UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA

Tina Rahne Mandelj

PREHOD V STARŠEVSTVO KOT PRILOŽNOST ZA USTVARJANJE VARNE NAVEZANOSTI V PARU IN V ODNOSU Z OTROKOM: PROCES SOUSTVARJANJA RANLJIVOSTI

DOKTORSKA DISERTACIJA

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA

ZAKONSKA IN DRUŽINSKA TERAPIJA

Tina Rahne Mandelj

PREHOD V STARŠEVSTVO KOT PRILOŽNOST ZA USTVARJANJE VARNE NAVEZANOSTI V PARU IN V ODNOSU Z OTROKOM: PROCES SOUSTVARJANJA RANLJIVOSTI

DOKTORSKA DISERTACIJA

Mentor: izr. prof. dr. Tomaž Erzar

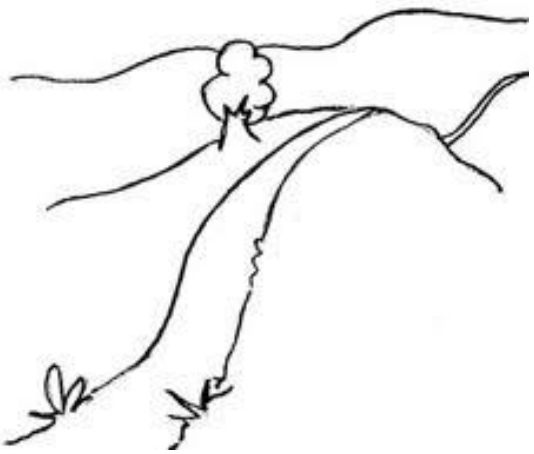
Ljubljana, 2015

Zahvala

POPOTNIK

Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca.
Spomladi do rožne cvetice,
poleti do zrele pšenice,
jeseni do polne police,
pozimi do snežne kraljice,
v knjigi do zadnje vrstice,
v življenju do prave resnice,
v sebi do rdečice, čez eno in drugo lice.

A če ne prideš ne prvič ne drugič
do krova in pravega kova,
poskusi:
vnovič
in zopet
in znova.



(T. Pavček)

Tisti, ki me poznate in ste del življenja delili z mano, veste, da poskušam na vseh poteh iti do konca in v globino, v sebi in v odnosih. Vsem, ki ste mi pomagali, da sem pot v ranljivost lahko začela, jo prečutila, nadaljevala in v okviru naloge dokončala,
ISKRENA HVALA.

Vsem vključenim mladim staršem – za vašo iskrenost, zaupanje in to, da sem bila lahko del vaše zgodbe. Brez vas in vaše ranljivosti naloge ne bi bilo.
Tomažu, za ponujeno svobodo in možnost, da je lahko naloga res moja.
Mateji, Barbari in Rachel: »Prijatelj sliši pesem v mojem srcu in mi jo zapoje, kadar me zapusti spomin.« Ve ste verjele vame, tudi ko sama nisem in ste mi dajale pogum.
Moji družini: za vso potrpežljivost in pomoč: ste moje zavetje, kamor se lahko vsakič vrnem.
Matiju: za vse ure varstva in za podporo, z željo, da se lahko skupaj učiva ranljivosti.
Marko in Luka - vidva sta moja sončka. Dala sta mi potrebno moč in energijo, da sem v sebi ostala radovedna in živa. To je za vaju.

Seznam uporabljenih kratic in okrajšav

AEDP (v originalu *Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy*): pospešena izkustveno-dinamična psihoterapija
EFT (v originalu *Emotionally Focused Therapy*): na čustva usmerjena terapija
IPA (v originalu *Interpretative Phenomenological Analysis*): interpretativna fenomenološka analiza
ZDA: Združene države Amerike
AAI (v originalu *Adult Attachment Interview*): (avtobiografski) intervju o odrasli navezanosti

KAZALO

UVOD 1

1 PREHOD PARA V STARŠEVSTVO 9

1.1 Povečane zahteve in obilo sprememb ob prehodu v starševstvo 9

1.2 Človek kot bitje odnosa pridobiva ali izgublja svojo notranjost 10

2 OSNOVNE PREDPOSTAVKE TEORIJE NAVEZANOSTI 13

2.1 Navezanost v otroštvu 13

2.2 Odrasla navezanost 14

3 DELOVANJE MEHANIZMA NAVEZANOSTI V PARU 17

3.1 Delovanje mehanizma navezanosti ob prehodu v starševstvo 17

3.2 Delovanje odnosa in sistemov navezanosti ob času stiske 18

3.3 Zadovoljstvo v zakonu in komunikacija 20

3.4 Čustvena regulacija strahu v odnosu kot strah pred bližino/zapustitvijo 22

3.5 Razvoj depresije in tesnobnosti kot odziv na zaznano in doživeto ogroženost 23

4 RANLJIVOST 26

4.1 Ranljivost kot ogroženost (ranjenost) 26

4.2 Ranljivost kot varnost, odprtost (neogrožujoča ranljivost) 27

4.3 Izkušnja sočutja ob ranljivosti ozdravlja 29

4.4 Lastnosti ranljivosti 30

4.5 Ranljivost in rezilientnost (odpornost) posameznika in družine 33

4.6 Brene Brown in ranljivost 34

5 ČUSTVENA REGULACIJA AFEKTA V ODNOSIH 39

5.1 Diadična regulacija čustvene izkušnje 39

5.2 Spoznanja medosebne nevrobiologije 41

5.3 Mama in nastajanje prvih vezi z otrokom ter oblikovanje navezanosti 42

5.4 Pomembnost varnega odraslega intimnega odnosa ter vzajemnost regulacije 44

5.5 Regulacija afekta strahu in sramu 46

6 MEDOSEBNA REGULACIJA AFEKTA SRAMU IN NAVEZANOST 48
6.1 Vznik mehanizmov samoregulacije pri otroku znotraj medosebne regulacije 49
6.2 Pojav disociacije ob zanemarjenosti in zlorabah 50
6.3 Odnosna travma v zgodnjem otroštvu: sram in izguba iniciative ob odhodih/prihodih 50
6.4 Travmatična izguba odnosa pelje v izgubo sebe in nadaljnjih možnosti za odnos 52
6.5 Pomembnost skrbnika v interaktivni reparaciji sramu 53
7 DELOVANJE DRUŽINSKIH SISTEMOV ZNOTRAJ PREHODOV 55
7.1 Sistemsko ravnovesje vedenjskih sistemov in medgeneracijska vpetost 55
7.2 Povezanost ponotranjenega »toksičnega sramu« z odhodom od doma 57
7.3 Strupeni starši in ponotranjena »strupena« drža do sebe/drugega 58
8 PROGRAMI ZA MLADE STARŠE 62
8.1 Preventivni programi za zakonce, mlade mamice in programi za očete 62
8.1.1 Programi za zakonce 62
8.1.2 Programi vključevanja očetov 63
8.1.3 Skupina za mlade mamice 65
9 TERAPEVTSKO DELO Z RANLJIVOSTJO 66
9.1 Diadična regulacija čutenj v terapevtskem odnosu: prispevek AEDP 66
9.2 Odrasla ljubezen v luči teorije navezanosti – pogled na čutenja usmerjene terapije 68
9.3 Na čustva usmerjena terapija (EFT) in njena praksa 71
9.3.1 Medosebna regulacija čutenj v EFT znotraj povečane ranljivosti partnerjev 72
9.3.2 Medosebna regulacija čutenj znotraj ranljive drže EFT terapevta 73
9.4 Nepretrgan empatični fokus in intersubjektivni kontekst para 74
9.5 Odpiranje k ranljivosti znotraj terapevtskega polja 76
10 DUHOVNOST IN RANLJIVOST 77
10.1 Ranljivost in (poustvarjena) vera v odnos 77
10.2 Krščanska vera: Zgled ranljivosti v Jezusu 78
11 EMPIRIČNI DEL 82
11.1 Predstavitev problema 82

11.2 Kvalitativno raziskovanje ... 82
11.3 Fenomenološko raziskovanje ... 83
11.3.1 Interpretativna fenomenološka analiza (IPA) ... 85
11.3.2 IPA: izdelava poročila od spodaj navzgor ... 86
11.4 Druge uporabljene metode ... 89
11.4.1 Narativno raziskovanje ... 89
11.4.2 Veljavnost in zanesljivost v fenomenološkem in narativnem raziskovanju ... 91
11.4.3 Utemeljena teorija ... 94
12 METODOLOŠKI DEL ... 97
12.1 Priprava na raziskovanje ... 97
12.2 Priprava instrumenta za kvalitativno fenomenološko raziskovanje ... 97
12.2.1 Intervju kot metoda kvalitativnega raziskovanja ... 97
12.2.2 Pot do za ranljivost bolj prijaznih raziskovalnih vprašanj in prostora ... 98
12.2.3 Izvedba pilotskih intervjujev ... 99
12.2.4 Priprava in uporaba projekcijskih tehnik ... 99
12.2.5 Od interpretativnega fenomenološkega intervjuja k terapevtskemu intervjuju ... 100
12.3 Spoznanja ob izvedbi pilotskih intervjujev ... 100
12.3.1 Dve polji doživljanja ranjenosti/ranljivosti ... 100
12.3.2 Raziskovalna področja glede na pilotske intervjuje ... 101
12.3.3 Metodološka spoznanja ob raziskovanju ... 103
13 PREDSTAVITEV RAZISKAVE ... 111
13.1 Pridobitev udeležencev, predstavitev in razlaga velikosti vzorca ... 111
13.2 Značilnosti udeležencev in čas izvedbe intervjujev ... 112
13.3 Izločitev udeležencev in razlaga ... 113
13.4 Predstavitev poteka intervjujev (širše) ... 113
13.5 Razvoj raziskoval(ki)ne senzitivnosti za ranljivost ... 118
14 ANALIZA ... 120
14.1 Analiza transkriptov: procesi in teme, vezani na življenje mladega starša/para ... 120

14.2 Osnovana teorija: osredotočenost na procese soočanja z ranjenostjo/ranljivostjo 122
14.3 Vznik negotovosti v metodologiji 124
14.4 Etične dileme raziskovanja 128
14.5 Čustvena dinamika procesa v raziskovalcu ob izvajanju in analizi intervjujev 131
15 REZULTATI 133
15.1 Spoznanja o ranljivosti znotraj raziskovalnega procesa - proces raziskovanja 133
15.2 Ranjenost, kot jo je izkušala raziskovalka 137
15.3 Splošne značilnosti intervjujev o ranljivosti (in mladem starševstvu) 139
15.4 Konkretne značilnosti intervjujev o ranljivosti in mladem starševstvu 141
15.4.1 Shema prikaza rezultatov (poročilo od spodaj navzgor po IPA) 142
15.4.2 Sinopsis: ANITA 143
15.4.3 Sinopsis: mož MARCEL 145
15.4.4 Sinopsis: BERNARDA 148
15.4.5 Sinopsis: mož MATIC 152
15.4.6 Sinopsis: MARIJA 156
15.4.7 Sinopsis: mož DOMEN 159
15.4.8 Sinopsis: NATAŠA 161
15.4.9 Sinopsis: TAMARA 164
15.4.10 Sinopsis: PETER 168
15.4.11 Sinopsis: žena EVA 171
15.4.12 Sinopsis: JERNEJ 173
15.4.13 Sinopsis: SAMO 176
15.4.14 Sinopsis: žena SUZANA 180
15.4.15 Sinopsis: POLONA 183
15.4.16 Sinopsis: PATRICIJA 186
15.4.17 Sinopsis ANA 188
15.5 Osnovne kode ranljivosti v mladem starševstvu 191
15.6 Osnovne kode ranjenosti v mladem starševstvu 193

15.7 Razvojni procesi, ki omogočajo ranljivost 195
15.7.1 Interpretacija: čustvena regulacija in diferenciacija posameznika 195
16 PROCESNA SPOZNANJA: ZNAČILNOSTI IN VSEBINA INTERVJUJEV 197
16.1 Poustvarjanje ranjenosti: spiralna pot v globino 197
16.2 Analiza dostopa do ranjenosti pri posamezniku 199
16.3 Poustvarjanje procesov ranjenosti/ranljivosti: medosebna regulacija čutenj (Anita) 201
16.3.1 Terapevtsko delo na sebi omogoča rojstvo (začetek) procesov ranljivosti 204
16.3.2 Interpretacija: pojav in izkušanje ranjenosti 206
16.3.3 Povezava s spoznanji nevroznanosti o evoluciji možganov – prirojeni odziv na strah 207
16.4 Podrobna predstavitev posameznih procesov ranjenosti in ranljivosti: seznam 209
16.5 Ranjenost: mlade mamice in odnos z mamo (Anita) 210
16.5.1 Sobivanje v prvih letih zakona in življenja z otrokom: neopremljenost za odnos 210
16.5.2 Skupni izziv: odhod otroka v vrtec 211
16.5.3 Interpretacija: postaršeni otroci, nerazmejene vloge 223
16.5.4 Sistemska (ne)pripravljenost za ranljivost 224
16.5.5 Učenje soočanja z ranjenostjo v odnosu: transformacija iz ranjenosti v ranljivost 225
16.6 Procesi ranjenosti in ranljivosti: soočanje z znano in neznano ranjenostjo (Nataša) 231
16.6.1 Nataša: soočanje s strahom ob porodu 231
16.6.2 Na novo odkrita ranjenost v odnosu do mame: prebudi se mehanizem navezanosti 234
16.6.3 Procesi ranjenosti ob mladem starševstvu, kot jih opisuje Nataša 242
16.6.4 Zmanjševanje teže in tesnobe v partnerstvu, varen skupen dom: 247
16.6.5 Misli o ranljivosti ob varnem partnerskem odnosu in izkušnji povezanosti (Nataša) .. 248
16.6.6 Pogoji za ranljivost (Nataša) 251
16.6.7 Interpretacija: odnos z mamo, sposobnost njene reflektivne funkcije in vpliv na starševsko vedenje (širše) 252
16.7 Odhod od doma za moškega: postavljanje zase in sprejemanje odločitev v korist družine .. 260
16.7.1 Interpretacija: odgovorne odločitve 268
16.8 Ločitev od doma kot odločitev za bivanje v odnosih (Jernej in Katarina) 271

16.8.1 Interpretacija: odhod od doma pokaže poprejšnji razvoj in moč/trdnost odnosov 278
16.9 Pot iz odnosne travme v ranljivost – procesi transformacije ob otroku in ženi: Peter 280
16.9.1 Proces, ki ga je partner naredil v sebi, da je lahko sprejel ranjenost žene: Peter..... 280
16.9.2 Mladi očka in ozaveščanje sebe in (svoje drže do) očetovstva 282
16.9.3 Mladi očka in ozaveščanje svoje (travmatične) preteklosti v odnosu z ženo 285
16.9.4 Interpretacija: moški in sposobnost stika (z ranljivostjo)..... 291
16.10 Odhod od doma kot prekinitev in naslavljanje zlorab za ustvarjanje doma: Eva 293
16.10.1 Interpretacija: okrevanje po travmi in zlorabi vključuje varnost telesa 300
16.11 Pripravljenost družinskega sistema za/na ranljivost, potrebe otrok (širše)..... 301
16.11.1 Čustveni procesi znotraj mlade in širše družine 303
16.11.2 Rana navezanosti oz. poustvarjanje le-te..... 305
16.11.3 Izguba funkcionalnosti in osramočenost ob telesni ranjenosti: Bernarda 307
16.11.4 Interpretacija: boj za svojo notranjost in živost, ohranjanje iniciative 312
16.12 Življenje s starimi starši ali starši partnerja: (ne)ogrožujoča bližina (Suzana)..... 314
16.12.1 Potreba po svojem lastnem domu (Suzana)..... 315
16.12.2 Spopadanje z ranjenostjo ob starših (partnerja) 321
16.12.3 Interpretacija: življenje v širši družini ter nepremostljiva rana ob nerazrešeni travmi starša in posledično ne-stiku 323
16.13 Kadar prihod otroka obudi rano v starševstvu in partnerstvu (Marija in Domen) 325
16.13.1 Obrambe pred ranjenostjo..... 331
16.13.2 Interpretacija: bivanje v rani 336
17 OSNOVANA TEORIJA: RAVNANJE Z RANJENOSTJO (POT OD RANJENOSTI K RANLJIVOSTI PREKO SPREJEMANJA IN SOČUTJA)..... 338
17.1 Ravnanje z ranjenostjo v sebi 338
17.2 Lastna ranjenost v odnosu..... 341
17.3 Ravnanje z ranjenostjo partnerja (vzajemna regulacija) 345
17.4 Ravnanje z ranjenostjo otroka..... 346
17.5 Lastna ranjenost ob otroku, prepoznavanje lastne (čustvene) vpetosti in svojega otroštva 348

17.5.1 Medgeneracijski prenos travme 349
17.6 Ravnanje z ranjenostjo starša; ranjenost ob staršu; sistemska ranjenost 350
18 SKLEP 353
19 POVZETEK V SLOVENSKEM JEZIKU 358
20 SUMMARY 362
21 REFERENCE 367
22 PRILOGE 389

KAZALO TABEL

TABELA 1: KORAKI FENOMENOLOŠKEGA RAZISKOVANJA 84
TABELA 2: KORAKI IZDELAVE POROČILA OD SPODAJ NAVZGOR V IPA 87
TABELA 3 : OSNOVNE KODE RANLJIVOSTI V MLADEM STARŠEVSTVU 191
TABELA 4: OSNOVNE KODE RANJENOSTI V MLADEM STARŠEVSTVU 193
TABELA 5: PREPOZNAVANJE SVOJE RANJENOSTI V ODNOSU DO SEBE IN DO PARTNERJA (IZSEK POGOVORA ANITA) 198
TABELA 6: RAVNANJE Z RANJENOSTJO V ODNOSU (ANITIN MOŽ MARCEL); 4-LETNA HČERKA 221
TABELA 7: HČERKE: PRIKAZ ČUSTVENO NERAZREŠENEGA ODNOSA MED MAMO IN HČERKO (PRIMERI) 258
TABELA 8: POT DO RAHLOČUTNEGA STARŠEVSTVA PRI MLADEM OČETU (IZSEK INTERVJUJA MATIC) 266
TABELA 9: ODHOD OD DOMA ZA SINA OB MAMI SAMOHRANILKI (IZSEK POGOVORA JERNEJ) 271
TABELA 10: BERNARDA - GLAVNE TEME IN PROCESI IZ POGOVORA GLEDE OSEBNE RASTI (IZSEK SINOPSISA) . 310
TABELA 11: UČENJE ZAGOTAVLJANJA VEČJE VARNOSTI V ODNOSU Z ŽENO (ZASE IN ZANJO - IZSEK MATIC) ... 312

KAZALO DIAGRAMOV

DIAGRAM 1: RANA SE LAHKO ODPRE V KATERIKOLI SFERI; VZAJEMNO VPLIVA ŠE NA DRUGE SFERE 139
DIAGRAM 2: POUSTVARJANJE RANJENOSTI NA RAZLIČNIH PODROČJIH (DIAGRAM ANITA) 203
DIAGRAM 3: PROCES TERAPEVTSKE TRANSFORMACIJE IZ RANJENOSTI V RANLJIVOST (PRIMER ANITE) 206
DIAGRAM 4: DELOVANJE OB OHRANITVI STIKA (V SEBI / Z DRUGIM) OB PODELJEVANJU RANJENOSTI 342
DIAGRAM 5: DELOVANJE OB PREKINITVI STIKA (V SEBI / Z DRUGIM) OB PODELJEVANJU RANJENOSTI 344
DIAGRAM 6: ODZIVANJE NA RANO V ODNOSU V PARTNERSTVU (OB IZGUBI ALI OHRANITVI INICIATIVE) 350

KAZALO PRILOG

PRILOGA 1: OSNOVNA (ZAČETNA) RAZISKOVALNA VPRAŠANJA (PREDSTAVLJENA V DISPOZICIJI) 389

PRILOGA 2: PRIPRAVA NA INTERVJUJE – SUPERVIZIJA (IPA DNEVNIK) II

PRILOGA 3: TEMELJNI VSEBINSKI OKVIRI – ZA POMOČ PRI INTERVJUJU (IPA DNEVNIK) IV

PRILOGA 4: ZAZNAMKI OB OPRAVLJENIH PILOTSKIH INTERVJUJIH (IPA DNEVNIK) VI

PRILOGA 5: ZAZNAMKI OB/PO IZVEDBI KONKRETNIH INTERVJUJEV (IPA DNEVNIK) VII

PRILOGA 6: ZAZNAMKI OB ANALIZI MATERIALA (IPA DNEVNIK) VIII

PRILOGA 7: PRIKAZ ANALIZE (TEMATSKA ANALIZA TRANSKRIPTA - KORAK 1-2 IPA) X

PRILOGA 8: PRIKAZ ANALIZE: POJAVLJAJOČE SE TEME (ANITA) 3. DEL ANALIZE IPA XXXV

PRILOGA 9 : PRIKAZ ANALIZE: ZDRUŽENE TEME IN PROCESI (ANITA) 4. DEL ANALIZE IPA XLIII

PRILOGA 10: ZAZNAMKI IPA OB ANALIZI MATERIALA XLV

PRILOGA 11: POVABILO MLADIH STARŠEV K RAZISKAVI (Z OSEBNO NOTO RAZISKOVALKE) XLVI

PRILOGA 12: URADNO POVABILO K RAZISKAVI XLVIII

PRILOGA 13: INFORMIRANO SOGLASJE XLIX

PRILOGA 14: GLAVNE TEME IN PROCESI: ŠIMEN IN MATEJA XLIX

UVOD

Naloga posega v temeljno področje človekovega bivanja, v medosebne odnose, v katere je človek vpet in za katere zdaj vemo, da v osnovi določajo posameznikovo delovanje, doživljanje in razumevanje sveta, drugih in sebe. Odnosi so del človekove narave, so biološko ukoreninjeno in genetsko zapisano dejstvo. Človek ob prihodu na svet najprej išče odnos, stik, saj brez njega ne preživi. Biti v odnosu je primarna življenjska potreba (Gostečnik 2002, 20).

Da je otrokov svet že po naravi socialen, da so odnosi vrojeni, so ugotavljali številni raziskovalci in psihoanalitiki (npr. Winnicott, Kleinova, Fairbairn, Sullivan, Bion, Kohut, Bowlby idr.). Pri tem so za človeka še zlasti pomembni primarni odnosi v družini, ki s svojo dinamiko ustvarjajo vzdušje, na podlagi katerega se v kasnejšem življenju določa posameznikov način vzpostavljanja, oblikovanja in ohranjanja odnosov. To je danes splošno sprejeta psihološka paradigma, iz katere izhajajo mnogi relacijsko usmerjeni avtorji in psihoanalitični/psihoterapevtski modeli, ko govorijo in raziskujejo dinamiko družine in vzroke vedenjskih motenj ter nefunkcionalnih odnosov (Gostečnik 2002, 7-47).

Ko govorimo o pomenu kvalitete najzgodnejših odnosov, ne moremo mimo teorije o navezanosti, ki jo je oblikoval britanski psihoanalitik John Bowlby (1969, 1973, 1980) v 60. in 70. letih prejšnjega stoletja in ki je obrnila na glavo tedanje razumevanje otrokovega razvoja. Teorija navezanosti temelji na spoznanju, da glavno gibalo otrokovega razvoja in vedenja ni njegovo egoistično iskanje hrane oz. zadovoljevanje neposrednih fizioloških potreb (torej nagoni), ampak da otrok nujno potrebuje in išče enkraten in izključujoč stik z materjo oz. primarnim skrbnikom. Bowlby definira navezanost kot del evolucijsko prilagoditvenega vedenja človeške vrste, ki pojasnjuje, kako otrok vzpostavlja in vzdržuje stik s svojimi starši ali skrbniki in kako ravna v primeru prekinitve stika (Rahne in Erzar 2008, 179-180; Simonič in Rahne 2010, 115).

Po Bowlbyju (1973, 1980, 1982) je navezanost del prilagoditvenega vedenjskega sistema, ki ga otrok vzpostavi v najzgodnejšem otroštvu. V varni navezanosti bo otrok lahko poiskal bližino z osebo, na katero je navezan, ohranjal bo občutek varnosti, da se lahko nanjo obrne v času stresa, ter zavedanje, da ga bo odrasli potolažil in umiril njegovo tesnobo. Hkrati bo razvil notranji delovni model varne baze, ki je notranja shema sebe v odnosu do drugega (osebe navezanosti) in katera mu omogoča občutek varnosti za raziskovanje sveta. Primarni

odnos s skrbnikom (navadno je to mama) otroku omogoča preživetje, prek njega pa mama otroku regulira čustveno zahtevne situacije v času stresa (Bowlby 1982).

Teorija navezanosti se je razvila v eno od najbolj uspešnih teorij v psihološki znanosti na področju zgodnjih odnosov otroka, in nam pomaga razumeti tudi kasnejše intrapsihične in interpersonalne vzorce posameznika. Z njo je Bowlby opisal biopsihološki ustroj človekove psihične strukture, iz katere izvira posameznikov način navezovanja in ohranjanja stika z drugimi (Kompan Erzar 2003, 60). Na to pa zlasti vplivajo tiste osebe v otrokovi okolici, od katerih je odvisno njegovo fizično in tudi čustveno preživetje. Odnos navezanosti zagotavlja otroku fizično bližino primarnega skrbnika oz. osebe navezanosti, hkrati pa se med njima stkejo afektivne vezi, kjer se srečata kot posameznika in kjer ima eden izmed njiju za drugega velik čustven pomen in je zaradi tega nenadomestljiv (Fonagy 2001, 10).

Kvaliteta navezanosti z osebo navezanosti v otroštvu zaznamuje človeka v vseh nadaljnjih odnosih v življenju, saj predstavlja model odnosov oz. dojemanja sebe, drugih in sveta (Brown in Amatea 2000, 344-346). Že Bowlby (1973, 204-207) je trdil, da osnovni mehanizmi navezanosti ostanejo aktivni in vplivni od zibelke do groba, se pravi skozi celotno življenje. Ko se namreč primarni odnosi otroka z osebo navezanosti večkrat ponavljajo, otrok zgradi notranje modele delovanja, na osnovi katerih bo razvijal odnose tudi v prihodnosti (Carr 2000, 165-166). Z vidika vseživljenjske perspektive kvaliteta navezanosti, ki se oblikuje v zgodnjem otroštvu, vpliva na oblikovanje kasnejših odnosov, bodisi v okviru širšega socialnega konteksta, še bolj pa v intimnih odnosih oz. odnosih med starši in otroci (Newman in Newman 2003, 255; Simonič in Rahne 2010, 90-92)

Sodobni pogled, ki romantično ljubezen med partnerjema razlaga v luči teorije navezanosti, pravi, da posameznika tudi v odraslih intimnih odnosih delujeta na podlagi svojih notranjih delovnih modelov in stila navezanosti, ki sta ga oblikovala v otroštvu s primarnim skrbnikom (Hazan in Shaver 1987, 511-524). Obstajajo dokazi, da so zgodnje izkušnje iz otroštva zelo pomembne za prilagoditev partnerjev na zakon v času prehoda v partnerstvo (Belsky in Isabella 1985, 342-349). Uspešno in prilagojeno soočanje s situacijo je vezano na zadovoljiv mehanizem regulacije emocij, ki je pogojen s posameznikovim stilom varne ali ne-varne navezanosti (Mikulincer idr. 2003, 77-103).

Glede na izsledke raziskav, se prav ob rojstvu in vzgoji otroka v prvem letu pri mladem paru najmočneje kaže medgeneracijski prenos kvalitete zakona (Perren idr. 2005, 451). Torej ne gre le za odnos med staršem in otrokom ter prenos varnega ali ne-varnega stila navezanosti s staršev na otroka (Feeney idr. 2003; Perren idr. 2006, Spielman in Taubman 2009, 201-212), pač pa tudi za medgeneracijski prenos kvalitete odnosa med staršema, ki se v zadnjem času kaže kot najpomembnejša variabla pri raziskavah medgeneracijskega prenosa in vpliva na otrokovo dobrobit (Clulow 2009, 111-117). Zakonca razvijeta pričakovanja na podlagi delovnih modelov sebe in drugih, ki oblikujejo način, kako obvladata stresne prehode, kot je prehod v starševstvo (Cox idr. 1999, 611-625; Feeney 1999, 362-363).

Zadnje ugotovitve raziskav na področju zakonskega zadovoljstva poudarjajo, da sta količina podpore in čustvene angažiranosti partnerjev ključna elementa zakonskega odnosa in lahko bolj napovesta prihodnost odnosa kot to lahko storijo prisotni konflikti (Gottman 1994). Nekatere raziskave celo kažejo, da je bolj kot sama vsebina dialoga in to, ali lahko par reši določen problem, pomemben čustveni ton, ki ga partnerja uporabljata (Gottman idr. 1998). Pri tem sta medsebojna podpora in tolažba glavna dejavnika uspešnih zakonov (Gottman idr. 1998), in ti zakoni najbolje delujejo, ko lahko partnerja umirjata negativna čutenja drug drugega (Pasch in Bradbury 1998, 219-230). Pri iskanju glavnih napovednikov zakonskega zadovoljstva so prišli še do ugotovitve, da je ključno, če lahko mož zdrži ženino izražanje negativnih čutenj in se nanj odziva, saj ga na ta način žena pogosto tudi prosi za podporo (Stanley idr. 2000, 256-264).

Te ugotovitve so v skladu s teorijo navezanosti in njenim pogledom na ljubezen. Čustveni angažma in odzivnost sta tako osnova stabilne povezanosti, večinoma pa so pritožbe razumljene kot »protest« navezanosti, ki ima za cilj vključiti drugega zakonca (Johnson 2003, 371; Erdman in Caffery 2003). Varna navezanost povečuje čustveno prožnost (partnerja) in optimizira sposobnost vztrajati v intenzivni čustveni izkušnji, ne da bi pri tem posameznik uporabil obrambne izločitve (Bowlby 1980). Mehanizem navezanosti je avtomatičen in se v intimnih odnosih sproži neodvisno od zavesti; gre za osnovno potrebo po prisotnosti odzivnega drugega, po drugem, ki bo nudil varnost (Johnson 2003; Erdman in Caffery, 2003). Ta mehanizem se navadno prebudi v času večjih stisk in novosti in na posamezniku je, kako bo zase »uporabil« bližnje odnose, v katerih živi. (Prepoznana) potreba posameznika po drugem in navezanost na drugega sta temeljna vidika zdravega intimnega odnosa in pogoj za njegov nadaljnji razvoj (Johnson 2007, 5; Solomon 1994). Ker pa je odvisen od odzivnosti

drugega, je odrasli v intimnih odnosih izjemno ranljiv, ne da bi se tega zavedal (Kompan Erzar 2003, 184).

Ranljivost pa je osrednja tema naše naloge in pojem, ki ga želimo v doktorski nalogi tudi konsistentno predstaviti in razviti. Ranljivost se vedno povezuje z ranjenostjo oz. s strahom pred ranjenostjo in z odnosom do sebe/drugega in sveta (je torej odnosna kategorija).

Ko govorimo o ranah, nimamo v mislih kakršnekoli rane, ampak smo osredotočeni na rane, ki so vezane na naše izkušnje (iz) odnosov oz. na naše doživljanje le-teh. Te pa v temeljih določajo način, kako se odzivamo v stresnih situacijah in kako iščemo varnost. Kakor so namreč odnosi lahko vir zaupanja, veselja in moči, pa so nanje nujno vezane tudi negativne izkušnje v navezanosti, ki jih ima posameznik iz posameznih ali dalj časa trajajočih odnosov s svojimi bližnjimi.

V literaturi o navezanosti se izrazu ranjenosti (ang. *vulnerability*) najbolj približa izraz »rane navezanosti«, ki se pojavlja predvsem v dveh kontekstih in se razume kot ranjenost (torej negativno):

1. *Attachment injury:* gre za reševanje ran navezanosti v partnerskem odnosu, kjer je rana vezana na izkušnjo travme iz partnerskega odnosa, v času, ko je bil posameznik v čustveni krizi oz. ko je bil ranljiv, pa od partnerja ni čutil podpore ali dostopnosti, ki jo je pričakoval (Johnson idr. 2001, Makinen in Johnson 2006); ter na
2. *Attachment failure:* izraz označuje zgrešitve stika med starši in otroki, kjer želijo z družinsko terapijo otrokom v rejništvu omogočiti varnejšo izkušnjo vzpostavitve stika v navezanosti (Remkus 1991), ali ko mama zaradi svojega ne-varnega mehanizma navezanosti ne najde stika z otrokom in ta zato ne napreduje, navadno pri hranjenju/dojenju (Benoit idr. 1989; Chatour idr. 1998).

V našem pogledu pa rana navezanosti ni vezana samo na partnerja oz. izkušnjo v partnerstvu, kjer je drugi partner izdal ali zlorabil zaupanje. Želimo spregovoriti o tem, kako se že v času vstopanja v odrasle intimne odnose lahko *poustvarjajo ali celijo rane navezanosti* (v zaljubljenosti in ob oblikovanju intimnega odnosa), sploh in predvsem pa *v obdobju, ko pride za par prva pomembna preizkušnja (rojstvo otroka) in ko se ustvarja nov odnos navezanosti*, ob katerem pa se nehote v mladih starših sproži njun sistem navezanosti v najbolj primarni

obliki (kot odziv na to, koliko varnosti v primarnih odnosih je bilo na voljo zanju in za njune starše, ko sta bila sama dojenčka). Mislimo na rane, ki so nastale ne samo na podlagi travm v otroštvu, kot tudi v prvih stikih življenja in v načinu sobivanja (prvo in drugo leto otrokove starosti). Govorimo torej o ranah, ki so relacijske, ki ranijo sam odnos oz. držo do odnosa ter občutek za sebe in drugega v njem.

Ravnanje z ranljivostjo je po našem mnenju način, kako posameznik ravna z bližino, potrebami in ranjenostjo v odnosih in pomeni *njegov notranji model intime*, ki ga/se je oblikoval ob izkušnjah stika (ali izgube stika oz. nestika) znotraj primarnih odnosov. Glede na njegove najbolj intimne izkušnje z ranljivostjo (iskrenim dajanjem sebe in svojih potreb po bližini v odnos in odzivom drugega nanj/e) in čustvena doživetja ob tem, bo ranljivost tudi sam v sedanjosti doživljal kot ogroženost ali ne-ogroženost in bo z njo tako ravnal v odnosu do sebe in drugih (bo zanj to ranjenost ali ranljivost). Tudi delovanje para bo zato ob pojavu potencialne ranljivosti šlo ali v več varnosti in stika, v globino (ranljivost, varno navezanost) ali pa v ne-stik (ranjenost), posledično pa v ne-varnost in obrambe (povečanje tesnobe ali navidezno samostojnost, ki se bo odražala tudi v odnosih in v pričakovanjih do drugih). Sposobnost za ranljivost in doživljanje le-te torej ni le individualna, ampak tudi medosebna in sistemska lastnost.

Sami torej razlikujemo vidika ranjenosti in ranljivosti, ki sta v ranljivosti vsebovana. Tega razlikovanja se s strani drugih avtorjih ne uporablja in ne poimenuje. Ko se ranjenost aktivira pri iskanju opore kot izpostavljenost, je to ranljivost kot izražanje potrebe po podpori v obliki potrebnosti (ang. *expression of vulnerability as neediness*) in pomeni potencialno ranjenost. V tem pomenu ga ugotavljajo Sarah Daniel (2015), Faisandier (2012) in številni drugi. Če pa je ranljivost hotena in ozaveščena (kot jo predstavljamo sami), je dodan nov pomen tega témina, ki se je v literaturi uporabljal kot »izražanje ranljivosti« (»expression of vulnerability«) in pomeni odraslo razkrivanje lastnih potreb po navezanosti. V tem pomenu ga uporabljata Dallas in Vetere (2009).

Sposobnost za ranljivost in način ravnanja z ranljivostjo se najmočneje odraža ob prihodu otroka v družinski sistem (oz. ob življenju z malim otrokom), ker otrok vanj vnese negotovost in spremembe ter zato novo občutljivost in odzivnost na bivanje v odnosih, prebudi pa tudi vso zgodovino iskanja stika v družinskem sistemu. Takrat se namreč oblikujejo novi temeljni odnosi, nove navezanosti (v triadi mama-oče-otrok in partner-partnerka-otrok) in pokaže se,

kako sistem in njegovi člani ravnajo s temeljnimi potrebami drug drugega, saj tiste, ki v razvoju niso bile naslovljene (ustrezno zadovoljene/slišane), spet pridejo v ospredje oz. se vzpostavijo mehanizmi, ki jih drugače rešujejo.

V času rojstva (prvega) otroka, sta partnerja zelo odvisna drug od drugega in (mogoče prvič) tudi od medsebojnega sodelovanja in pomoči ob skrbi za novorojenčka in njegove potrebe. Sistem navezanosti in morebitne rane navezanosti se pokažejo v čustvenem vzdušju in odzivih, ki jih drug ob drugem čutita in poustvarjata partnerja (poleg veselja, nežnosti, ganjenosti in vzhičenosti tudi skrb, ali celo bolečina zaradi osamljenosti, zavrženosti, jeza in strah zaradi občutij izdanosti, zapuščenosti in spregledanosti). Najbolj pa je to vidno v čustvenih odzivih, ki jih imajo starši ob dojenčku oz. majhnem otroku.

Bolj ko so bili sami deležni ne-sočutnega starševstva oz. kadar njihovi starši čustveno zanje niso bili dostopni (ker so (bili) zasedeni s svojimi prioritetami, travmami, strahom ali obremenitvami), manj je bilo (in bo zdaj) tam spontanega razumevanja, veselja in sočutja do otroka. Tam bodo (verjetno tudi sedaj) tudi sedaj otrokov svet, stiske, doživljanje in njegove potrebe starše/stare starše ogrožale. Manj bo torej stika na vseh nivojih. Ta drža do ranljivih potreb otroka in posameznika se bo pokazala tudi širše v sistemu (iz odzivov starih staršev in ostale družine na potrebe, ravnanja in dogajanja v mladi družini ob skrbi za otroka in mlado mamico). Gre za temeljne medgeneracijske prenose vzdušja in čustvene ne-varnosti, ki se (če niso kasneje ozaveščeni in izgovorjeni v odraslih varnih odnosih) poustvarjajo naprej iz generacije v generacijo in ki čustveno ohromijo sposobnost staršev, da se najprej na partnerja varno navežejo (si poiščejo pomoč in oporo v najtežjih trenutkih in jo znajo tudi dati drug drugemu), in tudi da to varnost ustvarjajo v odnosu s samim sabo in v odnosu s svojim otrokom. Ta stik lahko ohranijo ali spet pridobijo, če le niso ogroženi ali zavračajoči ob otrokovi stiski, strahu, negotovosti, jezi, in ko zmorejo ohraniti svoje in otrokovo dostojanstvo ter stik s sabo in njim tudi v čustveno zahtevnih in napornih situacijah.

Pot iz zavestne (ali bolj pogosto nezavedne) travmatične ali nesočutne drže in vzdušja ogroženosti, mlada starša tako pelje prek tega, da si pustita biti »ranjena« drug ob drugem in ob otroku (da počasi opustita obrambe, ki so jima pomagale ta čutenja zatreti ali jih zminimalizirati), si rane/doživljanje izpovesta in si pustita začutiti (spustiti skozi telo) tudi vsa občutja, pred katerimi sta se tako dolgo ščitila in ki bi bila preveč ogrožujoča, da bi jih lahko kot dojenčka ali otroka začutila in integrirala v svoj doživljajski in miselni svet, zdaj pa se

jima v partnerskem in starševskem odnosu spet prebujajo (prim. Kompan Erzar 2001). Ključna je torej ranljivost, ki jo v paru in sistemu odpira otrok, saj ob srečanju z njo starša lahko prideta do nove globine, varnosti in stika v sebi / za sebe in ob otroku / za otroka.

Zato želimo v prvem delu pričujoče naloge opredeliti in razgrniti temeljne pojme in procese navezanosti v okviru ranjenosti/ranljivosti, jih povezati z regulacijo čutenj strahu in sramu in medgeneracijskim prenosom le-te in to umestiti znotraj konteksta razvoja posameznika, para in mlade družine. Predstavili bomo tudi nekatere avtorje, ki govorijo o ranjenosti/ranljivosti ter terapevtske modele, ki razumevanje mehanizmov navezanosti in rane v navezanosti vključujejo v svoje delo, najsi bo to na področju preventivnega dela z mladimi starši ali na področju zakonske/partnerske terapije.

V drugem delu naloge opuščamo teoretična spoznanja in prehajamo na empirični del doktorske naloge, kjer smo se poskusili čim bolj približati razumevanju ranjenosti in ranljivosti ter dejanskemu doživljanju mladih staršev ob prehodu v starševstvo in v prvih letih skupnega življenja z otrokom/otroki. Empirični del zajema 2 sklopa: prvi predstavlja fenomenološko raziskovanje in pripravo raziskovanja. Kot del tega je zato obsežno opisana tudi sama pot raziskovanja (do) ranljivosti. Obenem so opisani procesi, ki so se ob tem dogajali v raziskovalki, ki je sama (bila) pomemben člen raziskovanja. Sledijo jim rezultati iz metodološkega dela (spoznanja o ranljivosti znotraj procesa raziskovanja) ter opis pogojev, ki so bili potrebni za takšno raziskovanje ranljivosti (ki so se kot taki izkazali).

V tretjem delu predstavljamo konkretne rezultate izvedene raziskave, kjer je bilo opravljenih 30 poglobljenih pol-strukturiranih fenomenoloških intervjujev (s terapevtsko noto). Ker je ena izmed zahtev fenomenološkega raziskovanja tudi sledljivost rezultatov, ki omogoča razumevanje iz materiala izvedenih tem in procesov, smo poskusili preko zbranih 17 sinopsisov (zgoščenih vsebin izbranih intervjujev), bralcem predstaviti posamezen pogovor, teme in procese v njem. Sledijo jim rezultati tem, ki prikazujejo, kako se ranjenost/ranljivost poustvarjata v pogovoru (znotraj intervjuja) in v življenju mladih staršev (diagrami in tabele s kodami ranjenosti in ranljivosti). Na podlagi konkretnih podatkov se je pokazalo, kateri procesi so tisti, ki morajo biti v primarni družini in pri posamezniku uspešno narejeni, da lahko ti lažje in bolj varno vstopajo v nove odnose in vloge, tako individualno, kot v dvojici (kot par).

Ko poglabljamo razumevanje delovanja čustvenih procesov znotraj mladega starševstva in ranljivosti, so v nadaljevanju v podrobnih opisih posameznih procesov predstavljeni tudi glavni procesi ranjenosti in ranljivosti, o katerih spregovorijo mladi starši (ki se ponavljajo ali pa so čisto specifični) in kako se le-ti povezujejo med sabo znotraj vsake konkretne izkušnje. Za boljše razumevanje procesov transformacije smo jih ponazorili s konkretnimi izseki iz intervjujev, saj smo sledili temu, da vsi rezultati in spoznanja nastajajo od spodaj navzgor, torej iz samega materiala v pogovoru. Rezultate iz procesne analize zaključujemo z oblikovanjem osnovane teorije o ranljivosti (s prikazom ravnanja posameznika in para z njo).

Z raziskovanjem ranljivosti v odnosih poskuša torej naloga odgovoriti na to, kako različni avtorji opredeljujejo ta pojem oz. držo, ga umestiti v sodobno razumevanje relacijskih pogledov (preko teorije navezanosti, relacijske teorije in teorije regulacije čutenj) ter ga predstaviti z vidika relacijske družinske razvojne perspektive. Novost, ki jo prinaša, je oblikovanje koncepta ranljivosti z vidika relacijske družinske terapije, ki ranljivost razume pozitivno, in sicer kot ključno držo posameznika pri ustvarjanju in ohranjanju varne navezanosti. Naloga bo podrobneje raziskala procese prehoda v starševstvo, kot jih doživljajo mladi starši. Z uporabo fenomenoloških intervjujev, narativne analize in osnovane teorije bo prikazala konkretne izkušnje ranljivosti v življenju mladih staršev ter pomene, ki jih ima zanje. Predstavila bo tudi procese preoblikovanja iz ranjenosti v ranljivost, kot jih doživljata mlada starša drug ob drugem in ob otroku, ter pogoje, ki to ovirajo ali spodbujajo.

Znanstvena relevantnost pričujoče raziskovalne teme je v tem, da naloga sledi sodobnim odkritjem na področju družinske teorije in psihoterapije ter skuša narediti sintezo teh spoznanj v luči teorije navezanosti in teorije regulacije čutenj. Izvirni prispevek k znanosti in stroki je v oblikovanju koncepta ranljivosti znotraj relacijsko usmerjenih terapij in umeščanju tega pojma v obdobje prehoda v starševstvo, s ciljem, da bi se bolje raziskalo in razumelo kompleksne procese navezanosti v mladi družini (v partnerstvu in starševstvu) in njihov medgeneracijski vpliv. Novost je tudi opis metodološkega raziskovanja ranljivosti, ki se predstavlja znotraj empiričnega dela naloge.

1 PREHOD PARA V STARŠEVSTVO

1.1 Povečane zahteve in obilo sprememb ob prehodu v starševstvo

Čas okoli rojstva prvega otroka je pogosto za par težko obdobje, saj lahko pomeni enega izmed največjih izzivov in zato najbolj stresnih prehodov v življenju (Heinicke in Guthrie 1996). Glede na to, kako različne so zahteve, ki jih s seboj prinaša novo starševstvo, ni nenavadno, da študije kažejo na spremembe v partnerskem odnosu ter posameznikovi dobrobiti ob prehodu para v starševstvo (Feeney idr. 2003, 475). Prehod para v starševstvo je ena izmed ključnih življenjskih prelomnic, pri čemer raziskave kažejo, da prihod prvega otroka pomembno vpliva na zakonsko intimo, saj znižuje neno raven ter povečuje nezadovoljstvo ter prisotnost konflikta (Cowan idr. 1991, 79-109; Cox idr. 1999, 611-625; Paley idr. 2002, 340-360). Prehod v starševstvo je namreč razvojna faza, ki je zaznamovana s pomembno osebno, družinsko in družbeno spremembo (Levy-Shiff 1994, 597). Pri tem gre za več med seboj zelo povezanih procesov, ki so za oba partnerja zelo naporni in tvegani, saj zahtevajo veliko prilagoditev v vlogah in pričakovanjih, kar naenkrat pa je veliko manj časa, ki ga lahko posvetita sebi in drug drugemu (Cox idr. 1999, 611-625; Feeney idr. 2003, 475;). Po drugi strani je oblikovanje družine nova priložnost, da se partnerja povežeta in še utrdita svojo vez, saj ravno izkušnje težkih situacij dajejo priložnost, da ljudje najdejo nov pomen v življenju (Feeney idr. 2003, 477; Schaefer in Moos 1992). Nekateri posamezniki in pari to obdobje tudi opisujejo kot najlepše (Cowan in Cowan 2000), prehod para v starševstvo pa je hkrati pomemben učni trenutek za vsakega člana diade/triade (Rijavec Klobučar 2011, 32-44).

Raziskave potrjujejo, da otrok sam ne prinese novih težav med partnerja, ampak le ojača smer odnosa, kot sta si jo oblikovala že sama (Mitnick idr. 2009, 848-852). Ne glede na to, ali je par poročen ali ne ter kako stabilna je njuna zveza, se vsi pari ob prehodu v starševstvo soočajo s podobnimi težavami. Tudi pri parih, ki niso tvegani (so poročeni in so del srednjega družbenega razreda), ta prehod prinese neravnovesje in tako vpliva na stres znotraj partnerskega odnosa (Cowan in Cowan 1995, 412-423; Shapiro idr. 2000, 59-70). Mladi starši se soočajo z obremenitvami novega obdobja in morajo najti nove strategije za uravnavanje vseh zahtev, ki jih prinašajo nov dojenček, pomanjkanje spanja, delovni pritiski ali izguba dela, nove finančne zahteve, manj stika s prijatelji in kompleksnejše interakcije v odnosih z družino in sorodniki (Cowan idr. 2010, 208). Večina mladih staršev je tako ranljiva za porast zakonskega nezadovoljstva, ki pa se razgrinja in poglablja v kasnejših letih skupnega

sobivanja in je povezano z dolgoročnimi akademskimi, socialnimi in čustvenimi posledicami pri otrocih (Hirschberger idr. 2009, 401-420). Raziskovalci mladega starševstva so zato razvili večstopenjski model tveganja, ki opisuje in napoveduje, kako dogodki na petih pomembnih področjih družinskega življenja vplivajo na posamezne družinske člane, kvaliteto medsebojnih odnosov ter otrokovo in mladostnikovo dobrobit. Prvo področje je nivo prilagojenosti vsakega družinskega člana na spremembo (njegovo zaznavanje sebe in pokazatelji mentalnega zdravja in psihološkega stresa). Drugo področje je kvaliteta partnerskega odnosa med staršema (kako rešujeta probleme, njuna čustvena regulacija, zaveza in predanost drug drugemu in odnosu ter zadovoljstvo s partnerstvom). Tretje področje so medgeneracijski odnosi in prenosi odnosov iz generacije v generacijo (kar velja tako za kvaliteto stika med staršema v vsaki izvorni družini kot tudi za kvaliteto stika mladega starša s svojim staršem v preteklosti in sedaj). Četrto področje je kvaliteta odnosa med mamico in otrokom ter očkom in otrokom, peto pa uravnavanje življenjskih stresorjev ter količina in način socialne podpore, ki/kot jo ima mlada družina (pomoč starih staršev in drugih) (Cowan idr. 2010, 208).

Raziskave ugotavljajo, da se prav ob rojstvu in vzgoji otroka v prvem letu pri mladem paru najmočneje kaže medgeneracijski prenos kvalitete zakona (Perren idr. 2005, 451). Zakonca razvijeta pričakovanja na podlagi delovnih modelov sebe in drugih, ki oblikujejo način, kako obvladata stresne prehode, kot je prehod v starševstvo (Cox idr. 1999, 611-625; Feeney 1999, 362-363). Očetje in mame, ki so imeli pozitivno izkušnjo odnosa med svojima staršema, v prvem letu po rojstvu otroka niso poročali o povečanju medsebojnega konflikta, razvili pa so tudi višjo sposobnost medsebojnega dialoga, kot tisti z negativno izkušnjo. Slednji so po rojstvu otroka doživljali tudi največje negativne spremembe v kvaliteti svojega partnerstva in razočaranje v pričakovanjih do sebe kot starša. Manjše zadovoljstvo z zakonom je bilo vezano na upad komunikacije in senzitivnosti med partnerjema (Perren idr. 2005, 454). Kvaliteta odnosa med staršema pa se v zadnjem času kaže kot najpomembnejša variabla pri raziskavah medgeneracijskega prenosa in vpliva na otrokovo dobrobit (Clulow 2009, 111).

1.2 **Človek kot bitje odnosa pridobiva ali izgublja svojo notranjost**

Človek ob prihodu na svet najprej išče odnos, stik, saj brez njega ne preživi. Biti v odnosu je primarna življenjska potreba (Gostečnik 2002, 20). Seveda pa morajo biti ti odnosi za zdrav razvoj čim bolj optimalni. Za Winnicotta je zdrav razvoj otroka odvisen od materine

odzivnosti na otroka, ki s svojim primernim odzivanjem nanj omogoča zorenje njegovega jaza, ki postane samo toliko slišen in viden, kot mu to omogoči empatična mati. To je funkcija zrcaljenja, ki ima pomembno vlogo pri razvoju pravega ali pa lažnega jaza. Da bi prišlo do tega, je potrebno optimalno okolje, ki omogoča tak razvoj. To je okolje, ki ga ne zaznamuje popolnost, pač pa določena mera frustracije, ki pa ne pomeni travme. Otrok potrebuje dovolj dobro mater oz. dovolj dobre starše, ob katerih se bo lahko začel počasi zavedati svojih potreb in tako samega sebe (Winnicott 1965, 17-20). Hkrati pa takšni odnosi in čustveno-afektivna odzivna prepletenost dajejo otroku pomembne informacije o tem, kako se okolje odziva nanj in na njegovo vedenje, na podlagi česar se izoblikuje njegova podoba o sebi, svetu in odnosih (Gostečnik 2002, 36-38).

Razvojna perspektiva vidi največji problem ne-varnih medosebnih odnosov v psiholoških obrambah vsakega posameznika, s katerimi vsak partner vstopa v odnos. Te obrambe so vzorci, ki izhajajo iz najnežnejših otroških let in ki otroku, ki je soočen z bolečino in tesnobo zaradi negativnih izkušenj iz primarno ne-varnih odnosov v družini, omogočajo, da ohrani obliko racionalnosti in občutek povezanosti v sebi, čeprav je le navidezna. Problem je, ker osebe na ta način tudi v nadaljnje odnose vstopajo s svojim »lažnim jazom«, občutkom samozadostnosti in oblikami samostarševstva ter zaradi strahu pred intimo ponovno poustvarjajo ne-varne odnose, katerih del so bili v otroštvu (Firestone in Catlett 1999, 34-39).

Nesposobnost občutenja svojih potreb (in posledično tudi potreb drugega) izvira iz razvojne travme, ki se ustvari, ko so otrokove primarne potrebe v odnosu s staršem predelane/spremenjene (ko niso priznane, slišane, ni odziva nanje ali je le-ta napačen). To v otroku vzbudi močno in bolečo čustveno izkušnjo, ki je sam pri sebi še ni sposoben uravnati. Temu sledi druga faza, v kateri otrok izkuša hrepenenje, ko si s strani odraslega močno želi uglašenega in nanj prilagojenega odziva, ki bi uravnal, obvladal in spremenil njegovo boleče in reaktivno afektivno stanje / notranje dogajanje (Stolorow in Atwood 1992, 53). Obramba, ki sledi, če empatičnega odziva s strani drugega ni, je otrokova prilagoditev. Zavrženost, ki bi otroka, če bi se je zavedal, preplavila s tako intenzivno tesnobo, da je ne bi preživel, lahko namreč prenese šele odraslo, organsko do konca razvito telo (Johnson 2003). Da bi se izognil razdrobljenosti in nepovezanosti ega, otrok zato v stresnih situacijah raje odreže svoja čutenja in se nagiba k depersonalizaciji ter se tako zavaruje pred nadaljnjo prizadetostjo in ranljivostjo. Ko otroci pridejo do takšne obrambe za ohranitev sebe, zavračajo okrevanje svojih čutenj na način, da bi ponovno vlagali v občutja sebe in drugih. Poistovetijo se z

agresorjem ali negativnim predstavnikom in vključijo takšen tuj pogled na sebe in drugega, kar se ohrani tudi v odraslem življenju (Firestone 1999, 34-39). Nekateri avtorji to poimenujejo kot naučeno ali patološko disociacijo (Schore 2003).

Kompan Erzarjeva takole definira razliko med pravim in lažnim jazom: »Pravi jaz pomeni sposobnost zavedanja in občutenja lastnih potreb in želja, lažni jaz pa je privzemanje zunanjih pravil in norm, ki po navadi nimajo nobene zveze s posameznikovimi dejanskimi potrebami in željami. Otrok je na začetku življenja izrazito ranljiv in se samega sebe začne zavedati predvsem iz tega, na kakšen način se bodo drugi odzivali nanj. Občutje otroka, ki se rodi v neodzivni svet, kjer ni staršev, ali pa se zanj ne zmorejo zanimati in ga uporabljajo za uresničevanje lastnih potreb, lepo opisuje Winnicott (1971), ko pravi, da je svet takega otroka kot zrcalo, v katerem otrok vidi vse predmete, vse obraze, razen svojega. Stoji pred zrcalom, ki pa je prazno, v njem se zrcali vse drugo, razen njegove podobe. V takem primeru bo otrok razumel, da njegova podoba ni zaželena, in privzel bo podobe, ki so sprejemljive za zrcalo. Kasneje bo tak otrok postal enako prazno zrcalo in prav preko te obrambe se bo njegova zavrženost in nepripadnost ohranjala še naprej, velikokrat v obliki navidezne samozadostnosti.« (Kompan Erzar 2006, 12).

Takšni mehanizmi, ki so bili v zgodnjih letih nujni za ohranitev odnosa z drugimi, čeprav v obliki namišljene vezi in lažnega jaza (torej oblik disociacije), tudi posameznikom v odraslih intimnih odnosih preprečujejo, da bi vanje vstopali v polnosti in brez obramb, da bi tvegali in dali sebi in drugim možnost (Firestone in Cattlet 1999, 34-39). Tako si torej mlada starša prek svojih ponotranjenih izkušenj odnosa (temelječih na starševskih in partnerskih zgledih od doma) dajeta okvir za njun novi odnos, nivo čustvene intime in varnosti v njem. Medgeneracijska dota doživljanja ne-varnosti odnosa/odnosov (Perren idr. 2005, 254; Clulow 2009, 111-117), se prekine le, če kljub ne-varnosti odnosa skupaj najdeta način, kako bosta sama ravnala z intimo in bližino v njem, in si ustvarita dovolj novih, drugačnih povezav in izkušenj v ranljivosti. Potem bodo odnosi tisti, ki nudijo in poustvarjajo dom.

2 OSNOVNE PREDPOSTAVKE TEORIJE NAVEZANOSTI

2.1 Navezanost v otroštvu

Po Bowlbyju (1973, 1980, 1982) je navezanost del prilagoditvenega vedenjskega sistema, ki ga otrok vzpostavi v najzgodnejšem otroštvu. Ta mehanizem razloži, kako otrok vzpostavlja in ohranja stik s svojim staršem ali primarnim skrbnikom in kako se odziva na prekinitev tega stika. V varni navezanosti bo otrok lahko poiskal bližino z osebo, na katero je navezan, ohranjal bo občutek varnosti, da se lahko nanjo obrne v času stresa ter zavedanje, da ga bo odrasli potolažil in umiril njegovo tesnobo. Hkrati bo razvil notranji delovni model varne baze, ki je notranja shema sebe v odnosu do drugega (osebe navezanosti) in ta shema mu omogoča občutek varnosti za raziskovanje sveta. Primarni odnos s skrbnikom (navadno je to mama) otroku omogoča preživetje, prek njega pa mama otroku regulira čustveno zahtevne situacije v času stresa (Bowlby 1982).

Bowlby (1973) je poudaril, da imajo odnosi navezanosti poleg zaščite pred zunanjo nevarnostjo tudi nalogo zaščite pred notranjimi psihičnimi stanji, kot so tesnoba, strah, bolečina in jeza. Sklepal je, da razlike v čustveni regulaciji teh stanj, odpornost na stres in socialna prilagojenost izvirajo iz individualnih razlik v izkušnjah navezanosti na starše. Če so bile te izkušnje varne, potem bo otrok za zmanjšanje strahu uporabil strategijo iskanja bližine oz. zmanjšanja fizične oddaljenosti. Če ta strategija ne bo prinesla varnosti, bo uporabil t. i. sekundarne strategije, kot sta izogibanje in izražanje tesnobe. Izogibanje odraža stopnjo nezaupanja v osebo, na katero je otrok navezan, in zato si posameznik prizadeva za čustveno distanco in neodvisnost. Izražanje tesnobe kaže na skrb, da oseba, na katero je otrok navezan, ne bo na voljo, ko bo potrebno. Kasnejša raziskovanja so v grobem potrdila Bowlbyjeva sklepanja: pokazalo se je, da sta čustvena regulacija in kvaliteta navezanosti tesno povezana in da imajo varno navezani otroci nizko stopnjo tesnobe in izogibanja ter večjo stopnjo pozitivnih čustev, medtem ko imajo otroci, ki so ne-varno navezani več negativnih in zelo malo pozitivnih čustev (Erzar in Kompan Erzar 2011, 138).

Mary Ainsworth je prva empirično raziskala odnos navezanosti med materjo in otrokom, pri čemer je poudarila štiri kriterije: ohranjanje bližine z osebo navezanosti (angl. *maintaining proximity*), dojemanje osebe navezanosti kot varne, trdne osnove za raziskovanje okolja (angl. *secure base*), dojemanje osebe navezanosti kot nekoga, ki nudi varno pribežališče (angl.

haven of safety) in doživljanje separacijske tesnobe (angl. *separation anxiety*), kadar se oseba navezanosti umakne, kar vodi tudi v žalovanje, če je oseba navezanosti izgubljena (Ainsworth 1985, 772-774). Ainsworthova je s sodelavci (Ainsworth idr. 1978) izvedla znamenito raziskavo (t. i. *Strange Situation Test*), v kateri so opazovali kvaliteto navezanosti – značilnosti ločevanja in ponovnega vzpostavljanja stika med otroki (starimi med enim in dvema letoma) ter njihovimi materami oz. skrbniki. Na osnovi te in poznejših raziskav so ugotovili, da lahko ločimo tri tipe navezav: varno navezanost, ki predstavlja optimalno obliko navezanosti in je kontrastna ne-varnima oblikama navezanosti (izogibajoča navezanost in ambivalentna navezanost). V vzorcu raziskave je bilo varno navezanih dve tretjini otrok (66 %), 10 % otrok je bilo označenih za ambivalentno navezane, 24 % otrok pa je bilo označenih z obliko izogibajoče navezanosti. Kasneje je študentka Ainsworthove Mary Main odkrila še četrti tip navezanosti, za katerega je značilno otrokovo nenehno, a neuspešno menjavanje različnih strategij navezovanja; od tod tudi ime dezorganizirana navezanost (Main in Solomon 1990, 123-124).

2.2 **Odrasla navezanost**

Ključne komponente navezanosti je mogoče opaziti tudi v odraslem intimnem odnosu. Hazan in Shaver sta ugotovila, da se tip varne ali ne-varne navezanosti, ki ga je posameznik kot otrok vzpostavil s starši, ponovi v odraslem intimnem odnosu, kjer partner začne služiti podobnim funkcijam in zadovoljuje iste potrebe po čustveni podpori in varnosti, kot so to v otroštvu počeli starši (Hazan in Shaver 1987, 1990, 1994). Kar je bil prej tip otroške navezanosti, se zdaj odraža v njim kompatibilnih notranjih delovnih modelih.

Že nekaj časa je znano, da tip navezanosti ni konstanta (otrok je lahko na primer varno navezan na mamo, na očeta pa ne-varno) in da ima posameznik v odraslosti lahko različne notranje delovne modele v svojih intimnih odnosih, odvisno pač od tega, kakšna dinamika se ustvarja znotraj partnerskega odnosa z drugim (Erzar in Kompan Erzar 2011).

Feeney (2005, 256) je raziskovala vlogo navezanosti v funkcioniranju partnerskega odnosa in ugotovila, da je tisto, kar ključno oblikuje njune notranje delovne modele, ravno kontekst, ki ga partnerja s svojimi odzivi nudita drug drugemu. Občutek za varnost ali ne-varnost, ki ga en partner ob drugem doživlja, se lahko v njegovem vedenju izraža na zelo različne načine, odvisno od tega, kakšna pričakovanja in vedenja ta partner pričakuje od drugega.

»Kim Bartholomew je izdelala nov model odrasle navezanosti, ki se neposredno opira na idejo notranjih delovnih modelov in ki ločuje dve dimenziji, *notranji delovni model sebe* in *notranji delovni model drugih*. Glede na to, ali ima oseba posameznega stila pozitivno ali negativno podobo o sebi in pozitivno ali negativno podobo o drugih, dobimo s kombiniranjem teh možnosti štiri stile odrasle navezanosti: varno, zaskrbljeno ali tesnobno (*preoccupied*), prestrašeno (*fearful avoidant*) in odklonilno (*dismissing avoidant*). Varni stil odrasle navezanosti, ki izhaja iz izkušenj sprejetosti in varnosti ob starših, ima o sebi in bližnjih pozitivno podobo (»Ljudje so v splošnem dobronamerni in so mi pripravljeni pomagati, z mano je vse v redu in taka pomoč je nekaj normalnega«). Tesnobni stil, ki izhaja iz izkušenj, v katerih so bili odnosi napeti in negotovi, se kaže v obliki nezaupanja vase in negativne podobe o sebi ter pozitivne podobe o drugih (»Ljudje so mi pripravljeni pomagati, ampak sam se ne potrudim dovolj; vedno naredim nekaj narobe.«). Prestrašeni stil, ki predstavlja novo kategorijo glede na prejšnje modele, ima lastnosti izogibajoče navezanosti, le da je v njegovem ozadju slaba podoba o sebi, kar pomeni, da sta za ta stil značilni tako negativna podoba o drugih kot negativna podoba o sebi (»Drugi niso vredni zaupanja in ti niso naklonjeni, pa tudi sam nisi vreden njihove pozornosti, zaupanja, pomoči in ljubezni.«). Odklonilni stil, ki izhaja iz izkušenj, v katerih so starši spodbujali otrokovo samozadostnost in bili ob otrokovih stiskah precej zavračajoči, ima pozitivno podobo o sebi ter negativno podobo o drugih (»Sam lahko poskrbim zase tako, kot ne bo nihče drug. Nikogar ne potrebujem, na druge se ne gre zanašati.«).« (Erzar in Kompan Erzar 2011, 128).

Štiridelni model se je v zadnjem času zelo uveljavil in ponovno potrdil domnevo o dveh temeljnih dimenzijah odrasle navezanosti, le da sta ti dimenziji zdaj dobili dodatno osvetlitev z vidika ponotranjenih podob o sebi in drugih. Prva dimenzija, ki označuje sproščenost glede čustvene bližine, je tesno povezana z notranjimi modeli drugih, medtem ko je druga dimenzija, ki označuje tesnobnost glede odnosov, tesno povezana z notranjimi modeli o sebi.

Stabilnost stilov odrasle navezanosti je še vedno predmet diskusij in raziskovanja. Medtem ko za otroške stile razumemo, da so v stabilnih razmerah dokaj stabilni (isto družinsko okolje, isti skrbniki), to za odrasle stile ni več samoumevno, saj je odraslost tudi doba velikih sprememb glede najožjega družinskega okolja (intimne zveze, poroka, ločitev, kronična bolezen, smrt partnerja). Pokazalo se je, da se v splošnem spremeni eden od štirih stilov in da se to razmerje povečuje s časom, ki preteče med prvim in drugim merjenjem. Dejstvo je, da se odrasli stili stalno spreminjajo, kar je v skladu s teorijo navezanosti, ki poudarja vpliv

preteklih in neposrednih izkušenj s pomembnimi drugimi na oblikovanje notranjih delovnih modelov, kakor kaže tudi vpliv večjih dogodkov v življenju, če ti sprožijo sistem navezovalnega vedenja. (Erzar in Kompan Erzar 2011, 129).

Novejše raziskave (Johnson in Best 2003, 172-174; Schore in Schore 2008, 17; Watson idr. 2011, 93) so dodale nov vidik k temu, kako ustvariti spremembo znotraj modelov in odzivov navezanosti. Te raziskave se osredotočajo na to, kako se čutenja in čustvene izkušnje procesirajo. Temeljijo na spoznanju, da imajo lahko nove čustvene izkušnje moč prepisati možganske povezave ali dograditi stara prepričanja in pričakovanja, torej omogočajo, da se stari delovni modeli izboljšajo, ko se vanje integrirajo nove možnosti (Novšak 2013, 22-23).

3 DELOVANJE MEHANIZMA NAVEZANOSTI V PARU

3.1 Delovanje mehanizma navezanosti ob prehodu v starševstvo

Oblikovanje in razvoj odnosa, sploh obdobje prvih dveh let po poroki ter prehod v starševstvo, imajo zelo močan vpliv na navezanost in občutje varnosti pri partnerjih (Feeney idr. 2003, 477; McCarthy idr. 2008). Raziskave dokazujejo, da se ob prehodu iz partnerstva v starševstvo, kar je močan stresni dogodek, najmočneje kažejo nezavedni prenosi stilov navezanosti, saj se morata partnerja in zdaj mlada starša prilagoditi na prisotnost novega člana, ki je od njiju močno odvisen (Alexander idr. 2001). Razvojno dojenček od staršev zahteva tudi največjo ranljivost (ko v skrbi zanj poskušata ugotoviti in zadovoljiti njegove potrebe). V tem obdobju sta partnerja prvič zares soočena z odnosom in kot taka na preizkušnji, ali bo odnos obstal in se razvijal ali pa se bosta povečala oddaljenost in konflikt ter bo odnos celo razpadel (Cowan idr. 1991; Paley idr. 2002). V času prehoda v starševstvo (in v družino), je za posameznika torej najpomembnejši in najmočnejši ravno odnos, ki ga ima s partnerjem. Če je ta odnos iskren in ranljiv, s tem gradi na varnosti, to varnost pa starša lahko udejanjata tudi v odnosu z otrokom.

Raziskave kažejo, da naj bi šlo za pomembno povezavo med zgodnjim neustreznim ali razdiralnim odnosom starš-otrok in zakonskimi težavami kasneje v življenju (Caspi in Elder, 1988). Pri vplivu primarne družine ne gre le za odnos med staršem in otrokom ter prenos varnega ali ne-varnega stila navezanosti s staršev na otroka (Feeney idr. 2003; Perren idr. 2006; Spielman in Taubman 2009, 201-212), pač pa tudi za medgeneracijski prenos kvalitete odnosa med staršema, ki se v zadnjem času kaže kot najpomembnejša variabla pri raziskavah medgeneracijskega prenosa in vpliva na otrokovo dobrobit (Clulow 2009, 111-117). Če sta partnerja varno navezana, je v njunem odnosu malo izogibanja in tesnobe ter tako mogoča varna intima, v nasprotnem primeru pa s tesnobo in izogibanjem regulirata nivo stresa in medsebojne bližine (Brennan idr. 1998, 46-76). Posledice starševstva, ki temeljijo na nenavezanosti, se ne odražajo le v otrokovem vedenju in odzivih, ampak so daljnosežne, saj se kasneje kažejo v navidezni samostojnosti in ne-varni navezanosti pri čustveno negotovi in za odnose nepripravljeni odrasli osebi (Erzar in Kompan Erzar 2008, 33). Na drugi strani pa varno navezani otroci zrastejo v samozavestne odrasle, ki so sposobni tako samostojnosti kot vzajemne soodvisnosti v odnosih (Folden Palmer 2007).

3.2 **Delovanje odnosa in sistemov navezanosti ob času stiske**

Glede na Bowlbijevo mnenje, da se mehanizem navezanosti sproža ob stiski, so raziskovalci iskali povezave med varno odraslo navezanostjo in odzivnostjo posameznika na notranje stresorje, na odnos vezane stresorje ali na zunanje stresorje, in raziskave so potrdile povezavo med oblikami ne-varne navezanosti in manj konstruktivnimi odzivi na stres, sploh če so stresorji pomenili bistveno grožnjo za delovanje posameznika ali njegovih odnosov (Feeney idr. 2000).

Raziskave so v splošnem tudi potrdile sliko, po kateri varnost v odnosu predstavlja najboljšo obrambo zoper vsakdanji stres in zoper dolgotrajno kopičenje stresnih obremenitev. Razbremenitev od stresa je v zvezi najbolj učinkovita tam, kjer gre za vzajemni proces, v katerem pri regulaciji napetosti in stiske aktivno sodelujeta oba partnerja (Erzar in Kompan Erzar 2011, 133). Vendar pa ravno stres ali pritisk pri posameznikih povzročita, da se odzovejo slabše kot sicer. Izogibajoči ljudje na primer v takem okolju postanejo hladni, nedostopni, zavračajoči, togi in samozadostni, ker se znajdejo pod pritiskom partnerja, naj nudijo pomoč in oporo. Reakcijsko vedenje njihovega partnerja bo z naraščanjem konflikta in stiske zato tudi bolj izrazito in oba partnerja bosta takrat najtežje regulirala stres pri sebi in drugem (Erzar in Kompan Erzar 2011, 133-134).

V času skrbi za otroka pridejo na dan tudi drugi vedenjski sistemi v partnerstvu, ne le mehanizem navezanosti (tudi sistem skrbi, socialni sistem in sistem raziskovanja). V najzgodnejšem obdobju sobivanja z otrokom povečane potrebe otroka po skrbi vzajemno prinesejo tudi povečane potrebe mamice po skrbi s strani moža/partnerja. Ko mlada mamica lovi ritem spanja in dojenja/hranjenja z otročkom, mora skrb za gospodinjstvo in za druge, z otrokom nepovezane stvari, vsaj v prvem obdobju prepustiti mlademu očku. Tu se pokaže, koliko lahko mlada starša med sabo sodelujeta, kakšna pričakovanja imata drug do drugega pri podpori in koliko lahko sedaj ob novem članu še poiščeta stik drug z drugim. Za mamico je pomembno, koliko dopusti očku, da poskrbi zanjo in za otročka, ali jo to ogrozi v njeni poprejšnji samostojnosti in samozadostnosti in ali lahko iskreno, na neinvaziven način izraža svoje potrebe, zanje verjame, da so legitimne in tudi, da jih bo partner slišal in ji ugodil. Enako velja za mladega očka (Kompan Erzar in Poljanec 2009). Močno se na to navezuje tudi to, koliko sta partnerja sposobna slišati drug drugega, biti odzivna na dogajanje v drugem in poskrbeti za drugega, ne da bi pri tem prikrajšala sebe/odnos.

Študija Simpsona in kolegov (1992) o navezanosti v povezavi z izražanjem stiske in iskanjem pomoči je pokazala, da so varno navezane žene bolj intenzivno iskale oporo partnerja, ko so bile bolj tesnobne, izogibajoče navezane pa so se ob povišanem stresu in stiski fizično in čustveno umaknile od mož. Podobno so varno navezani možje ob povečani ženini tesnobi tej nudili več opore, medtem ko so jim izogibajoče navezani pomoč zmanjšali, ko se je povečalo izražanje stiske in ko je bila tesnoba večja. Vidimo torej, da dajanje/sprejemanje skrbi in odzivnost na stres sodelujeta v kombinatoriki skupnih odnosov. Odzivi na drugega ob povečanem stresu tako niso nujno trajne poteze posameznika, ampak jih lahko razumemo tudi kot reakcije na zahtevno medosebno situacijo, v kateri se aktivirajo navezovalne strategije (Erzar in Kompan Erzar 2011, 133-134).

Raziskave o povezanosti med odraslimi stili navezanosti ter sposobnostjo dajanja opore in nege so tudi potrdile pričakovane zveze med stili in sposobnostjo vzpostavljanja bližine, nudenja medsebojne pomoči, odzivnostjo, pripravljenostjo na sodelovanje ter nepristno (prisilno) skrbjo za druge (Erzar in Kompan Erzar 2011, 133). Varno navezane osebe so pripravljene vzpostaviti veliko čustveno bližino in so zelo odzivne na drugega, skrbi za drugega/s strani drugega ne doživljajo kot obremenitev. Odklonilno navezane osebe ravnajo popolnoma nasprotno, saj se ne odzovejo na partnerjeve signale, da je v stiski, in jih tudi same ne dajejo. Prisilno skrb za drugega pa izvajajo zaskrbljeno in prestrašeno navezane osebe, ki so pri tej skrbi slabo odzivne, saj jim je odveč (Kunce in Shaver 1994).

Pokazalo se je torej, da navezanost ne vpliva samo na iskanje opore, ampak tudi na dajanje opore in posledično na sposobnost sprejemanja pomoči, kar potrjuje, da je ustvarjanje intime (sobivanje v ranjenosti - opomba raziskovalke) vzajemni proces, v katerem partnerja z višanjem stopnje lastne varnosti postaneta sposobna zvišati tudi stopnjo varnosti partnerja. Medsebojna opora in nega v odraslem intimnem odnosu je tako tesno povezana s stilom in dinamiko navezanosti (Erzar in Kompan Erzar 2011, 134).

To je sorodno z ugotovitvami na čustva usmerjene terapije. Pri njihovem terapevtskem delu je najbolj pogosta medosebna dinamika para, v kateri sta oba člana diade ne-varno navezana, vendar z nasprotnimi strategijami soočanja z ogroženostjo (ko eden povečuje signale navezanosti in opozarja na problem, drugi pa se iz odnosa umika), s temi odzivi pa partnerja vzajemno povečujeta občutke negotovosti in nevarnosti v odnosu. Navadno je žena tista, ki opozarja nase, pritiska na moža in želi od njega odziv (se boji njegove nedostopnosti,

neodzivnosti), mož, ki je izogibajoče navezan, pa se ob pritisku in vedno bolj izraženi stiski žene še bolj umika. S tem se mu potrdi lastna slaba samopodoba, njegovi odzivi pa povečajo ženine strahove o nedostopnosti in neodzivnosti partnerja in dinamiko peljejo v vedno večji čustveni in verbalni konflikt. Če partnerja v procesu terapije uspeta umiriti konflikt in se razkriti v ranljivosti drug pred drugim in sta ob tem deležna partnerjeve podpore in čustvene zavzetosti, si lahko na ta način oblikujeta prigarano varno navezanost (Greenberg idr. 2010; Johnson 2004; Makinen in Johnson, 2001).

3.3 **Zadovoljstvo v zakonu in komunikacija**

Pri prehodu v starševstvo pride pogosto do dramatičnega znižanja ženinega zadovoljstva z zakonom. Študija je pokazala, da je bilo tako kar pri 67 % parov (Shapiro idr. 2000). Vendar pa tako ni bilo pri vseh, kar je bilo povezano s prijateljskim odnosom, ki sta si ga zakonca ustvarila še v času, ko sta bila mladoporočenca. Za pare, ki so bili bolj dovzetni za kasnejše nezadovoljstvo z zakonom, sta bili ključni dve stvari: da je mož bil do žene negativen in je izražal nezadovoljstvo z zakonom ter občutek obeh, da živita kaotično življenje. Žene so v času, ko postanejo matere, veliko bolj občutljive na moževo nezadovoljstvo, saj je ob tem ogrožen stik z njim v odnosu, za kar pa mlada mamica ob skrbi za otroka ne more skrbeti. Kjer pa je bilo partnerstvo stabilno in sta oba imela visoko zavedanje o tem, v kakšnem procesu je drugi v času napornega prilagajanja pri prehodu v starševstvo, ter sta si uspela izražati nežnost, pripadnost in občudovanje (sta ohranila stik drug z drugim), je bilo zadovoljstvo ohranjeno. Ti pari so imeli večjo sposobnost soočanja z izzivi novega starševstva in so to rezilientnost ohranjali preko povečanega prizadevanja obeh partnerjev za odnos (so ohranili tudi sočutje drug do drugega) (Driver idr. 2003, 511). Pomembno vlogo pri tem ima odpuščanje sebi in drugemu (Coleman 1998, 87–92; Cvetek 2012, 251-265; Fincham 2007, 8; Gostečnik idr. 2011, 595-606; Greenberg idr. 2010, 28-42).

Raziskave komunikacije v dolgoročnih partnerskih zvezah so pokazale, da varno navezane osebe v konfliktnih medosebnih situacijah pogosteje uporabljajo mehanizem iskanja rešitev (namesto zaostrovanja ali groženj s prekinitvijo odnosa) ter izbiranje in oblikovanje kompromisov, ambivalentni partnerji pa poskušajo sogovornika prisiliti k obljubam oz. zavezam (Erzar in Kompan Erzar 2011, 133). Doživljanje varnosti ali nevarnosti v odnosu pri posamezniku torej vpliva na (raz)reševanje konflikta in obnašanje partnerjev ob stresu, pa tudi na nivo in način osebnega samorazkrivanja partnerju.

Raziskave o samorazkrivanju (razkrivanju občutljivih, ponižujočih in potencialno sramotnih vsebin o samem sebi v odnosu s partnerjem – torej svojih ranjenosti – opomba raziskovalke) so potrdile, da je tudi sposobnost/nesposobnost glede zaupljive intimnosti odvisna od stila navezanosti: najtežje sebe razkrijejo izogibajoče navezani, ambivalentno navezani pri razkrivanju ne iščejo in ne upoštevajo vzajemnosti, medtem ko so varno navezani pri razkrivanju najbolj fleksibilni. Slednji so sposobni stopnjo samorazkrivanja prilagoditi tudi medosebni situaciji, kar pomeni, da upoštevajo, kako blizu jim je takrat sogovornik in tudi kako bo lastno razkrivanje vplivalo nanj (Keelan idr. 1998).

Potrebe, želje in pričakovanja, ki jih zakonca izražata, niso vedno njune pristne potrebe in želje. Velikokrat so to izkrivljene vsebine, ki so se zapisale v posameznikov spomin, v spomin vsakega zakonca posebej na temelju njegovih preteklih izkušenj. Gostečnik (2011, 16-17) v posameznikovem spominu shranjene izkrivljene izkušnje imenuje afektivni psihični konstrukti. Z njimi označuje čustvene, organske, kognitivne in vedenjske vsebine, ki jih je na primer zakonec ponotranjil na temelju doživetij odnosov s pomembnimi drugimi ljudmi v otroštvu in v mladosti, pa tudi na temelju travmatičnih doživetij. V svojem bistvu so afektivni psihični konstrukti obrambni mehanizmi, neke vrste obrambni zid okrog posameznikove osnovne psihične strukture jaza. Ti obrambni mehanizmi preprečujejo zakoncu, da bi zaznal svoje pristne potrebe, prav tako pa mu preprečujejo tudi, da bi zaznal pristne potrebe sozakonca (Gostečnik idr. 2011, 601).

Če to povežemo z znanjem o čustveni diferenciaciji (Kerr 1988), imajo varno navezani dovolj veliko stopnjo osebne diferenciacije, preko katere lahko ločijo sebe, svoje potrebe, želje in čutenja od potreb, želja in čutenj drugih. Če sta partnerja varno navezana, imata večjo sposobnost čustvene diferenciacije in tako boljše izglede, da bosta odnos vodila dobro, brez trajnejših in razdirajočih konfliktov tudi ob začasnih partnerjevih transgresijah (prekinitvah stika, neuresničenih pričakovanjih in ob neuspelih dogovorih v odnosu), saj bosta ob tem zmogla ohraniti sebe in odnos zase uporabila na način, da bodo njune potrebe obojestransko slišane in zadovoljene (Kompan Erzar 2006). Tam, kjer ima partner nizko stopnjo diferenciacije, je to težje, saj se hitro ujame v negotovo dinamiko odnosa, sploh zato, ker si navadno ljudje izberemo partnerje s podobnim nivojem diferenciacije (Bowen 1988). Zato bosta takšna partnerja zelo težko lovila ravnovesje med potrebami po samouresničitvi in samostojnosti ter potrebami po povezanosti in pripadnosti v odnosu.

Zadnje raziskave na področju zakonskega zadovoljstva poudarjajo, da sta količina podpore in čustvene angažiranosti partnerjev v odnosu ključna elementa zakonskega odnosa in lahko bolj napovesta prihodnost odnosa kot to lahko storijo prisotni konflikti (Gottman1994; Johnson 2009). Potreba posameznika po drugem in navezanost na drugega je temeljni vidik zdravega intimnega odnosa in pogoj za njegov nadaljnji razvoj (Johnson 2007, 5; Solomon 1994). Ta potreba po drugem in po varnosti v odnosu je še posebej vidna v času povečanih zahtev in stresa, ki jo predstavlja obdobje prehoda v starševstvo in prva leta življenja z majhnimi otroki. Če ne prej (znotraj partnerskega odnosa), se posamezniku ta osnovna potreba prebudi takrat in zato je zaradi nje zelo ranljiv. Kako ravna s to najglobljo potrebo po/pri drugem, ko jo zazna pri sebi ali pri drugem (gre torej za potrebo po večji bližini in intimi z drugim in posledično povečani ranljivosti v odnosu), pa je odvisno od njegovih prejšnjih vstopanj v odnose in izkušenj, ki si jih je pridobil. Povečana bližina ga lahko ogrozi (in se še bolj umakne iz odnosa) ali pa ga povabi v odnos in v ranljivost.

3.4 **Čustvena regulacija strahu v odnosu kot strah pred bližino/zapustitvijo**

Ko se v odnosu počutimo ne-varno, takrat, po teoriji navezanosti na dva načina pristopamo k drugemu v odnosu. Lahko se ujamemo v spiralno naraščajočo tesnobo in tako povečamo signale navezanosti ali pa se poskušamo izogniti čutenjem in potrebam ter s tem utišamo sistem navezanosti (Johnson 2007, 12). Globok strah, ki zaznamuje zgodnjo navezanost in se ga zakonca ne zavedata, se v zakonu kaže na različne načine (Kompan Erzar 2006, 184-186). Sekundarni odzivi na strah se navadno kažejo kot strah pred biti sam, strah pred zavrnitvijo, strah pred tem, da nisi vreden ljubezni, strah pred izgubo samostojnosti in kontrole ter strah pred nemočjo (Johnson 2003). Vsaka raven sistema in vsak odnos zrcali strah na drugačen način. Ena osnovnih značilnosti ne-varne navezanosti je prav odsotnost stika z virom strahu. Strah, ki je podlaga ne-varne navezanosti, zavesti ni dostopen toliko časa, dokler se posameznik ne zmore soočiti z virom tega strahu. Moč in intenzivnost afekta se tako ohranjata, spreminja se le njegova pojavnost, saj se zdaj strah ponavlja v novih odnosih ali sistemih (Erdman in Cafery 2003). Šele varen odnos, ki bo omogočil soočenje z virom strahu, bo odprl pot predelave in vzpostavitve varne navezanosti (Kompan Erzar 2006, 186-187). Ta odnos je lahko partnerski, a če oba partnerja izhajata iz sistemov ne-varne navezanosti ob komplementarnih obrambah (ko se enemu povečajo signali navezanosti, drugemu pa utišajo) ali če je kateri od njiju dezorganizirano navezan, bo to zelo povečalo vpliv (nereguliranega) strahu v partnerskem odnosu. Toliko težje je, kadar je zgodovina para

že kaotična ali je odnos še negotov, saj bosta izolacija in ločenost ob konfliktu in ne-stiku na oba partnerja lahko vplivala zelo travmatično. Johnsonova (2002) pravi, da sta partnerja v takem stresu navadno ujeta v stanja močnega strahu in ne-varnosti, ko v »odnosnem plesu« zavzameta ekstremne položaje boja, bega ali zamrznitve (disociacije), kar so vse odzivi na travmatičen stres. Bolj ko je odnos konflikten in brezupen, bolj avtomatični, togi in samo-poganjajoči bodo čustveni odzivi partnerjev v njem in manj bo prostora za ranljivost (Johnson 2002, 105).

3.5 **Razvoj depresije in tesnobnosti kot odziv na zaznano in doživeto ogroženost**

V raziskavi o povezavi med modeli navezanosti in klinično depresijo ali tesnobo pri otrocih, ki so bili že v času pred puberteto (med 7 in 10 let) zaradi tega psihiatrično hospitalizirani, so pričakovano ugotovili, da so bili ti otroci dva do trikrat pogosteje opredeljeni kot tesnobno-ambivalentni in skoraj dvakrat pogosteje kot dezorganizirani v primerjavi z otroki, ki so bili v raziskavo zajeti iz običajne populacije (Goodman idr. 2012, 278). Rezultati raziskave nakazujejo tudi, da so otroci, ki trpijo zaradi resnih čustvenih motenj, povezanih s klinično zaznano depresijo ali tesnobo, posrkani v odnose navezanosti, ki jih zaznamujeta nevarnost in dezorganizacija, ki ju za sabo potegnejo razdiralna vedenja staršev, kar potrjujejo že izsledki prejšnjih raziskav (Belsky in Isabella 1988). Tako ti otroci za stabilizacijo potrebujejo veliko več kot le zdravila. Potrebujejo individualno psihoterapijo kot tudi družinsko terapijo s svojimi starši. Šele to omogoča popravljanje razdiralnih vezi med starši in otroki v družini (delo z navezanostjo) ter prenehanje tako uničujočih simptomov (Goodman 2010; Goodman idr. 2012, 278).

Avtorji so našli statistično pomembno povezavo med dezorganiziranim stilom navezanosti in otrokovo depresijo. Dezorganizirana navezanost pa – če jo opredelimo kot pomanjkanje strategije za uravnavanje tesnobe, ko/ker gre za strašljivo ali boječe obnašanje skrbnika (Main in Hesse 1990; Main in Solomon 1990) povzroča v otroku občutja nemoči in obupa, torej nastane kot otrokov odgovor na pomanjkanje varnosti v njegovem notranjem in zunanjem svetu (Goodman idr. 2012, 279) oz. na izkušnjo, kjer odnos otroka izda (ko ga ne more uporabiti zase). Ker pa so simptomi depresije kot odziv na izgubo/odsotnost varnega odnosa težje opazni, saj so bolj ponotranjeni, se je do zdaj večina raziskav usmerjala bolj na agresivno vedenje pri otrocih in mladostnikih (Ibid, 279).

Če se naslonimo na dognanja, da se sistemi navezanosti oz. notranji delovni modeli ter s tem povezana (ne)sposobnost čustvene regulacije v sebi in znotraj odnosa preselijo tudi v odrasle romantične odnose, se odrasli posameznik, mlad starš, ki se spopada z množico bolj ali manj stresnih sprememb in zahtev v svoji novi vlogi in skrbi za dojenčka, navadno tudi sam znajde v situaciji, ko se mu ob povečanem stresu aktivira mehanizem navezanosti in model, ki ga je medgeneracijsko prinesel iz svoje primarne družine. Takšne spremembe od njega zahtevajo dobršno mero prilagodljivosti in potrpljenja. Vsak partner bo v obdobju večjih sprememb eksplicitno ali implicitno drugega tudi preverjal, ali je ta v stiski zanj na voljo in odziven. Tako bo posameznik, za katerega je najmočnejši in najbolj poznan mehanizem delovanja ob stiski (tesnobi) v obliki dezorganizacije (iskanje bližine, a obenem izogibanje, ko mu je ta dostopna) in ob sovpadanju drugih pogojev (odsotnosti varnega partnerskega odnosa, biološki predispoziciji za psihopatologijo, ob dodatnih zunanjih stresnih okoliščinah, na katere ne more vplivati) kot odgovor na situacijo in brez ustrezne regulacije tesnobe oz. čutenj strahu v enem varnem odnosu, razvil depresijo oz. tesnobo ob taki temeljni spremembi in neumiritvi tesnobe v sistemu. Glede na način in izkušnjo regulacije strahu, ki ju posameznik prinaša iz primarnih izkušenj, bo tak posameznik iskal podporo oz. pomoč v osebnih odnosih na nefunkcionalen način. Prek svojih mentalnih reprezentacij, ki imajo v zavedni in organski spomin vpisana prepričanja, bo (po)doživel izkušnjo, da je svet nevaren, da odnosi ne štejejo in da izražanje potrebe po podpori osebi navezanosti zanj ne prinese olajšanja, pač pa nevarnost zanj še poveča (Hesse in Main 1990, Main in Solomon 1990). Tako tudi sam ne bo iskal podpore na varen način oz. bo lahko drugače neoporečno čustveno bližino in zanimanje bližnjega dojel kot grožnjo in se bo pred tem skril (ali pa bo vsak odziv/neodziv doživljal kot nezadosten za pomiritev in zmanjšanje ogroženosti).

Podobno bo mlad starš razvil depresijo ob neodzivnem partnerju, takem, ki se na njegove signale stiske in vključen mehanizem navezanosti ne bo odzival ali mu bo ob tem tesnobo/stisko še povečeval. Depresija oz. tesnobnost (tudi poporodna) bosta odziv na dinamiko partnerstva, kjer partnerja drug drugemu ne moreta nuditi varnega zatočišča in varne baze ob povečanih obremenitvah in količini tesnobe (Whiffen 2005; Whiffen idr. 2001). Na neodzivnost partnerja in pomanjkanje čustvene intime so še posebno občutljive ženske, saj kakovost medosebnega odnosa pogosto enačijo z lastno vrednostjo (Koprivc Prepeluh 2013, 125). Do podobnih ugotovitev tovrstne ženske ranljivosti v odnosu pridemo, ko ta spoznanja združimo s podatki o delovanju navezanosti pri mešanih parih. Pokazalo se je, da so za zaznano neodzivnost partnerja na sram (ki se porodi kot odziv na nesposobnost ohranitve stika) najbolj dovzetni tisti mešani pari, v katerih je mož ne-varno navezan in žena varno.

Avtorji ugotovitev pojasnjujejo s tem, da bi lahko ženina samopodoba v tem primeru postala negotova zaradi doživetega neuspeha v odnosu (Erzar idr. 2010). Podobno so večjo ranljivost mešanih parov, kjer je mož ne-varno navezan in žena varno, našli tudi Cohn in sodelavci (1992), ki so ugotovili, da ti pari slabše rešujejo konflikte in izkazujejo manj pozitivnega vedenja (Erzar in Kompan Erzar 2011, 132). V primeru ne-varno navezanega moža in varno navezane žene to pomeni, da prevladajo ne-varni vzorci navezovanja, ki odnos zapeljejo v bolj konfliktno in negotovo smer. Tak odnos ženski ne omogoča niti potrditve na področju medosebnih odnosov, niti občutka, da lahko vpliva na moškega, niti čustvene bližine in varnosti, ki so za njen občutek lastne vrednosti in samopodobe zelo pomembni (Koprivc Prepeluh 2013, 126).

4 RANLJIVOST

V nadaljevanju bi želeli bolje predstaviti naše razumevanje ranljivosti v odnosih in razviti razločevanje med negativnim in pozitivnim pojmovanjem ranljivosti (izkušnje in spomin na ranljivost namreč določajo, v kakšen kontekst jo oseba postavlja in kako jo doživlja).

4.1 **Ranljivost kot ogroženost (ranjenost)**

Navadno se držo ali stanje ranljivosti enači s pojmi ranjenosti, ogroženosti, prizadetosti ali primanjkljaja ter povezuje s posameznikom ali skupino ljudi, ki je glede ravni duševnega in telesnega zdravja ali medosebnega funkcioniranja na slabšem kot ostali (Scheinkman in Fishbane 2004, 281). Oxfordov slovar pojmov ranljivost definira kot *občutljivost oz. sprejemljivost za rane ali krivice* (1982), Slovar slovenskega knjižnega jezika pa za ranljivega označuje *tistega, ki se ga da (lahko) raniti,* oz. tistega, ki se mu hitro povzroči duševna bolečina in trpljenje (SSKJ, elektronski vir). Vidimo torej, da je človek vedno ranljiv v povezavi do nekoga ali nečesa, ranljivost je torej *odnosna kategorija*.

Pri preverjanju tega, koliko in v katerih okoliščinah / na katerih področjih se v slovenskem govornem svetu uporablja pojem »ranljivost«, smo v iskalniku našli največ označb za pojem ranljivosti s strani geografske ali računalniške stroke (kot ranljivost okolja pred onesnaženostjo, poplavami … oz. ranljivost sistema pred računalniškimi vdori). Na področju sociologije in socialne psihologije se pojem ranljivosti bolj redko uporablja. Navadno se v socialni psihologiji pojavlja v besednih zvezah kot »socialna ranljivost mladih« (Ule 2003), kjer se ranljivost razume kot vedno večja ranljivost (občutljivost) mladih zaradi izpostavljenosti negotovosti na različnih področjih življenja (Rapuš Pavel 2005, 329-360; Ule idr. 2000). Tako je socialna izključenost brezposelnih mladih tista, ki povečuje ranljivost te skupine pri vstopu na trg dela in ki poustvarja nadaljnjo marginalizacijo v okolju ter posledično tudi povečuje psihološke motnje (Rapuš Pavel 2005, 329).

Tudi v angleško govorečem svetu se s pojmom ranljivost (angl. *vulnerability*) pogosto označuje skupine ljudi, ki so zaradi svojih lastnosti (npr. starosti, spola ali etničnosti) bolj ogrožene (Boyle 2003). Ta pojem ima tako negativen prizvok v smislu pomanjkljivosti oz. ogroženosti (primerjaj Johnson 1996; Scheinkman 2008).

V terapevtskem okolju, kjer se pojem uporablja, pomeni ranljivost v medosebnem odnosu senzitivnost, ki jo posameznik prinese iz svoje pretekle zgodovine ali trenutne življenjske situacije v intimo svojih odnosov. Kot rane, ki ostanejo občutljive na dotik, ranljivost, sprožena s strani dinamike para, izzove intenzivno reakcijo in bolečino (Johnson 1996; Gostečnik 2006). Ranljivosti so lahko rezultat travmatičnih dogodkov iz otroštva ali kroničnih vzorcev v posameznikovi primarni družini, prejšnjih odnosov ali socialnega konteksta, lahko pa izvirajo iz zgodovine para samega (Johnson 1996). Ranljivost je lahko povezana tudi s sedanjim močnim stresom ali krizo na strani enega partnerja ali obeh (Scheinkman 2008). Tako je razumljena kot ranjenost oz. ogroženost.

4.2 **Ranljivost kot varnost, odprtost (neogrožujoča ranljivost)**

Obstaja pa še drugi vidik ranljivosti, ki se kaže kot drža varne navezanosti in pripravljenost za zdravo intimo v odnosu. Gre za zaželeno in zavestno pripravljenost partnerjev za učenje (iz) odnosov, držo spoštljivosti in radovednosti v odnosih; neogroženost od sebe in drugega, ki nikogar ne izključuje, kar omogoča rast in spremembo. Ranljiva oseba je pripravljena na močan čustveni angažma in se na dinamiko odnosa odziva pristno in iskreno, s čimer tvega in se razgali, pa vendar odpira pot do sebe in drugega, saj na ta način omogoča vzajemno regulacijo težkih čutenj (npr. strahu, sramu, zavrženosti …). Tukaj je ranljivost pozitivna, saj pomeni zavestno pripravljenost posameznika, da bo vplivan od drugega in pri tem ne bo nujno ranjen (Slavin 1998), hkrati pa je ta odprta drža vedno vezana na odnos – ranljiv si v odnosu do nekoga ali nečesa. Ranljivost je relacijski fenomen, saj se dogaja v odnosu z nekom. Vključuje nastajanje zavedanja o prej negotovih resnicah glede sebe in drugega in zavezo, da se bo posameznik drugemu razkril, mu dopustil videti avtentične in nepopolne dele jaza. Ob ranljivosti se veča potreba po odprtosti za raziskovanje samega sebe in drugega kljub tveganjem, ki jih takšno srečanje v odnosu lahko prinese (saj ta odprtost lahko vodi ali v negativni ali v pozitivni odziv/izkušnjo) (Leroux idr. 2007, 316).

Če gledamo na ranljivost z vidika navezanosti in regulacije čutenj, se prekinitve/pretrganja stika v odnosu (pa naj bo terapevtski ali iz običajnega življenja) razumejo kot trenutek, ko se eden ali drugi v odnosu zave svoje ranljivosti. Glede na to, kolikšno intimo in občutek bližine zahteva takšno so-bivanje pri vključenih, to vedno zajema tveganje, da se (bo) katerikoli od njiju aktivno odloči(l) ali se srečanju še bolj odpre ali pa zapre (Novšak 2013, 63). Na ta način

je nepredvidljivost bistvena komponenta ranljivosti, ker nikoli ne vemo, v kaj nas pelje (kaj se bo v njej odprlo) in zato vsebuje potencialno ranjenost.

V relacijski družinski paradigmi sta zavedanje in drža ranljivosti ključna za ustvarjanje intimnega, varnega in zdravega odnosa, saj pomenita preobrat z vidika ranjenosti ali obramb (ne-varna navezanost) k drži ranljivosti kot odprtosti za vzajemnost in so-vplivanje (varna navezanost). To je trenutek srečanja v vzajemnem afektu dveh oseb, pa naj bo to v odnosu otrok-starši, v intimnem partnerskem odnosu ali pa v odnosu pacient-psihoterapevt (Gostečnik 2004; Kompan Erzar 2001). Gre torej za ranljivost, ki omogoča spremembo in rast ter gradi odnos, saj temelji na vzajemni regulaciji čutenj, ki jih vsak posameznik sam pri sebi ne bi mogel v celoti predelati (Kompan Erzar 2006).

Kot razumemo ranljivost zdaj, le-ta ni vedno in v vsakem trenutku možna, niti zaželena. Lahko obstaja manjša ranljivost med partnerjema v trenutkih, ko ne gre za močan čustveni angažma oz. ko vzdušje v odnosu ni podprto z močnimi čutenji, ki bi pomenila ogrozitev odnosa, kjer bi se aktiviral sistem navezanosti. Pa vendar v širšem smislu ranljivost (torej pripravljenost in sposobnost graditi intimo v odnosu) razumemo kot del trajne drže in procesa med partnerjema, ki sta varno navezana. Ranljivost tako razumemo tudi v pozitivnih čutenjih, kot so ganjenost, veselje, hrepenenje, povezanost, ipd., kjer iskreno samozavedanje, samorazkrivanje in deljenje teh čutenj kaže na odpornost oz. zmožnost soočanja posameznika in para z intimo in bližino odnosa. Je pa res, da je to držo veliko težje ohraniti pri težjih čutenjih ali v času, ko je dinamika odnosa bolj ogrožena (v času velikih sprememb ali razvojnih faz), sploh pa, ko je prisotno veliko tesnobe. Takrat bo pot do ranljivosti peljala skozi občutja ranjenosti.

