

DŽULIJA SAMJUEL

**SVAKA
PORODICA
IMA SVOJU
PRIČU**

**KAKO NASLEĐUJEMO
LJUBAV I GUBITAK**

Preveo
Goran Skrobonja

Laguna

Naslov originala

Julia Samuel

EVERY FAMILY HAS A STORY

Copyright © Julia Samuel 2022

First published in Great Britain in 2022 by Penguin Life

Translation copyright © 2023 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za Ketrin i Rejčel, s ljubavlju

Sadržaj

<i>Uvod</i>	9
Terapija	21
Porodica Vin	29
Porodice Sing i Keli	63
Porodica Tompson	95
Porodice Tejlor i Smit	125
Porodice Braun i Frensis	161
Porodica Rosi.	193
Porodica Berger	223
Porodice Krejg i Butovski	253
Zaključak	285
Dvanaest kriterijuma za dobrobit porodice	293
Kratka istorija porodice	305
<i>Dodatak</i>	313
<i>Upitnik o štetnim iskustvima iz detinjstva</i>	313
<i>Skala „Da li znate?“</i>	316

<i>Deset kritičnih pitanja</i>	.317
<i>EMDR</i>	.318
<i>Bibliografija</i>	.319
<i>Izjave zahvalnosti</i>	.321
<i>O autorki</i>	.325

Uvod

Svaka porodica ima svoju priču. Priču o ljubavi i gubitku, radosti i bolu.

Priča o porodici u kojoj sam ja rođena bila je priča o velikoj privilegiji i brojnim traumama. Ali mi nismo pripovedali priče. Nije postojao narativ niti razumevanje onog što je nekada bilo, što se tada dešavalo ili kako sa time izaći na kraj. Moji roditelji su bili mlađi punoletnici za vreme Drugog svetskog rata. Otac mi je bio u Ratnoj mornarici, a majka radila na selu. Ali to nisu bili izvori njihovih povreda. Roditelji i brat i sestra moje majke svi su umrli iznenada i neočekivano kada je njoj bilo dvadeset pet godina. Otac i brat mog oca takođe su umrli, bez upozorenja, dok je on još bio mladić. Njihovi očevi su se borili u Prvom svetskom ratu.

Kao i većina ljudi koji su živeli u to vreme, i kao što moja bebi-bum generacija može da posvedoči, oni su se povinivali potrebi da prežive i razmnožavaju se. Njihova žilavost, upornost i hrabrost bili su vredni divljenja. Njihov put do preživljavanja, jedini koji je za njih bio otvoren, podrazumevao je da zaborave i krenu dalje. Oni su živeli po onoj poslovice da vam ne može nauditi ono o čemu ne govorite ili ne mislite. Ponašati se kao

da je sve u redu, kriti ranjivost i da, biti stoik bez prigovarjanja, to su bile mantre mog detinjstva i većine pripadnika moje generacije. Ali čak i kada su van vidokruga – možda naročito kada su van vidokruga – tragovi ljubavi i gubitka u nama i dalje poprimaju sve veću kompleksnost. To nije uvek vidljivo golim okom, ali je i dalje komplikovano, i dalje grubo, i dalje bolno.

Često se ne prepoznaje to da su takva ponašanja naslede trauma. Trauma nema svoj jezik. Trauma nema svoj koncept vremena. Ona je stalno u stanju uzbune u našim telima, spremna da bude aktivirana mnogo decenija posle prvobitnog traumatičnog događaja. Ona ne dopušta obradu osećanja. Za mene je to značilo da su nedostajali mnogi delovi slagalice. Sećam se da sam gledala crno-bele fotografije mojih mrtvih dede i babe, ujni i ujaka, tragala tamo za naznakama zbog toga što praktično ništa o njima nisam znala. Fotografiju mog dede po majci prvi put sam videla ove godine. Postojalo je toliko tajni i toliko toga što je ostavljeno neizgovoreno, da sada posmatram roditelje i pitam se: Šta su sve oni znali? O čemu li su razmišljali? Da li su znali šta osećaju? Jesu li, kao par, ikada razgovarali o onome što im je bilo važno? I te tajne, jesu li saopštavali jedno drugome ili nisu? Svakako da nijednu od njih nisu pomenuli dovoljno blizu mene da mogu to da čujem.

To je značilo da sam neprestano posmatrala i osluškivala u potrazi za naznakama. Kako se ispostavilo, bilo je to savršeno za formiranje jedne psihoterapeutkinje: neprestano sam bila radoznala, pomno sam slušala, veoma zainteresovana za ono što se dešavalo iza fasade, kao detektiv koji u prašini traži otiske stopala.

Moji roditelji su umrli. Dok sam pisala ovu knjigu, moja ljubav prema njima i moje razumevanje njih dvoje promenili su se i razvili. Oni i dalje žive u meni, neprestano me oblikuju i utiču na mene, kao što to čine sve naše ključne veze. Dugujem im ogromnu zahvalnost. Od njih sam naučila mnogo ključnih veština, ponašanja i načina da bivstvujem koji mi izvrsno

služe. Ja i dalje imam koristi od neizmernih mogućnosti koje su mi pružili.

Odlučila sam da napišem ovu knjigu o porodicama zato što je svaki klijent koga sam ikada imala bio fokusiran na svoju porodicu. Oni žele da znaju zbog čega imaju poteškoća sa rođacima ili da objasne zbog čega ih vole, i sve drugo između. Ja se nimalo ne razlikujem od svojih klijenata. U svojoj terapiji, provodim mnogo vremena istražujući porodicu iz koje sam potekla i porodicu koju sada imam, pokušavajući da shvatim šta se dešava.

Porodice i njihove uloge danas

Fraza „uža porodica“, u smislu dva venčana roditelja i njihove dece, više ne opisuje u potpunosti 19 miliona porodica koje žive u Ujedinjenom Kraljevstvu. Porodice se pojavljuju u mnogo oblika: porodice sa samohranim roditeljem, istopolne porodice, usvojene porodice, proširene porodice, poliamorne porodice, stopljene porodice, porodice bez dece i porodice koje čine prijatelji bez krvnih veza.

