vedno znova znajdetata v ne-varnem vzdušju strahu, krivde, jeze (Gostečnik, 2007). V relacijski družinski perspektivi ne-varnemu oz. nadomestnemu notranjemu delovnemu modelu pravimo afektivni psihični konstrukt s pripadajočo regulacijo afekta. Gre za nadomestni konstrukt o lastni

nevrednosti iz zgodnjega obdobja, ki v odrasli partnerski disregulacijski dinamiki vzpostavlja distanco do izvornih bolečin zavrženosti, neuglašenosti, zamenjenosti (2007: 41). Partnerja na nezaveden način svoje obrambne vzorce in mehanizme vseh vrst uporabljata zato in tako, da projecirata nepredelane (potlačene in disociirane) afektivne vsebine drug v drugega in s tem začasno uravnata svoje psihobiološko stanje. S prisilnim ponavljanjem disregulacije temeljnega afekta pa se izvorna dinamika ponovi in pogosto tudi ojača, kar lahko pelje v skrajne oblike trpinčenja, nasilja ali zlorab (Gostečnik, 2007). Iz relacijske perspektive je vsak ponavljajoči se vzorec nesporazumov, konfliktov in nespoštovanja z obrambami v bistvu afektivni psihični konstrukt, ki vsakega partnerja posebej varuje pred temeljno ogroženostjo zavrženosti; v aktualnem odnosu se z nezavedno dinamiko le odigrava. Temu primerno v partnerski dinamiki poznamo paleto patoloških form oz. afektivnih zvez, npr. obsesivno-kompulzivno-histrionična, narcistična, narcistično-mejna, odvisnostno-narcistična, izogibajoča, tesnobna zveza itn. (Gostečnik, 2007).

### **Delavnica z igro vlog: nazadovanje v odnosih je sistemsko**

Da bi ljudem približali inovativnost relacijskega pojmovanja partnerskega odnosa s pristopi za soočanje s številnimi izzivi, izvajamo interaktivna predavanja in delavnice za posameznike in pare v stiski in za tiste, ki jih tema nagovarja. S pomočjo strokovnega podajanja vsebin in tehniko igre vlog uprizorimo zakonsko oz. partnersko dinamiko tako, da udeležence najprej seznanimo z osnovno terminologijo, relacijskim družinskim pristopom ter zakonsko dinamiko, nato na bazi kroženja čutenj v prostoru izvajamo igro vlog (ne-varne in varne dimenzije), ki rezultira v interaktivno delo v obliki treninga komunikacije, vzpostavljanja stika, razmejitev itn. Pri tem se odvija: izražanje in vrednotenje počutja v odnosu, senzacije, poudarijo se čustvene vloge, meje in odgovornosti, vloga psihičnih konstruktov, čustvenega zavedanja ter odgovornosti in sočutja. Sledi povratna informacija z razpravo o spoznanjih in zaključkom. V delavnico včasih umestimo tudi analogijo nazadovanja v zasebnih odnosih s tistimi v družbeni krizi oz. recesiji: zanimivo je, da tako kot v zasebnih se tudi v družbenih procesih in odnosih z javnostmi kriza, zastoj, konflikt dojemajo kot priložnost za nove perspektive v redefiniciji družbeno-kulturnega razvoja. Med drugim se tudi v tem kaže sistemsko-kibernetska prepletenost in soodvisnost družinskega in

družbenega sistema, saj se tako kot družina tudi družba razvija ciklično, po zakonih avtopoetičnih sistemov (Nechansky, 2008). Kakorkoli že, primarni cilj delavnice ostaja pridobitev nove, integrirane perspektive opazovanja sebe in drugega v sistemu in dinamiki afektivnih odnosov.

Igra vlog kot terapevtski psihodramski pristop omogoča udeležencem učinkovito interakcijo, komunikacijo in celostno učenje o miselnih, čustvenih, telesnih in vedenjskih procesih v modeosebnih odnosih (Moreno, 1946, 1961; Blatner, 1996; Corsini, 2010). V našem primeru je učinkovito interaktivno delo možno ne le zato, ker gre za prikaz kompleksne dinamiko moškega in ženske v intimnem odnosu, temveč gre za globljo obravnavo t.i. čustvenih vlog v vsakokratni dinamiki odnosa, ki vzdržuje dramatično vzdušje (Blatner, 1996). Ko med sogovornika, ki snov demonstrirata v samorazkritju vstopa ranljivost, pristnost in sočutje, se vzpostavlja varen stik tako med njima, kakor tudi z in med udeleženci. Slednji se preprosto identificirajo s prikazanimi čustvenimi vsebinami in celotno dinamiko, kar omogoča celostno doživljanje koristi iz delavnice. Smisel in namen sta dosežena ob evalaciji zadovoljstva udeležencev v delavnici, ki prek odzivov vedno znova sporočajo, da je tovrsten način dela z odnosi med zainteresirano populacijo zaželen tudi zato, ker se v njih strokovnjaki predstavljamo kot ranljive osebnosti, ki sebe in udeležence obravnavajo s spoštovanjem, so pripravljeni kritično govoriti tudi o sebi in svojih odnosih ter z ljudmi deliti osebne izkušnje.