V vzajemnih odnosih se je vedno treba zavedati, da odnosi niso samo enosmerni in da niso odvisni samo od ene osebe in njenih notranje psihičnih struktur ter procesov. Odnosi so vedno dvosmerni in so središče gravitacije (Stern 2004, 77-78). V tem smislu je odnos vedno tudi skrivnost, saj ne vemo, kam bomo v naslednjem trenutku prišli. Pri tem je ključnega pomena ranljivost, kot jo razume relacijska družinska paradigma. Na tem temelju je mogoče presegati ujetost v tesnobne in nefunkcionalne odnose (sploh v odraslih intimnih odnosih), saj je s pomočjo odprtosti in stika v vzajemnem odnosu mogoče ustvariti novo izkušnjo (sebe, drugega in odnosa) in ob njej čutiti globoko čustveno povezanost (Fosha 2001; Gostečnik 2002, 2004; Kompan Erzar 2001, 2003, 2006; Johnson idr. 2001; Makinen in Johnson 2006).

Ko pride do ranljivosti (v smislu potencialne ranjenosti) znotraj partnerskega odnosa, to posameznik dojema kot grožnjo in pričakuje bolečino. Zato takrat deluje avtomatično obrambno in se na drugega odzove v skladu s tem prepričanjem (ne glede na to, ali je nevarnost dejanska ali jo kot tako le dojema). To je zato, ker sedanjo situacijo ali odnos dojema v skladu s preteklo izkušnjo in glede na notranje delovne modele, kar privede do prepleta pomenov med sedanjostjo in preteklostjo ali do prekrivanja pomenov dveh različnih kontekstov. Taki prepleti posameznika zmedejo, v njem prebudijo bolečino in strah ter sprožijo samozaščitniško držo delovanja (Scheinkman in Fishbane 2004) oz. afektivni psihični konstrukt (Gostečnik 2002, 2011). Še toliko bolj je to razvidno tam, kjer ima posameznik v svoji zgodovini ali v zgodovini družinskih članov izkušnjo nepredelane travme ali zlorabe (Cvetek 2009; Repič 2010) in ga bo ranljivost opomnila na izkušnjo nepripadnosti (v) sistemu/sistema (Kompan Erzar 2006, 198).

4.3 **Izkušnja sočutja ob ranljivosti ozdravlja**

Terapevtska in supervizijska praksa kaže na pozitivne učinke ranljivosti. V vzajemni ranljivosti v superviziji lahko nekdo samega sebe doživi kot nekoga, ki ima vpliv na drugega, hkrati pa ta drugi vpliva nanj (Slavin 1998, 240). Ko nekdo začuti, da je lahko drugi empatičen do njega, da ga razume, mu to daje občutek, da je vplival na drugega in se ga čustveno dotaknil. To odnose (o)zdravi in poglobi, saj so osebe poslej lahko pristne, ranljive, odprte, odzivne in sočutne, torej brez prejšnjih obramb. Da gre za pomembno regulacijo čutenj in s tem povezano novo izkušnjo varnosti v paru (izgradnjo varne navezanosti), kažejo tudi ugotovitve različnih terapevtskih pristopov (Fosha 2001, 2003; Greenberg idr. 1993; Makinen in Johnson 2006; Scheinkman in Fishbane 2004; Schore 2008). Pri raziskavah procesa sprememb v terapiji in zdravljenja poškodb navezanosti se je izkazalo, da je ključni vidik ravno občutenje, zavedanje in izražanje ranljivih potreb partnerja/ev (Gostečnik 2002, 2004; Johnson 1996; Johnson in Best 2003; Livingston 2009; Makinen in Johnson 2006), ravno tako pa je pot v vzajemno ranljivost ključna za dosego sprememb v afektivni čustveni dinamiki in razgrajevanju čustvenih zapletov v supervizijskem procesu relacijske družinske supervizije (Rahne in Rožič 2008; Rožič 2012).

Tako pride do nove kvalitete ranljivosti/odzivnosti, ki pelje iz ne-varne navezanosti v varno navezanost. Temu nekateri rečejo tudi »prigarana« navezanost, in sicer pri tistih ljudeh, ki so imeli slabe izkušnje v primarnih družinah, pa so z ozaveščanjem in delom na sebi v odnosih, v

katerih so, zmogli preokviriti nefunkcionalne in ne-varne oblike bivanja v odnosu ter takšno dojemanje sebe (Makinen in Johnson 2006). Takrat izkušnja odnosa in stik z drugim na vseh nivojih delovanja (notranjepsihičnem, medosebnem, družinskem in duhovnem) posameznika ozdravlja, namesto da bi ga ranil(a) (prim. Novšak idr. 2012; Simonič idr. 2013). Brez tveganja iti v negotovost (in se dati v odnos z ranjenostjo) pa ni mogoče priti do ranljivosti.

4.4 **Lastnosti ranljivosti**

Izvedemo lahko osnovne lastnosti ranljivosti.

- *Vpetost ranljivosti v odnose/kontekst ter nujnost empatije za razvoj ranljivosti*

Glavna predpostavka je, da je ranljivost odnosna kategorija – vedno je nekdo ranljiv pred/ob nekom, četudi je sam pred sabo. Ranljivost ga dela bolj človeškega in dostopnega, to mu/odnosu daje tudi možnost za razvoj empatije (do drugega/sebe), ki je glavni predpogoj, da se ranljivost v posamezniku in v drugem lahko porodi (Simonič 2010, 229).

- *Tveganje, vzajemnost in odprtost k izražanju/občutenju čutenj*

Ranljivost je odprta drža posameznika, ki tvega, da ga drugi rani. Ranljivost vključuje nežno izražanje bolečine, žalosti, ljubezni, osamljenosti, negotovosti, sramu, razočaranja in strahu. (Rožič 2012, 67) To, koliko in kako sta lahko partnerja ranljiva drug ob drugem oz. drug z drugim, je tudi jedro njune čustvene intime (Dorian in Cordova 2004, 243-248). Lastnosti ranljive drže sta dvosmernost in vzajemnost, torej pripravljenost in zavedanje posameznika, da drugi vpliva nanj (Slavin 1998, 238-240).

- *Nepredvidljivost, spontanost in pristnost*

Ranljivost je vedno nepredvidljiva, ker je odprtost v odnos, odnosi pa so skrivnost, saj ne vemo, kam nas bodo v danem trenutku pripeljali. Če ranljivost razumemo kot empatičen proces med dvema, ki se dogaja v odnosu vzajemnega sovplivanja in sprejemanja drug drugega, pa ta proces vključuje tudi spontanost in pristnost (Simonič 2010, 265-269). Kako spontanost razume Simoničeva vidimo v naslednjem sestavku: »Poleg dvosmernosti in s tem soustvarjanja procesa je pomemben še en vidik, ki zaznamuje globoke in pristne odnose: to je

spontanost, ki bi jo lahko označili tudi kot ustvarjalno nestrukturiranost, nepredvidljivost in kaotičnost (ang. *sloppiness*). Ne gre za zmedo, v kateri bi se popolnoma izgubili, pač pa s tem mislimo na nenačrtnost, ki je nujna, da se pojavi prava ustvarjalnost. V pravem odnosu je namreč vedno tako, da je nepredvidljiv in se ne ve, kaj bo v naslednjem trenutku. Vsak naslednji trenutek lahko prinese nekaj novega in nepričakovanega, v čemer obstaja možnost za to, da bo to novo boljše, kot je bilo prejšnje. In ravno na tej novosti bo temeljila tudi sprememba« (Simonič 2010, 265). Tudi Tronick vidi odnose kot nepredvidljive in kaotične in jih kot take spodbuja, saj na ta način prinašajo soustvarjanje novih načinov sobivanja, torej ustvarjalno spremembo (Tronick 2003, 477).

- *Dogajanje spremembe znotraj sedanjega trenutka in danega telesa / danih teles*

Tako se ranljiv odnos torej odpira k rasti in spremembam, ki omogočajo globlji stik (Simonič 2010, 216). Kako sprememba nastane? Razumevanje dogajanja prek besed, razlag ali pripovedi o nečem ni dovolj, da se sprememba zgodi. Osnovno predvidevanje je, da se sprememba zgodi znotraj žive, podoživete izkušnje. Ta izkušnja mora zato vsebovati občutja in dejanja znotraj dogajanja v resničnem času, v resničnem svetu, z resničnimi ljudmi in znotraj trenutka prisotnosti (Stern 2004, XIII). Sami dodajamo, da mora biti prisotno telo (ki daje okvir, v katerem se živo ali preteklo izkušnjo lahko podoživi in živi z drugim).

- *Potrebnost prisotnosti in pristnosti v sedanjem trenutku srečanja*

Sedanji trenutek ranljivosti je trenutek, v katerem živimo svoje življenje, je trenutek, ko smo živi in se ga zavedamo. Je sedanjost, je »zdaj«, pri čemer se postavlja vprašanje, kako je ta trenutek sedanjosti strukturiran, kako je povezan z zavestjo in s preteklostjo, kako je doživet in kaj se dogaja, ko je ta trenutek soustvarjen in ko se ga deli z nekom drugim, s katerim je oseba v odnosu (Stern 2004, 4). Sprememba se dogaja znotraj srečanja in podeljevanja izkušnje (ne nujno verbalno!), a problem nastane, ko želimo ubesediti sedanji trenutek in doživljanje v njem. Gre namreč za to, da je nemogoče govoriti o tem, kar doživljamo v sedanjosti. Ko poskušamo to ubesediti, tega že ni več, je že preteklost, a lahko se temu kar se da približamo (Stern 2004, 5-7). To pa je lastnost ranljivosti - torej prisotnost in pristnost tukaj in zdaj, zavedanje tega in posledično poskus ubesedenja in podeljevanja drug z drugim.

- *Sovplivanje - dvosmerna komunikacija, ki znotraj dogajanja oblikuje občutek za jaz in za odnos*

Razumevanje, da so odnosi vedno dvo-smerni in tako vsaka izkušnja v njih so-vpliva na vse vpletene, izhaja iz raziskovanja zgodnjega odnosa med mamo in dojenčkom (Beebe in Lachman 2003, 379-380). Tam so raziskovalci odkrili, da je odnos sistem, ki je dejaven in v katerem oba udeleženca v odnos prinašata svoj prispevek, kar pomeni, da odnos poustvarjataskupaj. Ta komunikacija, ki se dogaja (in ki temelji na vzajemni povezanosti, ki jo lahko imenujemo empatija ali ranljivost), je subtilna in nenehna in obsega širok spekter nebesednih in besednih sporočil. Tako sobivanje (v ranljivosti) ni le poskus razumevanja enega ali drugega kot dveh ločenih oseb, pač pa se dogaja kompleksen sistem komunikacije, ki med samim potekom komunikacije znotraj obeh vpletenih oblikuje občutek za jaz. To se dogaja v vseh odnosih, tako med mamo in dojenčkom, kot med terapevtom in klientom ali dvema odraslima osebama v intimnem odnosu (prim. Simonič 2010, 257-258).

- *Intersubjektivnost v sedanjem trenutku*

Ranljivost nastaja znotraj sedanjega trenutka med dvema osebama, ki sta v odnosu. V tem kontekstu prihaja do vzajemne interpretacije misli, ki nam dovoljuje reči *vem, da veš, da vem* ali *čutim, da čutiš, da čutim*. Gre za vzajemno branje miselne in čustvene vsebine doživljanja oseb, ki sta v odnosu, saj obe osebi v tem skupnem, pa hkrati samo njunem sedanjem trenutku v odprtosti k odnosu in sovplivu druga na drugo vsaj delno vidita in čutita iste miselne pokrajine. Na takšne skupne trenutke se opirajo tudi odnosi v našem življenju. Zato je pomembno, da razumemo in raziskujemo te drobne trenutke intersubjektivnih stikov med ljudmi (Simonič 2010, 238). Intersubjektivna srečanja se namreč odvijajo v kratkem časovnem obsegu, kakršen je značilen za sedanji trenutek. Sedanji trenutek je tako temeljna procesna enota v soustvarjanju intersubjektivne matrice. Trenutki intersubjektivnega srečanja pa so v nečem čisto posebni sedanji trenutki. V teh trenutkih srečanja je namreč doživljanje soustvarjeno in deljeno (Stern 2004, 75 v Simonič 2010, 238). V intersubjektivnosti se torej odigrajo najpomembnejši trenutki našega življenja, v njih se ustvarja/spreminja posameznikovo doživljanje ne le drugega, ampak tudi samega sebe, saj se ob tem poglablja in utrjuje samozavedanje, hkrati pa se mehčajo meje jaza.

4.5 **Ranljivost in rezilientnost (odpornost) posameznika in družine**

Ranljivost pa ne vpliva le na posameznikovo notranjost, pač pa na celotno držo, ki se uresničuje navzven. Varnost, iskrenost in pristnost v stikih in odnosih znotraj družine, ki jo ranljivost ponuja, veča tudi sposobnost družine, da se sooča s spremembami in izzivi oz. povečuje njeno rezilientnost (v nadaljevanju jo bomo poimenovali odpornost) (Walsh 2003). Walsh (2003, 401) omenja izsledke raziskav, ki kažejo, da je eden od ključnih vidikov pri razvoju odpornosti posameznika ravno prisotnost podpornega odnosa v času krize (s starši, partnerjem, mentorjem, sorodnikom). V primeru, ko v odnosih z ljubljenimi ni odprtega izražanja močnih čutenj, se namreč poveča možnost zlorabe substanc, depresije, samo-poškodovalnega vedenja, konflikta ipd., torej vsega, kar ustvarja obrambne, ne-pristne odnose in ne-varnost in kaže na šibko odpornost (Walsh 2003, 415).

Rezilientnost oz. odpornost družine je več kot le sposobnost soočanja s stresnimi okoliščinami ali krizo. Sistemsko razumevanje družinske odpornosti poudarja, da družine s težavami niso nujno le poškodovane in da kot take slabo vplivajo na njene člane, pač pa da so postavljene pred izziv, iz katerega se člani nečesa naučijo in kjer leži potencial za zdravljenje in rast. Vključuje potencial tako za osebno spremembo kot tudi za spremembo v odnosih, ta potencial pa izhaja ravno iz težavnih okoliščin, s katerimi se soočajo (Boss, 2001 v Walsh 2003, 401). To je zelo sorodno našemu pogledu na pojem ranljivosti v posamezniku in paru, kjer v ranjenosti oz. ranah navezanosti leži možnost transformacije v ranljivost (torej je to pot k povečanju odpornosti in varnejšim odnosom, ko par ali družina premaga težavne okoliščine). Ključ do spremembe vidimo v tem, kako lahko posameznik in/ali par to premaga: z jasnimi in iskrenimi sporočili, vzajemno podporo ter odprtim izražanjem čutenj (Walsh 2003, 406). Potrebnost, da posameznik/par/sistem pride v stisko (oz. ranjenost), iz katere se potem nečesa nauči in doseže spremembo drugega reda (kvalitativno spremembo oz. razvoj v ranljivost), pa tudi sami vidimo kot ključno vsebino teh procesov.

Moč za odpornost posameznik črpa iz odnosov (Walsh 2003, 406). Predvidevamo, da je odpornost pri posamezniku oz. družini že rezultat neke zgodovine varnih odnosov ali poti do tja oz. procesa varne navezanosti (naj bo to že v izvorni družini ali kot si jo posameznik izgradi kasneje v odraslih odnosih). Tako varna navezanost omogoča večjo odpornost para in družine (se pravi staršev) glede sprememb in težav, otrokom pa omogoča, da razvijejo boljše sposobnosti prilagoditve na spremembe in reagiranje v krizi (tako zdaj kot tudi kasneje v

odraslih odnosih, če se opremo na spoznanja navezanosti). Kako pomembna je družina za posameznika in njegovo lastno odpornost in kako se oseba gradi v medsebojnih odnosih, ki promovirajo rast, je vidno tudi pri raziskovalcih odnosne rezilientnosti (Jordan 2004).

4.6 **Brene Brown in ranljivost**

Brene Brown je edina nam znana raziskovalka, ki ranljivost vidi pozitivno, jo raziskuje in ji v zadnjem času posveča veliko pozornosti. Pri svojem desetletnem raziskovanju zgodb več tisoč ljudi je prišla do pomembnega spoznanja – do ranljivosti je prišla preko raziskovanja sramu.

Brene Brown izpostavlja, da je sram univerzalna čustvena izkušnja, ki jo na telesu enako čutimo tako moški kot ženske (imamo enake telesne odzive), pa vendar je pri raziskovanju sramu ugotovila, da so sporočila in pričakovanja, povezana s sramom, organizirana po spolu. Ne moremo uiti sramu in ga ne čutiti, kajti dokler sta nam stik in povezanost pomembna, bo strah pred prekinitvijo stika vedno prisoten (in s tem povezan sram), in zato smo ranljivi (Brown 2010, 2012b). Hkrati se vedno bolj ženemo za ideali, ki so nedosegljivi (nikoli nismo dovolj lepi, pametni, dobri, suhi, uspešni …), kar je idealno za razrast perfekcionizma, občutij neprimernosti in sramu (Brown 2007, 2010, 2013a, 2013b).

Ranljivost ni lahka. Ljudje namreč drugim/drugemu najtežje pokažemo lastno ranljivost, medtem ko ranljivost s strani drugega pričakujemo in si jo želimo. Brownova je čez proces soočanja in bojev z lastno ranjenostjo šla tudi sama kot terapevtka, oseba in raziskovalka. Hkrati opozarja, da smo že kot družba nagnjeni k skrivanju in otopitvi ranljivosti. Razvili smo cel kup obramb pred njo, avtorica pa med njimi navaja prenajedenje, zasvojenosti, depresijo, tesnobnost, deloholičnost, tabletomanijo in psihosomatiko. Vse to so načini, ki posameznika peljejo ven iz bolečine in iz pravega odnosa ter mu navidezno nadomeščajo odnos (Brown 2013b, 137-141; Brown 2012a).

Brownova je razvila teorijo rezilientnosti na sram, ki vključuje zavedanje, da se sramu noben posameznik ne more izogniti, lahko pa razvije določeno odpornost na sram. Se pa vsak glede na področja, ki so zanj sramotna (in potencialne sprožilce na sram) sooča z njim na kontinuumu (premici). Ena skrajnost le-tega so občutja sramu, kjer se posameznik počuti ujetega, nemočnega in izoliranega, drugi pol pa predstavlja empatija, ki osebi daje/vrača povezanost, moč in svobodo (Brown 2006, 46-47). S sramom je močno povezana (sposobnost

za) ranljivost, saj je sposobnost priznanja in sprejemanja lastne ranljivosti (oz. ranjenosti – opomba raziskovalke) tista, ki iz zmede, obsojanja, strahu, jeze in obtožb vodi k prepoznavanju, zavedanju, (samo)zaščiti in podpori (Ibid., 47). Kasneje je ugotovila, da imajo največjo odpornost na/za sram ljudje, ki so polnosrčni (ang. *whole-hearted*), tisti, ki so kljub težkim občutjem ostali pristni, prisotni in čustveno iskreni. Ko se je pri njih pojavil sram, se ob tem niso izgubili, ostali so zvesti sebi, niso se pretvarjali ali se prikazovali drugačni kot so (niso zanikali svoje ranjenosti). Zato so se čez izkušnjo sramu pretolkli tako, da so bili na drugi strani sramu bolj pogumni, bolj sočutni in bolj povezani kot pred pojavom sramu - tudi zaradi te sramotne izkušnje (Brown 2013a, 2013b). Izkazalo se je, da jim je skupno to, da so verjeli, da so odnosa vredni in tako/ali so dobili izkušnjo, da jim odnos, ljubezen in stik v njem pripadata, ne glede na njihove trenutke šibkosti in trenutno občutljivost. Ker niso podvomili v svojo lastno vrednost, so bili pripravljeni biti ranljivi v odnosu ter v njem tvegati (Brown 2013b, 11), pri čemer pa jim je ranljivost prinesla pogum, sočutje in povezanost (Ibid.). Tisti, ki so imeli rezilientnost na sram, so po Brownovi:

1. imeli sposobnost priznanja in sprejetja svoje osebne ranljivosti;
2. razvili določen nivo kritičnega zavedanja glede tega, kaj poganja njihova občutja sramu (glede na družbena ali kulturna pričakovanja in na svojo mrežo sramu);
3. imeli sposobnost oblikovanja vzajemnih empatičnih odnosov, kar jim je omogočilo, da so se ob sramu obrnili na druge in
4. imeli sposobnost, da so o sramu govorili in ga poimenovali kot sram (imeli so jezikovne in čustvene sposobnosti, da so lahko o sramu spregovorili in tako razbili njegove negativne vplive) (Brown 2006, 48; Brown 2013b).

Brownova nadaljuje, da sta zadnji dve lastnosti pomembni, saj sram raste in se povečuje ravno ob skrivnostnosti, tišini in obsojanju. Zato je za posameznika tako pomembno občutiti in priznati svojo lastno ranjenost, da lahko potem o tem spregovori v varnem odnosu z drugim, ki mu pomaga, da se spet »čustveno« postavi na noge. Odnos, v katerem oseba o tem spregovori, pa mora zato biti dovolj varen. Brownova celo pravi, da si mora oseba, ki se ji posameznik zaupa, to zaslužiti (to se zgodi na podlagi njunih dovolj dobrih poprejšnjih izkušenj z dajanjem ranjenosti v odnos). V nasprotnem primeru bo pogovor o sramu le-tega in ne-stik še bolj povečal, saj bo v odnosu, ki sramu ne bo zdržal, posameznik še bolj izpostavljen in ranjen (Brown 2012a; Brown 2013b).

Po drugi strani pa se ob prisotnosti vsaj malo empatije (sočutja s strani drugega), sram ne more razrasti. Ko so ljudi namreč vprašali, katera občutja so jim pomagala, da so šli ven iz izkušnje sramu in občutka travme, so povedali, da so čutili fizično in čustveno toplino, da so se počutili varno, da so bili slišani, potrjeni, čutili so, da nekaj štejejo, da so vredni. Ob deljenju nekaj zanje zelo strašljivega, pa so imeli izkušnjo, da jih je nekdo razumel in da v tem niso bili več sami, čudni, nesprejemljivi in občutja sramu so se prekinila (Brown 2010, 2012a).

Da je lahko nekdo empatičen in sočutje deli, mora imeti 4 sposobnosti:

- biti mora pripravljen videti svet tako, kot ga vidi drugi: da torej zavzame perspektivo drugega;
- da ne obsoja (obsojanje je po Brownovi le način prestavljanja svojih strahov in šibkosti v drugega na področjih, kjer se oseba sama počuti ogroženo);
- da razume, kaj druga oseba čuti;
- da z njo deli (skomunicira) to razumevanje (Wiseman 1996).

Obenem avtorica opozarja, da ni formule za empatijo: če je posameznik prisoten, zavzet in mu ni vseeno, potem se mu ni treba bati za to, katere besede izreče drugemu. Da je resnično empatičen, pa pomeni, da gre v prostor, kjer je lahko ranljiv in v stiku s svojo ranljivostjo, kjer mu je neudobno in se prav tako bori s temi občutji kot drugi: ko je lahko z ljudmi v njihovih bojih, šele takrat stik prekine sram (Brown 2013b). Torej je sobivanje v težkem, v skupno občuteni in priznani ranjenosti (ali odprtosti za ranjenost) tisto, kar razgradi sram in popravi/ozdravi rane, ki so nastale iz ne-stika posameznika s samim sabo / in drugim.

Stik s samim sabo je ob sramu posebno pomemben tudi v odnosu osebe do sebe – če posameznik pozna svoje sprožilce sramu, področja, na katerih je bolj občutljiv, bo lahko bolj pozoren tudi na telesne znake, ki se mu pojavijo, ko ga sram preplavi, s tem ga bo lažje prepoznal. Odzivi telesa na sram so namreč enaki kot odzivi na travmo (pri vsakem posamezniku lastni njemu samemu, lahko pa gre za pritisk v glavi, omrtvičenost udov, preplavljenost glave z vročino, suha usta, nesposobnost govora, otrplost itd). Ko bo posameznik to prepoznal, se bo za krajši čas lažje umaknil na samo, poiskal spet stik s sabo in dogajanjem v sebi, da bo zopet sposoben odnosa, ko od stika (s samim sabo ali drugim) ne bo toliko ogrožen. Tako ni dobro iskati odnosov v tem prvem stanju preplavljenosti s sramom,

saj Brownova opozarja, da ima oseba v sramu nedelujoč sprednji čelno-reženjski del možganov, kar posamezniku onemogoča refleksijo, verbalizacijo in regulacijo situacije, zato bo v odnosih deloval na način, ki bo sram zanj in za druge še poveč(ev)al, saj prebudi bes, bolečino ali jezo ob nepripadnosti, ki jo lahko posameznik usmeri nase ali na drugega. Avtorica tako pravi, da smo v sramu zase in za drugega nevarni (Brown 2012a, 2012b).

Na kratko bomo predstavili še njena spoznanja o moški in ženski ranljivosti. Sram je vedno povezan z neuresničitvijo družbenih ali osebnih pričakovanj s strani sebe ali drugih, kar osebo naredi ranljivo pred samim sabo in pred drugimi, saj neizpolnjevanje lahko ogrozi stik z drugimi in povzroči družbeno ne-sprejemanje.

Pri ženskah sram navadno izvira iz množice med sabo nasprotujočih si in nemogočih/neuresničljivih pričakovanj do sebe (naj bo to materinstvo, partnerstvo, zunanji videz ali služba), kjer se ženska bori, da drugi ne bi videli, kako se trudi držati vse skupaj. Ženske imajo torej zelo visoka pričakovanja do sebe, velikokrat vezana na sposobnost vzpostavljati in ohranjati odnose. Če tega ni, je lastna vrednost pri ženski in njen občutek za sebe velikokrat ogrožen (Brown 2006, 49). Pričakovanja do žensk (velikokrat tiha in v družbi neizražena, izražajo pa ideal ženskosti) pa so: naj bo prijazna, skromna, vitka in naj naredi vse za ohranjanje zunanje lepote (Brown 2012, 89).

Ista raziskava, ki je bila narejena o normah v ZDA in ki jo navaja avtorica, ugotavlja, da morajo moški za izpolnjevanje norm, ki jih približajo idealu pravega moškega, navzven izražati gnus do istospolno usmerjenih, ohranjati zunanji status (prek službe, avta, denarja), se odzivati z nasiljem in v odnosih prikazati nadvlado nad ženskami (Brown 2012a).

To potrjuje tudi izsledke njene raziskave. Za moškega je najbolj sramotna le ena stvar: da/če ga drugi vidijo kot šibkega. To je zanj tako sramotno, da spodreže svoja občutja bolečine, žalosti in strahu (k čemur je velikokrat zaradi spola sicializiran že od rojstva naprej) in se zateče v bes in jezo (agresijo in nasilje) ali pa utihne/disociira in čutenja odreže. To sta bila glede na avtoričino raziskavo o sramu in moških dva glavna odziva na sram (Brown 2012, 96). Avtorica opozarja, da se seveda tudi moški lahko na sram naučijo odzivati drugače preko zavedanja, samosočutja in empatije. A brez zavedanja lastnega notranjega čustvenega procesa moškega preplavijo občutja neprimernosti in majhnosti, na kar se običajno odzove z jezo ali s

čustveno odrezanostjo od situacije. Pogosto moški s tem le vračajo odziv, kot so ga sami prejeli iz okolice, ko so (v preteklosti) pokazali svojo lastno ranjenost (Brown 2012, 94-100).

Avtorico je najbolj presenetilo, kako se ženske odzovejo na moško ranljivost: želijo si jo, moške nenehno spodbujajo k ranljivosti, ko pa jo ti dejansko pokažejo, ženske tega ne prenesejo, saj jih ogrozi, in moške začnejo sramotiti nazaj ali jih prezirati. Zakaj je tako, avtorica razlaga s tem, da moški z ranjenostjo ogrozijo ženske ideale o moških ter v njih prebudijo strah. Moški pa ženske ranjenosti in izražanja stiske navadno ne zdrži (npr. da bi bil le poslušalec – kar ženska želi – in da ob njem sama najde rešitve ali potrditev). Moški takoj išče rešitev in navadno prehitro da nazaj svoje, za ženske preveč enostavne odgovore in je odnos (stik v njem) tako (prehitro) prekinjen.

Zato avtorica pravi, da se morajo/moramo tako ženske kot moški šele naučiti sobivati v lastni ranljivosti in v ranjenosti/ranljivosti drug drugega v vsakem odnosu, kjer smo drug ob drugem, prepoznati svoje naravne obrambne odzive na ranljivost (drugega) ter videti, kako si lahko v/ob ranljivosti pridemo nasproti (Brown 2012a).

5 ČUSTVENA REGULACIJA AFEKTA V ODNOSIH

Teorija navezanosti je v zadnjem desetletju naredila premik v teorijo regulacije, saj k razvoju in zdravljenju pomembno prispeva ustrezna regulacija čutenj (Schore 2008, 9). Ključno vlogo v odnosih ima proces vzajemne in dvosmerne regulacije čutenj (Fosha 2001, 227-232).

5.1 **Diadična regulacija čustvene izkušnje**

Diadični model čustvene regulacije predlaga, da posameznikove sposobnosti regulacije afekta temeljijo na tem, koliko mati in otrok vzajemno koordinirata njune strategije ravnanja s čutenji ter se prilagajata drug drugemu (Schore 1994, 2003). Ideja vzajemne koordinacije čustvenih stanj izhaja iz literature o interakciji mama-otrok (Beebe in Lachmann 1988; Tronick 1989; Tronick in Weinberg 1997) in ta model se uporablja za vse vidike diadične čustvene komunikacije. Diado lahko sestavljata mama in otrok, terapevt in klient ali partnerja v odnosu, saj gre povsod za proces čustvene komunikacije.

Pri najboljši diadični regulaciji afekta vsak partner odprto komunicira z drugim, ki se v zameno tudi odprto odzove. Partnerja ostajata vključena in usmerjena drug k drugemu tudi, ko se stvari zapletejo (postanejo težke). Vzajemna koordinacija ne pomeni popolne empatije in brezmadežne vzajemne uglašenosti. Pomeni pa ostati motiviran za vzdrževanje povezanosti in komunikacije tudi pri nesoglasjih ali težavah, ne da bi se posameznik umaknil vase in zaprl ali pred sabo postavil zid (Fosha 2001, 228). Vzpostavitev odnosa, kjer eden od partnerjev diade deluje kot varna baza za drugega, se doseže z optimalno diadično regulacijo afekta, ki pomeni neprekinjeno koordiniranje dogajanja od trenutka do trenutka, pri čemer se afektivna stanja vzajemno regulira skozi proces psihobiološkega uglaševanja (Fosha 2001; Schore 2003).

V procesu neprestane diadične čustvene regulacije se trenutki uglaševanja menjajo s prekinitvijo stika in s popravilom po trenutkih neuglašenosti in prekinitvi vezi navezanosti. V diadah varne navezanosti je drugi odziven, zato prekinitev motivira reparacijo in negativna čustva se metabolizirajo hitro, obenem se ohranja odnos in povezanost (odnos torej ni ogrožen, stik se ohranja). Kjer gre za ne-varno navezanost, pa se drugi ne odzove na prekinitev, zato prekinitev stika ne motivira diadične reparacije, ampak osebo vodi k prekinitvi povezanosti, umiku in osamljenosti. Iz te izkušnje se otrok (ali kasneje odrasli)

nauči, da se lahko zanese le nase, namesto da bi mu strategije vzajemne diadične regulacije pomagale pri soočanju s stresom ob nereguliranih afektih (Tronick in Weinberg 1997, 64-66).

Čeprav so čutenja vir za povečevanje prilagoditve posameznika na okolje, so velikokrat močno boleča in neustavljiva, zato se brez podpore ljudje ne čutijo dovolj sposobni, da bi se z njimi soočili. Ljudje so v svojem življenju v različnih fazah različno sposobni obvladati čutenja, ki so njim samim preveč naporna, zato jih zavedno ali ne prinašajo v odnose, z željo da bi jih razrešili skupaj ali da bi jih drugi razrešil zanje (projekcijska interakcija). Preko čustveno-osnovanih interakcij z drugim, ki jih podpira s svojo senzitivnostjo in odzivnostjo, jih lažje uravnavajo. Tako prejemajo pomoč pri regulaciji svojih čustvenih izkušenj in težka čutenja se zato lahko obvladajo v diadah, v katerih so. Optimalno je, če starši in otroci združijo svoje čustvene vire. Diadična regulacija čustvenih stanj posamezniku omogoča, da izkusi, izrazi in dobi korist iz svojih čutenj, ki so situaciji primerna (ker njega ali drugega čutenja ne ogrožajo več in dobi izkušnjo, da se jih da uravnavati). Sčasoma je posameznik sposoben to, kar je bilo prvotno doseženo preko odnosa, narediti sam zase in tako je sposoben imeti polno čustveno izkušnjo (Fosha 2001, 228). Kakovost vzajemne regulacije torej določa tudi kakovost kasnejših (otrokovih) ponotranjenih mehanizmov samoregulacije, o čemer govori naslednji sestavek.

»Sposobnost posameznika, da v polnosti izkusi svoja čutenja, sploh ko so močna in/ali boleča, se močno poveča, če je možno, da to naredi skupaj z nekom, ki je podpirajoč, empatičen in čustveno prisoten in je pripravljen to izkušnjo deliti in biti v pomoč s svojim odzivom. Bistvo diadične regulacije je, da posamezniki razširijo sposobnosti regulacije afekta, kar je rezultat skupnih virov v diadi, in da te sposobnosti sčasoma ponotranjijo, jih vzamejo za svoje. Izkušnja čustvene povezanosti v odnosu, ki izvira iz empatične uglašenosti in podpore, poveča posameznikovo sposobnost, da čuti, in tako nima potrebe, da bi razvil strategije, ki bi čutenja zadušila, zminimalizirala ali otopila« (Fosha 2001, 229).

Vidimo torej, kako pomembna je za otroka mamina sposobnost, da zanj regulira čustveno prenaporna stanja. S tem ko mama regulira sebe (ob otroku), ustvarja tudi njegove sposobnosti regulacije (Schore 2003).

5.2 **Spoznanja medosebne nevrobiologije**

Diadično (čustveno) dogajanje v odnosu lepo potrjujejo spoznanja medosebne nevrobiologije (Siegel 2006, 248-249). Ta kažejo, da so možgani nujno socialni in da se jaz (zavest; angl. *mind*) rojeva kot rezultat medosebnih odnosnih procesov, ti procesi (izkušnje s pomembnimi drugimi) pa oblikujejo način, kako se posameznik tekom svojega življenja prilagaja na psihološke strese ter katera čutenja to spremljajo. Naši možgani se zanašajo na možgane drugih, da lahko ostanejo zdravi, sploh ko so v stresu. Ko smo soočeni z boleznijo, katastrofo, stresom ali izgubo, se ljudje obrnemo drug na drugega za tolažbo, podporo, regulacijo in ohranjanje stabilnosti (Cozolino 2002, 229).

Sistem navezanosti, ki se oblikuje v otrokovem prvem letu in pol, je v svoji osnovi tako namenjen regulaciji strahu in sramu v času stiske. Drugi namen ustvarjene navezanosti je, da prek nje oseba dobi izkušnjo pozitivne skrbi zanjo s strani skrbnika, kar ji omogoča, da ob tem razvije občutek za sebe (Cozolino idr. 2011, 14).

Posameznik se bo tako glede na svoje izkušnje iz primarne družine (tip navezanosti) in glede na notranje delovne modele delovanja do osebe navezanosti v stiski in soočanju z novostmi odzval z zbližanjem ali povečanjem oddaljenosti, kar mu bo pomagalo ohraniti notranje ravnovesje (Cozolino idr. 2011, 14-15). Če ima oseba iz otroštva izkušnjo, da so bile njegove potrebe za skrbnika nepomembne ali so ga celo ogrozile, se mu ob tem prebudijo občutja, ki ogrozijo njegovo temeljno vrednost in prisotnost v odnosu. Tako se regulaciji strahu (notranje stiske, negotovosti) pridruži še regulacija sramu (izkušnja ne-stika ali napačnega stika z drugim), saj se ob stiski tako ne-varno navezana oseba sooča z dodatnimi občutji zanemarjenosti in neslišanosti v potrebah/čutenjih, ki prebudijo tudi temeljno nevrednost. Ta občutja se v posamezniku zasidrajo v najzgodnejših letih njegovega razvoja (ko se mu oblikuje občutek za sebe) ali kasneje v/ob njemu pomembnih stresnih dogodkih. Po mnenju več avtorjev (Cozolino idr. 2011; Schore 2003) naj bi te izkušnje pomembno oblikovale desno možgansko hemisfero v času njene pospešene rasti in razvoja (med otrokovim prvim in tretjim letom starosti) in tako trajno zaznamovale posameznikov razvoj možganov. Cozolino pravi, da občutji sramu in negativnosti pri posamezniku ostaneta dominantni tudi kasneje pri vstopanju in bivanju v odnosih, saj naj bi v obdobju, ko pride na vrsto razvoj leve možganske hemisfere (ki otroku potem pomaga pri povezanosti z drugimi in pri razvijanju pozitivne strategije soočanja s stisko), negativna moč afekta sramu in izkušnja žalosti prevladali in tako

onemogočali tudi nadaljnji razvoj leve hemisfere. Ker je za dobro človekovo delovanje pomembna integracija možganov, zanjo pa enakovredno razvite funkcije in delovanje obeh delov možganov, je tak posameznik bolj dovzeten za kasnejše oblike psihopatologije, kot tudi nima ustreznega ponotranjenega mehanizma regulacije emocij (Cozolino idr. 2011, 13; Cozolino 2002). Sedaj se vračamo v srčiko, v odnos med mamo in otročkom.

5.3 **Mama in nastajanje prvih vezi z otrokom ter oblikovanje navezanosti**

Na vzpostavljanje prvih vezi med mamo in otrokom ter ustvarjanje pozitivnih ali negativnih občutij med mamo in otrokom vpliva veliko stvari. Tu ni pomemben le vpliv mamine izkušnje lastnega otroštva, odnosa z mamo, s partnerjem in pogled na starševstvo, pač pa tudi celoten kontekst prehoda v starševstvo tako v odnosih/družini kot tudi pri mami sami (nosečnost, težave v njej, spočetje in morebitne težave z njim, izkušnja splava, načrtovan/nenačrtovan otrok ipd.), sam potek poroda (težje je mami vzpostaviti stik, ko je porod težak in zanjo ni vir/izkušnja moči in ponosa, kadar otrok pride na svet s carskim rezom, ko jo porod zelo izčrpa, ko so zraven dodane še telesne težave/poškodbe pri otroku/mamici ipd.) (Manning 2006, 497-500). Pomembni so tudi prvi skupni trenutki in to, kako se mama in otrok ujameta pri dojenju in če so s tem povezane kakšne težave (ni mleka, boleče bradavice, nepristavljanje otroka, otrokovo nezanimanje za hranjenje ali zavračanje mleka …). Pokaže pa se tudi, kakšno podobo »idealnega« otroka so si starši med nosečnostjo ustvarili v sebi in koliko se ta podoba sklada z dejanskim otrokom in njegovimi odzivi (Manning 2006, 500). Sploh je težko tam, kjer otrok s svojim vedenjem odklanja materin stik, je zelo nemiren, nezainteresiran, se ga težko umiri in kjer ima tudi telesno pogojene težave (zakrčeno telo, refluks, povečano telesno razdražljivost, odklanjanje telesnega dotika), ki jih izraža z močnim in izrazitim, dolgotrajnim jokom. Če se ga pri tem ne da utolažiti in ima obenem zelo nepredvidljiv urnik hranjenja in spanja, to za starše lahko pomeni velik napor in stres. Vsako področje lahko v starših izzove veliko stiske in negotovosti ter skrbi za otroka, obenem pa strah, kako se bodo prilagodili in zaživeli drug z drugim. (Pregled otrokovih dejanj, ki vplivajo na materin odziv/izgradnjo odnosa z otrokom je dostopen po Gerson 1973 v Manning 2006, 498.) Nasploh je obdobje prvega leta življenja z otrokom prvenstveno namenjeno regulaciji strahu v posamezniku, otroku, v odnosih in družinskem sistemu (Cozolino 2002). Kot raste otrok, raste tudi mama (Stern in Bruschweiler-Stern 1998).

Ameriški raziskovalec L. Alan Sroufe z univerze v Minnesoti je prvi definiral odnose navezanosti kot diadično regulacijo čustev, v kateri se biološki, nagonski nastavki za razvoj otrokovih funkcij in sposobnosti povežejo s psihološkimi in izkustvenimi danostmi otrokovega medosebnega okolja. Cilj razvoja je prehod od diadične regulacije čustvenega vzburjenja k samoregulaciji. V zadnjih letih je to pojmovanje dobilo neslutene razsežnosti z odkritji na področju delovanja možganov, ki so dodatno potrdila, da je temeljna dinamika odnosov navezanosti recipročna in da ima v tej dinamiki osrednje mesto afekt kot notranji motivacijski sistem organizma, ki podpira medosebno navezovanje. Nevroznanstvene raziskave so izpostavile dve najbolj splošni značilnosti regulacije afekta, in sicer dominantno vlogo desnohemisfernih inhibitornih procesov v obdobju kritičnega razvoja otrokovih možganov ter dvosmerno regulacijo med višjimi, zavestnimi in nižjimi, nezavednimi možganskimi centri (Erzar in Kompan Erzar 2011, 141).

Raziskave kažejo, da je pri oblikovanju varne navezanosti ključnega pomena materina senzitivnost oz. rahločutnost do otroka (Ainsworth idr. 1978). Senzitivnost oz. rahločutnost mame je na splošno opredeljena kot stalna pozornost na dojenčkovo stanje, točna interpretacija dojenčkovih signalov in dobro časovno usklajena odzivnost matere na signale otroka, ki vodi v vzajemno nagrajujoče in zadovoljujoče interakcije med materjo in otrokom (Isabella idr. 1989). Matere, ki so čustveno dosegljive, odzivne, konsistentne in tople v svojih odnosih z dojenčki, posebej v prvih 6 mesecih njihovega življenja, so najbolj uspešne pri utrjevanju varnega odnosa navezanosti, ki ga je mogoče ugotavljati pri 12 mesecih starosti otroka (Braungart-Rieker idr. 2001). V tujini je izoblikovanih več psihosocialnih pristopov, ki se usmerjajo v delo z mladimi starši in poskušajo na osnovi teoretičnih, empiričnih in kliničnih dognanj pomagati vzpostavljati rahločutno in varno starševstvo, ki vodi v razvoj varne navezanosti (npr. poznanje je t.i. »krog varnosti«, angl. *Circle of security*) (Simonič in Rahne 2010, 92).

Mama, ki s svojim otrokom vzpostavlja odnos v skladu z otrokovimi čutnimi organi, razvija rahločutnost. Navezanost ali odzivnost, rahločutnost (lahko bi rekli tudi ranljivost) se najmočneje pokažejo prav v starševstvu. Odrasli razvija odzivnost v intimnih odnosih in ob otroku (Kompan Erzar 2006, 167). »Najzanesljivejši rezultat zgodnje varne navezanosti je harmoničen odnos otrok-starši v predšolskem obdobju. Ta odnos veliko pridobi zaradi sodelovanja in odzivnosti tako na strani varno navezanih otrok kot njihovih mater in je po tej plati vzajemen« (Cassidy in Shaver 1999, 349). Ko/če je starš do otroka ranljiv in odziven, se

razvija njegova odzivnost tudi v odraslih intimnih odnosih in obratno. Čutenja se namreč v odnosu ne regulirajo samo otroku, ampak tudi staršu, ki je vsakič znova v situaciji ob otroku razgaljen in čustveno prizadet/vpleten (Kompan Erzar 2006, 167).

5.4 **Pomembnost varnega odraslega intimnega odnosa ter vzajemnost regulacije**

Kadar mamo pri sebi in pri otroku čustvene situacije ogrožajo, se bo odzvala na način, da bo prekinila stik (v sebi in/ali v odnosu z otrokom). Otrok, ki odnos in mamin odziv v prvih letih nujno potrebuje, bo ob tej izkušnji doživel močen sram (Schore 2003), kar ga bo povleklo v nezaželeno osamljenost, ta pa v tako močne in ogrožajoče/prevevajoče afekte, da bo razvil težave pri reguliranju afekta (Fosha 2001, 230). Za materino afektivno uglašenost z otrokom je ključno, da tudi mama ni v stresu oz. da ima tudi sama varno zavetje v odraslem odnosu, kamor se lahko ob večji čustveni in telesni intenzivnosti ob skrbi za otroka zateče in se umiri, s tem pa zregulira tesnobo in strah, ki sta del tega obdobja (Kompan Erzar 2001; Kompan Erzar in Poljanec 2009). Raziskave dokazujejo, da je tam, kjer takšnega odnosa ni ali se je porušil (npr. pri mamah samohranilkah ali tam, kjer je podpora partnerja nizka), mama veliko bolj pod stresom, veliko večja pa je tudi verjetnost za razvoj depresivnih simptomov (Cairney idr. 2003, 442-449).

V otrokovem prvem letu je najpomembnejši proces regulacija strahu ter vloga regulacije pri zavedanju, prepoznavanju in ubesedenju strahu. Gre za prehod iz hitrega procesiranja strahu k počasnemu procesiranju strahu (Cozolino 2002). Ta regulacija zajame vse družinske člane. Kompan Erzarjeva (2003) trdi, da je pri primernem odnosu do otroka bistvena lastnost matere oz. osebe navezave ta, da čutenja dobijo svoje besede, postanejo zavedna, verbalna, povezana z levohemisfernimi procesi, na ta način pa so predelana in integrirana. Torej je pogoj za zdrav razvoj odnosa med otrokom in materjo odrasel intimni odnos, ki lahko predela problematične vsebine, povezane s pojavljanjem različnih čustvenih stanj. Če mamica to lahko naredi ob varnem partnerju in v varnem partnerskem odnosu, se strah vzajemno zregulira. Ker se lahko ob očetu preveri v svoji ranljivosti in čustvih ter loči svoja čutenja od otrokovih potreb, bo lahko razvila in presegla svoje mehanizme ne-varne navezanosti, ki bi se sicer vzpostavili med njo in otrokom. Vsa tista boleča in težka čutenja, ki jih bodo starši predelali med sabo, otroku omogočajo, da se bo na starše lahko varno navezal v odsotnosti problematičnih čutenj. Za take starše otrok ne bo pomenil grožnje, saj bodo njegove potrebe razumljene v samostojnem kontekstu in ne kot grožnja njihovemu krhkemu jazu (Kompan Erzar 2003).

Raziskave regulacije med materjo in otrokom torej kažejo, da sta oba, mati in otrok, dejavna udeleženca v soustvarjanju mnogih in raznolikih oblik povezanosti. S tem se je pozornost premaknila od raziskovanja vpliva staršev na otroka k dvosmernemu ali sistemskemu pristopu, ki naslavlja procese, v katerih vsak udeleženec vpliva na drugega in je hkrati vplivan od drugega (Beebe in Lachmann 2003, 388).

Ko v sistem družine uvedemo razumevanje, da so procesi samoregulacije in regulacije drugega vzajemni in se pojavljajo sočasno, razumemo, da je tudi v odnosu med mamo in otrokom ali očetom in otrokom otrok pomemben člen te regulacije, saj mama in oče ob njem regulirata tudi sebe. Tu je otrok, nebogljeno bitje, katerega narava je takšna, da »uči« starše. Starša se tako morata šele naučiti, prek poskusov in zmot, kaj bo otroka pomirilo, in imata stik z otrokom le toliko, kolikor uspeta prav ob njem razviti nove ideje, nove besede, ujčkanje, tolaženje in igro (Kompan Erzar 2003). Kakor se razvija otrok, tako se razvijata tudi oče in mama (Siegel in Hartzell 2004).

Proces vzajemne ranljivosti in ustvarjanja varnega odnosa (za otroka/ob otroku) pušča posledice tudi v partnerskem in družinskem sistemu. Omogoča in zahteva večjo ranljivost in pris(o)tnost tako v starševstvu (v novo nastali družini in izvornih družinah) kot tudi (in najprej) v odnosu do samega sebe in v partnerstvu, se pravi med mladima staršema (Kompan Erzar in Poljanec 2009). Če se želita starša res odzvati na otrokove potrebe, jih regulirati in mu s tem nuditi čustveno varnost, je za njiju to zelo zahtevno. Ob njem se srečata sama s sabo in s svojo preteklostjo, s svojimi potrebami in neuresničenimi željami, ki tudi njiju sama presenetijo, saj otrok poseže v področje ranljivih čutenj onstran odraslih obramb in spominov (Siegel in Hartzel 2004; Stern in Bruschweiler-Stern 1998). Da bi drug pred drugim ter pred sabo skrila svojo ranljivost in nemoč, starša lahko svojo energijo vlagata v to, da bi ostalo vse po starem, funkcionalno in urejeno v odnosih in stvareh. Vendar pa tako ne more več biti, saj je njuno zasilno partnersko ravnotežje porušilo novo rojstvo (Kompan Erzar 2006).

Posameznik se torej ob srečevanju z otrokom na nezavedni ravni na zelo subtilen način prek starševstva srečuje s svojim lastnim otroštvom, s svojim odnosom z mamo in očetom ter njunim odzivom nanj, torej s srčiko samega sebe. Ti odzivi ranjenosti so predvsem telesni in so del implicitnega spomina, ki prej še ni bil dostopen zavesti in zato lahko zelo prestrašijo in/ali posameznika zasedejo/zvežejo. Preveriti jih je treba v novem odnosu (ob partnerju), da se lahko zregulirajo in izgubijo svojo moč (Siegel in Hartzel 2004).

Narediti prostor za otroka v zakonu zato pomeni, da zakonca ob otroku ustvarita nov čustveni prostor, zlasti novo ranljivost in iskrenost, ki ju prej ni bilo čutiti v njunem odnosu (Kompan Erzar 2003, 107). Otrok od staršev zahteva prilagoditev in sprejetost, tudi s tem, da sprejmeta vse tisto, kar se jima ob otroku prebuja. Najkrhkejša čutenja, ki jih lahko človek doživi v svojem življenju, doživi ob otroku, ob novorojenčku, za katerega je v polnosti odgovoren, nima pa nobenega ključa, kaj ta otrok v določenem trenutku potrebuje, razen svojega lastnega čutenja, ki mu ga otrok vzbuja (Winnicott 2002). To je lahko vir obramb in umika, ki pelje iz odnosa (prim. Scheinkman in Fishbane 2004, 281-282), lahko pa je priložnost za oba, da sebi izgradita nov prostor v odnosu, tokrat ne le kot partnerja, ampak tudi kot starša. Prostor za otroka zato lahko nastane tam, kjer sta starša lahko drug ob drugem samostojna in sodelujeta, hkrati pa se povežeta ravno v novi ranljivosti vsakega od njiju, ki še poveča varnost njunega odnosa (Kompan Erzar 2003, 108).

5.5 **Regulacija afekta strahu in sramu**

Človeški možgani od vseh čutenj najhitreje zaznajo strah, saj je to del preživetvenega mehanizma, ki se odziva na možne ogrožajoče signale iz okolja (Cozolino 2013). »Bojazljiv« um ima dva med seboj povezana sistema, ki sta odgovorna za različno procesiranje strahu. Hitri sistem (katerega center je v amigdali) omogoča hitre, refleksne in nezavedne odločitve, ki omogočajo takojšnje preživetje. Ta sistem se razvije najprej in organizira učenje, vezano na navezanost in regulacijo afekta. Hitri sistem vključuje odzivnost in vsa avtomatična dejanja, ki pošiljajo informacije iz čutil v amigdalo. Vezan je na čustvene spomine, ki so tipični za zgodnje otroštvo in na kasnejše travmatične spomine (Cozolino 2002). Počasni sistem pa miselno poveže in naredi zavestno to, kar se procesira. Naloga počasnega sistema je, da uravnava aktivnost amigdale preko prilagajanja njenega odziva kompleksnejši oceni potencialno nevarne situacije. Ta počasni lokalni sistem posamezno situacijo postavi v kontekst časa in prostora in ima nalogo, da poišče smisel in pomen vedenju in visceralnim občutkom, ki so že v teku zaradi hitrega procesa. Na ta način naša zavest odkriva odločitve, ki jih je naše nezavedno že sprejelo (LeDoux 1994). V primeru dolgo časa trajajočega stresa ali travme ta dva sistema procesiranja strahu lahko postaneta disociirana. Če želimo integracijo (torej regulacijo strahu), je potrebno strah sprocesirati na obeh nivojih (Cozolino 2002).

Siegel in Hartzel (2004) opozarjata na kompleksno dinamiko, ki se ustvarja v odnosu med starši in otrokom in ki kaže na notranjo ranjenost starša oz. njegove neintegrirane izkušnje in

modele možganskega delovanja. Ob otroku se v funkcioniranje starša dostikrat vpletejo spomini, izkušnje in telesni odzivi iz preteklosti, ki so sorodni situaciji, v kateri se posameznik zdaj kot starš nahaja z otrokom. Njegovo funkcioniranje gre tako najprej preko procesiranja nižjih možganskih centrov – je impulzivno, vključuje spontano in nezavedno reakcijo na otroka, podprto z afekti žalosti in strahu, predvsem pa sramu. Ta izvira iz izkušenj in spominov na travmo in izgubo v odnosu z lastnimi starši, ki jih posameznik še ni prepoznal ali uspel razrešiti in ki pridejo v obliki invazivnih telesnih reakcij ob sprožilcu spomina na rano. Druga pot funkcioniranja starša gre preko višjih možganskih centrov procesiranja, ko je že vključeno delovanje predfrontalnega dela možganov in ki zato omogoča integracijo misli, dejanj in želja, posameznik ima takrat tudi že dostop do besed in zavedanja. Pri procesiranju dogodka v višjih možganskih centrih posameznik že lahko reflektira dogajanje in se tudi odloča, kakšen bo njegov odziv na otroka. Glede na to razmejitev je delovanje z nižjimi centri procesiranja v situaciji tisto, ki staršem »krade« njihovo sposobnost starševstva in jih postavlja po zrelosti odzivov in mehanizma regulacije ob bok otrokom. Ko se travma ali izguba prepozna, se v varnem odnosu ozavesti in ubesedi, lahko posameznik preide na višje nivoje funkcioniranja in procesiranja in tako doseže integracijo preteklosti in sedanjosti (v svojih zavestnih odzivih nanjo in na občutja) (Siegel in Hartzell 2004, 154-170).

6 MEDOSEBNA REGULACIJA AFEKTA SRAMU IN NAVEZANOST

Pojem varnega izhodišča je prek raziskav Ainsworthove postal osnovni pojem teorije navezanosti. Otroci se po naravni poti obračajo k staršem ali primarnim skrbnikom po tolažbo in zaščito (varno zatočišče). Toda starši predstavljajo tudi izhodišče, od koder otrok raziskuje svet oz. okolico. To zaupanje v starše, običajno v mater, se razvije v prvem letu otrokovega življenja in je posledica tega, kako mati odgovarja na otrokove signale v primeru bolezni, bolečine in čustvenega pretresa. Če se otrok nauči, da je njegov temelj varnosti neodziven ali nezanesljiv, potem bo to negativno vplivalo tako na njegovo raziskovanje kot tudi na sposobnost prepoznavanja in izražanja potreb (Erzar in Kompan Erzar 2011, 11).

Odnos navezanosti posreduje pri diadični regulaciji čutenj, v kateri mama preko komunikacije z otrokom nanj in na dogajanje v njem daje odziv. Mama pa ni vedno uglašena z otrokom in ne zrcali vedno optimalno, zato so pogosti trenutki neuglašenosti in prekinitve vezi navezanosti, ki pripeljejo do urejevalne napake in do poslabšanja avtonomne homeostaze pri otroku (Schore 2010, 20). Za varno navezanost niso ključni le trenutki povezanosti, pač pa tudi mamini oz. skrbnikovi odzivi ob prekinitvah stika oz. diadični »razglašenosti« (Tronick 1989). »Dovolj dober skrbnik«, ki je pri otroku povzročil stresno reakcijo, bo to zaznal in pravočasno poskrbel za ponovno vključevanje ter s tem zmanjšal otrokovo negativno vznemirjenje. Regulacijski proces afektivne usklajenosti, ki ustvarja stanja pozitivnega vznemirjenja, in interaktivna reparacija, ki spreminja stanja negativnega vznemirjenja, sta temeljna elementa navezanosti. Prek sekvenc uglaševanja, zgrešenega uglaševanja in ponovnega uglaševanja z drugim otrok postaja oseba (Schore in Schore 2008, 11).

Odnos navezanosti torej vpliva na diadično regulacijo čutenj, v kateri mama so-regulira otrokov avtonomni živčni sistem in s tem njegovo notranje homeostatično stanje (Schore 2010, 20). Ta vegetativni živčni sistem je odgovoren za vznik in razvoj vitalnih afektov (Stern 1985). Zaradi zgodnjega zorenja desne hemisfere v prvem letu in pol ter pospešene rasti desnoreženjskega dela možganov v tem času bodo komunikacije navezanosti specifično vplivale tudi na rast in razvoj možganov (Schore 2003, 129; Ziabreva idr. 2003, 5334). Medosebni dialog med mamo in dojenčkom povezuje avtonomni in neprostovoljni živčni sistem obeh vpletenih, kar pomeni, da mora mama v tem procesu regulirati tako sebe in svoja notranja stanja kot tudi otrokova. Če se je mama ob določenih čutenjih v svojih odnosih naučila disociirati, bo to njej in otroku onemogočalo nove čustvene izkušnje in stik v odnosih

(Schore 2010, 21), ob pojavu teh čutenj v sistemu pa bo prišlo v mami do čustvenega neravnovesja.

6.1 **Vznik mehanizmov samoregulacije pri otroku znotraj medosebne regulacije**

Raziskave jasno kažejo, da ima stres ključno vlogo pri mamini (in tudi očetovi) razpoložljivosti in njeni psihobiološki uglašenosti z otrokom, saj vpliva na socialne interakcije, sploh na interakcijo med mamo in otrokom. Tako so mame v stresnem obdobju manj senzitivne, bolj razdražljive, kritične in kaznovalne ter kažejo manj topline in senzitivnosti v interakcijah s svojimi otroki (Suther idr. 2007, 46) Stres ima torej moč resno prekiniti starševska ravnanja in rezultat tega je nižja kvaliteta interakcije med mamo in otrokom. Na stresne odzive pomembno vpliva tudi naučena čustvena disociacija pri mami, ki kaže njen nivo in zgodovino (stresnih) izkušenj pri regulaciji pomembnih čutenj.

Do razvoja in doseganja učinkovitega samosistema, ki je zmožen prilagojeno uravnavati različne oblike vznemirjenja in psihobioloških stanj, kot tudi afektov, spoznavanja in obnašanja, lahko pride le v čustvenem okolju, ki omogoča rast. Dovolj dobra mama varno navezanemu malčku po obdobju ločenosti dovoljuje ponoven dostop in kaže naravnanost, da se primerno in dovolj hitro odzove na njegova čustvena stanja. Ravno tako da dovoljenje, da se v skupni igri medsebojno razvijejo visoki nivoji pozitivnih čutenj. Ti regulirani dogodki spodbujajo razširitev otrokovih strategij soočanja in tako je varnost vezi navezanosti osnovna zaščita proti travmi in z njo povezani psihopatogenezi. Ravno nasprotno pa ob zlorabljajoči mami otrok nima le manj izkušenj skupne igre, pač pa mama v njem povzroča dolgo trajajoča travmatična stanja negativnega afekta. Ker je njena navezanost šibka, otroku nudi tudi malo zaščite pred potencialnimi drugimi storilci zlorab, npr. s strani očeta (Schore 2003, 122).

Srečevanje s stresom in negativnimi občutji je naravni del življenja in otrok potrebuje določen nivo frustracij in stisk, ob katerih se kali, ustvarja svoj jaz in razvija svoje odzive in notranje mehanizme soočanja in regulacije. Dogodek za otroka postane travmatičen, ko v posamezniku povzroči pretrganje vezi z lastnim jazom in ni možnosti za popravilo, s čimer se dramatično spremeni njegovo stanje jaza (Lachmann in Beebe 1997). Brez tolaženja zanesljivih in vztrajnih skrbnikov je travmatiziran otrok nezmožen uravna(va)ti svoje mentalno stanje in si povrniti čustveno ravnovesje (Mollon 2001, 212).

6.2 Pojav disociacije ob zanemarjenosti in zlorabah

Čustvene komunikacije, ki so ključne za dinamiko navezanosti, so ob zlorabah in zanemarjanju s strani skrbnika močno popačene. Tak skrbnik je nedostopen in se na čustvene izraze in stisko svojega otroka odzove neprimerno in/ali zavračajoče oz. pokaže minimalno sodelovanje pri različnih tipih procesov uravnavanja vznemirjenosti. Znani so daljnosežni škodljivi učinki travmatične zlorabe ali zanemarjanja, ki jih otrok doživi s strani svojih staršev, saj ti s tem ogrozijo nadaljnje preživetje otroka (van der Kolk 1994; Schore 2003).

Aktualnost zlorabe ogrozi primarno vez navezanosti in izzove otrokovo sposobnost zaupanja in s tem povezano varno odvisnost (Davies in Frawley 1994, 62). Otrok se na dolgo trajajoča nevzdržna stanja vznemirjenosti in groze najprej odzove s povišanim telesnim vznemirjenjem (jok, kričanje, intenzivne geste in povišan protest), a če s strani skrbnika ni pravega odziva, zapade telo v stanje *de-tachment*-a, znižanega vznemirjenja, kjer gre za močan upad energije, zato utihne, se umakne v sebe in disociira (Schore 2003, 126-128). Če se to dogaja pogosto, se otrok ob povišanem stresu nauči uporabljati disociacijo kot osnovni obrambni mehanizem. Naučena čustvena disociacija onemogoča nove čustvene izkušnje in stik v odnosih ter povzroča psihopatogenezo (Schore 2010). Ob čustveni disociaciji namreč otrok izgubi tudi notranji stik s sabo, torej notranji kompas, ki bi mu dajal dostop do njegovih čutenj in osnovnih potreb, tako v odnosih, ki so konfliktni in ne- varni (kjer je nastala), kot tudi v odnosih, ki jih kasneje vzpostavlja, saj disociacija povzroča način okrnjenega bivanja v odnosih, ki pa se ga posameznik niti ne zaveda.

6.3 Odnosna travma v zgodnjem otroštvu: sram in izguba iniciative ob odhodih/prihodih

Schore (2003) govori o tem, kako način odziva primarnega skrbnika (navadno mame) na otroka, dejansko vpliva na to, kako se razvijajo otrokovi možgani. »Ravno v tem posebnem medosebnem kontekstu v poznem obdobju prakticiranja (od leta in pol do treh let) se pojavlja razvojni prehod iz zunanje v notranjo regulacijo preko povečane stopnje ponotranjenja, kjer notranje predstave človeških odnosov služijo kot biološki regulatorji in kjer je fiziološka funkcija uravnavanja otrokovega avtonomnega živčnega sistema najprej narejena s strani mame, kasneje potem ponotranjena s strani otroka. Materine »samo-objektne« funkcije so

specifično funkcije regulacije afekta, tako za zmanjšanje napetosti/vznemirjenja kot tudi za povzročitev vznemirjenja« (Schore 2003, 168).

Gre za razvoj notranjega sramu, ki ima začetke v zgodnjem odraščanju (otrok med 1. in 3. letom) in ki so vezani na hkratno dozorevanje desne hemisfere možganov, ki je osnova za dojemanje in regulacijo čutenj. V tej fazi otrok prvič začne postajati iniciativen in je pri tem odvisen od materinega odziva. Ko odhaja od mame v svet raziskovat, je zelo navdušen nad svojimi novimi zmožnostmi in z vznemirjenjem gre nazaj do mame, da bi ji pokazal, kaj se je uspel novega naučiti. Odvisen je od mamine sposobnosti in mamine osebne zgodovine soočanja z novim in z odhodom, tako da mama hkrati regulira sebe in njega v teh poskusih. Če je mama neogrožena in se pusti učiti in presenetiti ter ob tem ohranjati toplo čustveno vez z otrokom oz. je čustveno odzivna in na voljo za reparacijo po trenutkih, ko nista uglašena in se zgrešita, se te izkušnje odhoda v svet pri otroku v možganih in v izgradnji notranjega jaza vpišejo kot pozitivne, kot nekaj, kar sicer v sebi nosi tveganje in negotovost, a je hkrati tudi varno in omogoča stik, ne pa prekinitev le-tega. Če pa se stik zaradi otrokovega dejanja ali iniciative prekine ali otrok s strani mame dobi celo negativne signale, bo razvil občutek sramu - se pravi, da ni dovolj dober, vreden, da bi se stik in povezanost ohranila, in razvije notranji (nekateri mu pravijo tudi toksični) sram (Schore 2003, 151-166). Ob obilju takih izkušenj se v otrokovo zavest vpiše, da ni vredno biti iniciativen, ker potem ostane sam, izgubi stik z drugim in tudi s samim sabo. Skrije se v svoje obrambe in zminimalizira svojo telesno, čustveno, možgansko in socialno aktivnost ali gre v oblike nasilja nad sabo (samo-destrukcija, samomor, ne-varni odnosi in ravnanje s telesom …), nad svojimi čutenji (zminimaliziranje, otopitev, disociacija) in nad svojim samozaznavanjem in zaznavanjem sveta (vse stike in dogajanje vidi negativno in popačeno, izgubi vizijo, sanje, zmožnost varnega bivanja v odnosih in drugačno prihodnost).

Ta odziv pa ni hoten ali načrtovan, ampak je predvsem fiziološki odziv na izkušnjo stika/ne-stika (oz. nepripadnosti) v odnosih, je torej odziv na travmo. Če velikokrat pride do prekinitve stika in so te dolgotrajne (ob izkušnjah prekinitve stika in nesposobnosti starševske regulacije sramu), otrokovi možgani zaradi kroničnih preklopov v hipometabolična preživetvena stanja nimajo dovolj energije za razvoj in ohranjanje povezav med nevroni in se odzovejo z umikom, kar rast možganskih celic desnega režnja ustavi/okrni (Schore 2003, 151-166). Schore gre pri tem še dlje: izkušnje navezanosti tako oblikujejo zgodnjo organizacijo desnega režnja možganov, ki je hkrati tudi nevrobiološka osnova za človeško nezavedno (Ibid.).

6.4 **Travmatična izguba odnosa pelje v izgubo sebe in nadaljnjih možnosti za odnos**

Disociacija pomeni omejeno stanje primarne zavesti, izničenje subjektivnosti, kjer travma posameznika popelje v/na preživetje usmerjeno psihologijo jaza ene osebe. Tako se v otroštvu in potem v življenju v trenutkih obsežne disociacije v trenutku izklopita tako subjektivni jaz kot tudi medosebno polje. Ker pa se utiša metabolični sistem, se zmanjšajo tudi višje aktivnosti možganov, vključno s sposobnostjo procesiranja zunanjih socialnih dražljajev in ustvarjanje notranjih podob (Schore 2003, 126-127). Nastane praznina - oseba tako izgubi možnost vzpostavitve dialoga s sabo in z drugim, sposobnost medosebnega stika. Kot odgovor na travmo pa disociacijo spremljajo tudi druge oblike *de-tachment*-a, kot so depersonalizacija in derealizacija, lahko tudi otrokova defragmentacija jaza, kjer sistem osebnosti prek tega ohrani in ubrani vsaj določene dele sebe (Mollon 2001).

»Če mamina sposobnost empatije ostane otročja, tj. če se na otrokovo tesnobo odziva s paniko, potem to sproži škodljivo verigo prenosov, saj se mama lahko kronično odmika od otroka in ga s tem prikrajša za dobre vplive njune spojitve ob združitvi, ko se otrok vrača iz stanja blage tesnobe v mirnost. Lahko pa se še naprej odziva s paniko, kar otroka vrže v življenjsko dovzetnost za širjenje neomejene tesnobe ali drugih čutenj ali pa pri otroku povzroči, da se tudi sam odcepi od teh preveč intenzivnih in zato travmatičnih izkušenj, ki jih mama lahko povzroča v otroku zaradi svoje osiromašene psihične strukture. Tako se prelevi v osebo, ki kasneje ne bo zmogla sočutja do same sebe, ne bo zmogla začutiti človeških izkušenj, torej v osnovi ne bo zmogla biti polno človeška« (Kohut 1984, 83).

S tem se (v) osebi torej prepreči vznik in razvoj vitalnih afektov (Stern 1985), pa tudi sočutje in (samo)refleksija, ki sta odnosna pojma, nujna za ranljivost. Kompan Erzarjeva (2006) pravi, da relacijske travme segajo v samo jedro varne navezanosti, saj uničijo temeljno zaupanje in osnovni kriterij za prepoznavanje varnosti in nevarnosti. Travmatične izkušnje navezanosti povzročijo okrnjeno sposobnost razumevanja emocionalnih telesnih stanj in emocionalnih dražljajev iz okolja. Zato bo posameznik nesposoben integrirati boleče afekte in bo preusmeril pozornost stran od notranjih emocionalnih stanj, torej tak človek ne bo občutil strahu, sramu in bolečine. »Prav integracija bolečine je temeljni mehanizem preživetja, ki je odvisen od desne hemisfere, torej hemisfere, ki se oblikuje in organizira v zgodnjih odnosih« (Kompan Erzar 2006, 198).

6.5 **Pomembnost skrbnika v interaktivni reparaciji sramu**

Izgradnja varne navezanosti je odvisna od psihobiološke uglašenosti dveh oseb, kjer »mama« zazna, sledi in umiri otrokova telesno bazirana notranja in čustvena stanja. Gre za medosebno regulacijo afektov, ki poteka celo življenje in ki ni nujno omejena le na najzgodnejša leta. Raziskave nevroznanosti namreč dokazujejo, da so možganske povezave plastične, z odnosi jih ljudje v temeljih zaznamujemo v otroštvu, hkrati pa jih lahko tudi spremenimo (čeprav v odraslosti). Temeljni medosebni odnosi imajo namreč kapaciteto za spremembo, četudi nosijo spomin na bolečine, zavrženost in ne-stik (Siegel 2010).

Po Lindi Hartling (Hartling idr. 2000) se ljudje na sram odzivamo s tremi obrambnimi načini prekinjanja stika: gremo k drugemu (se ljudem prilagajamo, jim ustrežemo v vsem), se umaknemo (gremo ven iz odnosov in svoje socialne mreže, se skrijemo, potuhnemo) ali pa nasprotujemo (se borimo, branimo in napademo nazaj s sramom). To je zelo podobno odzivom boj, beg ali zamrznitev, skupno tem obrambam pa je, da oseba povsod izgubi stik s sabo in se obnaša na način, ki škodi njej sami ali drugemu. Ob močni notranji osramočenosti bo posameznik celo deloval nevarno, saj se bo, preplavljen s temi nevzdržnimi in bolečimi občutji, odločal za vedenja, ki bodo škodovala njemu samemu ali drugemu in ki bodo v odnosih in pri posameznikih še povečevala čutenja sramu, tako pa z afektom močne osramočenosti/prezira naredila odnose nevzdržne in boleče (Brown 2012a).

Nekaj, kar odnos poruši/zlorabi, se lahko ponovno vzpostavi le prek odnosa – ozdravitve ne more doseči posameznik sam. Schore pravi, da je narava skrbnikovega odziva ključnega pomena za otrokovo regulacijo sramu, torej okrevanje po sramu in kasnejši razvoj ponotranjenega mehanizma, ki regulira njegova sramotna stresna stanja. Osramočenemu otroku (ali odraslemu, ki nima dovolj dobre regulacije sramu) je torej potrebno nuditi dovolj dobrih izkušenj reparacije v odnosu z empatičnim drugim (ko se stik z drugim v odnosu ne prekine kljub težkim in ogrožujočim občutjem) (Hughes 2006). Tako se oseba, ki je v sramu, lahko v varnem okolju sooči z občutji in reflektira dejanja, ki jih povzročajo, da lahko spregovori o tej svoji izkušnji (doživljanju sramu ob ne-stiku), šele nato se v spomin in telo vkodirajo druge sporočilne vrednosti izkušnje (npr. bolečina, žalost, strah) in pride do sprejemanja teh čutenj in do postopne bolj funkcionalne regulacije afekta (Schore 2003). Prej se afekt sramu regulira na tri obrambne načine (boj, beg ali zamrznitev/prilagajanje), saj se telo na prekinitev stika ob sramu odzove enako kot pri travmi, torej kot na nevarnost (Brown

2010; De Bellis 2001). Sram namreč zaradi zaznane prekinitve odnosa in posledično ogroženosti, »ugrabi« limbični del možganov, telo ob njem zato pade v travmo (v izkušnjo (otroštva), kjer je bil stik prekinjen in ni bilo narejene ustrezne ponovne vzpostavitve oz. reparacije stika v sebi in s skrbnikom) (De Bellis 2001). Obrambni sistemi ob sramu se vklopijo tudi, če je posameznik kot poslušalec/gledalec prisoten ob drugem, ko ta deli svojo sramotno, a še neregulirano izkušnjo. Sram za drugega/ob drugem torej lahko regulira le oseba, ki zmore ostati s svojim lastnim sramom in ga vzdržati (ga čuti, prepozna, se zaveda svojih telesnih odzivov na sram, pri tem pa ne izgubi sočutja do sebe in drugega, torej stika) (Brown 2012a).

7 DELOVANJE DRUŽINSKIH SISTEMOV ZNOTRAJ PREHODOV

Da do sprememb ob prihodu otroka v družino ne prihaja le pri mladih starših, pač pa tudi v širšem družinskem sistemu, je jasno, če spoznanja sistemske teorije vpeljemo v polje navezanosti. Obe teoriji (tako sistemska kot teorija navezanosti) imata naslednje osnovne ideje (Minuchin1985; Marvin in Stewart 1990).

Vsak sistem je organiziran kot celota, elementi znotraj njega pa so nujno soodvisni. Kompleksni sistemi so sestavljeni iz sistemov in podsistemov. To sistemsko pravilo velja tako za otroka kot sistem, kot tudi družino kot sistem. Podsistemi znotraj večjega sistema so ločeni z mejami in interakcije znotraj meja se vršijo prek nenapisanih pravil in vzorcev. Nefunkcionalnost znotraj sistema je pogosto rezultat nesposobnosti v prilagoditvi pravil, ki imajo v lasti te meje. Vedenjski vzorci v sistemu so prej krožni kot linearni, kar pomeni, da so zelo kompleksni. Sistemi imajo tudi homeostatsko ali samouravnalno sposobnost, ki ohranja stabilnost določenih vzorcev ali rezultatov, četudi nefunkcionalnih. Evolucija in razvoj samo(re)organizacije sta odprta sistema. Tako otrokovo navezovalno vedenje kot družinske strukture gredo skozi razvojne spremembe zaradi mnogoterih podtalnih razvojnih procesov (Marvin 2003, 5-6).

7.1 **Sistemsko ravnovesje vedenjskih sistemov in medgeneracijska vpetost**

Sistem navezanosti ni edini vedenjski sistem posameznika. Poleg sistema navezanosti raziskovalci ločijo še tri vedenjske sisteme, ki vzdržujejo ravnovesje sistema, in sicer sistem raziskovanja, sistem strahu in tesnobe oz. skrbi ter socialni sistem. Ti štirje sistemi regulirajo, aktivirajo in ugašajo drug drugega in delujejo v nenehni povezanosti. S tem zavarujejo otroka v primeru stresa in nevarnosti. Ko je otrok prestrašen ali v stiski/stresu, se aktivira njegov sistem navezanosti ter se hkrati ustavita socialni sistem ter sistem raziskovanja. Takrat je njegov primarni cilj, da si poišče zavetje in oporo, kjer se bo pomiril (varno bazo pri skrbniku). Ko otrok ni več pod stresom, prestrašen ali tesnoben, se sistem navezanosti v njem umiri, aktivirata pa se sistem za raziskovanje in socialni sistem (Marvin 2003, 7). Po tem lahko spet odide v svet, je samostojen, v svetu zmore raziskovati in si prek socialnega sistema najti take povezave z drugimi, ki ga naučijo nečesa novega in mu dajo novo pozitivno izkušnjo sveta. Bistveno za naše razumevanje je védenje, da sočasno ti sistemi ne morejo biti aktivirani. Videli bomo zakaj. Če je navezanost ustrezna, ima otrok tudi v svetu občutek

čustvene sproščenosti in varnosti, saj se zaveda, da se lahko oddalji od osebe navezanosti, medtem ko raziskuje, in ve, da bo le-ta ostala dostopna za zaščito in pomoč, če jo bo potreboval. To je t. i. »osnovno zaupanje«, o katerem je govoril že Erik Erikson in ki otroku daje notranjo in razvojno osnovo, da druge lahko vidi kot ljubeče in sebe kot tistega, ki je ljubljen (Marvin 2003, 7-8). Posameznik ima zato ob odhodu in bivanju v svet ob varni navezanosti utišan mehanizem navezanosti ter vklopljena sistema raziskovanja in socialnih stikov.

Sami razumemo, da so procesi odhoda od doma, ki so vsebovani ob oblikovanju nove družine s strani mladih staršev ter ob utrjevanju novih starševskih in partnerskih oblik sobivanja, tudi oblika »prakticiranja«, kjer so mladi starši sistemsko gledano spet »malčki«, ki odhajajo v svet. Tudi v tem obdobju se namreč ponovno vzpostavljajo mehanizmi prvih poskusov otrokovega ločevanja od doma in njegovega raziskovanja sveta, samo da so vloge »igralcev« malo spremenjene (po teoriji razvojnih ciklov, McGoldrick in Carter 2003, Carter in McGoldrick 2005). Za razliko od otrokovih drobnih korakov v svet ob mami in očetu v prvih letih življenja, ko se vrača k njima po zavetje, se zdaj godi pravi odhod in pravo/samostojno bivanje mladih staršev v svetu na njihov lasten način. To pa ne pomeni, da so zdaj odrasli otroci manj izpostavljeni in da niso ob negotovem vstopanju v novo in v svojih odločitvah odvisni od mnenja, pričakovanj in odzivov svojih staršev. Ti stari starši so zdaj zaradi odhodov lahko še bolj ogroženi oz. se jim prebudijo lastne travme in izkušnje nedokončanih odhodov ob njihovih starših. Pokažejo se namreč sposobnosti (in izkušnje) posameznika in družine ter njegovo/njeno delovanje ob odhodih in prihodih v družino (torej ravnanja s stikom, prekinitvijo stika in reparacijo stika).

Če se stari starši zmorejo razmejiti in ohraniti ter mlademu paru nuditi dovolj varno okolje za odhod v svet na njun način (da podpirajo odločitve para in jih spoštujejo; da odhod ne ogrozi njihovega občutka za sebe in jim ne vzbudi strahu, da odnos s sinom/hčerko ni dovolj močan, da bi ostal; da imajo dovolj varnosti in povezanosti med sabo, da jih spremembe ne bodo ogrozile in jih bodo v svojem partnerskem odnosu lahko predelali), potem bodo znali biti varna baza tudi za novo generacijo. Znotraj ohranjanja odnosa kot varnega izhodišča (stika s staršem(a) ali ponovno vzpostavljenega stika ob nesoglasjih), ko odnosi niso vprašljivi in se mehanizem navezanosti ne bo aktiviral pri stari ali novi generaciji, bodo mladi starši ob podpori, pa tudi konstruktivni kritiki ali mnenju zmogli oblikovati sebe kot starša, partnerja in vpeljati del starega in novega/inovativnega družinskega sistema in praks, ostali bodo

iniciativni in radovedni, zmogli se bodo znajti v svetu in imeti korist od socialnih stikov. Še toliko bolj sta prožnost in majhna tesnobnost (ko ni vklopljen mehanizem skrbi/strahu in navezanosti) pomembni za neokrnjeno skrb starša za dojenčka, kjer je vse novo, negotovo in kjer se mora sistem nenehno prilagajati na dojenčka in mu slediti (in ne obratno). Če je starš pod stresom in se mu vklopi mehanizem navezanosti, ki po nekem času ni utišan (ko ne najde »skrbnika«, osebe varnosti, ki bi mu njegovo tesnobo pomirila ob npr. njegovem partnerju ali staršu), bo to še potenciralo stres, kar pa bo v veliki meri negativno vplivalo na njegove starševske sposobnosti in odzive na otroka (Siegel in Hartzel 2004, Suther idr. 2007, 46).

7.2 **Povezanost ponotranjenega »toksičnega sramu« z odhodom od doma**

Kadar pa funkcioniranje sistema temelji na nerazrešeni travmi ali celo na zlorabi, je temelj odnosov poustvarjanje pretirane tesnobnosti, nepripadnosti in sramu ob vzpostavljanju in prekinitvi stika. Primeri tega so vidni že ob vzpostavljanju trajnejšega partnerskega odnosa in odločitvah za zavezo partnerskemu odnosu oz. partnerju, kjer partnerja delujeta ali v smeri ne-pripadnosti ali pa se jima ob poskusu pripadanja drug drugemu vključijo ponotranjeni sram, občutki krivde in strah pred izgubo sebe in/ali odnosa s starši (Erzar in Kompan Erzar 2008, 25-35).

Kot pravi Kompan Erzarjeva: »Neuresničena potreba po pripadnosti se prenaša iz generacije v generacijo in sistem bo toliko časa ponavljal ene in iste vzorce odnosov, dokler ta potreba enkrat ne bo zadovoljena. S sistemsko razvojnega vidika bomo rekli, da vedno, ko se sistem ponavlja v enem in istem vzorcu, čaka, da se bo lahko razvil. Vsakič, kadar se vzpostavi en vzorec ali en tip odnosov, ki se prenaša iz generacije v generacijo, to ne pomeni, da je bil nekdo zamrznjen in da se ni mogel razviti do konca, ampak je sistem v svoj razvoj vključil tudi nepripadnost. Ta se lahko ohranja preko nefunkcionalnosti, praznine, odsotnosti določene komponente zdravega razvoja ali pa hrepenenja. To se pozna pri vsaki generaciji, vsakem posamezniku in v vsakem odnosu znotraj razvojnega sistema« (Kompan Erzar 2006, 12). Če preslikamo nepripadnost kot temelj delovanja bližnjih odnosov v procese odhoda od doma in oblikovanje trajnejšega partnerstva in mlade družine, vidimo, da čustveno popolnoma zveže posameznika in mu tako odvzame iniciativo za razvoj v odnosih, vero vase in vero vanje. Ob poskusih sprememb in postavljanju zase / za partnerja / za otroka je posameznik napolnjen s sramom, krivdo in strahom ali praznino, to pa so vse obrambni načini delovanja, ki ne omogočajo varnosti in zato pristnosti v novih/starih odnosih. Posameznik, ki deluje iz

ponotranjenega sramu in občutkov nevrednosti, bo tako v odnosih deloval proti sebi in/ali odnosom in tako ne bo omogočal njihovega razvoja in samega sebe v njih.

Kompan Erzarjeva pravi, da to ni posledica travme same po sebi, ampak je posledica sistema, posledica nemoči sistema, da bi travmo predelal in zadovoljil osnovne relacijske potrebe vsakega posameznika in odnosa znotraj sistema. Po njenem mnenju se travma lahko razreši samo sistemsko, torej tako, da se v sistemu odpre prostor za zavedanje temeljnih potreb po pripadnosti; sistem pa ostaja ranljiv za travme toliko časa, dokler ne zadovolji temeljnih potreb, ki jih je travma uničila, poteptala in vanje vcepila občutja krivde, neprimernosti, gnusa in sramu (Kompan Erzar 2006, 12). Zato je za posameznika, ki izhajata iz sistemov, kjer v družini ostaja nepredelana travma/zloraba, nujno, da si prostor za prepoznavanje in izražanje temeljnih potreb vsakega izgradita drug ob drugem in ob otroku.

7.3 **Strupeni starši in ponotranjena »strupena« drža do sebe/drugega**

Veliko odraslih se ne zaveda, da je bil del vedênja ali odnosa staršev do njih, ki izvira iz izkušnje nepripadnosti, lahko tudi del čustvene zlorabe ali zanemarjenosti. Ta se razvojno in sistemsko prenaša iz generacije v generacijo, čuti/izraža pa se kot notranja ranjenost ali ne-celovitost, »odnosna čustvena osirotelost«. Vidi se v ne-sočutni, tesnobni ali umaknjeni drži posameznika v sebi, ki je ohromljen od odnosov in v odnosih. Otrok namreč ponotranji idealno podobo starša v sebe, kot tisto, s katero lahko živi in se raje identificira s podobo, ki jo imajo starši o njem (četudi je ta takšna zaradi njihovih lastnih neprepoznanih bolečin, strahov ali sramotnih izkušenj ter projekcij negativnih ali idealističnih čutenj v otroka), z namenom, da bi ohranil stik s pomembnim drugim in tako ne ogrozil odnosa (ter svojega preživetja) (Firestone in Catlett 2000). Otrok začne skrbeti za starše (ki so čustvene sirote) in na ta način ohranja pripadnost s tem, da ne sme pripadati sebi (Kompan Erzar 2006, 12). Problem je, da se takšna neprepoznana čustvena zanemarjenost v zgodnjem otroštvu »zaje« v otrokov notranji občutek za sebe, v njegovo samopodobo, poruši mu kompas za sebe in vero v odnose (Simonič idr. 2013). Toliko težje je, če je ta zloraba subtilna in temelji na notranji, a njemu neprepoznani ranjenosti starša, ki se v ostalih (ne tako temeljnih) odnosih ne aktivira, tu pa se pokaže kot strupen in zlorabljajoč odnos, ki ga ima starš do sebe, še večkrat pa kot strupen odnos do otroka in njegovih potreb (Forward in Buck 1990). To je idealno okolje za čustveno zlorabo in pojav ponotranjenega sramu pri otroku (Bradshaw 1988).

V primerih, ko je sposobnost prepoznavati, čutiti in govoriti o temeljnih potrebah, čutenjih, tesnobi in strahu v sistemu in posamezniku okrnjena, se bodo ta izražala preko (starševskega) vedenja, ki bo vzbujalo strah in tesnobo (Schore 2003). Vse, česar v medosebnem odnosu ne moremo izgovoriti in česar ne smemo prepoznati, se bo udejanjilo preko vedenja, pravi Kompan Erzarjeva (Kompan Erzar 2006, 197).

Pri ranjenosti ni problem to, da obstaja, problem nastane, ko je posameznik ne zazna/prizna, ko vklaplja obrambe, ki mu onemogočajo čustveno prožnost, globino in širino delovanja v odnosih (Jordan 2004, 55). Takrat se potencialna rana (in spomin nanjo) spremeni v globljo ranjenost, ki se poustvarja naprej, saj se povečuje ne-stik in posledično tudi strategije za delovanje v njem (Simonič idr. 2013). Starš, ki je v sebi tog, trd, nesočuten in perfekcionističen, navadno tako držo zavzame tudi do svojega lastnega otroka. Ko ga obsoja, kritizira ali je do njega skrivnosten in brez informacij, tako pa tudi brez lastne ranljivosti, s tem ustvari močno moško (v sinu) in žensko (v hčerki) rano, občutja temeljne nevrednosti, neslišanosti in nesprejetosti (ob sramu, strahu, nemoči, bolečini ali globoki notranji praznini in neizpolnjenosti) pa se v odnosih in samodoživljanju prenašajo naprej (Forward in Buck 1990; Golomb 1995).

O tem, kako se neprepoznana in nepriznana depresija pri moških, ki se prikriva v različnih odvisnostih, pasivnosti, deloholičnosti, konjičkih in adrenalinskih aktivnostih, medgeneracijsko prenaša z očeta na sina in ki poustvarja sram in notranjo praznino ter tako uniči sposobnost moškega za pristno vstopanje, stik in ostajanje v odnosih, govori Terrence Real (Real 2004). Odnos med materjo in hčerko, kjer je mama notranje ranjena, tesnobna in svojo hčerko čustveno veže nase in jo z odzivi sistematično degradira (od nje le-ta ne dobi osnovnih potrditev in pristnega čustvenega stika in priznanja), pa tako poustvarja žensko-žensko ranjenost in posledično »strupen« in nesočuten odnos hčerke do sebe, kjer ta nima izgrajene svoje notranjosti kljub navzven izstopajočim dosežkom (Mc Bride 2009). Lahko pa se nefunkcionalnost pri hčerki odrazi že navzven. V obeh primerih je zato iskanje stika (s sabo) in bivanje v odnosu velikokrat podvrženo ponotranjenemu sramu in visoki stopnji tesnobnosti ter neopremljenosti za intimno bivanje v odnosih, saj taka hčerka v odnosu ali prevzame skrb za drugega ali se mu čustveno popolnoma podredi (v nobenem primeru ni zdrave so-odvisnosti v odnosih) (Mc Bride 2009).

Ključna medgeneracijska ranjenost mladega para je torej tam, kjer imata mlada starša v sistemu starša, ki notranje ne verjame(ta) v sebe in v svoj partnerski odnos, zato pa tudi ne v

svojega otroka, in ki bo(sta) naredil(a) vse, da bo(sta) to nevero, tesnobnost, nezadovoljstvo in kritiko (ki govori o njihovem lastnem nepriznanem nezadovoljstvu glede sebe) na neki način dala naprej svojemu otroku. To se velikokrat dogaja z enim in edinim ciljem sistema – da otrok ostane na voljo sistemu v vlogah, ki jih je imel prej (je npr. čustveni partner katerega od staršev, »zlati otrok« ali »grešni kozel« družine) (Miller 1992). Takrat mladi posameznik težko uspe pri čustveni in fizični osamosvojitvi. Ta mladi odrasli ne sme razviti polnega in zadovoljujočega odnosa s sabo ali z drugim (partnerjem ali svojim otrokom), ker bi potem obstajala nevarnost, da zaživi po svoje in zapusti starše, česar pa ti starši ali odnos med staršema ne bi prenesli/prenesel (Golomb 1995; McGoldrick 1995; Miller 1992).

Vzorec zlorabljajočega vedenja v družini torej lahko postane način čustvene regulacije in oblika obrambnega sistema, ko drugačno vstopanje v odnose in bivanje v njih sploh ni več možno (Kompan Erzar, 2006; Novšak idr. 2012; Simonič idr. 2013). Gre za temeljno notranjo osramočenost, prestrašenost in skrušenost (starega) starša, ki se sam v sebi in svojih odnosih (s starši/partnerjem) ni uresničil in ki bo odraslemu otroku oteževal odločitve za samostojnost. S svojim strahom bo otroku onemogočal, da bi iskreno vstopal v nove odnose in vanje verjel, ter ga bo vlekel nazaj k sebi, da bi le-ta (spet) prevzel skrb zanj. Tak otrok ne sme verjeti sebi in svoji intuiciji, željam in potrebam in se v življenju nikoli ne uresniči, ostati mora nemočen in krhek na vseh področjih, kjer tudi njegov starš ni uspel ali si jih osmislil (npr. prevzame naučeno nemoč v odnosih, partnerstvu, starševstvu in pri temeljnih življenjskih odločitvah, ki bi jih moral udejanjiti, da bi lahko polno živel) (Golomb 1995; Forward in Buck 1990).

Veliko takega vzdušja strahu, rigidnosti, travm in nesvobode (oz. neenakosti mlajše generacije v primerjavi s starejšo) prihaja iz izkušenj otroštva, kot je bilo živeto v 19. in v prvi polovici 20. stoletja, tudi pri nas. Na otroke in družinsko življenje niso vplivale le vojne in izgube/travme, ki so jih ob tem doživeli starši ali stari starši. Če se naslonimo na antropološke podatke, otroci (in matere) v tem obdobju na splošno niso imeli pravic, niti prostora za izražanje/slišanost sebe in svojih potreb, kaj šele izkušnjo rahločutnosti s strani okolja, otroci in ženske so zato lahko doživljali veliko nasilja. Zlasti je bilo nasilje prisotno pri očetih, ki so bili pri vzgoji in skrbi za otroka ali odsotni (zaradi dela, svojih zadolžitev) ali pa so imeli vzgojno (kaznovalno) funkcijo. Na kmetih so bile v delo vpete tudi mlade mamice (poleg številčnosti rojstev), tako da so bili otročki v prvih mesecih skrbi velikokrat prepuščeni sami sebi, poviti v svojih zibkah in uspavani s pomočjo »naravnih sredstev«, zanje pa so skrbeli starejši bratje ali sestre (Puhar 1982). Le mislimo si lahko, koliko prikritega in zavestnega siromaštva in čustvene zanemarjenosti teh generacij se je preneslo naprej na njihove potomce,

ki pa slik, izkušenj ali spominov na to nimajo več, čustveno vzdušje relacijske travme v obliki osamljenosti, praznine, nevrednosti in neslišanosti v odnosu pa se vseeno preko starševstva in partnerstva z disociacijo ali strašljivim/prestrašenim vedenjem poustvarja naprej, kar potrjujejo tudi nekatere raziskave medgeneracijskih prenosov (Hesse in Main 1999). Veliko teh posameznikov je kasneje lahko razvilo bolj mile ali resne psihološke motnje kot posledico postravmatske stresne motnje zaradi nerazrešene (odnosne) travme, ki so jih reševali z družbeno sprejemljivimi oblikami zasvojenosti (npr. alkohol) ali nasilja do sebe in drugih. Potomci pa so tako lahko (bili) tudi biološko bolj izpostavljeni pojavu mentalnih in odnosnih težav.

8 PROGRAMI ZA MLADE STARŠE

8.1 Preventivni programi za zakonce, mlade mamice in programi za očete

Pri obsežnem pregledu obstoječih programov za zakonce, starše in za vključenost očetov ter pri učinku programov na dobrobit družine in otroka (Cowan idr. 2010, 205-230) so bili raziskovalci v ZDA pozorni na to, katere oblike programov so kazale napredek glede na udeležence v kontrolni skupini in v čem so se kazale razlike.

8.1.1 Programi za zakonce

Raziskovalci so v pregled vključili 12 najbolj znanih programov za zakonce, ki se s strani različnih avtorjev in inštitutov izvajajo v ZDA in ki so že merili svojo učinkovitost ali pa so vključeni v ta proces. Večinoma so to programi za starše nižjega ali srednjega razreda, ki so že starši ali bodo starši prvič, njihovo delovanje pa poteka v obliki delavnic, svetovanj ali skupinskega dela s strani za to usposobljenega univerzitetnega, medicinskega ali socialnovarstvenega osebja. Programi so se med seboj razlikovali glede na to, v katerem obdobju se je par vanje vključil (nekaj je bilo bodočih staršev, večina pa se jih je vključila po rojstvu otroka). Večina programov je bila tako namenjena staršem predšolskih otrok, dva programa (namenjena staršem, ki se ločujejo in staršem šolarjev) pa tudi staršem starejših otrok. V dva programa so lahko starši vstopili kadarkoli (namenjena sta bila izboljšanju partnerstva). Teme, ki so se jih dotikali, so bile komunikacija v paru in starševstvo, ponekod pa še medgeneracijski vzorci, sodelovanje v starševstvu, življenjski stresi in socialna podpora družini. Od študij, kjer so bili rezultati že na voljo, so ti potrdili pozitivne učinke sodelovanja v programih na zadovoljstvo v zakonu ali večjo kvaliteto odnosa, pri čemer pa so se razlikovali v času trajanja tega učinka (ta je trajal od nekaj mesecev do 5 ali 10 let; za podrobnejše rezultate glej Cowan idr. 2010, 213). Spremembe glede na kontrolno skupino so pri parih pokazale vidno zmanjšanje konflikta, boljše sodelovanje med partnerjema tudi po koncu intervencije ter močne učinke intervencije na simptome depresije pri mamah ali očetih. Najbolje so se pri rezultatih odrezali programi, ki niso potekali le v obliki enkratnih delavnic, pač pa so vključevali trajnejše skupinsko delo staršev v malih skupinah, ki je omogočilo procese in kjer so obravnavane teme poleg psihoedukacije vključevale tudi odprto diskusijo o problemih, ki tarejo starše. To se je še posebej izkazalo pri programu *Bringing Baby Home*, avtorjev Gottman, Gottman in Shapiro, kjer so že obstoječe vikend delavnice obogatili s

srečevanjem staršev v malih, a trajnejših skupinah (24 srečanj), oblikovanih po modelu programa *Becoming a Family* (Cowan in Cowan), s čimer se je »dramatično povečal vpliv na starševstvo, pri otroku je bilo manj problematičnega vedenja, malčki pa so imeli tudi boljši razvoj govora« (Gottman idr. 2009, 174). Program, ki so ga uporabili, (*Becoming a Family*) je zajemal tudi največ obravnavanih tem (poleg partnerstva in starševstva so se dotaknili tudi medgeneracijskih vzorcev odnosov ter širše socialne pomoči družini) in imel najbolj dolgoročne pozitivne učinke na partnerski odnos in otroke (rezultati so pokazali, da je učinek trajal tudi 5 let po intervenciji) (Cowan idr. 2010, 214). Iz dela z (mladimi) starši so ugotovili še, da so v parih, kjer so se osredotočali predvsem na starševske teme, to imelo le kratkotrajne pozitivne vplive na starševstvo, funkcioniranje para pa se pri tem ni izboljšalo. Nasprotno pa so bili pari, ki so v delu po skupinah posvetili več časa partnerstvu, ne le manj konfliktni, ampak tudi bolj učinkoviti pri starševstvu, njihovi otroci so imeli manj zunanje izraženih problemov in tudi boljšo šolsko uspešnost kot tisti v kontrolni skupini (*Ibid*.). Raziskovalci zaključujejo, da tako obstajajo trdni dokazi o učinkovitosti intervencij za mlade družine za izboljšanje in ohranjanje zakonskega zadovoljstva in pri nekaterih programih tudi znotraj opazovanega vedenja parov (Cowan idr. 2010, 217).

8.1.2 Programi vključevanja očetov

Raziskave so potrdile, da je trajanje odnosa pri neporočenih parih z nizkim dohodkom kratke narave, ko partnerja postaneta starša. To velja še toliko bolj za pare, kjer medsebojni odnos ob prehodu ni najboljši. Najboljši napovednik tega, ali bo oče v takšnih »ranljivih« družinah ostal vključen, je to, kako dobro se razume z mamo otroka (Carlson in McLanahan 2006, 297). Če je odnos konflikten in med partnerjema v času rojstva povzroča veliko stresa, ni pa še narejene zaveze, bo to peljalo v vedno večjo čustveno oddaljitev med partnerjema, slabe starševske prakse in bo imelo negativne posledice na otroka (merjene so bile pri 5-letnih otrocih) (Ibid.). Ker je ranljivost (mišljena kot ranjenost) odnosa med partnerjema skupaj z ranljivostjo očetovega odnosa z otrokom tista točka, kjer se stres in negotovost lahko potencirata in povzročita razhod/razdor v odnosu, je to začetno obdobje mlade družine hkrati tudi optimalna vstopna točka, kjer lahko partnerstvo in starševstvo s preventivno dejavnostjo najbolj pridobita in se tako družina okrepi (Cowan idr. 2010, 209). Raziskave sicer dokazujejo, da sta vključenost očeta v družino in (zanimanje za) odnos z otrokom odvisna od tega, kakšen legalni status ima v družini oče (je poročen, ločen, ima novo družino, je priznal otroka …) oz., kako kvaliteten je njegov odnos z mamico (Tamis-LeMonda in Cabrera 1999).