U prošlosti, centralna svrha i funkcija porodice bila je odgajanje dece. Došlo je do velike društvene promene time što više majki radi, i što imaju manje dece. Pošto živimo duže, odgajanje dece zahteva samo polovinu našeg života u zreloj dobi. Mi stoga živimo kao odrasli u našoj porodici mnogo duže nego u prošlosti, i nosimo sa sobom iz toga teret ili darove. Svaka osoba koja živi u tim različitim modelima porodice ima svoj jedinstveni odgovor na njih, zavisno od genetike, okruženja i iskustva.

Želela sam da zavirim ispod kože nekih takvih tipova porodice kako bih saznala šta se dešava i postavila pitanja: šta to nekim porodicama omogućava da budu uspešne uprkos ogromnim poteškoćama, dok se druge krune? Šta predskazuje slom porodice? Zašto nas naše porodice dovode do ludila?

Cilj ove knjige je da istraži ta pitanja i produbi naše razumevanje. Ne radi se ovde o tome kako izgraditi savršenu porodicu. Takve porodice ne postoje. One postoje zahvaljujući spektru disfunkcija i funkcija zavisno od internih i spoljnih stresora. Umesto toga, pripovedam priče o proživljenim iskustvima osam porodica suočenih sa posebnim izazovima, prateći ih kroz više generacija. Nivo uticaja jedne generacije na sledeću često se potcenjuje. Nerazrešeni stresori jedne generacije mogu se preneti i tako intenzivirati dnevni pritisak života za sledeću.

Porodice su u neprekidnom strujanju, zbog čega su toliko komplikovane i zbog čega je sa njima tako teško raditi. Dok se starija generacija suočava sa starošću, njena odrasla deca bave se odlaskom sopstvenog potomstva od kuće, a ti mladi ljudi se prilagođavaju zrelosti i stupaju u svet odraslih. Danas ono što se nekada smatralo normativnim četvorofaznim životnim ciklusom – uspostavljanje (brak), širenje (deca), sužavanje (odlazak dece od kuće), raspad (smrt partnera) – ni u kom slučaju ne važi za svakoga. Veze se često završavaju razvodom, deca odlučuju da ne odu od kuće ili se vrate kući posle više godina, ili možda ni nema dece. Iz priča koje slede vidimo da povremeno porodice moraju da delaju udruženo, dok u drugim navratima treba da se uzdrže od toga. Upravo taj ples – porodični ulazak i izlazak, traganje za skladom uz dopuštanje razlika – podržava stabilnost.

Opčinjena sam porodicama sa dobrim razlogom: porodice su bitne. Porodica ima najvažniji uticaj na život deteta i njegov ishod. Deca prenose tu pouzdanu ljubav u zrelo doba, jer ona jača njihovu emocionalnu, fizičku i duhovnu dobrobit, što im omogućava da žive srećno, zdravo i produktivno. U najboljem slučaju, porodica je bezbedno mesto gde možemo u potpunosti biti ono što jesmo, sa svim našim slabostima i seizmičkim pukotinama, a da nas i dalje vole i duboko shvataju. Idealno, to je mesto gde se potpuno znaju koreni našeg razvoja, i gde se prihvata atmosfera u kojoj smo odrastali.

U središtu naše dobrobiti je odnos. Kvalitet našeg života zavisi od kvaliteta naših odnosa. Kao terapeutkinja upoznata sa teorijama o privrženosti Džona Bolbija, vidim da svi naši odnosi počinju u porodici. Ona je centralna za to kako učimo da se odnosimo jedni prema drugima i kako upravljamo emocijama u svakom aspektu života – u nama samima, ljubavi, prijateljstvu, radu – kao i porodici. Osnova za naša uverenja i vrednosti programirana je u nama preko naše porodice, bilo da sledimo ili se bunimo protiv tog porodičnog sistema. Najvažnije od svega, mi stičemo osećaj sopstvene vrednosti iz naše porodice: prirodno dolazimo do uverenja da vredimo, ili ne.

Kada su „dovoljno dobre“, kako je to rekao Donald Vinikot, eminentni pedijatar i psihoanalitičar, porodice su stenovito tle našeg života, temelj koji nas održava čvrsto kada se suočimo sa životnim nevoljama. Kada funkcioniše valjano, možemo se okrenuti porodici u slučaju nedaće, u potrazi za timskom podrškom. Kada spoljni svet izgleda slomljeno i strano, dom i porodica nam mogu biti utočište za lečenje i ponovno jačanje.

Možda se ne viđamo sa svojom porodicom, ali ona je i dalje deo nas, genetski, u našim sećanjima i našoj podsvesti. Nikada je ne možemo napustiti, onako kako možemo napustiti partnera ili prijatelja.

Izuzetne porodice i obične porodice

Porodice o kojima pišem su ujedno izuzetne i obične. Uverena sam da bih mogla da odaberem bilo koju porodicu u bilo kom trenutku života njenih pripadnika, i da bismo zajednički mogli da saznamo mnogo toga o onome što se krije ispod njihove spoljašnjosti, šta ih podučava i utiče na njih. Mogu to biti „duhovi iz njihove dečje sobe“, uticaji iz detinjstva, roditelji ili deda i baba, ili to kako ih njihova deca primoravaju da se suoče sa sopstvenim aspektima koje ranije nisu smeli da pogledaju. Ono

što bismo pronašli bilo bi jedinstveno njihovo i, unekoliko, poznato svima nama.

Otkrivajući te dalje istine o sebi, moji klijenti su, baš kao što bi to bilo sa svakom porodicom, došli do jasnoće i samopouzdanja u upravljanju svojim životom kroz sve njegove turbulencije.