## **Sklep**

Ker so nezavedni mehanizmi in dinamike v prvi vrsti namenjeni razvoju in osebni rasti, je intencionalnost romantičnega odnosa vselej predelava nefunkcionalnih vzorcev (čustvovanja, mišljenja in vedenja), kar v praksi ne pomeni uresničitve romantične ideje o dokončni odreditvi bolečin v življenju, ampak v razvoju integrirane in diferencirane osebnosti (Bowen, 1978). Spremembe v smeri razrešitev izvornih bolečin se tako lahko zgodijo le z ozaveščanjem ponotranjenih vzorcev in predelavo temeljnega afekta v odnosu. V jeziku možganov to pomeni, da se poveča plastičnost orbitofrontalnega predela možganov, ki omogoča boljšo hemisferno komunikacijo in tako omogoča, da se ne-varna navezanost spremeni v varno, pri čemer posameznik

pridobi več notranje in zunanje kontrole nad tem, kar se mu dogaja (Kompan-Erzar, 2006). V vsakodnevem življenju gre za to, da se zavestno odločimo stopati v proces raziskovanja temeljnih, ponavljajočih se vzgibov, "na podlagi katerih lahko potem iščemo čustveno drugačne vzorce odnosov" (Kompan-Erzar, 2006: 57). Za nekatere izzive je dovolj delavnica, za druge je potrebna terapija. Kakorkoli, vsako delo na sebi je potrebno preverjati v vsakodnevem življenju - v odnosih.

### **Viri in literatura:**

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A psychological study of strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Blatner, A. (1996). *Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods*. New York: Springer.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. I Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. III Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss: Retrospect and Prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Clulow, C. (2005). Partnership and Marriage. V E. Rayner, A. Joyce, J. Rose,, M. Twyman in C. Clulow (ur.), *Human Development: An introduction to the psychodynamics of growth, maturity and ageing* (str. 213-230). London: Routledge.
- Corsini, R. J. (2010). *Role Playing in Psychotherapy*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Fairbairn, W. R. D.(1952). *An Object-Relations Theory of the Personality*. New York: Basic Books.
- Freud, S. (1917). *Introduction Lectures on Psychoanalysis*. Standard Edition, 3. London: Hogart Press.
- Gostečnik, C. (2004). *Relacijska družinska terapija*. Brat Frančišek in FDI, Ljubljana.
- Gostečnik, C. (2007). *Relacijska zakonska terapija*. Brat Frančišek in FDI, Ljubljana.
- Gostečnik, C. (2010). *Sistemske teorije in praksa*. Brat Frančišek in FDI, Ljubljana.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of The Self*. New York: International University Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.

- Kompan-Erzar, L. K. (2001). *Odkritje odnosa*. Brat Frančišek in FDI, Ljubljana.
- Kompan-Erzar, L. K. (2006). *Ljubezen umije spomin*. Brat Frančišek in FDI, Ljubljana.
- Main, M. (1995). Recent studies in attachment: Overview with selected implications for clinical work. V S. Goldberg, R. Muir in J. Kerr (ur.), *Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives*. (str. 407-474). Hillsdale, NJ: England: Analytic Press, Inc.
- Mitchell S. A., Greenberg, J. R. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. London: Harvard University Press.
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mitchell, S. A. (2000). *Relationality: from Attachment to Intersubjectivity*. New York: The Analytic Press.
- Moreno, J. L. (1946). *Role theory and role practice*. Psychodrama, Vol. 1. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J.L. (1961). The role concept: A bridge between psychiatry and sociology. *American Journal of Psychiatry*, 118, 518-523.
- Nechansky, H. (2008). The Cybernetics of Social Change – and History. *Kybernetes*, 37(2), 265-281.
- Pines, A. M. (1999). *Falling in Love: Why we choose the lovers we chose?* New York: Routledge.
- Pines, A. M. (2001). The Role of Gender and culture in romantic attraction. *European Psychologist*, 6, 96-102.
- Pinsof, W. M. (1994). An overview of Integrative Problem Centered Therapy: a synthesis of family and individual psychotherapies. *Journal of Family Therapy*, 16: 103-120.
- Schore, A. N. (2003). *Affect Regulation and the repair of the self*. New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. (1999). *The Developing Mind*. New York: Guilford Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Winnicott, D. W. (1988). *Human Nature*. London: Free Association Books.

---

<sup>i</sup> Recesija v naslovu predstavlja prisodobno za vzdušje nazadovanja v intimnem odnosu in ga obenem aktualizira v kontekstu družbene krize.