Za dobro delovanje mlade družine je zato potrebno opogumiti tudi očete, da aktivneje prevzemajo svojo očetovsko vlogo. Raziskovalci so preverili 9 različnih programov za vključevanje očetov v družino, ki se izvajajo na območju ZDA. Od tega jih je bila polovica namenjenih družinam z nizkim dohodkom, nekaj je bilo takih, kjer očetje niso živeli z družino, nekaj pa je bilo namenjenih srednjemu sloju, z obema skupaj živečima staršema. Pomoč očetom jim je bila nudena v obliki individualnih ali skupinskih srečanj, nekateri programi so vključevali tudi obiske na domu, iskanje zaposlitve in psihoedukacijo ali odprte pogovore, ki so jim sledile specifične domače naloge. Glavne teme pri vseh so bile očetovstvo in sodelovanje v starševstvu, ostale pa so bile prilagojene specifičnosti skupine (npr. priznanje očetovstva, socialne mreže, medgeneracijski vzorci, partnerstvo, življenje po ločitvi). Programi, ki so očetom pomagali do zaposlitve in pri urejanju finančnih in zakonskih zadev, so jim s tem pomagali tudi ohraniti vez z otrokom in jo izboljšati. Raziskovalci so pri primerjavi različnih programov in učinkov prišli do ugotovitev, da je za dobre učinke programa na starševstvo očetov potrebno vključiti tudi otrokovo mamo. V tistih programih za očete, ki so trajali daljše obdobje (16 tednov), se je izkazalo, da so bili očetje posledično veliko bolj vključeni v nego in skrb za najmlajšega otroka, otroci niso kazali povečanja problematičnega vedenja, se je pa v letu in pol zadovoljstvo z odnosom pri obeh partnerjih pomembno zmanjšalo (kot tudi v kontrolni skupini) (Cowan idr. 2010, 219-222). Nasprotno pa se je pri parih, kjer sta bila v 18-mesečno preventivo vključena oba partnerja, ohranila vez med njima, kvaliteta in zadovoljstvo z odnosom, znižale pa so se njune starševske stiske.

Avtorji povzemajo, da so vsi programi dosegli dokazano izmerjene učinke glede večje vključenosti očetov v družino, a skupine s pari so bile tiste, ki so ohranjale kvaliteto partnerskega odnosa in zniževale starševski stres. To se je zgodilo ne glede na status partnerstva (poročeni/neporočeni) ali glede na rasne razlike (Cowan idr. 2010, 222-223).

Zaključek te metaraziskave o programih, ki so na voljo zakoncem in staršem, je, da je potrebno z njimi začeti delati čim prej, sploh v ranljivih družinah (z nizkim dohodkom, brez zaveze in šibkim partnerstvom), dokler so očetje še vključeni tudi v partnerski odnos in v družinsko življenje. Ta preventiva mora vključevati delo na partnerskem odnosu in delati na dolgi rok, saj ni dovolj le svetovanje/pomoč staršem ob rojstvu otroka, pač pa še nekaj let po njem. Gre namreč za najbolj optimalni čas za pomoč, da njihove potencialne ranljivosti ob otroku in družinski dinamiki v naslednjih letih ne postanejo izkušnja ranjenosti (Cowan idr. 2010, 223).

8.1.3 Skupina za mlade mamice

V Sloveniji se program, ki temelji na spoznanjih navezanosti, regulaciji čutenj, medgeneracijskem vplivu in medosebni nevrobiologiji izvaja v obliki skupin za mlade mamice (in srečanj za mlade očke), ki so bile oblikovane na podlagi terapevtskega dela relacijske družinske terapije (Kompan Erzar idr. 2008; Kompan Erzar in Poljanec 2009; Kompan Erzar idr. 2010). Gre za opolnomočenje mamic in mladih staršev, pri čemer se mamicam v času porodniškega dopusta omogoča, da ob prisotnosti otroka v varnem okolju skupine (ob drugih mladih mamicah) in ob vodenju s strani terapevtke razvijajo svoj odnos z otrokom, obenem pa naslavljajo vsa tista vprašanja, ki so ključna v mladem starševstvu in ki lahko neodgovorjena povečujejo stisko in ne-vero vase (izkušnja nosečnosti in poroda, stik z otrokom, dojenje/hranjenje, uspavanje, odnos z mamo/očetom, odnos s partnerjem, odnos s starši partnerja, odhod otroka v vrtec). Na ta način se mladi mamici (in očku) ponudi varen prostor, v katerem se normalizira občutja negotovosti ob odločanju in skrbi za otroka ter mladi družini da svobodo, da lahko vsaka konkretna mama / konkreten oče suvereno razvija oblike varnega sobivanja za sebe in za svojega otroka. Program se sorodno programom v tujini (glej npr. *Cycle of security*), opira na zavedanje in izkušnjo, da mlad starš ob negotovosti in strahu pri vstopanju v nov svet in nove vloge potrebuje svoj krog varnosti in *holding environment*, kjer bo lahko razvijal in raziskoval svoje starševstvo (Marvin idr. 2001, 107-124). Varna, a ranljiva mama bo v spodbudnem okolju lahko sledila otroku in bo uspela razviti rahločutnost tudi do sebe in svojega starševstva, tako pa otroku in sebi omogočila krog varnosti (kjer bo za otroka, mamico in očka skupno sobivanje prostor varnega zatočišča in izhodišča). Seveda je pri tem ključna tudi podpora očeta in ne le skupine.

Trden partnerski odnos, ki je podpirajoč, spodbuden in kjer izražanje svojih/partnerjevih ali otrokovih potreb vzajemno ne ogroža, je torej cilj terapevtskega dela z mladimi starši in tudi programov za predzakonce (Rahne in Erzar 2008). Hkrati je to tudi primerna osnova podpori staršem, saj raziskave vztrajno sporočajo, da je bolj kot oblika družinskega odnosa za dobrobit otroka pomembna kvaliteta družinskih odnosov (Hooper in Clulow 2008, 30). Kvaliteta odnosa med partnerjema ključno vpliva na starševske sposobnosti obeh posameznikov in hkrati na čustveno varnost njunih otrok (Cowan in Cowan 2001, 62-82; Erzar in Kompan Erzar 2008, 33; Feeney idr. 2003, 475-493; Hooper in Clulow 2008, 30). Odrasel intimen odnos pomeni priložnost in daje prostor, kjer se varnost med posameznikoma lahko izgradi (Gostečnik 2001, 2007; Kompan Erzar 2003, 2006; Makinen in Johnson 2006).

9 TERAPEVTSKO DELO Z RANLJIVOSTJO

V nadaljevanju predstavljamo terapevtske modele, ki se naslanjajo na regulacijo čutenj in pri tem uporabljajo ranljivost.

9.1 **Diadična regulacija čutenj v terapevtskem odnosu: prispevek AEDP**

Povzemamo osnovna razmišljanja in elemente dinamične psihoterapije, ki temelji na pospešitvi čustvene izkušnje (angl. *Accelerated Experiential-Dynamic Psychotherapy*, po Fosha 2001, 222-229). Predstavljamo jo zato, ker je ta terapevtska smer najbolj v detajle razvila razumevanje diadične (torej medosebne) regulacije čutenj.

Po teoriji emocij (Lazarus 1991) so čutenja ključna orodja človeka za prilagoditev na situacijo. Nosijo informacije o posameznikovi oceni okolja, usmerjajo pozornost na to, kar mu je najbolj pomembno in tako spodbujajo dejanja (v sebi / jazu) in odgovore (v drugih). Najpomembnejša informacija, ki jo čutenja sporočajo, pa je vendarle informacija o jazu v odnosu do drugih in z drugimi. AEDP čustveni model spremembe trdi, da so čutenja ključna pri vzpostavljanju zaupljivih, odprtih in intimnih odnosov in da igrajo varni, čustveno odprti odnosi glavno vlogo pri posameznikovi sposobnosti obvladati težka čutenja.

V tej terapiji sta dve ključni gibali spremembe: prva je *izkušnja globokih in pristnih afektov,* kot so žalost, jeza ali veselje, druga pa *proces odprte in neposredne čustvene komunikacije, preko katere se regulira/obvlada te čustvene izkušnje in se jih prečisti znotraj odnosa* med terapevtom in pacientom. Omogočanje globoke in pristne čustvene izkušnje (mi bi rekli izkušanje najprej ranjenosti pri sebi, ki se znotraj sprejemajočega empatičnega odnosa transformira v ranljivost – opomba raziskovalke) je torej bistvo vsega procesa. V tej izkušnji se vrši vzajemna čustvena regulacija, ki preko usklajenih čustvenih izmenjav med klientom in terapevtom pomeni glavno vodilo k spremembi. Sprememba je potrebna tam, kjer je ohranjanje navezanosti s skrbnikom od posameznika zahtevalo izključitev določenih afektov, s tem pa se je klientova sposobnost regulacije emocij zmanjšala. Sobivanje v čustveno živem terapevtskem odnosu pacientu tako omogoča, da lažje prenese čustvena stanja ter o njih govori – preko tega se klientu poveča varnost, odprtost in intima tudi v ostalih odnosih. (Fosha 2001, 222-229).

Kje je ranljivost AEDP terapevta?

AEDP terapevt je v svoji drži potrjevalen, empatičen in čustveno prisoten. Pacientu pomaga zase uporabiti procese, ki se naravno pojavljajo v optimalnem razvoju, vendar so pri tistih, ki imajo težave z regulacijo afektov, okrnjeni. Procesi, ki se razumejo kot ključni pri doseganju in vzdrževanju psihološkega zdravja, so polno doživljanje čutenj ter uporaba čustveno pomembnih odnosov za regulacijo čustvenih izkušenj, ki so preveč intenzivne ali preboleče, da bi jih posameznik obvladal sam. Fokus terapevtovih intervencij postane tisto, kar pacientu onemogoča, da bi bil sposoben pridobiti iz teh procesov regulacije. V AEDP terapevtova uporaba čutenj ni le sprejemljiva, ampak se zanjo verjame, da je ključna pri zdravljenju klientovih težav z regulacijo emocij. Cilj je diadično (oz. vzajemno) rokovanje z njegovimi ovimi intenzivnimi afekti (Fosha 2001, 222-229). Lahko torej predvidevamo, da je terapevt AEDP tudi čustveno vzajemno vpet v situacijo in odprt za čustveno izkušnjo (srečanja), kar vidimo iz naslednjega opisa:

Pomembna je ideja *ključne čustvene izkušnje* (*core affective experience*) ali *ključnega afekta* (*core affect*) (Fosha 2000), kar so izkušnje, ki pridejo v ospredje v odsotnosti strahu, sramu in strategij čustvenega izogibanja (tj. obramb). Ključne čustvene izkušnje vključujejo primarna čutenja (kot so jeza, veselje, strah), izkušnje jaza/selfa in jaz/self stanja (npr. počutiti se ranljivega, osamljenega, močnega) ter odnosne izkušnje (npr. občutja bližine, oddaljenosti, tujosti, zaupnosti). Notranja telesna občutja ključnega afekta, v sodelovanju s sprejemajočim drugim, ustvarjajo spremembo v pacientovem čustvenem stanju, takšna telesno vzajemno doživeta čustvena izkušnja pa vpliva na izboljšanje posameznikovega funkcioniranja.

Izkušnja ključnega afekta v kontekstu odnosa med terapevtom in pacientom je osnova za AEDP razumevanje procesa spremembe. Drža AEDP in terapevtske tehnike stremijo k zmanjšanju vpliva tesnobe in sramu, olajšanju izkušnje ključnega afekta in opuščanju obramb proti čutenjem. Preko v polnosti doživete in telesno občutene čustvene izkušnje lahko viri, ki jih je ta izkušnja razkrila, preoblikujejo jaz in oblikujejo čustveno dejanje. Sprememba nastane, ko notranje telesna izkušnja ključnega afekta vodi do spremembe in ko se jo lahko v odnosu reflektira (Fosha 2001, 222-229). Gre torej za vzpostavljanje vzajemne čustvene regulacije v odnosu, ki bo nudila reparativno izkušnjo (opomba raziskovalke).

V ključnem stanju/vzdušju (*core state*) ležijo priložnosti za globoko, nenadno in hitro spremenljivo terapevtsko delo, kjer pridejo na plano viri, ki omogočijo prilagoditev na življenje, in kjer prevladajo olajšanje, umirjenost, sproščenost in jasnost. Poznamo tri vidike

ključnega stanja: *ključne emocije* vključujejo telesno prepoznavanje in povezanost s primarnimi čutenji, kot so žalost, gnus in sovraštvo; *ključne izkušnje jaza* se nanašajo na občutje sebe kot pristnega, živega, sebi podobnega, resničnega; so pa še *ključne izkušnje odnosa*, ko oba člana diade občutita uglašenost, bližino ali povezanost drug z drugim. Ko klient izkusi tako ključno stanje – vezano na čutenja, izkušnjo jaza ali izkušnjo odnosa – pridobi dostop do novih podatkov in sposobnosti prilagajanja in obvladovanja vsebin globoko znotraj sebe, kar mu omogoča, da se učinkoviteje odzove na svoje življenjske probleme. Primeri prilagoditvenih sposobnosti (oz. notranja integracija – opomba raziskovalke), ki vzniknejo, ko je ključni afekt v polnosti izkušen, so moč in samozavest, ki ju omogoča polno doživljanje jeze, jasnost o osnovnih potrebah posameznika in sklep, da se jih izrazi, kar mu omogoča pristna izkušnja sebe (Greenberg in Paivio 1997). Lahko se poveča tudi sposobnost zaupanja, ki je ključna za poglabljanje intime in je povezana z izkušnjo bližine in odprtosti v odnosu. Notranje telesno doživljanje ključnega afekta ima dostop in osvobodi namere za prilagoditveno akcijo (*adaptive action tendencies*) (posamezniku povrne iniciativo in moč - opomba raziskovalke), v njih je moč zdravljenja in izboljšanja posameznikovega funkcioniranja, kar je cilj terapije (Fosha 2001, 222-229).

Tu smo predstavili regulacijo afekta in reparacijo odnosa/v odnosu, ki se dogaja v polju med terapevtom in klientom (večino verjetno v individualni terapiji). Zdaj pa bomo predstavili dva terapevtska pristopa, ki lastno čustveno zavzetost terapevta in čustveno ranljivost partnerjev uporabljata za dosego ključne terapevtske spremembe pri delu s pari.

9.2 **Odrasla ljubezen v luči teorije navezanosti – pogled na čutenja usmerjene terapije**

Povezava teorije navezanosti z odraslimi odnosi je za zakonske in družinske terapevte revolucionaren dogodek, saj jim omogoča koherenten, relevanten in dobro raziskovalno podprt okvir za razumevanje in intervencije v primerih odrasle ljubezni (Johnson 2003b). Ker teorija navezanosti za terapevta pomeni tako pomemben okvir, preko katerega se razkriva kompleksna in večnivojska drama bližnjih odnosov, razumevanje mehanizmov navezanosti znotraj odraslih odnosov ljubezni tule povzemamo tudi sami, saj se preko tega razume tudi kasnejša drža in delovanje EFT terapevta (Johnson 2004, 24-35):

1. **Navezanost je prirojena motivacijska sila**, saj je iskanje in ohranjanje stika z drugim človekova temeljna naravnanost skozi celoten cikel njegovega življenja. Tu je odvisnost od drugega dojeta pozitivno, saj je v vsakega človeka vrisan strah pred izolacijo in izgubo.

2. **Varna odvisnost je združljiva z avtonomijo**, saj ne obstajata popolna odvisnost ali neodvisnost od drugih, ampak le učinkovita in neučinkovita odvisnost. Raziskave vztrajno potrjujejo, da je varna navezanost povezana z bolj koherentnim, izgrajenim in pozitivnim občutkom za sebe (Mikulincer 1995). Bolj varno ko smo navezani, bolj diferencirani in ločeni smo lahko, zato zdravje v tem pogledu pomeni zavedanje in ohranjanje občutka za soodvisnost, ne pa samozadostnost ali ločenost od drugih.

3. Stik z osebo navezanosti je vrojen preživetveni mehanizem in pomeni naravno zdravilo za neizogibne tesnobe in ranljivosti, ki jih prinaša življenje. **Navezanost ponuja osnovno zatočišče**, saj prisotnost varnega drugega, kot npr. starša, zakonca, partnerja ali otroka, ponuja tolažbo in varnost, pomirja tudi živčni sistem (Schore 1994), medtem ko zaznana nedostopnost te osebe povečuje stisko.

4. **Navezanost ponuja varno izhodišče,** iz katerega lahko posameznik raziskuje svoj svet in se najbolje prilagaja in odziva na svoje okolje. Ta varnost mu namreč omogoča zaupanje, da tvega, raziskuje, se uči in je kognitivno odprt za nove informacije (Mikulincer 1997), ob novih izkušnjah pa si osvežuje notranje modele sebe, drugih in sveta. V varnem odnosu lahko tudi reflektira sebe, svoje vedenje in lastna mentalna stanja (Fonagy in Target 1997). Hkrati pa lahko tudi drugim omogoča podporo ter se s problemi in konflikti sooča na pozitiven način. Odnose doživlja bolj pozitivno, zato so ti trajnejši, v njih je več veselja, zadovoljstva in sreče. Potreba po varni čustveni povezanosti s partnerjem in povezanost, ki omogoča varno zavetje in varno bazo, sta ključni temi v primeru zakonskih konfliktov in v procesu učinkovitega izboljšanja odnosov.

5. **Čustvena dostopnost in odzivnost ustvarjata vez.** Čustva so ključna za navezanost, zato separacijski stres izvira iz ocene, da oseba navezanosti ni dostopna (tudi če je trenutno fizično prisotna). Vsaka odzivnost, ki kaže na čustveno zavezo (četudi je to jeza), je boljši odziv kot neodziv. Slednji namreč nakazuje, da osebi navezanosti posameznikovi signali niso pomembni in da čustvene povezave z njo posameznik nima več. Na ta način se lahko razume in normalizira veliko ekstremnih čutenj, ki spremljajo stisko/konflikte v odnosu, saj je normalno, da se v odnosih navezanosti prebujajo najmočnejši čustveni odzivi.

6. Strah in negotovost aktivirata potrebe (po) navezanosti. Vsakič, ko je posameznik ogrožen zaradi travmatičnih dogodkov, negativnih vidikov vsakdanjega življenja, povečanega stresa ali bolezni (kar vse ogroža njegovo vez navezanosti), bo v njem vzniknil močan afekt. Potreba navezanosti po tolažbi in povezanosti bo v stiski tako postala še posebno izrazita, zato se bo vklopilo vedenje navezanosti, kot je iskanje bližine. Navezanost na za osebo pomembne druge pomeni »osnovno zaščito pred občutji nemoči in nesmiselnosti« (McFarlane in Van der Kolk, 1996).

7. Proces ločitvene stiske je predvidljiv. Če se zgodi, da navezovalno vedenje ne doseže svojega namena (da bi posameznik od osebe navezanosti dobil pomirjujoč odziv in stik), se pri posamezniku vklopi običajni čustveni odziv, ki gre po korakih od jeznega protesta, oprijemanja drugega, depresije in obupa do končne ločitve ali umika iz odnosa. Depresija pomeni naravni odziv na izgubo povezanosti, jeza pa se v bližnjih odnosih dojema kot poskus pridobitve stika s (takrat) nedostopno osebo navezanosti (pomeni opozarjanje na nedostopnost). Bowlby (1973, 1980) loči jezo, ki še vsebuje upanje, in jezo iz obupa, ki postane prisilna in brezobzirna, skrajna. V odnosih varne navezanosti se protest ob nedostopnosti pojmuje kot odziv na stisko ločenosti in se ga tako tudi sprejema.

8. **Obstaja omejen nabor osnovnih oblik ne-varnih odzivov pri vklopu mehanizma navezanosti.**

Osnovni obliki delovanja mehanizma navezanosti ob neodzivnosti osebe navezanosti sta tesnoba in izogibanje.

Ko je stik z osebo navezanosti prekinjen, povezava pa še ni močno ogrožena, se *mehanizem navezanosti odzove s povečanjem odziva, s hiperaktivacijo znakov.* Vedenja navezanosti tako postanejo bolj vidna in intenzivna, izražajo se kot tesnobno naslanjanje na drugega in povečano zasledovanje njegovega vedenja in namenov, lahko pa celo v obliki agresivnih poskusov, s katerimi oseba poskuša ohranjati kontrolo in doseči odgovor s strani drugega. S tega vidika se večina kritike, obtoževanja in emocionalno nabitih zahtev znotraj ogroženega odnosa razume kot poskuse soočanja in razreševanja ran in strahov navezanosti.

Druga strategija ob grožnji varne čustvene povezave (ko je upanje za odziv s strani drugega nizko) pa je *poskus izključitve mehanizma navezanosti in utišanja potreb navezanosti.* Največkrat gre pri tem za obsesivno osredotočanje na naloge (usmerjanje fokusa izven odnosa) in omejevanje ali izogibanje stresnim trenutkom, v katere pripelje čustvena prisotnost/zavzetost ob stiku z osebami navezanosti.

Obe osnovni obliki aktivacije mehanizma navezanosti – prva je tesnobno preokupirano »držanje drugega«, opozarjanje nase, druga pa umik, čustvena nedostopnost in izogibanje močnejši čustveni zavezi, ter na njiju vezana vedênja – se lahko razvijeta v trajnejše navade oz. v načine, kako posameznik vstopa v stike v intimnih odnosih. Jezna kritika je tako v luči navezanosti najpogosteje razumljena kot poskus spremeniti partnerjevo nedostopnost in kot protesten odgovor na izolacijo in zaznano zapuščenost v odnosu, ki jo partner s svojim obnašanjem pušča v oškodovanemu. Izogibajoča umaknjenost pa se lahko vidi kot poskus, ki s tem obvladuje interakcijo in tako uravnava strahove posameznika pred zavrnitvijo ter daje potrditev strahovom o lastni naravi posameznika, da ne more biti ljubljen.

Obstaja še *tretja ne-varna strategija, ki združuje iskanje bližine in tesnobno izogibanje bližini, ko je ta na voljo*. Ta se v literaturi o otroški navezanosti navadno imenuje dezorganizirana navezanost, pri odraslih pa kot strategija tesnobno-izogibajočega notranjega delovnega modela (Bartholomew in Horowitz 1991). Vključuje posameznikovo izkušnjo kaotične in travmatične navezanosti, pri čemer so osebe navezanosti hkrati vir strahu in rešitev za strah (Hesse in Main 1990) in kjer posameznik nima izgrajenega notranjega mehanizma ali strategije, ki bi mu omogočila ustrezno odzivanje na tesnobo in regulacijo le-te.

Dokazano je, da ta oblika velikokrat vodi k pojavu psihičnih motenj (depresivnih ali tesnobnih epizod), sploh takrat, kadar je v sistemu potrebno uravnavati veliko tesnobe (torej v času mladega starševstva) (Belsky in Isabella 1988; Goodman idr. 2012, 278).

9.3 **Na čustva usmerjena terapija (EFT) in njena praksa**

EFT (na čustva usmerjena terapija) je čustveni in sistemski pristop v partnerski terapiji, ki združuje interakcijski vidik sistemske terapije s poudarkom na pomembnosti priznavanja in izražanja neprepoznanih in skritih čutenj in potreb (torej izražanju ranljivosti – opomba avtorice). V terapiji se preko izražanja prej zanikanih čutenj in z njimi povezanih potreb zgodi sprememba tako v interakcijskem vzorcu kot tudi v izkušnji odnosa za vse vključene (Greenberg idr. 1993).V EFT je »mehčanje« oz. *softening* empirično prepoznan kot pomemben dogodek spremembe, ki se zgodi, ko par, ki je imel prej negativni interakcijski vzorec, naredi preobrat v večjo čustveno dostopnost in odzivnost. Ta sprememba je ključno povezana s pozitivnim izidom terapije (Johnson in Greenberg 1988).

9.3.1 Medosebna regulacija čutenj v EFT znotraj povečane ranljivosti partnerjev

Z vidika navezanosti, na katerega se EFT močno naslanja, se negativna stanja, kjer sta partnerja pod močnim vplivom negativnih čutenj in kjer vedenje drug drugega dojemata kot zavračajoče, ohranjajo preko zaznane grožnje o dostopnosti partnerja. Čutenja, ki spremljajo posameznikovo oceno, da partner kot oseba navezanosti ni več dostopen in da je posameznika čustveno zapustil, lahko poganjajo toga negativna čustvena stanja, ki zaznamujejo konfliktne zakone. Na žalost je strah pred izgubo partnerja ali pred tem, da bi bil posameznik prizadet, pogosto pomešan z obrambno jezo. Kot rezultat so na navezanost vezani strahovi in ranljivosti pogosto skriti za obdobji obtoževanja in obramb, ki nadvladujejo večino interakcije v konfliktnem paru. Zato so zakonski terapevti soočeni z izzivom, da vsakemu v paru pomagajo priti do spodaj ležečih strahov, ki izhajajo iz navezanosti in ki se povezujejo z oceno, da so njihovi partnerji nedostopni ali neodzivni (Kobak idr. 1994). Najtežje je pri paru, ki je čustveno ujet v nefunkcionalen konfliktni vzorec in kjer noben od partnerjev ne zmore ranljivo izraziti svojih potreb in biti toliko umirjen, da bi uspel slišati tudi drugega. Obrat iz na zunanjost usmerjene pozornosti, kjer se partnerja dojema kot primarni izvor nevarnosti, k bolj notranje usmerjenemu zavedanju strahu in stresa, ki sta posledici grožnje odnosu navezanosti, je zato lahko kritični korak v zakonski terapiji. Ko so strahovi, ki spremljajo zaznano grožnjo glede partnerjeve dostopnosti, ozaveščeni, občuteni in odprto izrečeni, se lahko začneta umirjati visok nivo konflikta in medsebojna odtujenost v stresnih zakonih (Johnson 1996). Na ta način se za udeležence ustvari korektivna čustvena izkušnja, kar je tudi temelj globlje terapevtske spremembe (Fosha 2001; Hughes 2006; Johnson 2004). Vse terapije so, ne glede na uporabljeno metodo ali zadaj slonečo teorijo, v svojem bistvu namreč poskus regulacije čutenj (Bradley 2000; Kompan Erzar 2006).

Softening oz. mehčanje je pomemben dogodek spremembe, ki predstavlja preobrat v negativnem interakcijskem krogu para, ko partnerja postaneta drug do/za drugega bolj čustveno dostopna in odzivna (Johnson in Greenberg 1988; Johnson 2004). Ko se partnerja drug proti drugemu »o/mehčata«, sta se vse bolj sposobna in pripravljena odpreti drug drugemu in prositi za tolažbo, varnost in gotovost, kar jima omogoča, da obnovita svoje vezi navezanosti in vzajemno delujeta v večji odprtosti in »mehkobi« (Johnson 1996). Tu se odpira prostor za gradnjo intime, ki je ključno povezana z držo ranljivosti ter izražanjem le-te. Dokazali so namreč, da je za spremembo dinamike in nivoja ranljivosti (večjo čustveno intimo) v paru bistven močan čustven angažma partnerjev in da so uspešne tiste terapije, kjer

terapevt pomaga klientu poglobiti čutenja (Johnson 2011, 2). Terapevt zato spodbuja ranljivo razkritje čutenj in potreb ter neposrednih občutij, ki so ob tem prisotna, s strani glasnejšega in bolj invazivnega partnerja (da brez jeze in obtoževanja spregovori o sebi), to pa drugemu partnerju omogoča, da razkritje lažje sprejme, se pozitivno odzove nanj in se vanj tudi sam osebno vključi (spet s pogovorom o sebi oz. razkritjem sebe) (Greenberg idr. 1993, 78; Johnson 2004). EFT tako intimna samorazkritja čutenj vidi kot ključni moment, ki zaradi interakcijske komplementarnosti vodi k vedno večji stopnji vzajemnega samorazkrivanja (ranljivosti) in gradnji intime med partnerjema (Greenberg idr. 1993, 83).

9.3.2 Medosebna regulacija čutenj znotraj ranljive drže EFT terapevta

Kje je vsebovana ranljivost znotraj EFT?

Johnsonova (2004, 50-105) ranljivosti EFT terapevta ne izpostavlja posebej (tega eksplicitno ne poimenuje), daje pa primere samorazkrivanja terapevta, v katerih se lahko začuti pristno osebno držo ob iskrenih odzivih terapevta na dogajanje in na izkušnjo srečanja z ranjenostjo drugega. To samorazkrivanje je tako uporabljeno npr. za normaliziranje in ovrednotenje posameznikove težke ali sramotne izkušnje ali za ubesedenje bolečine, ki je posameznik še ni ozavestil (Johnson 2004, 89-90). EFT terapevt poskuša res začutiti stisko, ki jo par in vsak posameznik nosi, ranljiv pa je v tem, da je odprt za to pot – gre tja, kamor ga peljeta klienta. Zaveda se namreč, da je vedenje posameznika le odziv na rano ali zaznano ogroženost v odnosu in s tega vidika lahko ohranja sočutje in razumevanje (širšo sliko odnosa), obenem pa daje nazaj pristen odziv. Osredotočen je na stik s klientom in na čustvene procese, ki se dogajajo – predvsem na neizražene strahove in ranljivost – ob tem, ko jih poskuša ubesediti s klientom, pa se pri klientu odpira novo čustveno doživljanje ali vpogled na dogajanje. Bistveno pa je, da klientu terapevt pomaga, da to spoznanje o sebi sam ranljivo in s svojimi besedami predstavi drugemu partnerju. Ko Johnsonova opisuje ta proces, izpostavlja, da ovrednotenje in poglobitev čustvene izkušnje za posameznika nista dovolj. Ključno je, da oseba ta stik z ranjenostjo v sebi da v odnos z drugim, da ga torej svojemu partnerju iskreno in ranljivo predstavi. Šele to lahko umiri nefunkcionalne čustvene zaplete pri paru, dinamiko »očisti« z ranljivostjo, kar tudi drugemu partnerju olajša, da stopi na podobno pot (k ranljivemu izražanju sebe brez reaktivne jeze, zamer in obtoževanja, a z zavedanjem, občutenjem in ubesedenjem bolečine, strahu in sramu, ki ležijo pod dinamiko konflikta) (Johnson 2004, 78-103). Pomembno je, da so dovoljena vsa občutja in odzivi. Pri tem se

namreč starih čustvenih izkušenj ne zbriše ali zanika negativnih čutenj. Njihovo doživljanje se poskuša razširiti, ga ovrednotiti in postaviti v kontekst, da bi se razumelo, zakaj ta čutenja ogrožajo in se telo nanje tako odziva. Zaradi plastičnosti možganov se s tem starim nevronskim povezavam dodaja nove oz. se jih lahko celo prepiše (Johnson 2012, 12), kar potrjujejo spoznanja nevroznanosti (Cozolino 2002 in 2011; Schore 2003 in 2010). Dogajanje omogoča, poglablja in čustveno upočasnjuje uporaba refleksije, ki je osnovna metoda/drža EFT terapevta in s katero terapevt raziskuje klientovo izkušnjo skupaj z njim, jo z njim procesira in ozavešča procese, ki se ob tem dogajajo (tako vidi, kako klient oblikuje svojo izkušnjo iz trenutka v trenutek) (Johnson 2004, 85-87).

Zadnje raziskave na področju učinkovitosti EFT so se usmerile na raziskovanje pomembne vloge teorije navezanosti in poprejšnjih raziskav o navezanosti. Opravljajo študijo, ki naj bi raziskala predvsem učinkovitost EFT modela pri ustvarjanju bolj varnih vezi navezanosti in kako te vezi ob oblikovanju funkcionalnega varnega zatočišča in varnega zavetja za partnerja delujejo na spreminjanje zaznavanja grožnje v odnosu. Trenutna študija se osredotoča na to, kako partnerja uporabljata svojo vez navezanosti za regulacijo afekta in kako dosegata ključne naloge v odnosih navezanosti, kot je sposobnost iskanja stika pri drugem in ohranjanja čustvene dostopnosti drug za drugega (Lebow idr. 2012, 154).

9.4 **Nepretrgan empatični fokus in intersubjektivni kontekst para**

Predstavljamo še eno sorodno obliko partnerske terapije (Livingston 2009), pri kateri smo videli, da avtorji eksplicitno omenjajo in poimenujejo ranljivost kot pozitivno izkušnjo za regulacijo bolečine. Za Livingstona, ki deluje predvsem na področju skupinske terapije (Livingston 2009, 183-189) ranljivost v svojem bistvu pomeni *čustveno odprtost za izkušnjo afekta*. Tudi on izpostavlja, da se ranljivost navadno dojema za nevarno, ker se predvideva, da je tisti, ki je ranljiv, dosegljiv za ranjenost, in da se s tega vidika tako terapevti kot klienti izogibajo izkušanju ranljivosti. Ranljivost namreč prebudi tveganje in strahove pred izpostavljenostjo in navsezadnje od osebe, ki se ji preda, zahteva, da se odreče svojim običajnim vzorcem samo-zaščite (Livingston 2009, 183). V ranljivem trenutku so rigidne obrambe zmehčane in ljudje se odprejo (k) novi izkušnji. Pogosto se pojavijo trenutki bolečih hrepenenj, z njimi povezanih groz in strahov, akutno zavedanje sramu ter možnosti zavrnitve. Ti ranljivi trenutki, kjer oseba tvega pred drugim(i) izpostaviti in izkušati dele sebe, ki so navadno skriti pred drugimi in samim sabo, so ključne priložnosti za spremembo. Da bi torej

terapevt dosegel priložnosti za ranljivost, mora ustvariti atmosfero varnosti, ki bo v partnerski terapiji vsakemu od partnerjev omogočila zmehčati svoje trdne obrambe pred ranljivostjo (Livingston 2009, 184). Podobno kot pri EFT tudi tu terapevt varnost ustvarja s svojo empatično pogreznitvijo v klientovo subjektivno izkušnjo in je pozoren na vsako prekinitev empatične vezi med njim in klientom. Za tako delo mora vsak od partnerjev tudi verjeti in pričakovati, da bo vsaj terapevt (če že ne njegov partner) zdržal z njim čez celoten proces in da se bo trudil ohranjati držo nepretrganega sočutja in fokusa na odzivnost ob tem, ko posameznik tvega »pohod v ranljivost«. Ker/ko je podana osnovna vera v odnos, se izgrajuje varnost, ob njej pa nastaja priložnost za spremembo. To omogoča, da se prej neprepoznana, neznosna in zato odcepljena afektivna stanja zdaj podelijo, sprocesirajo in tako integrirajo.

Avtor opozarja, da je ranljivost zelo neulovljiva in da mora biti terapevt pozoren na tiste drobne trenutke, ko se ta pojavi. Če se teh trenutkov ne ohranja in zaščiti, bo njihov potencial za mehčanje zastoja ali povrnitev intime znotraj para zvodenel ali bo izgubljen. Zato to od terapevta zahteva, da ostaja s klientom v njegovi subjektivni izkušnji za trenutek dlje, kot je zanj(u) običajno ali prijetno. Takšna upočasnitev procesa z namenom, da se izkušnjo čustveno poglobi, predstavlja ključni vidik za vzdrževanje/ohranjanje sočutnega fokusa (Livingston 2009, 184). Podobno upočasnitev in poglobitev čustvenega procesa omenja tudi Johnsonova, ko govori o refleksiji terapevta EFT.

Intimnost se v paru močno poveča, ko lahko partnerja poslušata subjektivno izkušnjo drug drugega in si jo delita v trenutku ranljive izpostavljenosti. Ker terapevt ostaja osredotočen na vsakega člana, čustvena izkušnja lahko postane razvidna in tako pojasni medosebni kontekst delovanja posameznika, ki pogosto vodi v zastoje in zakonski konflikt. Tako se lahko prebija skozi konflikt in dovoljuje, da se razdor začne popravljati. Prav ta podoživet proces prekinitve (stika) in popravila skupaj z ranljivo podelitvijo (ko se partnerja drug pred drugim pokažeta v svojih najbolj notranjih doživljanjih) je tisto, kar ustvarja intimo in daje varnost za rast (Livingston 2009, 184-185).

Vidimo, da je tudi tu na delu ranljivost, saj se namreč ranljivost znotraj para tako vzpostavlja in poglablja. Da v vzajemnem izražanju globokih občutij in v doživljanju skupne ranjenosti in ranljivosti ter ohranjanju sočutja ob tem leži srce terapevtske in supervizijske spremembe, je spoznanje tudi drugih avtorjev (Greenberg idr. 2010; Maroda 2004, 27-29; Maroda 1999; Novšak 2013; Rožič 2012, 352-353; Simonič 2010, 307-313).

9.5 **Odpiranje k ranljivosti znotraj terapevtskega polja**

Johnsonova piše, da terapevtu, ki dela z navezanostjo, ni dovolj, da klientu ponudi le varen prostor znotraj svojih srečanj, ampak je za trajno spremembo potrebno ustvariti popravljalno čustveno izkušnjo (ang. *corrective emotional experience*), varnost pa postane ključna ravno ob raziskovanju težkih čutenj. Zato znotraj teh srečanj ni dovolj, da je terapevt le prijazen in sočuten, ampak mora biti resnično čustveno prisoten in odziven v odnosu. S tem oblikuje okolje »držanja« (ang. *holding environment*) za klienta, kjer ta lahko tvega iti globlje, terapevt pa je ob tem pripravljen, da se ga vidi kot osebo – na trenutke tudi kot negotovo ali zmedeno, torej ranljivo (Johnson 2012, 7). Johnsonova opozarja, da je varnost v odnosu za popravljalno čustveno izkušnjo sicer predpogoj, ampak to zanjo ni dovolj. Da se zgodi, mora biti posameznik vanjo močno čustveno vpet, saj se tako v odnosu z drugim/ob drugem poglabljajo čustveni uvidi obeh udeležencev (Johnson 2012, 11). Zato posameznik (navadno najprej terapevt, ni pa nujno) sledi svojemu čustvenemu toku in ga razgrinja: je torej pozoren na lastno čustveno dogajanje, ga v sebi poglablja in to srečanje s samim sabo (svojim čutenjem) poskuša ubesediti ob drugem (torej tudi ob klientu/terapevtu). Ta večja ranljivost znotraj srečevanja z afektom potem omogoči novo, drugačno izkušnjo doživetja in vzajemno doživljanje afekta za oba (Kompan Erzar 2003, 2006; Gostečnik 2004). To opozarja na potrebno vzajemnost procesa in afekta (v njem ne more po globini biti udeležen le en sam, ampak gremo lahko tako globoko v afekt, kolikor lahko gre v sebi tudi drugi, npr. terapevt). Toliko bolj je to potrebno ob regulaciji sramu, ker je sram odgovor na relacijsko rano in zato se lahko zdravi le znotraj odnosov samih (to je možno, ko tudi terapevt pride do svojih notranjih občutkov sramu, torej ranjenosti, in se z njimi/njo spopade) (Novšak 2013).

10 DUHOVNOST IN RANLJIVOST

10.1 **Ranljivost in (poustvarjena) vera v odnos**

Ranljiva drža se lahko porodi le iz konkretnih izkušenj posameznika, da so odnosi varni in da lahko vanje verjame, torej zaupa, da bo tam slišan, sprejet, da bo lahko v njih sebe izrazil in pokazal, takega, kot je. To tudi omogoča prepričanje (in zavedanje), da so odnosi varni in da lahko z radovedno, spoštljivo in odprto držo tako vstopaš v srečanja s samim sabo in z drugimi in sebe ohranjaš tudi, ko boli, ko je strašljivo ali nepredvidljivo. To, kar je torej v temeljih potrebno za človekovo/človeško odprtost v odnosih, je globoka in temeljna vera v odnos, ki ne zlorablja, ponižuje, spregleda ali zaznamuje nikogar od vključenih na način, da se ta odnos poruši. Za takšno zaupanje mora posameznik/par verjeti v dobro v sebi in v ljudeh okoli sebe ter tudi v nekaj več, v smisel našega obstoja in v najvišje dobro.

Kdorkoli je že doživel trenutek globokega stika in povezanosti v odnosu/odnosih, ve, da se ob izkušnji globine, ki izhaja iz srečanja (dveh) duš, poraja tišina, nekaj novega, dragocenega, neubesedljivega in unikatnega, kar se nikoli prej ni in nikoli pozneje ne bo. Moč tega spoznanja preplavi celotno človekovo telo, um, dušo in duha. Tam se stke nekaj, kar je tako globoko skrivnostnega in pristnega, da presega človekovo zavedanje in razumevanje, le-ta postane tako globoko ganjen in ponižen ob tej skrivnosti življenja in lepoti bivanja. Tu se konča razum in vse znano in se prične novo spoznanje – to je vera, kot pristen, ranljiv in začuden odziv duše, ki se je preprosto prepustila dogajanju in katere uglašenost vključuje globoko spoštovanje in čudenje nad stikom in lepoto bližine, nad Ljubeznijo, ki jo občuti – tu se začne odnos in bivanje v njem, tu se začne Življenje. Posamezniku ni treba drugega, kot da v ta odnos prinese svojo pristnost (ranjenost), odprtost za vpliv (ranljivost) in prisotnost (čustveno zavzetost).

Tudi vera sama po sebi vsebuje elemente ranljivosti, saj (se) z njo posameznik zaupa božjemu liku in poslanstvu, ki ga ta duhovna entiteta prinaša. Ko se prepusti v varstvo in zaščito nečemu (ali bolje Nekomu), ki je nad njim, se s tem odpre prostor za vero, ki nikoli ni nekaj oprijemljivega in gotovega. V tem odnosu je tako vernik popolnoma ranljiv in vstopa v neznano, »prepuščen« je milosti in vodstvu nečesa izven njega, s svojo hvaležnostjo in ponižnostjo pa izraža spoštovanje in presunjenost. Lahko bi rekli, da (mu) je vera (prinesla) odnos.

Vere tako brez zavedanja in priznanja svojih ranjenosti in omejenosti ni, ni možna, ker takoj, ko izstopimo iz svoje ranljivosti, vklopimo svoje obrambe, prepričanja in dokaze, kje in v čem smo boljši, bolj gotovi, bolj pametni in bolj dobri in na ta način že onemogočimo enakovreden odnos in mesto drugemu (bitju, Bogu ali entiteti). S tem se možnost za odnos zapre in tudi za vse tisto, kar lahko s sabo prinese, kar se lahko v njem zgodi. Vera je tudi težka ali skorajda nemogoča takrat, ko gremo v drugo smer in ne gremo v odnos, ker smo premalo dobri, vredni in zanimivi, da bi bili vredni stika oz. doživetja take izkušnje, takrat se skrivamo sami v sebi/sebe. Tako vera izgubi svoj pomen in svojo moč, svoj blagodejni vpliv na posameznikovo doživljanje in razumevanje sebe, sveta in drugih. A dokler je posameznik dojemljiv za odnos, odprt vplivu odnosa/drugega, se vera lahko vedno vrne. Da pa ima vera zdravilen/blagodejen učinek, mora torej pomagati posamezniku vzdrževati ne le vero v nekaj, kar ga presega in nad čimer se čudi, pač pa obenem tudi posameznikovo vero v sebe, zaupanje sebi in svoji notranjosti, da je vreden stika, srečanja in bivanja na tem svetu, torej tudi sprejemanje sebe in svojih danosti, čeprav krhkih in nepopolnih. Vera namreč nikoli ne obstaja v odnosu, kjer si ponižan, strt in zlomljen ali kjer si nad drugimi in jih nadvladaš. Vera je preprosto zaupanje v Boga in odnos z njim, ki te naredi enakovrednega in kjer zlorabe nimajo vstopa, kljub močni bližini in ranjenosti, ki sta nujno dani v odnos.

10.2 **Krščanska vera: Zgled ranljivosti v Jezusu**

Ker izhajamo iz krščanske tradicije, bomo osvetlili vidik ranljivosti, ki ga prinaša krščanska vera. Kristjani verjamemo, da se Bog spušča do nas v svoji veliki milosti, ljubezni in razumevanju: tudi in predvsem preko darovanja svojega Sina. Le-ta je z učlovečenjem, prevzemom človeškega telesa, prevzel tudi vse naše ranjenosti, jih preoblikoval in nas popeljal v novo ranljivost. Pokazal nam je, kako lahko rana postane zmaga, kako lahko odnos postane vera in vera odnos. On je namreč tisti, ki je prvi zavzel to ranljivo držo in dal zgled, ki se kaže skozi celotno Novo zavezo. Ta omogoča vero ne iz strahu, ampak na temelju spoštovanja, čudenja in enakosti, kar je v primerjavi z razumevanjem Boga v Stari zavezi kvalitativna sprememba v odnosu med nami in Bogom.

Ko je Jezus sledil volji Očeta, se v tem odnosu ni zaprl. Ob branju Nove zaveze vidimo, da je v času bivanja z ljudmi spoštljivo prizna(va)l vsa dogajanja v sebi (občutke, trpljenje, strahove). Z zavedanjem dogajanja v/o sebi nam je pokazal, da ne smemo zanemariti in

prezirati tega, kar nas dela ranljive in kar živi svoje življenje v nas, pač pa se moramo truditi, da to odkrijemo, sprejmemo in spoštujemo – tudi boje, ki niso še dokončani, in tiste, katerih bitko smo vnaprej izgubili. Temelj je, da ohranimo vero v odnos z Bogom in tako tudi vase (ob hkratnem spoštovanju in priznanju drugih), ter da s tem ohranimo tudi možnosti izboljšanja/rasti, ki ležijo v nas/v drugem. Olajšal nam je sprejemanje sebe v svoji nepopolnosti (Daigneault 2014). S tem nam je pokazal, kako daleč lahko gresta ljubezen in vera tudi takrat, ko je težko in ko je težko verjeti, da bo k(d)aj drugače. Ko (se) je zaupal svojemu Očetu in njegovi volji, je pokazal temeljno gesto vere – zaupal je v odnos in v to, da ga ta ne bo izdal, četudi je navzven izgledalo drugače. Pokazal nam je, kaj zmore ljubeč in ranljiv odnos, v katerega verjameta obe strani, kakšno moč transformacije ima in kako neuničljiv je, ko se enkrat udejanji, kako živi naprej, četudi telo umre. Odnos, ki je varen, namreč lahko preseže (ozdravi) vse posameznikove šibkosti, v njem je rojstvo vere. Takrat vera vodi k veselju in čudenju, preide v globalno držo varnega odnosa, ki se (nehote) odraža v vsem, pri čemer pa se ohranja zavedanje in sprejemanje lastne/tuje ranjenosti oz. (univerzalne) ranljivosti:

»Kaj ni vera skupnost vseh dejanj in vseh misli in tega, kar ni ne dejanje ne misel, marveč čudenje in presenečenje, ki se nenehno poraja v duši, tudi kadar roke klešejo kamen ali vodijo statve?« (Gibran 1986, 84).

»Vsi vaši dnevi so krila, ki plahutajo skozi prostor od enega jaza k drugemu jazu. /…/ Vse vaše življenje je vaše svetišče in vaša vera. Ko vstopate vanj, ponesite s seboj vse svoje bitje /…/ predmete, ki ste si jih napravili iz nuje ali v svoje veselje. Kajti v sanjah se ne morete niti povzpeti nad vaše dosežke niti pasti pod neuspehe. In s seboj popeljite vse ljudi; kajti v češčenju ne morete niti leteti nad njihovimi upanji niti se ponižati pod njihov obup« (Gibran 1986, 84).

Kako nas Jezus s svojo izkušnjo in priznanjem ranjenosti nenehno vabi k sebi, k odnosu in k samemu sebi (k ranljivosti ob spoznavanju in vzajemnemu prevzemanju ranjenosti), vidimo tudi v naslednjem sestavku Svetega pisma, kjer nas Jezus s svojim zaupanjem v odnos in v Očeta zelo nagovarja v/k lastni odprtosti, preprostosti, ponižnosti, zaupanju in pomiritvi:

»Vse mi je izročil moj Oče in nihče ne pozna Sina, razen Očeta, in nihče ne pozna Očeta, razen Sina in tistega, komur hoče Sin razodeti. Pridite k meni vsi, ki ste utrujeni in obteženi, in jaz vam bom dal počitek. Vzemite nase moj jarem in učite se od mene, ker sem krotak in v

srcu ponižen, in našli boste počitek svojim dušam; kajti moj jarem je prijeten in moje breme je lahko.« (Mt 11,27-30)

12.4 Trenutek srečanja v sobivanju

Kako močna so bila srečanja z ljudmi in sobivanje v ranjenosti in ranljivosti, pove tudi osebna refleksija, ki jo je po zaključku intervjujev in ob analizi materiala zapisala raziskovalka (pomlad 2014). Naslovila jo je *Trenutek srečanja v sobivanju*:

»V pogovorih z vsakim posameznikom se je znotraj osebnega pogovora o njem in sebi porajalo novo osebno srečanje, ki je potekalo vzajemno v vsakem posamezniku in hkrati med njima. To je bilo izkustvo ranljivosti za oba posameznika v danem trenutku. Ko posameznik iskreno spregovori o sebi, o svojih najglobljih občutjih, mislih, doživljanju in vrednotah in je v tem slišan in sprejet, mu odpadejo vse obrambe. Ko se njemu samemu in osebi ob njem razkriva njegova notranjost, se notranjosti mene in tebe prepleteta. Nastane nov stik, ki poglobi zavedanje in razumevanje sebe v odnosih ter daje nove, prej še neznane in nedoumljene dostope do sebe in drugega. Da se to zgodi, je potrebna pristna in neogrožujoča pris(o)tnost drugega, ki mehko spremlja to pot posameznika v sebe, tako da jo hkrati v sebi dela tudi sam. To se vzajemno dogaja na obeh straneh. Nastane bivanjska izkušnja človečnosti, ki resnice spreminja v Resnico, saj prehaja v duhovno doživetje, v presežno izkustvo bivanja. Človek pred tem obstane - s hvaležnostjo, ganjenostjo in začudenjem nad preprosto lepoto srečanja, ki jo prinese stik. Tega ni načrtoval ali pričakoval, zato je lahko tako globoko in lepo. Z darovanjem samega sebe in svojega najglobljega doživljanja se *jaz* pred drugim/ob drugem v odnosu zopet in na novo rodi - v presunljivi ponižnosti in hkrati zveličavnosti trenutka – v trenutku človeškega srečanja, v sobivanju (v) ranljivosti.«

Podobno lepo opisuje Simoničeva (2010), ko v svojem delu o empatiji povzema razmišljanje Edith Stein: »Pristno spoznanje oseb je mogoče samo v enosti oz. združenju oseb. Tako ljubezen v tej najvišji obliki izpolnitve (samopodaritvi) vključuje spoznanje. Vendar to dejanje ljubezni in samopredaje ni enostransko. Na drugi strani mora tisti, ki je predmet moje ljubezni, sprejeti ta moj dar. Ljubezen tako zahteva vzajemno samopredajanje oseb (Stein 2002, 453). Prapodobo tega odnosa pa najdemo v ljubezni med dušo in njenim Bogom (Stein 1983, 133-162). Tisti, ki ljubi in spoznava, je hkrati tudi ljubljen in spoznan od tistega, ki ga sam ljubi in spoznava. V tem vzajemnem odnosu tudi empatija ni samo enostransko spoznanje in dojemanje drugih oseb, pač pa je nenehno obojestransko odkrivanje globin drug drugega, medsebojno sprejemanje in predajanje v največji ranljivosti« (Simonič 2010, 101).

Ko se človek z zaupanjem odnosu preda in ko je na drugi strani nekdo, ki ga ujame, ko je v temeljih razumljen in pripada, pride do enosti v samopodaritvi in odpiranju spoznanja o tem. To posameznika razbremeni, ga notranje poveže in mu omogoča lažje sprejemanje tudi njemu težkih resnic o sebi. Vznikneta hvaležnost in globina, ki so jo izrazili tudi nekateri udeleženci intervjujev, in sicer o(b) pristni in močni transformativni izkušnji srečanja s partnerjem/Bogom.

Odnos je torej tisti, ki jemlje ali daje življenje, pa naj bo to odnos posameznika do sebe, do sveta, do drugega, do skupnosti ali/in do Boga. Vidimo, da sta predan odnos in vera, ki iz njega izhaja, tista sila (in izkušnja), ki je osnovna baza za ranljivost, njeno občutenje in udejanjanje, na vseh nivojih: telesnem, miselnem, duševnem in duhovnem, hkrati pa se spoznanja/doživetja (v/o) ranljivosti integrirajo in ob tem dosegajo nov nivo spoznavanja, bivanja in doživljanja.

11 EMPIRIČNI DEL

11.1 **Predstavitev problema**

Naša naloga posega na področje doživljanja in temeljnih čustvenih procesov v mladi družini s strani mladega očka in mamice. Vsak par in tudi vsak posameznik navadno različno doživlja prehod v starševstvo, kot tudi dogodke in spremembe v odnosih, ki se ob tem dogajajo. Z opravljeno raziskavo smo želeli bolje razumeti, kako se temeljno čustveno vzdušje odnosov, ki ga nosi posameznik in par v sebi, pokaže v mladi družini, kako ti pari to razumejo in doživljajo (kot ranjenost/ranljivost), kaj v njihovem vsakdanjem življenju omogoča oz. ovira takšno doživljanje/razumevanje ter kako se ta sposobnost za intimo kaže v intimnem odnosu med partnerjema/staršema in v odnosu do otrok(a). Posebej nas zanimajo procesi doživljanja ranjenosti in ranljivosti ob prehodu v starševstvo (prihodu otroka) in kako si mlada starša lahko doživljanje ranjenosti znotraj odnosa in ob otroku v sebi in drug ob drugem preoblikujeta v ranljivost. Pozornost smo namenili tudi temu, kako raziskovati ranljivost in kaj se dogaja ob samem raziskovanju tega fenomena, ki je zelo specifičen.

11.2 **Kvalitativno raziskovanje**

Naloga *Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti* je že v sami osnovi naravnana na odkrivanje in raziskovanje čustvenih procesov, čez katere gresta partnerja, ko postajata starša. Ker so čustveni procesi vezani na doživljanje, katerega osnovna lastnost je nekonstantnost, večplastnost in kompleksnost, in so to procesi, ki so še samemu udeležencu večkrat neulovljivi (vezani so na kontekst in se v zaznavanju/razumevanju spreminjajo skozi čas), menimo, da nam kvantitativni instrumenti in metode ne morejo v zadostni meri služiti za namene naše naloge.

Zato je primernejša izbira kvalitativno raziskovanje, saj le-to temelji na prepričanju, da je človekova realnost kompleksna in so človeške izkušnje pomembne.

Kvalitativno raziskovanje ustvarja odkritja, ki niso rezultat statističnih postopkov ali drugih načinov merjenja. Z njim lahko raziskujemo življenja ljudi, doživete izkušnje, obnašanja,

afekte in čustva, pri čemer je večina analize interpretativna. Interpretacija je tudi osnovna metoda za analizo, ki nastaja z namenom odkrivanja konceptov in odnosov iz dejanskih podatkov, kateremu sledi organiziranje teh podatkov v teoretično pojasnjevalno shemo (Strauss in Corbin 1998, 10-11).

Primarni namen kvalitativne raziskave je opisati in razložiti izkušnjo, ki jo nekdo živi in kakor je vtisnjena v njegovo zavest (Elliott idr. 1999, 216). Vendar pa jo je kot tako težko raziskovati, saj je večplastna in kompleksna, nenehno se spreminja in se je ne da uloviti. Izkušnje namreč niso rigidne in se ne odvijajo znotraj matematičnih vzorcev. Zato so kvalitativne metode oblikovane tako, da omogočajo raziskovanje človeške izkušnje, spodbujajo pa tudi nadaljnjo raziskovanje izkušnje. Kvalitativno raziskovanje se ne osredotoča na populacijo in vzorčenje, ampak na opisovanje, razumevanje in pojasnjevanje človeške izkušnje. Enota kvalitativne raziskave je izkušnja, ne posameznik ali skupina (Polkinghorne 2005, 139). Podatki, ki jih zahteva študij človeške izkušnje, pa morajo izvirati iz intenzivnega raziskovanja skupaj z udeležencem (Rožič 2012,167).

Nekateri avtorji menijo, da kvalitativna raziskava »posodi samo sebe«, da bi razumela perspektivo udeležencev, da se preko pomenov izkušnje in opazovanih variacij lahko razloži fenomen in da se lahko razvije teorija iz neposrednega opazovanja dejanskega stanja (Elliot 1995 v Elliot idr. 1999, 89).

11.3 **Fenomenološko raziskovanje**

Raziskovalna metoda, ki bi najbolje zajela pestrost in globino vsebin in procesov čustvenega doživljanja v mladem starševstvu in fenomena doživljanja ranjenosti in ranljivosti, je najverjetneje fenomenološke narave. Fenomenološka metoda raziskovanja želi odkriti in ovrednotiti prisotnost pomenov v izkušnji (Giorgi 1985), pri čemer je izredno uporabna, ko se raziskuje proces in spremembo (Dunworth 2008, 115). Ta oblika raziskovanja je bila izbrana kot ključna, ker lahko najbolj zajame konkretno izkušnjo ranljivosti in proces starševstva znotraj mlade družine, daje uvid v njihovo življenjsko situacijo, hkrati pa omogoča, da vsi udeleženci raziskovanja tudi sami aktivno prispevajo k soustvarjanju pomena in zavedanju svojega procesa, kar je bistvo tega načina raziskovanja (Moustakas 1999).

Fenomenološko raziskovanje se opira na majhne n-študije, ki zahtevajo poglobljene opise izkušenj vsakega udeleženca. Bolj kot posploševanje rezultatov raziskovalce zanima natančno razumevanje pomenov, zato je naključnost pri vzorčenju manj pomembna (Dahl in Boss 2005, 71). Uporablja se namensko vzorčenje (Neuman 2003, 210-236), kjer se v vzorec izbere enote, ki so posebej informativne.

Namen analize v fenomenologiji ni povezava vseh podatkov, pač pa čim boljši opis in razumevanje izkušnje udeležencev. V taki obliki raziskovanja analiza podatkov in zbiranje podatkov sovpadata (gresta z »roko v roki«), saj vsak postopek informira drugega v dinamičnem, vzajemnem in nelinearnem procesu spraševanja, refleksije in interpretacije (Dahl in Boss 2005, 73-74).

Koraki fenomenološkega raziskovanja so okvirno naslednji:

Tabela 1: ***Koraki fenomenološkega raziskovanja***

(povzeti po Colaizzi 1978, 53 v Spinelli 2005, 136-137).

Korak 1: OBLIKOVANJE RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA IN IZBOR KOMPETENTNIH SODELAVCEV (POTENCIALNIH UDELEŽENCEV); PREVERJANJE SVOJIH PREDPOSTAVK (PREPOZNAVANJE IN VERBALIZIRANJE KONTEKSTA, IZ KATEREGA IZHAJAŠ)
Korak 2: PRIPRAVA IN IZVEDBA INTERVJUJA
Korak 3:IZDELAVA TRANSKRIPTA POVEDANEGA (pogovori so snemani)
Korak 4: VEČKRATNO PREBIRANJE TRANSKRIPTA/OV ZA PRIDOBITEV ŠIRŠEGA OBČUTKA
Korak 5: VRNITEV K VSAKEMU TRANSKRIPTU IN IZPIS FRAZ ALI STAVKOV, KI SE DIREKTNO NANAŠAJO NA RAZISKOVANI FENOMEN –TO PRIVEDE DO SEZNAMA POMEMBNIH TRDITEV VSAKEGA INTERVJUJA
Korak 6: INTERPRETATIVNA ANALIZA: IZPIS POMENOV (IMPLICITNIH IN VIDNIH) IZ STAVKOV
Korak 7: ORGANIZACIJA OBLIKOVANIH POMENOV V SKUPINE TEM/KI SE ENKRAT ALI VEČKRAT PONAVLJAJO; POZORNOST NA KONTRADIKTORNOST; UPOŠTEVANJE VSEH TEM, TUDI ČE SE NE POVEZUJEJO

Korak 8: SEZNAM TEM OMOGOČA IZČRPEN OPIS RAZISKOVALNEGA FENOMENA Korak 9: VRNITEV K VKLJUČENIM S TEM OPISOM, DA GA POTRDIJO, POPRAVIJO Korak 10: NA PODLAGI KOMENTARJEV IN POPRAVKOV, POTRDITEV RAZISKOVALEC PRIPRAVI ZAKLJUČNO, NAVADNO IZČRPNO, POROČILO O FENOMENU

11.3.1 Interpretativna fenomenološka analiza (IPA)

Znotraj fenomenološkega raziskovanja smo iskali ožjo metodo, ki bi najbolje ustrezala namenu razuskave. Interpretativna fenomenološka analiza je oblika fenomenološkega raziskovanja, ki omogoča raziskovanje in razumevanje zelo kompleksnih in večnivojskih procesov in tem (Smith in Dunworth 2003).

Cilj interpretativne fenomenološke analize je raziskati pomen, ki ga imajo udeleženci glede svojega osebnega ali socialnega sveta, pri čemer se raziskuje fenomen, katerega del so (bili) (Smith in Osborn 2008, 53). Pri tem se dogaja simultana interpretacija in razlaga doživljanja v pogovoru med raziskovalcem in intervjuvancem. Obenem se v postopku analize materiala dogaja tudi simultana interpretacija teksta s strani raziskovalca samega, saj je interpretacija s strani raziskovalca pomemben del razvoja koherentne zasnove, izvedbe in analize raziskovalne študije (Biggerstaff in Thompson 2008, 173-183). IPA se v kvalitativnem raziskovanju osredotoča na idiografsko vrednost, saj se jo uporablja z namenom, da bi ponudila vpogled v to, kako določena oseba v določenem kontekstu ustvarja pomene o(b) določenem fenomenu (Cohen idr. 2007; Dunworth 2008, 115; Smith in Osborn 2008, 53).

IPA je interpretativno popotovanje, saj se raziskovalec želi približati osebnemu svetu udeleženca in zavzeti »notranjo perspektivo«, ob čemer pa ne pozablja na potrebno vlogo, ki jo igra sam s svojimi lastnimi zaznavami in koncepti, ko poskuša smiselno razložiti pripovedovanja udeležencev o njihovih izkušnjah. Individualni primeri predstavljajo osnovo/začetek raziskovanja in splošne kategorizacije se le postopoma razvijejo iz njih, saj imajo individualni glasovi udeležencev prednost tudi v tistih IPA raziskavah, ki svoja dognanja predstavljajo kot bolj splošna. Za to metodo razvoj teorije ni potreben (cilj), saj ceni bogastvo in globino opisov glavnega fenomena pred samo razlago, vendar pa takšni opisi lahko vodijo k razvoju razlage ali teoretičnih konstruktov (Dunworth 2008, 115-116).

Pri pripravi na raziskovanje, izvedbi raziskovanja in analizi raziskovanega, IPA nima zavezujočega nabora korakov, saj je to raziskovanje kvalitativno in zato ne obstaja le en način, kako se IPA izvaja (metoda je še relativno nova in se šele razvija). Avtorji, ki jo razlagajo, dajejo na vpogled korake, ki so se jih sami držali pri raziskovanju, a opozarjajo, da naj si raziskovalec sam prilagodi te korake glede na svoje delo in glede na temo, ki jo raziskuje (Smith in Osborn 2008, 54-55). Avtorja predlagata naslednje korake IPA, ki jih predstavljata na podlagi svojih primerov raziskovanja (Smith in Osborn 2008, 55-79).

1. Oblikovanje raziskovalnega vprašanja in odločitev o vzorcu, ki ne sme biti prevelik.
2. Zbiranje podatkov: pol-strukturirani intervjuji kot osnovna metoda.
3. Oblikovanje strukture intervjuja vnaprej oz. tem, ki se jih raziskovalec dotakne, ki pa so sugestivne, ne direktivne.
4. Oblikovanje vprašanj, ki vabijo v pogovor, so ne-direktivna, mehka, odprta, ter uporaba podvprašanj, ki so kasneje bolj konkretna.
5. Intervjuvanje – zagotovitev varnega prostora (fizično) in v odnosu (začetni nagovor, ki sprosti, poveže, raziskovalec kot tisti, ki omogoča razvoj razgovora o temi in mehko vodi pogovor).
6. Snemanje pogovora in izdelava podrobnih transkriptov.
7. Analiza po korakih za vsak transkript: a) podrobno branje, iskanje tem, delov pogovora, ki so informativni, oblikovanje zapiskov ob materialu; b) povezava med pojavljajočimi temami; c) združevanje tem, oblikovanje v tabeli.
8. Nadaljevanje analize z ostalimi transkripti. Začetni komentarji se oblikujejo v teme. Pojav glavnih tem in hierarhije znotraj tem.
9. Pisanje poročila, ki glede na končne teme zajema pomene, vsebovane v posameznikovi izkušnji. To poročilo je podprto z izseki intervjujev oz. je prikazana pot do materiala.

11.3.2 IPA: izdelava poročila od spodaj navzgor

Pomemben del raziskovanja v IPA je tudi izdelava poročila o raziskovanju, ki bi moralo načeloma vsem, ki ga berejo, ponuditi pot (npr. vizualna predstavitev ali navedbe strani, iz katerih izhajajo teme ali povezave iz ugotovitev na tekst), kjer bi bilo jasno, kako je raziskovalec do uvidov in razlage prišel. Vendar pa je ključna lastnost tega poročila, da ima osnovo v podatkih samih (se torej oblikuje od spodaj navzgor), pri čemer mora raziskovalec

za takšen razvoj zgodbe zagotoviti podrobno in sistematično branje podatkov, ki jih organizira in evidentira preko neke oblike strukture. Predstavljamo korake, ki jih priporočajo za raziskovanje in izdelavo poročila (Larkin idr. 2013, internetna stran).

V IPA je branje sistematizirano preko kodiranja podatkov, izdelave podrobnih zapiskov o transkriptu, s fenomenološkimi vprašanji glede podatkov in prepoznavanjem objektov, ki nas zanimajo. Struktura je tipično tematska: **»tema« zajema vzorec pomena, ki izhaja iz konkretnega kodiranja podatkov.** Analizo sestavlja več korakov, ki smo jim tudi sami poskusili slediti (v nadaljevanju):

Tabela 2: ***Koraki izdelave poročila od spodaj navzgor v IPA***

(povzeto po Larkin idr. 2013)

1. ***Refleksija posameznikovih lastnih predpostavk in procesov in »svobodno« oz. odprto kodiranje.***

Gre za to, da se zazna in označi začetne ideje in delno tudi prepozna in omeji lastne predsodke. Supervizija: Dovoljenje, da se lahko motiš, svobodno kodiranje (vodenje raziskovalnega dnevnika skozi cel proces raziskovanja).

2. ***Bližnja analiza (kodiranje), kjer se vsak del stavka analizira glede na trditev o izkušnji, razmišljanje in razumevanje vsakega udeleženca: gre za »fenomenološko« ali »opisno« kodiranje.***

Pri tem poskušamo prepoznati:

- stvari, ki so udeležencu pomembne: dogodki, odnosi, koncepti, procesi;
- pomen, ki ga imajo zanj (izjave o izkušnji);
- poti, ki kažejo odnos udeleženca do te stvari.

3. ***Prepoznavanje pojavljajočih se vzorcev in podobnosti (tem) znotraj tega izkustvenega materiala*** – najprej za posamezne primere, potem posledično med več primeri.

4. ***Razvoj dialoga med raziskovalci, njihovimi kodiranimi podatki in njihovim psihološkim znanjem*** glede tega, kaj naj bi za udeležence pomenilo imeti taka razmišljanja, v njihovem danem kontekstu, kar vodi k razvoju bolj interpretativnega razumevanja **(*faza interpretativnega kodiranja).***

5. ***Razvoj strukture (velikokrat, a ne nujno hierarhične narave),*** ki naznačuje odnose med temami.

6. ***Organizacija vsega tega materiala v obliki, ki omogoča kodiranim podatkom, da se jih zasleduje preko celotne analize –*** preko začetnih kod v transkriptu, do začetnega zbiranja in razvoja tem h končni strukturi tem.

7. ***Uporaba supervizije, sodelovanja, preverjanja dokumentacije ali drugih procesov triangulacije z***a preverjanje veljavnosti, ki testirajo in razvijejo skladnost, jasnost in verodostojnost/verjetnost podane interpretacije.

8. ***Razvoj pripovedi, ki temelji na podrobnih komentarjih izsekov podatkov in ki pelje bralca preko te interpretacije,*** običajno v strukturi od ene teme k drugi in ki je velikokrat podprta s kakšno obliko vizualnega vodiča (s preprosto strukturo, diagramom ali tabelo).

Elliot in drugi (1999, 220) predlagajo smernice za dobro predstavitev/objavo rezultatov kvalitativnih in kvantitativnih analiz. Za obe vrsti raziskave velja, da sta dobri, če sledita naslednjim načelom: eksplicitno definirata znanstveni kontekst in svoj namen; izbrana je primerna metoda, udeleženci raziskave so v njej spoštljivo obravnavani, metode se dobro opiše, razprava je ustrezna rezultatom in temi, jasno so predstavljene vse faze raziskave in njen doprinos k znanju.

Področja, na katera mora biti raziskovalec pri kvalitativnih raziskavah še posebej pozoren, pa so: poznavanje in razkrivanje svoje lastne perspektive, dober opis vzorca udeležencev, predstavitev rezultatov je povezana s konkretnimi primeri, za rezultate se uporablja preverba veljavnosti (s strani več raziskovalcev, metod ali s strani samih udeležencev), predstavitev je koherentna (vidna je struktura, hkrati pa so predstavljene tudi nianse), vidne (in tako predstavljene) so tako splošne kot specifične ugotovitve raziskave (dometi in njene omejitve) in poročilo je bralcu prijazno (pripravljeno je tako, da bralcu z izseki pomaga do večje jasnosti/razširitve znanja glede problema, ki se raziskuje).

V naši predstavitvi bomo poskušali čim bolj slediti tem načelom. Predvsem pa bomo poskušali predstaviti miselno in raziskovalno pot (raziskovalca) do takšnega razumevanja ranljivosti.

11.4 **Druge uporabljene metode**

11.4.1 Narativno raziskovanje

Interpretativno fenomenološko raziskovanje je že naravno usmerjeno v narativno sfero, saj s svojim ne-direktivnim pristopom in mehkim postavljanjem vprašanj udeleženca vodi k avtobiografski pripovedi in k ustvarjanju zgodbe o sebi, narativno raziskovanje pa je usmerjeno k temu, kako ta zgodba nastaja.

Glavna vrednost narativnega raziskovanja je, da ima kot metoda sposobnost udeležencem povrniti njihove osebne in odnosne/socialne življenjske izkušnje na način, da so zanje te bolj pomembne in imajo več pomena (Connelly in Clandinin 1990, 10). Ko posameznik pripoveduje svojo življenjsko zgodbo in (si) jo izpove, ob tem lahko dobi več stika s samim sabo in svojimi življenjskimi resnicami, kar mu pomaga, da jih tudi lažje sprejme/spremeni, po/ob integrirani in koherentni avtobiografski pripovedi ima več sebe (Siegel 2010).

Na zgodbe ne smemo gledati kot na nekaj, kar je ločeno od resničnega življenja, pač pa kot na oblikovanje pomenov, v katerih je polno povezav k temu življenju/za to življenje. Zgodbe pomagajo osmisliti, oceniti in integrirati napetosti, ki so vsebovane v izkušnji: povezujejo preteklost s sedanjostjo, fikcijo z realnostjo, uradno z neuradnim, osebno s profesionalnim, predpisano/pričakovano z drugačnim in nepričakovanim. Pomagajo spreminjati sedanjost in oblikujejo prihodnost za vse vključene v naracijo, zato da bosta ti bogatejši ali boljši od preteklosti (Dyson in Genishi 1994, 242-243).

Znano je, da se znotraj nastajanja zgodbe v odnosu z drugim (s pripovedovanjem, ubesedenjem, vzajemno naracijo procesa) dogaja in nujno tudi zgodi proces spremembe (vsaj v implicitnem razumevanju in doživljanju, če že ne kot eksplicitno in izraženo zavedanje). To lahko povežemo z vključevanjem in priznavanjem spremembe znotraj narativnega raziskovanja. Zavedanje spremembe je eno od temeljev narativnega raziskovanja. Zasnova narativnega raziskovanja lahko vključi spremembo kot integralni ali celo potrebni del procesa izgradnje znanja/vedenja (Webster in Mertova 2007, 19-20). Narativno poizvedovanje namreč sprejema in priznava (radikalno) spremembo tudi znotraj zasnove samega raziskovalnega procesa. To raziskovalcu omogoča ohranjati integriteto v izvedbi in poročilu raziskave, saj zmanjšuje pritisk na predstavitev ene same konsistentne zgodbe (Hanrahan in Cooper 1995).

Narativno raziskovanje se osredotoča na človeka in na kompleksnost samega raziskovanja, saj osvetljuje dejanske življenjske izkušnje udeležencev in je obenem senzitivno za širše povezave posameznikovega pogleda na svet znotraj zgodbe. Na človeka usmerjeno narativno raziskovanje se širi na vsebine raziskovalnega merjenja, akcije, prakse, prenosa znanja in človeškega zavedanja (Webster in Mertova 2007, 20-21).

Narativna analiza omogoča sistematično učenje, raziskovanje osebne izkušnje in pomena, pri čemer raziskovalcu omogoča raziskovati »aktivno, samo-oblikujočo kvaliteto človekove/človeške misli in moč zgodbe pri ustvarjanju in preoblikovanju osebne identitete« (Hincham in Hincham 1997, XIV).

Narativno raziskovanje lahko s svojimi pristopi močno obogati in dopolni fenomenološko raziskovanje glede razumevanja zgodbe, ki v pogovoru in procesu raziskovanja nastaja. V narativnem raziskovanju se je kot del legitimnega procesa raziskovanja uveljavilo tudi pisanje raziskovalnih disertacij, v katerih raziskovalec uporablja osebno pisanje in uvide, da predstavi svoje lastne odzive in izkušnje (oz. pot) glede raziskovanja (Hanrahan in Cooper 1995). Ko so raziskovalci v poročilo vključeni, tako nastajajo tudi reflektivni procesi glede analize samega raziskovalnega procesa. Tako se raziskuje vse dimenzije narativnega poizvedovanja. V celotnem opisu (torej tudi v opisu raziskovalnega procesa) leži samo nastajanje zgodbe, ki je prav tako del ponavljajočega procesa naracije, takega, ki se v času spreminja. Tako je celotna raziskava sprejeta kot razvoj neke zgodbe. V skupno razviti in ustvarjeni zgodbi, vključujoči mnoge udeležence, ki pa je povedana s strani enega pripovedovalca, ki zanjo prevzema odgovornost in tudi kritiko, je pogled na intersubjektivno realnost predstavljen na vsaki fazi in kot celota. Narativno poizvedovanje lahko ponudi preseganje tradicionalnega prepada med raziskovalci in praktiki, saj praktikom (udeležencem) da glas pri izgradnji novega znanja v obliki skupno ustvarjene zgodbe (Webster in Mertova 2007, 18).

Vključitev osebnega odziva na izkušnjo raziskovanja je sorodna dnevniku z zaznamki, ki ga ves čas raziskovanja vodi raziskovalec v IPA (Biggerstaff in Thompson 2008; Larkin idr. 2013). Ti zaznamki, vprašanja in spoznanja omogočajo vpogled v to, kako se interpretacija odvija in čez katere procese je raziskovalec šel, ko je oblikoval svoje vedenje in dognanja.

Sami smo se odločili, da bomo upoštevali obe metodi poročila (IPA poročilo za material iz intervjujev in narativno poročilo za material glede procesa raziskovanja in raziskovalca v njem). S tem, ko izpostavimo dve liniji raziskovanja – prva je pogled raziskovalca in udeležencev na procese ranjenosti/ranljivosti, ki so se pokazali znotraj razgovorov z mladimi

starši in so vezani na tematska in čustvena področja življenja v mladi družini (konkretne življenjske izkušnje in spremembe v odnosu do sebe, drugega in sveta), druga pa pogled raziskovalca na teme ranjenosti/ranljivosti, ki se vežejo na sam raziskovalni proces spoznavanja ranljivosti (spoznavanje procesov ranjenosti/ ranljivosti znotraj metod, tehnik in procesa metodološkega raziskovanja), s čimer smo dobili »metapogled« na skupno pisanje »Zgodbe« o ranljivosti.

Obe metodi namreč poudarjata, da je zgodba oz. poročilo interakcijski dosežek, skupno ustvarjanje udeležencev in raziskovalca (Kohler Riessmann 2001, 699; Spinelli 2005, 167). Mi poudarjamo tudi, da je potrebno za razumevanje procesov znotraj ranjenosti in ranljivosti biti pozoren na sam proces raziskovanja interpretacij in razumevanja, ki poti raziskovanja ne izključuje iz materiala, iz katerega so kasneje pridobljene ugotovitve (v drži je potrebno biti odprt in ranljiv tudi do tega). Tudi tukaj gre za medsebojne procese vzajemnosti in sočasnega vplivanja enega procesa na drugega.

11.4.2 Veljavnost in zanesljivost v fenomenološkem in narativnem raziskovanju

Kot pri vseh fenomenoloških pristopih tudi IPA v ospredje daje subjektivne poglede udeležencev na fenomen, zato so njena metoda in posledične ugotovitve izpostavljeni vprašanjem posplošljivosti, veljavnosti in ponovljivosti (Dunworth 2008, 116). Veljavnost in zanesljivost sta lastnosti, ki ju v kvantitativnem raziskovanju in pozitivističnem razumevanju povezujejo s ponovljivostjo raziskave in s posplošljivostjo rezultatov. V narativnih (in fenomenoloških – opomba raziskovalke) raziskavah pa se vprašanji veljavnosti in zanesljivosti rešujeta na drug način (Kohler Reissman 2001, 702).

V empiričnih in znanstvenih modelih raziskav je sposobnost instrumenta, da vrne podobne ali enake rezultate, ko se ga uporabi na različnih vzorcih, tista, ki je cenjena in zaželena. V primeru narativne raziskave pa tega ne moremo pričakovati ali predvidevati, saj ena naracija ali skupek zgodb ne more konsistentno vračati enakih pogledov ali ugotovitev, četudi se instrument ponovno uporabi na istem udeležencu/udeležencih (doživljanje, pomen in procesi izkušnje niso statični, se spreminjajo skozi čas, sploh v odnosu). Zanesljivost za narativno raziskovanje se zato veže na posameznikovo izkušnjo in narativno poročilo o dogodkih iz te človeške izkušnje takrat, ko ta naracija nastane. Zanesljivost tako ni statistično izmerjena, pač

pa se meri preko točnosti in dostopnosti (do) podatkov, tako da vsak bralec lahko dostopa do relevantnih tekstov ali transkriptov ter vidi pot do interpretacije (Webster in Mertova 2007, 93). To se sklada tudi z zahtevami IPA, kjer raziskovalčeve ugotovitve pojasnjuje razvoj poročila, oblikovan od spodaj navzgor (Larkin idr. 2013).

Po mnenju nekaterih avtorjev ne obstaja le ena resnica, pač pa mnogovrstnost resnic, ker se resnica oblikuje v skupni socialni konstrukciji pomenov in je za vsakega drugačna (Kohler Reissman 2001, 695-705). S tega vidika je veljavno imeti tudi multiple interpretacije. Webster in Mertova izpostavljata, da je dejanska ocena veljavnosti vsake raziskave ultimativno narejena s strani tistih, ki jo berejo, zato predlagata, naj oni ocenijo, ali je interpretacija »verjetna«. Dolžnost raziskovalca pa je, da predstavi pot do tja (Webster in Mertova 2007, 91-92).

Kvalitativno raziskovanje, sploh pa nestrukturirani narativni intervjuji, imajo po mnenju nekaterih lahko veliko višjo veljavnost kot kvantitativni pristopi, čeprav ne morejo ponuditi zanesljivosti (Mishler 1990). Veljavnost še poveča zaveza, da se zgodbe in interpretacije teh zgodb da v potrditev samim udeležencem, saj ti najbolje vedo, ali raziskava s svojimi izsledki verno odraža njihovo izkušnjo in doživljanje (Webster in Mertova 2007, 98-99). Potrditev zgodbe (interpretacije in poročila) s strani udeležencev je tudi eden od korakov fenomenološkega raziskovanja (Spinelli 2005, 137), katerega smo v analizo tudi sami vključili, čeprav ga IPA kot takega ne omenja ali vsebuje.

V želji, da bi prikazal resničnost / pravo vrednost izsledkov, mora torej raziskovalec pokazati, da je te multiple konstrukcije pomenov primerno predstavil, kar pomeni, da morajo biti ti (med)osebni konstrukti, do katerih sta prišla z udeležencem v intervjuju oz. do katerih je prišel kasneje tekom interpretacije sam, takšni, ki so kredibilni tudi za izvirne konstruktorje teh mnogovrstnih realnosti (Lincoln in Guba 1985, 296). V tem smislu je resnično tisto, o čemer se sporazumeta oba vključena, oz. je resnic več, ni ena sama (Kohler Reissman 2001, 701).

Lincoln in Guba (1985, 301) izpostavljata tudi vrednost dalj časa trajajoče zaveze raziskovalca, vztrajnega opazovanja in triangulacije metod kot tistih aktivnosti raziskovalca, ki povečajo verjetnost ustvarjanja veljavnih/kredibilnih ugotovitev. Dalj časa trajajoča zavezanost področju raziskovanja ter vztrajnost v opazovanju raziskovalcu ponujata priložnost, da si z udeleženci izgradi zaupanje, saj je vključen v dolgotrajen proces skupaj z njimi. To omogoča tudi veljavnost poudarkom, ki izhajajo iz materiala, saj niso le rezultat

trenutne in nespametne poglobitve raziskovalca v material. Trajnost opazovanja pa hkrati pomeni, da se raziskovalec tudi zaveda, katera opažanja pripeljejo k narejenim poudarkom in da morajo ta opažanja biti sočasno intenzivna in usmerjena (Maggs-Rapport 2000, 220).

Pomen dalj časa trajajočega raziskovanja za raziskovanje ranjenosti/ranljivosti je velik, saj izhajamo iz zavedanja, da je ranljivost procesna kvaliteta in jo je potrebno kot tako tudi jemati. Tako zahtevni, kompleksni in globoki procesi namreč zahtevajo intenzivnost, predanost in daljšo procesno vključenost (ostajanje v negotovosti), da se lahko razumevanje razvije, proces izpelje, in zgodi uvid na bolj abstraktni ali kompleksnejši ravni, čeprav ni dokončen. V nasprotnem primeru se lahko ob strukturiranih oblikah utemeljitvene analize raziskovalec hitro ujame v podrobno analizo, kjer spozna, da mu je zelo težko določiti teme in niti zgodbe na višjih ravneh abstrakcije. Čas dopušča razvoj in daje potrebno zrelost, da se »utemeljena« teorija oz. razumevanje lahko rodi (za primerjavo glej Glaser 1978, 18, ki ga citiramo nekaj strani naprej).

Uporaba več različnih in neodvisnih merjenj je znana kot triangulacija. Triangulacija povečuje veljavnost spoznanj iz podatkov, tako da omogoča raziskovalcu fenomen raziskati bolj celostno, medtem ko uporablja različne metode in želi doseči obširno razumevanje in razlago fenomena. Lahko se pojavlja na več mestih znotraj raziskovalnega procesa, poznamo pa triangulacijo teorije, triangulacijo podatkov, triangulacijo raziskovalcev in triangulacijo metodologij (Maggs-Raport 2000, 222).

Triangulacija različnih metod in teorij lahko izboljša verjetnost, da bo interpretacija sprejemljiva, saj metode in teorije ponujajo podporo vsakemu nivoju zbiranja podatkov (Denzin in Lincoln 1994). Zato smo se odločili, da bomo za procese raziskovanja upoštevali različne vidike raziskovanja različnih metod in teorij, katero pa vsaka od predstavljenih metod/teorij lahko po svoje zajame in ovrednoti. V proces raziskovanja smo vključili tudi triangulacijo podatkov (poleg opravljenega intervjuja smo udeležence zaprosili še za rešitev vprašalnika, ki daje konkreten vpogled v njihovo razumevanje ranjenosti/ranljivosti in možnost za povratno informacijo na razgovor s strani udeležencev). Triangulacija raziskovalcev je poleg dela v raziskovalnem timu (raziskovalka je imela redna srečanja z mentorjem, spremljanje in zapis lastnih ali skupnih ugotovitev pa sta vidna v supervizijskem dnevniku) upoštevala tudi udeležence in njihovo mnenje: ne samo pri zbiranju podatkov, kjer smo se zelo osredotočili na njihovo mnenje in doživljanje, ampak tudi pri predstavitvi tem in končni interpretaciji (na katero so lahko dali svoje pripombe in se jih je upoštevalo).

11.4.3 Utemeljena teorija

Čeprav naša osnovna metoda ni zajemala utemeljene ali osnovane teorije, pa smo se zavedali, da je proces razumevanja in uvidov o ranljivosti, katerega je raziskovalka v dialogih s sabo in z raziskovalnim timom vodila, najbližje ustvarjanju utemeljene teorije. Čeprav sama narava ranljivosti teorije o sebi brez povezav z izkušnjo ne dopušča, se jo da razumeti preko konkretnih življenjskih situacij in opisov (doživljanja). Ker nam poznavanje fenomenološkega raziskovanja tu ni bilo dovolj, smo se naslonili tudi na metodologijo o utemeljeni teoriji, ker nam lahko da boljše razumevanje oz. okvir, kako ta teorija nastaja in kaj jo določa.

Predvsem nam je bila pomembna opustitev teoretičnih predpostavk za kvalitetno izvedbo intervjujev in kasnejšo analizo materiala, kar je osnovni predpogoj pri metodi utemeljene teorije. Spoznanja iz teorije smo morali čim bolj pustiti ob strani že v fazi zbiranja podatkov (in ne le analize), saj smo videli, da smo tam, kjer je naš tok razmišljanja (ki smo ga ubesedili ali ne) zmotilo teoretično znanje o problemu, s tem izgubili čustven stik z osebo oz. prekinili proces vzajemnega reflektiranja v razgovoru. Zato se pred raziskovanjem tudi načrtno nismo želeli preveč poglabljati v teorije, imeli pa smo že doseženo implicitno znanje iz lastne osebne, terapevtske in supervizijske izkušnje.

Za rojstvo abstraktnejšega (implicitnega) razumevanja o ranljivosti je bila nujna oddaljitev od vsakršnih teoretičnih predpostavk in znanja tudi ob poskusih oblikovanja teorije o ranljivosti. V kolikor se je raziskovalec/udeleženec raziskovanja znotraj prizadevanj za dostop do ranljivosti posluževal različnih teorij ali metod, se je stik do razumevanja in občutenja ranljivosti izgubil/poslabšal. Teorija/znanje sta v tem primeru bila močan moteči dejavnik, ki je osebi onemogočal čustven stik za procesno doživljanje in razumevanje sebe in drugega znotraj ranjenosti/ranljivosti. Tudi znotraj intervjujev, analize in interpretacij smo morali teoretične predpostavke zavestno opustiti in poskušati ubesediti izkušnjo ranjenosti/ranljivosti, ki smo jo doživljali v sebi/drugem ali vzajemno v odnosu. Tu nam je bila v veliko pomoč intuicija. To je pomenilo, da smo šli v negotovost procesa in pustili, da nas je ranljivost ali ranjenost (naša ali sogovornikova) peljala tja, kamor nas v čutenjih/razmišljanjih/zaznavah je. Izjemnega pomena je bilo torej ohranjati notranji telesni in čustveni stik s sabo in z drugim na ravni implicitnega ali nezavednega, intuitivnega delovanja (kasneje smo videli, da lahko to opišemo tudi kot bolj desnohemisfersko delovanje in povezovanje, implicitno vedenje). Šele v času, ko smo popolnoma izstopili iz analize

procesov (po zaključenem in napisanem raziskovalnem delu naloge z rezultati) smo se lahko vrnili k teoriji in metodologiji, ju povezali in poglobili.

V nadaljevanju navajamo še nekaj misli o utemeljeni teoriji, ki so nam pomagale pri razumevanju narave takšnega raziskovanja.

Vse interpretacije, tudi če nimajo statusa ali lastnosti teorije, so časovno omejene in začasne, saj jim njihova narava dopušča neskončno izpopolnjevanje in delno tudi negacijo ob kvalifikacijah. Hkrati so vezane na lastnosti trenutne družbe, osebnosti in ideologij, iz katerih avtor izhaja (Strauss in Corbin 2008, 279).

Čeprav so v osnovani teoriji koncepti oblikovani in razviti prek analize, pomenijo inkluzijo različnih pogledov vseh vključenih. Zato so osnovane teorije kot abstrakcije neposredno ali posredno utemeljene na zaznavah in pogledih različnih akterjev glede fenomena, ki se ga raziskuje. Osnovane teorije tako povezujejo to raznovrstnost pogledov z vzorci in procesi akcije in interakcije, ki se jih povezuje s pazljivo določenimi pogoji in posledicami (Ibid., 280).

11.4.3.1 Povečanje (teoretične) senzitivnosti na kontekst

Ker se ta proces ustvarjanja teorije dogaja znotraj samega raziskovanja in je zelo intenziven, se poveča teoretična senzitivnost, ki jo raziskovalec razvije tekom raziskovanja. Ta senzitivnost zajema njegovo teoretično oz. profesionalno znanje ter tudi posameznikove raziskovalne in osebne izkušnje, ki jih prinaša v svoje raziskovanje. Raziskovanje je odvisno od matrice, v kateri dela. Bolj ko je raziskovalec pozoren na raznovrstne dejavnike, ki vplivajo na raziskovanje, bolj je pozoren na stvari, ki se pojavijo kasneje in ki vzajemno v raziskovanju vplivajo tudi na udeležence. To se dogaja, ker raziskovalec in podatki (besede, fraze, dejanja, izkušnje) *in tudi procesi (opomba raziskovalke)* nagovarjajo drug drugega. Tako lahko proti koncu študije raziskovalec udeležencem daje nazaj informacije v obliki končnih teoretičnih spoznanj ali mreže, še pogosteje pa preko dotedanjega opazovanja, ki ga je informirala nastajajoča teorija. Raziskovalec je tudi sam pod vplivom izkušenj udeležencev, ki sami včasih tudi nenamerno prispevajo k idejam, konceptom in spoznanjem v živo. Tako nastajajoča teorija ima vedno večjo senzitivnost tudi v literaturi in nastaja preko vseskozi trajajočega pogovora raziskovalca s podatki (Strauss in Corbin 2008, 280).

Utemeljena teorija se mora močno nanašati na podatke, če želimo, da je uporabna v vsakdanjih situacijah (Glaser in Strauss 1967, 238). Podatki teorije, ki nastanejo prek utemeljene teorije, niso uporabni le za določeno polje, pač pa lahko nosijo pomembne splošne informacije in uporabnost ter peljejo k razvoju splošnih teorij. Vendar pa teh (zaključkov) ne smemo delati, če se te teorije ne opirajo na dejansko teorijo, izhajajočo iz podatkov (Ibid., 281).

Čeprav je zavezan k doprinosu teorije in teoretičnih konceptov, je raziskovalec osnovane teorije obvezan do vključenih z odgovornostjo, da pove njihovo zgodbo njim in drugim. Čeprav ima svobodo pri interpretaciji, udeležencem dolguje, da jim tudi pisno ali ustno pove, zakaj je bila interpretacija takšna, kot je (Ibid., 280)

Ustvarjanje utemeljene teorije ne more nastati na hitro, niti se tega procesa ne da izsiliti. Še toliko bolj je to pomembno pri spoznavanju in razumevanju ranljivosti, ki znotraj sebe vključuje tudi proces regulacije (čutenj). Za integracijo različnih procesov, spoznanj in izkušenj je potreben čas. Te procese lepo opiše Glaser:

»Ustvarjanje utemeljene teorije zahteva čas. Predvsem je to delovanje z zamikom, kar je tudi fenomen ustvarjanja utemeljene teorije. Majhne razlike v kodiranju, analizi in pri zbiranju podatkov se »kuhajo« in zorijo ter se kasneje razvijejo v teoretične zaznamke. Pomembna spoznanja pridejo z rastjo in zrelostjo podatkov in večina tega dogajanja poteka zunaj raziskovalčevega zavedanja, dokler se ne zgodijo. Zato mora raziskovalec trenirati svojo strpnost in potrpežljivost in ne sprejemati ničesar vnaprej, dokler se ne zgodi rojstvo utemeljene teorije, ker se bo. Ključno je torej, da si raziskovalec vzame kakovosten čas in zadostno količino časa za izvedbo raziskovalnega procesa« (Glaser 1978, 18).

12 METODOLOŠKI DEL

12.1 Priprava na raziskovanje

Vidimo, da je bila priprava na raziskovalno delo obsežna in je trajala dobršen del raziskovanja. Temeljila je na pregledu sodobnih pristopov h kvalitativnemu raziskovanju, ki najbolje upoštevajo specifičnost doživljanja izkušnje (posameznika in para) ter na sočasnem procesu povečane senzitivnosti na ranljivost, v katerega je poleg udeležencev bil vključen tudi raziskovalec (kot razmišljujoča in čuteča oseba s svojimi pogledi in izkušnjami ter kot sogovornik v razgovoru). Ker je področje ranljivosti novo področje raziskovanja (na način in v razmišljanju, kot ga sami preučujemo), se nismo mogli nasloniti na že obstoječe raziskovalne pripomočke, pač pa smo morali razviti svoj lasten instrument raziskovanja, ki se je dograjeval tekom raziskovanja. Potrebno je bilo najti in uporabiti konkretno metodo raziskovanja in analize, ki bi raziskovalcu, udeležencem (in bralcu) omogočila vpogled v procese ranjenosti in ranljivosti in razumevanje le-teh. Pri tem nam je bilo v veliko pomoč branje že obstoječih raziskav s področja fenomenologije, osnovane teorije in narativne analize ter spremljanje lastnega (raziskovalčevega) procesa razmišljanja in tudi razumevanja (dostopa do) ranjenosti/ranljivosti. Za boljši uvid v procese raziskovanja in zaradi neulovljive narave ranljivosti smo se pred izvedbo »pravih« intervjujev odločili tudi za izvedbo pilotskih intervjujev. Proces priprave kot tudi rezultate (delna spoznanja) predstavljamo v nadaljevanju.

12.2 Priprava instrumenta za kvalitativno fenomenološko raziskovanje

12.2.1 Intervju kot metoda kvalitativnega raziskovanja

V dispoziciji smo predvideli izvedbo pol-odprtih in poglobljenih fenomenoloških intervjujev, zato smo pred izvedbo raziskave iskali konkretno obliko/držo intervjuja, ki bi najbolje zajela naš namen. Kvale definira kvalitativni raziskovalni intervju kot metodo pogovora, s katero se želi razumeti svet z uporabnikovega zornega kota, ki razkriva pomene človeških izkušenj in ki razgrinja posameznikovo življenjsko izkušnjo. Razumevanje sveta intervjuvanega ima zato prednost pred znanstvenimi razlagami (Kvale 1996, 29). Kvalitativni raziskovalni intervju tako želi dobiti dejanske podatke o dogajanju, kot pomene, ki jih ima to za udeležence, čeprav je navadno težje izvesti intervju na nivoju pomenov (Kvale 1996, 29-30).

Pri metodi kvalitativnih intervjujev, ki raziskujejo senzitivne ali osebne vidike človekovega življenja, se je pokazalo, da je pomembno za udeležence ustvariti prostor, v katerem so povabljeni k opisu svoje izkušnje in (da/kjer) se tudi čutijo dovolj sposobne za ta opis. Ob tem so ugotovili, kateri so vidiki, da je tak intervju po mnenju raziskovalcev in udeležencev uspešen. V povabilu udeležencem, naj v raziskavi opišejo svojo izkušnjo osebne transformacije, je bil to trenutek, kjer je izgradnja osebne zgodbe preko samorefleksije posamezniku dala jasen občutek resničnega jaza (angl. *distinct sense of a »real« self*) (Birch in Miller 2000, 189). To se je zgodilo v situacijah, kjer so se raziskovale osebne in intimne zgodbe, ki poprej mogoče še niso bile razkrite, zato je intervjuvanec dejanje razkritja raziskovalcu doživel kot presenetljivo razodetje, ki je pri njem povzročilo novo razumevanje preteklih dogodkov. S tega vidika je bil intervju soroden terapevtski postavitvi oz. izkušnji v terapiji, saj je ob razvoju drugačnega razumevanja na sedanjost/preteklost pripomogel tudi k vzpostavitvi ali ponovni prebuditvi čutenj, ki so povezana z dogodkom. Izkušnja, ki jo spremljajo močna čutenja, je bila tudi tisti faktor, ki je udeležencem dala občutek »resničnega sebe« in zaradi česar so intervju označili kot avtentičen in močen, sploh če so v posamezniku odmevale tudi izkušnje drugih udeležencev (da se je njihova intimna izkušnja s tem normalizirala/potrdila) (Birch in Miller 2000, 190-195).

Iz zgoraj opisanih izkušenj smo videli, da bomo morali bili zelo pozorni na kontekst in medsebojne (čustvene) implicitne procese v intervjuju, da bo ta prostor varen, spoštljiv in da bo služil svojemu namenu, še toliko bolj, ker so procesi ranjenosti/ranljivosti po izkušnji raziskovalke neulovljivi, nenadni in negotovi (nikoli ne veš, kje se odprejo in kam te pripeljejo).

12.2.2 Pot do za ranljivost bolj prijaznih raziskovalnih vprašanj in prostora

Z okvirnih raziskovalnih vprašanj, predstavljenih v dispoziciji (Priloga 1), smo ob dnevniških zapiskih raziskovalke, ki so nastajali na podlagi študija in opazovanja procesa (ki ga je raziskovalka peljala v sebi) ob močnem fokusu na procese ranjenosti/ranljivosti in ob supervizijah (skupna razmišljanja z mentorjem) prehajali tudi na globlja razumevanja čustvenega delovanja in doživljanja (primeri dnevniškega zapisa v Prilogah 2 – 4). V večji meri se je to dogajalo zaradi osebne situacije raziskovalke (njenega doživljanja in razumevanja sebe v odnosih), delno zaradi (poprejšnjega) terapevtskega in supervizijskega dela in spremljanja procesov v njih, nekaj pa tudi zaradi že prebrane literature o ranljivosti, vzajemni regulaciji čutenj in navezanosti.

Nastala so vsebinsko bolj zahtevna in celostna področja raziskovanja (kot obširna vsebinska podvprašanja pri spremljanju procesa znotraj intervjuja/para), ki jih je raziskovalka pripravila za osnovno pomoč pri spremljanju ranljivosti in dostopnosti do nje (glej Prilogo 3: Kako je dostopnost do ranljivosti potekala? Temeljni vsebinski okviri). Na tej osnovi je raziskovalka lahko razmišljala naprej, pripravila in izvedla pilotske intervjuje, ob katerih je lahko »pilila« svoj čut za raziskovanje ranjenosti in ranljivosti ter razumevanje tega fenomena.

12.2.3 Izvedba pilotskih intervjujev

Za namene priprave raziskave smo izvedli 5 pilotskih intervjujev s starši iz ožjega družinskega ali prijateljskega kroga raziskovalke, ki so pri raziskovalki povečali teoretično in raziskovalno/metodološko senzitivnost za raziskovanje fenomena ranljivosti. Intervjuji so bili narejeni z enim očkom in 4 mamicami. Bili so snemani, raziskovalka pa je ob posnetkih povzela temeljna spoznanja glede vsakega procesa. Intervjuji so postregli z osnovnimi ugotovitvami glede raziskovanja, na podlagi katerih smo naredili popravke za kasneje izvedene intervjuje (ugotovitve so predstavljene spodaj). Ob razmišljanju in iskanju prave metode za raziskovanje ranljivosti, je bila temeljna ugotovitev, da *bo največji problem, kako iz vsakdanjega življenja parov dobiti konkretno globino odnosov in kakovost intime (stika) v njih (torej ranjenosti/ranljivosti), ter posledično, kako to izkušnjo opredeliti, poimenovati ali poenotiti, saj je doživljanje vsakega odnosa, kot tudi konkretna izkušnja (srečanja) pri posamezniku unikatno in neponovljivo in ni nujno vezano na poimenovanje ranjenosti/ranljivosti*. Hkrati smo morali najti način, da bi v pogovor priklicali temeljne vsebine doživljanja (stik s čustvenim doživljanjem in razmišljanjem) tam, kjer posameznik o tem (trenutno) ne razmišlja ali nima dostopa do tega.

12.2.4 Priprava in uporaba projekcijskih tehnik

Iskali smo torej način, preko katerega bi posameznik lažje dostopal do razumevanja ranljivosti in se čustveno odzval na proces. Za te namene smo v raziskovalnem timu s strani raziskovalke in člana raziskovalnega tima naredili kratek nekajminutni posnetek, v katerem oseba spontano spregovori o delčku ranljivosti iz njenega lastnega življenja. Namen posnetka

je bil prikaz/primer moškega in ženskega razumevanja ranljivosti ter način podeljevanja tega svojega čustvenega sveta/stiske v odnos. Ta posnetek je bil udeležencem po koncu intervjuja dan (zavrten) v predogled, nato pa so bili povabljeni, da dajo odziv/komentar na slišano. (Komentarji so vidni v Rezultatih na koncu vsakega sinopsisa).