Intrigira me to što se u porodicama najviše govori o beznačajnim stvarima, dok se one važne ne pominju. To znači da naša mašta odlazi na nepoznata i zastrašujuća mesta: priče koje sebi pripovedamo pune su praznina i pretpostavki. Znajući da se porodični scenariji prenose sa generacije na generaciju, posebno sam se zanimala za snagu i uticaj tih tajni i tišina. Došla sam do spoznaje da ono što je u nama odbačeno, prognano na tamna mesta koja se ne pominju, obično fermentira i može da postane neprijateljski nastrojeno i opasno.

Moji klijenti nisu došli kod mene zato što su želeli terapiju kako bi se pomirili sa tim ranama iz prošlosti, već zbog bolne sadašnjosti. Mada, otkrili smo da je njihova sadašnjost protkana nitima iz njihove prošlosti. Između mnogo drugih stvari, uvidela sam jasno to kako se trauma može prenositi s jedne generacije na sledeću.

Zнала sam za teoriju po kojoj se traumatični događaj kojim se niko ne bavi niti ga nadvlada u jednoj generaciji nastavlja s kolena na koleno sve dok neko ne bude spreman da otrpi bol. Takođe sam znala za istraživanje o epigenetici: kako trauma menja hemijski naboj u našim genima što utiče na naš operativni sistem, jača nam reakciju na spoljne događaje, uključuje deo mozga koji kontroliše borbu/bekstvo/obamrlost, na našu amigdaluu. Zapazila sam da amigdala ostaje u stanju uzbune decenijama posle događaja ako trauma ne bude obrađena. Na primer, da se nismo bavili traumom samoubistva u porodici Rosi, jedan od unuka mogao je da bude obuzet strahovima, slikama o sopstvenoj fizičkoj pojavi i senzacijama koje ne bi umeo da objasni; mislio bi da nešto sa njim nije u redu. Poruke koje tumačim iz ovoga jesu, najpre, da će nama i našim

budućim generacijama biti od koristi da prepoznamo to da naša psihološka rana možda nije nastala u nama, da ona nije rezultat našeg ličnog neuspjeha. I zatim, da bavljenjem bolom i njegovom obradom mi štitimo buduće generacije.

Svaka od osam porodica suočila se sa teškim životnim izazovima, kao što se dešava svima nama. Kao da porodice često omanu u tim trenucima najvećih promena – poput smrti, bolesti i razdvajanja. Može biti da sklonost držanju za prošlost, strahovanju od budućnosti, porodične tranzicije čini istovremeno pretećim i uzbudljivim, a svaki član porodice nudi drugačiji, povremeno suprotstavljeni stav. Ove porodice su pokazale da je potrebna strahovita posvećenost i predanost da bi se porodica gajila, da bi imala prioritet u odnosu na druge zahteve života, da bi se održala u vreme krize. One pokazuju da porodice u tranziciji, štaviše najčešće, nalažu od nas da crpimo svoje najdublje rezerve ljubavi, strpljenja, samosvesti, vremena, truda i, naravno, novca. Želela sam da osvetlim detalje onoga što se dešava u konkretnoj porodici, uverena da najličnije i najintimnije pojedinosti o nama mogu da se šire prevedu u univerzalno gledište.

Generacije

Sve me više privlači rad sa porodičnim sistemima zato što naše živote vidim kao nešto međusobno povezano i zavisno, a ne kao nešto zasebno. Proces promene vidim kao kolektivni posao. Shvatila sam kroz ovaj rad da na našu sposobnost izlaska na kraj sa poteškoćama ne utiče ono što se desi nekoj porodici, već kvalitet konekcije i hotimične dobre volje između njenih članova.

Snaga dedova i baba kao i roditelja da utiču čak i na odraslu decu dobro ili loše, bila je za mene važno novo saznanje. U ovim studijama slučajeva, vidimo da je porodica više od skupa

pojedinaца u njoj. Svaki član ima sopstveni narativ, ali oni se ujedno kombinuju kako bi stvorili porodični sistem i način bivstvovanja. Oni pokazuju da porodični ciklus, od rođenja, adolescencije i zrelosti do starosti, jeste primarni kontekst ljudskog razvoja. Pogledom na njihove različite priče iz generacije u generaciju, i na to kako oni utiču jedni na druge, počinjemo da shvatamo sebe.

U svakom poglavlju, porodica je struktura koja održava emocionalni sistem svake žive generacije, tri pa čak i pet kolena. To kako tim emocionalnim sistemom upravlja svako u porodici, predvođen roditeljima i dedama i babama, oblikuje njihovu otpornost kada se suoče sa velikim životnim promenama ili čak i traumatičnim gubicima.

Vidimo da emocionalni sistemi nisu logični. Možemo želiti da naše dete /roditelj/deda ili baba ne bude uznemiren nečim što mi vidimo kao trivijalno – ili, nasuprot tome, traumatično – ali ne вреди tako. Svrha našeg emocionalnog sistema jeste da nam da poruke o bezbednosti i opasnosti koje protiču kroz naše telo, koje nam omogućavaju da doživimo zadovoljstvo i ispunjenje naših potreba. Važno je da znamo da emocije mogu slobodno da protiču kroz nas, bile one bolne ili radosne. U vreme kada su emocije zatvorene, disfunkcionalnost stupa na scenu. U porodicama, disfunkcionalnost se može preneti sa generacije na generaciju, jer je roditelji modeliraju u svom ponašanju prema deci, i ciklus se nastavlja.