12.2.5 Od interpretativnega fenomenološkega intervjuja k terapevtskemu intervjuju

Znotraj izvedbe pilotskih intervjujev smo ugotovili, da se s pogovorom o fenomenu ranjenosti/ranljivosti *navadno poglablja stik posameznika z doživljanjem te izkušnje, dogajajo pa se tudi procesi vzajemne in medosebne regulacije čutenj v odnosu med intervjuvancem in raziskovalko.* Tako smo prepoznali tudi terapevtsko naravnanost fenomenološko usmerjenih poglobljenih intervjujev (ki je omenjena že prej kot izkušnja drugih fenomenoloških raziskav, glej Birch in Miller 2000, 189-202). Več o tem je predstavljeno v metodološkem delu rezultatov.

12.3 Spoznanja ob izvedbi pilotskih intervjujev

12.3.1 Dve polji doživljanja ranjenosti/ranljivosti

Ob izvedbi pilotskih intervjujev (ki so jih potrdili tudi kasnejši intervjuji) smo prišli do izkušnje, da obstajata *dve polji doživljanja ranjenosti/ranljivosti:*

Eno je spomin in pogovor o preteklih izkušnjah odnosov in dogodkov, ki jih posameznik nosi in doživlja in kjer je že naredil oz. dokončal neke procese. To je *integrirana ali pretekla ranjenost ali bolje rečeno ranljivost*: kjer navadno ne prihaja do močnih ali nereguliranih bolečih občutij, ker so že narejeni procesi, ki se jih posameznik zaveda, so mu poznani in jih je v svoje doživljanje že nekam umestil, ga torej ne preplavljajo ali ogrožajo, zato zmore o tem koherentno pripovedovati.

Drugo polje kaže odpiranje ali doživljanje ranjenosti/ranljivosti znotraj trenutnega srečanja med jaz in ti, ob pogovoru o sebi, ki kaže (na) sedanje čustveno doživljanje ali odprtje

čustvenega doživljanja iz preteklosti, ki še čustveno preplavlja ali se vklopi obrambna telesna reakcija (gre za *sedanjo aktualno ali nerazrešeno ranjenost*, pri čemer so v pogovoru prisotne nenadne prekinitve stika in/ali močnejši skupni čustveni procesi so-regulacije, ki se spontano in vzajemno dogajajo tukaj in zdaj).

Tako smo videli, da bomo morali (tudi v poimenovanju rezultatov) zato razlikovati 2 področji: **ranjenost** (ogrožujoča, nepredelana izkušnja z neustrezno regulacijo čutenj posameznika ali odnosa) in **ranljivost** (kot poznana, sprejeta resnica o sebi, ki jo posameznik že zmore integrirati v doživljanje sebe in ima dostop do svojih občutij, ki jih lahko nosi, čuti; tako si lahko lasti svojo zgodbo in ga ranljivost bogati, ne straši). Ker pa je to zelo zahtevno razlikovanje in ni običajno v razmišljanju/razumevanju posameznika, teh dveh pojmov in razlikovanja med njima navadno nismo eksplicitno uporabljali v intervjuju ali jih razlikovali (tudi zato, ker nismo želeli s tem predlogom vplivati na posameznikovo doživljanje in razumevanje).

12.3.2 Raziskovalna področja glede na pilotske intervjuje

Opravljeni pilotski intervjuji so pokazali, da bomo raziskovali ranljivost znotraj naslednjih polj:

Raziskovanje ranjenosti/ranljivosti se vedno dogaja v okviru življenjskih zgodb posameznikov in parov, ki so vezane na prehod v starševstvo: tu gre za temeljna področja življenja mladih staršev, na katera so vezana doživljanja in sporočilnost, ki jih imajo zanje. Ta so lahko vir ranjenosti ali ranljivosti pri mladih starših – npr. zunanje okoliščine, odnos do sebe, partnerstvo; starševstvo, odnos do svojih staršev ali staršev partnerja, fizična zagotovitev doma, težave z otrokom in v odnosu do otroka, sprejemanje otroka … - globljih pomenov in povezav za njih same pa se zavestno lahko že zavedajo (jih poznajo) ali pa ne.

Procesno raziskovanje ranljivosti: kako pride do pretvorbe v doživljanju (in razumevanju); kdaj gre za prehod iz ranjenosti v ranljivost in zakaj; kateri pogoji spodbujajo ranjenost/ranljivost; kdaj ranljivost postane spet rana …; kako ranjenost/ranljivost posameznik doživlja na časovni premici. Ti procesi so vsakokrat vezani na področja, iz katerih izhajajo (ne moremo jih iztrgati iz življenjskega konteksta posameznika).

Dostopnost do ranjenosti/ranljivosti. Imamo različne dostope do ranjenosti/ranljivosti, ker je vse vezano na trenutna čustvena dogajanja v posamezniku, njegove odnose in okolje, v katerem živi. V skladu s tem bo posameznik tudi deloval v intervjuju: mogoče bo takrat prvič bolj ranljiv, ker te teme/razmišljanja pri sebi (tako globoko) še ni odprl (in mu bo čudno, neprijetno, boleče, lahko tudi ganljivo) ali pa je te teme v odnosih že navajen (je o tistem, kar je zanj ranljivo, že spregovoril in bil razumljen drugje) in je vajen tudi take globine medosebnega stika, zato mu o(b) tem ni težko (spre)govoriti.

Ranjenost/ranljivost znotraj raziskovalnega intervjuja. Ugotovili smo, da ne bomo raziskovali le preteklih oz. sedanjih izkušenj, ki jih ima posameznik z ranjenostjo/ranljivostjo, pač pa da se izkušnja tudi sama poraja znotraj srečanja med raziskovalko in udeležencem, ki lahko doživljanje spremeni/potencira ali nadgradi (gre za nastajanje novih izkušenj / spoznanj o ranjenosti / ranljivosti znotraj odnosa, ki se oblikuje med jaz in ti – v danem trenutku srečanja). To je možno tam, kjer je odnos dovolj varen, da omogoča srečanje s temi vsebinami.

Potrebno je bilo razlikovati pojem ranjenosti in ranljivosti oz. ju na drug način poimenovati. Izkazalo se je, da ne moremo raziskovati ranjenosti/ranljivosti pod tema dvema pojmoma, saj ju starši niso dobro razumeli ali ju poznali (nekateri so ju enačili, drugi niso mogli povezati tega poimenovanja s svojimi izkušnjami). Zato smo se odločili, da bomo naredili krajši uvod v to temo, najprej s pisnim povabilom, pa tudi na samem začetku vsakega srečanja, s čimer bi posamezniku pomagali, da se čustveno in miselno »priklopi« na svoja doživljanja v mladem starševstvu, ter da o samem razlikovanju pojma ne bomo govorili znotraj intervjuja, kjer ne bo primerno.

Ranljivosti ne moreš raziskovati brez vzajemnosti. Prostor za ranljivost (in njeno raziskovanje) nastaja le ob vzajemni drži ranljivosti. Raziskovalka je torej morala s svojimi besedami na začetku intervjuja ranljivo predstaviti temo raziskovanja, v katero je vpletla tudi delček svojega osebnega doživljanja/razumevanja (se samo-razkrila) in s tem je nastal prostor za neogrožujoče raziskovanje ranjenosti/ranljivosti tudi za tega, ki se je vključil v raziskavo, hkrati pa so se začeli dogajati procesi medosebne (spet vzajemne) regulacije čutenj.

Po izvedbi pilotskih intervjujev smo videli, da moramo v samo raziskovanje ranjenosti/ranljivosti vključiti tudi procese, ki se dogajajo znotraj raziskovanja (v pogovoru in stiku med raziskovalko in udeleženci) in ne le tiste, ki so kot taki poimenovani.

12.3.3 Metodološka spoznanja ob raziskovanju

12.3.3.1 Vpetost raziskovalca v kontekst znotraj celotnega procesa raziskave (priznavanje epistemologije II. reda)

Že IPA poudarja, da je raziskovanje dinamičen proces, preko katerega je tudi raziskovalec sam močno in aktivno vpet vanj. Smith in Osborn opozarjata, da čeprav se raziskovalec poskuša približati osebnemu svetu intervjuvanca in zavzeti »notranjo perspektivo«, tega ne more narediti popolnoma ali direktivno – dostop je namreč odvisen od raziskovalčevega lastnega razumevanja. Potrebno je dvojno razumevanje: 1. razumevanje s strani raziskovalca glede fenomena, ki ga raziskuje, da lahko postanejo pomeni iz osebnega sveta drugega smiselni, kar raziskovalec stori skozi proces svojega interpretativnega delovanja in 2. razumevanje razumevanja vključenega. Zato je potrebna interpretacija na dveh nivojih: udeleženci poskušajo razumeti svoj lasten svet, raziskovalec pa poskuša razumeti udeležence pri/v njihovem lastnem razumevanju (Smith in Osborn 2008, 53).

Problem se pojavi tam, kjer/ko raziskujemo fenomen, ki udeležencem (ali raziskovalcu) še ni poznan ali celo dostopen in ga je torej težko zaznati/poimenovati, kaj šele razumeti (kot je to v primeru ranjenosti in transformacije ranjenosti v ranljivost). Izkazalo se je, da ***je temeljna pot do razumevanja čustvenih procesov (in ranljivosti) pri posamezniku dosežena s tem, da se mu omogoči čustveni stik z izkušnjo, o kateri lahko potem spregovori, jo razume in podoživi. Če ima stik s sabo in varno izkušnjo ravnanja z ranljivostjo v odnosu, lahko to kasneje naredi tudi za drugega/ob drugem, s tem ko reflektira (svojo ali njegovo) izkušnjo ali drugemu ponudi prostor, da to naredi sam.*** Ker so čustveni procesi vzajemni in zelo odzivni na dogajanje v vsakem posamezniku, bo ranjenost enega v odnosu potencirala ranjenost drugega, kjer pa ranjenost (na katerikoli strani!) ne ogroža, bo to prinašalo (večjo) varnost.

Zato mi dodajamo še tretjo raven interpretacije (za raziskovanje ranljivosti): raziskovalec kot enakovreden udeleženec raziskovanja ranljivosti mora poskušati razumeti svoj svet

(raziskovanja) ali ga vsaj poznati (imeti dovolj veliko stopnjo samorefleksije), da bo lahko razumel, kako razume udeležence v njihovem lastnem razumevanju, kje jim dopusti lastno razumevanje, kje pa zaradi lastnih procesov pride do uvidov, ki izhajajo iz njegovih lastnih dogajanj in življenja. Ta pot pa ni lahka in vnaprej znana. Potrebno je poznavanje svoje subjektivnosti in priznanje le-te: torej »meta« pogled raziskovalca glede lastne ranjenosti/ranljivosti, ki ga ne postavlja više od udeležencev, ampak ob bok njim samim. Tak pogled od raziskovalca zahteva tudi, da se zave svojega dodatnega procesa in teže (da ima odgovornost in je v procesih/odnosih hkrati kot raziskovalec in oseba).

To pa lahko posamezni raziskovalec naredi le v odnosu, ki je zanj varen in ki prek paralelnih procesov in ob vzajemni regulaciji vodi k večjemu razkrivanju / manj ogroženi drži vsaj pri enem od udeležencev intervjuja. Zato je morala raziskovalka preko zasledovanja sebe in stika s svojo lastno izkušnjo (spremljanje lastne ranjenosti in ranljivosti) biti dovolj varna za razkrivanje ranjenosti/ranljivosti (drugega), za sebe in za drugega. To je storila na 2 načina: da je vseskozi ohranjala stik s svojo notranjostjo, *stik s sabo v ranjenosti/ranljivosti (*o procesu raziskovanja, kot tudi o osebnem procesu – kje je v osebnem življenju – je pisala samo-refleksivni dnevnik z zaznamki) in da je iskala varnost v raziskovanju v odnosu: *stik z drugimi v ranjenosti/ranljivosti* (v superviziji z mentorjem in s profesionalnimi sodelavci).

12.3.3.2 Prepoznavanje in omogočanje terapevtske note intervjujev

Terapevtski intervjuji so posebna oblika profesionalnih intervjujev, katerih namen je povečanje razumevanja in ustvarjanje spremembe v osebi, ki je intervjuvana (Kvale 1996, 17-18). Sami si ob pripravi intervjuja nismo prizadevali za spremembe v intervjuvancih (nismo imeli tega namena), kajti osnovni namen je bil poglabljanje (našega) razumevanja procesov ranjenosti in ranljivosti v mladem starševstvu. Tekom izvedbe posameznih intervjujev pa se je izkazalo, da so intervjuji imeli terapevtski učinek, saj smo s poglabljanjem stika (s sabo in drugim glede doživljanja v mladem starševstvu) v varnem odnosu vsi vpleteni prihajali do novih spoznanj in uvidov (drug ob drugem). Ta so bila zaradi same globine procesov in vzajemnosti nekje tako močna, da so sprožila spremembe ne le v razumevanju, ampak tudi v čustvenem svetu izkušnje, o kateri smo se pogovarjali in jo doživeli (pri obeh vključenih). Tako smo doživeli, da lahko globok medosebni proces (med dvema, ki sta pristna, osebna in ranljiva) tudi znotraj enkratnega intervjuja pripelje do globljih uvidov in pojavov čutenj, ki prej niso bila dostopna zavesti. Navadno do tega ne prihaja v enkratnih ali ne-terapevtskih

intervjujih (Kvale 1996, 18), zato verjamemo, da je k temu (poleg terapevtskih izkušenj raziskovalke) pripomogla tudi narava raziskovane entitete (ob ranljivosti se odpirajo nove ranjenosti/ranljivosti) ter ranljiva drža/odprt pristop k raziskovanju.

12.3.3.3 Vpliv konteksta na raziskovanje: pomen predhodne varne izkušnje

Da se v intervjuju pozna vsaka prejšnja skupna že varno prehojena pot v ranjenosti oz. varen »globinski« odnos, o katerem govorijo avtorji, ki izpostavljajo terapevtski oz. psihoanalitski intervju (Kvale 1999), smo tudi sami opazili. Če so udeleženci že imeli opravljen terapevtski proces pri raziskovalki pred leti ali so bile udeleženke vključene v skupino za mamice, kjer je raziskovalka sodelovala, je pogovor stekel lažje, hitreje in navadno z večjo intenziteto. Lahko pa so imeli za referenco le varno izkušnjo partnerja z raziskovalko (to navadno velja za može) in se je varnost prenesla tudi nanje. Pokazalo se je tudi, da je posameznikova izkušnja varnega odziva s strani partnerja ali varen stik s sabo (ob izražanju svoje ranljivosti) pripomogla k večjemu zaupanju raziskovalki in lažjemu podeljevanju notranjega sveta (je torej varnost glede dajanja ranjenosti/ranljivosti v odnos že bila preizkušena v partnerskem ali drugem odnosu).

Kar je presenetilo, je, da so tudi nekateri intervjuji, v katerih se je raziskovalka z udeležencem srečala prvič, lahko ponudili dovolj čustvene varnosti za vključenega, da se je čustveno močno razkril in prišel do pomembnih spoznanj o sebi, kar je tudi njega samega presenetilo (Birch in Miller 2000, 189-190). Navadno pa je drža odprtosti ob poglobitvi tem bila tam, kjer je bila zadaj že izkušnja varnega odnosa in sobivanja v ranljivosti (najpogosteje v partnerstvu), zato je tudi prišlo do tako močnega stika (s sabo ali drugim), kar je vidno v posameznih sinopsisih (predstavljenih kasneje v rezultatih).

12.3.3.4 Pomen sposobnosti za samorefleksijo in refleksijo drugega in ustvarjanje varnosti

Poznavanje svojih čustvenih procesov in čustvenih procesov drugih, s katerimi je posameznik v odnosu, zahteva tudi dokaj visoko stopnjo (samo)refleksije, sposobnost za reflektiranje oz. svobodo za reflektiranje (Siegel 1999, 89-90). Zato je pri raziskovanju ranljivosti, ki zahteva razkrivanje in refleksijo čustvenih procesov, nujno, da se v samorefleksijo (držo odprtega

poizvedovanja) vključi raziskovalec, ki zagotavlja varen prostor in odnos za takšno podeljevanje izkušnje oz. izkušnjo samo.

Če izhajamo iz dognanj intervjujev o odrasli navezanosti (ang. *Adult Attachment Interview*) (Shaver in Mikulincer 2002; Siegel 1999, 87-120), so poleg varne izkušnje stika med mamo in otrokom v zgodnjem otroštvu tudi varni odrasli odnosi tisti, ki omogočajo svobodo za reflektiranje. Pri tem moramo izpostaviti, da je v mnogih oblikah bližnjih in čustveno vključujočih odnosov ključno ravno to, da ima posameznik sposobnost zrcaliti mentalna stanja druge osebe. »Refleksija mentalnih stanj je več kot le konceptualna sposobnost; umoma dveh posameznikov dovoljuje, da vstopita v obliko uglašenosti, v kateri je vsak sposoben čutiti, da ga drugi čuti. Ta intenzivna in intimna izkušnja povezanosti se ponazarja tako v besedah kot prek neverbalnih oblik komunikacije: obraznih izrazov, očesnega stika, tona glasu, telesnih gibov in časovnega okvira odzivov. Ta oblika komunikacije je tista, ki razkriva uglašeno stanje (duha/misli) (ang. *mind*)« (Siegel 1999, 88-89).

V intervjuju smo torej poskušali ustvariti varen prostor v pogovoru zase in za intervjuvanca, in kasneje smo videli, da smo se s tem približali osnovnim elementom uglašenega odnosa, ki (lahko) pelje k spremembi (dopolnila raziskovalke so vidna v oklepajih).

- Komunikacija, ki je sodelujoča, se prilagaja na okoliščine *(pol-odprti intervju z začetnim nagovorom, prilagajanje raziskovalke na kontekst povedanega, odprtost prostora za pogovor ob začetnih vprašanjih: Kaj vam je bilo najtežje, v čem ste bili najbolj negotovi, kaj se vas je najbolj dotaknilo?).*
- Psihobiološko uglašeno stanje: vzajemno deljene interakcije, ki vključujejo pozitivna čustvena stanja in zmanjšanje negativnih *(pristni odzivi raziskovalke na povedano, vključevanje tudi svoje lastne ranljivosti).*
- Refleksija glede mentalnih stanj *(zaznavanje čustvenih procesov v sebi, drugem in v odnosu, poimenovanje čutenj).*
- Nadaljnji razvoj mentalnih modelov varnosti, ki omogočajo čustveno (pre)oblikovanje in pozitivno pričakovanje glede prihodnjih interakcij *(pozitivne potrditve in sočuten odziv ob ranjenosti, ki se pojavi znotraj razgovora)* (Siegel 1999, 90).

Intimni dialogi, ki se razvijejo ob spoznavanju teme raziskovanja, se osredotočajo tudi na druge ključne vsebine mentalnih stanj: misli, čustva, namene, verjetja in prepričanja. Tako se na najbolj osnovni ravni v otroštvu in tudi v odraslosti varna navezanost izgrajuje preko dveh

posameznikov, ki si delita nebesedni fokus glede pretakanja energije (deljenje/vzajemnost čustvenih stanj) in besedni fokus glede vidikov procesiranja informacij (deljenje opisnih procesov, ang. *representational processes*, ki so vsebovani v spominu in zgodbi) v/o mentalnem življenju. Vsebina zavesti/duha/uma (ang. *matter of mind*) je pomembna/ključna za varno navezanost/navezavo (Siegel 1999, 89). Na ta način se *mind* ob regulaciji čutenj konstituira in razvija (opomba raziskovalke).

12.3.3.5 Vloga samorazkrivanja raziskovalca v raziskovanju ranljivosti

Videli smo torej, da sta nam bila pri dostopnosti do globljih tem v veliko pomoč samorazkrivanje in prikaz odnosa/izkušenj, ki jih imamo sami iz obdobja, o katerem govorimo. Prišli smo namreč do izkušnje in zavedanja, da drža ranljivosti (delček iskrenega samorazkrivanja drugemu glede teme pogovora) vabi k ranljivosti in k vzajemnemu reflektiranju notranjih procesov. Samorazkrivanja ni bilo veliko, je bilo pa tisto, ki je na začetku pogovora intervjuju lahko dalo čustveni naboj (vstop v globino) in je naredilo prostor za ranljivost (da so udeleženci dobili izkušnjo, da priznanje ranjenosti/ranljivosti ali čutenj ni nekaj, kar ogroža ali je sramotno). To se opazi v začetnih nagovorih, ko je raziskovalka udeležencu razkri(va)la delček sebe, zato da bi izboljšala/povečala varnost pogovora ter povabila osebo v globino. Delčki samorazkrivanja so se pokazali tudi kasneje v pogovoru, ko/če je s svojim odzivom nakazala svoj odnos do teme pogovora, ko je izrazila sočutje, ko je izkušnjo normalizirala ali jo »očistila« sramu z odzivom, da je bilo njej tudi težko, pokazala na nov, bolj sočuten vidik ... Ob tem se je večinoma stik poglabljal in notranji proces ohranjal, včasih pa tudi ne, in je bilo potrebno stik navezati nazaj.

Podobnost s terapevtskim procesom je tudi tu vidna. V spodnjem odstavku, ki govori o terapevtskem procesu, bomo nakazali sorodne procese, ki se sicer dogajajo v odnosu med terapevtom in klientom ob vzajemni izkušnji spoštovanja, tukaj pa ga lahko paralelno razumemo tudi kot proces/odnos med raziskovalcem in udeležencem (izraz terapevt je v oklepajih zamenjan z izrazom raziskovalec, izraz klient z izrazom udeleženec, terapevtski proces pa z raziskovalnim procesom).

Po eni izmed raziskav se je pokazalo, da se ob terapevtovem (raziskovalčevem) samorazkrivanju lahko pomembno spremeni klientovo (udeležencevo) doživljanje lastne vloge v terapevtskem (raziskovalnem) procesu. Po terapevtovem uvodnem samorazkritju so

se počutili manj ponižani/izpostavljeni, kar jim je omogočilo bolj pozitivno doživljanje sebe kot vrednih spoštovanja, hkrati pa so se počutili bolj funkcionalni oz. kompetentni glede predelovanja težav v terapevtskem (razkrivanja doživljanja v raziskovalnem) procesu. Udeleženci raziskave so zato vlogo klienta doživljali bolj pozitivno, kar jim je pomagalo zavzeti bolj aktivno in sodelujočo držo v terapiji (v raziskovanju) (Audet 2011, 96).

Menimo, da je bila ravno ta drža ranljivosti (pripravljenosti za samorazkrivanje in drža spoštovanja do notranjega sveta drugega), ki jo je raziskovalka zavestno ali spontano vnašala v pogovor, tista, ki je pokazala na njeno pristnost in prisotnost / lastno ranljivost v razgovoru in je dala temeljno čustveno varnost pogovoru o ranljivosti. Kako pomembno je terapevtovo samorazkrivanje za odnos s klientom (ki je lahko ob takem načinu in globini intervjuja zelo soroden terapevtskemu odnosu, a z večjo mero spoštovanja mej in dopuščanja doživljanja sogovorniku), govorijo tudi raziskave o terapevtovem samorazkrivanju in njegovem vplivu na kvaliteto terapevtske alianse (Hanson 2005, 101). Za kliente je izkušnja, da ga terapevt ustrezno prepozna, globoko razume in pristno ovrednoti, lahko nekakšna protiutež številnim preteklim ranam, vključno z ranjeno navezanostjo, ki se v pogovoru odpira. Čeprav je to mogoče doseči tudi brez samorazkrivanja, je bilo za udeležence v raziskavi samorazkrivanje zelo učinkovit način povezovanja med terapevtom in klientom. Samorazkrivanje terapevta pomembno vpliva na pomene samorazkrivanja in odnos s klientom, saj lahko terapevt s tem normalizira izkušnje, da model iskrenosti ali držo, ki vabi k njej, izboljša odnos s klientom (s tem omogoči večjo globino in bližino odnosa), da klientu občutek, da ga jemlje zares in zmanjša razlike v moči (Ganc 2014, 146-149). Mi dodajamo, da lahko primerno in iskreno samorazkrivanje s tem da tudi vrednost, zaupanje in težo odnosu, kar potrjujejo tudi drugi relacijski avtorji (Maroda 2004).

Seveda je potrebno s samorazkrivanjem ravnati pazljivo, saj lahko po drugi strani hitro ogrozi odnos in klienta (če terapevtski prostor čustveno obremeni s procesi, ki niso ali ne smejo biti del tega, ali ko je samorazkrivanje le neprepoznana potreba terapevta) (Ganc 2014, 150).

Samorazkrivanje klientu oz. vključenemu v raziskavo predstavi tudi čisto človeško in ne le strokovno plat terapevtove/raziskovalčeve osebe in na ta način zmanjša občutja neprimernosti, krivde, sramu ali strahu ob razkrivanju svojih »napak« drugemu ter uravnovesi razmerja moči, dovoljuje nepopolnost (sploh tam, kjer je bil razgovor zelo boleč / ko je razkril globoko ranjenost). Primeri tega so vidni tudi ob odzivih na ranljivost raziskovalke na posnetku, ki je vključenim prikazan ob koncu intervjuja. (To je opisano v posameznih sinopsisih, ki jih predstavljamo v rezultatih). Ena od ugotovitev raziskovanja je, da izkušnja

ranjenosti lahko postane izkušnja ranljivosti samo ob enakosti v moči (v prostoru, ki je enakovreden, kjer ni strahu pred drugim) in kjer je prisotno sočutje (Weisman 1994), ki je nujna izkušnja (predpogoj) za transformacijo iz ranjenosti v ranljivost (v sebi in ob drugem).

12.3.3.6 Socialno pozicioniranje v osebni zgodbi

Eno izmed spoznanj narativne analize je, da je pomembno, kako pripovedovalec umesti sebe v kontekst zgodbe glede na odnose, v katerih živi – ali kot nemočna žrtev dejanj drugih ali kot aktivni ustvarjalec svoje življenjske zgodbe. Ob tem se prepozna, koliko ima zavedanja glede sebe in svojih slabosti, ter koliko odgovornosti in katere prevzema za svoje življenje in dogajanje, kar je v veliki meri odvisno od posameznikovega samopoznavanja in sprejemanja svoje realnosti (Harre in van Langenhove 1999, 17) ter označuje nastop/pojav njegove identitete (Capps in Ochs 1995). Na to opozarjajo tudi izsledki narativnih intervjujev o odrasli navezanosti (AAI, Siegel 1999, 77-120). Iz tega je raziskovalka lahko implicitno prišla do spoznanj, kako pomemben vidik je izgradnja identitete (čustvene celovitosti ob sedanjih procesih zaradi poprejšnjih procesov individuacije in diferenciacije), o kateri implicitno spregovorijo mladi starši, ko opisujejo svoj razvoj in procese transformacije.

12.3.3.7 V zgodbi se ustvarja, poglablja (s tem pa tudi spreminja) pomen življenjske izkušnje (za) posameznika

Socialni konstruktivisti govorijo o doživljanju in pomenu, kot ju razumejo sedaj in ne nujno o tem, kakršna sta bila v resnici, kar pomeni, da je avtobiografska zgodba pripovedovalca le ena izmed resnic (o sebi) in se spreminja, razvija. Z zgodbo, ki jo posameznik ob drugem oblikuje o sebi, se pomeni namreč tudi poglabljajo ali spreminjajo, zgodbe pa dajo pogled v to, kako se ti pomeni preoblikujejo (Kohler Reissman 2001, 702).

Zaradi tega je lahko raziskovalka znotraj povedanega prepoznavala tudi pomene, ki so za posameznika bolj implicitni. Ali kot pravijo raziskovalci naracij: »Pomeni znotraj življenjskih zgodb niso trdni ali konstantni, ampak se razvijajo, saj nanje vplivajo kasnejši dogodki v življenju. Ko do njih dostopamo in izkušnje in dogodke iz preteklosti poskušamo osmisliti

glede na to, kako so povezani z našim trenutnim jazom (dojemanjem sebe), spreminjamo njihove pomene« (Mishler 1999, 5).

Ker nenehno preustvarjamo našo zgodovino in premikamo relativno pomembnost različnih dogodkov glede tega, kar smo postali, v zgodbi odkrivamo nove povezave, takšne, ki prej niso bile dostopne naši zavesti in s tem ponovno ali na drugačen način postavljamo sebe in druge v mrežo naših odnosov (Mishler 1999, 5). Ti procesi se še toliko močneje odražajo ob prehodu partnerjev v mlado starševstvo, saj skrb za otroka prinese nove vloge, odgovornosti in odločitve, zaradi katerih je potrebno prevetriti tudi svojo poprejšnjo življenjsko zgodbo in način bivanja v odnosih. Tudi telo nosi implicitne spomine prvih let, ki zdaj ob toliko večji telesni ranljivosti in skupni intimi (med mamo in otročkom ter ob telesnem sobivanju z majhnim dojenčkom, ob njegovi nebogljenosti) hitreje postane medij za dostop do teh čustvenih vzdušij/spominov ali do obrambnih odzivov telesa, ki so odgovor na prestano relacijsko travmo (Rotschild 2000; van der Kolk in Fisler 1995). Ti procesi so se dogajali tudi ob raziskovanju ranljivosti (ob ustvarjanju in poglabljanju raziskovanja znotraj odnosov samih so se poglabljali tudi pomeni izkušenj in razumevanje procesov ranjenosti in ranljivosti za vse vključene).

13 PREDSTAVITEV RAZISKAVE

13.1 Pridobitev udeležencev, predstavitev in razlaga velikosti vzorca

Iskali smo udeležence s še svežo izkušnjo prehoda v starševstvo, torej take, ki so imeli izkušnjo mladega starševstva ali so to nedavno doživeli (mlade starše z otroki do 5. leta). Povabilo k raziskavi s kratko predstavitvijo namena raziskave (povabilo k raziskavi z osebno noto raziskovalke – Priloga 11) smo naslovili na mamice, ki so bile trenutno udeležene v terapevtsko skupino mladih mamic, ki jo je izvajal Študijsko-raziskovalni center za družino v letu raziskovanja. Obenem je bilo povabilo k raziskavi poslano na elektronske naslove mladih mamic in parov, ki so se skupine udeležili v preteklih letih, bilo pa je dostopno tudi na spletni strani Zakonskega in družinskega inštituta v Novem mestu ter Družinskega in terapevtskega centra Pogled v Domžalah (uradno povabilo – Priloga 12). Na ta način se je za raziskavo (po opravljenih pilotskih intervjujih) prostovoljno odločilo 25 udeležencev.

Ker se je izkazalo, da je doživljanje ranjenosti in ranljivosti zelo individualna izkušnja, vezana na sam kontekst posameznika, družine in para (je torej vsaka zase zaključena celota), smo za verodostojnejši pregled procesov, ki se dogajajo v mladem starševstvu, v raziskavo vključili 30 posameznikov (19 mamic in 11 očkov), čeprav za to metodo zadošča (in je tudi priporočljivo imeti) manjše število raziskovalnih enot. Za večji nabor udeležencev smo se odločili, ker smo predvidevali, da bodo izkušnje različnih posameznikov glede mladega starševstva in doživljanja/razumevanja ranljivosti zelo različne in da bodo intervjuji minimalno usmerjeni (zaradi želje, da posameznik sam naveže in poglobi stik z lastno notranjostjo), tako pa tudi težko združljivi v temah/procesih. Zaradi večjega nabora in pregleda (ter hkrati izkušnjo) skupnih procesov pa se je raziskovalka nadejala, da bo lažje razumela/odkrila implicitne procese, za katere je vedela, da so zavestnemu razmišljanju in ubesedenju (posameznika) težko dostopni, tako osebi sami, še težje pa je nekaj globoko ranljivega deliti z drugim/neznancem.

Zakaj se nismo odločili samo za starše, ki so prvič starši in ali je njihov otrok star šele leto ali dve? Ker smo tekom raziskovanja ugotovili, da dostop do ranljivosti pelje preko izkušnje ranjenosti, ki jo mora posameznik nositi, podoživeti, ozavestiti in sprejeti, da potem lahko o tem govori in se postavi malo nad čustveno dogajanje, da torej vidi širšo sliko in gre v proces transformacije. Da pride do spoznanj o sebi znotraj mladega starševstva, mora imeti dovolj prostora in časa, da se ti čustveni procesi izpeljejo in postanejo prepoznavni. Veliko je

odvisno tudi od tega, da je v prvem letu skrbi za otroka pozornost mladih staršev (predvsem pa mlade mamice) v veliki meri ali povsem usmerjena na otroka, in ker so ti procesi vzajemnega sledenja in uglaševanja z otrokom tako čustveno zahtevni in intenzivni, mamica ni čustveno kaj dosti razpoložljiva za druga čustvena dogajanja v sebi in/ali o tem zavestno ne razmišlja. Zato je težko o teh procesih takrat razvijati samorefleksijo na širši ravni, čeprav je večina staršev po intervjuju izrazila pozitivno izkušnjo glede intervjuja in prepričanje, kako prav jim je ta pot v sebe prišla (da bi vsak potreboval neko tako priložnost pogleda na sebe, sploh v prvem letu ali dveh po rojstvu otroka).

13.2 **Značilnosti udeležencev in čas izvedbe intervjujev**

V celotno raziskovanje je bilo vključenih 30 udeležencev, od tega jih je bilo 5 vključenih v pilotski del raziskave, ki je potekal od maja do julija 2013 (4 mamice, 1 očka, od tega 1 par). Vsi so imeli predšolske otroke, razen ene mamice, katere najmlajši otrok je obiskoval razred 1. triade OŠ. Udeleženci so izhajali iz bližnje sorodstvene ali prijateljske mreže raziskovalke in so se sami ponudili v pomoč.

V kasnejši del raziskave, v izvedbo intervjujev in končni vprašalnik o ranljivosti po izvedbi, je bilo vključenih 29 udeležencev, od tega je bilo 11 parov (intervjuvana sta bila oba starša, a vsak posebej) ter 7 mamic. Vsi pari so živeli v mestu ali primestju, večina staršev je bila srednje ali visoko izobražena.

Starost udeležencev se je gibala med 26 in 42 let, povprečna starost je bila 33 let. Od vključenih jih je 24 poročenih, 5 jih živi v izvenzakonski skupnosti. Trajanje zakona/partnerstva je bilo med 2 in 14 leti, povprečno trajanje zveze je bilo 5 let, zakona pa 4 leta (tu so bile velike razlike v trajanju odnosa). Trajanje partnerske ali zakonske zveze pred prihodom otroka pa je bilo v povprečju 2 – 4 leta.

Struktura otrok v družini: od 18 družin jih je bilo 6 s prvim otrokom (edincem) do 2 let, 2 družini z otrokom edincem do 4. leta in 10 družin z 2., 3. ali 4. otrokom do 2. leta in 1. otrokom do 6. leta.

Priprava na intervjuje je trajala 8 mesecev, pilotski intervjuji so bili izvedeni v 3 mesecih, ostali pa so se intenzivno izvedli v roku 4 mesecev.

13.3 **Izločitev udeležencev in razlaga**

Izkazalo se je, da smo morali po izvedbi odprtih, pol-strukturiranih intervjujev nato izločiti nekaj intervjujev, k(j)er ni bilo jasno, kaj je tema, o kateri se pogovarjamo. V treh primerih so starši izkušnjo ranjenosti/ranljivosti povezovali s trenutno življenjsko situacijo (ki ni bila vezana na obdobje/procese mladega starševstva), in je bila tako čustveno močna, da je dominirala nad preteklo izkušnjo, zato je pogovor tekel o trenutni stiski (ga raziskovalka ni usmerila drugam in/ali je bil posameznik zelo čustveno vpet v trenutno situacijo).

Pokazalo se je, da je za raziskovanje ranljivosti zares potrebna varnost za obe strani – tudi v vlogah –, tako za raziskovalko kot za vključene. Če je bila posredi želja pomagati, ker je raziskovalka potrebovala udeležence, in ta vzgib pri udeležencih ni prišel samostojno, zaradi lastne želje (in potrebe) po poglobitvi razumevanja tega/trenutnega obdobja, se je v pogovoru to pokazalo v čustvenem ali verbalnem zastoju (in večja je bila možnost prebuditve sramu, torej izgube stika na eni ali drugi strani). Raziskovalka je tudi opazila, da je bilo tam, kjer so udeleženci prihajali iz njenega ožjega družinskega/prijateljskega kroga, v pogovorih več zadrege in nezavednega varovanja sebe in svojega sveta pred drugim, kot je tudi sama »čuvala« tiste, ki so se javili za uslugo, in v pogovoru s podvprašanji ni želela drugega (pred sabo) preveč izpostavljati. Zato smo te intervjuje (dva) izločili iz nadaljnje obravnave.

Iz nadaljnje obravnave smo izločili tudi 2 para: prvega zato, ker ni ustrezal pogoju glede starosti otrok in še sveži izkušnji prehoda v starševstvo (od tega je minilo 10 let) in ker je bil edini skupen intervju; drugi par pa smo izločili, ker so bili narejeni posnetki tako slabe zvočne kvalitete, da se iz njih ni dalo ustvariti verodostojnih transkriptov, zato z obdelavo podatkov (izdelavo končne tabele tem) nismo nadaljevali.

Tako nam je za končno obravnavo ostalo 8 parov ter 7 mam, torej 15 družin oz. skupaj 23 udeležencev.

13.4 **Predstavitev poteka intervjujev (širše)**

Intervjuji so bili opravljeni večinoma na domu mladih staršev, trije so bili opravljeni drugje – v prostorih terapevtskega inštituta. Dolžina intervjujev je trajala od 55 minut do 2 uri, pri tem je vsak udeleženec ob koncu intervjuja dal komentar tudi na posnetek o ranljivosti s strani raziskovalke/raziskovalca in rešil zaključni vprašalnik. Intervjuji so bili zvočno snemani,

kasneje pa so bili narejeni pisni transkripti vsakega od njih. Vsi intervjuji, razen enega, so bili opravljeni posamično (enega smo na skupno željo obeh opravili skupaj).

Odločili smo se, da bomo intervjuje (in/ali povabila k intervjujem) začeli s kratko predstavitvijo čustvenih procesov mladega starševstva in naslovitev procesov ranjenosti/ranljivosti (za prikaz glej prilogo: Transkript), hkrati pa vključenim postavili vprašanja, s katerimi se bodo lahko poistovetili, jih razumeli (npr.: Kaj je za vas bilo najtežje v tem obdobju, s čim ste se morali srečati (v sebi), kaj vas (je) najbolj dela(lo) negotove, skaterega področja to izhaja (npr. otrok, odnos do sebe, starševstvo, partnerstvo, odnosi doma)?). To so bila začetna vprašanja ob vstopu v intervju, po njih pa nismo več direktivno postavljali vprašanj, ampak smo poskušali čim bolj slediti čustvenemu procesu in temam, ki jih je posameznik sam odpiral. Tam, kjer nam je to uspelo in s svojimi vložki (temami, podvprašanji) nismo »zmotili« procesa v intervjuvancu, sta se globina pogovora in stik s sabo ob temi in nanjo vezanih čutenjih v osebi in v odnosu spiralno poglabljala.

Ker so bili intervjuji pol-odprti, s samo nakazanim začetnim vprašanjem, se je torej vsak udeleženec z raziskovalcem lahko poglobil v svoje doživljanje mladega starševstva. Raziskovalka načrtno ni želela prekinjati začetne teme, ker je želela, da se vprašani vživi v temo in dogajanje tega obdobja in je šele kasneje znotraj pogovora ob začetni temi postavljala bolj konkretna podvprašanja, ki jih je prilagodila pogovoru (npr.: Kako ste to reševali, kaj ste dali v odnos, kaj je to pomenilo za odnos do samega sebe, kaj je to pomenilo za vajin odnos, koliko ste se o tem pogovorili s staršem? ...) Raziskovalka je ob poslušanju in ovrednotenju posameznika spremljala še dostop do ranljivosti znotraj samega področja in proces samozavedanja le-tega v udeležencu. Nekateri so že vedeli, kaj jim je bilo najtežje in so o tem govorili, znali so tudi že povezati z izkušnjami iz lastne družine ali z znanjem o medosebnih odnosih / poznavanjem sebe. Drugi so do ranljivosti prišli tekom pogovora, ko so eno izmed resnic o sebi na novo doživeli ali (globlje) razumeli. Ne smemo zanemariti dejstva, da je pri tem večinoma šlo za intervjuje z osebami, ki so imele ali profesionalno znanje o odnosih ali so osebno spoznavanje/znanje o odnosih/delo na sebi močno cenile in so temu (že) posvetile nekaj svojega časa in energije. Navadno so se za vstop v raziskavo odločile ravno te osebe, saj so želele sebe in to obdobje bolje razumeti ali pa so bile soočene s svojo ranjenostjo in jih je povabilo k raziskavi nagovorilo.

Kot pomembna nota raziskave se je pokazala tudi osebna drža raziskovalke, ki je sama prizna(va)la svojo ranljivost in spremljala svoj proces. Tako je na začetku v stavku ali dveh ranljivo predstavila sebe in svoje doživljanje vstopa v materinstvo, pa tudi širše čustvene procese, ki so navadno del mladega starševstva in družinskih odnosov. Začetni pilotski intervjuji so namreč pokazali, da težko neogroženo govorimo o nečem, kar je za nas težko/boleče/strašljivo in si to prikličemo v spomin, če nekdo pred nami ne odpre te poti za nas, za to pa je potrebno imaeti izkušnjo, da je odnos varen, da s strani drugega ob pogovoru o ranjenosti ne bomo ocenjevani/osramočeni in da ne tvegamo, da se nam bo ob tem umaknil oz. prekinil stik. *Vsaj eden v odnosu mora zdržati globino ob odprtju ranjenosti/ranljivosti, ne prekiniti stika s sabo / z drugim in ohraniti sočutje.* Raziskovalka je zato sebe in svoje razumevanje čustvenih procesov mladega starševstva tudi predstavila (v bolj osebnem povabilu na razgovor: Priloga 11), ponekod znotraj intervjuja pa glede na odprto temo in z namenom normalizacije doživljanja omenila tudi lastno izkušnjo povečane ranjenosti in senzitivnost na ranjenost v odnosih, ko je sama postala mama.

Nekaterim se obdobje prehoda ni zdelo nič posebnega in sami pravijo, da se jih ni močno dotaknilo v smislu slabega/težkega. (Tudi nimajo spomina oz. odprte rane v zvezi s tem). So pa lahko težave/stiske ali večje obremenitve nepričakovano prišle kasneje (po letu ali dveh ali ob naslednjem otroku/otrocih) in so se takrat bolj srečali s svojo ranjenostjo/povečano občutljivostjo. Mnenje raziskovalke in izkušnja udeležencev je, da se stiske lahko aktivirajo tudi kasneje, saj ob prehodu v starševstvo ti pari/posamezniki niso bili v kakšni večji čustveni/telesni zagati (ki bi sprožila mehanizme navezanosti), kasnejše povečane obremenitve, organski spomini, spremembe na telesu in/ali večja bližina v odnosih pa so jih pripeljale do povečanega zavedanja (in občutenja) ranjenosti (npr. ob intenzivnosti bivanja z otrokom, telesnemu stiku z njim, ob odhodu otroka v vrtec, pojavu jeze/trme pri otroku, rojstvu naslednjega otroka ipd.). Primeri tega so vidni v sinopsisih.

Vstopna točka (zunanja ali notranja življenjska okoliščina), preko katere so se čutili bolj ranjene/ranljive, *je bila pri vsakem posamezniku čisto specifična in vezana na kontekst odnosov in situacije*, v katerih je živel / živi. Raziskovalka ni mogla vnaprej predvideti, katero bo tisto področje, ki ga bo udeleženec izpostavil za najpomembnejšega. Iz te točke je udeleženec potem tudi sestavljal svojo življenjsko zgodbo v času mladega starševstva ali pred tem, navadno pa ni bilo to področje edino, saj so se tekom pogovora odprla nova področja in spomini (navadno bolj intimni, pomembni in povezani z ranjenostjo).

To, da so bili slišani, da je raziskovalka nudila prostor za naracijo in priklic čutenj, ki so zaznamovala ta obdobja (*priklic izkušnje in nanjo vezanih čutenj je bil nujen za zavedanje in pogovor o tej temi, ker drugače do čustvene ranljivosti nismo prišli)*, je bil način, da je bilo že znotraj samega razgovora sočasno omogočeno drugačno/novo/globlje razumevanje osebnih čustvenih procesov in dostop do nove izkušnje, novega zavedanja dogodkov za nazaj. *Dogajala se je medosebna regulacija čutenj strahu/sramu, bolečine/žalosti in normalizacija/umeščanje teh čustvenih procesov v obdobje mladega starševstva, kjer so se ta področja odprla*. Odprtost raziskovalke, da je dajala prostor za pogovor in sočutje / zmožnost povzemanja povedanega in ovrednotenja izkušnje, so nekateri označili ali izrazili kot pomembno za intervju: da so se počutili slišane in neocenjevane, ko so govorili o svoji ranjenosti, in da so lahko govorili o svoji ranljivosti (ki tako ni postala ranjenost).

Intervjuji s pari: kjer je bil v svojem intervjuju eden od partnerjev zelo oseben in iskren in je odprto govoril o ranljivosti (o tem, kar mu je bilo najtežje) in o tem, kako se je to dotaknilo njega samega (lasten pogled na sebe), je navadno tudi drugi zmogel tako stopnjo globine in ranljivosti ter fokusa nase (ne na težave drugega). To kaže na dejstvo, da sta si partnerja med sabo že ustvarila dovolj varnih izkušenj za pogovor o sebi ob drugem, kar ju ne ogroža in omogoča globino, zato ni tveganja ali izkušnje, da bi s tem izgubil(a) odnos. Enako se je potrdilo tam, kjer je bil eden od partnerjev bolj zadržan (zadržan je bil tudi drugi).

Kjer je prišlo do sramu/zastoja znotraj intervjuja, je bilo intervju težko nadaljevati (bilo je preveč ranljivo), zato je bilo potrebno vplesti terapevtske izkušnje raziskovalke, da se je izkušnja ovrednotila, se čustveno naslovila in zmanjšala sram, kar je peljalo pogovor naprej.

Slabost opravljenih intervjujev. Dostikrat se je znotraj intervjuja udeležencu samemu odprla čustvena stiska in se je intervju s terapevtsko noto spremenil v del terapevtskega srečanja. Raziskovalka je takrat delovala kot terapevtka in je s svojim videnjem (povzemanjem vsebine, drugim pogledom oz. odzivom na situacijo, prevrednotenjem pomenov) vplivala na nadaljnji potek pogovora in izrečenega. Kadar je to povečalo varnost, je bila ta bolj aktivna drža raziskovalke na mestu, saj je udeležencu pomagala čustveno izkušnjo ovrednotiti, mu dati sočutje in se je čustveni stik (v njem/med njima) poglobil (proces smo lahko poglobili, kjer je bilo dovolj varno, ali se dotaknili drugih tem).

Prevelik vpliv raziskovalke. V nekaterih trenutkih (redko, navadno na sredini ali proti koncu intervjuja) pa je raziskovalka ovrednotenje procesov in povzemanje zamenjala s svojim stavkom poučevanja, svetovanja intervjuvancu (prevzela bolj »togo« terapevtsko držo), ko je znotraj intervjuja predstavljala lastna mnenja/spoznanja (iz svoje potrebe). Kadar je bila ob tem brez čustvenega stika/zavedanja s sabo (strahom, sramom), so bili to delčki pogovora, ki so kazali na zdrse raziskovalke. Ti so prekinili čustveni stik in ga je raziskovalka morala v sebi vzpostaviti nazaj (ter se spet približati udeležencu), če je želela nadaljevati pogovor (se zavedati tega, biti bolj ranljiva, pogovor usmeriti spet na udeleženca in mu dati prostor).

Ranljivost pred ranljivostjo. Govoriti o ranjenosti/ranljivosti je ranljivo in posameznik se (na katerikoli strani!) nezavedno odzove z obrambo, če čutenja ogrožajo ali če drugega ne pozna in ne ve, ali je odnos varen – tako se ne želi izpostaviti in ne želi razkrivati notranjega sveta drugemu (takrat to postane ranjenost). Nekaj intervjujev je potrdilo to izkušnjo in tako je bilo težko voditi pogovor na to temo, če se udeleženec ni čutil dovolj varnega. Tam raziskovalka tudi ni »silila« udeleženca v globino.

Znotraj intervjuja je prišlo tudi do tega, da je *posameznik pri pogovoru zašel v trenutno situacijo – se pravi v tisto izkušnjo, ki mu je takrat povzročala največ skrbi/bojev/negotovosti* v lastni vrednosti in je bilo težko preklopiti na situacijo, ki jo je želela raziskovalka raziskati (obdobje prehoda v mlado starševstvo in prva leta skupnega življenja), pa tudi pogled na to obdobje oz. ta spomin je bil v veliki meri rezultat trenutne subjektivne situacije posameznika. Te (bolj začetne) intervjuje smo zato imeli za pilotske in jih v končno analizo nismo vključili.

Verodostojnost doživljanja in razumevanja smo poskusili dobiti tako, da smo znotraj intervjuja s terapevtskim znanjem povzemali in preverjali povedano, s podvprašanji pa uporabljali svoj neposredni odziv izpraševalca na razkrivanje in naslavljanje procesov v nas in med nami (preko raziskovanja tudi čustvenih mikroprocesov dogajanja v odnosu) (Clemence idr. 2012, 317). Tako smo s pristnostjo in prisotnostjo v odnosu ter ustvarjanjem varnega medosebnega prostora z ubesedenjem čustvenih vsebin samodejno in vzajemno prispevali k regulaciji čustvenih vsebin in prek poglobljenega stika (s samim sabo in drugim) tudi k povečanju sposobnosti regulacije vseh vključenih (v odnosih). Ta drža vodi klienta k večjemu samorazkrivanju, lažjemu procesiranju čustvenih informacij ter k večji sposobnosti iti v globine (Ibid.). Samorazkrivanje lastne ranljivosti terapevta oz. izpraševalca pa je bilo tisto,

kar je peljalo v lažje samorazkrivanje ranjenosti/ranljivosti udeležencev (omogočalo razkrivanje njihovega notranjega procesa) (Ganc 2014, 144-150).

13.5 **Razvoj raziskoval(ki)ne senzitivnosti za ranljivost**

Raziskovalka je spremljala svoje notranje procese v vseh fazah raziskovanja. Ob analizi raziskovanja se je večkrat srečevala z nemočjo in negotovostjo, predvsem pa strahom ob neulovljivih procesih ranljivosti. Sledila je svojim notranjim občutkom, ko je skupaj z udeleženci v pogovoru zasledovala njihovo pot v ranjenost/ranljivost in predstavljanje tega v besedah/čutenjih. Če je želela ustvariti varen prostor za izkušnjo srečanja s čustvenimi procesi mladega starševstva, je bil zato pogovor le delno strukturiran, da se je dostop do ranjenosti/ranljivosti sploh zgodil; temu sledijo tudi osnovna načela IPA (Smith in Osborn 2008). Ob izvajanju intervjujev je vedno bolj spoznavala, da brez stika z lastno notranjostjo in resnico (dogajanjem v sebi) posameznik ne more predstaviti procesov v sebi/v drugemu (sebi in drugemu), to pa velja tako za pretekle procese kot za te, ki se dogajajo v sedanjosti, zato je bil izziv, kako ta stik omogočiti.

Raziskovalka je v veliki meri s podvprašanji in povzemanjem (preverjanjem svojega razumevanja povedanega) najprej poskušala slediti procesom/zgodbam/doživljanju mladega starša. To je odnos in zavedanje (teme pogovora) spiralno peljalo v večjo globino / v nova področja pogovora. Zgornje je veljalo predvsem za prvi del intervjuja. Varen prostor za pogovor oz. izkušnja varnosti tukaj in sedaj je bila namreč tista, ki je omogočala stik z dogajanji v sebi (v tistem trenutku in za nazaj), skupno ubesedenje tega v odnosu pa je poglabljalo razumevanje vseh vpletenih. V zadnjem delu intervjujev (ali ob komentarjih na posnetek) pa je raziskovalka z udeleženci navadno delila tudi lastno razumevanje oz. doživljanje ranjenosti/ranljivosti.

V veliki večini primerov smo torej v intervjuju vzajemno prišli do povečane globine doživljanja v/o mladem starševstvu in do boljšega razumevanja sebe, drugega in odnosa. S tem je raziskovalka dosegla tudi posredni cilj raziskovanja. Prvi cilj je bil bolje razumeti in raziskati čustvene procese mladega starševstva, drugi pa vključenim z odpiranjem prostora in zavedanja sebe v mladem starševstvu omogočiti, da spregovorijo o svoji izkušnji in doživljanju, kot tudi normalizirati stiske in doživljanje tega časa (ob informaciji o procesih, ki se navadno dogajajo). Česar se nismo nadejali in je prišlo spontano, so bili močni trenutki in

izkušnje srečanja v ranjenosti, ki so le-to že znotraj intervjuja spreminjali v ranljivost. Prav tako so nas prijetno presenetili pozitivni odzivi s strani večine udeležencev, ki so to izkušnjo ovrednotili kot zelo pozitivno in formativno (tudi še zdaj po enem letu od izvedbe samih intervjujev).

Vseeno pa smo imeli veliko dilemo, kako globino, obsežnost in mnogovrstnost procesov analizirati, razumeti in predstaviti v koherentni zgodbi in na način, da bo raziskovalcu in intervjuvancu, kasneje pa bralcu (torej tudi drugim) razumljiva.

14 ANALIZA

Kot smo že omenili, je analiza potekala na dveh nivojih, trajala je eno leto. Za vsak intervju je bil najprej narejen transkript.

Najprej smo bili pozorni na čisto konkretne izkušnje udeležencev z mladim starševstvom in odnosi v njem, o katerih so sami spontano spregovorili (tematska analiza intervjujev z izpostavljenimi procesi, da vidimo, v kakšnem kontekstu se ranjenost/ranljivost pojavlja). Za to smo uporabili interpretativno fenomenološko analizo in spoznanja narativne analize.

Drugo področje raziskovanja so bili procesi ranjenosti in ranljivosti (ter transformacije iz ranjenosti v ranljivost) v mladem starševstvu (za razumevanje dostopa do ranjenosti/ranljivosti ter ravnanje z njo v odnosu).
Za analizo smo se naslonili na spoznanja in metodologijo interpretativne fenomenološke analize, narativne analize, pa tudi osnovane teorije.

14.1 **Analiza transkriptov: procesi in teme, vezani na življenje mladega starša/para**

Vsak intervju (pisni transkipt) smo najprej po vseh fazah analizirali posebej. Proces, ki smo ga pri narativni analizi zasledovali, je bil osredotočen na tri vprašanja ob podrobnem branju teksta (implicitno razumevanje):

Kaj ljudje izpostavijo kot pomembno, kaj se jim ob vprašanju glede obdobja mladega starševstva in prehoda vanj prebudi kot tisto, kar je najmočnejše, najtežje?
Kako ljudje doživljajo sebe, svojo ranjenost/ranljivost, jo poimenujejo, razumejo in kaj z njo naredijo? V katerih sferah se odpira (v sebi, ob otroku, partnerju, staršu)?
Kam jih konkretno, če jim je dan varen prostor, v katerem lahko govorijo o svoji izkušnji in jo podoživijo, to pripelje?

Vidimo torej, da nismo bili pozorni le na eksplicitne pomene (konkretno izgovorjene), ampak tudi na implicitne.

Pri fenomenološki analizi tem smo sledili obema navodiloma (tako glede fenomenološke analize kot glede IPA), pri podrobni analizi in prebiranju teksta (v najpomembnejši in

najzahtevnejši fazi IPA raziskovanja) pa smo si pomagali z napotki podrobnejše izvedbe analize, kot ga predstavljata avtorja Biggerstaff in Thompson (Biggerstaff in Thompson 2008, 173-183).

1. Faza analize IPA: prvi vtisi in občutki, intuitivno razumevanje oz. tisto, kar je najmočneje ostalo od intervjuja

Začetna IPA analiza se osredotoča na podrobno branje in ponovno branje teksta, pri čemer si raziskovalec dela zapiske o razmišljanju, opazovanju in refleksiji tega, kar se dogaja, ko bere transkript. Ti zapiski navadno vsebujejo tudi raziskovalčeve fraze, razmišljanja, vprašanja in njegove lastne emocije ter opise ali komentarje na jezik oz. situacijo med raziskovalcem in udeležencem. Sami smo bili pozorni na to, katere teme pridejo v pogovoru najmočneje do izraza, ob večkratnem branju transkripta intervjuja smo si naredili prve zaznamke.

2. Faza analize IPA: omejevanje raziskovalca na povedano: osnovno kodiranje za pridobitev tem pogovora

Ko raziskovalec nadaljuje z analizo, se poskuša ločiti od predpostavk in vnaprejšnjih sodb, da bi se lahko osredotočil le na to, kar se dejansko dogaja v transkriptu (o čem udeleženec govori / kaj govorita skupaj). Ta vaja iz »ograjevanja« (ang. *bracketing*) navadno pomeni odložitev kritičnega ocenjevanja in raziskovalčeve vpletenosti, ker bi s sabo prinašala raziskovalčeva lastna predvidevanja in izkušnje (Biggerstaff in Thompson 2008, 178).

Raziskovalka je v tabele s transkripti vnesla teme / verbalne opise za posamezne izjave, ki so najbolj verodostojno zajemale povedano. Pri tem je analizo razdelila na dva dela: najprej je naredila analizo tega, kar so starši sami povedali (levi stolpec). Ob naslednjem branju je svoje misli, spoznanja, besede dodajala v tabelo v desni stolpec (komentarji raziskovalke) (Priloga 7: Tabela s transkriptom)

3. Faza analize IPA: vpeljevanje interpretacije – dodajanje svojega vpliva, znanja (a) in povezovanje znotraj vsakega primera (b)

a) V tej fazi je raziskovalka že vpeljevala svojo lastno interpretacijo povedanega, pri čemer pa je še vedno želela ostati čimbolj zvesta povedanemu in doživljanju udeleženca raziskave.

b) Raziskovalka je zbrala vse teme, ki se pojavljajo v razgovoru in jih združevala v grozde (po vsebinski sorodnosti). Nastali so dokumenti: Pojavljajoče se teme za vsak transkript posebej (Priloga 8: Pojavljajoče se teme).

4. Faza analize IPA:

    a) ponovno branje, dodajanje in uporaba psiholoških znanj; usmerjenost na fenomen ranjenosti/ranljivosti (selektivno kodiranje) in
    b) odnosno kodiranje

Potem se raziskovalec spet vrne k ponovnemu branju, kjer poskuša identificirati teme, ki na najboljši možni način zajemajo osnovne kvalitete pogovora (izčiščevanje glavnih tem), kar povezuje s svojim psihološkim znanjem in izseki pogovora.

Raziskovalka je torej združila pojavljajoče se vsebinske sklope s svojim razumevanjem in oblikovala glavne teme in procese določenega razgovora. Nastala je sinteza glavnih tem in procesov (Priloga 9: Sinteza tem in procesov za posamezen intervju).

Ko so narejeni vsi sinopsisi, se išče podobnosti in razlike med vsemi razgovori. Pozornost je na procesih, skozi katere so konkretno šli starši (v ranjenost ali večjo ranljivost).

5. Faza analize IPA: prikaz in ureditev ugotovitev v urejeni tabeli/diagramu, material se poveže s konkretnimi izseki intervjujev

Ker fenomenološko raziskovanje zahteva, da ima bralec dostop do konkretnih podatkov in vidi pot raziskovanja, je raziskovalka iz sinteze glavnih tem za vsak izbran intervju naredila tabele s sinopsisi, da lahko zazna temeljno vzdušje in vsebine pogovora tudi tisti, ki vanj ni bil vključen (ter tako preveri posamezne ugotovitve raziskovalke in njihovo vpetost v sistem). Rezultat tega so sinopsisi s podrobnimi opisi pogovora (predstavljeno v Rezultatih).

Teme in procese, ki so glede ranjenosti/ranljivosti izstopali, potrdimo s podrobno predstavitvijo posameznih ali skupnih procesov, ki temeljijo na konkretnih izsekih iz intervjujev (vidno v Predstavitvi podrobnih procesov v Rezultatih).

14.2 **Osnovana teorija: osredotočenost na procese soočanja z ranjenostjo/ranljivostjo**

Simultano se je dogajal proces oblikovanja osnovane teorije. Pri analizi primerov smo se vsakega lotili kot zaključene celote (»študije primera«), z razumevanjem, da vsaka variabla prispeva svoje k posameznemu primeru in tako povzroča določen razvoj/rezultat. Zavedali smo se, da variabel (v našem primeru ranjenosti in ranljivosti) ne moremo raziskovati ločeno

(jih vzeti izven konteksta, v katerem se pojavljajo), saj med sabo sovplivajo na zelo kompleksen (in dostikrat nerazumljiv/neviden) način (Strauss in Corbin 1990 in 1998).

Znotraj razvoja in oblikovanja (utemeljene) teorije pride do razvoja teoretične senzitivnosti za kontekst. Raziskovalka je postala pozorna na določene teme, na katere prej ni bila pozorna, so se pa izkazale za pomembne: odhod od doma, poroka da ali ne, trajanje odnosa, način govorjenja o odnosu ter procesna vprašanja, ki so nastala tekom analize materiala (poglobljenega in večkratnega podrobnega branja transkriptov ali poslušanja posnetkov intervjujev). Ta procesna podvprašanja so prikazana v Prilogi 5.

V analizi smo uporabljali primerjalno naravnanost (*comparative orientation*), pri čemer smo med sabo sorodne primere po več variablah, a z različnimi izpleni, primerjali med sabo in tako dobili ključne razlike ali podobnosti med njimi, ki smo jih lahko kasneje poimenovali. Pri tem smo se nenehno držali načela, da izhajamo iz epičnega razumevanja – kategorije (v našem primeru teme in procese) smo poslušali izluščiti ob udeležencih in od udeležencev samih. Pri tem smo znotraj intervjuja zasledovali procese/pomene in poskušali implicitna razmišljanja/doživljanja/razumevanja pretvoriti v eksplicitna (s podvprašanji in povzemanjem povedanega / preverjanjem lastnega razumevanja).

Znotraj procesa raziskovanja smo poskušali spremljati ranljivost na več nivojih, tudi tako, da smo bili pozorni na to, kje je bila dostopnost do večje ranjenosti/ranljivosti lažja (kje so posamezniki brez težav stopili v pogovor o temah mladega starševstva, ki niso ostajale le na površinski in splošni ravni, pač pa so se pojavile globlje teme/spoznanja znotraj intervjujev). To je bil tudi cilj raziskovalnega terapevtskega intervjuja: omogočiti dostop do procesov in doživljanja ranjenosti/ranljivosti ter pogovor o tem.

Zasledovali smo meditativno notranjost vsakega intervjuja, tako da smo se poglobili v vsak intervju posebej in tudi horizontalno med intervjuji (McCleod 2001, 70-71). Podatke znotraj intervjuja smo razbili na področja in podpodočja ter jih potem kodirali glede na odnos, ki ga imajo do osnovnih kategorij (kode/procesi ranjenosti, kode/procesi ranljivosti in kode/procesi transformacije iz ranjenosti v ranljivost). Ta proces je vključeval več nivojev očiščevanja, preverjanja in ponovne kategorizacije (dodajanje novih kategorij ali pojav ločenih kategorij) in čez čas se je razkril zemljevid kategorij (glavnih tem in procesov) ter podkategorij (Strauss in Corbin 1998).

V našem primeru smo po opravljeni IPA za vsak posamezen intervju in ob izčiščevanju kategorij znotraj skupne analize intervjujev (osnovana teorija) dobili osnovne kode ranjenosti in ranljivosti (ki so prikazane v Rezultatih v tabelah).

Vendar pa zaradi narave raziskovanja (neulovljivosti ranljivosti in specifičnosti glede na vsak posamezen kontekst) v kodah/kategorijah glede tem in procesov nismo prišli do končne zasičenosti, kot predvideva osnovana teorija. Z vsakim novim udeležencem bi se namreč lahko odprla še kakšna nova koda, saj je izkušenj ranjenosti/ranljivosti toliko, kolikor je ljudi (so vsakič specifične in zelo kompleksne). Smo pa želeli zajeti najbolj osnovne kategorije ranjenosti in ranljivosti, ki se kažejo v našem materialu.

Ob osredotočenosti na procesno dinamiko glede ranjenosti in ranljivosti pa je nastala »mini teorija« ravnanja z ranljivostjo. Za osnovanje te teorije je moralo preteči veliko časa, proces do tja pa ni bil lahek, saj je bil vnaprej negotov, nepredvidljiv in časovno zamuden (na kar opozarja tudi Glaser 1978, 18). Predstavljena je na koncu Rezultatov, kot osnovana teorija soočanja z ranjenostjo/ranljivostjo v sebi.

14.3 **Vznik negotovosti v metodologiji**

Prikazali bomo, kako je vzniknila tudi drža negotovosti/ranjenosti raziskovalke v procesu izbire in uporabe metodologije za analizo dobljenega materiala.

Najprej smo želeli najti način analize, ki bi omogočil raziskovanje ranljivosti. Ob pisanju dispozicije doktorske naloge smo se odločili za fenomenološko raziskovanje (Giorgi 1985; Spinelli 2005) oz. za obliko fenomenoloških intervjujev. Ti naj bi po opisu najbolje omogočali raziskovanje kompleksnega in procesno večnivojskega fenomena ranljivosti. Z izvedbo fokusnih skupin mladih staršev v drugem delu pa bi preverili zbrane podatke in dobili konkretnejše skupne uvide in spoznanja (Lindlof in Taylor 2002, 182)

Interpretativna fenomenološka analiza (IPA) (Smith in Dunworth, 2003) je bila najbližje našemu namenu, saj je ta metoda omogočala opis fenomena ter raziskovanje procesa in spremembe. V času priprave na intervjuje smo se ob fenomenološkem raziskovanju (Spinelli 2005, 128-142) poglabljali tudi v druge kvalitativne metode, med njimi osnovano teorijo (Corbin in Strauss 1990; Glaser in Strauss 1967; Strauss in Corbin 2008, 279-281), ker se je

kazala potreba po triangulaciji metod. Odločili smo se za poglobljene pol-odprte terapevtske intervjuje, preko katerih bi lahko hkrati odpirali tematiko ranjenosti/ranljivosti in jo na novo razgrinjali/dajali (sledenje dvema procesoma). To se je v praksi izkazalo za dobro, je bil pa sam način vsebine podatkov neulovljiv in nepredpisan vnaprej (za noben intervju nismo mogli vnaprej vedeti, kaj konkretno bo tema razgovora, kje se bo odprla rana (če se bo), na katerih področjih so par ali posameznik ali družina že šli skozi določen proces oz. je ta umanjkal in kako rokujejo z ranjenostjo/ranljivostjo v odnosih). Z vso to zbrano bogato izkušnjo zgodb, srečanj in *ad-hoc* spoznanj smo se podali na pripravo analize tega materiala.

Pot iskanja ustrezne metodologije za analizo (ulovitev) ranljivosti. Ko smo želeli podatke obdelati (ter že med samo izvedbo intervjujev), se je izkazalo, da bo večje število tako obsežnih intervjujev (trajali so od ene do dve uri) veliko preveč za kvalitetno obdelavo podatkov po IPA, kjer bi lahko zares naslovili pričujoče procese. Pokazalo se je namreč tudi, da imamo za obdelavo 30 (oz. 23) povsem specifičnih zaključenih enot raziskovanja, ki so vsaka zase kot študija primera, saj se jih navidezno ne da združiti in poenotiti v posamezne sklope, vsaj ne tako, da bi bila večina procesov vanje zajetih in povezanih. Tako smo spet iskali metodo, ki bi pomagala preseči pomanjkljivosti in ob obdelavi podatkov uspela zajeti globino posameznega doživetja in izkušnje, hkrati pa dala širino dogajanju / omogočala povzetek. Spogledovali smo se s socialno konstruktivistično analizo vsebine (Krippendorff 1980) in narativno analizo (Webster in Mertova 2007), ki sta nam bili blizu zaradi svoje epistemološke naravnanosti.

Nazadnje smo se odločili, da bi analizo podatkov poskusili dopolniti z oblikovanjem osnovane teorije. Tudi tu so se pokazale pomanjkljivosti (metodološka ranljivost) izbrane metode raziskovanja, ki predvideva, da vsak opravljen intervju raziskovalec takoj analizira, potem pa z novimi spoznanji in pojmi izvede naslednjega. Mi pri zbiranju podatkov nismo delali takojšnje analize po vsakem intervjuju, dejstvo pa je, da so se nekatera poprejšnja spoznanja iz intervjujev (zavestno ali nezavedno) prenašala v naslednje intervjuje, kar se je odrazilo pri načinu postavljanja vprašanj in ponekod prekrivanja tem. Zato smo se odločili, da pri intervjujih opustimo vso teorijo in zavestno vedenje (kar je tudi ena od zahtev osnovane teorije) in samo pogledamo, kaj so/bodo ljudje rekli (se prepustimo materialu). Problem, ki je vzniknil po približno polovici opravljenih analiz v kodiranju, je bil, da intervjuji niso peljali k vedno večji jasnosti in zasičenosti (razen glede razumevanja ranjenosti/ranljivosti s strani raziskovalke), saj se je poznalo, da v intervjujih ni bilo načrtnih (in sistematičnih) preverjanj

spoznanj iz prejšnjih intervjujev, pač pa se je to dogajalo spontano, ob vključenih povratnih odzivih raziskovalke na teme, ki so se odpirale. V procesu kodiranja je prišlo zato tudi do velike množice različnih kod, ko pa smo te želeli združevati, se je izkazalo, da so velikokrat nezdružljive, saj niso primerne za analizo toliko različnih procesov. V strukturirani analizi kodiranja smo se tudi čisto izgubili (povezovali smo lahko le posamezne kode, analitičnega pogleda pa nismo zmogli). To metodo smo zato opustili.

Poskusili smo začeti še analizo preko socialno-konstruktivistično naravnane analize vsebine (Krippendorff 1980, 18-46 in 81-96), kjer smo iz podatkov oblikovali kode, nadkode in teme. Slabost te vrste analize je bila, da ta način ne more zajeti procesa in globine, zato se ob »golih« kodah celovitost pogovora in pomeni razvrednotijo, izgubi se občutek za nastali odnos in dogajanje. To je potrdilo tudi že prejšnje bojazni raziskovalke po izgubi pomena in izkušnje prek kod (te ne omogočajo verbalno močnega izraza in vpogleda v doživljanje procesov) in neprimernosti te metode za našo analizo.

Ko kljub različnim metodam za analizo nismo uspeli najti prave, ki bi bila brez pomanjkljivosti in ki bi omogočila sintezo (in dala gotovost raziskovalcu), smo se znova odločili za fenomenologijo in IPA, pri čemer smo se osredotočili na vsak posamezen intervju (kot študijo primera), mu sledili in iz njega izluščili pomembne teme in procese, ponekod smo jih ponazorili s konkretnimi izseki. Opustili smo zamisel, da bi bilo potrebno vsa spoznanja in procese ovrednotiti in povezati v končni teoriji, ker je to preveč kompleksno in obsežno. Ob vsaki analizi smo bili zvesti povedanemu in doživeti izkušnji ter poskusili zaobjeti vrednost in pomen izrečenega v besedah znotraj tistega odnosa in odnosov (Spinelli 2005). To je pomenilo kvalitativno spremembo v drži raziskovanja, saj smo se zares prepustili materialu in njegovi interpretaciji. Tako se je počasi in po delčkih iz vsebinsko močno pomenljivih delov razgovorov lahko oblikovala »mini« teorija glavnih tem in procesov. Pred tem opravljeno kodiranje in analiza sta nam namreč dala jasnejši uvid v procesno dogajanje, sama časovna oddaljenost od dogodka nastanka intervjuja pa tudi potrebno »analitičnost«, kjer smo lažje izluščili bolj simbolne pomene (faza v IPA), obenem pa ohranili stik z globino.

Zaradi zgoraj opisanega procesa analiza podatkov ni le fenomenološko osnovana na IPA, ampak je skupek triangulacije sorodnih, a vendarle različnih metodoloških pristopov (poleg nje še spoznanj narativne analize in osnovane teorije). K samim rezultatom so prispevala tudi spoznanja narativne analize, ki vidi vrednost raziskovanja v raziskovalčevem zapisu dogodkov, ki so pomemben del in vir narativne analize. Jasno nakazana pot raziskovanja, ki

bralca popelje od zasnove, do izvedbe, analize in interpretacije podatkov, je tudi ena izmed zahtev fenomenološke analize, saj se na ta način poveča verodostojnost podane interpretacije ter tako tudi veljavnost raziskave (Larkin idr. 2013).

Ko zdaj pogledamo proces analize, je (bil) naporen in pilotski, a če nismo uspeli v celoti ostati zvesti eni metodi, smo uspeli ostati zvesti zgodbam in spoznanjem ljudi (in tistim spoznanjem, ki so se nam samim porajala ob ljudeh), s katerimi smo se srečali. Če pa sledimo izkušnji oz. spoznanju (ki se je porodilo ob intervjujih), da lahko ranljivost raziskujemo le, če smo sami v drži ranljivosti (torej zavedanju ranjenosti), potem lahko to preslikamo tudi na metaraven – na polje raziskovanja, in jo razumemo kot metodološko ranljivost oz. ranjenost. Ob raziskovanju ranljivosti se bodo (mogoče še toliko bolj) pokazale tudi ranjenosti različnih metodoloških pristopov, saj je ranljivost enkratna, neponovljiva in neulovljiva izkušnja uvida ob stiku, ki nastane v posameznikovi notranjosti ob srečanju s sabo in v odnosu med dvema – v danem trenutku in danem prostoru srečanja (Stern 2004), ko se stik poglablja, razumevanje in spoznanje pa na novo rojevata. Raziskovalcu ali udeležencu na nobeni točki ne nudi celotne gotovosti, saj je vezana na subjektivno doživljanje posameznika in pojavnost, ki je zelo vpeta v trenutne odnose in prostor, kot taka pa je nepredvidljiva. Poudariti moramo namreč, da pri izvedbi intervjujev nobene metode ali tehnike nismo uporabili zavestno, vnaprej ali od zunaj (in je tudi opis metodologije nastal na podlagi takratne ali kasnejše refleksije raziskovalke). Pri raziskovanju ranljivosti torej ne moremo že vnaprej imeti »prave« metode analize, saj razumevanje nastaja ob raziskovanju in se mora prilagajati podatkom.

Iz naše terapevtske in supervizijske izkušnje hkrati verjamemo v moč paralelnih procesov, ki nastajajo ob (močni) čustveni angažiranosti in zato regulaciji še nepoimenovanih ali zavesti še ne (povsem) razkritih čustvenih vsebin (Rahne in Rožič 2008, 231-239). Ti paralelni procesi se odražajo na različnih nivojih. Na ta način zato lahko le opišemo, kaj se je zgodilo in kam nas je raziskovanje in srečanje v ranljivosti kot raziskovalko in osebo pripeljalo, svoja spoznanja o(b) drugem pa damo v pregled in potrditev tistim, ki so lastniki teh izkušenj in procesov. Zavedamo se, da je tudi naša interpretacija povedanega o drugih subjektivna ocena resnice, sploh če se s tem ovrednoti takratno (enkratno in) globoko notranje doživljanje vključenih, ki danes nujno ni več identično takratnemu, saj je vmes minil čas in so/smo že v drugih procesih oz. razumevanju. Vendar je takratna izkušnja sobivanja naša edina enota raziskovanja, v kateri raziskovanje temelji na gledanju (občutenju) in poglobljenem opisu tega, kar se je takrat dejansko dogajalo in podelilo v izkušnjah (Greenberg 1986 in 1999). Če se jo potrdi in je skupna, je to tista izkušnja, ki je resnična.

14.4 **Etične dileme raziskovanja**

Etična vprašanja so načeloma enaka pri vseh vrstah in področjih raziskovanja. Willig navaja naslednja etična načela raziskovanja: informirano soglasje, odsotnost zavajanja ter pravico do prekinitve sodelovanja v raziskavi. V raziskavah, ki zadevajo zelo osebne in ranljive teme so še posebej pomembne zaupnost, pravica do zasebnosti udeležencev, ohranjanje njihovega dostojanstva ter dobrobiti (Willig 2008).

Sami smo upoštevali vsa pomembnejša priporočila s strani Komisije RS za medicinsko etiko, ki je raziskavo tudi odobrila ter udeležencem posredovali informirano soglasje, še prej pa smo se prepričali, da ga razumejo (informirano soglasje s povabilom udeležencev v raziskavo je dodano v Prilogah 12 in 13).

Ob raziskovanju je pri ljudeh, ki so zaskrbljeni, kako bodo opisana in analizirana njihova življenja in izkušnje, težko popolnoma razločevati med vrednotami in dejstvi, med etično naravo in znanstveno naravo raziskave (Brinkmann in Kvale 2008, 264). Nekateri avtorji opozarjajo, da je področje terapevtskih intervjujev še posebej ranljivo, saj je potrebno ločevati med raziskovalnim in terapevtskim okoljem. V terapevtskem okolju je glavni namen doseči spremembo, v raziskovalnem pa izboljšanje znanja. Zato je nevarno tam, kjer se vlogi terapevta in raziskovalca približata, saj se lahko pomešata in se zaradi namenov raziskave se zameglijo terapevtski cilji, kar je etično sporno (Brinkmann in Kvale 2008, 270). To je še toliko težje tam, kjer sta raziskovalec in intervjuvanec v bližnjem čustvenem odnosu, saj je tu več možnosti za manipulacijo s strani raziskovalca (Kvale 2006, 482-483).

Temu smo se poskušali izogniti tako, da noben od vključenih udeležencev v času izvedbe intervjuja ni bil z raziskovalko v dvojni vlogi (tudi kot klient v terapiji). Vsi so tudi podpisali informirano soglasje, v katerem je bil jasno predstavljen namen raziskave, njena oblika, trajanje raziskave, prostovoljna vključitev vanjo in možnost odstopa iz katerega koli razloga ves čas raziskave.

Kvale govori o pomembnosti vzpostavljenega zaupanja med intervjuvancem in raziskovalcem, kjer lahko zadnji uporabi svojo toplino in stik da »zlorabi« zaupanje; tako si pridobi pomembne podatke o osebni izkušnji in doživljanju uporabnika. Opozarja pa tudi na asimetričen položaj moči v intervjuju, s tem, ko ima raziskovalec ves monopol pri

interpretaciji in povezovanju podatkov, in ko jih uporabi v skladu s svojimi prepričanji, znanjem, teoretično (in čustveno) predispozicijo in zgodovino (Kvale 2006, 482-87). Temu neravnovesju se raziskovalec težko izogne, navadno pa ga še težje prizna.

Udeležencem je bila zato dana tudi povratna informacija glede njihove vloge v raziskavi ter vidna pot, kako so teme, ki so vsebovale enote pomenov, nastale. Udeleženci so bili udeleženi tudi pri potrditvi/popravku teh tem, ki so izhajale iz konkretnih izsekov intervjuja. Na ta način se je zagotovila veljavnost/verodostojnost predstavljenega materiala in potrditev njihove osebne izkušnje ter zmanjšala močna neenakost v vlogah pri interpretaciji, na katero avtor opozarja.

Ves čas raziskave so bili zaščiteni osebni podatki udeležencev, material iz raziskave je bil uporabljen izključno za namene doktorske naloge, razen takrat, ko so udeleženci dali dodatno privoljenje za objavo (o tem so bili predhodno obveščeni). Varovanje osebnih podatkov smo zagotovili tako, da smo imeli dostop do dokumentov z osebnimi podatki le izvajalci, po končani raziskavi pa so shranjeni na varovanem mestu. Med potekom raziskave smo zagotovili primeren prostor (kjer intervjuji niso bili izvedeni na domovih udeležencev, so bili izvedeni v terapevtskem centru) in čas (da smo bili v času intervjuja sami z udeležencem, smo si zanj zagotovili dovolj časa), prav tako pa spoštljivo držo do udeleženca (da smo lahko vzpostavili pogoje za varen fizični in čustvni prostor).

Pomembno je, da se zavedamo procesov moči, ki so vsebovani v medosebnih srečanjih, in da, čeprav težko, zmoremo priznati, da določene oblike dialoga vsebujejo elemente moči (Kvale 2006, 495). Ob neprepoznavanju kompleksne dinamike moči, ki je vsebovana v procesu socialne konstrukcije (zaradi podajanja informacij na način, ko udeleženci potrdijo razmišljanje in povzemanje raziskovalca) je veljavnost takšnih podatkov vprašljiva. Zaradi njegove interpretacije in sledenju njegovi interpretaciji s strani udeležencev je lahko veljavnost takšnega »skupnega« znanja močno zmanjšana, tudi zaradi tega, ker ima raziskovalec kasneje izključno kontrolo nad pridobljenimi informaciji in načinom predstavitve tega znanja (Kvale 2006, 485-486). Zavedamo se, da imamo kot raziskovalci večjo moč v medosebnem srečanju z intervjuvancem in kasnejšo kontrolo nad pridobljenimi informacijami in načinom predstavitve tega znanja kot intervjuvanci. Pa vendar smo želeli tudi pri tem čim bolj vključiti njihov pogled in doživljanje. Zato smo bili v intervjuju zelo ne-direktivni (poskušali smo slediti posameznikovemu notranjemu procesu, ko smo podrobno

povzemali povedano in postavljali podvprašanja, kjer so se pojavljale dileme ali za preverbo lastnega razmišljanja). Druga stvar, ki je intervjuvance bolj vključila v proces, pa je ta, da je bil celoten postopek analize, z vsemi vmesnimi koraki za posamezen pogovor (1. izdelan transkript, 2. tabela s kodami ob transkriptu, 3. pojavljajoče se teme in procesi iz kod, 4. vsebinsko združevanje pojavljajočih se tem in procesov) ter objavljen del rezultatov (5. sinopsisi pogovora in 6. podrobna predstavitev procesov, podprta z konkretnimi izseki pogovora) pred objavo dan v predogled vsakemu od udeležencev, ki je bil v raziskavo vključen. Le-ta je potem to lahko potrdil/dopolnil, kjer se mu je zdelo, da se razumevanje ne sklada s povedanim. Na ta način smo želeli nadomestiti opustitev izvedbe fokusne skupine, ki je bila ob pisanju dispozicije doktorske naloge predlagana za drugi del fenomenološkega raziskovanja (za skupinsko potrditev in poglobitev povedanega).

Za fokusno skupino, s katero smo želeli preveriti in poglobiti spoznanja, se nismo odločili iz več razlogov.

Prvič. Izkazalo se je, da so izkušnje posameznega para in posameznika glede ranjenosti/ranljivosti zelo unikatne in tako neponovljive/nezdružljive, če že ne po vsebini, pa vsaj po doživljanju te izkušnje/odnosa v sebi. Tako jih ni mogoče dati na isti imenovalec (in jih tudi nismo poskušali dajati). Če bi jih, s tem ne bi spoštovali doživljanja vsakega posameznika/para, mu dali možnosti, da ga predstavi na sebi lasten način, in ne pravice, da čuti, kar čuti, in da je to dovolj. Nobenega procesa (v razumevanju ali doživljanju) se namreč ne da izsiliti.

Drugič. Ranjenost in ranljivost sta zelo intimni temi, ki nista primerni za vsak prostor, potrebno je zagotoviti varnost. Tako je težko iskati in dobiti širši konsenz v skupini (doživljanje je zelo osebno in odvisno od trenutnega konteksta oz. postavitve in varnosti odnosov; hitro se lahko nekoga osramoti oz. se sam počuti osramočenega, ker je zanj preveč ranljivo – zato nismo želeli nikogar izpostavljati). Vidimo, da se je izpoved/razumevanje lahko zgodila/o v »intimnem« odnosu z drugim, v varnem okolju srečanja samega sebe ob drugem. Cenimo to izkušnjo in jo jemljemo kot tako (kot priložnost za globlji stik med dvema).

Tretjič. Doživljanje in razumevanje ranjenosti/ranljivosti se nenehno preoblikujeta, procesi razumevanja sebe v odnosih pa so posamezniku dostopni postopoma in tudi niso nikoli dokončni, se spreminjajo, kar je značilnost procesa doživljanja (nenehno se poustvarjajo novi vidiki/pogledi glede sebe, nekatere stvari v nadaljevanju procesa postanejo pomembnejše,

druge se umaknejo v ozadje). Zato lahko kot enoto raziskovanja raziskujemo in se osredotočamo le na tisto, kar je bilo takratno doživljanje ob izgovorjenem (v takratnem srečanju intervjuja med raziskovalcem in intervjuvancem). Vsi nadaljnji procesi in interpretacije kažejo razlike/razvoj. Zato so bolj primerne individualne potrditve nanašajočega materiala kot skupinsko srečanje in prenos mnenj. Za potrebe povratnega odziva na intervju smo vsakemu od udeležencev dali možnost, da reši internetni vprašalnik glede ranjenosti/ranljivost, v katerem je lahko bolje razložil svoja videnja, doživljanja, dal odziv raziskovalcu.

14.5 **Čustvena dinamika procesa v raziskovalcu ob izvajanju in analizi intervjujev**

Steinar Kvale razume proces priprave, izvedbe in analize intervjujev kot potovanje, na katerem se odvija čustvena dinamika znotraj raziskovalca. Omenja 4 faze, ki smo jih tudi sami prepoznali v lastni dinamiki raziskovanja. Raziskovalec namreč ob tako močni procesni dinamiki (ko gre z ljudmi v njihovo lastno osebno globino) odpre ranjenosti/ranljivosti tudi sam v sebi, in pomembno je, da se zaveda čustvenih procesov, katerih del je postal zaradi narave in teme raziskovanja.

Antipozitivistična faza navdušenja. *Začne se z raziskovalčevo močno povezanostjo s problemom in raziskovanje začne z navdušenjem in zavezo opraviti realistično raziskavo glede naravnega življenja.*

Faza citiranja intervjujev raziskovalca*. V njej je raziskovalec že opravil prve intervjuje in je intenzivno vključen v zgodbe intervjuvancev. Zdaj je tudi osebno vpet z osebami v raziskavi in se identificira z njimi in temami, ki jih odprejo, saj so osebna razkritja lahko zelo močna (navadno razkrivajo težke življenjske situacije). Svoja doživljanja in spoznanja želi deliti s sodelavci.*

Delovna faza tišine. *Po določenem času se raziskovalni projekt zavije v tišino, pri čemer raziskovalec ne želi deliti spoznanj in uvidov z drugimi in se na material odziva s treznostjo in potrpljenjem.*

Faza agresivne tišine. *Dolgo časa je minilo od tega, ko so bili intervjuji izvedeni in še vedno niso bili predstavljeni rezultati. Če je o tem povprašan s strani kolegov, se raziskovalec odzove obrambno, saj je v fazi krize projekta, ki jo zaznamujeta prekoračen časovni limit, kaos in stres.*

Končna faza izčrpanosti. *Do takrat je projekt raziskovalca tako preplavil, da mu je ostalo komaj kaj časa ali energije za poročanje začetno zanimivih zgodb iz intervjuja. Del te faze je, da ni ničesar povedati in tako stotine strani transkriptov intervjujev ostanejo v datotekah. V delu, ko pripravlja bralno poročilo, pa raziskovalec zbere nekaj zanimivih citatov, ob čemer končno poročilo še vedno ni*

izdelano. V maniri – dajmo rešiti, kar se rešiti da – so intervjuji prikazani kot izolirani citati v poročilu, ki je slabo podprto z metodološko in konceptualno analizo. V primerih, ko pride do bolj sistematičnega končnega poročila, lahko raziskovalec čuti resignacijo, ker ni uspel na metodološko vzdržen način bralcem predati originalnega bogastva, ki se skriva v zgodbah, razkritih z intervjuji (Kvale 2008, 35).

Omeniti moramo, da se je raziskovalka ves čas raziskovanja zavedala svoje ranjenosti/ranljivosti ob tem (ker je bila sama rdeča nit raziskovanja, je zavestno »procesirala« različne informacije in nezavedno »regulirala« različne procese v sebi) in je bila tako kot klient v procesu terapije odprta in bolj podvržena negotovosti (zato pa tudi bolj ranljiva) za dogajanja ob tem (tudi čustveno (je) nosi(la) negotovost, strahove, veselje, ganljivost, nemoč, žalost, spoštovanje in sočutje … ki so bili dani v prostor raziskovanja). Procesi so bili intenzivni, a res vzajemni, in dokler pot ni bila vsaj delno zaključena (npr. zaključek podrobne analize v raziskovalnem delu naloge ali zaključena doktorska naloga), je morala negotovost, vznemirjenje in dvom ob neulovljivosti (ki je vsebovana v ranjenosti/ranljivosti) ter čustvene vzpone in padce nositi s sabo. Procesi, ki prikazujejo razmišljanja in dileme raziskovalke, so prikazani v IPA dnevniku (Priloge 5, 6 in 10).

Ob koncu (opisanega) raziskovanja menimo, da smo po zaključku analize in znotraj opisane priprave raziskave, združene izbrane teorije ter rezultatov prišli do (novega) procesa integracije in do bolj povezanega razumevanja, zato pa tudi do raziskovalnega in osebnega zadovoljstva ob predstavljeni temi.

15 REZULTATI

15.1 Spoznanja o ranljivosti znotraj raziskovalnega procesa - proces raziskovanja

Najprej predstavljamo splošna spoznanja o ranljivosti, ki so se v procesu raziskovanja pokazala.

1. *Doživljanje ranjenosti/ranljivosti je in bo vedno zelo individualna izkušnja.*

Tako intervjuji s posameznim članom v družini (to so bile mame) kot intervjuji obeh mladih staršev iste družine so pokazali, da so pogled na dogajanje in izkušnje v mladem starševstvu lahko zelo individualne, čeprav so skupne. Pomembno je, kako jih posameznik osebno doživlja in to obarva spomin na dogodek, ne dogodek sam (mlada starša sta različno ocenila, kaj je bilo tisto, kar je bilo za vsakega najtežje, oz. notranja izkušnja, o kateri je tekel pogovor, je bila res osebna in vezana na posameznika). Velja pa, da je v sistemu, kjer je eden nosil težko breme, na neki način to težo doživljal tudi drugi (nezavedno se vzajemno čutimo in nosimo).

2. *Notranje doživljanje izkušnje ranljivosti v mladem starševstvu in partnerstvu je odvisno od trenutne življenjske situacije in navadno vezano nanjo.*

Navadno nam trenutna življenjska situacija, v kateri smo v odnosu do sebe/partnerja/otroka, določa doživljanje, sploh če je težka in je vir skrbi in bolečine. Tako trenutno doživljanje in razumevanje odnosov, v katerih smo, močno zaznamuje tudi naš pogled na pretekle stvari. Če je oseba v odnosu do sebe trenutno doživlja kot povezano in v stiku, bo manj izpostavljala boleče pretekle izkušnje in se bolj osredotočala na pozitivne, v danem trenutku pogovora jih bo tudi doživljala manj ogroženo in boleče – ob tem se (ji) ne bo se odprla čustveno neobvladljiva rana.

3. *Potreben je **čas in stik** z osebno izkušnjo / s samim sabo / z drugim, da lahko podoživimo (spomin na) izkušnjo ranjenosti/ranljivosti in o njej (spre)govorimo.*

V pripravi na raziskavo in ob izvedbi pilotskih intervjujev o mladem starševstvu se je izkazalo, da pogovora z vsemi ne moremo začeti z običajnimi vprašanji o ranjenosti/ranljivosti, ker se v tem ne bomo srečali in razumeli z udeleženci raziskave. Prva prepreka je namreč bila ta, da udeleženci ne bodo / niso razumeli, kaj je sploh mišljeno pod pojmoma ranjenosti in ranljivosti (jih mešajo), in tudi niso vedeli, kaj bi na to temo sploh

povedali. Potrebno jim je bilo omogočiti stik z notranjim doživljanjem/spominom na mlado starševstvo, da so o tem lahko spregovorili.

4. *Ob pojavu (nove) ranjenosti samodejno vzniknejo obrambe (so prvi naravni odziv na povečano ranljivost, če je posameznik ni vajen ali če okvir pogovora ni dovolj varen/primeren).*

Navadno vprašanje o težkih temah / naslavljanje teh tem pogovor zapre in ne odpre, saj je prvi (in naravni) odziv na pogovor o težkih temah navadno povezan z občutji strahu in sramu, šibkosti, o katerih ljudje ne želijo govorit, niti se jih spominjati. Zato navadno odreagirajo z obrambo – zanikanjem ali minimaliziranjem izkušnje –, in pogovor ne pelje v smer večjega stika ter posledično tudi varnosti (ostaja znotraj splošnih ugotovitev, ni osebnega stika).

5. *Mlado starševstvo je obdobje, ki navadno prej ni toliko ovrednoteno oz. zavestno dostopno razmišljanju, sploh kadar je težko.*

Ko smo začeli pogovor o mladem starševstvu in tem, kam jih je ta izkušnja v doživljanju sebe, odnosa in otroka pripeljala, je veliko udeležencev pripomnilo, da o tej temi sploh (še) niso razmišljali ali ne na tak način. Dostikrat se o tem z drugimi niti niso pogovarjali. Razlog za to je bil, da navadno v tem obdobju (v prvem letu po rojstvu) ni časa za razmislek in pogovor o sebi, o novi izkušnji oz. o tem, kaj doživljajo v sebi / drug ob drugem, ker je vse dogajanje zelo osredotočeno na otroka in dogajanje ob njem (skrb, nega, varstvo, službene obveznosti …) in ker dejansko ni časa/priložnosti za globlja spoznanja o sebi (za to potrebuješ čas in varen prostor, da postanejo procesi dostopni, se izpeljejo).

6. *Zavesten dostop do izkušnje in njeno ovrednotenje (spoznanje, v čem si ali si bil) pride s časovnim zamikom / se s časom spreminja.*

Izkazalo se je, da obstaja razlika med starši, ki so trenutno v obdobju prehoda v mlado starševstvo (so prvič starši in je otrok še dojenček), in starši, ki so starši že drugič, tretjič, četrtič ali je otrok že večji od leta in pol in ki lahko z razdaljo pogledajo na sebe in svoje doživljanje ob otroku v prvem letu. Da si oseba lahko določeno življenjsko izkušnjo (ranljivosti) razloži in jo umesti v širši kontekst, to zahteva določen čas in odmik od same izkušnje, kar osebi omogoča, da jo zmore sprejeti in integrirati v sebe ter o njej v odnosih tudi neogroženo govoriti (jo npr. podeliti prej v partnerskem ali drugem varnem odnosu, da lahko o tem govori nekomu zunanjemu / raziskovalcu).

7. *Do zavestnega dostopa do izkušnje in njenega ovrednotenja (spoznanja, v čem si ali si bil) pride v odnosu (svojo ranljivost spoznaš v odnosu, zanjo potrebuješ odnos).*

Ranjenost/ranljivost je vezana na socialno izkušnjo sprejetosti in bivanja v odnosih, zato se tudi izraža v odnosih – ko smo v stiku z drugimi / ob drugih. Takrat se odpre dostop do doživljanja in možnost, da se izkušnja ponovi/predrugači v novem odnosu (ranljivost/ranjenost dejansko (podo)živiš v odnosu). Če se je (dovolj) varen stik vzpostavil in vzdrževal, si lahko tudi dovolj neobremenjeno razmišljal in čutil o(b) tem (velja za oba udeleženca / vse udeležence).

8. *Za ranljivost in raziskovanje le-te je potrebna tudi osnovna sposobnost samorefleksije (pogleda vase, uvida v sebe), torej ranljivost do sebe.*

Da si lahko ranljiv do sebe / z drugimi, moraš biti sam v sebi miren in vajen vpogleda vase (da te to ne ogrozi oz. da lahko snameš svoje obrambe, da se spoznaš), še toliko bolj pa, da to lahko pokažeš drugemu (ubesediš, govoriš o tem). Zato je za pot v ranjenost in pogovor o njej že potrebno imeti določen nivo lastne vrednosti.

9. *Občutek čustvene varnosti in sprejetosti je osnova za držo (pogovor o) ranljivosti / odstiranje ranjenosti (da pelje v večjo globino, izkušnjo spoznanja).*

Najprej je bilo potrebno normalizirati težke/negotove izkušnje mladega starševstva in o njih spregovoriti s sočutjem, razumevanjem. K temu je veliko pripomoglo dejstvo, da je raziskovalka sama imela izkušnjo mladega starševstva in da je pogovor odprla z dotično temo, kjer je ovrednotila mnogovrstnost starševskih izkušenj in normalizirala intenzivna čustvena doživljanja, ki se pojavljajo ob spremembah/vstopu v starševstvo v prvih letih življenja z malim otrokom.

10. *Potrebno se je bilo približati posameznikovemu notranjemu svetu in doživljanju v pogovoru: ranljivost pelje k ranljivosti. Ranljivost ni dostopna takoj.*

Pogovora raziskovalka ni mogla začeti z običajnimi vprašanji, ker bi na tak način izgubili/zgrešili sogovornike (dobili bi gole fakte in ne osebnega doživljanja in izkustva sobivanja v ranljivosti). Zato je začela s kratko predstavitvijo svojega dela in tudi procesov mladega starševstva. Ob tem se je v pogovoru odprla tudi kot človek, priznala, da se je sama tudi srečala z ranljivostjo v mladem starševstvu – ne le kot terapevt in zunanji strokovnjak, pač pa tudi kot mlada mamica in žena. To je omogočilo, da so sogovorniki začutili, da bodo lahko razumljeni, da je iskrenost v pogovoru sprejeta pozitivno, da se izkušnje in doživljanja,

ki so jih imeli jih imajo starši, jemlje spoštljivo in da je ranljivost zaželena/varna (da ne ogroža).

11. *Pogovor o ranljivosti je pripeljal k odkrivanju nove ranljivosti oz. k poglobitvi spoznanja o ranljivosti ali k nestiku/praznini oz. čustveni preplavljenosti (odkritju ranjenosti).*

Pogovor o ranljivosti v pogovoru spiralno omogoča večjo globino, iskrenost ali celo novo spoznanje o sebi v odnosih, novo doživljanje. Lahko pa vprašanje o težkih stvareh tudi ne prebuja nobenega občutja, niti spominov ali povezav (ali oseba o tem ne govori v intervjuju). Vprašanje je, ali oseba dejansko ob tem nič ne čuti ali pa o tem ne govori, ker ni dovolj varno, ali ker ni vajena govoriti tako osebno o teh stvareh, ali ker je bilo to obdobje pretežko in so se vklopile že znane obrambe – disociacija, minimaliziranje, zanikanje ipd. Pokaže se osnovni model pogovora – pristop in drža v njem, ki je sorodna ocenjevanju po AAI (varno navezani, tesnobno navezani; izogibajoče navezani, dezorganizirano navezani (Shaver idr. 2002).

12. *Procesov ranjenosti/ranljivosti ne moreš raziskovati ločeno od dejanskega življenja in doživljanja mladih staršev. Raziskovanje poteka na več nivojih, ob čustvenem stiku (s seboj in drugim) pelje v globino.*

Slediti jim je potrebno v pogovoru o konkretnih življenjskih situacijah in jim dati možnost samorefleksije preživetega obdobja. Zato jim je bilo postavljeno začetno vprašanje: Kaj vam je bilo najtežje oz. kje ste se v tem obdobju najbolj srečali s sabo, svojimi stvarmi; kje ste bili najbolj negotovi? Gre torej za *raziskovanje na več nivojih*, vedno bolj gre v globino in v posamezne odnose, čeprav se raziskovalka drži osnovnih okvirov, predvsem pa tega, da ne izgubi stika z intervjuvancem (medosebna in vzajemna regulacija čutenj).

13. *V posamezniku se vzajemno in simultano dogaja proces izkušanja ranjenosti (in) ali ranljivosti tukaj in zdaj.*

Po/ob tej podoživeti in izgovorjeni/podeljeni izkušnji (stika) je posameznik lahko razmišljal o sebi v odnosih v smislu ranjenosti in ranljivosti, prepoznaval, kaj se mu je dogajalo, kako je to sprejemal, kako zdaj gleda na to, katera čustva so zraven.

14. *Vsaj eden v odnosu mora biti v sebi dovolj varen, trden, da odkritje in razkrivanje ranjenosti ali nove ranljivosti pri sebi ali drugem zdrži.*

Za soočanje z ranljivostjo sta potrebna osnovna varnost in sočutje. Potem gre posameznik lahko globlje – v svojo ranjenost, ne da bi se odz(i)val obrambno ali ogroženo. Ima torej stik s svojo notranjostjo in čustvenim svetom, dovolj dobro rezilientnost na sram/strah, zato ima glede te teme *sočutje in ga lahko tudi da.*

15. *Navadno ta varnost/trdnost izhaja iz že uspešno preživetega soočanja z lastno ranjenostjo in transformacije iz ranjenosti v ranljivost.*

Tak posameznik pozna (vsaj eno) svojo izkušnjo/proces(e) ranjenosti in občutke, ki ga/jih spremljajo, ima npr. težko lastno izkušnjo iz preteklosti, ki je ozaveščena, lahko tudi že integrirana v njem, zato pa tudi izkušnjo, da ranjenost/ranljivost ne samo ogroža, pač pa obogati.

Ugotovitve, ki izhajajo iz konkretnega raziskovanja ranljivosti v intervjujih so pomembne tudi za samo terapevtsko delo, kjer je osnova pomoči/sprememb ravno omogočanje srečevanja in stika posameznika s samim sabo in svojo ranjenostjo/ranljivostjo (ob drugem, pred drugim, z drugim).

15.2 **Ranjenost, kot jo je izkušala raziskovalka**

Ko se podajaš v raziskovanje ranjenosti/ranljivosti ne moreš mimo svoje ranjenosti/ranljivosti – če spremljaš procese drugih, obenem močno spremljaš in odpiraš tudi svojega (hote ali nehote). Raziskovalka je tako opredelila svoje lastne (čustvene) procese, ki so se ob raziskovanju dogajali v njej.

- *Učenje ponižnosti, spoštovanja doživljanja drugih*: tudi če je samo trenutno, obarvano z nečim, kar ni bilo enako njenemu doživljanju ali razmišljanju, je *ob globini in iskrenosti povedanega* raziskovalka občutila globoko spoštovanje.
- *Nepredvidljivost* (negotovost, kje in kdaj se bo v procesih z ljudmi kaj odprlo, če se bo: *veš šele, ko si v tem, prej se ne moreš pripraviti*).
- *Večfaznost/cikličnost* (regulacija čutenj – na več točkah raziskovanja; zaustavljalo se je tam, kjer je bilo največ tesnobe, strahu, nemoči, dvoma vase in sramu).
- *Simultanost: pojavijo se vzajemni močni čustveni procesi na področjih, kjer je raziskovalki težko.* Tekom raziskovanja nenehno soočanje s strahom in sramom, neprimernostjo, nesposobnostjo (dvomi vase in v izplen): čustveni boj z dovolj

znanstvenim jezikom, raziskovanjem, ulovljivostjo rezultatov in spoznanj ter primerno predstavitvijo le-teh (paralelno soočanje raziskovalke z lastno ranjenostjo in strahovi).

- *Vplivi izkušenj v domačih odnosih* (v preteklosti). Varna je raziskovalka tam, kjer je že ozavestila svoje izkušnje in odnose ter pomen le-teh zase (tako lahko da varnost naprej).
- *Dogajanje v osnovnih odnosih v trenutnem življenjskem okolju sovplivajo na potek in izid napisanega/spoznanega* – sinhrono medsebojno vzajemno vplivanje, ki je zelo odvisno od trenutne življenjske situacije. Sebe iz raziskovanja ne smeš/moreš izključiti, četudi bi želel.
- *Prevetritev lastnih izkušenj materinstva, partnerstva, odnosa do otroka in do staršev*.
- *Nova spoznanja o sebi v odnosih* ob pogovoru o odnosih z drugimi. Gre za samoreflektivno delo, greš čez faze – spoznanje, šok, počasno sprejetje, žalost, integracija – zrelost.
- *Srečaš se s svojo rak rano* (spoznavanje tistega, kar je tvoja osnovna ranjenost, proces te ciklično vrača tja, dokler ne razrešiš).
- *Če si v tem sam, se srečuješ z več obrambami (čutenja težje reguliraš sam).* Pride veliko več tesnobe in ne-vere vase oz. negotovosti, ki ovira tvoje procese, te zaustavlja.
- *Najbolj ogroža izkušnja nestika / zgrešitve stika, ko se razkrije nekaj zelo osebnega, globokega: krivda, sram ob tem.* Greš v obrambe: ali se skriješ ali greš delat druge stvari. Tega je bilo v procesu raziskovanja veliko.
- *Takrat potrebuješ čas, da prideš spet k sebi, imaš sebe in greš s tem v odnos* (za uspešno regulacijo strahu in sramu).

15.3 **Splošne značilnosti intervjujev o ranljivosti (in mladem starševstvu)**

Na tej točki prehajamo na konkretne značilnosti intervjujev – najprej jih predstavljamo na splošno. Mladi starši so na različne načine vstopali v pogovor in v njem razkrivali, kaj jim je bilo najtežje oz. kaj se jih je najgloblje dotaknilo. Z raziskovalcem niso nikoli takoj začeli govoriti o ranjenosti/ranljivosti, pač pa so se ti procesi in pogovor o njih pokazali kasneje in ob temah, ki so jih v pogovoru odpirali sami. Izkušnje, prek katerih so vstopali v pogovor in refleksijo (mladega) starševstva in sebe v njem, so zato zelo raznolike in velikokrat skupek povsem unikatnega dogajanja in bivanja v odnosih. Vendar pa so pomembno obarvale doživljanje tega obdobja in tudi vseh odnosov v njem (do sebe, partnerja, otroka, lastnih staršev, partnerjevih staršev) ter tudi ranjenosti in ranljivosti. Spremembe v doživljanju oz. povečana ranjenost/ranljivost se lahko dogodi(jo) na vseh področjih človekovega bivanja v družinskih odnosih:

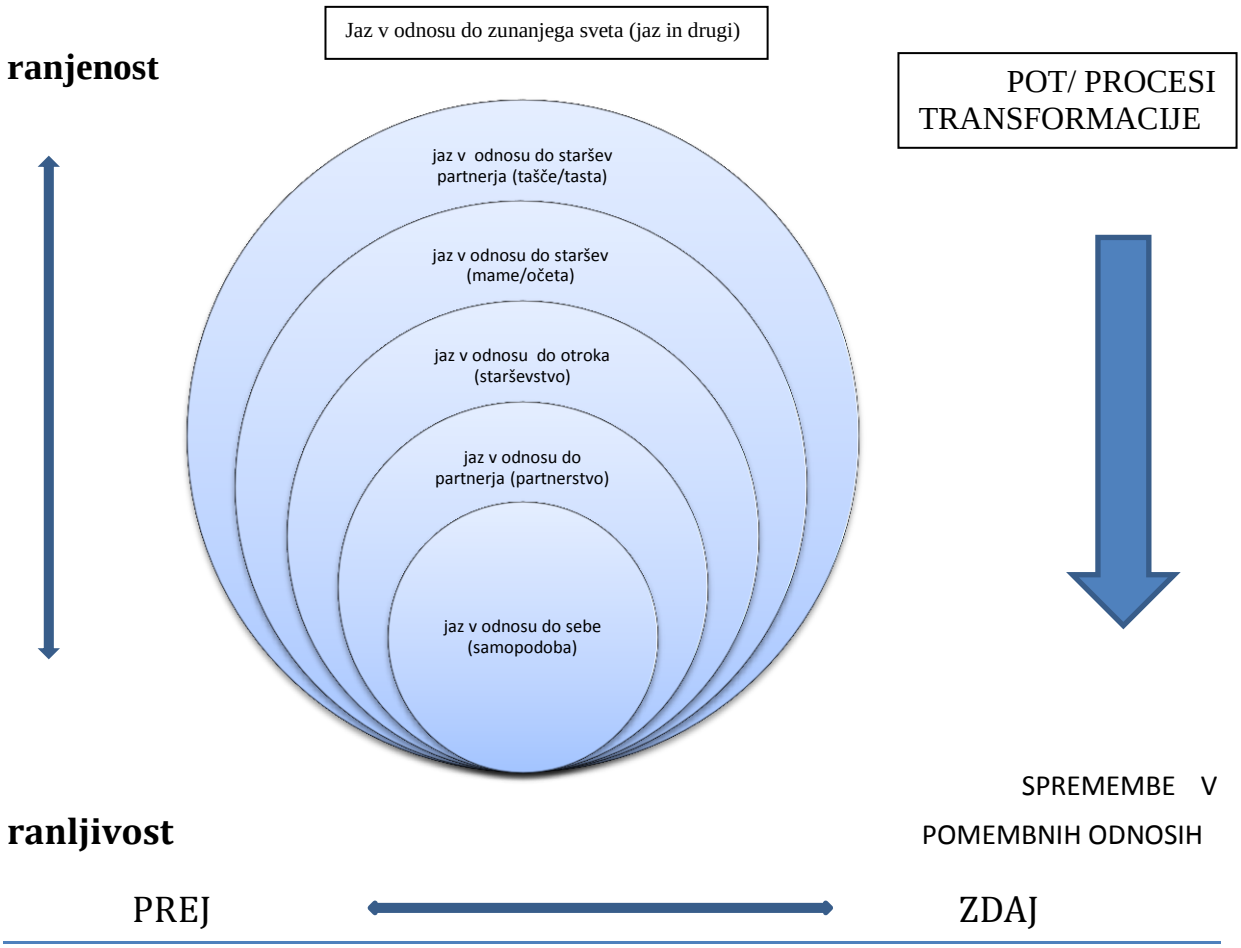


Diagram 1: *Rana se lahko odpre v katerikoli sferi; vzajemno vpliva še na druge sfere*

Ob prehodu v starševstvo in prvih letih življenja z otrokom se je pokazalo, da postanejo bližnji odnosi in kakovost le-teh pomembnejši, kot so pomembnejše tudi izkušnje (spomini) iz primarnih odnosov doma. Tako je vsak posameznik, pa tudi par kot celota, v tem obdobju v odnosih bolj ranljiv. To ne velja le za mlado družino, ampak gredo vezi odnosov širše (pri starih starših obeh partnerjev in tudi njihovih starših). »Da te otrok pripelje do (nove) resnice o sebi, ki jo prej lahko le razumsko dojemaš, zdaj pa jo tudi telesno nosiš,« je potrdila tudi ena od udeleženk (Eva, str. 7). Kako to resnico ali izkušnjo odnosov posamezni mladi starš, par ali družina sam(a) doživlja, je odvisno od različnih, za posameznika in družino povsem unikatnih prejšnjih in sedanjih izkušenj odnosov in količine zunanjih obremenitev.

Ker so starši torej ranjenost/ranljivost izražali preko svojih doživljanj in izkušenj, bomo pokazali še, katera so bila tista področja, ki so najbolj zasedala njihov čas in zahtevala največ energije v obdobju mladega starševstva (ali pred njim) ter s tem prikazali težave/izzive, s katerimi so se morali soočiti / se še soočajo. Ta področja hkrati predstavljajo tudi potrebne procese sprememb, preko katerih se mladi starši ali sistemi učijo starševstva in ranljive(jše)ga bivanja v odnosih (do sebe, drugega in sveta). Predstavljamo jih na koncu rezultatov kot osnovne razvojne procese, ki morajo biti uspešno opravljeni, da se v času mladega starševstva ne razvije močna ranjenost na katerem od področij odnosov. Izkazalo pa se je, da so tisti pari, ki so to obdobje doživljali kot pozitivno (ki so imeli ob tem izkušnjo varnosti, vere, lepote, izpolnjenosti, povezanosti) v sebi in v odnosih, glede ranjenosti in ranljivosti že imeli narejene osnovne razvojne procese in v času prehoda v starševstvo vsaj eden varen odnos. Imeli pa so tudi na splošno bolj pozitivno okolje in manj zunanjih obremenitev.

Ker smo želeli globoke, vsebinsko in procesno bogate podatke, smo kot metodo raziskovanja izbrali interpretativni fenomenološki intervju, ki udeležencem omogoča opisati globino in raznolikost doživljanja fenomena ranjenosti/ranljivosti ter (samo)refleksijo znotraj samega pogovora. Zaradi tega vsak intervju na neki način predstavlja bolj ali manj poglobljeno študijo primera in zaključek neke celote raziskovanja oz. procesa ranjenosti/ranljivosti.

Ker smo se zaradi izkušenj pilotskih intervjujev zavedali, da z močno usmerjenim pogovorom (s postavljanjem vprašanj glede tem in svojimi tematskimi vložki) ne bomo mogli priti do procesov/izkušenj iz njih, smo se odrekli delu gotovosti in strukturi. Tako je bil glavni motiv intervjuja z iskrenostjo in lastno ranljivostjo povabiti starše v njihov lastni proces, vloga raziskovalca pa je bila, da je slišano povzemal (ter z vprašanji poglabljal). Na ta način so bili intervjuji terapevtsko vodeni, ker pa so procesi in zgodovina posameznika, para in družinskega sistema unikatni in ne univerzalni, smo tako dobili veliko količino povsem

različnih izkušenj in doživljanj, ki med seboj niso združljiva ali pa ob združevanju izgubijo na pomenu (in povezavah). Zato smo se raziskovanja lotili idiografsko (smo zasledovali procese znotraj vsakega posameznega intervjuja, se prilagodili trenutni situaciji, temu, kar je posameznik sam povedal/doživljal) (Dunworth 2008; Smith in Osborn 2008, 56).

Menimo, da se procesov ranjenosti in ranljivosti drugače niti ne da raziskovati, saj mora posameznik imeti stik s tem, o čemer govori (to čutiti, podoživeti, da lahko o tem kaj pove, sploh če gre za zelo intimna in reflektivna notranja dogajanja). To pa lahko doseže le, če gre (sam v sebi ali ob drugem) v procese samorefleksije, ki mu omogočajo dostop, razumevanje in oblikovanje mnenja o tem (da lahko to vključi v koherentno zgodbo o sebi) (Siegel 1999).

15.4 **Konkretne značilnosti intervjujev o ranljivosti in mladem starševstvu**

V fenomenološki analizi je ena od ključnih zahtev raziskovanja tudi sledljivost metode in poti do rezultatov. Tako se lahko tisti, ki jih bere, vrne na izvor in preveri analizo in interpretacijo ter način, kako je raziskovalec prišel do svojih zaključkov (Smith in Dunworth, 2003). Žal ne moremo omogočiti sledljivosti podatkov za ves material, saj je bilo izvedenih intervjujev preveč (30), temu primerna pa je tudi obsežnost njihovih transkriptov ter zapiskov znotraj analize. Lahko pa pokažemo pot, po kateri smo prišli do glavnih tem in procesov posameznega intervjuja in posledično do osnovnih kod ranjenosti in ranljivosti oz. razumevanja dinamike transformacije (predstavljeni so po zaključku sinopsisov). Od izvedenih 30 intervjujev smo jih izbrali 18, ker reprezentativno predstavljajo določene teme ali odnose oz. so v njih deli, iz katerih lahko najbolje prikažemo različne procese ranjenosti in ranljivosti ter transformacijo iz ranjenosti v ranljivost v mladem starševstvu.

Ker želimo, da ima bralec dostop do celotnega okvirja, naslovljenega znotraj pogovora, tako predstavljamo tabele s povzetki teh 18 intervjujev: t. i. sinopsise, v katerih smo poskušali strniti glavne teme in procese posameznega razgovora (pridobljenega z IPA) in jih razširiti z njihovimi besedami. Sinopsisi so sicer zelo različni, vsebujejo veliko informacij, na način, kot so jih podali udeleženci sami. Ker smo upoštevali njihov jezik in glavno dinamiko pogovora, te »obnove«, bolj kot predstavitev suhoparnih kod, omogočajo vpogled v dogajanje družine in doživljanje posameznika. Nastali so z namenom, da se na najboljši možni način znotraj intervjuja združijo podatki in da se pri tem ne izgubi njihovo bogastvo (da se pokaže na povezanost procesov in globino stika). Teme so podrobno povzete tako, kot so se kronološko

odpirale v pogovoru, hkrati pa so izpostavljeni procesi, o katerih teče pogovor, da lahko bralec dobi občutek za temeljno vzdušje, ki preveva dogajanje (in občutenje ranjenosti/ranljivosti) pri mladem staršu.

15.4.1 Shema prikaza rezultatov (poročilo od spodaj navzgor po IPA)

1. SINOPSIS ZA POSAMEZEN POGOVOR/OSEBO; na začetku vsakega so v naslovu opisane osnovne teme, ki jih izpostavlja raziskovalka, znotraj samega sinopsisa pa te, ki jih izpostavi posameznik, lahko mu sledi kratka razlaga.
2. Če je bil intervjuvan par, prvemu partnerju navadno sledi še SINOPSIS ŽENE/MOŽA, kjer smo ga vključili v predstavitev. (Povezave s procesi so vidne pred ali za posameznim, na to nanašajočim sinopsisom).
3. TABELA KOD RANJENOSTI/RANLJIVOSTI (tematska analiza).
4. Iz tega izhajajoči OSNOVNI RAZVOJNI PROCESI, ki zaključeni ali nezaključeni pripomorejo k ranljivosti ali ranjenosti posameznika in sistema (procesna analiza).
5. PREDSTAVITEV PODROBNIH PROCESOV: določene posebej pomembne teme so kasneje prikazane s procesno dinamiko, diagrami in konkretnimi izseki (procesna analiza).

Bralec lahko sledi predstavitvi tako, kot je zapisana, ker pa so sinopsisi zelo zgoščena in prepletena oblika raznovrstnih podatkov in procesov (in zato za branje zahtevni), si lahko po zaključenem branju (posameznega) sinopsisa prebere na to vezan bolj podrobno opisan proces z izseki in razlago/interpretacijo. Na posamezen sinopsis se lahko vrne tudi naknadno, da bi lažje razumel okvir, iz katerega je bil določen proces ali določeno razumevanje vzeto. Z načinom, ki omogoča, da se poglobi v konkretne podatke in dinamiko intervjuja, bo lažje razumel doživljanje mladega starševstva s strani konkretnega posameznika/para, pa tudi raziskovalkino pot do bolj analitične ali skupne razlage procesov.

Najprej bomo prikazali prehod v starševstvo pri treh parih, pri katerih je bil le-ta zelo travmatičen, težak (po doživljanju) in je ogrožal varnost posameznika in odnosa. Prva dva para (Anita-Marcel in Bernarda-Matic) sta ne-stik uspela preseči, v tretjem (Marija-Domen) pa se je izkušnja izgube odnosa (in nevere v odnos) poglobila/ohranila.

Opomba: vsa imena udeležencev v analizi so spremenjena, z namenom, da se zavaruje njihova identiteta in integriteta.

15.4.2 **Sinopsis: ANITA**

Sinteza: Osamljenost v sebi in v partnerskem odnosu, prihod otroka travma, ni povezanosti, stiska se poglobi od odhodu otroka v varstvo, nastane partnerski konflikt, nenarejen odhod od doma, alkohol v družini (že več generacij).

Intervju mamica, poročena: 6 let, hči, 4 leta Poznanstvo iz skupine za mlade mamice, pred leti družinska terapija (starši) teme	TRAJANJE: 1h20min Procesi
PRIHOD OTROKA TRAVMA, ni povezanosti **(že zelo stara) osamljenost (v sebi) in v partnerskem odnosu;** MEDGENERACIJSKO NEVARNO IZRAŽATI POTREBE (doma ob tem sram) strah, krivda ob razburjanju; NEPRIPRAVLJENA ŠLA V ODNOS (ne veš, kaj bi rad, ne znaš izraziti, sebe pokazati/ranljiv biti) NEMOČ, STRAH, STISKA OB SLOVESU OD OTROKA; ne znajde se v svetu vsak zase v bolečini, ni povezanosti; krivda ob jezi, tesnobi, OGROŽENOST SE ODDALJUJETA DRUG OD DRUGEGA SPOZNANJE-POSKRBETI MORAM ZASE: terapija najprej sama, kasneje oba ob porodu UMIK OD STARŠEV – KRIVDA, DA SE ZAVARUJETA PRED SLABO VESTJO PRETIRANA SKRB ZA STARŠE **postaršen otrok: strah pred izgubo odnosa** **Oba čustven odhod delata, ni še končan** – občutki zavrženosti s strani staršev NJEGOV ODHOD OD DOMA – NI DOKONČAN, zavrženost, žalost; ona krivda, **je vzela sina mami (čustveni partner), prepričanje: vsa odgovornost za odnos na njej: da bo dobra žena, ogroženost** nihče poskrbel zanjo- prestrašenost -bila sama ob **otroku-težaven/nespanje** STARŠEV NI; se umaknejo – krivda – otrok ti je pomembnejši kot mi; SEDAJ POGREŠANJE MAME; MAMA ŽRTEV ODNOSOV DOMA SE SISTEMI NAVEZANOSTI PREBUDIJO –	**strah pred izgubo odnosa (s partnerjem/starši) nerazmejenost; osamljenost; NEVERA VASE/ V DRUGEGA, brez odnosa ob otroku – V SEBI, v partnerstvu; ob starših** Proces: ne-varni čustveni odnosi doma peljejo v NEIZKUŠENOST V PARTNERSTVU: **OSAMLJENOST (V SEBI) IN V PARTNERSKEM ODNOSU; NEGOTOVOST V PARTNERSTVU** Se je morala kar borit sama s sabo, se še vedno: BOJI S SAMIM SABO Verjetno se je tudi skrivala pred partnerjem, ker se je ves čas zelo samo počutila: STRAH, DA NI DOVOLJ VREDNA ZA ODNOS Osamljenost prišla, a to je poznala že od prej: Od partnerja pričakovala, da zdaj ne bo osamljena, da jo bo videl, slišal, bil z njo, da je ne bo izdal: VISOKA PRIČAKOVANJA, PARTNER NAJ REŠI OTROŠKO STISKO Pričakovala, da bo z njo, brez da bi ona o sebi govorila: TIHA PRIČAKOVANJA BREZ RANLJIVOSTI Ko ni bil, mu je očitala, da se počuti samo: OČITANJE, OBTOŽEVANJE NEGOTOVOST ji je poglabljalo to, da je težko govorila o sebi, povedala kaj želi, potrebuje. NEIZDELANOST, sama ne ve, kaj želi, strah pred izražanjem potreb v odnosu; **POVEČAJO SE KONFLIKTI V PARTNERSTVU IN OSEBNA STISKA** Huda stiska ob odhodu hčerke od doma in medsebojna oddaljenost jo prisili, da se odloči za terapijo; ona poiskala pomoč, poskrbela zase zaradi hčerke: da ne bi bila tako osamljena; NI PROSTORA VARNOSTI ZANJO Prepoznavanje sistemskega sramu, zvezanosti in krivde – nenarejen odhod od doma pri možu in sebi, alkohol Prepoznava se kot hčerka (svoje potrebe in

BOLEČINA, OSAMLJENOST, VSI SIROTE KONFLIKT S TAŠČO - zelo vdirala v njun prostor, mož je ni ustavil: nemoč in jeza: gre v konflikt med njima, on na strani obojih STARŠEV – ona sama, njeni se ne zavzamejo zanjo Razkritje MEDGENERACIJSKE DOTE NEGOTOVOSTI IN NJEN ODNOS Z MAMO: mamo čuvala (že več generacij otroci skrbijo za potrebe staršev, drugih) ALKOHOL OBA STARŠA PRI MAMI; TUDI MAMA; ODNOS Z MAMO: mama zelo ogrožena od hčerke, takoj krivda, sesutje – nima mame Nevarno med njima z mamo, polno neuresničenih pričakovanj, neuspelih srečanj, ranljivosti ni; krivda ker ji bolečino vzbuja; mama žrtev doma (skrb za moža, svojo mamo; varnega odnosa ni); NI POTRDITVE, STIKA, ISKRENOSTI **VPLIV ODNOSA Z MAMO NA NJENO SAMOPODOBO: Borba za materinstvo, veliko naprezanja in napora, vsaka odločitev jo je zelo utrudila (nevera vase in izgubljenost); ob osamljenosti zadirčnost na hčerko** Potrebna prekinitev s starimi vzorci, vnos ranljivosti-ko sebe ohraniš, ko ni sramotna in ne gre v zlorabo/prekinitev stika, krivdo, skrb za drugega/ko sebe izgubiš (kot doma) <u>Komentar na posnetek o ranljivosti</u>: Sočuten odnos je že stopnja; Da dobiš sočutje moraš biti miren, da te partner lahko vidi (da se pokažeš); Prej potrebno samozavedanje, kje si, kaj je narobe Da to dobiš, moraš sam s sabo zdržat v negotovosti/ko še ne veš kaj je, ko se ti toliko občutij vzbuja – biti do sebe sočuten In potem tudi prosit, reči kaj, povedati drugemu zvečer v miru o sebi, da te lahko sliši, da se povežeta; Če imaš pozitivno izkušnjo od doma, se sam v sebi lahko pomiriš, če ne, ne iščeš/tvegaš razumevanja pri drugem – ostaneš jezen in sam, NE VERJAMEŠ odnosu	vlogo), kako ni vere v odnos, nerazmejenost sistemov, povečevanje konflikta in oddaljenosti v partnerstvu NASLAVLJANJE SISTEMSKEGA STRAHU PRED RANLJIVOSTJO V ODNOSIH Pot do ranljivosti in varnosti v njunem odnosu in vsakemu od njiju postopna: najprej spoznanje – jaz rabim pomoč **ODLOČITEV ZA TERAPEVTSKO POMOČ** <u>Ko se poveča aktivnost, se (po)veča zavedanje o sebi, o odnosu, prizna in sprejme se doživljanje, četudi je težko</u> <u>DELO NA SEBI POVEČA SAMOREFLEKSIJO</u> 1. Skupina za mlade mamice 2. Njen notranji proces, stiska ob vrtcu- individualna terapija 3. odločitev za partnersko terapijo- se tudi mož odpre 4. terapevtska skupina za hčerke Zakonska terapija sedaj 9 mesecev VPLIV NA PARTNERSTVO: Se pogovarjata, a ji manjka njegov odziv, PASIVNOST MOŽA (mož sebe nima, ne izraža), UMIK IZ ODNOSA– STRAH, DA LE SLEDI, SE PRILAGAJA NAVZVEN; ne postavi se zanjo/zase – NJENA NEGOTOVOST OB TEM **spoznanje – OD VSEGA JI JE NAJTEŽJI NERAZREŠEN ODNOS Z MAMO** – je mama sirota, v bolečini ob njej, ko naslovi njun odnos: KOT HČERKA, S SVOJIMI OTROŠKIMI POTREBAMI OGROŽA(LA) MAMO, zato odnosi in bližina /potrebe v njih strašijo PARTNERSKI ODNOS SEDAJ: daje več varnosti, sta se lahko naučila ranljivo odkriti drug pred drugim, čeprav še vedno tvegano; če mož sam o sebi kaj pove, da varnost <u>Komentar raziskovalke na razgovor</u>: čutiti je močne čustvene procese, ki se še dogajajo, predvsem strah in žalost (v odnosu do mame in same sebe), a zavedanje in sprejemanje ranjenosti prvih let skupnega življenja z otrokom je mamica že integrirala v sebe in v svojo življenjsko zgodbo (čuti se narejena pot v terapiji in večje zavedanje sebe in svoje resnice v odnosih); mamica tudi prvenstveno zmore govoriti o sebi (svojih notranjih procesih)

15.4.3 **Sinopsis: mož MARCEL**

Sinteza: Težek odhod od doma, še nedokončan; v skrbi za druge v odnosih in umaknjenosti izgubiš kompas za sebe, zase se v odnosih ne postavljaš, ne pokažeš, veliko strahu (žene) v nosečnosti/prvem letu skrbi za otroka.

Oče, 6 let poročen, 4 letna hčerka, živijo na svojem; 9 mes zakonska terapija, ni poznanstva glavne teme	Trajanje pogovora: 1h20min Procesi
NAJTEŽJA ODLOČITEV ZA DOM IN USTVARJANJE DOMA: kje bosta (tudi lokacijsko) velika tema – kje bosta, v katerem delu Slovenije TEŽEK ODHOD OD DOMA ZARADI PRIČAKOVANJ STARŠEV IN NOVEGA OKOLJA Težko se od doma ločil zaradi staršev – bil edinec, imeli pričakovanja, da bo doma na primorskem, v Lj nimata nikogar od družine niti prijateljev, nobenih vezi iz otroštva On pa je bolj navajen na eno oporo, pa varstva nimata VSTOP V MLADO STARŠEVSTVO – POLNO TEŽAV Selitev sočasno s skrbjo za otroka, ki je tudi na novo. Takoj na začetku je polno težav (carski rez, pa dojenje ne steče,…) na začetku je kar šlo, ni bilo večjih sporov ; prve pol leta gre vse za družino, sebe daješ na stran DILEMA PO ROJSTVU – KOLIKO OBISKOV? Najtežje mu je bilo, ko žena ni želela toliko obiskov, on je pa sprejel, kot da je uredu PRVI MESECI IN LETA SKRBI-NEPRESPANOST, DVOM IN UTRUJENOST Njima hčerka ni spala, so vstajali ponoči do 2 let, težki so bili ti preklopi, te zdela, če si brez spanca, vse živo poskušala ponoči Ve, da sta bila oba takrat izčrpana Naveličan od težav, ki jih je hčerka imela Hči je bila kar zahtevna, pa svojeglava takrat spoznavaš tudi ženo, je imela takrat strahove, da ne bo dobra mama, negotovost ob otroku, nespanju, kje krivdo iskat Veliko dvomov, težko mu je bilo ob tem, a jo je še kar miril TEŽJE OBDOBJE KASNEJE (V 2. IN 3. LETU) Težje obdobje za ženo, ko sta se začela pogovarjati, kam dati hčerko v varstvo On takrat menjal službo, ni se imel časa izobraževat, bil ob tem negotov, pozneje se je	**Negotovost ga je težila**, nekaj je manjkalo Se odločiti kje biti tudi zaradi služb, pa kje dobiti denar –sta ostala po študiju v Ljubljani Misli, da se je prav odločil – katerakoli odločitev bi bila prava, saj jo sprejmeš, se sprijazniš Kar se tiče službe, ni slabo izbral ŽENA BOLJ ZA ODHOD, ON SE TEŽKO ODLOČI(L) Ženi bilo bolj samoumevno, da gresta stran, vzameta kredit, on se počasi in težko za to odloči, tudi veliko pričakovanj z vseh strani, od staršev pa tudi s strani nove družine Takrat mu je bilo težko to, kako bodo starši sprejeli odhod, zdaj vidi, da so nekako sprejeli, a jim je težko, ker so sami, zdaj v pokoju še težje, ker nimata kaj delati (čutiti je, da tudi njemu) MOČNA SKRB ZA STARŠE, ČUTI DOLŽNOST je čustvena skrb za starše, on jih nosi, za njih skrbi, ima sočutje do njih, postavlja njihove potrebe pred svoje; Lojalnost in skrb za njih, to ima še zmeraj, njemu se to zdi normalno TIHA PODREDLJIVOST, IZMIKANJE SOOČENJU/KONFLIKTU On večkrat sprejme, kar ona reče, češ, verjetno bo tako najboljše, beži iz odnosa Se ne konfrontira, ne gre v konflikte, se ne izraža ne izraža sebe, ne pove čisto, kaj si misli, žena misli, da ima ona prav (oz. da se strinja z njo) Če njegovo mnenje, želja ženo ogrozi, ne nadaljuje, ker se mu ne da soočat Ni mu uredu, ker ga to spet pelje v prepir, se mu zdaj za nazaj očita Verjetno je to počel že pred otrokom Skrije se takrat, ko gre za starše (ne rešuje stvari), pa vidi, da bi moral ZADOVOLJSTVO, DA SO NA SVOJEM, STRAN OD DOMAČIH ZARADI POSESIVNOSTI, VTIKANJA Mu ne bi bilo lažje živeti s svojimi, zdaj se za to ne bi več odločil, četudi bi bil 5 ali 7 let nazaj še za

izkazalo,da se je prav odločil ŽIVLJENJE Z OTROKOM – KO SI BREZ VARSTVA Se še zdaj dajeta na stran, ni prostočasnih aktivnosti, no sta skupaj z otrokom Odrekanja za otroka, kako mu je bilo, ko je sebe na stran dajal On se hitro navadi, zna potrpeti, po toliko letih pa niti nimaš več motivacije po službi, tudi če bi lahko; najbolj pogreša, da bi bil nekaj časa sam, brez drugih IZKUŠNJA ODNOSOV DOMA – NESLIŠANOST IN PREPUŠČENOST Doma bila vedno pripomba na njegove želje, je bilo veliko nasprotovanja: po eni strani ga preveč pustili, po drugi nasprotovanje, negodovanje za njegove ideje, mnenja IZ DVEH RAZLIČNIH DRUŽIN PRIHAJATA Razlika v odprtosti, povezanosti v družinah in načinu funkcioniranja – v njegovi več skupnosti, pogovarjanja, se zelo srečujejo, so skupaj tudi kot širša družina, pri njenih ni povezanosti Misli, da spor med njima prihaja ravno zaradi teh razlik - njegovi starši so preveč vsiljivi, sprašujejo, želijo vse vedeti, njeni premalo, se ne zanimajo NAVAJEN NA SAMOSTOJNOST ŽE IZ MLADOSTNIŠTVA – ZAMERA STARŠEV Ko mu je oče želel pomagati pri nalogi, on ni pustil, je oče želel z njim biti, on pa si ni pustil pomagati in to še zdaj odmeva, starša tako mislita še zdaj, da ju on bolj stran drži POGREŠANJE S STRANI STARŠEV, a se umikajo, ker ni ranljivosti z njune strani (opozarjata nase) Varstvo zanj ni kot servis, ve da rabijo starši več stika tudi z njim, o sebi sicer nič ne povejo, bi želeli zvedeti od drugih Njegovi samo čakajo, da jih pokličeš, njeni – mama bi prišla, a ne more zaradi skrbi za mamo Je ena bolečina, očitek s strani staršev - zakaj ne morejo večkrat biti skupaj, in ko je bolj poredko, ko pridejo v varstvo, so še bolj naporni, ker bi radi vse naredili, dali vnučki ;je preveč intenzivno, vsiljivo, če hočeš, da je manj, moraš z njimi biti, ostati, on bi pa rad še kdaj bil sam ŽELJA PO SKUPNEM ČASU ZANJ IN ZA ŽENO, A RAZLIČEN URNIK Mu manjka tega časa v vsakdanjem ritmu, ker se šihtata, pogrešanje	ker bi morali zelo v njun ritem past, pa ne da se mu še z njihovimi stvarmi ukvarjat Ne bi prenašal, da ga nekdo nenehno nadzira, kontrolira, da mora račune polagat Mama je bolj taka, oče jo pa že posnema NAVZKRIŽJE INTERESOV OB VARSTVU OTROKA S STRANI STARIH STARŠEV Je zadovoljen, ker so na svojem, a želel bi si zdaj več skupnega časa sam z ženo Zdaj že čuti, da bi hčerko lahko dala staršem (že dosti stara), a je več problemov zdaj, ni sproščeno Njegovi starši so vsiljivi s tem pogrešanjem, oni bi imeli vnučko cel dan, pa celo leto doli pri sebi, se žena ustraši, da bi ji jo vzeli, on razume, da si želijo druženja z vnučko, z njim, z njimi PREZRTOST V ODNOSU DO DOMAČIH/ALI PRETIRANA POSESIVNOST Je dobil kakšen odziv od staršev kakšen starš je? Ne; cinizem-otroka vedno hvalijo, na njega pa ni pristnega odziva O sebi ni nikoli govoril, niti tega ne pogreša Tudi oče nikoli ni govoril, izražal čustev On nikoli ni o sebi razglabljal doma, se je še največ s starimi mamami pogovarjal, ko je za njih skrbel, so ga uporabljali za pomoč in proti osamljenosti – pravi, da je dobil veliko nakladanja, njihovo celo življenje poslušal Se je tam naučil, da to drugega človeka obremeni? verjetno Osebnih stvari nikoli ni očetu govoril, mu je bilo čudno, ko ga včasih potreplja Oče je čustven, a se je tudi zaprl zaradi izkušnje doma, veliko zavrženosti, nevrednosti, spregledanosti doma Se je oče navadil živeti tako, kot da ga ni Tudi on se ne izpostavlja, je težko kaj o sebi povedati, biti ranljiv, kot da tega ni KAKO MU JE, KO GA V RANLJIVOST VABIMO? Ni še do tega čustvenega prišel, še vedno dosti razmišlja zraven, kaj naj reče TERAPIJE: Terapija mu da več vpogleda v ženo, sebe, pa drug pogled Hodi zato, da se lahko bolje razumeta z ženo, pa da se pogovarjata, da bi oba dobila tisto, kar si želita, jezen, ko nazadujeta ali mu žena spet kaj očita, bi hitro obupal in odnehal hodit na th ISKANJE STIKA V NEGOTOVOSTI, MOLKU

MEDGENERACIJSKA IZKUŠNJA MOŠKEGA SVETA-SKRIVANJE SEBE IN NOTRANJEGA SVETA
Nima izkušnje, da bi se moški odprl, da bi govoril o sebi, ne z očetom, ne s prijatelji
Se je navadil sebe zaščitit tako, da o sebi ne govori, navajen je druge poslušat, o sebi pa ne govori, oz. redko in po navadi ne gre čez
Je pa čustvena vez med njima z očetom, a se ne pokaže, ne govori o tem; se je pred časom zavedel, da je on tudi tak, da tudi ni nazaj dajal (do očeta)

NE KAŽE SVOJE RANLJIVOSTI DRUGIM, STRAHU
Ga je bilo strah cel čas nosečnosti, da bo kaj narobe, sta oba to predelovala, nenehno so bile zunanje stvari, ki so strah potencirale (krvavenje, strah pred splavom, preeklamsija…)
Žena zelo prestrašena, v šoku, jo je tolažil
on je pa moral trden ostat, ne svojih strahov in dvomov kazat, ker bi se sesula (jo je čuval)
se ni smel sesut, je moral ostati racionalen

OBRAMBE PRED RANJENOSTJO: SAMOZADOSTNOST
Spopada se tako, da skanalizira z delom, športom, zdaj z računalnikom, s kakšno igrico ali pred tv; zaradi poškodbe je bil več mesecev doma, pa tudi več s hčerko, mu je bilo fino
Z njo ni imel težav, se je sprostil
Želel ženo razbremeniti, mu je zelo pomembno, da je zadovoljna, a včasih naleti na nasproten učinek, bi moral bolj govorit o sebi

ŽELJA DA SE POSTAVI ZASE/ZANJU/ZANJE DO STARŠEV S STRANI ŽENE
Staršem – mami ne more dopovedati svojih želja, ga ne upošteva, potem žena nanj jezna, ga krivi ker se ne pogovori, zase postavi

PREDVIDEVANJA O DRUGEM, NAVAJENA SKRBI (ZA) DRUGEGA; PREPLETENOST S STARŠI
On ne zna povedati, kaj ga teži; ne ve kako se počuti – to ženo v stisko spravi, negotovost, začne skrbeti zanj
Skrb za drugega, ko ni stika, povezanosti
Onadva vedno za druge skrbela, izkušnje kako sebe ohranit in ohranit odnos, stik, pa nimata
Opomba: kasneje sta se odločila za zakonsko terapijo pri raziskovalki, kjer sta se oba odprla in povezala, s tem lažje naredila proces odhoda od doma

Večkrat ne zna povedati, kaj ga teži ali kako se počuti, to naredi ženo negotovo, začne skrbeti zanj, mu dajati ideje
Vsak skrbi za drugega, bi želel drugemu dobro in predvideva v svoji glavi, kaj bi drugi želel, potem se zapleteta
Ali pa od drugega pričakuje, da bo na tihem poznal njegove želje, se do staršev bolj postavil
Drug drugega ne poslušata dobro, vsak je zelo čustveno vpet noter s svojo zgodbo
V skrbi drug za drugega sebe ne slišiš, potem ne drugega

NENAREJEN ODHOD OD DOMA RUŠI ODNOS
Ob skupnih odnosih z njegovimi ob neupoštevanju, neslišanosti, jeza in nemoč, neizpolnjena pričakovanja pri obeh, obtoževanje

POGOVOR O RANJENOSTI MED NJIMA
Ko kaj o sebi pove, žena ni ogrožena
Včasih pride krivda: ali njega ali sebe okrivi
Zna žena tudi kritiko sprejet, priznati napako
On pride s povedanim čez, ker drugače ne bi bila več skupaj, samo je problem, ker včasih traja, med vikendom je lažje

POTREBUJE MIR IN SKUPAJ PREŽIVET ČAS, DA SE LAHKO POVEŽE Z ŽENO
On rabi skupen čas prej z ženo preživeti, da potem lahko se z njo poveže, ji kaj o sebi pove, preveč skupna le ena stvar-hčerka; bi si včasih želel drugega pogovora, če tega dalj časa ni, se hitro spet sfalita

Komentar na posnetek:
Ta tudi zadrži vse v sebi (s hecom, a cinizem)
On se prepozna, takoj začne pospravljat, ne pokaže pa, kaj se mu v glavi dogaja, če ga že prej žena opozori, prizna, mu pove, kako je bilo z njo, potem je ok, ni nemiren: če žena prizna svojo ranljivost, mu je ok
Mu pomaga, če pride do tega, kaj ga res moti in ko kaj reče ženi

Komentar na razgovor: veliko tišine, veliko vprašanj, tipajoče; je iskren pogovor, a čuti se, da take iskrenosti ni vajen; je pazljiv in zadržan (k temu prispeva tudi to, da ni poznanstva od prej). Čutenj ni veliko čutit, niti ni besed zanje (občutek, da prvič odpiramo prostor za doživljanje, refleksijo čustvenih procesov)

15.4.4 **Sinopsis: BERNARDA**

Sinteza: Prihod otroka travma – pokaže na nenarejene procese odhoda od doma, nerazmejeni odnosi s širšo družino, nesprejetost, sram, medgeneracijska ranjenost v materinstvu in partnerstvu.

mama 7 let poročena, hči 4 leta, živijo na svojem/podarjenem; zakonska terapija 3 leta nazaj pri raziskovalki, skupina za mamice glavne teme:	Trajanje: 1h 45min Procesi/komentarji:
KAJ JI JE BILO NAJTEŽJE: DA JE BILA V ČASU PORODNIŠKE SAMA –STIKA Z MAMO NI BILO – OSAMLJENOST V PARTNERSTVU IN NI BIL NAREJEN ODHOD OD DOMA (STARŠI partnerja SE zelo VTIKALI V NJIJU) **RAZVILA SE JE POPORODNA DEPRESIJA/ZELO TESNOBNA BILA OB ZELO ZAHTEVNEM DOJENČKU** – VZAJEMNA TESNOBA MAMICE IN HČERKE (in babice: nesočutna, neodzivna ob dojenčku) ODNOS Z MAMO: najtežje v obdobju po rojstvu otroka, ker jo je ČUTILA POPOLNOMA HLADNO – DISOCIACIJA: TRAVMA MAME SE ODPRE: SPOMIN NA POPORODNO DEPRESIJO OB NJEJ V PRVEM LETU; NEPREDELANO, ni besed **BOJ ZA MATERINSTVO**: OGROŽENOST OD HČERKE, jo je bilo prav hčerke strah, STRAH, da ji bo škodila; PRETIRANI STRAHOVI, ker je bila sama, nihče ji ni tega normaliziral: Res pogrešala moža, da bi jo pohvalil, podprl – VELIKO KRIVDE, SRAMU, SAMOOBTOŽEVANJA OB NAPAKAH, dvom vase in v lastno vrednost MEDGENERACIJSKA RANA V NAVEZANOSTI Mama zaradi bolečine ob zavrženosti, zanemarjenosti iz svoje primarne družine čustveno nedostopna, ranljivosti ne zmore V PARTNERSTVU MED STARŠEMA NI VARNOSTI, OČE DEPRESIJA, OBUP NAD ODNOSOM, VSAK V SVOJEM SVETU Vedno manj vere v partnerja, v odnos V ODRAŠČANJU: Samota ob čustveno odsotni mami; Ženska linija je poškodovana, ohromljena ONA SE JE ZGODILA (zadnji otrok) Doma o preteklosti ne dobi realne slike in podatkov, ker nobeden od staršev ni zelo v stiku sam s sabo in s tem, kar se dogaja	Čuti nenarejen odhod od doma pri partnerju, ki jo boli in straši osamljenost veliko tesnobe in napora Hčerka bila zelo zahtevna, nenehno potrebovala mamino prisotnost, ni umirjenosti sama v skrbi za dojenčka Jo je prizadelo, ker ni bilo sočutja do nje kot mamice in do dojenčka, mama se umika, ne odziva: GROZA- PREKINJEN STIK Z MAMO Odpre se krivda do mame, ostale družine v preteklosti – jo je ona tako naredila, sovraštvo bratov; MAMA JE ŽRTEV **Travmatične izkušnje z dojenčkom – medgeneracijski prenos depresije/tesnobe po telesni ženski liniji** **Mami (babici)** OB STIKU Z RANLJIVOSTJO, NEŽNOSTJO DOJENČKA TELO ODPOVE Otrok pa izjemno senzitiven, zahteven (telesno nosi nevarno in negotovo čustveno vzdušje) Ona tudi čustveno senzibilna **OGROŽENOST OD OTROKOVIH ČUTENJ IN DOŽIVLJANJA tega pelje v izbor partnerja/družine, kjer nisi sprejet (nenehno prebuja notranji SRAM)** ZAVRŽENOST TUDI OD mame , ŽENSKA NE ŠTEJE bolečina, ker mame ni (čustveno – ne zase ne za otroke) Praznina – ženske moči, vzora, vere vase ni Medgeneracijsko nevarno pokazati ranjenost, ni podpore v mami/očetu; tudi ne med njima Negotov odnos z mamo prinese notranjo negotovost, sedaj ta zopet pride v ospredje Ko v sebi ne čuti sprejetosti in ljubezni staršev, živi v dvojnosti, dolgo verjela bolj drugim, da je preobčutljiva in ZATO SI NI VERJELA;

ODHOD OD DOMA ZAZNAMOVAN S TEMELJNO NESPREJETOSTJO, NERAZUMLJENOSTJO - NJENA IZBIRA PARTNERSTVA potencira nesprejetost Oče moževo družino zelo ščitil, tudi moža oba starša zelo vzljubila, zanjo te sprejetosti doma in v novi družini ni bilo, je ne čuti Ona je delala za starše probleme, bila zanje preobčutljiva (jih je bilo sram do moža in moževe družine) **NIHČE SE NI POSTAVIL ZANJO** BOJ ZA NEODVISNOST: Čuti, da sta oškodovana, ker ima mož še toliko stvari s svojimi (v sebi) za počistit **/tudi on zanjo tako misli: oba rano drug drugega čutita!/od tega se čutita oškodovana** RANA V PARTNERSTVU: OSAMLJENOST; MOŽ CELE DNEVE ODSOTEN, ona ga pogreša **NENAREJEN ČUSTVEN ODHOD MOŽA OD DOMA**; čuvanje očeta: **ONA VELIKO DOŽIVLJALA OB TEM**, MEDGENERACIJSKA UJETOST – POTREBE STARIH STARŠEV, njun konflikt odpirajo in ONEMOGOČAJO LOČITEV otrok OD DOMA **ONA GOVORILA MOŽU**: je velikokrat bil kreg NI NEHALA GOVORITI, a **ZDAJ SI VARNOST V SEBI USTVARJA** (je ne pričakuje popolnoma od moža, zna zdaj v njunem odnosu sebe razmejit) **Dostop od ranjenosti k ranljivosti**: **OB SOČUTJU DO OTROKA RAZVIJE SOČUTJE DO SEBE** VKLJUČENOST V SKUPINO ZA MAMICE: veliko delala na sebi, brala; NAMENSKO OSTALA DOMA DO 3. LETA: razvile s hčerko boljši, varnejši odnos: tudi mož ob hčerki veliko naredil, se zelo dal v očetovstvo **Zakonska terapija pomagala ohraniti odnos in stik – drugače ne bi preživel ob vseh konfliktih** **Se bori za sočutje do sebe, lastno vrednost**: Če ima od moža podporo, sta povezana, ji je super, tudi kot mami – vedno bolj sta povezana, a še na poti do varnosti **Rabi utrditi žensko-ženske odnose**: odnos z mamo jo vedno zatrese, prebudi bolečino; rabi izkušnjo varnega ženskega odnosa	Občutki negotovosti se ponovijo ob odhodu od doma – temeljna nesprejetost, osramočenost OB NOVI DRUŽINI SE PONOVI TEMELJNA NESPREJETOST, bolečina in ogroženost **NOSILKA SRAMU V SISTEMU:** Ona (s hčerko) grešni kozel v družini, ZOPET OGROŽALA S SVOJO OBČUTLJIVOSTJO, ubesedenjem čutenj Ko je prišla v novo družino, je šlo spet vse dogajanje čez njo, je vse nase jemala/ČEZ ŽENSKO GRE VSE ČUSTVENO DOGAJANJE OB FORMIRANJU MLADE DRUŽINE, skrb za vzdrževanje odnosov Posmeh ob poskusih ločitve – da bi živeli na svoje; izkušnja: kot ženska si s strani moških/očeta ponižana, se te žali; s strani mame pa popolnoma prezrta Dilema: Kako verjeti sebi in svojim občutkom? ne daš vsega v odnos, določen nivo lastne vrednosti in diferenciacije moraš ohranit; sebe ne izgubit v odnosu: poznati svoje potrebe, želje, rane, ne se obračati le glede na odnos **POT IZ RANJENOSTI V RANLJIVOST: kako si lastiti zgodbo** Zaveda se svoje ranjenosti ob hčerki, jo prizna (depresijo, tesnobo), nesprejetost s strani moževih staršev; Ponosna, ker je sledila sebi in se ohranila, svojo vizijo, materinstvo Počasi se čustveno osamosvojila od svojih, zaveda se tesnobe in dote, ki so jo pustili prepiri prvih let; So si kot družina varnost uspeli med sabo zgraditi, onadva in do hčerke, so si dom ustvarili Materinstvo in odnosi so bili njena prioriteta, veliko v njih vložila: Sedaj večja vera v sebe, partnerski odnos, v njih kot družino; išče varne ženske odnose Od doma dobila majav lik mame in ženske, potem si materinstvo sama zgradila na rahločutnosti, kot ženska se še išče; Eno sočutje sedaj do sebe kot mame razvila - Preko sočutja do otroka prišla tudi do sočutja za sebe/v sebi Veliko pozitivnih izkušenj podpore potrebuješ, da presežeš travmo, so kot mlada družina zdaj uredu drug ob drugem/z drugim, počasi dobiva

ZARADI TRAVME OB PRVEM OTROKU: Strah pred novo zanositvijo, izgubo kontrole, prepuščenostjo v skrb drugim **KOT MLADA DRUŽINA SE SEDAJ NAŠLI, SO POVEZANI** Je bilo treba (se) pomiriti, razmejiti, varnost (si) dati, RANJENOST SPREJETI, O NJEJ GOVORITI; NA RANLJIVOST S POSNETKA: takoj prepozna tudi svoj obrambni mehanizem pred ranljivostjo – očitki, obtoževanje drugega - tako ne dobiš sočutja od drugega, razen če je zelo zrel Tragedija zakonskega odnosa je, da ob stiski drug drugega iz jeze, nemoči zasujemo z očitki, krivdo **Ranljivost:** POTREBNA MOŽEVA PODPORA in njuna povezanost za dobro, sproščeno materinstvo– So na poti k varnim odnosom, potrebujejo še čas in izkušnjo neogroženega bivanja (za to so potrebna leta)	občutek varnosti, ker je več stika Ena zrelost je potrebna – ali tvoja, da si v stiku sam s sabo, ali partnerjeva, da ne jemlješ povedanih stvari nase – da si tudi do sebe sočuten Vsaj eden mora biti varen Ranljivost omogoča varen odnos, stik (če je mož v stiku s sabo, ji varnost da) KOMENTARJI NA RAZGOVOR: Zelo veliko stvari sama pove, jih zna že integrirat skupaj, iskreno govori o sebi, svojih težavah: zmore že malo oddaljen pogled; pogovor o ranljivosti v sebi je ne ogroža, zmore večjo ranljivost – greva zelo globoko, veliko čutenj se da čutit Govori o možu in njegovih ranah, a zmore tudi o sebi, bolečina se čuti, a bolj kot žalost; temeljni občutek: da ima sebe in ve, kdo je; lasti si svojo zgodbo, je že veliko sama naredila na tem, da jo razume, da se razmeji od stvari, ki niso njene; v odnosu do moža še bolečina, strah (ni še dokončne gotovosti)

INTERPRETACIJA

Vse tri življenjske zgodbe kažejo na to, kako se na prehodu v starševstvo in v prvih letih skupnega življenja dogajajo procesi odhoda od doma, ki zahtevajo individuacijo, diferenciacijo in postavitev sebe in svojih vrednot, ciljev v novo družino in v odnose. To vključuje zavestno in hoteno odločitev za bivanje in prisotnost v partnerstvu in starševstvu, pa tudi novo podobo sebe v odnosu do sebe in svojih staršev, tudi do (staršev) partnerja.

Več kot je teh procesov sočasnih (nenarejenih prej ali pa za posameznika oz. par izvor bolečih izkušenj in trenutnih bojev), težji in bolj intenzivni so ti procesi. Če je posameznik zaseden z odnosom od doma (je čustveni partner starša), potem je manj razpoložljiv za ustvarjanje stika v novih odnosih. To se dogaja predvsem takrat, kadar se na več področjih življenja posameznik ob odraščanju v sebi sooča s sramom, nesprejetostjo in zavrnitvami s strani staršev, saj je boj zase in svojo notranjo in zunanjo identiteto ter razmejitve takrat bolj ogrožen, boleč in dalj časa trajajoč (ker starše prekinitev stika in odhod otroka v nove odnose ogrožata). To obdobje je za mlada starša (in širšo družino) takrat resnično ranljivo, saj se ob vzpostavitvi novih temeljnih odnosov zatresejo vsi stari, in sistem poskrbi, da je za vzpostavitev novih vzorcev potrebno veliko truda. Bolj podrobno je proces pri Aniti (in

Marcelu) opisan v *Poustvarjanju procesov ranjenosti/ranljivosti* (poglavje 17.3) in v prvem podrobnem procesu v poglavju 17.5 (*Ranjenost: mlade mamice in odnos z mamo- Anita*).

PRISOTNOST IN OHRANITEV ISKRENEGA STIKA S SAMIM SEBOJ IN DRUGIM JE KLJUČNI NAPOVEDNIK TEGA, KAM BODO TI ODNOSI ŠLI: v večjo globino ali v ne-stik (jezo, strah) ali oddaljenost (sram, prezrtost).

Izkazalo se je, da je to, koliko imata mamica in očka varnega stika s svojo mamo (in očetom) in posledično drug z drugim in otrokom, ključni napovednik tega, koliko sramu, strahu in bolečine bo potrebno preiti za varno življenje in bivanje v odnosih. Več ko imata stika na posameznih področjih in močnejši ko je (jaz v odnosu do sebe, jaz v odnosu do partnerja, jaz v odnosu do otroka, jaz v odnosu do starša, jaz v odnosu do starša partnerja), več svoje notranjosti imata in večjo kapaciteto za bivanje v medsebojnih odnosih, saj stik omogoča varnost, pristnost, prisotnost in sočutje zase in za drugega. Tako odnosi postanejo prostor vzajemne rasti in izkušnja, kjer se ustvarja dom – zase, za otroka in za drugega.

Tam, kjer so prisotne dodatne psihične težave / hormonske motnje, te telesu onemogočajo varnost in stik posameznika s samim sabo, zato so tudi odnosi težji, doživljanje materinstva, očetovstva in partnerstva pa bolj ogrožajoče, v sistemu je potrebno zato uravnati veliko več tesnobe in odnosi so bolj na preizkušnji (kot smo/bomo videli v primeru Bernarde in Matica). Podrobnejši opis različnih oblik medgeneracijske vpetosti ter prenosa/podoživljanja telesnih izkušenj iz generacije v generacijo je predstavljen tudi v poglavju 17.11 *(Pripravljenost družinskega sistema za/na ranljivost, potrebe otrok*).

15.4.5 **Sinopsis: mož MATIC**

Sinteza: Rojstvo otroka pomeni travmo, urgenco in preobremenjenost; nevera žene vase in v odnos boli; potrebno preokvirjanje prioritet (odločitev za ženo in hčerko) in razmejevanje od potreb/mnenja primarne družine.

Oče, poročen, hčerka 4 leta, zakonska terapija pred 3 leti, skupina za mlade mamice, delo na odnosu; pogovor traja 1h45min Glavne teme	Glavni procesi: velika zaupnost, pozna se poprejšnji odnos (v terapiji), mu je pa težko pogovor od žene (= problem) preusmeriti k sebi – kaj je njegova rana, kaj on prinaša; mu to uspe
ROJSTVO IN ČAS PO NJEM: IZKUŠNJA OB TEM ZELO TEŽKA, vse mu je bilo težko, težko se skoncentrira na to temo; veliko stvari bilo treba narediti v kratkem roku **ZELO STA BILA SAMA ZA VSE** Žena ni sprejela pomoči, tudi glede kuhe ne Občutki nesposobnosti pri njej Dojenje ni steklo – težave, dodajanje mleka Hčerka zelo zahtevna, jokava; žena dvomi v sebe **ODNOSI S ŠIRŠO DRUŽINO POSTANEJO KONFLIKTNI** Odnosi z njegovimi (do žene) so se še poslabšali po rojstvu: opazil, da jih žena ne prenese Prej si tega ni upala toliko povedati Nesočutje tudi s strani njene mame Nezanesljiva, ji ni mogla biti v pomoč **ON VELIKO ODSOTEN** Poleg zahtevne službe imel še nadzor gradnje Grožnja z odpovedjo Zelo naporno – bolečina, žalost Računal na pomoč drugih, ker je sam bil toliko odsoten, delal še na hiši **SKRB ZA OTROKA: ŠLO ZA PREŽIVETJE; URGENCA** **Sama bila z otrokom, ki ni nič spal** Otrok želel nenehno biti v naročju, nič drugega pomagalo Nemiren, ni zmogel sedeti sam, veliko joka ob prevozih Polno prilagajanj, komplikacij; močan jok otroka Vse na novo, mleko dodajat, posodice čistit **NAJTEŽJE ŽENIN NENEHEN DVOM, KRIVDA: SEM SLABA MAMA, nemoč** (da ni imela dovolj mleka, ker ni umirjena) neprepoznane težave s ščitnico Pred tem njeno nenehno prevpraševanje o lastni vlogi, miren si lahko, če je zate poskrbljeno, a	ROJSTVO OTROKA TRAVMA, **PRIHOD OTROKA VELIKA SPREMEMBA – NI SE PRILAGODIL NANJO**: Ni si predstavljal take spremembe po rojstvu Ni postavil mej do staršev Nenehna vpetost v kmetijo, v podjetje očeta Preveč imel stvari, ni se tega resno zavedal Ni imel še prioritet razčiščenih pri sebi, sedaj jih ima; Dogovori z očetom, da bo, ko bo lahko, prej tega ni bilo; Nezavedanje pomembnosti mej **ŽENE NI ČUVAL**, ona bo že nekako NI BIL PRIKLOPLJEN V PARTNERSKI ODNOS Obžalovanje da je bilo tako Priznanje, da se je šele učil odnosa KASNEJE NA NOVO POSTAVLJENE PRIORITETE: ŽENA, OTROK Vesel, da sedaj pri sebi ve, kaj je pomembno **OBILO TESNOBE IN NEGOTOVOSTI** Čista panika; Izčrpan od tega, izreden napor Vse naenkrat, pod pritiskom NENEHNO FUNKCIONIRANJE V URGENCI On: Uravnavanje/blaženje negativnih dejstev, utrujenosti pri ženi Najtežje je bilo poslušati ženin dvom v sebe Njegovim potrditvam ni verjela Jeza v njem, ko ni slišan Doživljanje, da PARTNER NIMA ZAUPANJA VANJ JE NAJTEŽJE: načelo njegovo samopodobo VPLIV RANJENOSTI NA ODNOS Spoznanje: neosnovano ŽENINO NEZAUPANJE VANJ ZANJ POMENI POPOLNO NEMOČ Ob očitkih v trenutku prideta BES, JEZA, POTEM SE UMAKNE (IZ ODNOSA) SOOČANJE Z IZGUBO VERE VATE IN V ODNOS S STRANI PARTNERJA: RAZOČARANJE, KO ŽENA NE VIDI NJEGOVEGA TRUDA ZANJO/ZA ODNOS GA TO PELJE V BES, KRIVICO ČUTI: Če je enkrat nesoglasje, še ne pomeni, da je

stvari so se nalagale v smeri nemira, pritiska NESPREJETOST žene S STRANI NOVE DRUŽINE: ženin strah, da bo on prevzel isto držo Nezaupanje vanj, v njegovo ljubezen mu je najtežje v odnosu, je pa tega zdaj manj **NEVERJETJE/NEZAUPANJE JE RANA V ODNOSU** Pogovor o tem tvegan, veliko strahu z očitki žene, on potem znori **OGROŽENOST, telo mu začne noret, ne more se o tem mirno več pogovarjat: JE JEZEN, NEMOČEN, BESEN: NJUNA SKUPNA BOLEČINA** Temeljno nezaupanje v njegove besede, negativnost ga sesuje, razočaranje v njem zaradi nezaupanja partnerja DVOM se vedno znova odpre ob preizkušnjah NJEGOVA STARŠA – RAZVREDNOTENJE MED SABO, NEZAUPANJE Noben od njunih staršev nima zaupnega, spoštljivega partnerskega odnosa Že veliko let tik pred ločitvijo Oče zelo miren, a direktiven; Mama kolerik, veliko kriči, nima notranje moči; oče v sebi zelo močen, sposoben, premožen Mama negotova, priženjena v sovražno okolje; Mamina nevrednost - mama in sestra zelo ostri druga do druge, si nagajata /ženska ogroženost/ Onadva z očetom bolj sodelovala, lahko je trmaril ob očetu, ni bil oče jezen; Od očeta ima gotovost vase, mirnost Nima primanjkljajev na področju samozaupanja, vere v rešitev stvari RAZMEJEVANJE OD OČETOVEGA MNENJA A oče izpolnjeval svojo vizijo na račun mame, družine, podcenjujoč odnos do žensk **sam drugačen – daje poudarek na družino** **oče ima pripombe na to** od doma ni dobil vzgleda, **da se je vredno za odnos in družino boriti** **si je moral kot moški sam to v sebi izgraditi** RAVNANJE Z RANLJIVOSTJO – izgrajevanje varnejšega odnosa Če ima dovolj energije/časa(miru v sebi) ženo lahko pomiri, Vedno bolj, takrat je ni mogel (to boli); Tudi žena zdaj več razume, ne jemlje nase On več in prej pove, jo pripravi Lažje sprejemanje obveznosti drug drugega Potreba po čustvenem in fizičnem odmiku od stvari za objektiven, miren pogled	odnos zanič Nemoč ob neslišanosti /pri starših ti je vseeno, pri partnerju ne/ Bolečina – hudo ti je za drugega, če ne verjame, da si z njim PROCES UMIRJANJA OB RANJENOSTI Navadno se umakne iz odnosa, da se od jeze umiri; v sebi naredi proces konflikt takrat, ko sta oba načeta ko je umirjen, se povežeta naprej KAJ JE DRUGAČE: Ne beži iz družine: On se je spremenil Listo prioritet si je postavil Ne dela več stvari, ki niso uredu za moža in za odnos, pride hitreje nazaj po konfliktu, ne obsoja Sedaj več govori o sebi, svojih namenih, se zaveda, da mora, da pomiri drugo stran /da se ne prebudi zavrženost/ PREVREDNOTENJE ODNOSA: On ni doma videl kako mora moški skrbeti za žensko; Dragoceni in pomembni so mu trenutki z ženo in hčerko (kot očetu nikoli) Starša si nista znala biti v podporo, se spoštovati, si zaupati, vedno beg ven iz odnosa NJUN ODNOS: Ni bilo vnaprej dane gotovosti med njima Izkušnja iz družine, kako samega sebe ohraniš na račun odnosa: sta si morala na novo vero, gotovost drug v drugega/drug ob drugem zgradit Zavedanje: ima dobro ženo Se ne ozira na mnenje drugih, svojih staršev TERAPEVTSKA POMOČ NI SRAMOTNA Ob vključitvi ni vedel, da jo rabita Se vključil v pomoč na željo žene, zdaj vidi, da je bilo dobro, se je moral spremenit Pred sorodniki o terapiji ne govori, zaradi sramu žene; On sramu ob tem ne čuti (žena pa veliko) Komentarje družine bi pregnal – bi koristilo tudi njim SPOZNANJA O ODNOSU: Problem v tem, da se kvaliteten odnos jemlje za samoumeven, pa ni Odnos je resna stvar, kot zahtevna šola Za rezultat je treba delat, veliko prinese iz okolja Prej jemal odnos za samoumeven, zato šlo slabo

zavedanje/sprejemanje tudi svojih slabosti Osnovna notranja mirnost potrebna za pogovor o težkih stvareh NJEGOVA RAN/LJIV/JEN/OST: hitro postane jezen zaradi krivice, ob nemoči Ranljivost postane rana ob preutrujenosti, preobteženosti ali časovni stiski Krivica ob pripisovanju stvari s strani drugega/očitki žene, da je nima rad Jeza ob ženini ogroženosti od njegove družine Razvrednotenje njegovega truda, dela za družino Ker ne govori o sebi, žena ne vidi prispevka družini kot on, vidi samo, da ga ni RAST V ODNOSU: Onadva sta naredila že nekaj na odnosu Pomembna pripravljenost obeh, da delata na odnosu: On več pove,žena lažje sprejme, hčerka je večja: S skupnim delom na odnosu se izgrajuje vera vanj(u) STROKOVNA POMOČ: obema pomagala, on se je bolj naučil v odnosu biti; ob konfliktu manj vztrajata narazen, se lažje približata drug drugemu - trud in želja biti skupaj pomagala, pa izkušnja skupnega življenja /se oba bolj nazaj držita z očitki/ni več očitkov za nazaj **RANJENOST OB HČERKI: SODELUJETA PRI STARŠEVSTVU** Najtežji bil neutolažljiv jok sredi noči Stiska, negotovost; nista vedela kaj narediti Nista je mogla pomiriti Groza in dvom, ker nič ne pomaga, deluje Nervozen postaneš, ne moreš pomiriti nazaj Sta se oba z ženo naučila hčerko pomiriti Če sam ni miren, jo žena prevzame, pomiri Se je ogromno naučil ob hčerki Ko ne veš, kaj je narobe, najbolj pomaga objem, poskus pomiritve, dati tolažbo kljub negotovosti/nevednosti DINAMIKA SRAMU OB IZRAŽANJU POTREBE PO BLIŽINI: Težko, če žena rabi toplo besedo, ker ne verjame (vase), a on še ni tam - če ne da pozornosti takoj, ko žena rabi, očitki: mu je to najbolj grozno; bi dal, a rabi več časa; oba sta v tem prizadeta, očitki, umik (ko se nevera, dvom, nezaupanje vzajemno prebudijo in otežujejo bližino)	Sta se onadva tudi srečala s pastmi/ jih uspešno prešla: nerazčiščenimi stvarmi se je treba spopast, terapije se ne sramuje/ ali jo skriva OGROŽENOST žene v zvezi z njegovo družino – to je nenehno in ne ve, koliko je tega strahu skritega; zaveda se te ranjenosti v odnosu Kaj lahko naredi, da je objem varen? (POT K RANLJIVOSTI pri hčerki): Priznati si nemoč, mejo zmogljivosti brez slabe vesti: SOČUTJE IN SPREJETJE SEBE Povedati to drugemu, sočutje do otroka; Potrebno zavedanje svojih želja, da te otrokova želja ne ogrozi; Ne popustiti mnenju/željam okolice prepoznavanje svojih in otrokovih potreb dopustiti otroku potrebo po tebi uglasiti se na otroka, četudi je drugačen Razčistiti s sramom, strahom pri sebi (mnenje okolice): vesel, da sta sledila otroku, ga ne navajala na prezgodnjo samostojnost skupno življenje dalo potrditev Zdaj lahko na zunaj pokaže/živi svoje prepričanje, se imajo fajn POZITIVEN POGLED NA PARTNERSKI ODNOS Osredotoča se na tisto kar je lepo in pozitivno in živi z vsem tem naprej Se bo trudil odnos naprej peljat, gradit Zaveda se, da brez težav ne bo šlo Nima dvoma vanju, v njuno prihodnost Komentar na ranljivost: ZAVEDANJE LASTNIH POTREB Če ima težek dan, je utrujen, potrebuje mir, da pride k sebi, jezen, če ga žena takoj obteži s svojo bolečino, ne zmore, odgovorov nima Sočutje do nje: ona ne dela tega nalašč Sočutje do njega: ona ga vedno bolj razume Pomaga mu, da pove ženi, če ima vsega preveč VPLIV MIRU DRUGEGA na odnos; žena zadnje čase ni toliko v dvomu o sebi, mu je veliko lažje, če ni negotova, tudi on bolj gotov SPOZNAVANJE LASTNE OGROŽENOSTI OD (IZRAŽENIH) PRIČAKOVANJ Želi si, da pride spontano, da ni pričakovano ne zmore bližine dati, če je ne čuti (še negotov) Želi pozornost, potrditev dati iz srca, ne zaradi miru, takrat zmore človeka povabiti k sebi

INTERPRETACIJA

Ko pogledamo procese, čez katere je šel Matic, da je postal boljši oče in mož, vidimo, da je moral ženi (in sebi) res dokazati svojo ljubezen in pripadnost. Samo tako so se lahko prejšnje izkušnje neenakovrednosti in razvrednotenja v odnosu, kot ga imata njuna starša, ter izkušnja nesprejemanja, kot jo ima žena (Bernarda) v primarni (in novi) družini, prekrile in je možno v odnos (in vase) bolj verjeti in zaupati. Kljub vsemu je to za mladega očeta težak boj, predvsem tam, kjer je njegov oče močno prisoten in zahteven, saj razvrednoti vrednost novih odnosov in družine. Tako se mora kot sin postaviti zase, za svojo ženo, za svojo družino in ohraniti to kot vrednoto, toliko bolj, če je oče drugačnega mnenja. Žalostno je, da v tej dinamiki dvom (in tesnobnost) žene vanj ne pomaga, saj potencira njegovo nemoč in stisko in ga usmerja v to, da je izvor težav v njej. Ko govori o njima, ima sicer dostop do svojega doživljanja in ran, a je vse še tako negotovo, da celotno doživljanje veže na ženo (ne na očeta ali na pomanjkanje trdnega moškega zgleda, kako ženi dati varnost oz. na podcenjujoč odnos svojega očeta do mame). Tudi žena vidi kot temelj negotovosti moževo nepredelano rano z očetom in meni, da je to tisto, kar nenehno ruši njun odnos (mu jemlje mir). Se pa čuti, da se je med njima zaradi vztrajnosti in pripravljenosti biti v odnosu (ranljiv) rodila nova izkušnja sobivanja, ki pelje onstran ranjenosti in ki lahko ponudi varnost tudi tam, kjer je bilo prej veliko ranjenosti, nemoči, nesprejetosti in sramu (lahko sta prešla bolečino zavrženosti, čeprav bo potrebno še več vsakodnevnih pozitivnih izkušenj srečanja in stika drugega z drugim ter rokovanja z ranjenostjo, ki ne osramoti).

Za oba je bilo **varneje priti v stik s svojo ranjenostjo prek otroka, saj sta zmogla ob hčerki razviti in ohraniti sočutje do sebe in otroka, kljub njeni »zahtevnosti«, obremenitvam in tesnobi v sistemu**. Oba sta lahko v tem zrasla kot starša in se hkrati kalila v partnerski vlogi (podrobneje je proces, čez katerega je šel mož, predstavljen v podpoglavju Odhod od doma za moškega – odločitev za rahločutno starševstvo). Zelo je pomagalo tudi to, da kljub bolečini drug ob drugem nista šla v odkrito sramotenje drug drugega in da sta v stiski kmalu poiskala pomoč, še preden bi lahko odprt konflikt prerasel v temeljno razvrednotenje (skupina za mlade mamice in zakonska terapija že v prvem letu otrokovega rojstva). Priznavata tudi, da sama (brez strokovne pomoči) ne bi zmogla obdržati odnosa, saj so bili procesi preveč intenzivni, njun dom pa še ni omogočal varnega prostora, kjer bi se lahko srečala in slišala/razumela. Tako so bila terapevtska srečanja tisti prostor, kjer sta kljub ogroženosti lahko dobila stik s samim sabo (normalizacija in potrditev izkušnje in čustvovanja

v mladem starševstvu), pot do sprejemanja ranjenosti ter priložnost za uvid v doživljanje (in stisko) drugega, kar omogoča ohranjanje sočutja in sodelovanja v starševstvu.

V nadaljevanju predstavljamo par s podobno izkušnjo tesnobnosti ob otrocih, ki pa si varnega prostora med sabo, kljub intenzivni in večletni terapevtski pomoči, ni uspel zgraditi, niti ne zmoreta sodelovati kot starša. Vpletata se v neprestane boje in konflikte ali obdobja prezrtosti in samozadostnosti. Oba sta se zapletla tudi v nedokončane procese odhoda od doma (čeprav mož tega ne doživlja tako), pa tudi v konflikte s starši partnerja (sta nosilca sramu v sistemu). Kako se je rana odprla in prekrila vse z izseki predstavimo *v Kadar prihod otroka obudi rano v starševstvu in partnerstvu (Marija in Domen),* v poglavju 17.13.

15.4.6 **Sinopsis: MARIJA**

Sinteza: Temeljna ogroženost glede materinstva in v odnosih, konflikt zajame vse, partnerstvo razpade, izkušnja razvrednotenja v odnosu (medgeneracijsko).

Mama - 2 hčerki, 1,5 in 4 leta, 6 let poročena, 3,5 let terapij (zakonska, individualna, z mamo, poznanstvo iz skupine za mamice, kasneje en cikel ind/partnerske terapije pri raziskovalki) Pojavljajoče teme	Trajanje pogovora: 1h 45min Glavni procesi
NAJTEŽJE je bilo NEZAUPANJE VANJO S STRANI MAME, POTEM TAŠČE IN MOŽA: ji niso zaupali kot mami, da bo dobro poskrbela za otroka TESNOBNA mama dvomila vanjo ali bo zmogla biti žena in mama/pretiran strah za vsako dejanje, KI UTRUJA, JE NEVZDRŽEN; pride do odprtih konfliktov: ona kričala, bila jezna, nesramna nazaj ODNOS S TAŠČO: NEZAUPANJE, OGROŽENOST, TEKMOVALNOST, JI SINA JEMLJE **PREVEČ STIKA**, VTIKOVANJA, PRITISKI: NAJ VZGAJA OTROKA PO NJIHOVO **RAHLOČUTNA SKRB ZA OTROKA PREBUDI STRAH: BO RAZVAJEN, GA BO POKVARILA: ŽALJENJE, RAZVREDNOTENJE PRIDETA**; ravnanje z otrokom področje hude ranjenosti, zamer, lastne vrednosti: Strah pred razvajanjem ODNOS Z MOŽEM: na začetku zelo zaupljiv, jo pomirja, sodeluje, potem ne več: RAZVREDNOTENJE NJE KOT MAME, zanj je sebična, nehvaležna, razvajena – prevzel držo in kritiko svoje mame	Glavno čustveno doživljanje: Bolečina, strah in **razvrednotenje ob materinstvu, ni potrditev, podpore** PONOVI SE IZDAJSTVO S STRANI MAME Nerazrešen in odprto KONFLIKTEN ODNOS Z MAMO; mama PROJICIRA SVOJ STRAH VANJO, NAMESTO DA BI DALA VARNOST, POVZROČA STISKO; **Razvrednotenje obojestransko: temeljna izkušnja je, da odnos in sobivanje ogrožata** SE DINAMIKA OGROŽENOSTI POTENCIRA TUDI V ODNOSU S TAŠČO SE SISTEMI NAVEZANOSTI AKTIVIRAJO, POKAŽEJO RANE V NAVEZANOSTI in PONAVLJA ZLORABA; Prelom v odnosu z možem: medsebojna izguba zaupanja drug v drugega glede partnerstva in starševstva: IZDAJSTVO S STRANI MOŽA V TERAPIJI MOŽ BLATIL NJO IN NJENO MATERINSTVO: OGROŽAŠ ŽE SAMO S TEM, KAR DELAŠ, SVOJIMI VREDNOTAMI, ODNOSI SO NEVARNI, POLNO PREZIRA, RAZVREDNOTENJA

ZUNANJE STRESNE OKOLIŠČINE ZARADI SELITVE, MAJHNO STANOVANJE; NIMAŠ SVOJEGA MIRU IN DOMA**, SAMA S TAŠČO IN MAMO PRI NJEGOVIH**; Prisiljena v skupno življenje IZGUBA SLUŽBE, STATUSA, POPRAVKI DOKTORATA, PISANJE ČLANKA Nenehno grožnja z doktoratom, ni miru za skrb in povezanost z otrokom MOŽ se ne postavi zanjo, ne razume njenih vrednot starševstva, Čuti, da ni spoštljiv do nje; bolečina, ker njun odnos ni dovolj močan, da bi jo upošteval in tudi v tej zgodbi videl, da se ne bi čutil ogroženega SKUPNO ŽIVLJENJE IN ČUSTVENA NERAZMEJENOST (MOČNI KONFLIKTI), ONA SVOJE MATERINSTVO OHRANILA; KLJUB NEGOTOVOSTI, TESNOBI JE SEBE POSLUŠALA OB PODPORI PRIJATELJIC, SKUPINE, TERAPIJE; SLEDI OTROKU; SEBE OB TEM ZAPOSTAVILA, SVOJ ČAS; SKRIVNA POROKA ZARADI DOKUMENTOV; MOŽA PRED SVOJIMI SRAM, NI POVEDAL, STRAH PRED MAMO DVOM V ODNOS OD ZAČETKA RUŠI VARNOST (MOŽ DVOMIL), ONA ČUTILA NENEHNA IZDAJSTVA OB PRVEM OTROKU, KO MOŽ NI ŽELEL POMAGAT, SODELOVAT; DRUGA NOSEČNOST BILA TEŽKA, MOŽ NI HOTEL NIČ POMAGAT; zgodba in čustveno vzdušje prezrtosti se ponovi; neznosno; MOŽ SE UMAKNE, PREPUSTI SKRB ZA OTROKA NJEJ; NENEHNO DOKAZOVANJE, DA NIMA PRAV ODNOS Z MAMO – MAMA ZELO TESNOBNA, OGROŽENOST OD HČERKE: Mami so šla njena dejanja zelo na njeno lastno vrednost, jo je omalovaževala, JI NI PUSTILA SVOBODE, NADZOROVALA, ji nasprotovala, jo daje v nič; MAMA Z NJO ŽIVLJENJE IZGUBILA: ob zanositvi – prehod v materinstvo je izkušnja travme POMEN TERAPEVTSKE POMOČI, DA LAHKO SEBE RAZVIJA, OHRANJA: je hvaležna za varnejše žensko-ženske odnose	Zunanje stresne okoliščine: ni svojega doma, miru v prvih mesecih življenja **SKUPNO ŽIVLJENJE S TAŠČO IN MAMO OGROŽA** Zunanji pritisk: STVARI SE PO PRIHODU OTROKA OBRNEJO NA SLABŠE, VSE SE SESUJE, ni kontrole, veliko tesnobe NJUNA PARTNERSKA DINAMIKA: NOTRANJE - ZAVRŽENOST, NESLIŠANOST, GLOBOKA PREZRTOST IN RAZOČARANJE NAD PARTNERJEM je vzajemna – ni stika, ranljivosti / ZUNANJE: POPOLNA NEUSKLAJENOST PRI VZGOJI IN SKRBI ZA OTROKA, osramočenost Način vstopanja v odnos in zavezo sramoti:BIVANJE V ODNOSU JE SRAMOTNO in močno otežuje starševstvo Proces terapije: BORBA ZA MATERINSTVO KLJUB KONFLIKTOM IN MOČNI TELESNI TESNOBI; verjame v rahločutno materinstvo, ve pa, da deluje negotovo zaradi strahu ZGODOVINA ODNOSA:NI NAREJENE ODLOČITVE ZA ZAVEZO, PREJ NI DELA NA ODNOSU, TRAJNOSTI ODNOSA; Dvom v odnos že od začetka ruši varnost, onemogoča varen stik med njima in tudi s samim sabo in otrokom; kritika starševstva drugega NENEHNO TEKMOVANJE IN MERJENJE MOČI za vsako stvar OSRAMOČENOST, IZGUBLJENOST IN NEMOČ; DVOM V SEBE, osamljenost v partnerstvu Tudi v preteklosti rana: konfliktni odnosi z mamo, mama nezaupljiva, nadzorujoča, ko se odseli od doma bilo bolje, sedaj poslabšanje ker jo ob skrbi za otroke rabi medgeneracijski prenos – tudi ona z zanositvijo izgubila zaupanje, varne odnose ustvarjanje varnejših žensko-ženskih odnosov medgeneracijska dota ne-varnih odnosov: organsko prebujena tesnoba ob skrbi za hčerki

Ob tem spoznala: TELESNA ZAZNAMOVANOST S STRAHOM, TESNOBO se prebudi v materinstvu: ko je tesnobna v skrbi za otroka, neodločna, jo to PELJE V LASTNO NEGOTOVOST: /organski spomin na nevarno vzdušje/ **čuti strah**, se zaveda, da je to dobila od mame in poustvarja naprej v odnosu z možem, ki je pokroviteljski TRMA OTROKA jo ogroža: IMA TEŽAVE S POSTAVLJANJEM MEJA NJENE RANLJIVE POTREBE MOŽA OGROŽAJO, ŽELI SAMOZADOSTNOST OD NJE, čuti, da je vse na njej TRAVMATIČEN ODNOS Z MAMO IN LASTNA NEVREDNOST, DVOMI V SEBE IN NEPREPOZNAVANJE SVOJIH POTREB OB NESTIKU,OBRAMBAH, OGROŽENOSTI žalost, osamljenost (medgeneracijsko): MAMA NE ZDRŽI Z NJENO RANLJIVOSTJO: To, da je bilo mamo sram njenih neuspehov ji prebuja čisto grozo, občutek, da je slaba, nenehno imela potrebo, da se dokazuje: nevera vase in svoje potrebe – dvom, kaj ji sploh pripada/nezavedanje in neizražanje sebe v odnosu ali jeza, prepir/sramotenje Ne more z mamo se povezat, čez priti; NI VARNOSTI; NEVREDNOST NJUNA RANJENOST POLEG NESLIŠANOSTI V STARŠEVSTVU: NI NAREJEN ČUSTVEN ODHOD OD DOMA – POSLEDICE; NEGOTOV ODNOS Z MAMO PRI NJEJ PREBUJA OGROŽENOST jo moti moževa nenehna predanost mami – to, da je ona pred njenimi potrebami ali potrebami otrok; MOŽ se ne postavi zanjo (pri svoji družini), Čuti, da ni spoštljiv do nje; **bolečina, ker njun odnos ni dovolj močan, da bi jo upošteval in tudi v tej zgodbi videl, se postavil zanjo/zanje** POT NAPREJ: BORI SE V SEBI ZA LASTNO VREDNOST, SOČUTJE, VEČJE ZAVEDANJE SEBE, SVOJIH STRAHQV, IŠČE STIK NOVO ZAVEDANJE IN PROCESI OB POSNETKU: novo razumevanje ranljivosti: ona tega ne pozna, doma tega ni bilo, v odnos z možem tudi ne zna dati, strah pred kritiko, premalo varno; olajšanje in ganjenost, ker vidi, da ni sama, da se tudi jaz borim, trudim, da je lahko nepopolna	Razume svojo ranjenost ob otroku, jo prizna Rokovanje z ranjenostjo v odnosu: Njena ranjenost moža ogroža, zelo prezirljiv do nje, če ga prosi za pomoč Obrambe pred ranljivostjo Sistemski strah pred ranljivostjo: naučena v odnosih biti neranljiva in iti v obrambe: potreba po dokazovanju, skrivanje sebe v odnosu, jeza, umik ali prepir prekrijejo ranljive potrebe Zelo močan pomen ima ta izkušnja še zdaj zanjo, ni narejen odhod od doma; zaradi negativne izkušnje partnerstva zelo težko sebe ohranja, VELIKO SRAMU IN NEVREDNOSTI tudi sistemsko, kot par nosita Se sama vplete v procese odhoda od doma v odnosu z mamo Bolečina izdajstva: Ni odločitve za odnos in zaveze partnerskemu odnosu tudi s strani moža: Nedokončan odhod od doma, močna pripadnost sina mami: prebuja se ZAVRŽENOST v njej **Nevera v odnos in (s strani) drugega boli, ohromi;** Ob tem močni občutki sramu in nevrednosti – dvom-se v sebi potem sprašuje, ali je res tako nevredna, slaba, da ni vredna spoštovanja, pozornosti Temeljna osramočenost in dvom v lastno vrednost: TO JE NJENA GLAVNA RANLJIVOST, do katere pride na koncu in jo tudi čuti V ne-varnih odnosih ne moreš biti ranljiv: nisi več pristen, se zavaruješ iz strahu pred ponovno ranjenostjo Prepoznavanje ranjenosti in (ne)dostopnosti do ranljivosti: Zdaj razume, da tudi sama ni ranljiva; to ji olajša vzgled raziskovalke – vidim, da se tudi vi borite(ganjena, joka) Ko PRIHOD OTROKA/PREHOD V STARŠEVTVO OGROZI ODNOS in se izgubi (možnost za) zaupanje in varnost v odnosih; V ODNOS NIMAŠ VEČ VERE, sama se bori za sočutno materinstvo.

15.4.7 **Sinopsis: mož DOMEN**

Sinteza: Materinstvo mu je vzelo prostor, odnos in varnost – nima žene, prezrt kot oče in mož, neupoštevan, zato razvrednotenje, sram in jeza, prezir do žene.

Kode-kaj povedal on: 2 hčerki 5 in 1,5; poročen, terapije že 4 leta, nazadnje partnerska pri raziskovalki GLAVNE TEME:	Trajanje: 1h 10min procesi
STARŠEVSTVO VZELO ODNOS; RAZLIČNI POGLEDI O VZGOJI, ŽENA NE SPREJEMA NJEGOVIH POGLEDOV, GA NE UPOŠTEVA	Govori le o ženi (odziva se na njeno ravnanje, odločitve), o sebi malo govori (le kot odziv nanjo)
NESODELOVANJE, NESPREJETOST VZAJEMNA: ODNOSA NI	Konflikt in nezaupanje prekrila celotno zavedanje in doživljanje: bolečina nesprejetosti
ODNOSI S STARIMI STARŠI: POVSOD KONFLIKTI; ženi ni do stikov, on bi več	Veliko tesnobe, nenehna urgenca Odnosi so boleči, neizpolnjujoči
V OČETOVSTVU NE ČUTI VELIKO DELA, STISKE , nima težav s hčerkama A OSAMLJENOST V NAČINU VZGOJE	(ni ranljivosti); čutiti je, da za to sploh ni prostora, da o tem ne razmišlja, kje se kot oče lovi (ni dostopa do osebnih procesov)
BIVANJE V KONFLIKTU, KO ODNOSA NI: RAZVREDNOTENJE, NENEHNO ŽALJENJE, KRITIKA (na strani obeh op. raziskovalke)	Odnosi, ki ogrožajo: temeljno čutenje je prezir ali otopelost, spodrezanost (kot obramba)
Doživlja ŽALOST, OBŽALOVANJE, razočaranje, razvajanje , ženo kot POPOLNOMA NEKONSISTENTNO V VZGOJI, ji ne verjame kot mami	Spet gre v kritiko žene, njen način delovanja in odnos do njega ga bremeni, ustavlja; ne vidi karkoli dobrega pri ženi, niti ji ne da prav kot mami
NI VEČ SKUPNIH STVARI, RAZUMEVANJA, POPOLNA OGROŽENOST DRUG OD DRUGEGA, negotovost, ker se nobenih stvari ne da več skupaj zmenit, ni skupne vizije in ciljev	Odnosa ni več, partnerstva ni več, samo še osnovno funkcioniranje, ki ti ne daje nič nazaj (konflikt in praznina zajameta celotno doživljanje)
POGOVORA (O VZGOJI) TUDI PREJ NI BILO, ODHOD IZ ODNOSA; sedaj vidi, da si nista dobre osnove naredila, ker prej bilo nenehno reševanje urgenc (ženin doktorat, državljanstvo)	Tudi pretekle skupne izkušnje vidi v slabi luči sedanjega doživljanja
PONAVLJA ZGODOVINO SVOJIH STARŠEV – MEDGENERACIJSKO KONFLIKTEN, NEENAK ODNOS med mamo in očetom, kjer mama dominira	Med staršema tudi ni varnosti, oče nima prostora zase Krivico čuti, ne zdi se mu prav, ker karkoli reče ne šteje
RAZVREDNOTENJE SE DOGAJA MED NJIM IN ŽENO, POTEM PRIDE DEPRESIJA, OBUP, KRIVICA	Ne jemlje več resno partnerke in njenih izjav, razmišlja o ločitvi, čutiti je prezrtost in prezir
OBUPAŠ NAD partnerskim ODNOSOM, RAZMIŠLJANJE O LOČITVI	Sram, ker ne more živeti tako, kot bi si želel – pred sabo in njegovimi starši;

NI SKUPNEGA ODNOSA TUDI NAVZVEN, SRAM PRED SAMIM SABO IN NJEGOVIMI, samo obtožbe Ravnanje z ranjenostjo: ODREŽE ČUTENJA, PARTNERKE NE JEMLJE RESNO NI POGOVORA O SEBI, RANLJIVOSTI, obup, prezir NE ZMORETA DRUG DRUGEGA SLIŠAT Nima energije o sebi razlagati, žena ga ni sposobna poslušati, se umika za materinstvo ON KOT OČE: Ne želi biti tako odsoten kot oče, si je osmislil čas z otrokom Odločitev za otroka ob spočetju še ni zavestna Otroci niso problem, on nima težav z njimi GLAVNA TEMA: TVOJE STARŠEVSTVO NI VREDNO **Najbolj bi rabil: partnerko /odnos/** **Potreba očeta po sodelovanju, vključenosti, upoštevanju** POSNETEK: Govori o tem, kako je prišel v nepospravljeno z veliko bolečine in jeze: doživlja, da se ženi ne da v to vlagat, z namenom da njemu nagaja ranjenost se prebudi /zopet prezrtost, jeza, izdanost/travma Jeza se mu prebudi ob tem, prezir /spet govori o ženi, kritika nje/	NE VERJAME VEČ V ODNOS, V TO, DA MU LAHKO KAJ DA: Sebe zavaruje: ne govori več o sebi osebno, da se mu ne bi maščevalo; pogovori so bolj dokazovanje drug drugemu, kdo ima prav Želi biti zraven in prisoten: se zaveda pogrešanja očeta, ker očeta veliko ni bilo doma o vzgoji otrok se prej nista pogovarjala, sta vzela kot samoumevno, da bo otrok prišel razvrednoten kot partner in oče v dejanjih in namenih, neslišan, a on želi otrokom pomagat ni čutiti, da bi na katerikoli liniji čutil kaj sočutja ali razumevanja do žene, preveč je bolečine in izdajstva KOMENTAR: *Najbolj »težak, tesnoben« razgovor od vseh, veliko bolečine, ki pa (se) je še ne čuti* *Razgovor prebudi stisko: Ranljivost ogroža, velikokrat se na povabilo o večji iskrenosti (vprašanju, ki ga pelje v njega samega) izogne ali pelje v bolečino, ki ne olajša* *Občutek: povezanost, stik ogrožata, ni varno iti preveč v globino; o odnosih s starši ne govori, se ne odpre:* ***vse prekriva rana v odnosu z ženo*** *Veliko prezira/prezrtosti, strahu, bolečine in žalosti, sram uspe poimenovati, a ga veže na ženo; ob tem še poln prezira - problem je v ženi* *Ni ranljivosti, le rana*

Nadaljujemo s prikazom procesov, kjer so si *pari uspeli izgraditi varno osnovo v odnosu ob prehodu v starševstvo ali že prej, zato prihod otrok ni pretresel/ogrozil partnerstva.* Navadno se zavestno trudijo za partnerski odnos, saj so izkušnje kvalitete odnosa med starši doma večinoma negativne. So se pa ob prevzemanju nove vloge močneje pokazali odnosi posameznika s staršem (mlada mamica z mamo in mladi očka z očetom) ter nenaslovljene vsebine/resnice, do katerih je mladi starš zdaj (ponovno) dobil dostop (preko čutenj, spoznanj). Prikazani so procesi transformacije, čez katere je šel vsak na poti do sebe in svojega starševstva. Najprej predstavljamo 2 mladi mamici (Natašo in Tamaro), kjer se ob otroku odpre rana v odnosu z mamo, potem pa še 2 očka (Petra in Jerneja), ki ob svojem očetovstvu globlje doživljata odnos z očetom (čutita pomanjkanje sočutja do sebe zaradi odsotnosti očeta in/ali pogrešanje očeta).

15.4.8 **Sinopsis: NATAŠA**

Sinteza: Uspešno soočenje s strahom pred porodom prinese zmago in povezanost v partnerstvu, nepričakovano se odpre rana v odnosu z mamo ob nestiku v strahu, jeza ob nerazumevanju mame.

Kode-kaj govori ona: MAMA, 3 LETA POROČENA, 1 OTROK, 6 MES, skupina za mamice Glavne teme	razgovor trajal 1h52 min Glavni procesi (veliko jih je)
ZAVEDANJE RANJENOSTI IN SOOČANJE Z NJO – Velik strah pred porodom, panika pred smrtjo, telesno bolečino; dalj čas trajajoča in dobra priprava; Terapija, hipnoza, svoja babica, kar da varnost POROD zato zelo lepa izkušnja povezanosti zanjo po porodu, ko potrebovala pomoč pri skrbi za otroka zaradi poškodbe PRIDE NEPRIČAKOVANA RANJENOST: JEZA NA MAMO (prej mislila, da imeli dober odnos) Zaradi utrujenosti, neprespanosti, telesne izčrpanost; jeza na mamo ob neslišanosti, nemoči, ODPRTI KONFLIKTI MED NJIMA, ki bolijo, strašijo; Nikoli ni zares o sebi ji govorila, pa si želi RANLJIVOST V PARTNERSTVU: POTREBUJEŠ ODZIVNEGA DRUGEGA: Podporo dobila v možu, si nenehno delita skrb za otroka, ji je izjemno telesno naporno; POTREBA, DA MORA ZA VSE SAMA POSKRBETI (OB OTROKU) ob nemoči, izčrpanosti jezna na partnerja, da od nje to pričakuje, boj s previsokimi pričakovanji (v sebi); Sta se uspela pogovorit, dogovorit: potrebuje spoštovanje, razumevanje njene ranljivosti USMERJENOST V OTROKA, NENEHNA ČUJEČNOST OB OTROKU: Nič ni ostalo od njenega časa, skrbi zase, prijateljske odnose; Sveta zunaj zanjo zdaj ni, ni sproščena; Ima vprašanja glede materinstva-zdaj mora sama najti odgovore, se nekako umirit, drugače le bezlja: Manjka ji čas za sebe, notranji mir – težje to vzpostavi Pred materinstvom se nima kam umaknit, pretirano skrbna RABILA VAREN ŽENSKI ODNOS, stik, da se je umirila, našla; Razočarana, je mislila, da bo tega več; Pogrešanje mame: Ne želi konflikta, a tudi pretvarjanja ne; bolečina, ker je mama ne čuti (v strahu); ima stisko, če o tem govori ali ne	Prehod iz ranjenosti v ranljivost PRIPRAVA NA POROD; – videla koliko zmore kljub strahu, se zelo v tem povezala s partnerjem, močna bivanjska in formativna izkušnja, ji je veliko dala za sebe in življenje nepričakovano se odpre bolečina ranjenosti v odnosu z mamo (ob sobivanju, skupni skrbi za dojenčka, utrujenosti) ODPRE SE RANA: močni in odprti konflikti med njima, čustveno zelo intenzivni NOVO ZAVEDANJE SEBE V ODNOSU DO MAME. BOLEČ ODNOS Z MAMO-NA NOVO SPOZNA RANJENOST, KER NI VERE, ZAUPANJA VANJO: Šele ob svojem otroku spregovoriš o svojih mejah s starših; Je utemeljeno-zaradi potreb otroka; Moti jo, da starši tega ne jemljejo kot naravno potrebo, kot mamo, pač pa mora utemeljevati, opravičevati, zagovarjati svoje vrednote, ravnanje z otrokom pred mamo Podporo potrebovala, sprejetost v njenih šibkostih - potreba po kontroli, a hkrati nemoč biti nenehno na razpolago – iskren pogovor pomagal, povezal STARŠEVSTVO PRINAŠA VELIKO ODGOVORNOSTI IN TESNOBE ZARADI NEGOTOVOSTI IN POTREB OTROKA Učenje materinstva, veliko dilem, negotovosti Tudi kako varno dati otroka v varstvo in kdaj Boji z mamo - Mama veže lastno vrednost na vlogo babice; POTREBA PO ŽENSKI VARNOSTI: Po porodu čutila močno pogrešanje ženske podpore, mame Ženska potrebuje prav eno razumevanje, tudi če je le soseda…Sočutje, prijaznost rabiš za vse stiske, da ti nekdo ovrednoti ves trud, ne

DELJENJE NEGATIVNIH OBČUTKOV S PARTNERJEM, POVEZANOST: Ujetost v skrb za majhnega otroka, vsakdanjo rutino; pogrešanje partnerstva, ker zavestno dajeta vse sinu; UČENJE (SPROŠČENEGA) MATERINSTVA: POTREBA OTROKA PO TEBI TE OBREMENI: Na začetku stiska, ni mogla zaspati iz strahu, da jo bo rabil; nenehno čuječa, v pozoru, kljub izčrpanosti telesa Tesnoba ob menjavi prostora, novostih; Potrebuješ izkušnjo, da je otroku uredu, potem se sprostiš; Želela bi si več sproščenosti v materinstvu; Stiska ob joku otroka, potreba, da mu pomaga; Vidi da otrok joka tudi, če je ona zraven – se uči sprejeti jok kot odziv na dogajanje v otroku DILEMA: KDAJ DATI OTROKA DRUGIM V VARSTVO: Varno lahko pusti otroka možu, drugim še ne; Dvom ali si lahko dovoli sebe poslušati; Boji z okolico, mamo; Čuti velik pritisk s strani mame, Njej je vloga babice zelo pomembna/prvič v tem / Težko, ker je ne more živeti, Krivdo daje hčerki, se zapleteta v obtoževanje POMEN LASTNEGA PROSTORA, INDIVIDUACIJE IN DIFERENCIACIJE: 10 let na svojem, ne bi mogla skupaj z drugimi živet; Ne bi zmogla sebe živet ob drugih; Je lahko v miru ob možu, iskrena, se ne pretvarja ZAVEDANJE: VELIKA TEŽA RANJENOSTI IZHAJA IZ DOGAJANJA MED NJO IN MAMO, vse ostalo bi šlo: želi, da je mama najprej mama njej; mama hoče pomagat, a več škode naredi kot koristi, ker nenehno sprašuje, ni gotova vase, ne v hčerko MEJA ZA ČUSTVENO VARNOST: Mejo bi postavila, da se zavarujeta pred ogromno tesnobe, nervoze, a mama se čuti zavrnjeno: Zelo močne besedne igre, močna prizadetost iz teh bojev z mamo; Zaradi otroka se tega ne more več iti, se mora zaščititi, da ni preveč razburjena, napeta, da njega ne razburi ODNOSI DOMA PREJ: Doma bila navajena odrasle odnose čuvat, morala nenehno paziti, da ne bo druge prizadela, sedaj ne more več POMEMBNOST DELJENJA RANLJIVOSTI Z DRUGIM: Porod je ranljivost, čista razgaljenost,	hvaljenje, le priznanje PORODKOT TEMELJNA RANJENOST – GRE V RANLJIVOST: Pomembnost podpore, razumevanja, spoštovanja – potem zmoreš vse; Porod zelo dragocena izkušnja, prav mogočna, ji je dala vero v sebe, lastno vrednost; Zelo močno sta se s partnerjem ob porodu povezala, bila slišana; izkušnja ko ji ni bilo treba skrbet, kako bo izpadla; je partner zmogel sebe ohranit in jo zares vzeti; mu je toliko mesecev prej sporočala kako bo to zanjo težko; jo je sprejel v vsem, kar je; mogočna izkušnja povezanosti – začela sebe spoštovati, svoje telo, zelo dragoceno, prav sveta izkušnja življenja ODNOS Z MAMO TA IZKUŠNJA SPREMENI: Sedaj povečana želja po razumevanju, pristnem, globokem stiku z mamo, a ni komunikacije na tej ravni; RANLJIVOST: Ranljivost je mogoča le tam, kjer sta oba za odnos, na nekaj novega, pripravljena tudi boleče stvari o sebi slišat; pripravljenost za delo na odnosu Ranljivost tvegana, ker se lahko sfališ – a v varnem odnosu to redko, da ne moreš potem tega skomunicirat; Če nimaš te potrebe, ne boš šel v to; Starši – nimajo potrebe, mlada starša ja POROD- ŽELJA PO POGOVORU Z MAMO: Močna potreba po maminem priznanju: a me lahko podpreš, tudi če me ne razumeš; Si je želela, da bi se o porodu lahko z mamo pogovarjala, o izkušnji Bolečina, ker mama ni izrazila zanimanja, prisotnosti, sočutja Potrebuješ varno osebo, preko katere lahko pridobiš varno izkušnjo (babico ob porodu) Ni navajena da mama daje varnost v svetu od drugih žensk to dobila; Mama v otroštvu ni čutila, da jo je kot punčko strah, Mama neodzivna, zato nehala govorit POMEN VARNEGA ODNOSA (sploh v težkem) Zavedanje – če ne bi imela močnega odnosa že od prej, bi šlo v kreg, razdor, ker je toliko naporno; Ali začneš živeti drug mimo drugega, ven iz odnosa; Odnos je res delo, zanj treba garat Ko bodo več spali – osnovna želja sedaj, ker to toliko energije vzame; Kljub naporom je zelo hvaležna za to izkušnjo povezanosti vsak dan znova; Je utrujenost, a ko se naspi, je izpolnjena

izpostavljenost – ko greš čez to z drugim, te poveže; Mož res želel biti z njo, jo podpreti; Videla, kako je BILO POMEMBNO, DA MU PUSTI, je bil ob njej tudi v najtežjem, v NJENI RANI; čeprav nisi več v lepi podobi, se razgališ v stvareh, ki se jih sramuješ, ki so hude, strašljive V RANLJIVOSTI BO ŠE VZTRAJALA: Veliko lažje živi zaradi te izkušnje in zavedanja ranljivosti; Ko se pokažeš, začutiš, srečaš z ranljivostjo v odnosu, ti jo tudi drugi da; Je veliko lažje živeti v odnosu, bolj pristno, ni potrebe po pretvarjanju; Če tega ne bi bilo, potem jeza, bolečina, odmik PRINESE BIVANJE V VARNOSTI: Čeprav je časa za pogovor manj, kadar pride do tega, se ljubezen občuti, zelo ju poveže: Imaš drugega ful rajši, res vidiš koliko te ima v bistvu rad, kljub vsemu temu NJUN ODNOS – ZAVEZA: Skupaj sta 7 let, poročila se samo zaradi njiju, obred zanju, spontano; Sta si to zavezo sama podarila, se je morala zgoditi; Imela energijo, da sta družino, želje drugih držala stran ŽIVLJENJE V MLADI DRUŽINI – postavljanje meja TEŽJE, NIMAŠ MOČI ob otroku je bila šibkost, ranljivost pri boju za sebe, ohranjanju svojega prostora, ker si tako utrujen, res ne moreš; si res ranljiv:potreba, da te starši takrat razumejo brez besed ko te ne, pride do te stiske, ki jo ona sedaj z mamo živi; Ona stik z njo še vedno ohranja, a ga je manj, ker zmore živeti trenutno le v čustveno varnih odnosih - Postaviš meje tam, kjer ni dovolj varno in postavljanje prioritet; Nova družina najbolj pomembna, delaš vse zanjo Nisi toliko več na voljo za ostale odnose; Če si sam za varstvo otroka, to zelo izčrpavajoče, tudi za moža ob službi; Ne želi zaradi pomoč tašč, mam sebe zatajiti, rajši peljeta sama, ker ni osnovnega razumevanja *POMEMBNA RAZMIŠLJANJA O RANLJIVOSTI*	USTVARJANJE PROSTORA ZA MATERINSTVO: Uči se ne si preveč nalagat, se poslušat, biti razumevajoča do sebe; Pomembno omejitve sprejeti, zdaj si mama; Stvari te bodo počakale CILJ: Dati otroku izkušnjo povezanosti tudi v največjem stiski; da ga imaš rad ne glede na vse VARNOST V PARTNERSTVU: Varnost lahko živi v partnerstvu, ker se mož odziva, je ne odreže, Vidi da se z možem, vse kar skomunicirata, razvija, se poglablja stik, ne ve pa, kaj bi bilo, če bi jo odrezal, ko bi mu govorila o sebi, bi šla v obrambo TEMELJNI PROCESI: POROD – IZKUŠNJA PREHODA IZ RANJENOSTI V RANLJIVOST – ŽELI IZKUŠNJO DELITI Z MAMO, A RANLJIVOST ZDRŽIJO LE VARNI ODNOSI Pred porodom si je samo želela nekoga, ki bi ji dal varnost Ji je porod dal prvič življenjsko izkušnjo povezanosti, sprejetosti, slišanosti In je bila presenečena, koliko je zmogla, da je telo sledilo brez težav Bi želela to izkušnjo z mamo delit, pa ne more Velika ranjenost se je odprla med njima z mamo, ki je nobena ne razume, le poustvarja se naprej In ruši odnos, možnost stika zaradi tako velike ogroženosti in bolečine Lahko se pretvori v ranljivost, če sta oba za odnos in pripravljena o sebi slišati tudi boleče, težke strašljive stvari/ SE OB TEM NE SPREMENITI V ŽRTEV Ko je želela to izkušnjo, da se pokažeš z vsem, kar si, z mamo deliti, se povezati, je odnos z mamo zgubila, jo s tem ogrozila *Komentar na razgovor: veliko globine in ranljivosti zmore, veliko se da čutit, še zelo sveže, izkušnja še ni integrirana: zraven čutiti veliko bolečine, negotovosti, strahu, žalosti in utrujenosti – a močna in trdna vizija: želja po varnejših odnosih z mamo (kar je dobila ob partnerju/kar dela z otrokom)*

Soočenje z že znano ranjenostjo (strah pred porodom) v sebi in ob partnerju, (posledično) nepričakovano odpiranje nove ranjenosti (v odnosu z mamo) in čustveno dinamiko ob tem smo bolj podrobno predstavili v poglavju 17.6, kjer dogajanje podkrepimo s konkretnimi izseki: *Procesi ranjenosti in ranljivosti: soočanje z znano in neznano ranjenostjo (Nataša)*.