Disfunkcionalna porodica ima mnogo nijansi i nivoa disfunkcionalnosti. To je generalno ona u kojoj postoji više negativnih nego pozitivnih interakcija. Nema predvidivog stava dobre volje u svakom članu porodice, niti recipročne uzajamne brige i podrške. Oni ne znaju kako da se nose sa poteškoćama: konflikt može da eskalira u pat poziciju koja traje mesecima, godinama ili čak generacijama. Oni su obično rigidni, sa fiksiranim stavovima o dobru i zlu, i sprečavaju komunikaciju umesto da je otvore. Ponašanjem i psihologijom, oni su nepredvidivi

i predstavljaju izvor briga za svakog člana porodice kada se ne traži ili ne pronalazi razrešenje. To može značiti da se članovi porodice osećaju istovremeno napušteno i zarobljeno. Oni mogu doživeti adiktivno privlačenje različitih nagrada, i ponekad dobijaju ljubav i pažnju za kojom odavno čeznu, da bi onda, bez ikakvog razloga, doživeli njihovo lišavanje: svi su navučeni, čekaju da se ponovo ufigsaju.

One porodice koje su rigidno disfunkcionalne, na ekstremnom kraju raspona, porodice koje se kreću duž spektra, teško će mi se predstaviti. Često se pitam u vezi sa naizgled tvrdoglavim pitanjem zbog čega mnogi od onih kojima je podrška najpotrebnija najređe dolaze da je zatraže. Ili, još gore, ne mogu da joj pristupe.

Porodični sistemi nose više od pukih naših scenarija i emocija. Oni ujedno, implicitno i eksplicitno, određuju obrasce ponašanja i povezanosti između svih članova porodice – ko ima koju ulogu; ko ima moć – kao i uverenja i pravila o tome šta sme biti predmet komunikacije, šta je blokirano, koje ponašanje se sankcioniše. Kada je negativna, porodična dinamika može doprineti problemima određenog člana porodice i korenu individualnog i kolektivnog jada. Ako je, na primer, otac slab, njegovo dete može biti dominantno. Dinamika između njih je zajednički stvorena i utiče na sve. Umesto bavljenja samo slabim ocem, važno je okrenuti se dinamici cele porodice, pošto je porodica u svojoj celini medijum za promenu.

Povremeno pojedinac postupa neuobičajeno zato što tako izražava sistemske poteškoće. Na primer, kada o novčanim brigama ne misle svi u porodici, jedno od dece može imati problema sa kontrolom. Porodice se mogu zaglaviti u trenucima promene i krize, primenjujući zastareli obrazac nošenja sa situacijom, u nadi da će ishod biti drugačiji, a onda shvate da su još više ušančene u svojim poteškoćama. Potrebno je razumeti porodicu kao celinu. A povremeno im je potrebno više od razumevanja: njima treba aktivna promena i pomoć

da usvoje drugačija ponašanja. Kada sam radila sa ovim porodicama, gledala sam obrasce među svim članovima, i šta bi moglo da prouzrokuje nevolje, umesto da proučavam samo „problematičnu osobu“.

Svako ko pogleda sopstvenu porodicu imaće koristi od provere nasleđenih porodičnih obrazaca i ponašanja kako bi video čemu bi mogla da zatreba adaptacija. Poboljšanje često donose male neočekivane promene. Na primer, porodica Vin pomogla je svom depresivnom sinu tako što su svi zajedno odgledali celu seriju *Moderna porodica*.

Ljubav je važna

Ljubav, osnovni predvidivi resurs kojim porodice upravljaju svojim emocijama, jeste ključ. Ljubav u svim svojim oblicima, kapacitet za njeno pružanje, u akciji, uzdržavanju, odustajanju ili kretanju prema drugima, kroz jazove i njihovo premošćavanje.

U korenu jaza i slomljenog srca u porodicama često je ljubomora i takmičenje za onim što se može videti kao ograničeni resurs ljubavi u svim tim oblicima. To često završava tugom i bolom, u konsekventnim borbama braće i sestara i parova, ili međugeneracijskim rivalstvom.

Vode se debate o prirodi i uzgajanju. Kada se rodimo, dobijamo genetski plan: našu sklonost prema inteligenciji, atletizmu i karakternim crtama, i znamo da naše okruženje može dovesti do njihovog ispunjenja ili zatupljenja. Slučajna sreća u smislu vrste porodice u kojoj se rodimo, bogatstva ili siromaštva, istorije, psihološkog zdravlja i porodičnih obrazaca, utiče na kvalitet vaspitanja. Ali u srcu dobrobiti jeste naš osnovni identitet: „Voljen sam i pripadam tu. Ova porodica je moj dom i bezbedno mesto, šta god da se desi, bilo meni ili njoj.“

Iz sopstvenog iskustva i po onome što sam saznala od porodica u ovoj knjizi, u poređenju nebioloških i biološki povezanih

porodica, priče koje pripovedamo sebi prerastaju u ono što jesmo. Kada nam pripovedaju istinite priče, verujemo da smo voljeni i da pripadamo. I napredujemo, kakvo god bilo naše genetsko nasleđe ili povezanost.

Porodice su neuredne, haotične i nesavršene. Tamo gde najviše volimo i marimo, ujedno bivamo i najviše povređeni, borimo se najžešće i pravimo svoje najdublje greške. Opet, napredujemo kada je naša porodica sigurna u nama i oko nas. Vredno je to truda, slomljenog srca i napora. Kada možemo da se pouzdamo u nju, ona može biti sila koja nas drži na okupu dok je naš svet izvrnut naopako. Čak i preko velikih udaljenosti, kada nam je porodica u središtu bivstva, ona može da nam pomogne da pronademo sopstvenu ravnotežu uprkos neredu i ludilu u svetu.

Najbolje što možemo da uradimo kako bismo tome doprineli jeste da učinimo porodicu prioritetom za nas, u srcu, mislima – i vremenu kojim raspolazemo.

Terapija

Dužnik sam klijentima koji su mi dozvolili da pišem o njihovim najličnijim i najtežim problemima. Njihove narative opisujem kao priče, što je tačno, ali вреди setiti se da opisujem njihov najintimniji lični život. Za njih to nije „priča“. Njihova velikodušnost i hrabrost bili su zasnovani na nadi da će, pripovedanjem priče o njihovoj porodici, drugi moći da proniknu u svoju, i možda izvidaju svoje rane. Verujem da je mudrost do koje su klijenti i terapeuti došli u tajnosti sobe za terapiju predugo već netaknuti izvor vrednosti za svakoga.

Prikrila sam stvarni identitet svojih klijenata kako bih zaštitila njihovu privatnost. Neki su kompoziti i, izuzev jedne porodice, svi razgovori s klijentima u ovoj knjizi dogodili su se za vreme pandemije 2020/21. i to preko *Zuma*. Pominjala sam uticaj kovida 19 samo kada je se on materijalno odražavao na moje klijente. Sa svim izazovima koje je kovid doneo, ispostavilo se da je u njemu bilo i nekih neočekivanih pogodnosti za terapijski proces. Iz praktične perspektive to je značilo da sam mogla da se vidim sa više ljudi u dogovoreno vreme: pokušaj da dovedem više od dvoje ili troje ljudi u sobu kod mene, sa žongliranjem putovanjima i rasporedima, mnogo je veći

logistički izazov. Takođe sam uvidela da je terapija na daljinu manje zastrašujuća, posebno za stariju generaciju. Dok sede u sigurnosti sopstvenog doma, možda sa šoljom čaja u ruci, zagledani u druge članove porodice i mene na istom ekranu, oni su u prijateljskom okruženju gde razmatraju važna, često i intenzivna pitanja. Na kraju sesije, napustila bih *Zum* poziv, ali veoma često, porodica bi ostala i još razgovarala o onome što smo razmatrali. Često sam pomišljala da su to bili najbolji razgovori u kojima je trebalo učestvovati i redovno sam tražila ažuriranje, ali do njega nikada nije došlo. Uprkos svim nedostacima zbog propuštanja nesvesnih telesnih signala mojih klijenata, povremene konektivnosti, gledanja u nečiji nos umesto u oči, koristi od *Zuma* daleko su nadilazile nedostatke. Uvek ću želeći da radim sa klijentima u svojoj sobi, ali za porodice, po mojoj praksi, ovo je put napred.

Mnoge porodice već su bile deo mog programa i slučajeva. Druge sam odabrala zbog drugačije vizure koju bi doneli, poput Bergerovih, i porodice Sing/Keli, ili posebnih muka sa kojima su se suočavali, kao kad je reč o Krejgovima. Svaka priča može da se čita zasebno, ili se mogu čitati u nizu. Veza među njima bilo je to što su porodice imale hrabrosti da istupe u potrazi za podrškom usred poteškoća sa kojima su bile suočene. Prihvatile su to da moraju pronaći nove načine da se nose sa njima.

Nasuprot tome, kada slušam klijente koji imaju bolne i uporne probleme sa članovima porodice, koji im se ne pridružuju na terapiji, roditelj ili brat odnosno sestra imaju fiksaciju da su u pravu, umesto da budu voljni za razmatranje drugih stvari koje bi mogle da doprinose problemu. Zadržavanje krute pozicije karakteristično je za porodice zaglavljene u negativnim obrascima. Ja verujem da porodice u ovoj knjizi pokazuju da su sposobne za prilagođavanje i pomeranje gledišta u potrazi za bližom vezom i stabilnošću koja ih označava kao funkcionalne. Naša terapija je bila, i obično jeste, izuzetno dobro mesto za

početak istraživanja i čak primene te važne veštine. Sposobnost tih porodica da uče kako da upravljaju osećanjima, kao i da ih dozvole, bila je značajan faktor u njihovom robusnom savladavanju životnih izazova kroz generacije.

Od pomoći je, kad se to ima na umu, okrenuti se knjizi Darnijela Golemana *Emocionalna inteligencija: Zašto ona može biti važnija od IQ-a*. Njegova definicija emocionalne inteligencije: „sposobnost identifikovanja, procene i kontrole sopstvenih emocija“ Ako ne mislimo da dozvolimo stalnim stresovima modernog porodičnog života da nas savladaju, treba da budemo inteligentni što se naših emocija tiče. Treba da rastemo u samosvesti – prepoznajući ono što osećamo i razloge za to. Ako smo samosvesni, možemo podsetiti sebe kad smo u stanju ophrvanosti da postoje i druga raspoloženja i emocije: nije ovo sve što nam je zanavek dato. To nam omogućava da praktikujemo navike kako bismo povratili ravnotežu, poput promišljanja, ili makar samo izlaska iz sobe na trenutak, što nam pomaže da bolje procenimo kako da se oporavimo iz stanja uznemirenost, a da ne napravimo scenu. To nam daje disciplinu filtriranja reči i osećanja u službi odnosa, a ne napada na njega, kako bismo uključili razmišljanje i osećanja, prilagodili se pomoću empatije drugima. Pošto uspemo da povratimo ravnotežu i vidimo kako i drugi čine isto, ne moramo da se namećemo već se pouzdamo u to da u porodičnom sistemu ima dovoljno ljubavi.

Porodična terapija je često intenzivnija od one jedan na jedan. Svako iskustvo u grupi uveličano je brojem ljudi. Za roditelja, koji se smatra odgovorim (čak i ako to ne želi) za mesto na kojem se nalaze, to može biti naročito teško. Slušanje kritika ili bola sopstvene dece nalaže trpeljivost. Potrebni su hrabrost i predanost da biste sedeli sa takvim osećanjima. Bolna otkrovenja seku duboko ali može doći do neočekivano pozitivnih stvari. Opet, verujem da je za one porodice koje su se usudile da prigrle snagu sopstvenih osećanja, dopuste da ova prođu kroz njih i promene svoju vezu jedno s drugim, u nekim

slučajevima to bilo preobražajno, a u drugima ekstremno korisno. Bol je, nažalost, sredstvo promene. Njegovo izbegavanje blokira promenu. Nova spremnost svake od tih porodica da navede, doživi i preradi svoje prepreke formiraće njihov novi porodični obrazac.