15.4.9 **Sinopsis: TAMARA**

Sinteza: Iz nezaupanja v zaupanje, tako v partnerstvu kot starševstvu; intenzivno delo za odnos, ki je varen; rana se odpre v materinstvu, v odnosu do sebe, pogrešanje mame.

mama, 3 OTROCI (2X 2leti in 0,5 let), POROČENA 4 leta, skupina za mamice, zakonska terapija (ni poznanstva od prej) Glavne teme	Trajanje razgovora: 1h 55min Glavni procesi
VSTOP V MATERINSTVO Zanjo prehod v starševstvo ni bil travmatičen, se je dobro počutila, porod dober, imela veliko pomoči, ker sta bila dvojčka: naporno, a bila ponosna nase, da ji je vse uspevalo TEŽKO SEDAJ OB VZGOJI: ko je morala začeti prepovedovati, reči ne: IZGUBILA SIGURNOST (VASE) Želela si je biti v odzivu na otroke drugačna od svoje mame – ne groba, ne prizadeti z besedami Najtežje, ker ni več nežna, ampak podivjana mama v nemoči, jezi in stiski – tega pri sebi ne more sprejet; Težko ji je ob upiranju in trmi dvojčkov: se sesuje, odreagira nezrelo (otroško) čuti, da ji nalašč nagajata, sta žleht (izgubi sočutje) NI PODPORE IN RAZUMEVANJA OKOLJA ZA TRMO OTROKA Okolje ni v pomoč, ji očita, da ju je sama razvadila: se nenehno bojuje med rahločutnostjo do otrok in tem, kar ji je bilo vcepljeno – otrok mora biti priden in čim prej samostojen; razen moža nobene druge opore in razumevanja pri starševstvu IZKUŠNJE OB MAMI OD DOMA 4 otroci, ona prva: otroci pri mami dolga leta krivi za vse, da ni bila mirna, jih je krivila za vse; dala jim je vedet: otroci ste žleht pri sebi je prepričana, da je sebična, če mejo postavi, ima potrebo (so jo nenehno prepričevali v to, da je lena, egoistična, sebična…če sebe posluša, upošteva) Zdaj prišlo na plan vse tisto, kako ji je ob mami bilo – je nenehno masko nosila v otroštvu, se delala, da je ne prizadene, zdaj pa več ne more ODNOS Z MAMO/očetom Mama se spreminja in trudi, a še vedno predvsem svetuje in pametuje, minimalizira njene probleme in poudarja svoje Želi si, da bi samo bila tam in jo objela, da bi prišla na obisk, ji bila v oporo Tudi ko je bila manjša, mama ni resno jemala njihovih problemov, so jo ogrozili	Začetek spodbuden, lep, veliko pomoči ob dvojčkih OB VZGOJI ZAČELA PREPOZNAVATI (IN ČUTITI) VZORCE SVOJE MAME, PREBUDI SE TRAVMA PRETEKLOSTI BOJ ZA SOČUTNO STARŠEVSTVO OB IZGUBI SOČUTJA DO OTROK IZGUBI SOČUTJE DO SEBE PERFEKCIONIZEM V ODNOSU DO SEBE Vedno pred drugimi poskušala izpast močna, da ima vse pod kontrolo; najtežje, ko se sama s sabo, s svojimi omejitvami in občutji srečuje in se v tem ne more sprejeti ni mirna ob otrocih, čeprav razumsko ve, da si postavlja previsoka pričakovanja in da je to pri otrocih le faza trme bila prej potrpežljiva in veliko prenesla, mislila, da je predelala – pri svojih otrocih pa ne more, škoduje otrokom in možu s tem, noče biti taka – krivda in samoobtoževanje, da je slaba mama UKRADENO MATERINSTVO IN SOČUTJE DO SEBE: Je ogrožena od svojega materinstva in tega ali ji bo uspelo biti mama, kakršna želi biti Sočutja do sebe nima, nase je le jezna in se obsoja, da dela premalo za druge – NENEHNA KRIVDA IN SKRB ZA DRUGE NOTRANJA OSRAMOČENOST Zase ne sme poskrbeti, se ceniti, ker bo izpadla slabo, takoj kriva, ob tem čuti sram in nesposobnost Ni dovolj dobra zase, še vedno ne. Gonja, ne da bi sebe čuvala PRESEŽENA RANJENOST V NJUNEM ODNOSU: IZ NEZAUPANJA V ZAUPANJE Možu zmore povedati svoje notranje boje, a šele preko terapije sta se uspela slišat, razumet, ker njemu se ob njej prebudi stiska,

Želi si dobiti potrditev, da mama ve, kako ji je zdaj in razume/čuti njene probleme
Nima pravice tožiti, kot mama ji mora biti samo lepo z otroci;
Želi si, da lahko pojambra, pa bo še vedno lepo
Vse mora biti super, tudi v odnosu (ne sme biti kritike ali kaj narobe, ker to odnos preveč ogrozi), to ima tudi po očetu

ODNOS MED STARŠEMA: MEDSEBOJNA PREZRTOST
Oče zaradi otroštva zelo negotov v sebi, vedno imel potrebo, da ga potrjujejo druge ženske, ker mama ga je zabijala, in je flirtal
Mama ni kazala ljubosumja zaradi očetovega obnašanja, to sprejela, ona se borila za očeta proti ženskam, bila ljubosumna namesto mame
Prej se ji je smilila mama, ker oče tako ravnal, sedaj vidi, da v njunem odnosu ni ljubeča, tudi kot mama
Očeta je videla kot dobrega, druge ženske so bile slabe, šele sedaj ji je njegovo obnašanje gnusno

ODNOSI V PRIMARNI DRUŽINI: NENEHNA NEVARNOST
Velik razdor med staršema, na robu ločitve, a 4 otroci; Veliko napak sta delala do mlajših otrok, težaven mlajši brat in sestra, ki s svojim obnašanjem opozarjata(bes, jeza, poniževalna, nespoštljiva)
So zelo vsak k sebi, si težko pomagajo, vsak v svojih stvareh; Ona od nekdaj želela opozarjati na stvari, ki niso bile uredu, že doma in kalila podobo super družine – je izpadla kot nezadovoljna, zahtevna, hkrati starše vedno čuvala, kako so bili ubogi in je druge ženske dojemala kot sovražnice

MAMINA NERANLJIVOST
Mama ni bila ranljiva, nikoli je niso v tem videli; zelo je bila močna, sekala po otrocih in po očetu
Tudi ko oče se trudi, skuša priti do nje, ni točno tisto, kar bi ona v tem trenutku hotela in ni dovolj
Tudi otroci če so se potrudili, pospravili, nikoli ni bila zadovoljna, ni bilo dovolj

MEDGENERACIJSKA ZGODOVINA OGROŽENIH ODNOSOV, ZAVRŽENOST; NESPREJETOST, PERFEKCIONIZEM
Oba starša sta imela občutek, da ne smeta biti doma
Tudi oče nezaželjen, ga mama ni želela; mama pa s svojim obstojem in drugačnostjo/živostjo ogrožala oba starša-mamo in očeta, nenehno jo primerjali z boljšo sestro
mama ultra funkcionalna, deloholik, celo mladost garala, pospravljala, nikoli ni bilo dovolj, a ni dobila da nikdar ne naredi dovolj zanjo (iz izkušnje z njegovo mamo)
Nima še sebe izdelane, svojih želja, potreb, težko ve, kaj hoče; Oba vsak do sebe zelo perfekcionistična, postavila zelo rigidna pravila, kaj je sprejemljivo, jih težko opustita
Tudi v njunem odnosu bilo tako, na začetku veliko dvoma, se je bala nezvestobe
Sedaj boljše, je prerasla, ji je dokazal zaupanje, sta se veliko o tem pogovarjala
ni mož nikoli zlorabil zaupanja, prekinil stika in to ji ogromno pomeni; Sedaj sta tako povezana, zaposlena z otroci, da je to mimo

POT DO RANLJIVOSTI –DELO NA SEBI IN SVOJEM MATERINSTVU
Veliko žalosti, bolečine se čuti
Pomagalo bi, če bi lahko v sebi sprejela tudi negativne stvari, ker ne bi bila toliko odvisna od mnenja drugih, ne bi toliko pri njih preverjala, imela vero vase
Počasi prihaja do tega, da je res sposobna, vsak dan mora kaj pozitivnega na sebi najti, pa da posluša iskrene pohvale, jim verjame
Želi si biti mirna, sproščena, zadovoljna, ne v perfekcionizmu, nemoči in krivdi
Opazila, da je bolje in se ne obremenjuje več toliko, če ni vse pošlihtano, a jo čaka še delo
Je na začetku upala, da ko bo na terapiji, bo šlo, da bo vse drugače, ampak zdaj vidi, da je to eno težko delo, ker ji avtomatika deluje in je cel začaran krog

STRAH PRED NEUSPEHOM: če si cilje zada in ji potem ne uspe, se spet krivi in je slaba
Želi, da se otroci ne bi kdaj počutili tako bedno, kot se je ona celo mladost počutila
ker ona je imela tak manjvrednostni kompleks, da si ni upala niti iz hiše, tega ne privošči nobenemu od svojih otrok
Se obremenjuje, ker sama sebe ni spremenila, popravila še pred otroci
Ne more se generalno za pomoč opreti na nobenega človeka v svoji družini, tujega si ne more privoščit

POT DO RANLJIVOSTI, SPREJEMANJA sebe in drugega, SOČUTJA V NJUNEM ODNOSU: PREKINITEV IDEALOV in postavitev vrednot
oba pri drugem dala pravila svoja na stran, ideale, je pa ona zahtevala, da postavi on družino na prvo mesto, da želi, da je z njo, z

potrditve od staršev, oče kupuje odnose in pozornost; v družino in partnerstvo starša prinesla verjetje: s pohvalami, potrditvami samo razvadiš, odnos rani PREHOD IZ RANE V RANLJIVOST V ODNOSU: iz nevrednosti v vrednost Ona to držo prevzela nase, se ne zna pohvalit Pomaga ji mož, ki ji da komplimente, ona pa se jih uči sprejet, čeprav jo v čisto stisko spravijo, to je sramotno, izziv njeni slabi samopodobi Je njena samozavest sedaj zrasla, ko je z otroci, gleda na svoje telo drugače, se bolj ceni, je hvaležna svojemu telesu, da je vse zmoglo Preko telesa glede materinstva počasi sebe sprejema, a mora paziti, da ne le prek tega svoje punčke, ki nori v njej, ne prepozna, je ne sme biti (nesprejemanje sebe v tem) Se zavestno trudi, da ne znori nad otroci, vsak dan je majhna zmaga, Vidi, da ima nerealne zahteve do sebe, je večinoma ona na škodi, ker tako perfekcionistično gleda na to, da ji zmanjka energije in se sesuje Najlažje sebe spregleda, zanemari, kar je naučena od doma – ne je, ne pije, se ne preobleče Mož ji da dovoljenje, jo napoti, da si vzame čas zase, sama ne, ji mora velikokrat ponoviti, da ima ona do česa pravico, ker se mu vedno opravičuje, ker nima občutka, da si zasluži PROSITI DRUGEGA ZA POMOČ NEVARNO, SRAMOTNO To, da drugega prosiš za pomoč, je njej zelo težko, si ne upa ničesar vzeti od staršev, ker takoj lojalnost in krivda: kaj moram zdaj nazaj dat (tudi oče tak) MOŽEVA DRUŽINA TEŽKO V POMOČ Tašči in tastu ne zaupata, sta daleč in tudi ne zmoreta imeti otrok, tudi ne spoštujeta njunega načina vzgoje sta toliko negotova v sebi ob otrocih,več škode naredita kot koristi, sta jima otroka preživahna, po njenem razvajena Ima tašča toliko strahu ob otrocih, ko niso pri miru; ona živčna postane zraven in morata čuvati še njih V moževi družini ni iskrenosti, ne tašča, ne tast ne moreta enega iskrenega čustva pokazat, na zunaj vse razsuto, se niso nikoli pogovarjali, zelo zaprti NJUN ODNOS: INTENZIVNO DELO V TERAPIJI ZA POT K RANLJIVOSTI Imela prej veliko neuspešnih odnosov, na silo in je	otroci, ga rabi (slaba izkušnja z očetom, ki ga je posel vzel);Ona ve, kaj je zanjo vrednota in zakaj, da želi, da so skupaj ob vikendih, tu vidi, da se jemlje resno v partnerstvu in o tem tudi možu govori Ona je dosegla, da se partnerstvo ceni in da se zanj dela, da je družina vrednota – je tudi on do tega ob njej prišel to si je sedaj (v pogovoru) lahko prvič priznala, dala priznanje sama sebi Do tega sta oba prišla, ker mu je ona uspela iskreno povedati, zakaj to njej pomeni in zakaj njemu STA DO SEBE IN DRUGEGA SOČUTNA V STARŠEVSTVU Se še iščeta v starševstvu, praksah, kdaj vztrajati pri nečem, kdaj popustiti, zelo sodelujeta Mož ji nudi varnost, jo podpira, razume kot mamo in ne obsoja Zelo ji pomaga tudi, da hodita skupaj na terapijo, da jo nekdo sliši v njeni bolečini, da ni sama; pomembno, da je dobila temeljno potrditev, da je uredu, da dela prav, da otroci niso razvajeni – pomagala je terapija in skupina za mamice ODNOS Z MAMO IN VARSTVO: SKRB ZA MAMO: Mama je toliko obremenjena sama s sabo in s službo, da je ne more obremenjevat s svojimi otroci; vidi, da še vedno mamo čuva, ker nenehno toži, kako ji je težko in če mami pusti otroke, ji prebudi to ogromno krivde, da ne more sama poskrbeti zanje Mama se nikoli ne ponudi, da bi ji vzela otroke in ona potem išče opravičila zanjo Mama ima drugače zelo rada njene otroke, se zna z njimi igrat ODNOS DO HČERKE (ranljivost ob njej) Jo je hčerka do njenega telesa pripeljala – spet perfekcionizem po žensko ženski liniji Občutek, da ne sme jokati, ker je samo ena, pa punčka -tu ji ne sme spodleteti Težko ji je, ko joka, jo res stisne, takoj podvomi v sebe, si govori, da joka, ker je v stiski in da mora samo biti ob njej, jo poskusit potolažit, lahko jo kaj boli, uči se, da to ne govori o njej

želela nekaj naredit na tem, v terapiji, in je ona takrat prišel, tako da sta skupaj šla na to (sta že odnos začela s terapijo) To jima je omogočilo, da sta skupaj ostala, ker drugače ne bi – prej ona odganjala vse ljudi od sebe, nosila pred njimi masko, ki so jo želeli videt Pri možu je pa nehala igrat, zelo bila sesuta zaradi vsega, kar je bilo doma in ni imela več energije za sprenevedanje – mu je iskreno vse o sebi povedala, pa ga vprašala ali lahko to sprejme in je **Zelo intenzivno sta na odnosu delala,** sta res obadva rabila toliko tega pogovora, ker sta bila tako vsak neslišana Razmejitve in spoštovanje zaupanja v odnosu z možem že na začetku močno postavila (kar njena starša nista), a zaradi strahu ni bilo sproščenosti v njunem odnosu Drug ob drugem sta prvič dobila izkušnjo, da te drugi sliši in toliko o tebi lahko sprejme, tudi v tistih najbolj bednih občutjih Ko so pa otroci prišli, je postalo intenzivno – sta toliko na odnosu naredila, a zakaj se je zdaj sesulo, zakaj nama je zdaj toliko težko Dosti časa sta rabila, da sta si priznala to in poiskala pomoč na skupini, na terapijo šla **DELO NA SEBI:** prišla do tega, da ji otroci dajejo občutek lažne samozavesti in čuti, da si jo mora sama v sebi zgradit (ne na njih) Po drugem porodu se je zavedla občutka nevrednosti: vse, kar je vredno, je šlo iz nje, se zaveda, da mora na tem delati, iti v sprejemanje sebe zaradi sebe, ne zaradi otrok Ona si želi, da bi se enostavno sprostila že končno, ker je nenehno pod pritiskom, kako in kaj vse bi moglo biti, jo tesnoba zagrabi, potem se iz nemoči zjoka, želi si biti samo sproščena in vesela z otroci, Vedeti, da ji to pripada KOMENTAR NA POSNETEK POT DO RANLJIVOSTI V NJUNEM ODNOSU Čisto eno drugo življenje sedaj živita drug z drugim Mož se šele sedaj uči govoriti, ona je pa slišana v njunem odnosu Mož je imel v sebi samo jezo, ko sta se spoznala, sedaj spoznava tudi druga čustva Tudi v njunem odnosu ni statična, želi napredek, se pa uči, kako stvari, ki niso uredu, povedat na miren način pa s pohvalo (doma z jezo, kritiko, kričanjem, na silo) in da tudi sprejme, da ji on na isti način predstavi stvari	Želi, da bi hčerka imela ženskost (ker že njena mama je nima, pa sama si jo je zelo težko dala ob mami, ker jo je skrb zase, urejenost hčerke zelo ogrozila) TOKSIČNOST ŽENSKIH ODNOSOV Toksičnost žensko-ženskih odnosov v njeni družini je prisotna, tudi glede prijateljic bilo težko Je morala sama zavestno priti do tega, zakaj žensk ne prenese več (očetovo flirtanje) Prej nenehno potreba po dokazovanju in ogroženost od žensk (tudi od terapevtke, dokler ni bila noseča) Še vedno zelo ogrožena od žensk En odnos z žensko rabiš, ki je sočutna, ki verjame vate, da lahko potem tudi odnos z mamo zaceliš pa zgradiš pozitiven odnos do sebe nazaj KAKO JI JE, KO SE TOLIKO RAZKRILA ISKRENO ENI ŽENSKI? Ni ji več tako težko iskreno govoriti o sebi, ker ve, da si na ta način pomaga; Če bo igrala, da je vse super, se nič ne bo spremenilo Mogoče ji bo lažje samo sebe v negativnih stvareh sprejet, če ne bo zavržena v svojih napakah od drugih, če ne bodo o njej mnenja po tem spremenili KOMENTAR NA RAZGOVOR: Zelo iskren, a tudi boleč razgovor O BOJU ZA MATERINSTVO, kjer se boriš hkrati za sočutje do otroka in sebe Čuti se veliko bolečine, nemoči, boja ob sramu in krivdi (tam greva v terapijo) Obenem si zmore dati podporo in priznanje v stvareh, ki jih je naredila: njuno partnerstvo kot vrednota Občutek, da se rane celijo tudi tukaj in zdaj, da se ob pogovoru rojeva več sočutja do sebe, čeprav zelo plašno, počasi

15.4.10 **Sinopsis: PETER**

Sinteza: Pot iz prikrite depresije in osamljenosti v življenje (spoznanja o sebi ob bivanju v iskrenih, polnih odnosih), zavedanje odnosa z očetom in prekinitev nerahločutnosti, sprejemanje ženine ranjenosti.

Mož, 8 let poročena, sin 1 leto, aktivno delo na odnosih (žena terapevtka, zakonska skupina) Glavne teme	Razgovor trajal 1h15 min Procesi (veliko jih je, o njih ne govori s težavo, se ne zapre)
SPREMEMBE, KI JIH PRINESE NOSEČNOST TEŽKO SPREJEMANJE IN RAZUMEVANJE ŽENINIH OMEJITEV ZARADI NOSEČNOSTI, poroda: (telesnih slabosti in šibkosti/bolniška in sprememb razpoloženja /dalj časa trajajočega slabega razpoloženja, hormonov) **ČAS NOSEČNOSTI BIL GRADNJA VARNEGA ODNOSA MED NJIMA (PREJ ŽE 7 LET POROČENA)** Bolniška ju je povezala **Veliko delala na odnosu, pogovori ob sprehodih** Hkrati miru ni, službene obveznosti žene v nosečnosti: sprejemanje tega, izražanje pogrešanja Izražena želja, da sta več skupaj – on - je bil slišan, da jo pogreša, sta urnik prilagodila **Pozitivne izkušnje – lepe spomine ima** Prevzem funkcionalnih bremen s strani moža Pogrešal le ženino pohvalo, priznanje za skrb doma NJEGOVA RANJENOST: **Podobnost z očetom glede čustvenih izbruhov** Vzkipljivost ob šibkosti Ne želi biti tak, zavedanje povezav Težave pri sprejemanju mnenj, dejanj drugega pri vzgoji **OSAMLJENOST OB IZMENSKEM DELU** Pred nosečnostjo/porodniško izmensko delo Ni skupno preživetega časa Samota prinese osamljenost: Govori o poprejšnji depresiji, ki je nastala zaradi pomanjkanja odnosa, samote – sta morala to preseči – on tvegal, iskreno spregovoril z ženo o tem, da je osamljen (ne jezen) **ŽIVLJENJE V PRIMARNI DRUŽINI /spregledan, zanemarjen otrok, samorastnik/** Situacija doma: veliko osamljenosti, nenehno delo v ospredju Mama in oče sta se menjala/različni urniki in gradnja hiše	SOOČANJE Z RANLJIVOSTJO ŽENE V NOSEČNOSTI, PO PORODU <u>Moral priti do novega razumevanja žene</u> <u>V sebi sprejeti njeno telesno nemoč in omejitve</u> <u>To bilo težko, mu je najbolj ostalo</u> Tudi prvič zavedanje ranljivosti parov glede spočetja, zanositve, telesa v nosečnosti Ob težavah se (šele) zaveš težav **PROCESI, KI JIH JE NAREDIL V SEBI OB RANLJIVOSTI V PARTNERSKEM ODNOSU:** **1. sprejemanje ranljivosti pri drugem:** So bila obdobja slabe volje pri ženi, ko so jo morile stvari, skrbi, počutje Bil izziv to sprejeti, razumeti, ne obsojati **Sprejemanje žene kot take, z vsem kar je** **PROCES SPREJEMANJA DRUGEGA V SEBI MORAL NAREDITI**: Najprej *zamera* (bilo mu je čudno), *kaj mu to pomeni* (si mi tečna); potem *razmejitev* (ustavitev odzivov, da je zaradi njega, čustev jeze, prikrajšanosti), pride do *razumevanja, sočutja* (»v moji pristojnosti je le to, da sprejmem, taka si«) Učenje skupnega sobivanja in sprejemanja: ju to poveže, gradi varnost Njemu je tudi v pomoč, ko jo spozna v vsem (kakršna je) Zavedanje – ne morem te spremeniti 2. **Ozaveščanje in sprejemanje svoje življenjske zgodbe:** ob skupnem bivanju z ženo se mu pokažeta/ ponovno poustvarita <u>osamljenost in neslišanost</u> (kot način bivanja in doživljanja v primarnih odnosih doma - travma v odnosu z očetom) 3. **Zaznavanje spremembe, ki jih omogočijo pristni odnosi v sobivanju:** **STARŠEVSTVO** doživlja zelo pozitivno – vidi, da je prihod otroka samoto odgnal; prisotnost žene, otroka – so skupaj, ni osamljenosti Več volje za aktivnosti ima, VEČ VESELJA: OB

Skrita depresija v puberteti, tudi kasneje v vsakdanjem tempu samote Doma so mu glede postavljanja meje zgodaj zaupali, zgodaj bil sam odgovoren zase in za mlajšega brata NIMA (LEPIH) SPOMINOV NA OTROŠTVO: ČUSTVENO MRTEV, DOMA NI BILO OBJEMOV, STIKA, IZGUBLJENOST Neprava izbira srednje šole po očetovem nasvetu: (VERO V) SAM(EGA) SEBE OB VELIKEM TRUDU, NEUSPEHIH IZGUBIL /Občutki nesposobnosti, ponižanja, sramu, obupa/ni podpore s strani očeta Vero kasneje našel, a mu ni dala življenja/odnosa **NOTRANJI SVET – MOČNO ZAZNAMOVAN Z IZKUŠNJO OČETA/ČUSTVENA TIRANIJA/NESLIŠANOST** TRAVMA Z OČETOM: temeljna neslišanost, nepriznanje/NAJVEČJA RANLJIVOST ŽALOST OB OČETU, NESTIKU, NESLIŠANOSTI, ČUSTVENI ZANEMARJENOSTI, SPREGLEDANOSTI Očeta sovraži, mu je bila pretežka čustvena izkušnja, ga doživlja kot morilca, ni nikoli do besede prišel ob njem **Njegova RANLJIVOST V PARTNERSKEM ODNOSU**: **POVE, DA JE BIL PROCES**: IZ RANJENOSTI V RANLJIVOST Pogovor o ranljivosti s partnerjem: žena te stvari ve, a najprej moral v sebi priti do tega Potem na primeren način ubesedit Prepoznava poprejšnjo jezo, ranjenost Večletni čustveni boji s sabo in občutki prikrajšanosti, zavrženosti Tudi za prave besede (zase in za druge) potreboval leta; <u>skupna leta življenja</u> (10) pripomogla k temu, da je o sebi lahko razmišljal, globlje do sebe prišel, jih potem v odnos dal **ODNOSI Z DRUŽINO SEDAJ** Z mamo ima bolj sproščen odnos, se vsaj pogovarjata o otroku Mama materialno pomaga, čustveno si nista bližje, mogoče, ni razmišljal Oče umrl (Se mu življenje sedaj ob sinu še zase vrača, veselje do sebe čuti? ja) **RAHLOČUTNO STARŠEVSTVO** Zavesten trud, da bi bil dober oče sinu, prisoten Želi sina razumeti, ga posluša, spremlja Otrokov jok razume kot sporočilo stiske	SOBIVANJU LAHKO BIL/je AKTIVEN **PREJ DEPRESIJA, SEDAJ SOBIVANJE: Celostno ni več praznine,** so večji napori, a vidi to pozitivno, Kljub različnim urnikom služb (vsak sam skrbi za otroka) je občutek povezanosti, smisla ostal **Učenje starševstva po korakih/fazah** Začetna napetost, nesproščenost, teža Ko sta se povezala z otrokom, se je sprostil, videl, da zmore, da otrok in on uživata v skupni igri **PARTNERSTVO/STARŠEVSTVO MU PRINESE ŽIVLJENJE** Šele ob ženi veselje nazaj dobil, smisel Zdaj sonce posijalo v njem: ne samo zaradi otroka, ampak zaradi (bolj polnih) odnosov, to, da je družbo dobil **OTROK OBOGATI ŽIVLJENJE** Najprej čustveni napor skrb za otroka, nato spoznavanje in sprejemanje, vnašanje vedrine preko igre Večja povezanost s sosedi, več pogovora Preboj: ko se je postavil na nivo otroka, vključil v igro, ga otrok uporabi Sproščenost, veselje, odprtost mu prebudi Ob otroku spoznava sebe pred umaknjenostjo, veselje, pozitivnost v sebi Sedaj odprtost, novo življenje v njem **NASLAVLJANJE NAJINEGA ODNOSA** /sram/ ga otrok naprej pelje KO pride do občutij zanemarjenosti, pride žalost ob neslišanosti TEŽKO MU JE O TEM GOVORIT, KER NISEM PARTNER Razume/doživlja da mu je to zelo globoko, ranljivo **ZAVEDANJE: ŽIVLJENJSKE OKOLIŠČINE SO POTENCIRALE ŽE ZNANA OBČUTJA** spremembe v sebi začel delat, je želel drugačno (čustveno) življenje **uvid prišel kot razsvetljenje: spoznanje osamljenosti:** videl, da ima on problem: Želel jezo spremeniti v druga občutja: Jeza se spremeni v osamljenost, žalost Vedel, da mora to deliti z drugim, da bo lahko razumel, prej očitki, nikoli ni bilo dovolj stika <u>Boljše razumevanje sebe - večja povezanost s</u>

Razumevanje, sočutje do otroka razvil tudi zaradi pogleda, drže žene Prej imel drugačen pogled – bolj strog, trd **ODZIV NA POSNETEK** NERED OGROŽA LASTNO VREDNOST/sram, jeza/ **PREBUDI SE TRAVMATIČNI SPOMIN** V čisti obup ga vrže, depresijo: Doživlja podobe od doma, nespoštljivost očeta/(čuti prezir, a ni prezirljiv, ve da je to njegova rana) Prebudijo se temeljna sporočila: PONIŽANJE, RAZVREDNOTENJE, neslišanost NERED: NEKDO MU SPOROČA, DA GA NIMA RAD Otroška občutja: obup in bes, groza/prefrontalni del se izklopi-opomba raziskovalke/misli gredo po svoje, ve da se mora ustavit Oče naprej dal nevrednost ob zahtevi, da pospravlja za njim, za drugimi Pospravljanje mu čas in energijo vzame, jeza ga utrudi, takoj depresiven Pomembno še: da se najprej ustavi in pogleda vase, kaj se dogaja, a on še ni tam glede tega Je že ženi povedal za to jezo ob pospravljanju in da je to od izkušnje z očetom: DELJENJE RANLJIVOSTI S PARTNERJEM Ko ima sam sina vidi, da ne moreš vsega naredit – mu je to šola: učenje iz izkušnje Še vedno pa nered težko sprejme, mu je obremenitev stik s samim sabo omogočajo spoznanja, odločitve, ki so posledica visoke stopnje samorefleksije, dolgotrajnega dela v odnosu in na sebi	<u>sabo – večja povezanost z drugimi – polnejše življenje: ni več občutka osamljenosti</u> Komentar raziskovalke: Tekom razgovora se vedno bolj in spontano odpirajo globlje teme, ki jim sogovornik zmore slediti in jih tudi sam poglablja. Čuti se, da govori o zanj pomembnih procesih in spremembah, četudi se mogoče prvič poglablja vanje (ko se omogoči prostor za doživljanje, to omogoča tudi vznik spoznanj in povezav o sebi in drugemu). OSREDOTOČENOST NASE – ZNAK VARNOSTI V pogovoru zelo malo govori o ženi, predvsem se osredotoča nase in na svoje notranje doživljanje sebe in nje (ki ni le odziv na ženino ravnanje). Tudi ko govori o ženi, je v vsakem trenutku čutiti spoštovanje in zaupanje (do nje), pravo sočutje (ne pomilovanje). Ni čutiti razvrednotenja sebe ali drugega kljub težkim izkušnjam od doma. SPOZNANJA O RANLJIVOSTI: INTEGRACIJA LASTNIH SPOZNANJ IN RESNICE O SEBI (dostopnost do ranljivosti) PRINAŠA GLOBOK STIK S SABO, kar ima vpliv na dojemanje sebe, sveta, drugih: več odprtosti, veselja, smisla, povezanosti, več notranje trdnosti, iskrenosti, izpolnjenosti, do česar pride postopoma, postopno preoblikovanje doživljanja v pozitivno Stik omogoča večjo ranljivost, brez stika – s samim sabo, svojim dojemanjem, počutjem, občutji, ni ranljivosti in posledično odnosov sočutja (do sebe/drugega): integracije njegove in njune preteklosti (jeza, občutki prikrajšanosti v odnosu)

Procese sprejemanja/spoznavanja ranjenosti v sebi, kako na to vpliva dolgoletni vedno bolj varen odnos in kako ti procesi omogočijo, da lažje sprejme tudi ranjenost drugega (žene in otroka), predstavimo podrobneje v poglavju 17.9 *Pot iz odnosne travme v ranljivost – procesi transformacije ob otroku in ženi: Peter*. Hkrati predstavljamo tudi, kako se ob otroku odprejo spomini na nesočutno držo do otroka s strani očeta (postanejo dostopni zavedanju, kar omogoči razvoj sočutja do sebe in otroka – je očka neogrožen od sinovih potreb).

V naslednjem sinopsisu predstavljamo Petrovo ženo Evo, ki ima tudi izkušnjo travme iz družine in ki je ob varnem možu zmogla ustvariti varnejši dom zase in za otroka (procesi so opisani v poglavju 17.10 *Odhod od doma kot prekinitev in naslavljanje zlorab: Eva.*)

15.4.11 **Sinopsis: žena EVA**

Sinteza: Boj za materinstvo ob začasni poporodni depresiji (medgeneracijska ranjenost v odnosih doma); ustvarjanje doma, prekinitev zlorabe, več sočutja do sebe.

Mamica, 32 let, poročena 8 let, sin 1 leto Zakonska skupina, delo na odnosu Glavne teme:	Trajanje intervjuja: 1h13min (poznanstvo z raziskovalko) Procesi:
NEPREPOZNANO HREPENENJE PO OTROKU Po spočetju se šele zave hrepenenja po otroku (več let sta čakala nanj); imela druge načrte, a jih je otrok spremenil POTREBA PO ZAŠČITI SEBE IN OTROKA PRED ZLORABAMI Prvič se zave, da želi, da enih odnosov ne bi bilo/težko, ker mora prekiniti odnos z očetom (zaradi izkušnje zlorabe v družini), Rana, ker je doma nihče ni zaščitil, sedaj strah, da bo otroku kdo škodil Se zaveda, da jo je šele otrok pripeljal do tega, da se zavaruje, žalost ob neizprosnosti do sebe TELO ODREAGIRA: Telo jo je že v nosečnosti ustavilo – bolniška; hud stres zaradi dokončevanja študijskih obveznosti, nenehno vpeta v delo ZAČASNA POPORODNA DEPRESIJA, POMAGA MOŽ – JI PREDSTAVLJA VARNOST Takoj šla potem rodit, imela carski rez Potem jo je telo izdalo, funkcionalnost izgubila (6 tednov po porodu ležala, dojila, jedla in spala) Šok (joka) Če ne bi imela ob tem doma moža, ki je skrb prevzel, bi bilo težko Veliko strahu ob tem – kako bo za otroka lahko poskrbela, ga umirila… SPREJEMANJE MATERINSTVA IN VERE VASE Se je morala ob odhodu moža v službo s svojimi strahovi spopast, korak za korakom videti, da zmore sama, da gre ZAVEDANJE (NOVE/GLOBLJE) RESNICE O SEBI Otrok ju je vsakega zelo k samemu sebi pripeljal, k svojim bolečinam, strahovom, prav k svojemu obstoju PREBUJANJE ORGANSKIH SPOMINOV Mož se je ob joku otroka soočil z bolečimi spomini nerahločutnega odziva svojega očeta na	Prvič zavedanje žalosti, ker ni zanosila toliko let, prepoznavanje skrite želje po otroku, po materinstvu, prej mislila, da ni za otroke **Prekinitev zlorab: ponovno jasno naslavljanje neprepoznane zlorabe družinskim članom: ob tem strah pred izgubo vseh odnosov, stikov** (tudi z mamo in bratom) veliko strahu, temelji obstoja se zatresejo (pripadnost domu) Funkcionalnost morala ohranit kljub naporom, veliki čustveni napetosti situacije Neprijazne razmere za mlado mamico, veliko tesnobe morala nosit NEIZPROSEN TEMPO terjal davek: Na meji poporodne depresije – to že medgeneracijsko (tudi mamo je telo ustavilo, se zdravi z različnimi pomirjevali – pove s prezirom in bolečino) a od mame nima pravih informacij Zavedanje: Mož bil takrat zanjo edina varnost, bila ponosna nanj ODPRE SE RANA V ODNOSU DO SEBE – KI JE MEDGENERACIJSKA: NESOČUTJE, SPODREZANOST V ŽENSKO-ŽENSKIH ODNOSIH Pride do tega, da je čustvena sirota: je to model v družini, tudi telesno spoznava sedaj, da ni bilo rahločutnosti doma – do nje kot otroka in tudi še sedaj (ob mami). Groza, da za sebe nima rahločutnosti, sočutja: to je **vzorec žensko-ženske ranjenosti** (neizprosnost: ni stika s sabo in svojo ranjenostjo, zato tudi mama do hčerke ne zmore povezanosti) Razreševanje travme od doma: se drugih resnic zaveš, kako si rasel; sedaj še čustveno TRDNA OSNOVA PARTNERSTVA OMOGOČILA SPREJEMANJE DRUGEGA V RANJENOSTI (tudi ob

jok mlajšega brata – ga je ganilo, njo pa tudi NJUN ODNOS – PRILAGAJANJE NA SPREMEMBE IN OHRANJANJE POGOVORA Ni več časa za dolge pogovore, kot sta jih imela pred otrokom – pred poroko ogromno pogovora o njima, sedaj si povesta, ne takoj in sproti, a ja ZA ODNOS SI JE POTREBNO VZETI ČAS, JE PROCES: Mož se je umaknil, razumel, da mu je materinstvo vzelo ženo, ona mu morala povedati, da je še žena, ne le mama: Vsak je moral pri sebi priti do stvari, da je drugemu lahko povedal, vzeti si čas za pogovor, stik poiskati nazaj PRESEGANJE TRAVME ŠLO PREKO SPREJEMANJA (SPOLA) OTROKA: oba sta bila prepričana, da bosta imela punčko, potem izvesta, da bo fant – šok in strah, kako bo otroka sprejela, ker je deček (zaradi zlorabe, fizične podobnosti z očetom): a bilo ok, veselje ob pozitivnih, ljubečih čutenjih, ni težav ZAVEDANJE SEBE IN SVOJIH POTREB: ob skrbi za otroka ni bilo časa zanjo, čeprav bi rabila PREKO MOČNEGA TELESNEGA STIKA Z OTROKOM NAZAJ TELO DOBILA, sočutje razvijala – sin se je hotel prve pol leta le nosit, to ju je reševalo – tudi mož ga je ogromno prenosil SOOČANJE S SVOJO RANJENOSTJO: če ne bi imela tega znanja o odnosih, bi mislila, da je nora ali bi odrezala (**strah pred močnimi čustvenimi odzivi in sram ob nefunkcionalnosti**: mama mora znati, biti nenehno na voljo) Komentar na posnetek: Tudi sama zmore ranljivost, če moški varno govori o sebi, o svojem procesu, ga čuti SPOZNANJA O ODNOSU: Je imela težave, ker je prej mislila, da je potrebno vse v odnos dati, vse tam predelati; sedaj po letih skupnega bivanja vidi, da mora najprej stvari pri sebi razčistiti, potem dati v odnos: potem ni toliko ogroženosti, a zelo težko govoriti o tem drugemu, dokler sebe ne sprejmeš v tistem (vsaj malo)	otroku, ko eden prevzame več) STA DRUG DRUGEMU VARNOST, IMATA DOM: največ ji pomeni dom, ki sta ga skupaj ustvarila (prigarana navezanost) več let potrebovala za to (8 let skupaj) SPREMEMBE V SEBI: VEČ NOTRANJE GOTOVOSTI Je drugačna, ker je zunanjo mejo zlorabi postavila, ima veliko **več notranjega miru**, eno varnost, ki je prej ni poznala KAJ BI SPREMENILA ZA NAZAJ – MANJ OGROŽENOSTI: Več zunanje pomoči bi sprejela od zunaj, hitreje možu povedala kake stvari RAZVIJANJE MATERINSTVA/NEŽNOSTI V SEBI: SOČUTJE DO SEBE (KOT PUNČKE IN ŽENSKE) IN DO OTROKA Ob nežnosti in sprejemanju dojenčka lahko sprejema (in je nežna tudi do) sebe (zavedanje, da potrebuje varnost, mora izjokat stvari, za katere ni bilo še časa, ker je morala za otroka poskrbet, sočutje do sebe tudi glede prvih tednov pridobit) STA MORALA TUDI NA ZUNAJ SOČUTNO STARŠEVSTVO ZAGOVARJAT Mnenje okolice, sorodnikov, da ga bosta razvadila, pred njimi vsakodnevno zagovarjata rahločutnost: sledi otroku, ga posluša Pušča, da jo materinstvo zaznamuje Komentar raziskovalke na razgovor: zelo boleč, a hkrati iskren pogovor, veliko truda je vloženega za varnost; čuti se že narejena pot in koliko energije (vzame in da) soočenje z zlorabo Strahu ni več čutit, le bolečino, žalost (sedaj mamica bolj prihaja v stik s tem, ker ni toliko zasedena s skrbjo za otroka) Tako iskren pogovor (o občutljivi temi) je mogoč le zaradi varnega odnosa, ki sta si ga raziskovalka in intervjuvanka že prej izgradili (poprejšnje poznanstvo) PRIGARANA NAVEZANOST: ustvarjanje doma v sebi in za sebe – dom je lahko tam, kjer je dom za vse.

15.4.12 **Sinopsis: JERNEJ**

Sinteza: Varen mož, odhod od doma možen ob zavezi ženi in hčerkama, skupno preživeta izguba otroka, za njim pride tesnoba – ob postavljanju meja, odločanju, kje bo dom (izkušnja odsotnega očeta).

mož, 7 let poročen, hčerki 4 in 2 leti en cikel zakonske terapije (pri raziskovalki) 3 leta nazaj, žena pri skupini za mamice, v zakonski skupini sta, dolgo časa že delata za odnos Pojavljajoče se teme	Trajanje: 1h35min Procesi: VELIKO JIH JE SOOČANJE Z ODHODOM OD DOMA, PANIKO
Ob prehodu najtežje POGREŠANJE OČETA /NI IZKUŠNJE OČETOVSTVA - KAKO SE POSTAVIŠ ZASE; ni vedel, kje je njegovo mesto, se je moral kot oče šele postavit V SLUŽBI SE JE MORAL ZASE POSTAVIT: Do takrat vedno ustregel drugim, zdaj pa je čutil, da ga žena in hčerka rabita; Se je izpostavil, postavil zase in zaupal, da se bo uredilo in se je, sedaj ima boljšo službo SEDAJ REŠEVANJE STANOVANJSKEGA PROBLEMA Tu kjer so, jim je fino, a bivanjska negotovost; živijo že dolgo časa v najemu, stran od domačih; je v nemoči in razočaranju, ker kljub lepi plači ne more zagotoviti novega doma ODLAŠATA Z ODLOČITVIJO KAKO NAPREJ RAZMERE DOMA: LOČITEV, IZGUBA OČETA Starša sta se ločila, ko je imel 6 let, potem oče stike prekinil, Mamin partner mu je bil nadomestni oče, dokler se z mamo nista razšla (prevaral jo je) Sestra psihični bolnik, večkrat hospitalizirana (paranoja, anksioznost) VPLIV ODSOTNEGA OČETA NA NJEGA: NJEGOV NOTRANJI SVET – ODGOVORNO, a z mehkobo GRE V ODNOSE Imel izkušnjo 2 moških, ki sta bila nezanesljiva, se je kot mali fant odločil zavestno, da on bo pa zanesljiv, je kasneje na polno vstopal v odnose, pred ženo imel le eno dekle in z njo je mislil resno, veliko je mehkobe čutil ob hčerkah, ko sta bili dojenčka ODNOS Z OČETOM ZDAJ- ČUVANJE SEBE IN NJEGA: oče ga je poiskal sedaj nazaj, a zaradi sebe; ga ni vprašal, zakaj je šel, nikoli do njega ni bil kot sin, svojih potreb izražal Oče je neulovljiv, beži od vseh, ogrožen od	Kdo si, kako se kot moški postaviš? PROCES INDIVIDUACIJE IN DIFERENCIACIJE ob odsotnem očetu: Takrat je veliko negotovosti nosil, se čutil nesposobnega preživeti družino S tem je samega sebe presenetil in bil ponosen nase, mu je dalo to veliko samozavesti in spodbude, ko si je kot oče dokazal, da zmore za sebe in za družino poskrbeti NEREŠENA PRIHODNOST IZVOR TESNOBE Se prav ujeta čutita v tem, je težko, ker se primerja z drugimi in počuti nesposoben, mu gre na lastno vrednost; Teže te odločitve ne zdrži, zdaj ne zmore in mu tesnoba seka ven, bi rabil prav en odnos, podporo (od doma) ODNOS Z OČETOM ODREZAL, A DOSTOPNOST DO RANLJIVOSTI Nima močnih občutij do očeta, je odrezal (ne čuti ljubezni, pogrešanja, jeze – karkoli) Opaža da že od nekdaj nosi v sebi eno mehkobo, ne ve, če je že čisto pri sebi sprejel to, lahko je to pogrešanje ali bolečina, razočaranje – ne zna še poimenovat; ni jezen zaradi tega na sebe, a včasih bi si želel več trdnosti – ne pred ženo, pred drugimi PRED ŽENO JE LAHKO RANLJIV Pred ženo lahko to pokaže, mu je super, z njo sta zelo v stiku v tej mehkobi, ker imata oba svojo zgodbo in se v tem sprejemata – sta to veliko predelovala in še bosta OČETOVSTVO/BOJ ZA VERO VASE/V ŽIVLJENJE Kot očetu mu je zdaj težje, ker je treba strukturo postavit, od doma nima nobenega merila, dobil to, da s poštenim delom ne moreš veliko doseči On se uči in bori s tem, da ne bi prevzel te drže razočaranja nad svetom/odnosi, ki je bila doma

odnosov, ne čuti nič jeze do očeta, niti ne pričakuje, ni oče globok človek, da bi se lahko z njim o odnosih pogovarjal in se ne ODNOS Z MAMO…ODHOD OD DOMA Ko je bil očim, so zaživeli normalno Njegova mama je umetnik in je z njo težko, kot ženska nosi eno ranjenost, osamljenost, dokler imela partnerja ok Do srednje šole se je lahko nanjo zanesel, se oprl nanjo, potem ne več, samota jo pelje v ekscentričnost – ne sprejme odhoda od doma Mama ga je velikokrat klicala in naštevala, kaj je treba narediti, že ko je bil poročen, nevzdržno A MAMA MU JE DALA SEBE, NOTRANJOST Na življenje z mamo ima lepe spomine, bila med bolj izobraženimi in razgledanimi starši Mama mu je znala sebe dati, še v gimnaziji se je lahko z njo o vsem pogovarjal, o problemih, tudi med študijem MATERIALNA OSAMOSVOJITEV IN SKRB Mama kljub dobri službi ni znala z denarjem, še sedaj ne, jo je zalagal z denarjem, tu si je moral zid postavit, ko je šel od doma (da ni več materialno skrbel za njo) ODHOD OD DOMA preko odnosa z ženo, nove družine; je z ženino pomočjo mami in sestri mejo postavil, omejil število klicev na teden Je moral nekajkrat resno povedati svoja občutja, pa se mu zdi, da se imajo sedaj raje Da se je lahko zase postavil brez slabe vesti/krivde je moral imeti prav svojo družino imet, zadolžitve kot oče To je bil težek proces, ravno okoli rojstva prve hčerke, čustven proces od doma sta morala oba z ženo speljat, ni bil lahek Grejo manjkrat k njegovim domov, ker se mu tam slaba vest prebudi, takoj skrbi RAST NJUNEGA ODNOSA Lahko je sebe ob tem ohranil, ker je imel ženo – sta se že na začetku za odnos odločila, ŽELJA PO POLNEM ODNOSU - sta se veliko z odnosom ukvarjala, kako želita, kaj želita – ker nista imela iz svojih družin zdrave izkušnje odnosov VERA ŽENE VANJ POMAGALA Res čuti, da je žena vseskozi verjela vanj, še potem, ko sta se poročila, je ena trdnost in	ODNOS DO VERE – VERA POMAGALA V RASTI, NAJDE TAM PRIPADNOST, SMISEL Pri njem vera predstavlja velik del gotovosti – v njej si je on našel očetovsko trdnost, pripadnost, dobre izkušnje ima, čeprav samorastnik v tem je hvaležen za to pozitivno izkušnjo je noter dal sebe in se našel v tem, čisto duhovno, bivanjsko To, da je potem srečal ženo, doživlja kot milost, imata tudi močno duhovno podporo RANJENOST – pot v RANLJIVOST MED NJIMA Prva tri leta po poroki sta bila sama, je bil to čas težkih preizkušenj za vsakega in za odnos Žena se ni čutila sposobna biti mama in se je tudi on ustrašil, zakaj ona sedaj zavira – bil ob tem prestrašen, nemočen, zmeden Ženina ranjenost v njem povzročila dvome – ali se je poročil z neznanko Sta šla v to in prešla ta proces tako, da sta se nenehno ogromno o tem pogovarjala – zaradi tega ju ni razsulo, sta se zelo zbližala, dozorela IZGUBA OTROKA – INTEGRIRANA ŽIVLJENJSKA IZKUŠNJA Udarec je bil, ko sta prvega otroka izgubila, ko sta se končno pomirila in odločila za starševstvo Zelo ju je ta izguba zabolela, še sedaj jokata, ko pripovedujeta o tem Spet šla tu čez proces – najprej sebe krivila, potem Boga – so jima pomagali dobri prijatelji duhovniki; kljub bolečini je zanj to dobra izkušnja, ki ga uči ponižnosti in pomaga, da lahko predajata Bogu stvari, ki jih ne moreta spremeniti; Imata pričevanja za pare, ki se pripravljajo na zakon: iskreno o svojem odnosu govorita (sta izkušnjo osmislila, ju je poglobila) RANJENOST V OČETOVSTVU, povezana s telesno šibkostjo: NAPADI PANIKE, TESNOBE,JEZE Kot oče se sedaj lovi, ko mora hčerkama postavljat mejo; pri vzgoji ima prav napade tesnobe ; ob starejši hčerki čuti jezo, nepotrpežljivost – to gre z roko v roki z njegovo telesno šibkostjo, ni tega prej povezoval s pomanjkanjem izkušnje očeta ŽIVLJENJE S TESNOBO: TA PREKRIJE VSE napadi tesnobe ga zelo omejujejo, ne ve izvora, niti ne more povezati s kakšnim dogodkom/s NIMA SPOMINA NA ZGODNJE DRUŽINSKE

predanost nastala So bila pa težka obdobja vmes, še ko sta hodila Zdaj res čutita, kako odnos v svobodi dela (zanju), se je najbolj iz tega ohranil kot mož NJEGOVO RAVNANJE Z RANLJIVOSTJO V ODNOSU Z ženo se sicer zdaj veliko menita, a na začetku mu je bilo težko o napadih tesnobe z njo govoriti Strah, da jo bo prestrašil, da se mu bo smejala, ga ne jemala resno (ker je od doma navajena trdote, o problemih se ne pogovarjajo, rešujejo sami, jih v sramu skrivajo drug pred drugim) MEDGENERACIJSKA DOTA TESNOBE, NEGOTOVOSTI IN STRAHU PELJE V NEMOČ Šok, ko je dojel, da ga je telo izdalo, da ob paniki nima več nadzora nad telesom Je na preiskavah, a zdravniki nič ne najdejo Povečana senzitivnost na telesne znake, to pobral po mami, ki je hipohonder (nenehno deluje na strahu) Čuti, da ta prvinski, bivanjski strah, ki ga vrti, seka iz njegove družine naprej Oče je tudi iz zelo disfunkcionalne družine – njegov oče alkoholik, on alkoholik, očim zdravljen alkoholik On vedno bil funkcionalen, uspešen, vse mu je uspevalo – sedaj sram ob nefunkcionalnosti KAJ BI POMAGALO? ODLOČITEV ZA TERAPEVTSKO POMOČ ne bi želel odpovedati, ker ne ve, če bi žena zdržala, želi pomoč za to, a je še ni poiskal, se zanašal na zdravnike, zdaj vidi, da mora iti globlje, da to ustavi ZA POMOČ JE: Je predsodek do nje izgubil, ko je šel na zakonsko terapijo in bo sedaj tudi šel <u>Komentar na ranljivost</u> (ga poslušata skupaj): Na posnetek o tem, kako je možu priti domov v razmetano hišo, pove s humorjem, da se v vseh teh občutjih najde (nemoč, strah, potreba po kontroli); ženo začne sekirati pa papirčke pobirati (smeh) in potem je žena čisto vznemirjena, ker se že tako obremenjuje (izrazi sočutje do nje), ona mu nežno sugerira, kakšen je (da je prišel vznemirjen domov), se v tem lahko vidita, povežeta, sprostita S humorjem govorita oba o tem (varno, iskreno je govoriti o tem)	DOGODKE: Ko/ker je telesno šibkejši, ne prenese toliko vpitja od otrok; Čuti, da je vsega preveč, malo spi, od sebe zahteva veliko in bije notranje boje; Je občutek, da ga nekaj lovi za nazaj, tako nemočnega, kot se zdaj počuti, se še ni To mu ogromno strahu pušča in mu veliko energije pobere Ljubezen, mehkobo lahko da naprej ženi in otrokom, trdnosti in strukture pa ne, ne čuti se samozavestnega in sposobnega za to Se vrti v strahu, sramu in občutkih krivde, ko kriči na hčerko; mu je grozno, da je bil na tem, da jo udari, se je komaj zadržal Hčerka mu sedaj prebuja njegovo jezo, šibkosti, nemoč – mu gre na lastno vrednost in se povezuje s tem, da se morata onadva sedaj v temeljih odločiti kako in kam naprej, kakšen stil življenja bodo imeli/ohranili; pri ženinih starših so neka neizrečena pričakovanja in želje (tudi še ni razrešeno, kdo bo tam kmetijo prevzel) SOOČANJE S TESNOBO/PANIKO: od žene ni pritiskov, a utrujen od NENEHNEGA PREVPRAŠEVANJA V SEBI kaj bi moral še narediti Čuti, da si je naložil preveč, izgubil sedaj družabnost, boji se jesti, tesnoba se potencira, te čustvene izkušnje se nalagajo vidi, da je to res samodestrukcija ali prezahtevnost do sebe, zdaj to prepozna Mu je sramotno, da je sedaj kot mlad očka na robu funkcionalnosti, **čuti, da ga je prav telo izdalo**; **noče bližnjih s tem obremenjevati**, ko ima napad tesnobe – vidi, kako to tudi nanje slabo vpliva, ker se mora toliko samo nase koncentrirati KOMENTAR NA RAZGOVOR: Zelo iskren razgovor, kjer odpre svoj notranji svet, govori o procesih in doživljanju, čutiti je gotovost, trdnost, a hkrati zavedanje ran in prehojene poti – varen ob tem Težko je v pogovoru tam, kjer se dotikava trenutne ranjenosti: tesnobnih napadov in nenadne jeze do hčerke (ob tem nemoč, bolečina, krivda), pa vendar je občutek, da se uspe ohraniti kljub težki temi; z ženo ima varen odnos, žena se priključi zadnjemu delu pogovora, čuti se povezanost med njima, sočutje in spoštovanje, k iskrenosti in globini pogovora pa pomaga že prej narejena naša skupna pot v ranjenosti

15.4.13 **Sinopsis: SAMO**

Sinteza: Prihod otroka in bližina ne ogroža, varen odnos z ženo in otroki, skrb za vzpostavitev doma bremeni; nepričakovan strah za otroka zdaj (prebuditev organskega spomina), močna verska izkušnja prekine strah.

mož, 3 otroci: 6, 4, 0'5, poročena 7 let zakonska skupina, ni poznanstva od prej glavne teme	Trajanje razgovora: 1h 10min Procesi
PRIHOD OTROKA NI TRAVMA prehod v starševstvo ni bil šok, ni tako čutil, ni čutil prikrajšanosti; a veliko stvari na kupu A bili pri njegovih v skupnem gospodinjstvu brez svoje kuhinje, kopalnice; Je bolj preko žene doživljal to stisko; nenehno prilagajanje, izdelovanje stanovanja GLAVNI PROBLEM ZANJ JE PROBLEM S PROSTOROM: se skoz ukvarjajo s tem, kako se bodo razširili (ZUNANJE), 2x že selitev in urejanje stanovanja - obremenjujoče NAJTEŽJE SEDAJ-STRAH ZA HČERKO, KI JE ČISTO NOTRANJI:Že med nosečnostjo imel prebliske, kako jo bo avto zbil; Sploh ne ve, na kaj bi to pripel, od kod to; Velika ranljivost, ko je starš v strahu, da se bo otroku nekaj zgodilo; Ga je to presenetilo, šokiralo KAKO SE JE S TEM SPOPADEL? Nemoč, ker ne veš, kako bi se s tem spoprijel, kaj sploh reševat, kot z neba en strah Ga je presenetilo, si brez obramb; Strah ga je bilo, a dolgo ni ženi povedal, ker ni vedel, da bo toliko trajal ta strah; MOČNO DOŽIVLJANJE TRETJEGA PORODA IN OTROKA: Strah (pred neznanim) prvič čutil ob tretji hčerki, najbolj se ga je ona dotaknila, prvič zares čutil, da so skupaj, bil tudi več fizično doma, ni delal 8 ur; Ni bil več toliko s funkcionalnimi stvarmi zaseden; Mu je bilo tistih prvih 14 dni doma res lepo, ganjen od družinske idile, povezanosti; POVEDAL ŽENI: Po par mesecih povedal, sedaj bolje, se je malo umirilo; Pogovor in njeno razumevanje pomagala, pa molila sta skupaj; Ni dojemal, od kje sploh prihaja, ni se tudi spraševal; Prvič čutil tak strah	Lep prehod v starševstvo, neogrožujoč, ohranil in poglobil odnose Naporno biti v skupnem gospodinjstvu, sploh za ženo (čuti se sočutje do nje) On izdeloval stanovanje poleg službe Skrb za zagotovitev (povečanje) doma obremenjujoča – tako materialno, kot časovno in fizično MEDGENERACIJSKI IZVORI STRAHU IN PRIKLIC ORGANSKEGA SPOMINA: mama zelo skrbna, veliko v strahu,ima strah pred vožnjo; Organski spomini pridejo nazaj, podoživljaš vzdušje iz lastnih izkušenj ob svojem otroku Se sedaj spomni (ob pogovoru) Ko je bila mami z njim noseča, je imela njena noseča sestra nesrečo, otroka je splavila Toliko strahu, ene groze čutit? Ja, on to lahko poveže-da mu zdaj nazaj nezavedno prihajajo samo telesni spomini; Pridejo kot ene slike, podobe, ki nimajo veze z ničemer, on te izkušnje nesreče nima Strah in bližina razkrijeta nemoč : MOČNA SKUPNA IZKUŠNJA IN FIZIČNA PRISOTNOST/POVEZANOST Z ŽENO prebudila spomin: Del poroda že predihavala skupaj doma, pa prej prebral tudi knjige o porodu, tudi to prispevalo; Prvič, da je bil res z ženo; Pri prvih dveh bil s čisto drugimi stvarmi zaseden, preurejanjem. je bil pri vseh porodih, a tega je najbolj čutil KAKO SE JE Z RANLJIVOSTJO SPOPADEL? Prej ženo čuval, pa iskal je primeren trenutek; A STISKA BILA PREMOČNA, DA NE BI POVEDAL: so bili zelo zmatrani, potem mu je bilo že tako težko, da je zbral pogum in povedal; Ju je to zelo povezalo, ker je čutil, da je slišala, da je razumela in tudi sama povedala svoje strahove:

Šokirala ga je ena ranljivost do življenja, ki je lahko hitro odvzeto, krhko SREČANJE Z RANLJIVOSTJO: KAKO MU JE ? Težko, ker veš, da nič ne moreš, ker si v bistvu nemočen SPOZNAVANJE RANLJIVOSTI: Da bi otroka zaščitil, ne moreš na razumski ravni nič naredit; Je moral samega sebe malo pomirit V kontroli in lasti ima lahko samo sebe in svoja razmišljanja, to je moral nekako sprejeti, potem povedati ženi in potem se je lahko malo umirilo, mu je dragoceno, da je lahko povedal ženi, nobenemu drugemu ne bi mogel; Zelo oseben ta strah, intimen, ga lahko deli le z ženo ČUSTVENA ODPRTOST IN RAZMERE DOMA: O takih čustvenih stvareh se doma niso pogovarjali, tudi z očetom ne, ali starši; Oče mu o čustvenem svetu (očetovstva) ni govoril Tudi starša med sabo se o čustvenih stvareh nista pogovarjala, Oče njegovega čustvenega sveta ni poznal, on pa ne njegovega, oče veliko delal, res bil z njimi na počitnicah, takrat se jim posvetil DOBER ODNOS Z MAMO: Bili zelo vezani na mamo in njene starše, veliko svojega otroštva preživel pri babici, dedku, OČE VEČINO ODSOTEN Oče se je čez vikend priklopil, potem je 8 let delal v tujini, ga dejansko niso imeli; Ni mu rekel, da ga pogreša, navznoter je odrezal, to sprejel REŠEVANJE STANOVANJSKEGA PROBLEMA – DRUGA VELIKA SKRB IN HKRATI FIZIČNA LOČITEV IZ TEGA OKOLJA (ČUSTVEN ODHOD OD DOMA): Največja skrb so stvari, za katere ne vidi rešitve: stanovanjski problem – tukaj vse pustiti in prodati, si drugje kupiti hišo in poiskati službo; Nihanje – odločitev ali bi gradili ali ne, to se že več let vleče (stanovanje/hiša), a sta finančno omejena, tudi kredit se bojita vzeti tako visok, ker ni gotovosti za obdržanje službe BOJ ZA SAMOSTOJNOST: TEŽKE ODLOČITVE, odgovornega se čuti, da poskrbi za otroke, jim da varnost, pa ženi; ni več sam od sebe odvisen, je tudi to ena ranljivost; Tu se počuti ujetega, ne more se izmišljevati, da bi se nekam preselili ali da bi nekaj drugega delal; Ne želi si pa sposodit denar, niti iti nazaj k svojim, je to že doživel	PODELITEV STRAHOV IN PODPORE V VARNEM ODNOSU: Zdaj strah še je, ampak je neprimerljivo boljše, ni v tem vsak dan TVEGANO MU TUDI ZDAJLE O TEM GOVORIT? Ja, je malo, ker je kar tako noter padel v pogovor, a če ne bi prej z ženo o tem govoril tudi z mano ne bi, zdaj čuti, da lahko KO PODELI Z ŽENO, LAHKO TUDI Z MANO, drugim ne bi govoril, je to njuna intima, mu je dosti, da imata to ranljivost onadva med sabo, se v tem povežeta KJE SE JE NAUČIL ČUSTVENEGA BOGASTVA, KER MU O TEM NI TEŽKO GOVORITI-ali je bilo to ob ženi narejeno, ali doma?Z mamo se je pogovarjal, čutili so se doma in bili skupaj na kosilu, a globine odnosov ni bilo, bil v svojem svetu; Je odnos z ženo veliko globlji NJEGOVA POT K BLIŽINI V ODNOSIH: OB PRVI IZGUBI ODNOSA Pove o neuspelem prvem odnosu – kako je v sebi žaloval, predeloval, potreboval veliko časa za to; odšel s prijatelji kolesarit, se ustavil v Međigorju, tam ostal sam; MOČNA VERSKA IZKUŠNJA GA JE OSVOBODILA STRAHU – klečal je in jokal pri maši, postal samozavesten, si uredil življenje. Takrat je prvič čutil sebe, svoje telo, kaj mu paše, se poglobil vase; močna izkušnja samozavedanja in notranjega miru: Čutil je, da je lahko sam s sabo dovolj močan, da ni treba da se šlepa (na drugih, pa preko stvari); zmore nositi in prenesti strah VARNA, SPREJEMAJOČA DRŽA DO STARŠEVSTVA: Kje se je naučil biti taka opora, vedno na razpolago? Mami (in babica) je bila taka, še sedaj; Zelo močna družinska povezanost; žena tega od doma ni imela, je morala veliko pri sebi narediti, da je to njihovo povezanost/skrb pozitivno sprejela; STARŠEVSTVO: Samoumevno mu je bilo, ko so otroci prišli, da se prilagodiš nanj/e, ga to ni ogrožalo Razmišlja ne kot on sam, ampak za družino; Moteč dejavnik je služba, ko je z njo obremenjen, ni z otroci in oni to čutijo ali je razpoložljiv ali ne, pripravljen z njimi biti – a si želi NJUNA POT: IZGRADNJA VARNEGA ODNOSA ŽE NA ZAČETKU: Varen odnos sta si zgradila že prvi dve leti, ko sta ogromno prehodila, vsak vikend

NEODVISNOST POMEMBNA: Mu veliko pomeni, ker so na svojem, pa praskata, kolikor gre; Je veliko, ker imajo svojo samostojnost in svoj ritem; Bolj svobodno diha, ima pa še veliko želja DOMA SO MU ZAUPALI IN VERJELI VANJ (tudi oče, ko je bil, je bil, pa tehnične stvari je vedno popravljal in so ga s sabo jemali, ga uvedel)Doma so mu pustili, da je sam ustvarjal, mu orodje kmalu dali, v njega verjeli; Mu je to pomagalo, da je potem lahko sam v sebe verjel, je šel tudi za eno leto študirat v tujino Z očetom si želi poglobiti odnos, sta povezana prek vere NI TEŽAV ZA VARSTVO, POMOČ: Mami je bila edina skrb, da bodo otroci srečni, pa zadovoljni, še sedaj, če rabita varstvo, bodo vse premaknili, ni problema: Otroci so ta prvi, to izkušnjo je dobil od doma (in prenaša naprej) komentar na posnetek: O RANLJIVOSTI LAHKO GOVORI, JO PREPOZNA; VE ZA NEMOČ, JEZO OB OTROCIH, SI ZNA POMAGATI, SE UMIRITI	bila skupaj hodila in se pogovarjala, je vsak prav sogovornika rabil; To mu je zdaj še najlepši spomin, koliko časa sta imela drug za drugega, idilično, sta se zelo spoznala, zbližala Z ŽENO VZDRŽUJETA BLIŽINO S POGOVOROM: Sedaj je tega časa zelo malo, si ga moraš prav načrtno vzet; Ko imata skupna kosila, se pogovorita, če tega ni, se napetosti ustvarjajo; Porodniška v plus, mu je pomembno, da imata čas drug za drugega; Če stika dolgo ni na nek drug način daš drugemu vedeti, da ni vse uredu, opozoriš nase, kot otrok <u>Komentar na pogovor:</u> zelo globoko in iskreno se odpre, čutiti je, da ima varen stik s sabo, ženo in otroci; pomemben je odnos sistema do starševstva, ki je tu varno; njegova mama/oče in močna družinska povezanost (babica), veselje do otrok da notranjost in vero v odnose KODE: Čustvena zrelost, globina, zavedanje svojih ranljivosti; varnost v odnosu do sebe Varnost v partnerstvu, bližina Varnost v starševstvu, bližina Izpolnjenost v družinskem življenju, vidi smisel Pot naredil v sebi glede vsega (odnosa do sebe, odnosa do žene, do otrok, do njenih staršev)

Spoznanja ob tem:

- Večja ranjenost ali ranljivost ni vezana samo na rojstvo (prvega) otroka; do večje ranjenosti lahko pride kasneje in nepričakovano (ob povečani telesni in čustveni bližini v odnosih, z otrokom) in takrat/zato se prebudi organski spomin, ki nosi travmo (v zgornjem primeru neverbalni spomin otroka na vzdušje strahu, ko je mama v nosečnosti podoživela sestrino izgubo otroka zaradi prometne nesreče, pri ženi pa večja osamljenost in pogrešanje mame, ko se spet preseli v mamino bližino – glej Sinopsis 14: Suzana).
- Globlje procese nerazrešenih travm ob prej odsotnem, zdaj pa neodzivnem očetu doživlja in nosi kasneje tudi Jernej (predstavljen v Sinopsisu 12), kjer mu kljub uspešno izgrajenemu partnerskemu odnosu, narejenemu odhodu od doma (glej poglavje 17.8: *Ločitev od doma kot odločitev za bivanje v odnosih: Katarina in Jernej)* in rahločutnemu, zavzetemu starševstvu ne uspe ubežati kasnejšim paničnim napadom in tesnobi (ki ga lovijo in ohromijo ob postavljanju meja otrokom ter zaradi

negotovosti glede trajne zagotovitve skupnega doma). Za te preživetvene groze, ki so se pojavile šele pred kratkim, ve, da izhajajo iz družine (tudi sestra je psihični bolnik) – verjetna osnova je to, da sta se starša ločila in da oče venomer beži iz odnosov / od odgovornosti, on kot sin pa se na očeta ne more opreti. Po obeh straneh (pri mami in očetu) je bilo v družinskem deblu tudi veliko alkohola, v zgodovini očetove družine pa tudi nasilje, psihična bolezen in samomori. Kako tesnobe vplivajo nanj in mu jemljejo že izgrajeno varnost v sebi, je v intervjuju lepo opisal. Zaradi pomanjkanja prostora tega procesa in soočanja z njim nismo posebej prikazali z izseki iz pogovorov, je pa podrobno opisan v Sinopsisu št. 12 (Jernej).

Za družino Samo – Suzana:

- Pomemben je odnos sistema do ranljivosti in otrok: otroci v njihovi družini so neproblematični, zaželeni, dobro sprejeti s strani mame in očeta, močna podpora v varstvu: ženska (mama/tašča), ki je varna ob otrocih in ohrani sebe v materinstvu ti da neogroženost ob ranljivosti in zahtevah, ki jih prinese otrok; da ti čustveno notranjost in stik, ki omogoča rahločutnost do otrok, sposobnost za bližino, ranljivost, stik, ne glede na spol (lahko tudi sinu, ne le hčerki).
- V družinskem sistemu, kjer vsak zmore o sebi govoriti, biti iskren in svoje težave pri sebi razreševati, imeti stik s sabo in odgovornost za sebe (težav ne prelagati na drugega, ga za to kriviti, obtoževati in čistiti skozi odnos …) je veliko varnosti in zato tudi prisotnosti/pristnosti (partnerski odnos med njima ni oškodovan kljub potencialno težkemu začetku – skupnemu življenju pri starših partnerja). To je mogoče tudi zato, ker tast in tašča snahi nista ničesar očitala, in obratno, ker imata dober partnerski odnos in ker sta verjela v sina in ga podpirala. Ta zato varnost lahko daje naprej – tako ženi kot otrokom, zato tudi ona lahko lažje gradi svoje materinstvo (glej naslednji Sinopsis: Suzana).
- Preseganje mamine trdosti/umaknjenosti/praznine z bivanjem v pristnih, iskrenih in odprtih odnosih (izgrajevanje varnih odnosov z možem, otroci in s starši moža) ter potreba po varnih ženskih odnosih in izkušnjah ohranjanja sebe v njih je prikazana tudi v podrobnejših izsekih iz pogovora v poglavju 17.12: *Življenje s starimi starši ali starši partnerja: (ne)ogrožujoča bližina – Suzana*.

15.4.14 **Sinopsis: žena SUZANA**

Sinteza: To, da imaš otroke, ni travmatična izkušnja in partnerstva ne sesuje, imaš vero v odnos, a mlado starševstvo bolečino poglobi, ker ni stika z mamo; notranja osamljenost: boj za notranje življenje in veselje.

mamica, 3 otroci:6, 4, 0'5, cca 35 let, poročena 7 let; skupina za mamice, terapevtska skupina za ženske, zakonska skupina v župniji; Glavne teme:	poznanstvo iz skupine za mamice; trajanje pogovora: 1h 15' Temeljni procesi
Kmalu po poroki zanosila, NISO ŽIVELI NA SVOJEM PRVE 1,5 LET (skupno življenje pri njegovih); SPREJETI TO, DA STA TAKO MALO SKUPAJ Z MOŽEM (on delal stanovanje popoldan, se zavleklo); ona sama s hčerko pri njegovih; ni bilo več njunega časa, imela le eno sobo, brez zasebnosti: POTREBA PO LASTNEM DOMU IN VLOGI V NJEM; je prijaznost in skrb velike družine doživljala kot nekaj vsiljenega, se zelo borila za svoj prostor, da bi sama našla to vlogo gospodinje OGROŽENOST ZARADI BLIŽINE, SKUPNEGA BIVANJA: Skupno življenje na silo ji je vzelo veliko energije, ji je šlo na lastno vrednost; Jo prizadelo in ogrozilo, je morala sebe najti PRIKRAJŠANA ZA SVOBODO GLEDE DOMA: S hčerko je lahko imela svoj svet, sta se imeli lepo, zase pa te svobode ni mogla imeti, ker je še ni mogla živeti KAKO STA TO RANJENOST REŠEVALA SKUPAJ, **Nikoli ni bilo krega, sramotenja, obtoževanja tam (med vsemi):** NEMOČ, ker ni bilo od njiju dveh odvisno; MU JE BILO TEŽKO, DA ONA NE SPREJEMA SITUACIJE, KAKRŠNA JE REŠEVANJE RANJENOSTI V ODNOSU S TAŠČO IN TASTOM: **Sta se obe ohranili, nista se napadli, a morali obe biti dovolj zreli**, da sta zmogli tak stik, iskrenost…do tega čustveno priti je bilo pa zanjo težko, da se je izpostavila in (si) priznala to hrepenenje in potrebo po kontroli njihovega : PREK TAŠČE PRIŠLA DO VARNOSTI IN SLIŠANOSTI V ŽENSKO-ŽENSKIH ODNOSIH OD DOMA IZKUŠNJA BOLEČIH ODNOSOV, NEVZDRŽNO BITI SKUPAJ,VELIKO NEIZGOVORJENEGA; ločitev staršev pred	ODPRE SE RANJENOST: Ni mogla tega sprejeti, da nimajo svojega doma, težko ji je bilo: Prebudi se potreba po tem, da oni začnejo živeti skupaj kot družina BORI SE ZA SVOJ/NJUN/NJIHOV PROSTOR IN VARNOST PROCES ODHODA OD DOMA IN ISKANJE SEBE V NOVEM DOMU, OB NOVIH VLOGAH zelo tesnobna, v strahu, krču: POTREBA, DA BI SEBE NAŠLA IN ZAČUTILA – od doma imela le izkušnjo same sebe, sedaj nove vloge in je v njih lahko v miru zaživela šele po selitvi v njihov dom PRI NJIH BILA ZELO S TISTIMI ODNOSI OBREMENJENA, SE PRILAGAJALA, NI MOGLA ČUSTVENO BITI ONA SAMA: jo je najbolj motilo KATERO POT JE V SEBI MORALA NAREDITI ONA: V odnosu VELIKOKRAT MOŽU POVEDALA, DA JI JE TEŽKO, JO JE POSLUŠAL IN RAZUMEL – je poskušal pomagati, dodaten prostor našel; Jo je slišal, a vseeno morali biti toliko časa tam – ranljivo za oba PRESEGANJE OGROŽENOSTI KLJUB NEGOTOVOSTI, STISKI: Ko je tašča posegla v njun prostor je zmogla ona to prečutit in ji na lep način povedati ena na ena, da ji je ob tem težko in želi za njuno sobo ona skrbet, da to potrebuje; Pristno ranljivost pokazati – da je to zmogla, je bil potreben čas, veliko dela na sebi, samozavedanja, podpore tudi pri možu **Ta izkušnja jih je povezala, a je prej morala iti na svoje, se osamosvojiti, si en prostor sama ustvariti** (čustveno pa tudi fizično)/diferenciacija/Jih zdaj brez problema nazaj fizično spušča, v njen dom; Ju z veseljem tudi objame

kratkim, sestra bulimija; z starši brez stika; Ima več očeta sedaj: Prej zakonski konflikt jemal starše, prisotna močna bolečina **BOLEČ ODNOS Z MAMO: NI STIKA, ODMAKNJENOST** Ne spomni se povezanosti z mamo v otroštvu, da bi jo mama začutila, da bi kaj skupaj delali; mama ni zmogla stika**, mama je** imela svoje opravke, BEŽALA STRAN, tudi od gospodinjskih stvari; SKRB ZA MAMO: Hčerka želi, da bi bila mama dobro, jo skrbi zanjo, vidi, da je nezadovoljna, čuti, da mama notranje sreče nima; ČUVANJE MAME: Se kot hčerka zelo nazaj drži, ker ji ne želi njenega življenja porušit, se zelo prilagaja, da se mami ne bi bilo potrebno odpovedati številnim aktivnostim DELO NA SEBI: Ji je to bilo najtežje v prehodu v materinstvo: OSAMLJENOST: si je morala sama ta svet sestavit, sebe in eno toplino v odnosih, tudi do sebe – se tega zaveda in uči vsake toliko časa se mora ustavit, da se spet zasliši in začuti; ta vpogled v sebe dobila po več letih dela, je bil proces, ki še traja vidi, da je toliko eni stvari, da jih mora prečutit in je potem uredu - **POMAGA SI Z AKTIVNO VKLJUČENOSTJO V VARNE, ODZIVNE ŽENSKE ODNOSE**: ima duhovno spremljevalko, vključena v terapevtsko skupino za žene **PARTNERSKI ODNOS: MOŽ DAJE VARNOST**: zelo ji je pomembno, da ima lep odnos z možem; jo umirja to, da jo vedno posluša, si vzame čas zanjo ne glede na to, kaj ima za povedati in koliko časa rabi; mož ni toliko zaseden, je vedno pripravljen otrokom in njej prisluhniti **TRDNOST MOŽA V PARTNERSTVU IN STARŠEVSTVU** ji ogromno pomeni, se uči pogovarjanja prek njega – on se toliko časa z otrokom pogovarja, da ta stisko pove; Ji je varno, da ga njene stvari ne ogrozijo, JI POMENI TUDI, DA ZMORE POVEDAT, ČE JE NJEMU TEŽKO; **Strah, bolečina se preneseta v ODNOS S HČERKO**: Strah, koliko bo ona znala graditi odnos s hčerko; je zdaj vesela, ker se tako čutita; prej okrnjen odnos s hčerko, Bolečino hčerke čutila že ob prihodu drugega otroka – nista imeli takšnega stika – tudi zanjo bolečina	DOMA – NI DOMA: temeljna osamljenost; ona imela varen svet LE v svoji sobi ZOPET in intenzivneje se odpre bolečina v odnosu z mamo: NEZANIMANJE MAME ZANJO, ČUTI OGROŽENOST MAME OD HČERKE MAME NI, TUDI ZA POMOČ: jo prosi za pomoč, a ker se toliko ukvarja s sestro, ZAVRŽENOST, IZGUBLJENOST; Da ji ob majhnih otrocih mama ne ponudi pomoči, tega ne razume: bolečina HREPENENJE PO MAMI: žalost, bolečina in dvom hčerke: daj, povej, a je z mano kaj narobe, zakaj te ni; za mamo zelo nevarno, ji ona varnost ustvarja, ko vzpostavlja prostor za pogovor **MEDGENERACIJSKA RANJENOST: HLADNOST IN TOKSIČNOST ŽENSKO-ŽENSKIH ODNOSOV**: ZAVRŽENOST, ČUSTVENO NE OBSTAJAŠ /disociacija/ zelo težko ji je bilo doma - čustveno **REŠEVANJE RANJENOSTI: SEDAJ SI ODNOS Z MAMO SAMA V SEBI USTVARJA, ga prav rabi: nadomestni varni ženski odnosi** RAST V ODNOSIH: Čeprav ene teme so težke, ji dajo misliti; S tem do sebe prihaja, sebe odkriva, skrivnosti svojega bitja, bivanja, ji je prav neverjetno; VELIKO PREMIŠLJEVANJA O SEBI, SAMOREFLEKSIJE MOČNA DUHOVNOST: , vera ji zelo pomaga, izroča veliko stvari Bogu, je prišla do spoznanja, kako je s temi odnosi in kako naj se ona trudi, odpušča mami, očetu, sestri tudi za nazaj DUHOVNA IN ČUSTVENA SKRB ZA SEBE: ima še zdaj to navado, da zjutraj prej vstane, si vzame pol ure časa za sebe, prebere to in se tako pocrklja in naravna za cel dan OBA ČUSTVENA DIFERENCIACIJA: On veliko sam pri sebi predela, je tega navajen, kot tudi ona, ne vstopata z ogroženostjo v njun odnos, ne gresta prek odnosa reševat teh stvari, si z različnimi pripomočki pomagata in ohranjata stik s sabo, drug drugim (vera, čas za sebe, odnosi-prijateljski, duhovni) **USTVARJANJE VARNE NOTRANJOSTI PELJE V VAREN ODNOS S HČERKO**: ni vedela, kako je, ko hčerka mame ne ogroža in kako biti ob tem do

ZAVEDANJE: TRAVMA V ODNOSU Z MAMO ŠE VEDNO PRISOTNA: ima to občutljivost - včasih prav zavida mamicam, ki imajo mame, ki jih začutijo in jim pomagajo, tako spontano; želi si, da bi se mami veselila z njo, da bi lahko delili stvari KOMENTAR NA RANLJIVOST: Ji je lepo, ko čuti, kako se čutim CENI, DA SEM PREMISLILA STVARI Ona včasih ve, ampak se težko izrazi, ubesedi (se tega tudi boji), včasih pa imela toliko enih zidov, da že čutila ni nič, ker je morala tako funkcionirati, da je preživela Odziv: ZANJO JE ŽE TO VELIKO, DA LAHKO SPLOH ČUTI, DA SI PUSTI ZAČUTIT, DA JO NEKAJ BOLI IN SE JE TO DOTAKNE/učenje, da opusti obrambe, ki jih ima od doma Sedaj si je lahko bolj zvesta, da lahko začuti sebe tudi, ko jo boli (in ko bi s tem lahko drugega ogrozila), ker to ji je strašljivo, ker te izkušnje ob mami ni dobila Je en proces, je že ena pot prehojena v teh letih, bi bila čisto čustveno drugje pred 5 leti; **Vzajemna hvaležnost za srečanje, izkušnja stika**	sebe odkrita; zadnje čase svoj notranji svet odkriva in ji je fino, da sama lahko to daje naprej otrokom, sploh hčerki ŽELJA PO MAMI ŠE VEDNO PRISOTNA: je vesela, da so se naučili sami funkcionirati, a si vseeno želi globljega odnosa z mamo; ne more se odpovedati odnosu z mamo, ga pustiti; bi se pa odselila drugam, da je ne bi tolikokrat videla kot nefunkcionalno mamo (bolečina) VPLIV ČASA IN PROCESA: Je v tem času že določeno sočutje do sebe razvila in zmore z eno zrelostjo pogledati tudi na tisto obdobje, se ohranja; POMEMBNO JI JE, DA IMAJO SEDAJ DOM <u>Varnost v drugih odnosih (mož, otroci), časovna distanca in delo na sebi omogočita čustveno integracijo težke izkušnje, priznanje ranljivosti</u> KOMENTAR NA RAZGOVOR: zelo odprto in hkrati globoko srečanje; takoj spregovori iskreno o sebi in svojih procesih, veliko se da čutit, predvsem žalosti in hrepenenja ob pogovoru o mami, a ta ne ogroža, stik ne prebuja strahu; čuti se varnost odnosov (z možem, sama s sabo) Kot mamico in ženo se jo lahko zelo čuti, je veliko veselja v teh odnosih, vidi se, da iskreno živi v njih

Ob primerjavi tega in naslednjega sinopsisa lahko vidimo, kako daljnosežne posledice ima pomanjkanje mamine notranjosti za hčerko, predvsem potem, ko postane mama. Ne glede na vse delo na sebi in v zakonskem odnosu, na podporne ženske odnose in moč vere je prisotnost neodzivne mame, take, ki je čustvena sirota in je zato osiromašena v odnosih, tista, ki v hčerki pušča globoko rano in hrepenenje po stiku in potrditvi. Žal se mama na povabila hčerke v odnos ne odziva, kar kaže, da je najverjetneje zadaj izkušnja nepredelane in neozaveščene travme, ki pa se v odnosu med mamo in hčerko prek bolečine poustvarja naprej (poglavje 17.12.3 *Nepremostljiva rana ob nerazrešeni travmi starša in posledično ne-stiku*).

Zdaj bomo predstavili mamico Polono, ki je varna tako v partnerstvu kot v starševstvu. Ima veliko varnega stika z mamo (posledično tudi sama s sabo, pozna svojo notranjost in je pozitivno naravnana v svet). Tudi z možem sta v odnosu vzajemnega potrjevanja in spoštovanja. Radost in sproščenost, ki izhaja iz tega odnosa (ter hvaležnost zanj) se čuti tudi v čustveni dinamiki pogovora (ki je precej drugačna kot pri Suzani) in ga predstavljamo spodaj.

15.4.15 **Sinopsis: POLONA**

Sinteza: V varno navezanost gre ob varnem partnerju in ženski podpori, otroka poglobita povezanost, mož jo zelo ceni, spoštuje, podpira: imata oba zelo pozitivno izkušnjo z mamo, močna vera, skupaj ob izgubi.

Mama, 4 leta poročena, 2 otroka 3 in 1 leto; ni poprejšnjega poznanstva, vključena v skupino za mamice; Glavne teme	Trajanje razgovora 1h 10 min Glavni procesi
SKUPNO ŽIVLJENJE S STARIMI STARŠI Skrb žensk za dom in za vse odnose v njem Več moraš vložiti v varnost odnosov, če ostali odnosi niso uredu; več samoobvladanja zahteva, če živiš v skupni hiši, ob skupnem življenju si bolj izpostavljen komentarjem PRIHOD K NOVI DRUŽINI IN POSTAVLANJE MEJA že na začetku sta postavila meje ob nasilju, rušenju njunega prostora (tast ostal sam, v bolečini, občasno alkohol), tašča že pokojna 4 leta, bi bila na razpolago, zelo uredu GLAVNO, DA JE PARTNERSKI ODNOS MOČAN Razumevanje/sprejemanje s strani drugega, če te kaj moti, pa je potem lažje; se lahko pomenita karkoli: bistvo je v njuni povezanosti, potem vse ostalo gre; ji pomaga, da se lahko pritoži čez tasta, pa jo potem mož tolaži, jo podpre – ji stoji ob strani; ona sprejema situacijo tako kot je, se poskuša prilagajat SKUPNO SOBIVANJE: so veliko fizično skupaj doma, to je veliko (mož dela le polovično) Prehod ni bil težak, otrok načrtovan, oba bila otroka zelo vesela ODNOS SE OB OTROKU NI RAZSUL, LE POGLABLJAL:, VARNO PARTNERSTVO, VARNO OČETOVSTVO, VARNO MATERINSTVO Ni ji bilo težko, je imela moža za pogovor; Sta si zmogla izražati pogrešanje, težave; mož je šel lepo v očetovstvo, zelo zavzet oče: to pomembno. Otroka imata zelo dober stik z očetom, ga porabljata zase; tudi ona ni imela težav z materinstvom. POZITIVEN POGLED NA SVET-VAREN ODNOS Z MAMO: Od mame pozitiven pogled pobrala Se drži načela: če zadeve ne moreš spremeniti, se ne sekiraj, Ji je zato lažje Vedno zelo pozitivno gledala na svet, ker ima podporo okrog sebe, ni bila nikoli zelo žalostna,	SKUPNO ŽIVLJENJE: SKUPNO DELOVANJE Z MOŽEM Imajo razmejene stvari; če sama ne more rešit, reče možu, se on aktivira ali njo pomiri, potem se bolje počuti SKUPNO ŽIVLJENJE PRI STARŠIH MOŽA MOŽNO, KER JE SLIŠANA PRI MOŽU Če veš da si slišan, potem nisi sam – to dobi od moža, zelo vesela, da jo posluša, upošteva Če je ne bi slišal, potem ne bi več govorila SKUPAJ ŠLA ČEZ PREIZKUŠNJO – KAJ NAREDILA DRUG ZA DRUGEGA Možu ogromno pomeni, da je z njim bila ob smrti mame: bil je najmlajši, veliko bolan, po bolnicah, mama vedno z njim, edini še bil pri hiši ob smrti: Težka izguba zanj, sta se zelo povezala v tem Tekom skupnega življenja se je zaupanje med njima zgradilo MOŽ JO IMA ZELO RAD IN JI TO TUDI NENEHNO KAŽE; Nobenega dvoma ne pušča Zelo jo ceni, pozoren do nje, to vsakič pokaže, pove: osnova sta onadva, potem se vse reši NE OBREMENJUJE SE Z MNENJEM OSTALIH, POMEMBNO JI JE MNENJE MOŽA – DA JE ZA NJEGA GLAVNA IN EDINA Ona mu zaupa, veliko stvari pove, tudi čustvenih MOŽ VIDI DOBRE LASTNOSTI SVOJE MAME V NJEJ, ONA SE TUDI TRUDI BITI DOBRA, zaupanja vredna: mož je imel varen odnos z mamo in ga tudi poustvarja z njo naprej ON NJO PONOVNO UVEDEL V VERO – ZANJO POMEMBNO- DOBI NOV POMEN ŽIVLJENJA-zanjo pastir; zaupanje (v boga, moža) daje veselje, samozavest, sigurnost vera v odnose – posameznika in odnose napolnjuje

depresivna, mama bila vedno tam Navajena o sebi veliko zaupat mami, tudi brat Mama jima je vedno pomagala, v oporo, veliko pomaga pri varstvu TUDI MOŽU BILA NJEGOVA MAMA ZELO V OPORO; Tašča je bila zelo topla oseba, vedno pomagala, nič ji ni bilo težko, manjka sedaj, nimajo varstva; Pogrešanje ene mame, ki skrbi Ona malo to vlogo prevzela KAJ BILO NAJTEŽJE: Naporno, ko je imela hčerko sama; pri dojenčici krči, ona sama, je mož bil takrat veliko v službi, jo je nosila ob joku, ni mogla pomagat, jo je na začetku zelo skrbelo, potem čez nekaj dni pozabila, bila že nova stvar ZNA SI POISKATI POMOČ ob stiski Ob skrbi gre na internet, vidi, da s tem ni sama Zavedanje, da bo minilo, najde podporo MOČNA POVEZANOST Z ŽENSKAMI s svakinjo se povezali, ker tudi prišla k hiši, ta že 3. mama, sta bili skupaj: Se je lahko o vseh vprašanjih pomenila Najpomembnejše, da ni bila sama ob otrokovi stiski, je vedno bil nekdo, ki jo je poslušal, pomagal, otroka prijel Če si sam, ti veliko negotovosti, tesnobe pusti skrb za otroka, ona imela blizu še mamo BOLEČINA OB ODNOSU MED STARŠEMA Mama nosi skrito bolečino v sebi, odnos z očetom ni uredu, Oče zelo zaprt, ima oklep Jo prizadene, ko vidi da z mamo/očetom ni uredu; zaupanja starša nista imela med sabo, živita drug mimo drugega, ni globljega pogovora Želja-zakonska terapija, da bi se starša povezala ZA ODNOSE POTREBNO DELATI NA ZAČETKU Na začetku je treba veliko delati za odnos, da ti je potem lažje v sobivanju Težko je potem to spremeniti, se zbližati Da se poznaš, so ti odzivi znani, varni Tako uspeš preseči negotovosti S SVOJIMI NAPAKAMI SE SAMA BORI, jih ozavesti, korigira, JIH NE KAŽE MOŽU Na njej je odgovornost za njeno obnašanje- SE ZAVEDA; hkrati noče moža prizadet, SE JI NE ZDI PRAV; Na koncu je VEDNO pogovor Je pa težko iti tako globoko, imeti trenutek in čas za oba- da sta za pogovor (biti brez otrok)	MEDGENERACIJSKI VZGLED/IZKUŠNJA PRESEŽEN/A: Ganjena od globine v odnosu, prvič tako, zdaj vidi, da je lahko drugače (kot z očetom) MOČ VARNEGA STARŠEVSTVA: Neverjetno ji je, kako lepo dela mož (moški) z otrokoma, želi dati otrokom tudi to izkušnjo, kako lepo je, ko te ima oče tako rad, pa kasneje partner VZDRŽLJIVOST OB PREIZKUŠNJAH Ko je težko, se raje smeje, ko ne ve, kaj bi Zdržiš in zmoreš sebe ohranit, če nisi sam Bi bolj podvomila vase, če bi bila sama NAREDI PROCES V SEBI Ni reaktivna, ona bolj posluša, kot govori in potem v sebi premisli, v sebi se odloči, kaj je pomembno, temu potem sledi Ko se z nekom počuti varno, se odpre MOČNA ŽENSKA PODPORA, SKUPNA IZKUŠNJA DRAGOCENA: Močna ženska povezanost, veliko skupaj; fizična prisotnost ženske podpore Razumevajoča ženska podpora ključna ŽELJA HČERKE ZA MAMINO DOBROBIT Mama živi sama s sabo, a jo vrže iz tira osamljenost; Si želi, da bi mama kaj naredila/dobila zase, da bi mama zaupala strokovnjaku, naredila na samopodobi Želja hčerke, da mama poskrbi zase, neha samo zanju z bratom skrbet Ji pa veliko pomeni, da je mama vedno na razpolago za varstvo, pomoč POGOVOR O RANLJIVOSTI Težko ji je ranljivost priznat, gre v sebe noter, razmišlja o sebi, če ima čas Ve, da je proces, delo na njej, sama se mora zadržat, tudi če pove potem možu Če bi mu kaj grdega rekla, bi se čisto zaprl Zato je težko potem, ker ne bi o čustvih govoril, ni navajen: Bi se morala potem ona potrudit nazaj priti, si zaupanje spet pridobiti Ona v sebi več premleva, kot pa pove in da lahko ubesedi, jo potem mož tudi lahko resno jemlje ODGOVORNOST ZA ODNOS IN SVOJO RANJENOST: zavedanje, da lahko hitro raniš Za odnose se moraš potrudit sam Spoštovat drugega. Pa se poskusit zadržat Na miren način govorit, to se učita

KOMENTARJI NA POSNETEK Se strinja z vsem, kar sem rekla, tudi ona v tem Tipična ženska skrb za druge, ob tem pozabiš na sebe; Pozna ta nemir ki ga daš tistemu, ki prvi pride mimo (zaupanja vrednemu) Če sta oba v stresnem trenutku, pokajo strele POMEMBNO, DA TE DRUGI POMIRI, TI DA VARNOST; DA VEŠ, DA BO ČAS TUDI ZATE, KO SE VSE UMIRI Navadno o stiski v tebi izve tisti, ki ti je najbližje/njemu pokažeš sebe Onadva z možem si imata toliko povedati, kaj se je vsakemu dogajalo, se dostikrat ne poslušata Veliko o sebi govorita drug drugemu, sta navajena tega Se mora opomnit, da ga posluša do konca Pogovor ti da mir, te poveže, ko si slišan, poslušaš drugega Otrok na(d)gradi odnos, če je varen Če toliko daješ v odnose, moraš tudi prejemati, sploh kot ženska, da se ne sesuješ	Njena ranljivost: težko govori o svojih šibkostih, da prevzame krivdo v celoti nase, se opraviči Ve, da mora na tem še delati Komentar na razgovor: zelo sproščena, vesela ob izkušnji varnih odnosov Ko govoriva o njima z možem, se čuti ganjenost, radost, zaupanje, ob njenih starših žalost za njih Ni čutiti strahu, negotovosti, a zmore tudi o tem spregovoriti (veliko dela naredi v sebi) Eden izmed najbolj pozitivnih razgovorov, vidi se moč partnerskega odnosa (v +) in varnega starševstva (ona in mož sta šla lepo v starševstvo; ona je ganjena, ko vidi, kako se mož ukvarja z otrokoma, da ga »porabita« zase; hvaležna, ker te izkušnje od doma nima) Ima sebe: zmore veliko o sebi povedati, čeprav ne govori o ranah/ doživlja to obdobje kot milost, povezanost, veselje ve, kaj ji je ob stiski pomagalo, zna najti pomoč

Tukaj vidimo, kako je, če imata oba mlada starša dober in zaupen odnos s svojo mamo (ali takšen spomin). Oba sta šla lepo v starševstvo, obema so otroci prioriteta, še bolj pa odnos varnosti, ki sta si ga ustvarila drug za drugega. Materinstvo in očetovstvo se ceni, hvaležna sta drug za drugega in si to nenehno kažeta. Ker je njun odnos osnova, kjer mož ženi daje prostor za izražanje stisk in dilem glede očeta in ker sodelujeta pri skupnem postavljanju meja, je možno uspešno skupno življenje s tastom (ta ne ogroža z obnašanjem, se umakne).