Ja nisam terapeutkinja za porodične sisteme, što je poseban model psihoterapije. Moj rad se zasniva na teorijama porodičnih sistema. Savetovala sam ove porodice sa ciljem da formiram snažnu privrženost prema njima, što gradi poverenje: a ono je vesnik dobrih ishoda u terapiji. Postoji više matrilinearnih nego patriliniarnih gledišta: više je žena u mojoj terapijskoj praksi, što odražava broj muškaraca u terapiji kao celini. Više muškaraca joj pristupa, ali u mnogo manjem broju nego žene.

Moji ugovori sa klijentima variraju. Viđam se sa parovima koji žele održavanje nekoliko puta godišnje, sa nekim porodicama mesečno iz sličnih razloga, a sa većinom pojedinaca nedeljno ili dvaput mesečno. Posle terapije, cenim kada mi klijenti šalju nove podatke o svom životu ili čestitke za Božić, ali ne gajim očekivanja da će oni to raditi. Opet, njihove priče žive i dalje u meni. One me oblikuju i utiču na mene, kao što su to činili svi važni odnosi u mom životu.

Terapija ne traje večno. Uvek joj dođe kraj. Kroz tekuća razmatranja dođe trenutak kada se skupa saglasimo da je klijent spreman da prestane. Klijenti su osnaženi da nastave sa životom bez potrebe za psihoterapijom. U najboljem slučaju, ojačali su svoju otpornost za vreme kad će se suočiti sa preprekama i gubitkom, i za preuzimanje odgovornosti za nastavak života. Prepoznali su povrede zadobijene od roditelja, partnera ili događaja, ali nisu zarobljeni u beskrajnoj petlji okrivljavanja. Terapija ne ispravlja ono što je krenulo po zlu: ona pomaže da naučimo da se prilagodimo, rastemo i menjamo uprkos tome što je krenulo po zlu.

Završetak sa klijentom je značajan, integralni i vitalni element u procesu terapije. Iako je priznat kao deo inicijalnog ugovora, važno je da za njega on ne nastupi kao šok. Završetak je planiran i obično se dešava postepeno. Pošto razvijem tako blizak i značajan odnos, uvek sam tužna kad mu dođe kraj. Može biti primamljivo nastaviti ga kroz prijateljstvo, ali to se ne savetuje. Ključan faktor u mom razmišljanju o različitim vrstama odnosa sa bivšim klijentom jeste neškodljivost. Poštovanje terapije i prostora koji ona zauzima u oboma najbolje se štiti zadržavanjem jasnih granica. Povremeno sam razvijala dvojne uloge sa nekadašnjim klijentima, obično profesionalno, koje nisu škodljive, ali obično to izbegavam.

U tekstu više puta pominjem svoju supervizorku. Svi terapeuti uključuju superviziju u svoju kliničku praksu kako bi zaštitili klijente od pogrešnih koraka terapeuta. Za savetnika je to mesto učenja: prilika da razmisli o svojim mislima, osećanjima i ponašanjima u pristupu prema klijentu. Moja supervizorka je veoma cenjena, vrednovana i potrebna koleginica, kojoj predočavam svoja etička pitanja, greške, dileme, bes ili zabrinutost za moju kliničku praksu – i povremeno zadovoljstvo ili dobar ishod kod klijenata. Mislim da bez supervizora ne bih mogla efikasno da radim. Rad sa ljudima uvek donosi pitanja, konflikte i sopstvene probleme, pa je mudro da poverljiva osoba pomaže u njihovom razjašnjavanju.

Rad sa grupama umesto sa pojedincima i pisanje o njima bilo je psihološko žongliranje. Značilo je to da sam morala da isključim mnoge aspekte života ljudi, birajući da pišem o onim delovima koji su uticali na celu porodicu. Za sve sa kojima sam radila, a većina nikada ranije nije bila na terapiji, ona je bila prosvetljujuća i povezujuća. Bilo im je drago zbog prilike da pogledaju sebe i suoče se sa trnovitim pitanjima dok sam ja preuzimala odgovornost za konflikte i olakšavala dublje

sagledavanje suštine. Otkrivanje njihovih strahova, doživljaji bolnih emocija, bili su teški, moćni i isceljujući. Videla sam kako se energija u mojim klijentima premešta sa pomaljanjem novih saznanja. Ključni element psihoterapije je prilika da čujete sebe, i jedno drugo, na nov način: magična snaga slušanja i toga da vas čuju.

Porodice sa kojima sam radila bavile su se mnogim kompleksnim problemima. One su pronašle kapacitet da žive sa pitanjima bez odgovora i nauče ponovo da vole, uprkos ogromnim gubicima. Ustanovila sam da su u tom procesu one delile sposobnost da zajašu neizvesnost života tako što bi se snažno posvetile nadi.

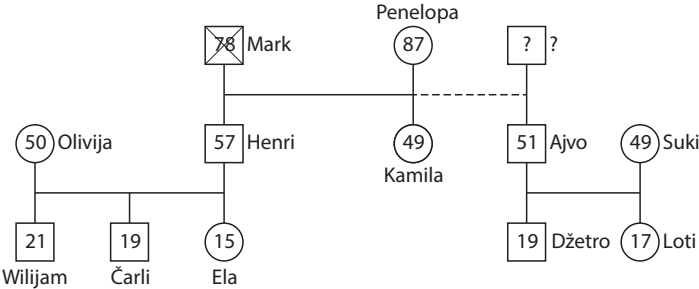
Kada praktikujem terapiju sa klijentima, uvek o tome naknadno pišem. Kad sam se osvrtna na naš zajednički rad, zauzimala sam treću poziciju. Pristupala sam intenzitetu našeg procesa, uzimala za korak i oscilirala između dva gledišta klijenta i terapeuta, što je generisalo veću jasnoću. Zamisao je bila da razmotrim njihovo i moje razmišljanje. Psiholog Den Zigel naziva to „gledištem uma“. I sa klijentima sam primenjivala jednu verziju toga: odstupila bih i predložila im šta mislim kako bih im dala sveža gledišta. Znamo iz nauke o ponašanju da smo skloni da podržavamo svoje odluke iz prošlosti čak i kada nove informacije sugerišu da su one bile pogrešne. Brkamo obrasce familijarnosti sa bezbednošću. Može biti da je potrebno gledište nekoga spolja, poput mene, kako bi rasvetlilo te nepopustljive reakcije. Soba za terapiju postaje portal koji dopušta klijentu da sagleda sebe sa većom dubinom, pokrene zaglavljene narative, stekne nova gledišta o onome što se dešavalo i u kakvom su ti događaji međusobnom odnosu.

Nikad se ne zna koliko će vremena terapija trajati niti kakav će njen ishod biti. Sa većinom porodica sam imala samo šest ili osam sesija. S obzirom na to koliko fiksirani porodični obrasci i dinamika mogu da budu, bila sam ohrabrena brzinom i nivoom

promena koje su se pojavile. Za nekoga ko koristi vreme kao barijeru za traženje terapije, napomenula bih (sa osmehom) da ona traži manje vremena od gledanja serija na televiziji.

Razumem koliko odvajanje vremena za razmišljanje može da bude zastrašujuće, ali snaga terapije kao preventivnog leka za porodice u sadašnjosti i nastupajuće generacije može biti izuzetno duboka.

Porodica Vin



Porodica Vin

*Ko sam ja? Da li sam zbir gena koje nosim u sebi,
ili sâm sebe stvaram?*

Konceptualizacija slučaja

Ajvo Vin je imao pedeset jednu godinu, bio je stolar, oženjen Suki, starom četrdeset devet godina, režiserkom dokumentaraca poreklom iz Amerike. Imali su dvoje dece: Džetra, starog devetnaest, i Loti, sedamnaest. Ajvo je došao kod mene zato što nije bio siguran u očinstvo, u to da li je on zaista sin svog oca Marka. Želeo je da istraži to zbunjujuće pitanje, kako bi znao kojim putem najbolje da krene: da sazna više o tome, ili da živi kao i ranije – u neizvesnosti. Ajvo je imao starijeg brata, Henrija, pedesetsedmogodišnjaka, i mlađu sestru, Kamilu, kojoj je bilo četrdeset devet. Mark, Ajvov otac, umro je pet godina pre toga i ostavio njegovu majku, Penelopu, staru osamdeset sedam godina, kao udovicu koja je sama sebe lečila pićem i postala jedva funkcionalna alkoholičarka. Sastali smo se u mojim prostorijama za savetovanje.

„Pedeset jedna godina mi je i sada, iako se sve u meni tome protivi, znam da moram ustanoviti ko je moj biološki otac. Čini

se to neverovatno glupim, ali nikada mi nije izgledalo čudno to što mi je tata retko kada poklanjao pažnju dok sam bio mali. Drugovi u školi stalno su me pitali: 'Zašto tvoj tata nikad ne dolazi da te gleda kad imamo sportski dan?' Bio sam dobar sportista, pobeđivao u svakoj trci, i bio sam kapiten ekipe za kriket. Ja sam govorio: 'O, strašno je zauzet', i iskreno, nisam mislio da u tome ima bilo čega lošeg niti čudnog. Nisam znao ništa više od toga."

Dok sam slušala Ajvove reči, videla sam zbunjenost, ali isto tako i duboki bol u njegovim očima boje lešnika, usađenim u lepo lice, sa unazad začešljanom talasastom smeđom kosom. Markirane naočari na njegovom orlovskom nosu odavale su utisak o nekome sa ariostokratskim poreklom. Ali način na koji je prekrstio noge i luk njegovih elegantno odevenih udova dok se pomerao, podsetili su me na čistokrvne rase konja. Poznavanje prošlosti roditelja fundamentalni je deo identiteta za sve nas, ali ako, kao što je bio slučaj sa Ajvom, ona donosi ujedno i visoki status, tada njen gubitak može da donese još jedan sloj kompleksnosti.

Zatražila sam da mi Ajvo ispriča još ponešto o sebi. On je bio majstor, imao je sopstvenu kompaniju, koja je dizajnirala i proizvodila skupe kuhinje i nameštaj. Privlačio me je, sa obnovljenim interesovanjem, pogled na njegove šake, na njihovu sposobnost stvaranja lepih predmeta. Oduvek sam se divila ljudima koji mogu da prave stvari, pošto je sve što ja radim nevidljivo. Ali morala sam da obratim pažnju na njegovu priču.

Ajvo je bio srednji brat u porodici sa tri deteta. Njegov stariji brat Henri nasledio je titulu i imanje posle Markove smrti. Henri, star pedeset sedam godina, bio je oženjen, sa tri deteta. Upravljaio je imanjem i modernizovao ga kako bi ga učinio profitabilnim. Kamila, njegova mlađa sestra, „oduvek je bila problematična“. Zamislila sam čitav svet rivalstva između sestre i braće u tom miksu: najstariji sin nasleđuje sve, ostavljajući Ajva, sa etiketom „rezervnog naslednika“, u stanju „drugog sinitisa“.

Kamila, stara četrdeset devet godina, bila je (nadajmo se) jedna od posljednjih žena iz više klase rođenih u sistemskom patrijarhatu, sa obrazovanjem čiji je cilj bila udaja, a ne karijera. Ona je imala više veza, ali je sada živela sama na porodičnom imanju i radila skraćeno radno vreme kao seoski aukcionar. Ona je bila snažno vezana za oca. Svi su oni bili vaspitani formalno, sa dadiljom i guvernantom, sasvim odvojeno od roditelja. Henrija i Ajva su poslali od kuće kad im je bilo sedam godina, u predškolski internat. Kamila je otišla u svojoj jedanaestoj. Sve troje su trpeli surove telesne kazne i morali su da potisnu svoje ranjivosti i emocije kako bi preživeli u tom teškom okruženju, daleko od kuće, sa tako malo godina.