Nadaljujemo s predstavitvijo varnega odhoda od doma, ki ga je do svoje družine naredila hčerka (Patricija); najprej ob tem, da se je zavzela za svojega partnerja in njun odnos, potem pa še z iskrenejšim podeljevanjem svoje resnice staršem (manj z jezo, upiranjem, bolj ranljivo). Z izkušnjo varnega odhoda od doma, kjer se stik le še poglobi (ima dom), in ustvarjenim partnerstvom, v katerem si z možem uspeta dajati potrditve in podporo, je prehod iz dvojine (par) v trojino (družina) zelo izpolnjujoč. O uspešno zaključenih procesih odhoda od doma, ki so bili narejeni pred prihodom otroka, govori tudi zadnji sinopsis (Ana). V obeh primerih imata mamici mirno okolje (živijo na svojem), močno podporo moža ter izkušnjo razumevanja in sočutja do materinstva/ob materinstvu (varne mame), kar je mamicama dalo priložnost, da sta se v miru pripravili na materinstvo in na vsakdanje preizkušnje, ki jih le-to prinaša. Tako sta lahko razvili svoje vrednote glede stika z otrokom (dojenje, uspavanje) in se mirno zavzeli zanj in zase ob skrbi širše družine, da bosta otroka razvadili.

15.4.16 **Sinopsis: PATRICIJA**

Sinteza: Prihod otroka je nagrada in potrditev skupne poti; prinese večje spoštovanje do sebe in s strani družine (uspešen odhod od doma), skupno preživeta izguba, preseganje nesprejetosti.

Iz skupine za mamice: mamica, 4 leta poročena, sin 10 mes; delo na sebi (študij) Glavne teme	intervju trajal 1h, ni prejšnjega poznanstva Pomembni procesi
PRIHOD OTROKA NI TRAVMA, JE NAGRADA, POTRDITEV NJUNE SKUPNE POTI	sta veliko potrditev že prej v odnos dala drug drugemu
TRAVMATIČNA IZKUŠNJA PREJ: IZGUBA OTROKA, SMRT TASTA: VELIKA POVEZANOST MED NJIMA	skupno preživeta izkušnja izgube otroka poveže in da večji smisel starševstvu in obremenitvam
PRVE MESECE NAJTEŽJE KER JE DELO NA HIŠI JEMALO PARTNERJA: ONA 24 UR/DAN SKRBELA ZA OTROČKA – TEŽKO, NAPORNO, a če bila 2 h prosta, več veselja in senzitivnosti do otroka	spoznanja kako naporno je skrbeti za otroka sam prepozna povezanost izpolnjene potrebe po času zase za večjo senzitivnost do otroka
IZOBLIKOVANJE KOT MAMA, nova identiteta do družine-mirno odreagira na napore, jok, soočena z mnenji glede dojenja, razvajanje	RANLJIVO, KAKO SO NJO VIDELI v družini KOT MAMO: soočanje z mnenji, strah družine pred razvajanjem; MOČNA ŽENSKA POVEZANOST
OSAMOSVAJANJE: Prej upoštevala mnenje družine, sedaj je sebi sledila POSTAVLJANJE ZASE; jo pustijo pri miru, otrok dobro napreduje	PROCES: ČUSTVEN ODHOD OD DOMA, DIFERENCIACIJA IN INDIVIDUACIJA: zaveda se najpomembnejše spremembe v sebi – prej jezna, ogrožena, sedaj posluša, a naredi po svoje
Spoznavanje sebe ob ranljivosti, ob otrokovih potrebah (dojenje); učenje rahločutnosti	NJEN RAZVOJ KOT MAMA: ob dojenju se nauči rahločutnosti do otroka, sledi potrebam otroka
Ob materinstvu, otroku si je izgradila notranji mir, pogum, da sebe posluša; otroka in njegove potrebe posluša, jim sledi	UČENJE RANLJIVOSTI DO SEBE in vere vase ob otroku
KLJUČNA PODPORA MOŽA: Suverena, ker jo mož podpira pred drugimi, ji zaupa in sledi v tem, kar se odloča glede otroka	Ustvarjanje in poglabljanje varnega odnosa, medsebojnega zaupanja
SOOČANJE Z RANJENOSTJO PELJE V GOTOVOST: Tega ne bi bilo, če ne bi bilo toliko ene negotovosti prej (ali bosta lahko imela otroka) in pa ob splavu je postala rahločutna;	PREPOZNAVANJE PROCESA v SEBI IN OVREDNOTENJE poti od ranjenosti v ranljivost
POMEN USTVARJANJA LASTNEGA DOMA, LASTNEGA SVETA IN URNIKA Živijo prvič na svoje, si sama ustvarjata njihov lasten urnik, živijo kot družina – to pomaga pri miru, nimajo nobenih zunanjih obremenitev več, se lahko otroku in drug drugemu res posvetita	Njun skupni dom je vrednota, skupni čas in mir je vrednota, omogoča varnost
V odnosu z družino – SPREJEMANJE SEBE, MANJ	SPOZNANJE SVOJE VLOGE V SISTEMU DRUŽINE:

SRAMU, SLABE VESTI in SOOČENJE Z IZGUBO IN RANJENOSTJO, KO NISTA ZANOSILA: počasno izžalovanje splava (sočutje do sebe), soočenje z nevrednostjo in prepričanjem (otrok mi ne pripada): veliko negotovosti, tesnobe je bilo potrebno preseči (Nevrednost) Najbolj je morala odnos z mamo prečistiti: sedaj odkrito in iskreno govori o sebi, z manj jeze nastopa, mama posluša, upošteva, večja povezanost; ZDAJ IMA DOM: če jo kaj mori, gre vedno lahko domov vprašat, povedat prej ODNOS Z MAMO – HLADEN, BOJI V PUBERTETI, VELIKO JEZE, tišine, nemoči /proces pretvorbe/ Dober ODNOS Z OČETOM, a **POSTAVI SE ZA MOŽA OB NESPOŠTLJIVOSTI**; ZA OTROKA OB NERAHLOČUTNOSTI **NJUN ODNOS – ZARADI DRUGE VERE, NARODNOSTI JE BILA TO pot k ranljivosti in sprejemanju**: **morala ona začet v odnos verjet, dvome v sebi razblinit, se postavit zanj, da so ga njeni sprejeli**; ni šlo čez razvrednotenje čez njiju; se je za moža postavila proti družini in prijateljem, to ključno, on pa vedno verjel vanju – njegova trdnost pomagala, ker ni dvomil **(in njegovi so jo lepo sprejeli)** **Komentar: se zaveda svoje ranljivosti sedaj – ko bo v službi, izpit – bo manj mirna, ker bolj odvisna od drugih, manj v svojem miru** **SPOZNANJA OB ODNOSU** otrok ni bil potrditev odnosa, odnos je bil že prej tako trden, ker presegla nesprejetost **Sta imela dovolj časa, da sta postopno stvari predelala, se je prostor prej naredil za** otroka (a tega takrat ne veš, šele zdaj za nazaj) **Ji je bila ta njuna različnost rana, prebujala dvom in strah, se ji ni bilo lahko s tem spopast, a veselje, ker je/sta vztrajala, zdaj rasteta drug ob drugem** **Ko ozavestiš stvari, ki so tam, zmoreš o njih govoriti in s tem živeti, postaja del tebe ta rast in ranljivost**	bila upornik – sprejemanje in sočutje do sebe Prepoznavanje ranjenosti, ko je že prešla in ni več ogrožala(ob zanositvi) Spoznanje, kako globoko je to nevrednost in strah nosila; sedaj tega ni več MOČNA REPARACIJA ODNOSA Z MAMO: Osnovna varnost z mamo se izgradi v času nosečnosti in materinstva, ceni, ker mama obžaluje preteklost, odpuščanje in stik Nevrednost, strah, ni stika: negotovost in večja ogroženost Ohranja sebe in svoje vrednote: čustvena diferenciacija in individualizacija, a razumevanje do staršev: naredila sta, kar sta lahko Prepoznava kje se je prvič srečala z ranjenostjo, kako reševala; za nazaj pove, da ji je bilo težko Temeljno sprejemanje bilo potrebno preverit v odnosu: kdo sem jaz zate? Bilo dobro, ker ni bilo razvrednotenja med njima, on imel trdno vero vanju Zavedanje večje ranljivosti ob večji odvisnosti od drugih Najprej utrditev partnerskega odnosa, otrok ga ni ogrozil Bilo dovolj časa za odnos (tudi preko žalovanja) ežko sprejela različnost ver, partner glede tega ni imel težav Dvom bil le na eni strani, njegova vera vanjo(vanju) pomagala Različnost ogrožala, sedaj bogati in povezuje Komentar: zelo umirjen pogovor, čutiti je veselje, ponos in globino, ganjenost, lahko veliko o sebi govori – tako o ranah, kot ranljivosti, stik

15.4.17 **Sinopsis ANA**

Sinteza: Presežena travma in strah, varni družinski odnosi, močna ženska povezanost, želja po otroku, partner razume ranljivost po travmatični izgubi, dobi sočutje.

Pojavljajoče se teme- MAMA TERAPEVT, 2 leti odnosa, 1. otrok, 0,5 let; poznanstvo prek študija (ne osebno) Glavne teme	Razgovor trajal 1h 20min procesi
MOJ UVOD- zelo ranljiv, mlado starševstvo lahko težko obdobje, prinese negotovost, dvom v odnose, v sebe	
ZANJO NE: TEMELJNA IZKUŠNJA- PRIHOD OTROKA NAGRADA, UTRDI POVEZANOST MED NJIMA, SPREJEMANJE IN SOČUTJE	Izkušnja starševstva in odnosov ob tem pozitivna
JE RANLJIVOST PREK TELESA ZAZNAVALA ŽE V NOSEČNOSTI: VELIKO POSTOPKOV ZA OMOGOČANJE NOSEČNOSTI, potem nosečnost nepričakovana na daljši poti v tujini: v krču tesnobe	A že prej predelan močan proces stika z ranjenostjo: Ranjenost na telesu se odprla že prek težav z zanositvijo, potem nenehne težave v nosečnosti
rizična nosečnost –NI LEPA NOSEČNOST– veliko ležala, krvavitve, carski rez, ogromno negotovosti – BOJ – ali bo življenje obstalo; telo utrujeno	Boj za življenje: telesu se prebudi spomin na travmo (huda prometna nesreča)
spomin na travmo- prometna nesreča: PANIKA, STRESNI ODZIVI OB PREGLEDIH, POSEGIH V TELO, VELIKO KRVAVITEV, URGENC; VELIKO ČASA PRELEŽALA V BOLNICI	Veliko tesnobe bilo potrebno zdržat, verjeti v telo
Zelo težko, intenzivno ranljivo obdobje zanjo, a odnos se je ob tem jačal: PARTNER SPOŠTLJIV, LJUBEČA SKRB; veliko odrekanj oba – prihod otroka nagrada; uživata v starševstvu	Odnos se jača v preizkušnjah, razumevanju ranjenosti in omejitev drugega
ŽELJA PO DOJENJU: Teror nad telesom, ko ni mogla imeti mleka; nato to sprejela	Dolga pot do sprejemanja omejitev telesa in sočutja do sebe
MOČNA TUDI DRUŽINSKA PODPORA, SOČUTJE: SO VSI ZELO SKUPAJ STOPILI –vsi zanjo poskrbeli kot otroka, ko je morala ležat	Zelo močan občutek varnosti ji pušča nevsiljiva skrb in podpora, umirjenost s strani tašče in partnerja pomirjata
POMEMBNOST ŠIRŠE PODPORE DRUŽINE TUDI V ČASU SKRBI ZA OTROKA: VARNA NAVEZANOST - od vseh deležna toliko ene podpore, nesebične skrbi (vsi stari starši)	Močna izkušnja: varna navezanost naredi stisko znosnejšo, lepo
MOČNA DRUŽINSKA POVEZANOST, ŽENSKI KLAN CEL SISTEM JO JE PODPIRAL, sestra, svakinja,	Med varnimi ženskami (mama, starejša sestra…): Se počuti kot otrok v varni družini, ganjenost in

mama, tašča, teta, očetje: zato ji ni bilo tako težko, vsi so pazili nanjo, ji ni bilo dolgčas, kosila dobila - ZELO HVALEŽNA	hvaležnost
MOČNA POVEZANOST, POMOČ, A HKRATI SPOŠTOVANJE NJIHOVEGA MIRU, ŽELJA - so sami v hiši: LAHKO SE PREPUSTILA le SKRBI ZA OTROKA;	Narejen odhod od doma, razmejenost sistemov Ni zasedena z drugimi skrbmi, le skrbjo za otroka
POMEMBEN ODNOS Z MAMO: **Ni ogroženosti po ženski liniji, mama zmore zraven priti in ji biti v pomoč**	Narejena individuacija in diferenciacija
Lahko bi bila polna strahov, pa je **zelo pobotana sama s sabo in s svetom**, ker ima tako močno podporo, to da ni sama, je ključno	Njen notranji svet se zelo okrepi v mesecih počitka v nosečnosti: notranja gotovost in mir kaj je morala čez dati? se soočiti s perfekcionizmom, previsokimi pričakovanji, gonjo za dosežki in doto, ki jo je telo posledično nosilo: sprejeti svojo zgodovino (travmo nesreče, ko jo je telo nenehno ustavljalo)
SPREMEMBE PRI SEBI – MATERINSTVO ZMANJŠALO TESNOBO, PRINAŠA UMIRJENOST; PREPUSTILA SE SKRBI DRUGIH, SOOČILA Z NAJHUJŠIMI STRAHOVI;	V ranjenosti telesa se prepusti skrbi drugih; to postane ranljivost
UMIRJENOST SISTEMA POMEMBNA (partner, tašča, mama) BABICI NAŠLI SVOJE MESTO OB VNUKU, sprejeli, kako lahko pomagata; OTROK ZELO VSE POVEZAL, NEŽNOST PRINESEL, babice naredil	Nihče v sistemu ni tesnoben, ogrožen
NJUN ODNOS:Sta si v oporo, v vsakdanjem življenju se poglablja: MOČNA POVEZANOST OB TRAVMI: partner izgubil očeta, skrbel za njega ob bolezni	Partner zna ravnati z ranljivostjo zaradi težke izkušnje skrbi za očeta in njegove izgube, ceni odnos
V STARŠEVSTVU NI SAMA: PARTNER VAREN, SE SPOŠTUJETA, UPOŠTEVATA, SI DELITA SKRB ZA OTROKA ENAKOVREDNO, uigranost, ne komplicirata – ZATO NI TEŽKO	Sodelujoče starševstvo, ni težko, deljena skrb za otroka, uigranost
MEDGENERACIJSKI KONFLIKT: STRAH PRED RAZVAJANJEM OTROKA – sledi sebi, se postavi za svoje vrednote	V odnosu do družine se postavi za otroka: proces individuacije, odhoda od doma
RAVNANJE Z RANLJIVOSTJO V ODNOSU: pride občasno, ko je živčna, tesnobna, ko daje komentarje in želi, da ji partner sledi v istem tempu; takrat je bolj ranljiva (strah)	UČENJE RANLJIVEGA BIVANJA V PARTNERSTVU **Ko je v stiski in krivdi, ko ni z otrokom**, **potem zna to med njiju zarezat**
če si uspeta v miru povedat stisko, se povežeta; jo zelo razbremeni, ko tudi partner o sebi kaj pove; njena pomanjkljivost je, da **pozabi na svoje potrebe: sedaj se uči kako sebe zaščititi, izraziti nestrinjanje, mejo v odnosu**	**Prepoznavanje in ubesedenje stiske prinese povezanost** Ji je lažje, ker partner ni ogrožen; je umirjen, močna izkušnja, ko izgubil očeta: da veliko na odnose **Iskanje varnosti/mesta za sebe v odnosu lažje**

KOMENTARJI NA RANLJIVOST-POSNETEK Se prepozna v tej potrebi, da dobiš potrditev, sprejetost od partnerja, četudi nisi v glavi /v sebi popolna Ona ima tudi izkrivljene predstave o realnosti in kje je sama – je perfekcionistična, in tu jo partner pogleda na pravi način, pa potolaži: **sprejemanje njene nepopolnosti s strani partnerja in njegovo sočutje, vera vanjo ji olajša lastno sprejemanje sebe in svojih napak** OB IZKUŠNJI PRIZADETOSTI Sta se zmenila, da si ne bosta očitala pomanjkljivosti drug drugega, pritisnila na rane, ki bolijo in ki jih poznata drug pri drugem: Vidi, da je bilo to dobro ogledalo za oba, tudi zanjo, ki po navadi ne odreagira s prezirom Komentar raziskovalke na razgovor: umirjen in vesel pogovor, ni čutiti tesnobnosti ali bolečine, zaupanje, ki se ustvari tudi na podlagi poprejšnjega znanstva in terapevtska pot pomagata k ustvarjanju varnosti – brez težav govori o svojih procesih	**ob varnem partnerju** **SPREJEMANJE S STRANI DRUGEGA UMIRI STISKO IN TI OLAJŠA SPREJEMANJE SAMEGA SEBE V NEKI RANJENOSTI, NEPOPOLNOSTI** **Učenje sočutja v odnosu do sebe in drugega, prepoznavanje čustvenega sveta in svojih odzivov** **RAVNANJE Z RANLJIVOSTJO OB KONFLIKTU** Ko jo kaj prizadene, ne gre v boj, pač pa v beg, v sebe, je ranjena, žalost pride Do jeze še ni prišla, se težko odkrito postavi zase Kaj naredi, da lahko partner za njo pride? Veliko pove o sebi, v bistvu nenehno govori o sebi, pa sproti, kje je Ko je konflikt, jo mora partner poiskati, ker gre ona v sebe, se umakne v bolečino, žalost Rabita oba čas, da vsak k sebi pride, ona preusmeri pozornost na igro z otrokom, potem lahko nekam umesti, kar se je zgodilo Ne more takoj povedat, ker je v afektu, rabi čas da k sebi pride, da ne prizadene s kakšno izjavo Če se počuti razvrednoteno, vrne z razvrednotenjem, a oba vesta, da to ni njun način, si tega ne želita, se ogibata (vklop sramu)

Vidimo, da sta oba partnerska odnosa (pri Ani in Patriciji) morala preživeti kar nekaj preizkušenj, kjer sta partnerja drug ob drugem dobila potrditve in bila sprejeta v svoji ranjenosti (izguba otroka, izguba očeta, rizična nosečnost zaradi travmatične zgodovine telesa – nesreča). Oba moška / mlada očka sta pred tem izgubila očeta, zato sta hvaležna za podporo partnerk in temu primerno tudi bolj cenita odnos, ki ga imata s partnerkama. Ker sta se srečala z ranjenostjo, sta bolj sočutna tudi do / ob ranjenostih njunih partnerk. Pri Ani lahko vidimo, kako varno, mirno in rahločutnosti/ranljivosti mlade družine naklonjeno okolje in hkratnost ženske oz. partnerjeve podpore mamici omogoči, da se lahko spoprime in pomiri s svojo telesno travmo, ki je posledica nesreče in tako preseže obrambne telesne odzive. Tako nosečnost uspešno pripelje do konca in se lepo vklopi v materinstvo, kljub prejšnji ranjenosti telesa in vsej tesnobi/grozi, ki jo je nosilo.

Kot zadnji predstavljamo skupni sinopsis mame in očeta (Šimna in Mateje) s 4 otroki, kjer se je večja ranjenost odprla ravno zaradi številčnosti (in zato povečanih potreb otrok in njihove sočasnosti). Sinopsis predstavljamo za zakonca skupaj, smo se ju pa odločili predstaviti, ker kažeta na dinamiko ranjenosti/ranljivosti tudi po prehodu v starševstvo (ob povečani skrbi za otroke). Dodan je na koncu v Prilogo št. 14 (zaradi ležeče postavitve).

15.5 **Osnovne kode ranljivosti v mladem starševstvu**

Po tematski in procesni analizi posameznega intervjuja in dinamike partnerstva, smo se lotili skupne analize predstavljenih vsebin, preko katere so se pokazale tudi osnovne kode ranljivosti. Te omogočajo, da se razvojni procesi v mladi družini izvedejo brez večjih zastojev/travm.

Tabela 3: *Osnovne kode ranljivosti v mladem starševstvu*

Osnovne kode ranljivosti OB MLADEM STARŠEVSTVU	Udeleženci, ki prispevajo k tej temi (glej sinopsise posameznega primera)	
	Proces že narejen:	Transformacija:
Izdelan občutek za sebe ob prehodu: poznavanje sebe, svojih vrednot, kvalitet, ciljev, pa tudi slabosti, šibkosti, čustvenega sveta, osnovnih potreb (sočutje, sprejemanje in odgovornost do tega), ohranjanje sebe v odnosu (izkušnja podpore doma; dober stik z mamo – mama da notranjost).	Samo Polona Nataša Ana Šimen in Mateja	Jernej, Šimen Patricija, Anita Bernarda Suzana Matic Eva, Peter
Odločitev za partnerja in družino: obojestranska zaveza, načrtovan oziroma zaželen otrok/otroci in skupen pogovor o tem (priprava), skupna skrb za otroka in sodelovanje v starševstvu, osmišljena skupna pot, partnerstvo/starševstvo je vrednota, partner je dober, zavzet starš.	Matic in Bernarda Jernej in Katarina Šimen in Mateja Suzana in Samo Tamara, Polona Patricija Eva in Peter	Šimen (v starševstvu) Matic Anita in Marcel Renata/Jan Katarina (v starševstvu)
Pozitivni odnosi s staršem(a) ali razrešeni odnosi s staršem(a)/ fizičen odhod od doma: varen in iskren odnos z vsaj enim od staršev, posameznik ima dostop in lahko sprejema resnico o sebi in svoji čustveni izkušnji v primarni družini, ustrezne razmejitve, pomoč in podpora staršev.	Šimen - Mateja Samo Patricija Ana Polona	Jernej (odhod od doma) Suzana (odnos z očetom) Patricija (odnos z mamo in očetom)
Ustvarjen novi dom, varen tako fizično kot psihično: uspešen odhod od doma (rešen stanovanjski problem, ni obremenjenosti z gradnjo/selitvami ali najemom; doživljanje odnosov v njem kot varnih, iskrenih, doma kot svojega; spoštovanje intime in prostora mlade družine s strani starih staršev, razmejitve).	Polona Patricija Peter - Eva Šimen - Mateja Tamara	Eva (naslavljanje zlorabe, odhod od doma) Polona (razmejitve v skupnem bivanju-tast) Patricija (selitev v novi dom)

Vera in zaupanje v odnos: varno partnerstvo (izkušnja, da si lahko v odnosu jemlješ varnost za sebe, se nasloniš na druge/ga, izražaš sebe in svoje potrebe ter da so te slišane, sodelovanje v skupnih ciljih, že utečen varen skupen pogovor za razreševanje stisk, delo na odnosu)	Samo in Suzana Jernej in Katarina Polona Nataša	Patricija, Tamara Katarina, Polona Bernarda in Matic Anita in Marcel Samo (verska izkušnja)
Z**avestna odločitev za pris(o)tnost v odnosih zaradi negativne izkušnje odnosa med staršema doma** (izkušnja izdajstva ali nezanesljivosti v odnosih doma – med staršema, med starši in otrokom pripelje do večjega zavedanja pomena odnosov)	Šimen Jernej-Katarina Suzana-Samo Tamara Bernarda-Matic	Anita Marija
Manjša količina zunanjih stresnih okoliščin ali dejavnikov: ni dodatnih obremenitev, ki jemljejo čas in energijo (mamina/očetova razpoložljivost za otroka, skupno preživet prosti čas)	Ana Polona Patricija Samo in Suzana	Nataša
Zdrav in miren otrok, ni zapletov pri porodu, hranjenju/spanju otroka;	Polona, Tina; Suzana, Patricija, Tamara	
Zdravo telo skrbnikov (ni telesnih odzivov ali bolezni, ki bi onemogočale stik in skrb za otroka, partnerja).	Polona, Patricija, Simon, Ana, Mateja,Peter	Ana – preseganje travmatične izkušnje nesreče
V skrbi za otroka nisi sam: veliko varne podporne pomoči s strani okolja oz. ponujena/sprejeta pomoč (podpora moža in pomembnost neogroženega materinstva v družini, podpora s strani žensk pri čisto konkretni skrbi za otroka)**.**	Polona, Patricija Nataša, Ana Mateja – Šimen Suzana(tašča, mož) Nataša (mož)	Polona (svakinja, mož) Patricija (prej sama) Tamara – ob dvojčkih/dojenčkih
Mirno in odzivno okolje. (Odsotnost psihičnih težav oziroma negativnih telesnih in besednih odzivov s strani vseh vpletenih, tudi s strani starih staršev ali drugih članov družine).	Mateja-Šimen (oboji starši) Samo (njegovi starši) Patricija, Ana, Polona	Patricija (starši doma)
Fizična soprisotnost partnerjev ob skrbi za otroka (veliko skupno preživetega časa z otrokom, sočasna prisotnost mamice in očka doma).	Patricija Polona Nataša	Šimen – Mateja (ob 4 otrocih)
Poprejšnja osebna težja/težka izkušnja, ki je uspešno in skupno preživeta v odnosu: pride do srečanja s svojo ranjenostjo, izkušnja stika in sočutja (v sebi) in ohranitve/poglobitve povezanosti z drugim (skupna podpora pri travmatičnih dogodkih, uvidi in spoznanja ob tem, ranljivost zato ne ogroža).	Patricija Jernej-Katarina Polona Suzana-Samo Eva-Peter Nataša	Bernarda – Matic Anita- Marcel Eva-Peter Nataša

15.6 **Osnovne kode ranjenosti v mladem starševstvu**

Pokazale pa so se tudi osnovne kode ranjenosti.

Tabela 4: *Osnovne kode ranjenosti v mladem starševstvu*

Osnovne kode ranjenosti ob mladem starševstvu	Udeleženci, ki prispevajo k tej temi (glej sinopsise posameznega primera)	
Občutek za sebe negotov, umaknjenost, tesnobnost (v partnerstvu, starševstvu): slabo poznavanje sebe, odmik od svojih vrednot, kvalitet, ciljev, ni stika, razdrobljen občutek za sebe, neprepoznavanje svojih slabosti, čustvenega sveta, osnovnih potreb (rigidnost/pasivnost, nesočutje do sebe in perfekcionizem, ali preplavljajoča občutja strahu, sramu in krivde). Lahko medgeneracijsko: **mamina negotovost (hladnost ali pretirana vznemirjenost)**	rana že prej: Anita Matic Tamara Eva Katarina Bernarda Marija; Katarina, Tamara, Marcel	Transformacija v ranjenost: Marija-Domen Jernej Renata Bernarda Nataša
Ni zares narejene odločitve in/ali zaveze za odnos, za družino; v skupnem življenju ni sodelovanja: nenačrtovan otrok/otroci, ni priprave, pogovora o skupni vzgoji; prevzemanje skrbi za otroka je večinoma na enem od partnerjev; doživljanje drugega (partnerja ali otroka) kot krivca za vse.	Marija-Domen Bernarda-Matic (prej) Šimen in Marija (prej)	Marija-Domen Matic (prej)
Odnosi s staršem(a) vir konflikta, bolečine, jeze ali odmik/hlad ob odhodu od doma/vstopu v starševstvo: tesnobnost ali neiskrenost v odnosih s starši; nestrinjanje z izbiro partnerja, nesprejemanje v primarni družini, ni razmejitev, pomoč ne funkcionira (ali je vsiljena ali je ni). Odnos z mamo boleč, oče odsoten.	Marija-Domen Bernarda-Matic Jernej, Samo Bernarda-Matic Marija-Domen Patricija Eva	Renata-oče Tamara-mama Suzana-mama Eva Jan-oče
Nerazrešena travma s starši (nerazrešena travma staršev): umaknjenost staršev, prisotnost psihične, fizične ali spolne zlorabe, neodzivnost staršev na potrebe otrok in vnukov	Eva Peter Suzana Nataša Jan	
Čuvanje partnerja ali sebe pred preveliko bližino, iskrenostjo v odnosu: **konfliktnost, samozadostnost ali umaknjenost iz odnosa** (izkušnja, da odnosi niso varni, da ranijo; uporaba obramb ali izražanje potreb/stiske prek obtožb, odzivanja na drugega).	Marija-Domen Bernarda-Matic Tamara Renata Anita-Marcel	Marija-Domen Anita-Marcel

Velika količina zunanjih stresnih okoliščin ali dejavnikov (veliko dodatnih obremenitev, ki jemljejo skrbnikom otroka energijo in čas: študij, brezposelnost, služba, gradnja, številčnost otrok, dvojčki)	Bernarda-Marcel Marija Eva Suzana (1. otrok) Šimen in Mateja	Marija-Domen
Nemiren in občutljiv otrok, zapleti pri porodu, ob hranjenju/spanju otroka; dvojčki, alergije	Bernarda- Marcel Anita-Matic, Eva	Mateja, Tamara
Telo gre po svoje, (delna) izguba funkcionalnosti (prebudi se organski spomin na obdobje mladega starševstva, telo je tesnobno, vznemirjeno ali neodzivno na otroka, depresija, panični napadi, nenaden strah, jeza), lahko tudi medgeneracijsko	Bernarda in mama Renata Marija in mama Eva, Suzana in mama Katarina (strah)	Marija Jernej (jeza), Samo Tamara (jeza)
Samota pri skrbi za otroka: umanjkanje varne podporne pomoči s strani okolja (ni močne ženske podpore materinstvu v sistemu, nasprotovanje mamici)**.**	Bernarda Anita, Nataša Tamara, Marija Katarina	Marija (mama, tašča, partner) Bernarda (mama)
Okolje, ki je tesnobno, za mamico obremenjujoče ob skrbi za otroka. (Prisotnost psihičnih težav oziroma negativnih telesnih in besednih odzivov s strani vseh vpletenih, s strani starih staršev, negotovost, vzbujanje krivde, tesnobnost).	Bernarda, (mama, tašča) Anita (tašča, mama) Marija (mama, tašča)	Bernarda Nataša (mama) Marija (mama, tašča, partner)
Negativen odnos sistema do partnerstva/ starševstva in izkušnja nove ranjenosti s strani družine. (Ogroženost od bližine in sočutja do otroka in njegovih potreb, strah pred navezanostjo, nerazumevanje potreb mamice/očka/otroka, mladi par nosilec sramu).	Tamara Bernarda-stari starši Matic-stari starši Domen in Marija Anita in Marcel	Marija (tašča, mama, partner) Bernarda Nataša (mama)
Fizična osamljenost ob skrbi in vzgoji otroka, prezrtost (ni skupno preživetega časa, ni deljenega dela, jeza iz izčrpanosti in neupoštevanosti ob vzgoji)	Bernarda Anita Marija Domen	Tamara (jezni odzivi) Jernej (jeza, nemoč; ni izkušnje očeta) Domen
(Poprejšnja) osebna težja/težka izkušnja, ki ni uspešno preživeta: ob srečanju s svojo ranjenostjo ostane travma; ni povezanosti in razumevanja v odnosu/iz odnosa z drugim (**izdajstvo partnerja, rana v odnosu**, obrambe ob tem, prezrtost, razvrednotenje).	Marija Domen	Marija (mama) Nataša (mama) Bernarda (mama) Marija-Domen

Tekom intervjuja teh tem nismo pričakovali ali zasledovali, pač pa so se same pojavile ob delu z materialom (ob analizi vsakega transkripta posebej in skupni analizi tem).

15.7 **Razvojni procesi, ki omogočajo ranljivost**

Podroben pregled tem iz sinopsisov in njihova primerjava kaže na osnovne razvojne procese, ki morajo biti narejeni pred oz. ob mladem starševstvu, da omogočajo ranljivost (varnost in stik):

1. *Narejen odhod od doma* (kdo sem jaz za starše in oni zame v spremenjenih vlogah, koherentna zgodba o sebi).
2. *Individualizacija in diferenciacija* v odnosu do sebe, do otroka/starša/partnerja (mlade mamice do svoje mame, mladi očki do svojega očeta).
3. *Vzpostavitev zaveze (v) partnerstvu*, osnovna čustvena varnost (zaveza in pripadnost).
4. *Odločitev za partnerski odnos* (prisotnost in ranljivost v njem) – jaz v odnosu do partnerja.
5. *Odločitev za starševstvo* (prisotnost in ranljivost v njem) – jaz v odnosu do otroka, sočutje do otroka.
6. *Uspešna izkušnja (prejšnjega) stika* in *ravnanja z ranjenostjo/ranljivostjo* (ki ne ogroža).

Te procese smo poskušali v grobem ponazoriti tudi znotraj posameznih razgovorov, saj so način in okvir, preko katerega so se posamezni udeleženci zaved(a)li svoje ranjenosti in/ali preko katerega so prišli do ranljivosti.

15.7.1 Interpretacija: čustvena regulacija in diferenciacija posameznika

Kadar je v pomembnem odnosu prisotno veliko nereguliranih negativnih občutij (odnos s staršem, partnerjem, otrokom), takrat ranjenost posameznika navadno ni omejena le na eno področje, ampak vzajemno poustvarja ali prebuja nove ranjenosti in se zgodba ne integrira, saj je težkih informacij, čutenj in procesov preveč (Siegel 2010). Onemogočena je tudi zadostna čustvena diferenciacija posameznika, ki bi mu zagotovila sebe prepoznati in razmejiti od čutenj in potreb drugih (Bowen 1976). Še posebej težko je takrat, kadar z odhodom od doma posameznik tvega nepripadnost in ogroženost identitete (takšni so odzivi s strani njegovih staršev, ko je zaradi odhoda stik ogrožen). McGoldrickova opozarja na tri nefunkcionalne oblike povezanosti posameznika z izvorno družino, ki vse onemogočajo posameznikov nadaljnji samostojni razvoj. Ti so: trikotniška navezava (uporaba otroka za

zmanjševanje tesnobe in konflikta partnerjev v njunem medsebojnem odnosu), omreženje otroka (pomešane vloge med starši in otrokom) in nasilna prekinitev stika (nezdrava ločitev in prekinitev stika med starši in otroci, ki slednjim ne omogoča opore pri odhodu v svet, bivanju v njem) (Carter in McGoldrick 2003). To so tisti vidiki družinskih odnosov, ki najgloblje ranijo posameznika in zamajejo družinski sistem ter onemogočijo njegov razvoj in avtonomijo posameznika. Pri tem so torej procesi odhoda od doma, čustvene diferenciacije in individuacije nenarejeni ali težavni, vloge med starši in otroci pa zamenjane, kar je znak čustvene zlorabe. To potrjujejo tudi temeljni principi in praksa medgeneracijske družinske terapije (Kerr in Bowen 1988; Boszormenyi-Nagy in Spark 1973) ter raziskave o disfunkcionalnih stresnih izkušnjah, ki neupoštevanje razmejitev v družinskem sistemu in čustveno zanemarjanje v zgodnjem otroštvu vidijo kot odnosno travmo (t. i. travmo z malim t, ki dosega nekaj kriterijev za posttravmatsko stresno motnjo) (Cvetek 2009).

V nadaljevanju bomo prikazali nekatere individualne študije, kjer lahko konkretno prikažemo procese, o katerih s(m)o (s) starši spregovorili in za katere verjamemo, da so tisti, ki so najmočneje zaznamovali skupno življenje dotične mlade družine, saj so jim najmočneje ostali v spominu in/ali doživljanju tega obdobja. Uporabili bomo čim manj psiholoških poimenovanj in se raje usmerili na njihova lastna poimenovanja, (v grobem) pa ne bomo spreminjali niti procesne poti, po kateri s(m)o narativno razgrinjali fenomene ranljivosti.

Tako globina kot stik (s samim sabo in z drugim) sta se v intervjuju pri večini udeležencev namreč vzajemno stopnjevala, ko so se teme poglabljale ali pa so se odpirale nove (je bilo dovolj varnosti za podelitev). Cilj intervjuja ni bil samo pridobivanje podatkov, pač pa ustvarjanje prostora in pogojev, kjer se ranjenost/ranljivost lahko zgodi (poustvarja v pogovoru). Menimo, da je bil pri večini udeležencev dosežen (glede na obseg globine in intimnosti podeljenih informacij, pozitivno vzajemno izkušnjo stika ter povratno informacijo s strani udeležencev). Pri tem ne gre le za stik in pozitivno doživljanje, kjer so starši s ponosom in veseljem govorili o sebi/otroku/partnerju, pač pa je bilo srečanje toliko globlje tam, kjer so bile teme težke, negotove, v razumevanju še nedognane in se v pogovoru stik med raziskovalko in udeležencem/udeleženko ni prekinil.

Sledi podrobna predstavitev posameznih procesov, najprej pa prikaz poustvarjanja ranjenosti v pogovoru (Anita: začetek pogovora) ter prikaz področij ranjenosti (z vključeno transformacijo) na konkretnem primeru (Anita: diagram). Obe predstavitvi dajeta uvid, kako se pot v ranjenost (hkrati lahko tudi v večjo ranljivost ob drugem) znotraj pogovora in odnosa dogaja.

16 PROCESNA SPOZNANJA: ZNAČILNOSTI IN VSEBINA INTERVJUJEV

16.1 Poustvarjanje ranjenosti: spiralna pot v globino

Četudi je ranjenost (najmočneje) vezana na eno področje (npr. na odnos z mamo ali dvom vase na področju starševstva), je občutenje tega fenomena in »predelovanje« čutenj in sporočil, ki so vezana nanjo, v časovnem dogajanju in glede intenzivnosti zelo različno. Ker je to subjektivno doživljanje, je v različnih časovnih obdobjih lahko povsem različno (enkrat je močnejše, drugič ne). Pomembno je tudi trenutno zdravstveno, psihično in fizično počutje pripovedovalca, prisotnost pomembnih dogodkov ali kakovost osebi najpomembnejših odnosov, kar močno vpliva na samo doživljanje in dojemanje ranjenosti/ranljivosti v danem trenutku.

Doživljanje ranjenosti/ranljivosti in pogovor o njej tako prepletata veliko vidnih in nevidnih procesov čisto unikatne življenjske in družinske zgodbe posameznika in para s specifičnim stikom (trenutkom tukaj in zdaj) med pripovedovalcem in poslušalcem/izpraševalcem, ki jo zaznamuje, saj se v tistem trenutku (razgovora in razmišljanja o sebi v odnosih) znova poustvarja. Zato je izkušnja ranljivosti (v danem trenutku) kot taka neulovljiva in neponovljiva, kot je tudi vsako razmišljanje o njej rezultat in posledica vzajemnega so-vplivanja in spoznanj drug o(b) drugem.

Pot od ranjenosti do ranljivosti: prikaz začetka intervjuja – kako se pot do ranjenosti spiralno odpira in se s tem poglablja razumevanje (samega sebe v odnosih / ob drugem).

Primer mamice 4-letne punčke:

Anita je bila pred tremi leti v skupini za mlade mamice (še v času porodniškega dopusta), že leto prej pa se je na raziskovalko obrnila s prošnjo za terapevtsko pomoč njenim staršem in bratu. Je poročena, visoko izobražena in zaposlena, z možem živita v svojem stanovanju daleč stran od vseh staršev. V terapevtski obravnavi pri raziskovalki ni bila, se je pa odzvala na povabilo v raziskavo, ki je bilo poslano vsem udeleženkam skupine za mlade mamice, kjer je raziskovalka pred leti tudi sama sodelovala pri pripravi in izvedbi. Prikazujemo izsek pogovora z njo (prvih 5 minut), kjer gre za prepoznavanje ranjenosti v odnosu do sebe in v odnosu do partnerja ter za ubesedenje/podoživljanje tega obdobja v varnem odnosu z raziskovalko.

Tabela 5: *Prepoznavanje svoje ranjenosti v odnosu do sebe in do partnerja (izsek pogovora Anita)*

R: Kaj je tisto, kar je bilo tebi mogoče najtežje ob hčerki, ne vem, ali že v nosečnosti, ali po porodu. Kaj je tisto kar te je najbolj negotovo delalo, kjer si se morala najbolj sama s sabo boriti?	
A: Ooohh. (vzdih) Meni se zdi, da sem se kar morala sama s sabo (boriti), saj po mojem se še vedno…drugače pa to, ta negotovost…mogoče pa sem se tudi skrivala pred partnerjem, zato ker sem se ves čas v bistvu tudi zelo samo počutila.	SAMA POVE TAKOJ: boji sama s sabo negotovost najtežja skrivanje pred partnerjem se je ves čas zelo samo počutila
R: Prav ena osamljenost je prišla?	OSAMLJENOST
A: Ja, tako, čeprav to osamljenost, kot da sem že poznala od prej in potem sem zelo tako pričakovala od partnerja, da zdaj pa ne bom, ker pri njem je pa drugače ali pa z njim je pa drugače…	(občutek, ki ga že pozna doma) NEREALNA PRIČAKOVANJA DO PARTNERJA pričakovala, da zdaj ne bo osamljena
R: Da te ne bo izdal…	(moj komentar: ravnanje z ranjenostjo v odnosu – najprej obramba pred njo, očitanje)
A: Tako ja	
R:…da te bo videl, slišal, v bistvu brez besed skoraj…	Tiha pričakovanja, da bo z njo, brez da bi ona o sebi ranljivo govorila
A: Ja, da bo kar, brez da bom jaz razlagala. Da bo in potem v bistvu ni in sem takoj z očitanjem pač šla, sem mu očitala, da se spet samo počutim, pa da sem negotova, pa da naj mi pomaga, ampak ne vem,… mojo negotovost po moje poglablja dosti to, da jaz sem tako zelo težko šla iz sebe, pa rekla, kaj si želim, pa kaj rabim	Možu pove za osamljenost, a z VELIKO NEGOTOVOSTI, očitkov ob razočaranju, ker težko pove za svoje želje NEVAJENA GOVORITI O SEBI; ker doma so potrebe ogrožale druge
R: Nisi bila tega navajena?	NEVARNO ZA IZRAŽANJE POTREB DOMA
A: Ne, sploh ne	
R:…od doma ni bilo varnosti za to?	STRAH IN SRAM PRED POTREBAMI, OB IZRAŽANJU /Tudi če je kakšno potrebo izrekla, ko je res rabila, je občutila veliko sramu/
A: Ne. tudi če izrečem, mislim če sem izrekla kakšno potrebo, da sem že, da je bilo že čisto do skrajnosti, da sem pa že res rabila, sem pa zelo veliko sramu občutila in potem sem se	SKRIVANJE, strah pred izpostavljenostjo

malo skrivala, tako. (SRAM in STRAH) R: In si vedela, da če se boš izpostavila na nek način, da ne bo v redu…si se bala? A: ja, ja. Tako, tudi en občutek, kot da ne smem zase prosit. (STRAH) R: Kakor da ne smeš enega prostora zase imeti? A: Ja, ja. v bistvu kot da kar moram, vse kar se od mene pričakuje in tudi če sem sama. /tišina/ R: Se pravi veliko ene žalosti? A: Ja v bistvu (smeh iz presenečenja), ja ful (na robu solz) (ŽALOST)	 STRAH NE SME IMETI PROSTORA ZASE občutek, da ne sme zase prosit, prostora zase imet SKRB LE ZA DRUGE, DRUGIM IZPOLNIT PRIČAKOVANJA - doma /Kot da mora narediti vse, kar se od nje pričakuje, tudi če je sama/ ŽALOST

16.2 **Analiza dostopa do ranjenosti pri posamezniku**

Iz izseka je vidnih več stvari *glede dostopa do ranjenosti in soočanja z njo* pri posamezniku.

1. *Za ranjenost, ki/(da lahko) postaja ranljivost (je bolj predelana) in tako ne ogroža, je potreben čas / določen časovni odmik za razumevanje in integracijo, ker je to proces.*

Od časa, ko je bila udeleženka v procesih ranjenosti, je preteklo že neko obdobje (2-3 leta), ki ji je omogočilo občutja/dogajanje ubesediti, urediti in na neki način integrirati. Udeleženka zdaj že ve in zna ubesediti, kaj ji je bilo najtežje v prvem letu, dveh po rojstvu (je že naredila neko pot do/v sebe).

2. *Pomembnost prejšnjega varnega zaupnega odnosa (poznavanje od prej omogoči varen pogovor o sebi takoj na začetku intervjuja)*.

Udeleženka začne govoriti o sebi in gre takoj zelo iskreno v globino. Verjetno ji to omogoča zaupanje, ki sta ga z raziskovalko ustvarili v prejšnjih situacijah in tako je že ustvarjena varnost, ki omogoča iskren pogovor in temu primeren je iskren, oseben in ne splošen tudi začetni nagovor s strani raziskovalke.

3. *Delo na sebi in pozitivna izkušnja slišanosti omogoča in poveča dostop do notranjih čustvenih procesov: brez odnosa z drugim ne gre.*

Tekom razgovora se izkaže, da je udeleženka kasneje poiskala pomoč in bila vključena v individualno terapijo z žensko terapevtko, s katero sta že ovrednotili to obdobje in kjer je

intenzivno delala na sebi in svojem samozavedanju/samorefleksiji. Prejšnja pozitivna in varna izkušnja z žensko terapevtko ji tudi v razgovoru omogoča dokaj varno in neogroženo raziskovanje sebe v odnosih (čeprav je mestoma še čutiti negotovost). Hkrati tudi že zna ubesediti čustveno vzdušje, v katerem je (bila) in sledi/potrdi tudi raziskovalkino poimenovanje čutenj (strah, žalost). To kaže, da doživljanje tega obdobja že pozna in ga tudi sama raziskuje, zato ji ni težko (ni obramb ali ogroženosti) ob pogovoru ali čutenjih, ki se ob tem prebujajo, je pa tudi že vajena takšnega terapevtskega dela, ki daje v ospredje doživljanje in čutenja v odnosih.

4. *V pogovoru o ranjenosti/ranljivosti (metaraven): odpiranje in poglabljanja stika za samointegracijo.*

Ob soočanju z ranjenostjo in v pogovoru o njej se v varnem odnosu ob drugem vedno bolj *odpira in poglablja stik s samim sabo / s svojo ranjenostjo in nastaja ranljivost* – poglobljeno razumevanje in sprejemanje sebe ob samorefleksiji in odzivu drugega, kar omogoča samointegracijo. Ko posameznik iskreno in brez obramb ranljivo (ob predpostavki varnega in sočutnega spodbudnega odnosa) spregovori o sebi, se (mu) razgrinja njegova lastna zgodba in doživljanje ter se v odnosu odpirajo novi nivoji vpogleda v sebe / novo razumevanje ranljivosti (tako pri udeležencu kot pri sogovorniku in vzajemno v odnosu). *Ta proces je nepredvidljiv in vzajemen, (novo) spoznavanje in razumevanje sobivanja pa ob naraciji poustvarja nova razumevanja, ki od ranjenosti (zgodbe in izkušnje ne-stika) peljejo k ranljivosti; k novim spoznanjem in občutjem v sebi, ki poglabljajo stik in samozavedanje ranjenosti / samointegracijo ranljivosti*. (Za primer glej čustveno pot pogovora od občutij negotovosti, izgubljenosti, nevrednosti, strahu in sramu do občutij prikrajšanosti in na koncu žalosti), ki *preseneti*.

5. *Pomen vzajemne čustvene regulacije za proces odpiranja k ranjenosti/ranljivosti*.

Nivo vzajemne regulacije je odvisen od tega, ali je tema že znana in integrirana ali se odpre na novo. Ob tem vsako čutenje, ki se zregulira (s katerekoli strani v odnosu neogroženo prepozna, ubesedi in potrdi …) daje pot in dostop do naslednjega (tu preko strahu in sramu pridemo do žalosti).

16.3 **Poustvarjanje procesov ranjenosti/ranljivosti: medosebna regulacija čutenj (Anita)**

V medosebni regulaciji čutenj se znotraj odnosov dogajajo procesi varne ali ne-varne navezanosti. Kako se doživljanje ranjenosti iz enega odnosa/izkušnje poustvarja na več področjih / v več odnosih, bomo prikazali na primeru Anite – mame 4-letne punčke, ki je proces iz ranjenosti v ranljivost naredila preko terapevtskega dela na sebi (v skupini za mlade mamice, na individualni in kasneje partnerski terapiji). Temeljni procesi ranjenosti, o katerih spregovori / se jih da razbrati iz intervjuja, so:

1. ***Najtežja je osamljenost v sebi in v partnerskem odnosu*** (ni še izkušnje dovolj varnega partnerskega odnosa, ki bi zdržal večje obremenitve)*:*
    - ne-varni čustveni odnosi doma peljejo v neizkušenost/negotovost v partnerstvu;
    - nevarno je imeti in izražati svoje potrebe;
    - čustveno vzdušje ob tem: sram, strah, krivda ob jezi, razburjanju.
2. ***Nenarejen čustveni odhod od doma, ni sistemskih razmejitev (pri sebi):***
    - umik od staršev za zaščito pred občutki krivde, zavrženosti, ki jo starši očitajo, nefunkcionalnostjo njihovih odnosov (oče alkohol);
    - postaršeni otrok: skrb za odnose doma, strah pred izgubo odnosa,lojalnost;
    - zdaj pogrešanje mame, želi si nastopiti kot hčerka.
3. ***Nenarejen čustveni odhod od doma, ni sistemskih razmejitev pri partnerju***:
    - konflikt s taščo: zelo vdirala v njun prostor, iskanje stika prek nje;
    - mož je ni ustavil, pretirano lojalen do staršev – šlo v partnerski konflikt;
    - ona čuti krivdo: sina je vzela mami (ni narejene odkrite razmejitve in odločitve s strani moža do njegovih staršev);
    - *vsa odgovornost za odnos na njej*: skrb, da bo dobra žena, mama, da bo upravičila izbiro.
4. ***Sama ob skrbi za otroka (odnos do otroka)*:**
    - nihče poskrbel zanjo/zanju, veliko prestrašenosti, tesnobe;
    - sama ob zahtevnem otroku, neprespanost, osamljenost.
5. ***Ogroženost mame od hčerke*:**
    - ne sme imeti potreb, občutek, da mami vzbuja bolečino, je strašljiv;
    - ne sme je soočiti (takojšen umik v krivdo, mama žrtev domačega sistema, doma ne-varni odnosi med mamo in babico ter mamo in očetom: povsod alkohol);

- ne sme biti hčerka za mamo, ampak mora za mamo poskrbeti.

6. ***Vpliv odnosa z mamo na njeno samopodobo v materinstvu:***
    - temeljna negotovost, dvom v vase;
    - za vsako odločitev, vrednoto veliko boja;
    - nevera vase in izgubljenost, močna utrujenost.

Tekom razgovora spozna: ***najtežji od vsega ji je nerazrešen odnos z mamo*** *(strah, groza, ker mami vzbuja bolečino).*

Spoznanje: da neko stvar oz. področje doživimo kot ranjenost (rano v navezanosti), se nas mora dotakniti, nas čustveno močno vplesti.

1. *Kadar je to travma ali s tem povezan čustveni spomin nanjo* (v primeru Anite npr. nerazrešen odnos do mame in s tem povezan nenarejen čustveni odhod od doma).
2. *Kadar je področij negotovosti in težav več, in ko/ker se kopičijo, za posameznika postanejo neobvladljive* (se ranjenost/negotovost iz ene vloge ali odnosa poglobi in preseli na ostale, zato je tudi negativnih izkušenj in doživljanja posledično več) ter se stiska, ki bi se v primeru omejenosti le na eno ali dve področji razrešila na lažji in hitrejši način, sprevrže v akutno rano v navezanosti, zato ima neposreden vpliv na samopodobo.

V primeru Anite (glej sinopsis Anita in diagram št. 2) vidimo, da je ranjenost na enem področju poustvarjala tudi ranjenost na drugih področjih (ni bilo preventive v vsaj enem varnem odnosu, ki bi zdržal občutja strahu, tesnobe, negotovosti in krivde, da bi lahko Anita svojo stisko v njem izgovorila, predelala in čustveno zregulirala). Vidimo tudi, da je sama rana v navezanosti prišla do izraza precej po rojstvu otroka (in nenaključno ob tedaj za zakonca individualno in odnosno najtežji temi: kako otroka varno pospremiti od doma v svet, kar je bilo za oba izziv). Zdaj se je že v 3. generaciji znova poustvarila huda čustvena stiska ob odhodu od doma, kjer se še ni dalo varno poskrbeti za odhod v svet, da bi se v tej izkušnji partnerja povezala (je bilo preveč negotovosti, strahu, krivde in čustvene osamljenosti).

A: »…mislim, tudi takrat ko sem šla (potem na terapijo), se mi je zdelo zelo tako skrajno, res rabim nekoga, da mu povem, ker v bistvu tudi če sva se midva pogovarjala, je bilo pa tako, jaz sem se počutila, kot da se samo praznim na njem, jaz ti moram to povedati pa … R: se pravi je bilo toliko ene jeze pa krivde še zadaj, ker v bistvu si potem še njega prizadela? A:

čisto ja in potem sem videla, da ne gre več, sva bila oba uboga, mislim saj sem videla tudi njega, ampak potem čisto sebe, ampak jaz sem še bolj ranjena.« (Anita, str.12)

PROCESI: vedno večja **ranjenost** in čustvena stiska v sebi, odnosi so razboleli, konflikt in odtujenost v partnerskem odnosu, krivda ob odhodu (hčerke) od doma, boleči in odtujeni odnosi s starši in širšo družino:

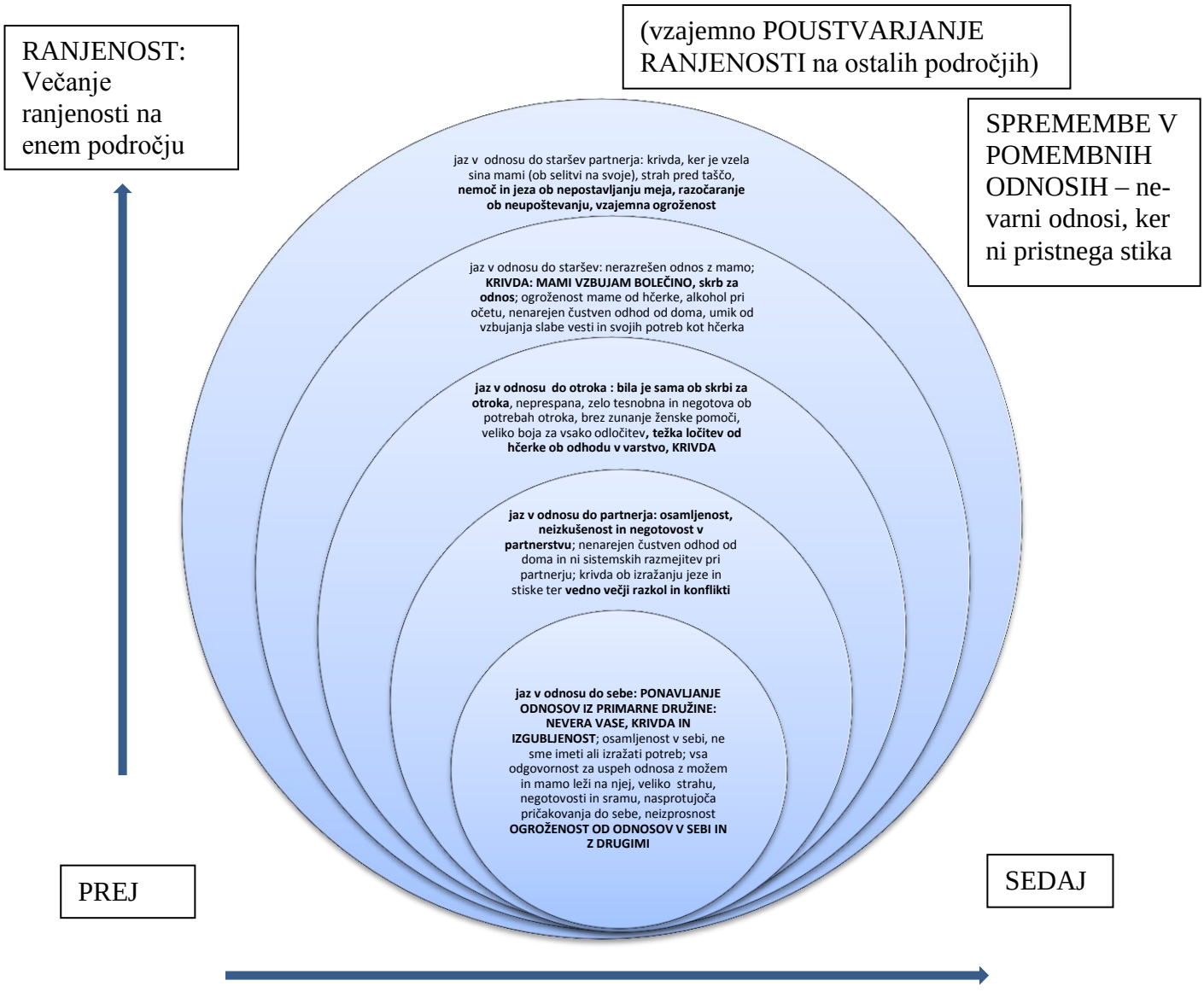


Diagram 2: *Poustvarjanje ranjenosti na različnih področjih (diagram Anita)*

Vidimo, da se ranjenost širi in poustvarja naprej na različnih področjih in v različnih odnosih, saj v prvih dveh letih in pol ni stične točke, ko bi se lahko začenjala rojevati ranljivost, ki bi

pomenila večjo čustveno varnost in gotovost (razen v odnosu do hčerke). Ko stiska presega nivo čustvene znosnosti (je ob odhodu v vrtec prehudo, da bi mamica še naprej živela sama v taki čustveni osamljenosti) in se ji kasneje ob hčerki prebuja tudi otroški spomin na ne-varne in negotove odnose doma (med mamo in očetom), ji to da pogum, da se odloči za spremembe (prepozna potrebo hčerke po varnih odnosih med staršema) in svojo potrebo po partnerskem odnosu, zato se najprej odloči za individualno terapijo, tekom terapije s terapevtko pa vztraja pri odločitvi za partnersko terapijo.

16.3.1 Terapevtsko delo na sebi omogoča rojstvo (začetek) procesov ranljivosti

Vedno večjo stisko pa spremlja tudi vedno večja aktivnost pri delu na sebi (v odnosih), ki pelje na pot vedno večjega prepoznavanja svojih potreb in ovrednotenja svoje čustvene resnice *ter vedno večje ranljivosti* (čeprav so ti procesi še aktualni in še ne zaključeni, Anita o njih že lahko govori in sledi svojemu čustvenemu procesu in zdrži čustveni naboj pogovora).

1. Ob zaključku porodniškega dopusta vključenost v terapevtsko skupino za mlade mamice: učenje materinstva in ohranjanja rahločutnosti do otroka in njegovih potreb kljub tesnobi in osamljenosti: skupina kot pomoč ob ustvarjanju varnejše navezanosti z otrokom in prvi prostor varnosti (1. področje večje varnosti).
2. Ob hudi stiski dozori odločitev za individualno terapijo pri ženski terapevtki (ob otrokovem odhodu v vrtec: dve leti in pol).
3. Terapija kot soočenje s svojo zgodovino in ravnanji: eno leto vztrajanja v individualni relacijsko družinski terapiji, kjer se lahko ob ženski terapevtki počasi znebi osramočenosti ob pogovoru o sebi v odnosih doma ter prvič v varnem okolju dobiva občutek in prostor zase (2. področje večje varnosti); s tem lahko prepoznava sebe kot hčerko v odnosu do mame (in očeta); razrešuje se odločitev za odtujitev od staršev po rojstvu hčerke zaradi vzbujanja slabe vesti in reševanje njihovih odnosov (rojevanje sočutja do sebe in sprejemanja same sebe).
4. Razmejevanje od partnerjevih staršev in prepoznavanje na to vezanih čustvenih vsebin (strah, krivda, nemoč, pretirana odgovornost za selitev, bolečina) (3. področje večje varnosti).
5. Prepoznavanje in dovoljenje za občutenje in izražanje ranljivih potreb v partnerskem odnosu (za razliko od prejšnjega očitanja, okrivljanja in skrivanja), deljena

odgovornost za odnos, ozaveščanje negotovosti ob partnerjevi neodločenosti do staršev kot področja ranjenosti (4. področje večje varnosti).

6. Odločitev za partnersko terapijo in vztrajanje pri učenju varnejših oblik ravnanja z ranjenostjo v odnosu – začne(ta) ranljivo govoriti o sebi (prve izkušnje ranljivosti v odnosu z možem).
7. Prepoznavanje pogrešanja mame in stik z bolečino (žalost) (želja po pogovoru z mamo – kot hčerka, iskanje stika nazaj).
8. Prepoznavanje in občutenje varnejših oblik sobivanja v odnosu z možem, hkratipa pogrešanje njegove lastne iniciative (sta še na poti v ranljivost).

V vseh procesih *se gradi sposobnost za ranljivost*: pomeni postopno večanje ranljivosti na vseh področjih (ob prepoznavanju, soočenju in sprejemanju svojega doživljanja ranjenosti), kar kaže na večjo integracijo ranjenosti v sebe, lažje sprejemanje in izražanje sebe in zato tudi večjo (sposobnost za) ranljivost na vseh nivojih odnosov. Oseba prihaja do novih spoznanj o sebi in drugih, ob tem, da je v stiku s čutenji, ki se na to vežejo (je ne ogrožajo ali preplavljajo; jih zmore bolj čutiti, zdržati, jih ubesediti in sprejeti kot del sebe). To potrjuje tudi pogovor, saj kljub ponekod še aktualnim in močnim čutenjem (negotovost, strah, žalost) zmore neogroženo govoriti o tem, in kljub težkim temam se pogovor prvenstveno odvija o njej (in ne o drugih).

Pri tem moramo omeniti, da procesi transformacije iz ranjenosti v večjo ranljivost niso potekali neodvisno drug od drugega, saj se prepletajo in vzajemno vplivajo drug na drugega. Je pa vsako področje terapevtskega dela (vsako doživljanje ali odnos), ki je bilo aktualno, prečuteno in naslovljeno, iz večje intenzitete ranjenosti ob medosebni regulaciji čutenj ter prek mehanizmov uravnavanja čutenj v sebi, sčasoma postalo manj ogrožujoč, ker je prineslo več stika s samim seboj in večjo povezanost med mislimi, doživljanjem in čustvovanjem (večja integracija in razumevanje). Potem se je odprl prostor tudi za drugačno doživljanje in sprejemanje informacij na drugih področjih življenja ter razreševanje ranjenosti znotraj tega drugega področja (se proces ponovi). Prikaz tega je v spodnjem diagramu (procesi transformacije in pot k ranljivosti).

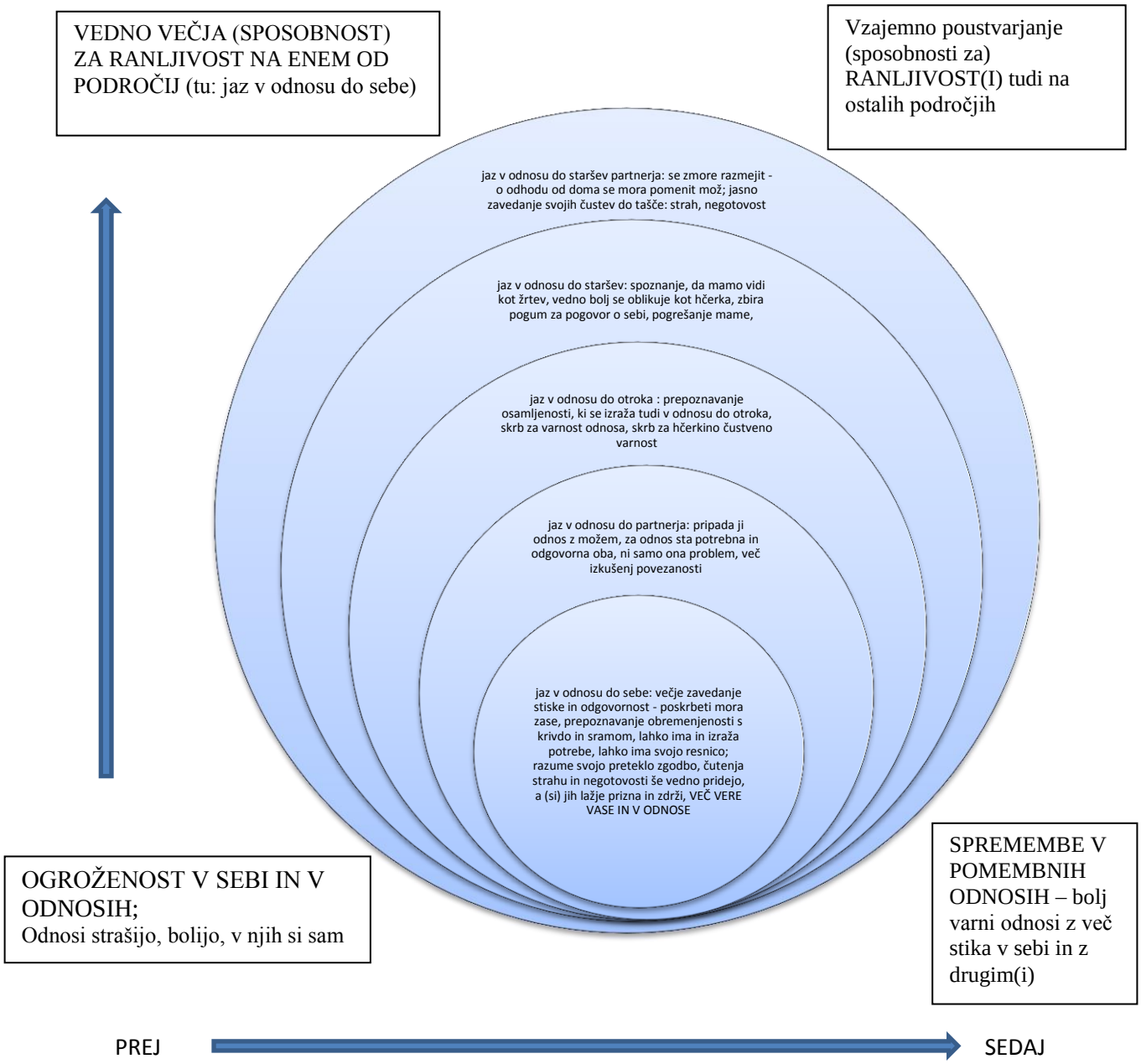


Diagram 3: *Proces terapevtske transformacije iz ranjenosti v ranljivost (primer Anite)*

16.3.2 Interpretacija: pojav in izkušanje ranjenosti

Izkazalo se je, da je izkušnja/dojemanje ranjenosti vedno čisto individualno doživljanje posameznika in para ter kot tako vsakokrat splet čisto specifičnih pogojev in življenjskih situacij. Ranjenost je tudi doživljanje, ki ni vezano le na eno področje življenja ali na en odnos/situacijo. V življenju posameznika in para oz. družine se lahko odpira v različnih življenjskih situacijah. Navadno je tako, da ko se odpre ranjenost na enem področju, to

omehča čustvene obrambe oz. poveča zavedanje/občutenje ranjenosti tudi na drugih področjih, saj se prebudijo mehanizmi navezanosti, ki postavijo pod vprašaj posameznikov odnos do samega sebe, do drugih in do življenja nasploh. Več kot je bolečih področij, globlje sega rana in dalj časa traja, da se procesi, ki peljejo k ozdravitvi, izvedejo in dokončajo.

Tako tudi vsak uspešno opravljen proces soočanja in zavedanja ranjenosti (na enem od področij) ter posledično integracija te resnice (o sebi in drugih) v sebe zmanjša negativne čustvene naboje doživljanja in ranjenost preoblikuje v bolj integrirano in čustveno zregulirano ranljivost. Kako konkretno se to zgodi in kakšen je časoven potek procesov pri posamezniku / v odnosu, je težko opredeliti. Tako je zato, ker sta dostopnost do ranjenosti (do čustvenih procesov v katerih je / je bil) sploh pa refleksija (integrirana spoznanja o ranjenosti, ki so predpogoj za ranljivost) za osebo možni le naknadno, z določenim časovnim zamikom in po čustvenih uvidih, ki omogočijo pogled za nazaj / z distance. Predvsem pa se to zgodi v odnosu (z drugim), v čustvenih procesih regulacije, ki omogočijo, da se izkušnjo razgrne, ubesedi, ovrednoti in integrira v sebe v obliki (novih) spoznanj.

16.3.3 Povezava s spoznanji nevroznanosti o evoluciji možganov – prirojeni odziv na strah

Nevroznanstveniki opozarjajo, da naravni odziv človekovih možganov in telesa na spremembo v okolju ne podpira in promovira procesov samorefleksije in poglabljanja vase. Sploh zato, ker se (spomin ali strah pred) ranjenost(jo) prebudi nagonsko, in naravni prvinski odziv telesa je, da se ob tem zavaruje. To možgani navadno storijo izven zavesti, s takojšnjo disociacijo ali projekcijo svojih (preteklih) zaznav, razmišljanja in razumevanja v drugega, s čimer si lažje razložijo vedenje in namere drugega, jaz pa preslepijo, da verjame, kako se avtonomno odloča sam. Vendar temu ni tako. Možgani so v svojih primitivnih funkcijah naravnani na nevarnost in zaznavanje nevarnosti. Zato se na vsako sled le-te tako tudi odzovejo, s svojim izjemno hitrim nezavednim procesiranjem vseh mogočih informacij, aktiviranjem primarnih spominov na nevarnost in s sproženjem nevarnosti bolj naklonjenim vzorcem nevronskih povezav. To je obrambni instinkt, ki je ljudem v tisočletjih evolucije pomagal preživeti, v sedanjih odnosih pa te obrambe naše odnose lahko zavirajo in jih otežijo, saj jih zameglijo. Tudi odločitve, ki jih posameznik sprejema, so v 90 % nezavedne, so stvar avtonomnih telesnih procesov, ki so se razvili glede na njegove prejšnje izkušnje v odnosih, in so rezultat mikrosekundnega zaznavanja in odzivanja možganov na kakršno koli (zaznano)

nevarnost. To nam pove tudi, da je okolje, ki je negotovo in neznano, potencialno nevarno in se bo telo nezavedno odzvalo obrambno. V takem stanju pojav samorefleksije ali intenzivno poglabljanje vase (z vidika preživetvenih vzgibov) nista zaželena, saj s tem nivoja tesnobe pri posamezniku ne zmanjšata, pač pa ga še povečata. Senzitivnost nase tako prebuja ranjenost, kar odvrača pozornost in naredi osebo bolj ranljivo do okolja (v smislu ogroženosti) (Cozolino idr. 2013, 3-6).

»Prestrašeni« ali na strah usmerjeni možgani torej ne morejo reflektirati, sprejemati ali dajati varnosti, saj se odzivajo obrambno, torej proti ranljivosti. Sploh je ta hitri odziv na strah značilen za amigdalo (del možganov), ki služi temu, da posameznika zavaruje pred realnimi ali zaznanimi grožnjami z avtomatičnimi telesnimi odzivi nanjo (ki sta boj ali beg). Ker posameznika možgani za vsako ceno želijo zaščititi, lahko njegove enkratne negativne izkušnje neutemeljeno posplošujejo v novih odnosih, saj se opirajo na preteklo socialno učenje oz. doživljanje, in delujejo povsem izven zavedanja (takrat se zgodnje izkušnje neosveščene zlijejo v doživljanje trenutne izkušnje in jo kot tako tudi razložijo). To nezavedno »zlivanje« doživljanja povsem onemogoča novo doživetje situacije v odnosu. Zdi se celo, da amigdala senzorične izkušnje nujno povezuje z odzivom na strah (Cozolino 2002, 247-249). Če pa je zadaj še izkušnja zgodnje medosebne travme ali zlorabe, bo ta prevzela celoten odziv in doživljanje, in zato lahko celo rečemo, da se bo na bivanje ob ranjenosti in potrebah (dojenčka) telo odzvalo s posttravmatskim stresnim odzivom. Takrat bližina in odnosi, kljub temu da so potrebni, posameznika ogrožajo in razvije se dinamika izogibanja odnosom ali konflikta ob stiku, kar le še bolj utrdi negativne izkušnje v odnosu in glede odnosov samih (Cozolino 2002, 229). Zato je za procese večje varnosti in čustveno regulacijo, ki bo umirila telo (in um), nujno potrebno, da si osebe varnost poiščejo v odnosu, ki ni ogrožen od dogajanja in ki lahko da drugačno izkušnjo varnosti. Prej neozaveščeno dogajanje in čutenja se v odnosu ob počasnem procesiranju strahu počasi pomagajo ozavestiti in osmisliti in tam jih je dovoljeno spet (ob)čutiti. Takrat posameznik tudi pride do sposobnosti formulacije govora, ki je v času stresa omejena. Šele nato je možna sprememba povezav tudi na nivoju telesa, torej v možganih in v senzoriki, v doživljanju. Ko se nevarne dele ozavesti in iz okolja o njih dobi neogrožujoče signale, se jih lažje sprejme, zaradi možganske plastičnosti pa se že obstoječe nevronske povezave tudi na novo prepiše in utrdi (Cozolino 2013, 3-7).

V nadaljevanju podrobneje predstavljamo posamezne procese iz intervjujev.

16.4 **Podrobna predstavitev posameznih procesov ranjenosti in ranljivosti: seznam**

1. MLADE MAMICE IN ODNOS Z MAMO (Anita in širše)
2. UČENJE SOOČANJA Z RANJENOSTJO V ODNOSU: TERAPEVTSKA TRANSFORMACIJA IZ RANJENOSTI V RANLJIVOST (Anita-Marcel)
3. PROCESI RANJENOSTI IN RANLJIVOSTI (Nataša; več procesov: strah pred porodom, nepričakovana jeza na mamo; procesi ranjenosti ob prvih mesecih skrbi za otročka, pogoji za razvoj ranljivosti; bivanje v ranljivosti, odnos mama-hčerka širše)
4. ODHOD OD DOMA ZA MOŠKEGA: ZA SEBE SE MORA POSTAVITI IN ODLOČITVE V KORIST DRUŽINE SPREJETI (Šimen, Jernej, Matic)
5. LOČITEV OD DOMA KOT ODLOČITEV ZA BIVANJE V ODNOSIH – VLOGA ŽENINE PODPORE IN ZAVEZE (Jernej)
6. POT IZ RANJENOSTI IN TRAVME DOMA V RANLJIVOST – PROCESI TRANSFORMACIJE OB OTROKU IN ŽENI (Peter)
7. ODHOD OD DOMA KOT PREKINITEV IN NASLAVLJANJE (PRETEKLIH) ZLORAB ZA USTVARJANJE VARNOSTI V ODNOSIH MLADE DRUŽINE (Eva)
8. MEDGENERACIJSKA RANJENOST IN PREBUJANJE ORGANSKIH SPOMINOV NA OBDOBJE MLADEGA STARŠEVSTVA (širše, Bernarda)
9. ŽIVLJENJE (V SKUPNEM GOSPODINJSTVU) S STARIMI STARŠI/starši partnerja: (NE)OGROŽUJOČA BLIŽINA (širše, Suzana)
10. KADAR PRIHOD OTROKA OBUDI RANO V NAVEZANOSTI S STARŠEM IN POGLOBI KONFLIKTE V PARTNERSTVU-KO RANA PREKRIJE VSE (Marija in Domen)

16.5 **Ranjenost: mlade mamice in odnos z mamo (Anita)**

Ena od najpogostejših tem, ki so jo mlade mame odprle ob vprašanju, kaj jim je bilo najtežje (ali ki se je tekom pogovora izkazal za ključnega), je bil **odnos z mamo (v povezavi do sebe)**. Odnos z mamo se v času nosečnosti in materinstva za žensko čustveno poglobi, saj se velikokrat rešuje, popravlja ali pride v ospredje drža in odnos, kot ga imata mama in hči ter stvari, ki jih je potrebno med njima preveriti in ubesediti, ko mlada mamica sama postaja mama.

Nerazrešen/težek odnos z mamo je kot pomembno težo/rano izpostavila večina mamic, ki so pri prehodu v starševstvo imele težjo čustveno izkušnjo, saj jim je pomenila posledično tudi več bojev v sebi in dvoma vase v vseh vlogah (kot mamica, hčerka in partnerka). Navadno to ni bila prva tema, o kateri je tekel pogovor, saj je zelo osebna in globoka. Pa vendar smo v pogovoru velikokrat spiralno prišli do tega odnosa. Kako je negotovost mame oz. negotovost ob mami/starših (ne-varna izkušnja primarnih odnosov) lahko izvor večine težav pri mladi mamici/očku, vidimo v primeru Anite in Marcela.

16.5.1 Sobivanje v prvih letih zakona in življenja z otrokom: neopremljenost za odnos

Predstavili bomo primer partnerskega odnosa, ko v odnosu še ni bilo dovolj (izkušenj) varne čustvene povezanosti, da bi prihod otroka (ter teme odnosov s starimi starši/odhod otroka v varstvo) ne skrhale in odtujile partnerjev. Anita in Marcel sta zakonca, poročena 5 let, imata 4-letno hčerko. Prihod hčerke je (že v nosečnosti) pospremljen z veliko negotovosti in strahu (nepojasnjene krvavitve, preeklamsija, urgentni carski rez zaradi medenične vstave). V zgodnjih fazah partnerskega odnosa pa se pokaže tudi ranjenost Anite in Marcela ob bližini/v odnosu, ki ogroža, odnos še ni dovolj varen ali ni še dovolj utrjen z leti skupnega bivanja, da bi »prenesel« večjo ranljivost. Prvi dve leti med njima ni bilo večjih konfliktov, začeli so se, ko je bilo potrebno hčerko pospremiti v svet (odhod v varstvo). Je bilo pa za oba naporno zaradi nerazrešenih odnosov s starši, kljub temu, da so fizično živeli na svoje (daleč stran od vseh).

Anita se je v času prehoda v mlado starševstvo in ob samostojni skrbi za otroka, brez zunanje pomoči starih staršev *počutila zelo samo, bila je boje v sebi in živela v občutku negotovosti kot mama in žena:* »R: Kaj je tisto, kar ti je bilo najtežje, kje si se morala najbolj sama s sabo

boriti? A:»Sem se kar morala sama s sabo (boriti), saj po mojem se še vedno…drugače pa to, ta negotovost (bila najtežja)…, zato ker sem se ves čas v bistvu tudi zelo samo počutila. R: Prav ena osamljenost je prišla? A: Ja, tako, čeprav to osamljenost, kot da sem že poznala od prej.« (Anita, str.1)

Osamljenost v sebi in skrbi je prinesla veliko tesnobe. Imela je *nerealna ali previsoka pričakovanja do partnerja in ideale o partnerskem odnosu, hkrati pa ni še znala iskreno spregovoriti o sebi v odnosu (brez očitkov do drugega):* (nadaljevanje) *»* …in potem sem zelo tako pričakovala od partnerja, da zdaj pa ne bom (sama) , ker pri njem je pa drugače ali pa z njim je pa drugače … R: da te ne bo izdal…da te bo videl, slišal, v bistvu brez besed skoraj? A: Ja, da bo kar, brez da bom jaz razlagala. Da bo in potem v bistvu ni in sem takoj z očitanjem pač šla, sem mu očitala, da se spet samo počutim, pa da sem negotova, pa da naj mi pomaga.«(Anita, str. 3)

*Neopremljenost za odnos***:** Obenem si je želela odnosa in bližine, a je hkrati svoje potrebe in želje, sploh pa svojo ranjenost (negotovost, strah, sram) skrivala pred možem. Od doma namreč nima izkušnje, da je varno o tem spregovoriti in da bo to pozitivno sprejeto in razumljeno (da lahko ima prostor in sodeluje):

A: »Mogoče pa sem se tudi skrivala pred partnerjem…Jaz sem tako zelo težko šla iz sebe, pa rekla, kaj si želim, pa kaj rabim. R: Nisi bila tega navajena? A: Ne, sploh ne. R:…od doma ni bilo varnosti za to? A: Ne. Tudi… če sem izrekla kakšno potrebo, da sem že, da je bilo že čisto do skrajnosti, da sem pa že res rabila, sem pa zelo veliko sramu občutila in potem sem se malo skrivala, tako. R: In si vedela, da če se boš izpostavila na nek način, da ne bo v redu…si se bala? A: ja, ja. Tako, tudi en občutek, kot da ne smem zase prosit. R: Kakor da ne smeš enega prostora zase imeti? A: Ja, ja. v bistvu kot da kar moram, vse kar se od mene pričakuje in tudi če sem sama. R: Se pravi veliko ene žalosti? A: Ja v bistvu, (smeh iz presenečenja) ja, ful. «(str. 2)

16.5.2 Skupni izziv: odhod otroka v vrtec

Izzivi, ki jih je pred njo postavljalo starševstvo, so bili naporni, saj je sama težko sprejemala odločitve in verjela vanje, veliko je bilo strahu ob reševanju težav starševstva (o tem spregovori mož). Nesodelovanje (rana v odnosih) se pokaže ob skupnem izzivu, kako hčerko varno pospremiti v svet (odhod v vrtec, kar je bilo za mamico in tudi očka zelo težko).

Prvo leto in pol je mamica s hčerko zelo povezana v skrbi, bolečina in osamljenost se odpreta ob odhodu hčerke v varstvo:

A:»V tistem čisto prvem obdobju, se mi je (osamljenost) že počasi odpirala, ampak sem dosti tako čutila potrebo po skrbi za otroka in se mi zdi, da sem tisto obdobje, nekje do 18. meseca, sem kar čutila, da je čisto vse v redu, da sva skos skupaj s hčerko... R: Se pravi ti je bilo to dosti, ker si pač otroku se posvetila? A: Ja, sem se tako počutila, da mi kar dosti da, ampak potem smo pa že začeli razmišljati, da pri dveh pa pol pa bi šla v vrtec, pa smo že začeli vpisovati, in me je zelo stiskalo… ampak sem pa hkrati čutila eno potrebo, da pa nisem samo jaz s hčerko (da je še kdo drug) ...

Ne zna sebi/hčerki dati varnosti ob tem:

A: Samo nisem videla te druge osebe kot vrtca…zelo sem si želela pač starše, ampak ne vem, se mi zdi, da se nisem toliko znašla, nisem ne raziskovala varstva, tako da bi bila kakšna gospa, ali pa tudi varuška… jaz sem pa bila zelo tako v eni školjki. R: Prav prestrašena? A: ja, ful, tako da po moje se ful nisem znašla. (Anita, str. 2 in 3)

Ta stiska (osamljenost, izguba odnosa s hčerko in krivda ob tem) vpliva tudi na starševstvo (večja vznemirjenost), saj je v tem sama, nima/ne išče odrasle podpore, oziroma se v tem oba znajdeta v občutjih krivde, nemoči, si ne moreta dati podpore v tem:

»R: Koliko sta se pa vidva o tem lahko pogovorila? Ker to je kar ena težka stvar, se mi zdi, sploh ta prvega otroka v bistvu od sebe dati, kako ga v svet pospremiti … na takšen način, da bo njemu varno, da bo tebi uredu? A: Ja, midva ne vem koliko sva se, mož kar tako posluša…A se mi zdi da sva si podobna v tem da kar tako potem tudi nase krivdo jemlje….V bistvu nama je bilo ful težko, ker ravno zaradi tega, kar sem prej rekla, ker jaz nisem nekako znala reči, ne vem, daj zdaj pa ti pojdi v vrtec, ti pejt z vzgojiteljico (se pogovorit). R: si od drugega pričakovala? A: Ja še vedno…in takrat so bili tisti pogovori zelo tako, on je čutil dosti krivde, jaz sem pa kot da moram tisto krivdo še malo razdeliti.«

A: »Meni se je potem to ob hčerki vzbujalo, mislim zelo sem čutila potrebo, da zdaj, če bo pa ona šla v vrtec, bom jaz toliko lahko zase poskrbela, da se bom lahko našla, da ne bom jaz… nje poškodovala. R: si se bala, da je ne bi preveč nase navezala? A: tega ja, pa tudi sem postajala nervozna in sem se tudi drla na njo… R: se pravi toliko si bila v nemoči, pa v strahu, v bistvu brez kontrole...prej 18 mesecev je bila ves tvoj svet ?A: ja, tako ja. R: potem pa kar

naenkrat moraš iz rok spustiti, pa ne veš kam ga daš otroka, mislim, ni varnosti. Pa tudi to si prej rekla, da je nisi znala poiskati še takrat?A: mhm, nisem ne.«

Kasneje je ob osamljenosti začutila veliko pogrešanja mame; pove tudi, da se je ob rojstvu na zunaj zelo razmejila od svojih staršev (za zaščito pred skrbjo zanje in občutki krivde):

R: »…(ob vrtcu) si se na nek način zelo iskala, pa zelo v bistvu pogrešala moža ,… ampak predvsem mamo? A: Ja, v bistvu mhm. R:…Da je bila ta osamljenost zelo globoka, pa zelo za nazaj še? A: Ja, samo po moje se jaz takrat tega nisem toliko zavedala, ker meni še zdaj, z mamo sva bile zelo tako na daleč, ona me je pač poklicala, saj je prišla, jaz tudi…a ne vem, zdajle ... mi je zelo naprej hodilo to, da v bistvu jaz njo zelo pogrešam. Takrat pa po moje se nisem jaz tega tako zavedala, ali pa sem tako naredila, da sem se zelo, v bistvu sva se od obeh staršev, sva se zelo odmaknila. R: zato, da bi se zaščitila?A: Ja, ne vem, jaz sem čutila potrebo, da sebe zaščitim, da me oni zelo (dušijo), ker mi toliko enih občutkov vzbujajo. R: Krivdo? A: Ja, krivda itak skos, ampak…R: A je še kakšna lojalnost, ali kaj? A: ja, mislim, da moram tudi za njih skrbeti, ja in takrat sem pa čutila, da jaz ne morem več .*«/tišina/ (str.5)*

Pokaže se prenos izkušenj ravnanja z ranjenostjo iz primarnih odnosov v nove odnose (odtujitev).

V materinstvu je negotova in tudi takoj čuti krivdo:

R: Koliko si se morala prematrati za eno tako stvar, kakor je odhod otroka v varstvo? Ali si že prej vedela, da ti bo težko? A: ja, čisto gleda zaupanja, sem si mislila, tako sem čutila, preden se je začel september, ne da je čisto nočem dati, spustiti, ampak da bo zame težko…R: nisi drugim zaupala, da bodo zanjo poskrbeli? A: To, pa hkrati, ko jo jaz zdaj dajem, tudi dosti krivde, ker sem si poiskala takrat samo delno delo, honorarno sem delala. R: in potem še krivda zraven, da pa ni s tabo. Se pravi zelo tako nasprotujoča si pričakovanja do sebe, nasploh si bila do sebe zelo kruta? A: ja, čisto.«

Veliko pričakovanj do sebe ima kot mama:

»R: zelo si bila zahtevna do sebe, tako kot te slišim. Tako malo (je) prefekcionizma? A: skos to ja…da mi ja ne bi kdo kaj očital, da sem jaz kaj slabega naredila. R: Ker tega pa ne bi preživela, da bi bila slaba mama?A: ja, takrat ne bi ne…

Trdne povezanosti v partnerstvu še ni bilo in vse svoje težave je pripisovala sebi (nosila je tudi odgovornost za odnos): Tako se mi zdi, …zakona je bilo po moje dosti na meni, ampak

se nisem počutila tako, da ne bi zmogla. *Zato se je počutila krivo, ko je čutila negativne stvari v odnosu,* še toliko bolj pa, če je o tem spregovorila z možem, ker je tudi on takoj šel v krivdo: *»A: Jaz sem ves čas zelo nase, da imam samo jaz problem, mislim tako sem, da se samo jaz razburjam, samo jaz čutim toliko in stiske in ene tesnobe (v odnosu)…«*

Obramba pred rano je umikanje: Tako je vsak bolj na svojem, da se sestavi, zavaruje pred ranjenostjo (obramba pred občutki in bližino):

R: Se pravi sta se vidva takrat malo razsula, to mi zdaj govoriš. Tako vsak je svojo bolečino (sam) nosil, tako slišim? A: ja, on tudi.«

R: » (Sta) vsak v svojem svetu živela? Vsak v svoji bolečini ali pa…vsak je bil samorastnik, kot da sta dva samorastnika? A: ja, ja, mhm, tudi jaz tako mislim. R:…in sta skupaj prišla, nekaj časa je šlo to, par let, potem je pa počilo? A: ja, ja, ni se dalo več, ja, ker saj ne vem, koliko je bilo prej varnosti, mislim prvo un čas (po rojstvu) je bil mogoče čisto nagonski.«

Ko ranjenost (enega) poveča ranjenost (drugega) – skupen pogovor ni mogoč: V tem se nista mogla povezat, ker sta bila preveč ranjena oba, ker nista (še) imela izkušnje, da odnos lahko zdravi in da drugega ne ogroža, da se ne umakne ali upanja, da bo drugi zdržal s tvojo ranjenostjo. Takrat se odloči za individualno terapijo:

A:»…mislim, tudi takrat ko sem šla (potem na terapijo), se mi je zdelo zelo tako skrajno, res rabim nekoga, da mu povem, ker v bistvu tudi če sva se midva pogovarjala, je bilo pa tako, jaz sem se počutila, kot da se samo praznim na njem, jaz ti moram to povedati pa … R: se pravi je bilo toliko ene jeze pa krivde še zadaj, ker v bistvu si potem še njega prizadela? A: čisto ja in potem sem videla, da ne gre več, sva bila oba uboga, mislim saj sem videla tudi njega, ampak potem čisto sebe, ampak jaz sem še bolj ranjena.«(Anita, str.)

Odnos z mamo in medgeneracijski odnosi po mamini strani (prenos negotovosti v sebe/podrejenosti v odnosih in medgeneracijsko nenarejen odhod od doma, alkohol

»R: A je tvoja mama tako negotova? Sama v sebi, da ona tega ni dobila od svoje mame, ker to se mi zdi, da je kar ena čustvena dota, ki jo pač lahko v plus dobiš ali pa v minus. Se kar iz generacije v generacijo vleče, kakor da… A: ja ja (oh) jaz mislim, da ful, čeprav ne vem...se mi zdi, da je tudi ta stara mama, jaz sem jo dosti kot pomemben člen doživljala, ampak je bila čisto s tem alkoholizmom, čisto je bila… R: vaša babica je bila alkoholičarka? A: v bistvu ded je bil, ona se je tudi napila, ko sem jaz hodila v varstvo, ne vem, ali je bila ali ne. R: v glavnem ni bilo varno, se nisi mogel zanesti? A: ja, ja, vse to ja. R: To je bilo po mamini

strani? A: ja…gotovost …ne vem zakaj, ampak jaz svojo mamo zelo tako doživljam, čustveno…čutim pri njej eno trdnost, ampak čisto podrejenost tudi, recimo pač ne vem, možu. R: a so starši še živi njeni? A: Stara mama je še živa…ona skrbi zanjo. R: aha, vaša mama skrbi za njo. Se pravi podrejena je v bistvu svoji mami? A: tako ja.«

Odsotnost mame /mamina zasedenost s skrbjo za staro mamo in ne-varni odnosi doma (oče alkohol, stara mama, stari oče alkohol). Neizgovorjenost občutij, mama žrtev v sistemu

A: »Meni je bilo dosti časa tako, da mi je hčerko bilo varno dati njej, k tašči pa pač ne, a nje je zelo malo zame, nje (kot) mame. Zelo je tam v tistem svetu s to svojo mamo. R: Pa sta se lahko o tem pomenile kdaj? A: Nisva se ne.«(Anita, str.8-9)

»A: Jaz njo zelo čutim s to krivdo..če jaz govorim kaj o sebi, ona nase vse vzame. R: Jo takoj ogrozi? A: ja, jo ogrozi..jaz takrat no…zdi se mi vedno bolj ful zame potrebno, da bi ji še kaj povedala, drugače zdaj v vsem tem času sem se jaz zelo, nisem nič skoraj govorila z njo, sem se zelo distancirala…ko pa sem ji, enkrat v sklopu teh terapij, rekla, ko je prišla enkrat pazit hčerko, je pa tudi bilo tako, mislim…a res sem vse slabo zate naredila, a res sem toliko slabega naredila, pa vse pa res ni bilo tako slabo, še vedno toliko zatajevanja. R: na krivdo, prav sesuje se, ne sme slišati, jo toliko razsuje to? A: Ja, ja čisto. R: se pravi, to je tisto kar boli, da je treba mamo toliko čuvati, pa da za sebe potem mame nimaš? A: Ne, se res počutim, da je nimam. Je tako ja.«(Anita, str. 9)

Nerazrešen odnos z mamo (čustvena odsotnost, nerazpoložljivost, ogroženost od ranjenosti, umik v krivdo) je tudi najmočnejša rana, ki jo ustavlja in dela negotovo, da dvomi v sebe, se težko razkrije, ker mama ob tem odreagira ogroženo:

…R: tako no, ker je veliko ene bolečine in krivde… en tak občutek je kakor da (mami govoriš:) mami ali lahko živim? A: no, saj to je ful… takrat se verjetno nisem (poslovila)… no, saj se še sedaj nisem tako poslovila se mi zdi. Na racionalni ravni se mi zdi, da si želim, zdaj pa jaz moram zase, ali za svojega otroka ali pa za svoj zakon poskrbeti, ampak ne vem, v bistvu se mi zdi, da sem še dosti tako ne odvisna, ampak zelo še v tem. R: čustveno vpeta, v te boje, ali lahko ali ne?A: ja ja, tudi gotovosti, ali si lahko vzamem, ni…je, ampak me potem hitro kak stavek vrže nazaj.« (Anita, str. 7-8)

Ni še dokončan proces odhoda od doma, kar vpliva na temeljni občutek negotovosti. Nerazrešen odnos z mamo posega tudi na vrednotenje in pogled na sebe in na načine, kako funkcionira v različnih vlogah (kot mama, kot žena, kot starš otroka v vrtcu…):

»Meni je še vedno zelo težko sprejemati odločitve. To vidim. Mislim, saj vem, da sem sama, pa da moram pač sama sprejeti odločitev, ampak… R: rabiš nekoga, da te potrdi. En odnos rabiš, kjer lahko sebe preveriš, pa da ti reče, ej uredu si, potem pa lahko? A: ja ja..saj sama po moje si že malo več dam. Mislim, da sebe mami pokažem, tukaj pa mislim, da jaz njo še vedno tako čutim, ne vem zakaj, da sem jaz njej, da jaz njej bolečine vzbujam. To sem zelo tako (začutila).« /tišina/…

Kasneje v pogovoru se zopet odpre bolečina glede odnosa z mamo in mestoma se intervju spremeni v terapijo:

»R: Se znaš že pohvaliti? A: mhm (smeh) ne vem, včasih se mi zdi, sama sebi, da si lahko rečem, samo mi še manjka, ne vem zakaj si tako želim… če mi mož reče, kot da mu ne verjamem…da si še vedno tako želim potrditve, saj verjetno je ne bom dobila, ne vem, še vedno si želim od staršev. R: prav ta osnovna, ej mami oči, jaz sem v redu…prav ta stavek bi te osvobodil? A: ja se mi zdi (smeh iz sramu in bolečine).«

»R: Najhuje je otroku, ki nekaj čuti, pa se boji preveriti, ker ne ve, na kaj bo tam naletel, vedno rabimo ta stavek od staršev …še toliko bolj, če ga prej nismo dobili…v redu si, moj si, vesela sem, ker si, tudi če imaš svojo zgodbo, svoje življenje, svoje vrednote ali pa svojo vizijo. Se mi zdi, da tukaj prav manjka, da bi prav ženska ženski rekla, rada te imam, v redu si, pomembna si mi…/tišina/ Bolijo te stvari? A: ja, zdaj sem kar no, se mi zdi, da cel cikel (terapij) smo (delali) na mame, sem ga kar prejokala, tako se mi zdi, da sem malo izjokala, ali pa dala stvari ime…«

»R: V bistvu sta tukaj dve ženski, ti in mama, ki obe rabita ta stavek, ej uredu si. A: (z olajšanjem) Ja, obe ja. R: Nič ni narobe s tabo, samo tako se pač počutim, tako doživljam. A: tudi meni se tako zdi, ja. Ne vem… meni je bilo nekaj časa tako težko, da sploh nisem mogla govoriti, pa sem kar jokati začela. R: Pa je (mama) razumela to, da ne moreš govoriti? A: saj v bistvu, to so bile že od prej scene, pa je potem tako na ta način, pa naj ti ne bo hudo, ne vem, če je razumela…«

O odnosu z mamo, ki je poln negotovosti in nedorečenosti/ne-stika; ni varno priti v odnos s svojimi potrebami (kot hčerka) in je to najtežji del materinstva:

»R: Ali (ti) je prav ta odnos z mamo (potem bil najtežji), ki je v bistvu toliko nerazrešen, pa jo moraš skos čuvati, ker je ona sama toliko negotova? A: jaz sem dosti časa mislila, ja, lahko bi bil, meni se tudi zdi. Zelo sem začutila, da jo pogrešam, pa tudi jeza, da ona ne pride k meni,

pa da jo jaz zelo rabim. Najprej sem mislila, da je glede tehničnih (stvari), da jo večkrat rabim za varstvo, da čisto midva prideva do časa… R: v glavnem si se začela prepoznavati kot hčerka, zdaj mi to govoriš, si začela vesti kot hčerka? A: ja, da si jo lahko pokličem. R: Da si si dovolila to, prav tak občutek je, da si si dovolila, da si lahko hčerka, da imaš pač ene potrebe in zahteve? A: ja, ja, ampak ne vem, jo pa še verjetno vedno čuvam, ker preden jo pokličem ali prosim, imam še vedno pomisleke. R: je še vedno strah pa krivda? A: ja, da če bo zdaj ona prišla sem, a jo zdaj jaz izkoristim, isto kot delajo oni tam…(doma oče, brat in stara mama).

R: Pa če bi jo vprašala, kako ji je priti? A: saj v bistvu vem, ona rada pride, v bistvu ona reče, da rada pride, pa se mi zdi, da se tukaj sprosti, jo ima hčerka rada, se mi zdi, da imata nek odnos, samo tako se počutim…se mi zdi, da ona (čaka), kot da bi jo tudi jaz morala vprašati, kako je pa ona. R: Kot da ona to pričakuje, to kar sva prej govorile, da sta dve ženski, ki druga od druge rabita potrditve? A: samo jaz tega ne naredim, se včasih počutim prizadeto, ker me ona ne vpraša, kako sem jaz. R: ena drugo čakata? A: Saj je čakanje, ja. Samo a ni tako, da mora mama?« (bolečina ob neslišanosti)

Čustvena nerazmejenost od staršev/postaršenost/negotovost v sebi vpliva tudi na ostale odnose:

R: Otroku je toliko varno, kolikor je mami varno oziroma kolikor je mladim staršem varno drug ob drugem in vsak do svoje družine. A: mhm, ja, tega ni bilo. Mislim, da je bila samo ta razlika, da so *bili njegovi starši toliko bolj, z večjim egom so vstopali v ta prostor, moji starši imajo pa bolj umik, ali pa zelo veliko krivde in potem vzbujanje slabe vesti.* R: Da ti je otrok bolj pomemben kot mi? A: ja, na tak način. R: in to zelo boli, ker ni prav. A: Ja, ni bilo, sva bila sama (solze)…«

Napor, borba, osamljenost, utrujenost, iskanje potrditve (stika) pri možu – kateri odnos (vzorec) bo prevladal (Vprašanje hčerke: ali lahko grem od doma?)