Ajvo mi je rekao: „Dvaput sam zatražio pomoć od oca. Jednom mi je dao pilule za spavanje, a drugi put predložio da odemo zajedno na odmor u Italiju i pobegnemo... On nije znao kako da me sluša ili da bude sa mnom, ali znam da je bio dobronameran kada je ponudio to da popravi. Sećam se da je jednom posegnuo da me uzme za ruku, kad smo otišli u posetu mojoj majci u bolnicu, posle njenog pokušaja samoubistva.“

Udahnula sam preneraženo: on je govorio o traumatičnom događaju tako lakim tonom. Upitala sam ga koliko mu je godina bilo i on je odgovorio: „Petnaest.“ Napomenula sam koliko je to traumatično bilo dok sam beležila taj događaj kao primer njegove inicijalne reakcije na bol: pređi preko toga, ne upuštaj se. Ostavila sam procep kroz koji su mogla na površinu da izbiju druga osećanja.

Ajvo je obavio palac prstima i pomerao ih tamo-amo, sa dalekim izrazom i suzama u očima. On nije pomenuo majčin pokušaj samoubistva, koji je još blokirao, već samo sećanje na oca: „Držao sam ga za ruku kada je bio dementan. To je bilo lepo... nije znao ko sam...“ Osmehivao se kroz suze. „Osećao sam bliskost sa njim.“ Onda se nakašljao, i obratio pažnju na

udaljenost između njih: „Mislim da on nije znao kad mi je rođendan, niti moje srednje ime – svakako nije znao kakva su moja interesovanja, sa kim se družim, niti bilo šta o meni... ali nije to bilo toliko bolno za mene. Radilo se o hladnoći koju je prema meni ispoljavao, za razliku od stava prema Henriju i Kamili.“ Spustivši glavu, rekao je, pomalo nespretno: „Nikada me nije gledao u oči.“ Nastala je duga pauza dok smo se trudili da prihvatimo njegove razorne reči.

Želela sam da prodrem ispod površine i bavim se više mehanikom Ajvovog detinjstva. Mislila sam da uloge koje svako dete usvaja, a u tome ih podstiču roditelji, mogu imati najveći uticaj na ponašanje jedne porodice. One se često formiraju u porodici našeg porekla kako bi stabilizovale porodični sistem. Još mi nije bilo sasvim jasno ko je u porodici Vin preuzeo koju ulogu: da li je Ajvo bio „onaj tihi“, a Henri „onaj koji sređuje stvari“? I dok to može funkcionisati dobro u porodici njihovog rođenja, sada pošto su odrasli, i pristupaju drugim porodičnim sistemima, možda se više ne uklapa i čak može da dovede do raskola. Kad bi se postavilo to pitanje, predložila bih im da ga istraže sasvim otvoreno kako bi videli šta treba prilagoditi.

Tri deteta mogu u istoj kući vaspitati isti roditelji, a da im detinjstvo bude potpuno drugačije. Često sam čula kako neki roditelj kaže: „Ne znam zašto je ta-i-ta toliko nezgodna kad joj je brat kakav se samo poželeti može – oboje su istovetno vaspitani.“ Opet, svako dete evocira sopstvenu jedinstvenu reakciju roditelja, a sećanja na svaki događaj oblikovana su tom reakcijom.

Henri je bio organizovan, ambiciozan i vođa, što su sve osobine kakve ima najstarije dete. Iznela sam pretpostavku da mu je uloga naslednika dala moć i osećaj sopstvenog značaja, ali i dodala sloj očekivanja kod njegovih roditelja i zavisti kod mlađeg brata i sestre.

Srednju decu, poput Ajva, teže je kategorisati, ali ona se probijaju u reakciji na starijeg brata ili sestru. Ako je starije dete dobro, ono srednje može biti nevaljalo kako bi privuklo pažnju. Nisam ustanovila na koji je način to oblikovalo Ajva, koji je izgledao istovremeno čudno i uspešno, ali to je dovelo do sledećeg pitanja: kako bi izgledalo podizati dete za koje znate da genetski nije vaše, i ipak čuvati tajnu o tome?

Mark je znao da je Ajvo nedužan, ali pogled na njega sigurno je potpaljivao koktel osećanja, u rasponu od besa, preko ljubomore i izbezumljenosti, do gađenja. Nije nikakvo čudo da je odlučio da ne gleda u njega. Henri i Kamila bi nesumnjivo to primetili, i možda čak bili uzrujan zbog toga, ali tamo je vladala takva nestašica roditeljske pažnje da su oni to verovatno tumačili kao bonus.

Interesovala me je Kamila. Deci koja se rode poslednja može da „prođe više toga“ nego starijoj braći ili sestrama, pošto njihovi roditelji popuštaju pravila. Ona su obično srdajna, zabavna i prijazna, ali često pokušavaju da sustignu stariju braću i sestre koji su krupniji, brži i više toga znaju. *Ja sam morala da znam više o tome, ali pretpostavljala sam da je, u jednom smislu, Kamili kao najmlađoj bilo lakše.* Međutim, ona je morala da izlazi na kraj sa patrijarhatom, koji privileguje muškarce i potcenjuje žene. Da bi se suprotstavila tom kontekstu, Kamila je preuzela očevo interesovanje za botaniku, književnost i porodičnu istoriju. Bila je nagrađena prisnim odnosom sa ocem. Ali, kako sam ja to razumela, ni za nju to nije funkcionisalo naročito dobro. Ona nije bila zabavno, ljupko dete: bila je krta i nervozna. Dok sam crtala genogram njihove porodice i zagledala odnose i kontekst među njima, donela sam hipotezu po kojoj su Kamili samopouzdanje rušila braća. Posledice agresivnog rivalstva među braćom i sestrama, u suštini siledžijstva, škodljive su jednako kao u školi, ali često prolaze nezapaženo.