»R: Kako si se pa potem ti v sebi kot mama počutila? Veš, ker je težko, v bistvu, če si postaršen otrok, da moraš za starše skrbeti, pa potem si mlada mamica, pa toliko sama, da si ne moreš z mamo nič pomagati kaj dosti…kako si potem ti ta leta doživljala, ker prej si mi pač rekla, da si na nek način zelo borila,…potem je tudi v tebi moralo biti veliko ene nevere vase, ali kaj naj rečem, ene izgubljenosti, ali pa boja za vsako stvar, vsako odločitev, ki si jo naredila, en tak občutek je? A: Ja, ja jaz sem se tudi skos tako počutila, da se zelo…,

naprezanje no, zelo veliko napora, ja, tudi borbe, mislim tako, zelo…, za vsako odločitev sem bila zelo utrujena.

R: prav sama v sebi, nisi imela nobene stične točke, ne vem, če ti bi mama rekla, ma daj, stojim za tabo, prav je to, kar delaš, čutiš, koliko ene svobode bi ti to dalo, pa koliko ene gotovosti? A: mhm, ja, tega ni…kako sem se počutila, pač tako malo se mi zdi, da iščem to povezanost pol…, pri možu sem zelo iskala, pa daj mi pa vsaj ti…«

Odločitev za odhod in bivanje stran od doma bila tudi za moža (in njegove starše) težka, ker starši tega niso pričakovali:

A: »…Midva sva se morala od njih ločiti, tudi da je mož šel sem, da smo mi zdaj tle, je bilo tudi težko. Za njega so dosti doma splanirali, kje bo on živel, pa da bomo mi tudi tam in potem je bil to malo šok.«

Veliko pričakovanj mora upravičit še za druge, krivda do njegovih staršev, ker je z njo: ona prevzame odgovornost in se ob tem bori s krivdo/upravičenostjo za odnos:

A: »Zelo mi je bilo težko, tudi oni so bili dosti z njim, da se mi je zdelo tudi da njega njim jemljem in sem zelo krivdo čutila, če bo pa šlo kaj narobe, bom pa potem jaz (odgovorna), ker sva midva tle oziroma, ker sem jaz zelo… R: da si ga ti zvabila sem? A: ja, na ta način.«

Ni odločitve, čeprav je poroka oz. ni besedne gotovosti, veliko nemoči

Zaradi moževe neodločnosti/neodločenosti/neurejenih stikov s staršema se je *čutila še bolj odgovorna za odnos in odločitve, kje bosta živela* in *je želela upravičiti moževo odločitev zanjo pred njimi:*

R: Je zelo tako težek vstop to oziroma si se morala veliko pregarat, da si upravičila, da je s tabo? A: mhm, ja, ja, no saj pomoje se skoz tako (vrtim).«

R: »Kaj je pa on na vse to rekel? Je zmogel kaj reči: meni je težko, ampak sem se odločil za tebe, ti si moja, ne vem, grem za tabo kamorkoli. Je to zmogel, ali je bil tudi on v tej krivdi, pa v tem-bi ne bi? A: tako besedno ne, jaz sem se ob njemu dosti tako počutila, da moram jaz iz njega vleči, da dobim potrditev: ja, saj je vse v redu, saj greva… tudi pri njemu čutim dosti negotovosti, take besedne gotovosti, kolikor bi meni pomagalo, da bi lahko hitreje skozi kako stvar šla, ni bilo.

R: se pravi ni bilo tega, da bi ti on rekel, lej to je moja stvar, bom jaz poštimal s svojimi, ne skrbi za to… A: ne, ne (smeh)… nekaj časa je tašča preko njega kar mene začela klicati, kot saj ti organiziraš, bom kar jaz preko tebe, ker njega, kakor da ga ni.«

Nenarejen odhod od doma s strani moža in njegovih staršev možu pušča veliko skrbi in lojalnosti, ki imajo prednost pred njenimi potrebami:

N: »Zelo veliko je tega tudi pri možu, tudi zelo, da bo skrbel in takrat se je to pokazalo… se mi zdi, da on pa tako zelo ščiti, ali pa je ščitil zelo svojo mamo, pa potem tudi še mojo mamo na nek način, ker se mu tudi ona smili…vse prej je bilo treba zaščitit kot /tišina/… R: to je potem ta bolečina, ker sta se pač na tem našla, k si prej rekla, da oba skrbita za starše? A: ja, sva se na tem našla. R: v bistvu je treba za vse ostale prej poskrbeti, samo za tistega, ki bi pa res rabil pa ne...ali zase, ali pa za partnerja? A: ja, ja …«

V odnosu do moževih staršev je čutila veliko jeze, neslišanosti in nemoči:

»A: ja, jaz sem takrat do te terapevtke šla zato, ker sem zelo njegovo mamo recimo čutila, tako da zelo sega po našem prostoru. Ne toliko v bistvu svojih, zato ker svoje sem kar, njih je lahko ustaviti… In sem prav zaradi nje(tašče) imela toliko ene jeze. R: Kaj je prav vdirala s svojimi idejami, svojo prisotnostjo? A: Ja, z vsem tem, ampak po moje je bil pa moj problem tudi ta, da jaz si pa njih nisem upala tako ustaviti…«

Nerazmejenost je *prinesla konflikte in nemoč* tudi med njiju:

R: »in si bila potem zelo nemočna? A: ja. In potem je takoj (šlo) na naju, ti ne znaš njih ustaviti in potem sva si tako podajala. Ti tega ne narediš, on je pa zelo čutil to potrebo po skrbi, še vedno, pa da oni pa morajo priti k nama, priti pogledati, pa biti z nami. R: je zelo svoje čuval? A: zelo ja. ….R: ti mi zdaj tako pripoveduješ, da je bil vsak sam…mislim, a v tem sta se razumela? A: ne, takrat sva bila zelo ločeno.« /tišina/

V tem ni imela podpore staršev (mame), obrnjene vloge:

R: »Se v bistvu šele zdaj učita malo svobode si vzeti pri tem (vajinem odnosu)… Prej je bilo pa ravno kontra, namesto da bi starši poskrbeli za vaju, sta vidva skrbela za starše?A: ja, čisto kontra, še vedno ja, pa ob majhnem dojenčku. R: me zanima tvoj komentar, pravijo da se ob majhnemu dojenčku ali pa majhnem otroku v družini, da ponavadi ni treba samo za njegove potrebe poskrbeti, ampak tam kjer niso stvari čustveno urejene, recimo stvari med starši in otroci na svojih mestih, kar se tiče skrbi, da je recimo ravno obrnjeno, se v bistvu ti starši kar

naenkrat spremenijo, zdaj govorim čustveno, v otroke. Imajo svoje potrebe, ki jih je treba slišat…ker sistemi navezanosti se formirajo in če je to sistem sirot, potem pridejo vsi k tebi, (smeh iz nerodnosti), pridejo vsi k mami s svojo potrebo. Se malo smešno sliši, ampak navadno se prebudijo temeljne potrebe, sploh tam kjer niso bile slišane, potem tudi starejših generacij…babic, dedkov in staršev in je zato tako težko, ker je zelo ranljivo za vse?«

A: »ja, to se je, ja, takrat poznalo… R: to me zanima, je bila (mama) s tabo, je vedela v čem si, ti je dala prav glede tašče, ali ti je rekla, ne, moraš, moraš? A: ne. R: Se ni postavila za tebe? A: ne, ni se postavila, sploh ne, tudi ona potem ni bila (zraven).«

R: »ker ti si v tistem trenutku, ko si mlada mamica, ko imaš ti dojenčka, je v bistvu edina tvoja skrb je skrb za otročka in za njegovo dobrobit in če hočeš ti dobro poskrbeti za njega, mora biti zate dobro poskrbljeno. To pomeni, da ti skrbiš samo za to in nič drugega, kakršnekoli druge »moteče« dejavnike je treba pač umakniti in če tega ni bilo… A: ja, je toliko težje.«

Izkušnja ne-varnih in negotovih odnosov, kjer je ona skrbela za stik in nosi krivdo, jo ustavlja in ohromi, da se zase ne sme postaviti v odnosu (nima izkušnje, da bo odnos zdržal in zato ne verjame v odnos, si pomaga raje sama) do tega vzorca pride/va v pogovoru in s tem tudi zaključiva intervju (na terapevtsko noto):

R: …kakorkoli, tudi če sta (z mamo) še toliko narazen, pa tudi če se ne slišita, da jo v bistvu vseeno ti tudi nosiš in te toliko po svoje jezi, nemočno te dela, po drugi strani pa te tudi straši, ker ne veš, koliko tega pokazati. Nevarno je ženski svojo ranljivost razkriti v vašem sistemu. A: Ja, mhm. R: Ker si rekla, da tudi na terapiji v bistvu prve pol leta si enostavno rabila, da si sploh začela osnovno zaupanje v sebi na nek način rojevati. Toliko ene spregledanosti je čutiti, toliko enih izgubljenih priložnosti, toliko enih trenutkov, ko si sam se čez stvari preglodal, da… A: ja, ja, sam. R: Da je res težko verjeti, da je lahko v dvoje lažje. A: Ja. *(poudarjeno)* R: Da je vredno no, ne vem, kako naj drugače rečem. A: Ja, ja tako se mi zdi… je pa to tudi njena *(mamina)* zgodba.«

Kažejo se *medgeneracijski vzorci, kjer tudi v prejšnjih/drugih sistemih ni bilo varnih odnosov* ne med staršema (oče alkohol), ne med starši in njihovimi starši, kjer bi/je bil možen zdrav odhod od doma kot ustrezen in zaželjen korak ob formiranju mlade družine ali k odraslosti: Alkohol je bil pri starih starših, sedaj je tudi pri očetu, starejši brat je še doma brez družine in zaposlitve, krivec za vse.

Če strnemo, lahko pri Aniti glavna področja ranjenosti/doživljanje stiske nakažemo takole:

- *Osamljenost v sebi in partnerstvu, nepripravljenost za odnos (skrivanje, nerealna pričakovanja, neizražanje svojih potreb, očitki, strah in sram ob lastni stiski in izražanju, krivda).*
- *Negotovost in zahtevnost do sebe (kot mama prestrašena; kot žena negotova; do sebe zahtevna, z nasprotujočimi pričakovanji, brez pohval), krivda.*
- *V odnosu do staršev partnerja vzajemna ogroženost: nihanje med jezo in strahom ob (ne)postavljanju meja; nosi pretirano odgovornost za odnos, krivda, partner ne naredi odhoda od doma.*
- *Globlje: postaršen otrok, odnos do mame boleč, veliko negotovosti, neizgovorjenosti, kot hčerka ne sme imeti svojih potreb, skrbi zanjo. Veliko krivde in sramu, zato umaknjenost/kasneje pogrešanje in jeza, občutek v sebi - mami povzročam bolečino – ne more iti od doma.*

Sedaj bomo na kratko predstavili tudi Marcela, Anitinega moža (imena so izmišljena). Prilagamo tabelo o temeljnih kodah ranjenosti/ranljivosti ter razumevanju sebe in žene v odnosih.

Tabela 6: Ravnanje z ranjenostjo v odnosu (Anitin mož Marcel); 4-letna hčerka

Kaj mu je bilo najtežje	**OBRAMBE PRED RANJENOSTJO-RANLJIVOSTJO**	**Izkušnje od doma**	**Ko ranljivost, iskrenost, stik ogroža**	**PASIVNA DRŽA/SKRITA DEPRESIVNOST**
v prvem letu intenzivna skrb za otroka, nenehne težave že v nosečnosti (krvavitve, pritisk…)	ČUVANJE DRUGEGA V ODNOSU Svojih strahov ni izražal, da žene ni prestrašil Je moral ostati trden	O sebi nikoli ni govoril, doma bilo veliko nasprotovanj ali pripomb na njegove želje	**O sebi ne govoriš: ČUVANJE SEBE PRED ODNOSOM**	SAM S SABO SE ČUSTVENO NE UKVARJAŠ IN SE NE IZRAŽAŠ
Potrebna odločitev kje bo dom in nakup stanovanja, menjava službe	Bolj ženina želja, on sledil; dvomil ali je odločitev prava, sedaj vidi, da je/ ne bi mogli skupaj živet	Vseskozi pričakovali, da bo ostal doma, velika pričakovanja	Občasna potreba po času in prostoru samo za sebe: odnosi so obveza, NAPOR	O SEBI NI NIKOLI GOVORIL, NITI TEGA NE POGREŠA
Težko se odločil za odhod, sprejel novo okolje brez družine, prijateljev, šel v kredit	jima je ob tem težko, sedaj ob pokoju sploh: do njiju čuti skrb in lojalnost	So ga uporabljali za pomoč in proti osamljenosti (družba starim mamam)	**Nauk te izkušnje: s pogovorom druge obremeniš**	NIMA IZKUŠNJE OD DOMA ALI PRIJATELJEV, DA BI SE MOŠKI ODPRL, da bi govoril o sebi, da bi bilo to varno

Nesoglasja z ženo glede stikov s starši v prvem letu, on popustil	Obžaluje, da je to dopustil, sprejel: bi več stikov s staršema; mu očitata	On razume, da si starši želijo druženja z vnučko, njim**, a pretirana vsiljivost staršev s pogrešanjem, očitki**	**Staršem/predvsem mami ne more dopovedati svojih/njunih želja, ga ne upoštevajo, potem z ženo konflikt**	Beži iz globljih odnosov s staršema, zato da je mir NEPRIS/O-T/NOST V ODNOSIH doma – TUDI OČE/MAMA
Zahteven otrok, težave pri porodu, pri dojenju, neprespane noči, nič ni pomagalo	OB nenehnih težavah BIL ZRAVEN pri skrbi, A IZČRPAN/naveličan želja po času samo za sebe, kjer bi imel mir	Šel kmalu od doma v dijaški dom, izgubili so čustven stik	**Izogibanje konfliktu. Sprejema mnenje žene, ne pokaže nestrinjanja, čeprav bi on drugače**	Izogibanje soočenjem: žena misli, da ji da prav Potem ni uredu, ker to spet pelje v kreg, očitanje, negotovost
Spoznaval ženo v njenih strahovih in negotovosti ob otroku, občutkih krivde, težko ob dvomih jo miril	SKRB ZA DRUGEGA, SEBE SKRIJEŠ: to počel že pred otrokom USTREČI DRUGIM	čeprav je čustvena vez med njima, oče ni nikoli govoril, izražal čustev, on tudi tak	**on se ne izpostavlja, je težko kaj o sebi povedati**, biti ranljiv, kot da tega ni; navajen je druge poslušat, SAM OSTATI RACIONALEN	Premalo pogovora/stika: se z ženo ne ujameta v željah, potrebah enega in drugega, čeprav želita drug drugemu ustreči

ODPIRANJE RANLJIVOSTI: pozitivna izkušnja stika z otrokom in ženo prinaša uvid v sebe (kaj pove Marcel)

Ob poškodbi je bil več mesecev doma, pa tudi več s hčerko, mu je bilo fino: Z njo ni imel težav, se je sprostil

potreba po skupno preživetem času, da se lahko odpre, poveže z ženo, ji kaj o sebi pove; to pomaga: rabi čas zanju, da gresta kam sama, če tega dalj časa ni, se hitro spet sfalita

Trenutno jima je preveč skupna le ena stvar-hčerka in potem o njej govorita, bi si včasih želel drugega pogovora

ranjenost v odnosu (ozaveščanje v intervjuju):

- Večkrat ne zna povedati, kaj ga teži ali kako se počuti, to ženo naredi negotovo, začne skrbeti zanj, mu dajati ideje.
- Vsak skrbi za drugega, ima svoja predvidevanja, bi mu želel dobro, potem se zapleteta.
- On od žene pričakuje, da bo na tihem poznala njegove želje.
- Umaknjenost, rezerviranost, pasivnost v odnosu: *žalost ob sfaljenosti*

odziv žene na njegovo ranjenost:

- Ko kaj o sebi pove, žena ni ogrožena, a včasih se hitro počuti krivo.

16.5.3 Interpretacija: postaršeni otroci, nerazmejene vloge

V procesih mladega starševstva je težko, sploh takrat, kadar imata oba partnerja težave pri (čustvenem in fizičnem) odhodu od doma, oz. razmejitvi samega sebe, svojih potreb in želja od potreb in pričakovanj svojih staršev (in posledično tudi od partnerja). Kadar so procesi osamosvojitve v primarni družini težki navzven (odprt konflikt, nesoglasja, očitanja) ali travmatični navznoter (praznina, spodrezanost, umik od čustvenih pritiskov, postaršenost…), takrat navadno otroci potem (predvsem ženske oz. hčerke) prevzamejo večji del odgovornosti in čustvene teže odnosa pri razmejevanju. Seveda je to zanje tudi travma, saj ne morejo ničesar razrešiti namesto svojega partnerja/staršev, čustveno pa podoživljajo sram in občutke krivde ob ne-stiku in postavljanju meja/vrednot zase in za svoje življenje, ob potrebah, ki se jim prebujajo, čeprav so te mogoče čisto upravičene. Enako se lahko zgodi sinu, ki je čustveni partner katerega od staršev. Velikokrat zato partnerjev ali lastni nedokončani odhod od doma partnerski odnos »zažira« do te mere, da se vedno znova sprožajo konflikti, ki partnerja držijo dovolj stran drug od drugega in uravnavajo njun strah pred bližino/intimo. Kadar so stari vzorci in odnosi močnejši od zaveze partnerstvu, se vklopita strah in prezrtost ter boj sistemov, kateri odnos bo močnejši. (Erzar in Kompan Erzar 2008, 35-45).

Vidimo, da *ranjenost, ki je za posameznika močna in pomembna, vpliva na občutek za sebe (ga skrha) in zato na doživljanje in razumevanje odnosov, katerih del je. To se povezuje z izkušnjami travm in zlorab, ki so v sistemu (ostale) nepredelane* (Cvetek 2009; Rotschild 2000; van der Kolk 1994). Kadar je prisotno veliko nereguliranih negativnih občutij v za posameznika pomembnem odnosu (odnos s staršem, partnerjem, otrokom), ranjenost navadno ni omejena le na eno področje, ampak vzajemno poustvarja ali prebuja nove ranjenosti in se zgodba ne integrira, saj je informacij preveč ali so si nezdružljive (Siegel 2010). Tako se krivda, dvom, bolečina, strah in sram, ali praznina, otopelost, brezciljnost v doživljanju posameznika kot ogroženost porajajo na novih področjih življenja ali v večjih razsežnostih (jih doživlja globlje, pogosteje ali bolj intenzivno), kar se veže tudi na kasnejše izkušnje odnosov, ki jih posameznik (spet v ne-varni obliki) poustvarja s partnerjem, otrokom ali s širšo/izvorno družino. Ni zadostne izgradnje jaza in čustvene diferenciacije (Bowen 1976; Kerr 1988), ki bi posamezniku omogočili, da lahko prepozna svoja čutenja in čutenja drugih, se od njih razmeji ali pa zanje prevzame odgovornost. To vidimo tudi v primeru občutij krivde pri Aniti in Marcelu, ki se iz odnosa do lastnih staršev (in njihovih odnosov do svojih staršev) preselijo v odnos drug do drugega in do hčerke. Ni naključje, da je to najtežje breme in da se potencira ravno ob ponovnem odhodu od doma – zdaj že nove generacije (hčerin

odhod v vrtec), ki za širši družinski sistem pomeni nalogo, s katero se ne zna funkcionalno spopasti (vsak odhod od doma ogroža ali je povezan s slabo izkušnjo, z občutji krivde, sramu in strahu). Pri tem je pomembno tudi, da skrb in odgovornost za odnose v sistemu samodejno nosi ženska (taka so njena pričakovanja, pričakovanja staršev in okolice, četudi gre za moževo družino). Čeprav so se v večini stereotipne vloge med spoloma že spremenile (so tudi ženske zaposlene), je potrebno poznati tiha pričakovanja družbe ali njih samih, saj se ženske še vedno običajno čutijo krive, če ne poskrbijo za to, da bi družinski odnosi živeli (McGoldrick 1991, Carter in McGoldrick 2005). Če ne zapolnijo vrzeli, ki jo opazijo v družinskem življenju in bo družina zaradi tega razpadla (oz. se bodo stiki ohladili), bodo to čutile kot svojo napako (Koprivc Prepeluh 2013, 101).

16.5.4 Sistemska (ne)pripravljenost za ranljivost

Kadar gre za take družinske sisteme, kjer so travme (sedanje ali pretekle) nepriznane in nepredelane (alkoholizem, zloraba, zavrženost…), kot tudi posledice, ki jih imajo travme na (čustvene) potrebe in doživljanja vpletenih (njihova ranjenost, sram in krivda), se sistem na spremembe, ki bi pomenile nov razvojni korak in novo bližino (npr. poroka, rojstvo vnuka, odhod otrok od doma …) odzove obrambno, tako da se ob tem pokažejo vse rane (razvojni koraki, ki so bili ne-uspešno narejeni ali moč ne-varnih odnosov). To onemogoča, da bi novo ranljivost in priložnost, ki jo s sabo prinaša mlada družina s svojim novim članom (oz. mlada partnerja v svojem odnosu), le-ta tudi živela ob sočutju in rahločutnosti do potreb in čustvenih procesov posameznika / otroka / njegovih staršev. Sistem se sprememb ubrani na način, da se procesi (iskanja) večje bližine ob tem pretvorijo v ranjenost, saj z ne-varnim okoljem in odzivi poskrbi, da se nivo stiske potencira preko ne-stika ali povečanja čustveno zahtevnih nereguliranih afektivnih občutij navadno v obliki tesnobe, strahu, sramu, krivde, jeze, nemoči ali bolečine, ki zajamejo vse vpletene. Tam sobivanje in stik ali odhod/prihod ogrožajo in poustvarjajo ponotranjene občutke sramu, ki znova, zdaj v novih generacijah peljejo ven iz odnosov in ranljivosti v njih. Navadno takšna nepripadnost kaže na nepredelane in neizžalovane izgube, kjer se je stik prekinil, odnos pa (v spominu) ne ohranil. Hkrati sistem tam, kjer je v odnose vpletena kakršnakoli zasvojenost, posrka vso iniciativo in energijo pri mladi generaciji (Kompan Erzar 2006, 13), saj ima posameznik izkušnjo, da potreb in želja ali ne sme imeti (starše ogrožajo) ali pa ima zgled v njih, kako jih utišati ali potencirati na način, da zlorabijo odnose (alkohol, postavljanje svojih potreb pred potrebe drugega). Pride do

»prikrite čustvene« depresije ali pasivne agresije, kjer sčasoma posameznik nima več dobrega dostopa do čutenj, niti ne ve dobro, kdo je in za kaj se bori (ne prepoznava in/ali izraža svojih potreb). Tak »utišan« posameznik brez pravega stika s sabo bo potem zelo težko sprejemal lastne odločitve in stal za njimi (bo zanje potrebno preiti veliko več bojev ali negotovosti, da si jih ozavesti in izpelje – primer: Anita).

To je vidno tudi pri Marcelu, ki je iz odnosov sprva umaknjen, navajen se je v njih zaščititi, šele kasneje, ob večji aktivnosti pa se odpre dostop tudi do ranjenosti, posledično pa do prvih izkušenj ranljivosti. Kako je to vsak sam počel (predvsem žena) in kam sta prišla skupaj, predstavljamo v naslednjem prikazu procesov.

16.5.5 Učenje soočanja z ranjenostjo v odnosu: transformacija iz ranjenosti v ranljivost

Procesi transformacije iz ranjenosti v ranljivost so procesi, ki zahtevajo svoj čas in osnovno izkušnjo varnosti, da se lahko spremembe v posamezniku, v njegovem ravnanju s svojo ranjenostjo in ranjenostjo drugega, sploh zgodijo. *So globinski procesi, pri katerih je potrebno, da ima vsaj eden od partnerjev dovolj dobro izkušnjo ravnanja z ranjenostjo in dovolj dobro podobo o sebi, da lahko to ranjenost zdrži in ima/da sočutje* (ker je to prejel iz odnosa z nekom drugim).

Soočanje z ranjenostjo na poti k ranljivosti je torej proces, ki traja in kjer se transformacija brez dovolj dobrega občutka varnosti in pogojev/procesov, ki so dostikrat neprepoznani, ne more zgoditi. Če se ranjeni posameznik sreča z ranjenostjo drugega, ki je čustveno vpet v situacijo, to poustvarja nove rane, saj se aktivirajo razumu nedostopni čustveni procesi, ki samo poglobijo stisko in čustveno ogroženost, pride sram. Takrat se izklopi predfrontalni del možganov in se vklopijo nezavedni obrambni odzivi telesa pri posamezniku, kot je to v primeru izkušanja travme - amigdala se odzove z bojem, begom ali zamrznitvijo (Brown 2012a; Cvetek 2009).

Pri okrevanju gre za sistemsko rokovanje s sramom in za zmanjšanje notranjega občutka sramu in nevrednosti (posameznik/par potrebuje dovolj dobrih izkušenj soočanja in sprejemanja svojih ran, ob katerih ni ponovno osramočen in nemočen in kjer ob ranjenosti ne izgubi stika – s samim sabo in/ali z drugimi).

Ob reparativni izkušnji soočenja s sramom in sprejemajočem »skrbniku« odnosi postanejo prijaznejši, varnejši in zato se v njih posameznik tudi upa pokazati (Hughes, 2006). Ko sistem ob travmi zmore vase sprejeti sočutje s strani nekoga zunanjega, se odpirajo tudi možnosti za spremembo v njem (Kompan Erzar 2006, 18).

16.5.5.1 Soočanje z ranjenostjo v primeru Anite (po korakih):

0. **Zavedanje lastne stiske, ko je ta čustveno nevzdržna in iskanje ali sprejemanje pomoči** (ta korak lahko naredi posameznik sam ali pa ga k temu pripelje drugi-odnos) (v sebi je našla moč za spremembe, Anita v skupini za mlade mamice)

1. *Vstop v osnoven varen prostor za soočanje z ranjenostjo in odkrivanje le-te v sebi* (varna oseba, ki zdrži posameznikovo stisko in ni ogrožena od tega) (Anita v odnosu s terapevtko).
2. *Sprememba odnosa do sebe/oseba se sestavi (*se sprejme, pomiri, počasi začne ta del sebe integrirati vase) (Anita v odnosu do sebe: verjame, da je vredna odnosa in da lahko ima potrebe).
3. *Nato lahko to da v partnerski odnos*, kjer se ranjenost že lahko preoblikuje (govori o tem z manj krivde, strahu in obtoževanja) (Anita v partnerskem odnosu).
4. *Razume tudi stisko/ranjenost drugega in je ne jemlje več nase* (se lahko razmeji od intenzivnih čustvenih odzivov (drugega), ki jih to prebuja). (Anita v partnerskem odnosu)

5. *S tem se poraja nova izkušnja varnosti in slišanosti v odnosu* (ranljivost ob pristnem in vzajemnem stiku brez obramb: nova izkušnja partnerstva – doma in v terapiji). Poglejmo si ta proces, kot ga sama opiše.

16.5.5.2 Problem: Težave, skrb in krivda, ko je hčerka iz domačega varstva pri mamici odšla v vrtec

Pri Aniti/Marcelu se je videlo, da so osamljenost in nenarejeni čustveni odhodi od doma v partnerstvo že zasejali konflikte in ranjenost, ki jih nista zmogla sama skupaj preseči in se povezati. Zato se Anita ob odhodu hčerke v varstvo odloči za individualno terapijo.

Individualna psihoterapevtska pot kot prva izkušnja varnega odnosa:

Anita je najprej potrebovala varen prostor in čas, da se umiri in najde besede v sebi in za sebe (glede svojega doživljanja, potreb, čutenj…), izkušnjo, da s tem nikogar ne ogrozi/izgubi in da to ni več sramotno ali nekaj, za kar se mora čutit krivo (česar se ob odnosih doma ni naučila):

»R: Ker vidva sta pa zdaj šla na terapijo, koliko časa zdaj hodita? A: Zdaj 9 mesecev sta to dva cikla. R: kako je pa do tega preboja prišlo, da si v bistvu ti njega zraven spustila, pa da je tudi on želel priti zraven? A: Ja, da sem jaz njega zraven spustila…jaz sem ves čas zelo nase, da imam samo jaz problem, mislim tako sem, da se samo jaz razburjam, samo jaz čutim toliko in stiske in ene tesnobe po moje ful in potem sem videla, da moram tako zase poskrbeti, to sem zelo čutila in v bistvu tudi s to terapevtko se mi je tako, tudi pred njo, po moje sva rabili ene pol leta, da nisem domov hodila tako zelo osramočena, ker govorim o sebi, tako zelo veliko tega… R: Si zelo veliko rabila, zato da si v eno varnost sploh verjela, da se je sploh en prostor za tebe odprl. Ker prej je bila sama muka, to mi zdaj govoriš? A: ja ja ja, je blo muka, mislim, je bilo tudi malo osvobajajoče, sem se tako pri njej sprostila in takrat tudi v bistvu nisem videla njega zraven, no tako. R: ja, ker tako čutim, da si ti zelo eno žensko linijo peljala? A: Ja, saj sem res.«(Anita, str. 4)

Konflikti zelo zatresejo odnos do sebe – lastno vrednost – kar *se kaže tudi v partnerskem in starševskem odnosu* – odločitev za spremembo v odnosih zaradi hčerke (prebudi se spomin in izkušnja ne-varnega odnosa med njenima staršema) in *želja po vzpostavitvi bolj varnih odnosov v sedanji družini* (zase in tudi za hčerko):

»R: Kje si dobila to moč, da si lahko kaj o svojem svetu tudi njemu povedala? Ti je to terapija dala ali je moralo toliko časa preteči, da si ti začela v sebe zaupati, ali..? A: Se mi zdi, da mi je bilo vedno ful grozno *(joka)* se mi zdi - da mi je bila hčerka zelo tako (pomembna), sem jo dosti, sem mogoče tudi njo preveč doživljala, da zdaj bom pa jaz enako, njej enake hude stvari delala… *(kot njena starša - medgeneracijska ranjenost in izkušnja ne-varnega odnosa med očetom in mamo, nepripadnost – op. raziskovalke)* R: se pravi nisi hotela travm ponavljati od doma, v tem smislu? A: Zelo mi je bilo grozno zaradi nje… spomnim se ene dve noči, zelo so mi hodile ene stvari naprej, koliko ona ni pač nič kriva, da je v bistvu tudi do nje krivično, da midva ne znava zase (v odnosu) poskrbeti. Zelo in sem si rekla, nje pa to zdaj ne sme tako prizadeti …

R: Se pravi ti je ona dala to moč? A: tako se mi zdi ja, zato ker najprej, ko si me vprašala, sem na njo pomislila…in ko sem videla, da tudi moža izgubljam, da on hodi k svoji mami, namesto da bi zdaj bil z mano…pa sem želela tudi zase…R: Da bi vidva bila povezana, pa da bi v odnosu funkcionirala? A: Tako in da bi bilo potem tudi z otrokom lažje. R: Se pravi, je bil strah, da bi njega izgubila, tudi zraven, pa da bi hčerka odraščala v enem sistemu, kjer so (čustveno) samo sirote, kjer je vsak na svoje? A: Kjer se ponavlja, ja; tudi to.«

Učenje ravnanja z ranjenostjo: odpiranje v odnos (iskrena izpoved občutij in doživljanj drugemu)

R: »Pa on (mož) ve kako je tebi ob vsem tem recimo, si mu povedala, da ti je težko, prav o tem, da se počutiš krivo, ker si ga vzela, kriva, ali pa odgovorna za vse to, da boste vi uredu kot družina, da boš ti kot supermama? Ogromno ene odgovornosti pa skrbi je tukaj zadaj, ki ni enakovredna. Si mu uspela kaj o tem reči ali ne? A: Ja, mhm, zdaj čisto prva leta po moje ne, po moje tudi še takrat, ko je bil vrtec, takrat je bila že 2,5 stara, ne, v bistvu sem bila jaz zelo v enih takih svojih stiskah, ne, takrat nisem. Tako v bistvu šele zdaj po moje, zadnje leto no, da sem, da pa on zdaj ve….«

Pomembno je, da žena možu govori o sebi, čeprav še ni takega odziva, kot bi si ga želela – tudi to počasi pelje k varnejšim odnosom, boljšemu razumevanju sveta drugega:

A: »Po moje še takrat od mladih mamic sem mu razlagala…zdi se mi, da se kar pogovarjava, ampak vseeno včasih se pa tako počutim, da ne vem, koliko sem v bistvu slišana. R: posluša, ampak odziva pa ni nazaj, potrditve, enega razmišljanja? A: ja, enega svojega čisto (ne da)…R: in to ti manjka, to prav tebi manjka? A: ja tega mi je ful manjkalo…, sem mu pa že takrat, ko je bila ta skupina, se mi zdi, da se je nekaj zgodilo, potem se mi je pa zdelo, to leto vrtca (mi je dalo vpogled), kako se jaz ne morem sprijazniti, ali pa odločiti (in tudi) jaz začeti delati pa skrbeti zase…«

Individualna terapevtska pot ji je dala vrednost in pogum, da se bori za odnos, ki bo peljal ven iz osamljenosti:

A: »Tisto leto (individualne terapije) mi je dalo, da jaz nisem čudna, da ni z mano nič narobe. Vedela sem, spoznavala, da moram zase in pri sebi ampak hkrati pa ja, da nisva povezana. R: da ni dvojine? Vse odločitve… A: so bile na meni. R: si sprejela ti in si tudi odgovornost za njih nosila? A: in je bilo preveč, tako zelo velika teža…«

A: »Mi je to leto tudi dalo misliti, da ne morem tukaj jaz skos sama nekaj delati, pa da ni samo z mano nekaj narobe…potem sem pa terapevtki pisala (se opogumila za zakonsko terapijo), potem sva pa čakala.«

Vsaj eden mora začeti verjeti v partnerski odnos in tvegati izraziti svoje potrebe/si jih dovoliti čutiti:

A: »… zakona je bilo po moje dosti na meni (na začetku), ampak se nisem počutila tako da ne bi zmogla. Potem sem pa začela (govoriti)…ne vem, a so se še druge stvari začele, sem začela čutiti tudi druge potrebe, da zdaj pa jaz ne morem skos (za druge/odnos skrbeti).«

(op. opažen razvoj v odnosu do sebe glede na prvotno verjetje o sebi, ki ga je prinesla iz izkušenj od doma in vzgleda po mami: A:»en občutek, kot da ne smem zase prosit v odnosu…kot da kar moram, vse kar se od mene pričakuje in tudi če sem sama«.)

*Kasneje je ta pogovor o sebi postal vzajemen (*tudi drugega povabi v ranljivejše govorjenje):

»R: Vsak je svojo bolečino (sam) nosil, tako slišim? A: Ja on tudi…se mi zdi, da pri njemu je pa šele letos recimo tako, da je rekel, kako ga jaz s tem, če mu očitam, pa s to krivdo, da kako ga tišči.«

Da si lahko dasta tudi več zaupanja v odnosu in se povežeta v ranjenosti, je potreben čas (*proces iz prej ne-varnih v varne odnose je dolgotrajen).*

Lažje je podporo dati drugemu ob ranjenosti v stvareh, ki se partnerstva/odnosa ne tičejo:

»R: koliko je pa tebe mož lahko v tem videl, ko si rekla, da si prejokala (glede mame), je lahko bil tam, ti je bil v oporo? A: ja, to pa on kar…prej sem rekla, pri njemu je dosti negotovosti, ampak hkrati pa, zdaj se tako sliši kontra, ampak… R: kakor ena trdnost? A: Ja, tako sem čutila čisto njega zraven, ampak ja, mislim saj ne vem, koliko se je on odprl. R: Si se bolj ti? A: Ja, na začetku se mi zdi, da sem bila samo jaz, zdaj pa ne vem koliko spusti čisto do sebe… R: Pa ti da odziv na tebe zdaj lažje kot prej? A: zdi se mi da je boljše…odziv, tako no, se mi zdi, da takrat (na terapiji) sva se potem povezala. Na začetku se mi zdi, da je bilo dosti tako razburkano, po moje nekje po 9. srečanju (terapije), pa da sva se lahko malo bolj začutila. Saj jaz nimam občutka, da on mene ne čuti, ampak ne vem koliko je tudi on sam s sabo… čisto miren, tako kot je.

R: To te zdaj sprašujem, čisto v smislu ranljivosti, kaj on naredi s tem, ko si ti ranljiva? Ker si pač rekla, da je bilo to zelo zate ranljivo, ta terapija, da si zelo na nek način mamo žalovala.

A: ja. R: Kaj je pa on ob tem naredil, ali ga je ogrozilo, ali je to kot eno povabilo k tebi dojel, kje je on potem to mesto našel ob tebi? A: ja…, tako kar ob meni je bil, ga ni ogrozilo, je (dal) tako sočutje.«

Hkrati pa vidimo, da *varnost ustvarja le izražena iskrenost in odprtost vsakega od partnerjev, saj zadržanost, zamrznjenost, neprepoznana umaknjenost drugega še vedno prebuja negotovost v odnosu.* Odločitev za (delo za) odnos mora biti vidna in izražena pri obeh samoiniciativno, da prežene dvome v odnos, hkrati morata oba dobiti dovolj varnih ali dobrih izkušenj slišanosti in stika, da se v odnosu gradi nova varnost in da se odpre prostor za ranljivost, ki ne ogroža, ampak poveže, poglobi stik:

A: »Kako sva midva, midva sva tako, se mi zdi, prej sem rekla, kolikor je on pri sebi, zdaj se mi zdi v času dopusta, ko je tudi bolj miren, pa sproščen, da se tudi dosti nežno zmeniva kake stvari. Zdaj ko je pa spet malo stresa, je pa…ne vem. R: Ima več obramb? A: Ja, se pa pač večkrat umakne… tudi če on kaj reče, ne vem, koliko je to mojega, koliko pa je čisto iskreno (njegovega). R: mu ti težko verjameš? A: no dobro, saj to je verjetno tudi moje, ampak čisto tako (si želim), da bi iz njega nekaj spontano… (prišlo v pogovoru) R: ker ni spontano, to tebe bega, to te straši, da je to zdaj samo zato, ker mora? A: ja zato, ker mora, to se mi zdi, da je še vedno tako.«

Komentar raziskovalke: par je nadaljeval z delom na odnosu in se je kasneje vključil v zakonsko terapijo pri raziskovalki (naslovili so tako nenarejene odhode od doma pri vsakem – srečanje s starši, kot tudi širili prostor varnosti v odnosu za oba). V času pred objavo se je družina tudi že povečala za novega družinskega člana in odzivi mamice in očka so zelo pozitivni, je prišlo do sprememb v njunem odnosu in v širši družini in v doživljanju, je pa to proces, zato se izzivov lotevata vsakega posebej.

16.6 **Procesi ranjenosti in ranljivosti: soočanje z znano in neznano ranjenostjo (Nataša)**

16.6.1 Nataša: soočanje s strahom ob porodu

V nadaljevanju bomo predstavili primer, kako so se mladi starši sami soočili s svojo ranjenostjo in kakšen vpliv je to imelo na odnos do sebe/partnerski odnos in razumevanje odnosov doma. Primer služi kot oris osebne transformacije iz ranjenosti v ranljivost, ki je povzet po opisu mlade mamice in pogovoru z njo. S pomembnimi izseki iz pogovora (s transkriptom) smo želeli prikazati pot (do) ranjenosti in ranljivosti (nakazati proces) v pogovoru in ujeti globino izgovorjenih besed (vzajemnega vzdušja).

Nataša (35), je prvič mama in ima 6-mesečno punčko. Že sedem let živi na svojem in samostojno, pred nekaj leti se je poročila in sta se z možem otroka zelo veselila. Osebno se od prej ne poznava, ker pa jo področje stika z otrokom in odnosi zanimajo, se je odločila za sodelovanje v raziskavi (zanjo je izvedela prek skupine za mamice).

Formativna izkušnja soočanja z ranjenostjo, ki se pretvori v ranljivost: prvotna ranjenost pri sebi – že prepoznana vnaprej

Kot svojo ranjenost je že takoj na začetku intervjuja izpostavila strah pred porodom:

N: »Pri meni je bilo pač tako, jaz sem imela zelo velik strah pred porodom in v bistvu jaz sem zelo veliko dala čez čez pripravo na porod in sem imela v bistvu zelo fajn porod pol, imam pač tako zelo lepo izkušnjo, ampak nikoli nobenega strahu nisem imela kaj bo po porodu. Meni se je zdelo, da jaz bom vse zmogla, medtem ko za porod sam pa je bil grozen strah, zelo zelo velik. R: prav panika? N: prav panika, ja. Prav ta strah pred smrtjo, strah pred telesno bolečino, strah pred tem ali bom jaz to zmogla, kako v bistvu bom zdržala.«(Nataša, str.1-2)

Ravnanje z ranjenostjo: zavestna in dalj časa trajajoča priprava, poišče si ustrezno strokovno pomoč, varnost:

Kljub strahu se je na to uspešno in zavestno že prej pripravljala: »v bistvu jaz sem zelo veliko dala čez čez pripravo na porod in sem tudi šla na terapijo, kar se tega tiče … Na hipnozo, zelo veliko sem potem imela porod tudi čez hipnozo in je bilo tudi fajn … potem sem svojo babco našla, sva se pripravljale, ne vem, že 4 mesece prej …«(Nataša, str. 2 in 4)

Soočenje z ranjenostjo je (dalj časa trajajoč) proces; stisko je delila s partnerjem:

Zavedala se je svoje ranjenosti, ki jo je s sabo prinesla nosečnost in jo delila s partnerjem: »R: in je on v bistvu s tabo? N: in je on vse to ja, … ker jaz sem pač taka, ful sem brala, ful sem imela knjig, vse te terapije sem pač tudi z njim predelala, skos sem hodila na uno pripravo, pa na tako pripravo, pa telesno pa psihično…(Nataša, str. 4)

Izkušnja ranjenosti (strah, groza) je postala izkušnja ranljivosti (ponos, ganjenost, pogum):

N: »in pol sem videla in telo in vse je bilo pripravljeno, zato sva imela porod pol zelo tko, se je vse odvijalo naravno, nisem rabila nič in otrok, mislim hči, je kar ven zdrknila, a veš, tako dejansko je bilo…«…tako je (porod) v bistvu ful lepa izkušnja no, vse to se mi zdi, da mi je zelo veliko dala ta izkušnja, moči za mene, ker sem res videla, kako me je bilo strah in koliko jaz zmorem. R: ampak si morala pa prav ta proces čez iti, tako te jaz slišim? N: ja, absolutno. R: ta prehod iz rane, se pravi iz nečesa, kar te ogroža, kar ti je grozno, s čimer se težko srečaš, ampak ko se spopadeš s tem, ko si to priznaš, ko si poiščeš pomoč, ko v bistvu živiš s tem…pa to postane nekaj zelo lepega lahko? N: ja.«

Izkušnja je bila močna in poučna za oba partnerja:

N: »ampak ogromno jaz imam (od tega) res za sebe, pa v bistvu mislim, da tudi moj partner preko mene, tudi zdaj ko se pogovarjava, veš, vidim, da se je tudi on glede tega ful naučil.«(Nataša, str.4)

*Pred tem *je že bil ustvarjen varen odnos med partnerjema* (je zdržal večjo čustveno globino in intenzivnost občutij/stiske, ki je spremljala pripravo na porod) (Nataša, str.15-18)

Prinesla je veliko povezanosti in zaupanje sebi in partnerju/babici ter drugačno doživljanje sebe/svojega telesa po porodu.

O teh življenjskih spoznanjih bolj osebno spregovori kasneje v intervjuju (ob tem znova podoživlja(va) moč prestane izkušnje):

N: »In vem, ful sem se bala it v neko bolnico, da bom dobila neko naključno babico ali pa zdravnike, ki bodo taki brezbrižni, da rečem in jaz sem si samo želela nekoga tam, ki mi bo dal varnost in sem vedela, da to lahko dobim in jaz bi lahko s to babico rodila tudi tukaj doma. In jaz sem pol poroda dejansko imela tle, pol pri njej doma in eno uro v bolnici in je bilo super, ampak glej, telo je vse naredilo samo, zato ker je bilo varno. R: ker je bila varnost? N: tako in v bistvu (vidim) koliko greš lahko (daleč), koliko si vsemogočen dejansko v sebi, če imaš to podporo. Če si podprt v eni osnovi, kako naj rečem, da veš, da si podprt in

razumljen in to kar si ti rekla prej, spoštovan. R: to je pa tisto kar je šlo tebi zelo globoko, tko v pozitivno? Koliko v bistvu zmoreš, koliko lahko v sebi zaupaš, to mi zdaj govoriš, koliko lahko sebi zaupaš, svojemu telesu, če imaš tam eno varnost, da pol vsi strahovi odpadejo… in verjetno ti je to zelo zelo dragocena izkušnja? N: porod, ja mislim ful in je res ful močna, mogočna (izkušnja)...in to da sem šla v njo in da sem jo, da sva se midva znala močno povezati… kako je on(mož) to (zmogel), kot da sem jaz že desetič rojevala z njim, me razumeš? Kakšna podpora, kako je to on tam bil in nič to, da bo to zdaj nekaj groznega, kako bom zdaj jaz izpadla ali lahko to zdaj tko naredim ali lahko tam zdaj karkoli že.

Ker jo je partner vzel resno v njenem strahu in pripravah, jo spremljal in se odzival pristno in zavzeto, ji je bil močna podpora:

R: Se pravi, da je on zmogel sebe ohranit ob tebi in te res zares vzet? N: ja. R: se pravi, ti si mu toliko mesecev vnaprej sporočala, da bo zate to težko, da te je tega strah in res je šel s tabo ta proces čez in dejansko, ko je to bilo, te je zmogel slišati, v vsem tem, kjer si ti? N: ja ful in to se mi zdi, da naju je ful povezalo, da je to taka mogočna izkušnja R: prav mogočna? N: prav mogočna ja in mi smo pol tam bili še tri ure skupaj, a razumeš tam kot v enih nebesih, jaz sploh ne znam tega (opisat) in smo bili čisto… magic je bilo, prav noro…

…jaz bi si želela, da bi lahko vsaka ženska to začutila, zato ker toliko sem dobila jaz s to izkušnjo, a veš, toliko je bila, toliko (sem potem) sebe spoštovala …ali kako bi rekla. To vrednost no, prav, ki je v vsaki ženski, k v bistvu telo, telo je res, čeprav je potem porod kot skupek vsega, ampak veš…če sem jaz to zmogla, k sem bila toliko (prestrašena)…R: novo življenje daje, no to, to mi zdaj govoriš, koliko je v bistvu to, to je v bistvu sveto? N: ja, meni je bilo, čisto, prav res ja, prav sveto no.« (Nataša, str.23)

Če strnemo spoznanja: SOOČANJE Z RANJENOSTJO IN SPREJEMANJE LE-TE:

- *Strah pred porodom: prvotna ranjenost pri sebi – že prepoznana vnaprej.*
- *Ravnanje z ranjenostjo: zavestna in dalj časa trajajoča priprava, poišče si ustrezno strokovno pomoč, varnost: babica, terapija, hipnoza.*
- *Soočenje z ranjenostjo je (dalj časa trajajoč) proces; stisko/pot je delila s partnerjem (partner jo spremlja, gre obenem tudi čez svoj proces doživljanja poroda).*
- *Izkušnja ranjenosti (strah, groza) je postala izkušnja ranljivosti (ponos, ganjenost, pogum).*

- *Izkušnja je bila močna in poučna za oba partnerja. *pred tem je že bil ustvarjen varen odnos med partnerjema (odnos je zdržal večjo čustveno globino in intenzivnost občutij/stiske, ki sta spremljali pripravo na porod).*
- *Prinesla je veliko povezanosti in zaupanje sebi in partnerju/babici ter drugačno doživljanje sebe/svojega telesa po porodu (zaradi pristnosti in zavzetosti obeh).*
- *Ob pogovoru ob tem se čuti močna ganjenost in pomembnost te izkušnje poroda, ki odpre tudi čisto bivanjska spoznanja in doživljanje (spoštovanje ženskega telesa in življenja, ki je sveto).*

16.6.2 Na novo odkrita ranjenost v odnosu do mame: prebudi se mehanizem navezanosti

V drugem delu pa bomo predstavili njeno *izkušnjo ranjenosti, ki je ni pričakovala, jo je presenetila in ki je vzniknila ob telesni izčrpanosti in sobivanju z mamo ob skupni skrbi za novorojenčka.*

Čeprav je Nataša pred tem uspešno prešla močno in formativno izkušnjo spoprijemanja z ranjenostjo, ki je par povezala in povečala zavedanje in pozitiven odnos do sebe, so bili zanjo kasneje vir močne ranjenosti predvsem *nenadni jezni čustveni odzivi na mamo* ob nerazumljenosti/neslišanosti po porodu (se je prebudila ranjenost v odnosu do mame):

N:…ampak to sem ti mogoče samo zato povedala, ker pač, ker se mi zdi, da po porodu, se mi je pa v bistvu ful ena ranljivost odprla, prav to kar si ti zdajle govorila. R: Torej to, kar pa nisi pričakovala? N: ne, sploh nisem pričakovala. (str.2-3)

Ker si je pred porodom poškodovala nogo, ji je pri skrbi za novorojenčka prišla v pomoč njena mama. To je pomenilo, da sta bili večji del dneva skupaj s hčerko in da je bila hči odvisna od mamine pomoči in soočena z mnenji mame. To je bilo za Natašo stresno, saj se je srečala z močno jezo na mamo, ki je tudi njo samo (prav telesno) močno presenetila: » …mogoče (je bila) ranljivost bolj v temu smislu, ker pač smo bili zelo utrujeni no, tko pač smo zelo malo spali, tako ful telesno (sem bila) neprespana in jaz sem pri sebi ugotovila, da v bistvu mi je ven butnila neka jeza, za katero jaz prej sploh nisem videla, ali pa tko, vedela, nisem se zavedala, da je, da jo imam...«(Nataša, str. 2)

N: »Jaz sem rabila nekoga, da mi je tamalega dvigoval… in seveda mami je bila tista,ki je bila z mano skos tle in so se v bistvu stvari začele meni vzdigovati in ona je prišla meni kao

pomagat, ampak jaz sem toliko ene jeze v sebi prepoznala, da sva se midve v bistvu skos kregale.«(Nataša, str.3)

Jeza ob občutku neslišanosti in nemoči: R: Je bila (jeza) prav otroška, kot osnovna potreba? N: tako, jaz sem mislila, da je zdaj to moja odrasla jeza, ampak v bistvu vidim da je (otroška), ker je v večini bila vezana pač na mamo in sva v bistvu tudi midve zdaj ogromno mogle dati čez in to je bila v bistvu kot neka nemoč. R: jeza iz nemoči? pa neslišanosti verjetno? N: ja, tako.« (Nataša, str.3)

Ona je *zelo skrbna in zaščitniška do otroka (tesnoba ob negotovosti),* potem prizadetost, ker drugim ni toliko to pomembno in predvidevanje, da se njena mama ni toliko potrudila zanjo, ko je bila sama otrok:

N:»Mislim to v bistvu, k ne veš, kako narediti, da bi recimo ne vem otroku, da bi bilo otroku fajn. Meni je zelo pomembno, zdaj ne vem, a je to zato, ker sem toliko teh stvari brala… R: ti je zelo pomembno, da je za otroka poskrbljeno, da je on čustveno na varnem? N: ja, ja zelo mi je to pomembno in v bistvu to sem celo parkrat doživela, da mogoče pa sem čutila, da drugim pa to ni tako pomembno in sem se v bistvu ob njih počutila tako, kakor: 'aha, a za mene pa potem tudi ni bilo tako poskrbljeno, a ne?' Sem že sama začela neke zaključke delat, ne? (Nataša, str. 3)

Opazila je, da je bil tak jezen čustven odziv tako intenziven verjetno tudi zaradi telesne izčrpanosti in utrujenosti/preobremenjenosti (telesne stiske in vznemirjenosti, ki spremlja prve mesece skrbi):

N: ja, recimo sem pa pol ugotovila da, čez to je, če je človek spočit ne,(je) to vse ful lažje, mislim jaz bi tudi odreagirala včasih drugače, ker tudi sem že opazila…R: manj ogroženo, manj burno, manj…? N: ja. (Nataša, str. 4)

Poskušala se je pogovoriti z mamo, a takrat je to samo še poglobilo razdor, občutke ogroženosti: »… R: (je prišla) prav ena ogroženost? N: prav ena ogroženost, ja in nerazumevanje in v bistvu to, da (jo) moram jaz zdaj spoštovati. R: cenit to kar pač dela? N: ja, mene pa nihče ne razume, nihče me ne čuti…in sem tudi to potem ubesedila njej in ni sploh vedela, kaj ji govorim… Sem rekla: 'ti me sploh nič ne čutiš.' Je rekla: 'kaj to pomeni čutiš?' in mi je v bistvu ful to vse ven hodilo ne.«(Nataša, str.3-4)

Z mamo sta se veliko stvari kasneje pogovorili, *a nerazumljenost ob ne-stiku* (glede globoke izkušnje poroda, vrednot materinstva in njenega čustvenega stanja) *ostaja:*

N: »Jaz sem pol čutila, da s tem, ko sva se midve pogovarjale, ker pač je bila stiska, je bila tudi zanjo, pa da ji ni vseeno ja, mogoče malo moje jeze je šlo stran, ampak to, kar pa boli, je pa še vedno ostalo, ta nerazumljenost.«

Doživlja jezo, ker čuti, da se je mama ne potrudi razumet, ker se prej umakne:

N: Ampak iz tega ti zdaj zato to pripovedujem, ker se mi zdi, da jaz tudi mogoče ne vem (kaj je), ampak se vsaj trudim ob hčerki to vzpostavit, tudi če ne vem zakaj joka, jo potolažim in se trudim, trudim ugotoviti, kaj ji ni ok in da mi ne bi jokala oziroma pač ful mi je to pomembno no, da bi bila srečna, zadovoljna in da bi, ne vem, spala, da bi bil mirna, zelo mi je ta njena (dobrobit pomembna)…

Ostaja torej občutek temeljne nerazumljenosti in neslišanosti v odnosu z mamo (si tudi ona želi od mame, da bi ob njej vztrajala, dokler ne najdeta stika), ki se odpira v več različnih situacijah fizičnega sobivanja z mamo in ki vzajemno poglobi doživljanje/izkušnjo ranjenosti).

Ob stiku z ranjenostjo (novimi občutji) je *prišla do novih spoznanj o sebi kot hčerki v odnosu z mamo* in do *novih potreb, ki jih prej ni prepoznala* in izražala ob mami:

Sama pri sebi: »Sem pa ful dobila uvid v to,… prepoznala sem, da nikoli nisem v bistvu komunicirala jaz svoje resnice z njo… R: ker se nisi upala ali? N: ja, pač tako sem bila vzgojena, zdaj pa jo… R: se pravi si jo čuvala? Mamo si čuvala? N: ja, v bistvu nisem povedala, tako sem delala, da je bilo njim fajn. R: in si ji povedala (zdaj) to? N: ja, to sem zdaj povedala… in to zdaj vidim, zato je bila ta jeza, ker je tolk enih stvari, ki bi jih rad in si jezen, ker zdaj, ko to prepoznaš po tolikih letih. R: bi še vse za nazaj? N: ja in je jeza spodaj «

Ker sta se velikokrat ne-strinjali, kako bi bilo najbolje za otroka in mama ni razumela hčerinih želja/utemeljitev v dobro otroka, je bilo to tisto področje (ne-stika v vrednotah), kjer jo je najbolj zabolelo in k čemer se vrne tudi kasneje v razgovoru:

N:»zdaj čutim, da ko imaš svojega otroka, šele spregovoriš kakor o svojih mejah s svojimi starši, jaz npr. zdaj čutim, tudi če je za sina, če je kakšna pomembna stvar, »daj to tako naredi«, a jaz to ne rečem zato, ker bi se hotla z nekom kregat ali pa ker bi hotela zdaj jaz nekaj kontrirat, ampak vidim, to me pač moti. Vidim, da moram skoz nekaj razlagati, ni tistega, da bi (mama) rekla, ah, ona je mama (naj bo tako) R: opravičevati moraš? N: ja, skoz. R: zakaj nekaj hočeš, da ni samoumevno, da se te pač posluša in se naredi tako kot si rekla? N: ja in recimo to pogrešam. Jaz sem to pričakovala ali kako bi rekla. Čeprav to sva se potem zadnjič (z mamo) prav pogovarjale, zato ker (mi mama) skos (govori), pa una tko dela, pa una

prijateljica tko, pa od prijateljice hčera tko R: (čutiš), da moraš zagovarjati v bistvu svoje videnje pa svoje vrednote? N: tako.«

Negotovost mame ob hčerinih dejanjih/materinski drži se preseli na osebno vrednost hčerke (ob mamini neveri vanjo): dvom mame v njene odločitve *hči boli, jezi (sram, razvrednotenje*):

R: in to je kar malo ponižujoče ali v katera občutja te pelje, ali boleče ali kaj? N: da se ne sprejema moje drugačnosti in da je ta drugačnost kakor slaba na nek način, a ne, tak občutek imam, ampak v bistvu jaz je pa nimam za slabo, jaz jo imam pa…R: tebi je pa to vrednota. N: tako, meni je pa to vrednota in v bistvu čutim, da mi je ful lažje shajati, če se to podpira, a ne. Če se pravi jaz, ne zdaj, da bom jaz tebi govorila, jaz bom še vedno, jo bom pripeljala, ti z njo delaj, kar boš hotela, kuhaj, ne vem. R: tako po svoje, ampak tisto, kar je pa meni pomembno, to pa želim, da upoštevaš brez vprašanj? N: ja, a ne? In zato (čutim), kakor da se mene reže. R: degradira? N: tako (Nataša, str. 13-14).

Sama rešuje ranjenost ob neslišanosti (rokovanje z ranjenostjo ob ne-stiku), zmanjšanje stikov z mamo, podpora v partnerju:

N: »…(želela sem si), da bi ji nekdo razložil, zakaj vendarle se je ta jeza pojavila, kaj mene moti, ker pač je težko nekomu razložiti, ki je prepričan, da dela samo dobro in potem res zgleda, k da te nekdo samo (graja), ker je bilo kup enih očitkov… tko (tudi) potem na mene in posledično sem potem bila jaz slabe volje do otroka in mene je začelo to toliko obremenjevati, da sem enostavno prav rekla, da bom morala pač presekati. R: mir imeti, ki bo čisto samo zate pa za hčerko oziroma za vašo družino, ne reševat zdaj drugih stvari?

N: Tako, tako. Tolk sem čutila, da je prišlo daleč in zdaj tukaj sem, hvala bogu pač, da jaz imam takega partnerja, da se res, da vsaj z njim lahko te stvari se pač zmenim, ker se mi vseeno zdi no tako (težko)… sem čutila, zdaj kdo bi mi lahko dal to, da rečem odrešitev? Ker nekako jaz sem jo pričakovala od mame, od mame tega razumevanja ni bilo in jaz sem še vedno ostala z vsemi temi čutenji… Ob njej z vso to svojo jezo, s tem kako naj zdaj to (rešim)…«

N: …to kar jaz čutim, kako bi rekla, da je zdaj prostor za hčerko tukaj, ne pa da je mama zdaj ta žrtev, razumeš, da bom jaz zdaj nekako vzdrževala prostor, da bo ona lahko zdaj naprej to z mano preigravala, ker se mi zdi, da je najbrž že v otroštvu, pa nisem imela jaz tega tako ozaveščeno, kot imam zdaj, ampak zdaj pač ni, jaz tega prostora zdaj njej ne morem dati. R: ker bo šlo na škodo tebe in na škodo otroka? Ja.

Zavaruje se pred odprtimi konflikti z mamo, ker jo preveč obremenjujejo/nemir /bolečino prebujajo in ne more biti v miru z otrokom, a se konflikt (sedaj z mamine strani) zopet poglobi:

(nadaljevanje) N: No in zato pa je zdaj nastal problem ne. Zato smo pa zdaj prišli do tega, ti si ful nehvaležna, ti si ful živčna, ti si ful taka pa taka… N: mislim, ker je šlo tako daleč, da sva midva prav razmišljala, da bi prav prepovedala, da bi prav rekla: 'lej toliko je nervoze, da dej, a me lahko, če me imaš res rada ne, ker vem da me ima, daj prosim počakaj, da te pokličem, ker jaz ne morem več'. Prav toliko je šlo daleč.«

Pride ogroženost med njiju in intenzivni čustveni boji, ki se jih ne da v pogovoru rešit (prvič do sedaj):

N: jaz čutim, da ena taka velika teža te ranljivosti (lastne ranjenosti) je zdaj zaradi tega, kar se je med nama (z mamo sedaj) zgodilo,… ja, je utrujenost pa vse to, ampak tako, to je pa prav ena taka (čustvena) stiska no…pa bi rada rešila, pa veš, pa čutim da (ne morem)…

…kljub temu, da smo se zmenile, ampak to so stvari, ki res čutim da se ne da, mislim ne morem jaz za obe no, ne vem…ne razume…

Čeprav na novo prepozna ranljive potrebe po/ob mami in išče izvor za nazaj:

N: »gre mogoče bolj zato, da sva midve imele tak zelo dober, mislim zelo dober, midve sva imele nek odnos, k sem jaz šele zdaj ugotovila v bistvu, da je bil tako zelo površinski. Da sva zato, tako veliko sva klepetale, ona me je podpirala, ne vem, tko v kakšnih mojih željah, ampak da bi pa jaz lahko neke svoje notranje občutke z njo delila, jih pa nisem. Jaz sem bolj, to sem šele zdaj videla, res, to sem zdaj spoznala, da sem tko od prijateljic govorila, ne pa o sebi.«

»R: pa ti kaj veš, kako je tebe rojevala mami? N: ja, sva se pogovarjale, ja, ampak je to je bilo čisto… R: kaj je odrezala ali je bilo čisto spotoma? N: je zelo odrezala pomoje. Ker tudi ko jaz rečem, da me je bilo strah, ona reče, ne ti si bila ful pogumna punčka. Pa jaz rečem, ne strah me je bilo. No to, a veš kako (naj), če sploh ni stika? R: se pravi tebe ob mami v bistvu ni smelo biti strah, zato ker je bilo njo toliko strah, to zdaj govoriš? N: ja, oziroma da te nekdo ne začuti, kako zdaj svoji mami dopovedati, da recimo te ne, kako? R: ti zdaj o sebi govoriš, da ker se ona ni znala odzvati, si ti nehala govorit? N: mogoče ja, čeprav se tega nisem zavedala, zdaj vidim.«

…se *ranjenost zaradi ne-stika poustvarja naprej* v sedanjosti:

N: »to mi je grozno no, nikoli me ni vprašala v vseh teh pol leta, kako mi je? V bistvu skos samo bomo prišli otročka pogledat, pa to, ampak nikoli, kako ti mora biti, tebi, k ti je tako grozno, da bi me res nekdo začutil v tej moji grozi (tesnobi ob otroku). In zdaj ko sem to povedala, ja pa kaj naj naredim, ona mene sprašuje. Ona mene sprašuje? (poudarjeno, z žalostjo in jezo)

N: »Mimo mi je, da se me ne začuti, no. Dovolj mi je tega, da moram skos nekaj biti prijazna pa to, če pa glej, mislim (drugače), in to sem tudi v bistvu z njo skomunicirala, ampak čutim, da me ne razume, ker ona še vedno reče, oh, kako si grda. Tako si grda, ker ne smemo priti, recimo. (Nataša, str. 16)

in *se vplete v potrebo po temeljni potrditvi pri obeh* (se sistem navezanosti prebudi mami in hčerki):

N: (mama) Ful pritiska…zato, ker njej je ta vloga, pač postala sem babica, ker je pač prvič babica, izredno izredno pomembna in je ne more živeti…ker ji (otroka) ga jaz sploh ne dam in v bistvu sem zdaj jaz ta problem, da ona ne more biti babica kao po njenem.«

N: »Je tolk moteče to, zdaj je to toliko ven udarilo in v bistvu samo mejo postaviš in un (starš) se takoj počuti zavrženega. Karkoli naredim, kot da je njej v minus, pa sploh ji nočem nič…«

Temeljna prizadetost in neslišanost, ki se je ne da mirno ubesediti (ne sebi, ne mami in tudi ne še ob intervjuju), ki straši:

»N: Je jeza spodaj. R: prav bes je, ne? N: prav bes. R: prav otroški? N: »…Jaz ga še vedno prepoznavam kot bolj od zdaj, mene zdaj ven meče…In tudi pol sem razmišljala, da zdaj moram najprej sebe umirit, da ji bom na lep način povedala, ampak k si ranljiv, dobesedno si ranljiv…«

N: »ko sem v enem trenutku videla, k sva se ful skregale recimo, pa sem bila jaz, pa sva se prav tko, a veš, k dva otroka, kdo bo imel zdaj prav in potem je otrok začel jokat in potem se jaz rekla sebi zdaj pa too much, kam si ti (zašla), prav sama sebe sem v enem trenutku (ustavila), lej, kaj delaš in potem sem samo rekla, lej mami jaz ne morem več. Jaz ne želim več, pač hčerka joka, ker je ful tako…R: vznemirjena?

N: Ja, ona je pač tako mi rekla, otrok ti joka, umiri jo, ne tko. /*pove odrezavo, brez sočutja/* In jaz… meni je bila to taka,… */s poudarkom, lovi sapo/* jaz ti sploh ne znam, jaz sem

takrat…grozno mi je bilo no. Ampak takrat sem začutila, da sploh, da sem jaz čisto odsekana, a razumeš, da sploh ne razumem, kaj je tukaj. Toliko je…to sva imele ene parkrat tudi, ko sem bila še noseča. Tolk močne besedne igre. R: in toliko močna čustvena… vpetost? N: taka prizadetost v bistvu iz mene. R: dve žrtvi, ne, tko, kokr te jaz zdaj poslušam. V bistvu druga drugi najhujša slaba vest ali pa največjo rano povzročata? N: ja, samo jaz tle čutim kot pač, a veš, če te ta oseba kot mama ne zaščiti, a ne, pol moraš enostavno, jaz čutim, da moram sebe zaradi otroka zaščitit. R: tako, moraš odrezati? N: tako, ne morem drugače no, tolk preveč mi je…R: sploh pa ne v njegovi prisotnosti. N: tako, in sem tudi to skomunicirala recimo in to sem ful ponosna, mislim ponosna, za sebe ne, da sem lahko te stvari povedala, kljub temu, a so slišane ali neslišane, tudi če so bile v jezi povedane. R: ponosna, da si ji sploh zmogla povedati, da si ji sploh upala? N: ja, k so najbrž stare, a veš. To so stare zgodbe ne...

Je to zelo čustveno intenzivno in močno in obema nerazumljivo (ta nerazumljenost, spodrezanost močno zapleše med njima, boli in ogrozi obe):

N: »včasih res, a ne, je tako kot si prej rekla, k dve žrtvi ne. jaz sem se dostikrat spomnila, k so kakšni pari ali pa pol ko se ločijo, a ne, pol si začnejo pa prav tiste dirty games. R: prav prizadeti drug drugega? N: prizadeti drug drugega. R: zato, da boš pokazal, kako te je drug prizadel? N: tako, iz tiste ful ene ranljivosti, k je itak noben ne šteka.

R: iz ranjenosti…to kar ti zdaj govoriš je pa ranjenost, a ne. To pa je to v bistvu, da tudi ko iskreno govoriš, ko pa ne zmoreš sebe ohranit pa spoštovanje do sebe, pa spoštovanje do drugega, takrat je pa to ranjenost, takrat pa to ni ranljivost, ne pelje v večjo intimo, povezanost in tako, v bistvu preseka ali kako naj rečem, onemogoča odnos. Zato ker je vsak v sebi tako ogrožen. Ker jaz tudi to raziskujem v bistvu kako… kako iz ene lastne ranjenosti, kako lahko to pretvoriš v ranljivost a ne...prek varnega odnosa.

Nataša ne čuti, da gre z mamo lahko varno v pogovor o ranjenosti, ker mama ni pripravljena na to/ ni(ma/ta) stika:

N: ja, razumem, ampak morata biti oba za odnos. R: tako, in pripravljena kaj o sebi slišati, kar bo tudi boleče, težko, strašljivo, ne tko? N: in zato si jaz nekak predstavljam, da dva partnerja, ki sta pripravljena na odnos, pa na nekaj novega, kar itak je, otrok je in družina je v bistvu rast enega novega odnosa, ki se razširi. Se mi zdi, da mi smo vsi pripravljeni tle delat, mislim jaz pa mož…ampak ne vem pa, kako potem to narediš z nekom… R: izven tega kroga? N: ja. Ali pa s starši, ki pa lahko da niso (za to), mislim, so čisto na svojih..R: nimajo take potrebe? N: tako… mogoče njim sploh ni za to, da bi bili ranljivi, mislim da bi se to šli, mogoče.«

Natašo zelo v stisko spravlja to, da se z mamo ne more povezati v svojem strahu, tesnobi, da je mama je ne začuti, ko ji je težko. Če o tem govori, mama še bolj stopi v bran/odmik in konflikt se poglobi (takrat odnos in bližina v njem/stik ogrožata).

Ko se prebudi močna čustvena ranjenost, stik ogroža, prestraši, saj vzajemno prebuja močna občutja nerazumevanja/neslišanosti in ni povezanosti. Dostikrat tudi še ni pravih besed ali povezav v sebi, ki bi omogočile razumevanje in sočutje (do sebe in (do/od)) drugega. To občutje, ki pride prvič na dan, je zelo strašljivo in se ga še ne da umirit, povezat s čim ali le počasi prihaja do uvidov. Lahko predvidevamo, da Nataša v sebi prvič zavestno srečuje svoje telesne odzive na mamo ob lastnem otroštvu in prvih mesecih življenja (temeljne organske spomine na neslišanost/nestik v zvezi s strahom v odnosu z mamo).

Kljub nerazumljenosti Nataša ohranja stike z mamo in ima ljubezen do nje: N: »Jaz jo imam ful rada, sem ji tudi rekla.«

Če strnemo: Soočanje z neznano ranjenostjo

Ob na novo odkriti ranjenosti v odnosu do mame - v stiski/telesni izčrpanosti ob sobivanju in skrbi za novorojenčka se prebudi sistem navezanosti:

- *nenadni jezni čustveni odzivi hčerke na mamo: ob neslišanosti in nerazumljenosti po porodu se je prebudila ranjenost v odnosu do mame (jeza in nemoč).*
- *hči čuti, da jo mama ne čuti, kljub poskusom pogovora (ona pa to naredi za dojenčka, vztraja, dokler ne najde z njim stika).*
- *pride ogroženost med njiju in intenzivni čustveni boji, ki se jih ne da v pogovoru rešit (prvič do sedaj).*
- *ob stiku z ranjenostjo (novimi občutji) je prišla do novih spoznanj o sebi kot hčerki v odnosu z mamo in do novih potreb, ki jih prej ni prepoznala in izražala ob mami: ne čutiš me.*
- *ker sta se velikokrat ne-strinjali, kako bi bilo najbolje za otroka in mama ni razumela hčerinih želja/utemeljitev v dobro otroka, je bilo to tisto področje (ne-stika v vrednotah), kjer je hči/mamo najbolj zabolelo.*
- *negotovost mame ob hčerinih dejanjih/materinski drži se preseli na osebno vrednost hčerke (ob mamini neveri vanjo): dvom mame v njene odločitve hči boli, jezi, razvrednoti (sram, razvrednotenje).*

- *umik: zavaruje se pred odprtimi konflikti z mamo, ker jo preveč obremenjujejo/nemir /bolečino prebujajo in ne more biti v miru z otrokom, a se konflikt (sedaj z mamine strani) zopet poglobi (se mama počuti ven vrženo ob vnučku in skrbi zanj, to očita hčerki).*
- *čeprav na novo prepozna ranljive potrebe po/ob mami in išče izvor za nazaj, se ranjenost zaradi ne-stika poustvarja naprej v sedanjosti in se vplete v potrebo po temeljni potrditvi pri obeh (se sistem navezanosti prebudi mami in hčerki).*
- *pride do temeljne prizadetosti in neslišanosti, ki se ju ne da mirno ubesediti (ne sebi, ne mami in tudi ne še ob intervjuju), ki straši.*
- *pride do spoznanj o sebi v otroštvu in mladosti, ko je mama tudi ni začutila v strahu ali globljih stvareh;*
- *je dogajanje zelo čustveno intenzivno, močno in obema nerazumljivo (ta neslišanost močno zapleše med njima, boli in ogrozi obe).*
- *v stisko in grozo hči spravlja to, da se z mamo ne more povezati v svojem strahu, tesnobi, da je mama ne začuti, ko ji je težko. če o tem govori, mama še bolj stopi v bran/odmik in konflikt se poglobi.*
- *zato se v odnosu še ne da priti do večje varnosti/in s tem tudi ranljivosti.*
- *si pa hčerka želi boljše in globlje povezanosti z mamo tudi v njej pomembnih dogodkih/doživljanjih (porod), se bo za stik še trudila (kljub začasnemu zmanjšanju obiskov), saj ve, da jo ima mama rada.*

16.6.3 Procesi ranjenosti ob mladem starševstvu, kot jih opisuje Nataša

Nadalje predstavljamo procese povečane ranjenosti v mladem starševstvu, ker so velikokrat lahko del najzgodnejšega obdobja skrbi za novorojenčka/dojenčka, ker mamica in otroček takrat še lovita ritem hranjenja in spanja in je zato za mamo/očka zelo naporno, tudi telesno (sploh ob prvem otroku in če/ko je nespečen):

Prvi meseci skrbi za otroka:

Močna telesna utrujenost ob nespanju in čustveni intenzivnosti skrbi (veliko negotovosti in strahu je bilo potrebno na telesu uravnat ob neprestanem sledenju otroku).

Skrb za izpolnjevanje potreb novorojenčka je obremenjujoča

N: »Meni je bila tudi na začetku kar velika stiska, takrat sem mislila, da se mi bo kar zmešalo, ker sem čutila, da se jaz sploh ne upam ob njej zaspat, da ne bi slučajno zamudila, če me bo ona rabil, jaz bom pa spala…R: Veš kako je pomembno za otroka, nočeš ga spregledati? N: ja, ampak ti pa veš, da moraš spat ne R: tako in pol se v bistvu oboje potrebe bi moral zadovoljiti, pa jih ne moreš hkrati, skos si v bistvu čuječa, kako naj rečem? N: ja ja, saj je res, alert, prav ta angleška, v alarmu v bistvu. In tudi telo ti že takole trza od utrujenosti, ti si pa še kar (prisoten).

Velika odgovornost na mami:

N: »Imaš pač občutek, da jaz moram vse, imaš ta občutek, jaz moram vse, kot mama, ne? R: skrb za vse. N: ja.

Stiska ob nenehni negotovosti, preizkušanju, kaj bo delovalo:

…R: prav izkušnjo moraš dati čez, da vidiš, da je z otrokom vse vredu N: tako R: in da ga nič ne moti N: in da je prav, vredu je bil R: ja, da se ti lahko umiriš pa rečeš ok, (izdihneš)…

Izguba časa zase, tudi v mislih:

N…nikamor se ne moreš umaknit, ni tiste urice več (za sebe), oba sva zavestno dala vse družini zdaj, ampak, kot hčerki, midva sva se tako odločila….

Nujno, da si partnerja skrb podnevi in ponoči delita, pomembno je fizično sobivanje, ker je toliko telesno zahtevno, naporno:

N: »Za naju je bil najin odnos zelo dober odnos a ne. Jaz si res ne predstavljam, kaj delajo une ženske, k nimajo dobrih odnosov, ker on vstaja z mano od prvega dneva tako kot ena mama,midva, pač mi smo skos skupaj ne, v čemerkoli smo že ne in jaz to zelo cenim, ampak je pa to zelo naporno, ker on je pol še v službi, a nekak, če ne bi on ponoči vsaj malo (vstajal), da bi jaz zaspala, recimo čeprav skupaj spimo gor, jaz ne vem, meni bi se pomoje zmešalo, tok je bilo meni to utrujajoče, telesno. R: Tolk je bilo intenzivno? N: ja, toliko je intenzivno.

Močna usmerjenost na potrebe otroka, razpoložljivost mame zanj:

N: »Ja, ja in zdaj maš ti neka vprašanja kot mama ne, moraš v sebi najti te odgovore, ker če ti ne moreš ven ne, saj ne da bi zdaj jaz nekam ne vem ven hodila pa, ampak predvsem to, da se toliko umirim, da ga lahko v sebi zaslišim, ker nimam niti časa se umirit ne in pol kar nekaj bezljaš…

Stik s samim seboj se lahko poruši ali gre v ozadje zaradi močne usmerjenosti na otroka:

R: ja, če sebe nimaš umirjenega, pa da si v stiku sam s sabo, tako kot si pač prej rekla, da si imela veliko enih stvari, k ti je pomagalo na tej poti, do sebe, zdaj pa tega ni, ob seveda tolk hudi obremenitvi telesni, čustveni, v bistvu iz trenutka v trenutek, ker odločitve sprejemaš in še za eno telo zraven skrbiš, je pa potem veliko težje, to mi zdaj govoriš. N: Ja.

R: Da je veliko težje v bistvu en svoj notranji kompas imeti, sebe umirjeno, tako ozaveščeno… N: Ja, ja. R: zato, da potem v bistvu lahko vidiš smisel vsega tega pa, v bistvu se mal filaš s tem iz dneva v dan. Saj se verjetno, ob otroku že dobiš verjetno nazaj nekaj, samo ti zmanjka (za ostalo)… N: ja, saj jaz sploh ne govorim o tem, da jaz njr ne bi imela rada, da se razumemo, ampak to (ta skrb) je nekaj tko globoko v meni. Ko tudi zdaj vidim, jaz prav čutim, zdaj ko smo se pogovarjali, kaj si želiš recimo, jaz nimam nobenih želja več.

V pomanjkanju časa zase in za ostale odnose:

»N: Jaz si samo želim, da bi lahko spet najdla ta stik sama s sabo, kjer koli. R: Da bi imela svoj notranji mir, tako te jaz slišim? N: tako, ker sem toliko ven iz balansa vržena, ker sem skos alert in si ne morem pomagati ne. Si želim, imam pač eno prijateljico, ki zelo pomaga mladim mamicam, ampak ona je prišla tako za urco dve na teden in prav sem jo najela, zato da je samo tle bila, da sva lahko midve v najinem jeziku se pogovarjale.«(Nataša, str. 56)

Varna ženska povezanost umiri um in telo: »… in jaz sem prav čutila, koliko sem jaz v miru, tako sem bila.

Potreba mlade mamice po varnem ženskem stiku in pogrešanje, če tega ni (od mame):

R: si prav rabila eno žensko, da te razume, posluša? N: tako. Tega (ni), to sem mogoče malo razočarana, ker sem mislila, da bo tega več. R: se pravi mame ni, mamo malo pogrešaš…N: Ja.«(Nataša, str. 5,6)

Varna mama: pomembnost čustvenega stika in razumevanja za mlado mamico in ustvarjanje varnosti v odnosu: Normalizacija in potrditev truda/napora pri mamici zmanjša tesnobo in negotovost.

N: »in jaz sem skos to ful čutila to, v bistvu kolk mamo rabiš (to si ti sedaj tako ubesedila), ampak jaz sem pa ful čutila, da to žensko podporo. V bistvu, kako bi ženska rabila… R: prav eno razumevanje? N: Tako. Tudi če je neka soseda… R: prav eno sočutje, eno prijaznost no. N: za vse te stiske, za vse to, ko se trudiš, da ti nekdo… R: eno priznanje da? N: ovrednoti,

ampak ne to, da se te daje (na pedistal)…ne rabim jaz zdaj to, da me hvali, ampak R: tisto da te vidi in da reče vredu si, ali pa zmatrana si … N: ja.«

R: »Me malo še tvoj odziv zanima... Da ravno v tem obdobju nosečnosti pa prvega otroka, ko si mama prvemu otroku, da še toliko bolj rabiš mamo? N: »mislim, mamo oziroma neko žensko… kako bi rekla…(to): A (me) ti lahko podpreš, (v materinstvu) tudi če (me) recimo ne razumeš?«

(P)o močni in zanjo zelo pomembni izkušnji poroda in povezanosti v ranljivosti se želi pogovoriti tudi z mamo, a se ne more, ker z mamine strani ni zanimanja za to / ne čuti prave podpore, ki bi dala varnost in prostor ranljivosti/ zato se poraja ranjenost:

N: …jaz sem rabila recimo neko podporo, ampak jaz sem vedela da, ko sem pač tudi povedala mami, da recimo: »Jaz sem si želela, da bi se lahko od svojega poroda s tabo pogovarjala, ampak ti me nikoli nisi vprašala, zato ker tebi se je zdelo, način kakšna je bila moja izkušnja, mislim te sploh ni zanimalo.« Se pravi, kako naj jaz zdaj, a veš, jaz sem se pogovarjala s tistimi, ki so me to vprašali, pa me je marsikdo vprašal, ampak ona me pa ni in jaz sem si želela, da bi me, ampak ne, da me zdaj vpraša samo zaradi samih vprašanj pa odgovorov, ampak če nisi na temu, da te zanima ne…

R:… ne moreš biti ranljiv ali pa ne moreš enih svojih težkih izkušenj zelo ranljivih govorit človeku, ki na to ni pripravljen, ki ga to ogrozi. Zato ker ti samo še poglobi rano? V bistvu si mora človek zaslužiti to … ga mora zanimati, mora biti prisoten mora znati razumeti ali pa biti vsaj sočuten do tega, tudi če ne razume. Da v bistvu tebi pomaga to izkušnjo integrirati v sebe?

N: Ja absolutno. Pač jaz sem si babico svojo našla, s katero sem rodila potem v bolnici potem, ampak ta babica je meni vse dala, tistega da rečeš strokovnosti, nežnosti, čustvene podpore R: prisotnosti? N: prisotnosti, vse. Zdaj pač je bil partner zraven, ampak ona je bila tista ne vem posoda varnosti za mene…

»N: težko sploh z besedami opišeš to (izkušnjo in doživljanje poroda) in recimo jaz ne morem z njo o tem govoriti pa bi si ful želela, ampak sploh besede ne najdejo svojega mesta, ker kot da ni nekega razumevanja. R: stika še ni? N: ni, in ti potem rečeš, saj pol pa prav, bom se pa s kom drugim pogovarjala, a veš in tudi ful najdeš pač take ljudi, ne vem..ampak to je tudi tako v življenju pač bilo prej ne, pol vidiš. Veliko stvari, ki so meni bile pomembne, pač sem se z drugimi ljudmi pogovarjala. R: ja ti si našla potem druge kanale. N: ja in pol se pogovarjaš z

domačimi neke take a veš, ne vem, čisto R: banalne? N: ja res od nekih sorodnikov R: v bistvu si pa ti želiš zdaj? N: ful si želim, k mi je to ful temelj, zelo mi je to pomembno, da lahko to (tudi doma) rečeš. (želi si varnega stika z mamo).

Če torej strnemo:

Prvi meseci skrbi za otroka (primer Nataša):

- *močna telesna utrujenost ob nespanju in čustveni intenzivnosti skrbi; veliko negotovosti in strahu potrebno na telesu uravnat ob neprestanem sledenju otroku, nenehna skrb za izpolnjevanje potreb obremeni*
- *velika odgovornost na mami - močna usmerjenost na potrebe otroka, razpoložljivost mame zanj*
- *nujno, da si partnerja skrb podnevi in ponoči delita, pomembno je fizično sobivanje, ker je toliko telesno zahtevno, naporno*
- *izguba časa zase, tudi v mislih: stik s samim seboj se lahko poruši/gre v ozadje zaradi močne usmerjenosti na otroka/tesnobnosti*
- *v pomanjkanju časa zase in za ostale odnose: a varna ženska povezanost umiri um in telo*
- *potreba mlade mamice po varnem ženskem stiku in pogrešanje, če tega ni od mame.*
- *varna mama za mlado mamico: pomembnost čustvenega stika in razumevanja za mlado mamico in ustvarjanje varnosti v odnosu*
- *normalizacija in potrditev truda/napora pri mamici zmanjša tesnobo in negotovost*
- *povečana želja mlade mamice po podelitvi močnih in pomembnih izkušenj ter notranjega čustvenega sveta z mamo (npr. poroda, doživljanja dojenčka, sebe, starševstva).*

Vidimo, da je za mlado mamico težko še posebno takrat, kadar ima tudi sama do sebe (pre)visoka pričakovanja in ob tem zelo malo varne podpore s strani ženskega sveta (kadar mora uravnavati strah in tesnobo še ostalih teles/oseb). Nataša govori o tem, kako pomembno je zanjo imeti žensko, ki bi ji pomagala vse te procese normalizirati, ubesediti, s tem pa /tudi telesno) umiriti, ker je telesu težko nositi tako količino tesnobe/strahu, sploh če ta regulacija ni bila dovolj dobro narejena v prejšnjih generacijah.

Kako ji je pri tem v pomoč partnerski odnos in varno, ne-tesnobno okolje, vidimo v nadaljevanju.

16.6.4 Zmanjševanje teže in tesnobe v partnerstvu, varen skupen dom:

Priznanje in izpoved negativnih čutenj in prekinitev z ideali materinstva/očetovstva je mogoča ob vzajemni ranljivosti in podpori:

Krivda ob občutjih pomanjkanja časa zase in želji po njem:

Nataša: »Midva (z možem) sva se samo enkrat potem (pogovorila), ko sva prišla do tega …meni se je zdela to ful moja stiska, kokr kakšna, da jaz sem grozna mama, ker imam take občutke (ker si želi časa zase), tako sem pač to doživela, tako kakor da ne bi smela tega čutiti, da bi morala biti ful hvaležna za biti mama. R: se pravi tega primanjkljaja pa tega pogrešanja (ne smeš čutit), kakor da ni čisto fajn, da nisi pol dobra mama? N: tako in pol mi je on rekel, da čisto isto čuti. R: koliko te je pa to potem sprostilo? N: ja, čisto, pol mi je bilo pa toliko, mislim ful mi je bilo lažje, ker v bistvu zato pravim, da si sploh ne predstavljam… R: da tega ne bi bilo? N: ja. R: da ni podpore.«

Vidimo, koliko pomeni, če mlada starša drug drugemu izpovesta negativna občutja ob novih obremenitvah in prekineta z ideali ter sta v tem sprejeta (ranjenost je deljena, normalizirana in zato je obvladljiva, postane ranljivost).

Potreba po svojem prostoru, času in varnih odnosih, da se kot družina lahko naredijo v varnem partnerskem odnosu:

R: koliko ti pa to pomeni, da sta v bistvu sama, fizično?

N: a misliš, da sama stanujeva ali? R: ja, to je lahko tudi ena (težava)…bi ti bilo veliko težje? N: jaz sem že skos sama, tako da jaz ne bi mogla (biti drugje)… R: A če bi pri njegovih ali pa pri tvojih? Tko tak občutek je, da bi veliko težje sebe zagovarjala pa svoje materinstvo, pa še veliko več energije mogla vložiti v to noter?

N: pa tudi sebe sploh živeti (ne bi mogla), ker jaz čutim, da energetsko res lahko, jaz sem res lahko toliko v miru ob njem (partnerju), zato, ker sem lahko to, kdor sem. R: prav vidva v bistvu drug ob drugem? N: in sem res tako, jaz se nič ne pretvarjam, jaz sem čisto, mislim veš tko, pač si, kakršen si. R: spontana? N:ja, ampak tko, čutim, da pač ob teh odraslih pa kar vseeno moraš tko neki, da ne boš nekoga prizadel, pa kaj boš rekel… R: skos moraš pol druge odnose čuvat? N: tako.«

16.6.5 Misli o ranljivosti ob varnem partnerskem odnosu in izkušnji povezanosti (Nataša)

Sobivanje v ranljivosti te poveže:

N: »Mogoče za mene ta ranljivost, to je res, tudi porod, to je ful ranljivost… to je taka razgaljenost. R: čista, izpostavljenost, res.N: ja, a ne, in zato pravim, ko greš čez to in te to poveže, …(vidiš) koliko je res to močno ne. R: te prav zaznamuje…

Prvi odziv na ranjenost je, da želiš drugega obvarovat (če je preveč ranljivo zate/ali zanj) in v tem drugega lahko hitro rani:

N: midva sva se to že prej pogovarjala, ja če ti bo grozno (na porodu), mogoče pa bi bilo bolje če te ne bi bilo zraven(možu) in (potem je mož rekel) prav tisto, a ti bi mene pustila, jaz si ful želim tebe podpreti, a ti bi mene pustila *(zelo je bil prizadet).* In pol šele vidiš, mislim halo, saj res, kaj sem sploh rekla.

V tem se tudi drugi razkrije, razgali, vidiš njegove vrednote in ranljivost: ranljivost drugega se te dotakne, poustvarja tvojo lastno ranljivost in globino, stik, razumevanje:

Pomembno, da pustiš drugemu zraven priti in se povezati; omogočiti (skupno) izkušnjo:

(nadaljevanje) N: in pol vidiš kok dejansko je pomembno, da je nekdo ob tebi. Mislim kaj je to res takrat, mislim ne moreš bit samo drug z drugim, ko je fajn, ampak tudi takrat ko (je težko)… R: v bistvu je ravno to pomembno, da si drug z drugim, ko je težko.«

Pomembno je, da si z drugim, ko ti je težko, se tvegati pokazati, čeprav s tem podreš lepo podobo o sebi:

N: ko si ranljiv, saj v bistvu je ranljivost zelo lepa beseda, a ne. Če čisto banalno ne vem, pa če se pokakaš, se pa pokakaš med porodom, mislim v tem smislu, ampak tako je, mislim ne moreš kar, eni ne kakajo nikoli pred drugimi, recimo. R: nenehno to lepo podobo v bistvu ohranjajo? N: tako tako. R: če si pa ranljiv potem se pa razgališ v tistih stvareh, ki niso lepe no, res ne.

N: ali pa ki se jih ali sramuješ, ali so hude.

R: tako, ali te je strah, ali te bolijo ali se jih sramuješ, mislim res je povezano s tem. Res je povezano z lastno vrednostjo, s sramom, hudim strahom ne, pa hudo bolečino. Pa saj ima za vsakega en drug pojem, ampak ta občutja so pa zraven no.

N: ja, a jaz bom še vztrajala, jaz sem borec. (smeh)

Kako je živeti z ranljivostjo brez obramb (za konec intervjuja): čustveno vzdušje ob pogovoru – čuti se *ganjenost, prevzetost*:

R: »Kako ti pa je zdaj s tem zavedanjem ranljivosti živeti, mislim tako, ti je lažje, ti je težje?

N: meni je ful lažje in tudi v bistvu se mi zdi da, ko se pokažeš, mislim, če se začutiš, če se srečaš v tej ranljivosti, midva se zdaj lahko, govorim zdaj za najin odnos, si obadva kaževa to ranljivost ne in je ful lažje v bistvu živeti no.«

Lažje je živeti skupaj: bolj se pokažeš, srečaš v tem, a potrebna sta vzajemnost in medsebojno razumevanje – če tega ni, ni pristnosti, ali pride do bolečine, preigravanja čutenj:

R: Bolj sproščeno, čisto spontano pridejo stvari. N: ja, ful lažje. Če pa ne bi bilo najbrž razumevanja ali pa če ne moreš, pol pa itak moraš iti ali v neko pretvarjanje ali v neko igro ne vem vlog ali ne vem kaj R: ali je pa bolečina verjetno. N: tako ja, potem pa pride jeza, vse to ven udari. R: ali se pa preigravajo te stvari. N: tako. Jaz pač vidim, mogoče je prostora za o ranljivosti se pogovarjati zdaj malo manj zaradi časa, ampak čutim pa, da vedno kadar do tega pride, pa pride parkrat, ker je pač nujno, takrat pa pride in je potem to tako, k da bi bil, ne vem…. je ful ena taka ljubezen to pol, k te v bistvu to ful poveže.«

Ni treba, da je pogosta izkušnja (pogovora/stika), ko jo izkusiš, je tako močna povezanost, ker že živiš v težkem skupaj, si deliš obremenitve (pride ob njej do *globoke ljubezni in pripadnosti*, povezanosti):

R: »Prav ena povezanost je, močna, prav pripadnost, no. N: tako, in imaš človeka ful rajše pol, se kar na novo zaljubiš pol v človeka, ko res vidiš koliko ga imaš rad in koliko te ima rad v bistvu, kljub vsemu temu. R: saj ravno zato, po moje? N: po moje, ja.«

Spoznanje: močan in varen partnerski odnos omogoča stik tudi v mladem starševstvu, kljub naporom – brez tega ne bi šlo.

Če tega ne bi izgradila prej, bi se razsula/konflikt bi prišel, ker je prenaporno ali pa oddaljitev:

»N: Res vidiš, midva vidiva zdaj, da če ne bi imela takega močnega odnosa že od prej, mislim, kam bi te to pripeljalo. R: bi se vidva spričkala malo, hitro bi se lahko… ker si

preutrujen? N: mislim, ker je toliko naporno. R: preutrujen si, preveč stvari je, premalo imaš časa za sebe?

N: Ali pa gre pa pol res vsak takole, *(pokaže z rokami vsak v svojo stran)* da vsak posebej išče neke (poti) R: da za čisto tiste osnovne potrebe, da vsak posebej poskrbi.

Ko si povezan, v stiku z drugim v tem, kar pride, tako delaš za odnos in gradiš izkušnjo varnosti zase, za partnerja - in otroka: sobivanje v ranljivosti - to je smisel tega časa:

N: ja, tako pač jaz to (vidim)...to je tako delo, to je treba skos delat v tem odnosu…se spomnim ko je enkrat predavateljica rekla, vsak dan je treba par ur delat (za odnos), ampak je res treba. V bistvu zdaj tudi, pa čeprav ni časa, pa v bistvu ne vsak dan, ker zdaj res ne, ampak veš, da je pol, ne vem, prav.«

N: »Jaz tako včasih prav rečem, ker čutim, da bo spet ta čas, ko ne vem, k bo ful lažje, k bo naš čas ne, k mi vsi tko, tudi mož (si želimo), kako bo luštno, ko bomo lahko skupaj vsi nekam šli, ampak to si predstavljaš, bomo spali …R: čisto te funkcionalne stvari? N: ja, da bomo lahko funkcionirali in zdaj so čisto te primarne (potrebe okrnjene), veš tko ne vem. Zdaj to spanje toliko odvzame no. R: ampak a veš kakšen občutek je no, to kar si ti pač prej rekla no, vi boste zdaj lahko uživali v čemerkoli pač pride? N: ja itak.

R: Ker sta ohranila in poglobila povezanost med vama. Če bi vaju pa to razsekalo, potem pa tudi lažje zunanje okoliščine v smislu več spanja, pač višja starost otrok in tako naprej, ne bi pripomogle k večji povezanosti. Se mi zdi, da če se v teh ključnih trenutkih ne znaš povezat, ali pa si vsaj za nazaj povedat, lej tukaj pa tukaj sem ali si pa sfalil, pa si tukajle malo enega sočutja dat, je v bistvu to potem pot, ki pelje vedno bolj narazen. Ker če si v bistvu v najbolj hudih, se pravi v največji nebogljenosti v največjem sranju… N: ja, sam R: če nisi imel izkušnje, da je drugi bil ob tebi, da bi te razumel in bil s tabo, potem izgubiš eno zelo močno priložnost, da bi se pač povezal, oziroma da bi skupaj naprej odnose gradil? N: in to je tudi dejansko ena taka zelo velika, se meni zdi, to moraš v bistvu tudi otroku nudit ne, a ne, to kar si zdaj rekla? R: mhm. N: Mislim če to imaš, … jaz to tako pač čutim, ti moraš tudi otroku dati ta občutek, da si ob njem v vsem tistem sranju in da ga imaš rad, ne glede na to, kaj naredi.«

Hvaležnost in izpolnjenost čuti za vsak dan povezanosti navkljub izčrpanosti:

N: »Je pa po svoje ful lep občutek. Jaz sem tako ful hvaležna za to izkušnjo vsak dan sproti res. Je ful naporna mi, sem včasih tolk crknjena, ampak pol, ko se pa naspim ali pa recimo tako, sem pa ful tko…R: polna? N: polna ja. R: izpolnjena.«

Osmislijo se ti stvari, postaviš otroka na prvo mesto in znaš počakat na druge stvari (ne bodo ušle): jih sprejemaš, če imaš sočutje do sebe:

(nadaljevanje) N: »kljub temu, da nič ne vem sploh, kva dogaja in tudi vem, ker jaz sem še delala zdaj neko šolanje pa sem zadnjič tej eni moji učiteljici rekla, da jaz zdaj ne morem it na izpit, ker nič ne znam, se nimam niti časa učit, pa je ona rekla, saj je samo stvar tvojega pogleda, kako ti na to gledaš, če rečeš, zdaj sem mama in bom šla na izpit čez eno leto, je stvar rešena in dokler sem se jaz toliko ukvarjala s tem, ne vem šole gor dol. R: bila zasedena? N: ja in čim sem samo tako rekla, pač bom šla čez eno leto in res mislim, saj sem zdaj mama, ker če ne morem, če nimam kdaj (študirat), ker ni zdaj to, bom pa ponoči, ker mi ni ne, mislim ni več časa. R: v smislu, da imaš sočutje do sebe? N: ja, ampak, ko gre za stvari ki jih imaš rad (in jih moraš sprejet/odložit).«

16.6.6 Pogoji za ranljivost (Nataša)

Varen odnos, ki se razvija:

R: »Varno posodo tebi predstavljata ti pa tvoj mož, ne tko? Oziroma ob njem se lahko ti sprostiš in si to kar si, pač svoje vrednote živiš in svoje materinstvo, ne? N: ja, zato ker mož, on mi pač, jaz tako naju vidim, da vse kar skomunicirava, se razvija. R: pade nekam, zraste? N: Ja, naprej gredo stvari, ne vem pa kaj bi bilo, če bi jaz zdaj ne vem govorila, pa bi on rekel, ljubica, jaz moram v službo, tuf, zaprl vrata pa šel drugam, na primer. R: ne bi več, bi nehala govorit? N: ne vem, to se ne zgodi.

Rabiš odziv drugega, odnos zanimanja, če tega ni, se zapreš ali z jezo poveš (ko je strah in ni varno – npr. ob mami):

R: ker…(če po odzivu na mamo sklepava) bi se verjetno zaprla, ne? N: ja. R: bi se malo zato da bi se ohranila no, ker bi te pač preveč bolelo, da se razgališ, da nekaj zelo iskrenega, intimnega o sebi poveš, ali pa o eni svoji potrebi. N: Ja. R: in če ni odziva iz druge strani, pol pač ne govoriš več, oziroma se potem lahko drugič z jezo pač pove. N: točno tako.«

Zahtevnost ranljivosti – če/ko ni varnosti, obojestranske pripravljenosti nanjo/zanjo; se ranljivost izgubi, ker ko ne moreš sebe več na miren način pokazati in si ogrožen, postane ranljivost ranjenost – takrat postaviš meje, se zavaruješ.

Ranljivost ni vedno možna in primerna, je tudi zahtevna.

R: »Ne moreš več na miren način sebe pokazat, ker te preveč ogrozi odziv drugega? Ali pa da te napada ali da te prezre…zato je ta ranljivost toliko v bistvu naporna ali pa hkrati nas osrečuje, hkrati nam daje poleta, po drugi strani je pa zelo tvegano vsakič. Čeprav imaš recimo dober odnos in tako,… saj v varnem odnosu (ranljivost) raste in se gradi, pride manjkrat do kakšnih teh situacij, ko se malo sfališ. Ampak tam, kjer pa ni, te pripravljenosti ali pa te želje, z obeh strani, da bi bila ranljivost… N: točno to, z obeh strani. R: da je to ena vrednota in ena smernica, po kateri pač naprej stremiš, je pa težko. Se mi zdi, da samo do določene meje lahko govoriš o sebi ranljivo, potem pa ne greš pregloboko, no. N: ja, ja. R: Ali si izbiraš trenutke, ko lahko to zmoreš in ko lahko zmoreš tudi odziv sprejeti, tudi ko zmoreš tvegati, da odziv tudi ne bo prijazen. N: ja, ja in postaviš neke meje.«

16.6.7 Interpretacija: odnos z mamo, sposobnost njene reflektivne funkcije in vpliv na starševsko vedenje (širše)

Vidimo, da pot do ranljivosti (večje čustvene globine, povezanosti, stika in zato varnosti) v nobenem odnosu ni enostavna in se odvija s pomočjo različnih procesov. *Oseba potrebuje varen stik za proces pretvorbe, ki bo ostal (se ne bo prekinil/ali se bo ob prekinitvi vzpostavil nazaj).*

Marsikateri odnos večje ranjenosti ne zdrži, saj ga ta ogrozi oz. še ni dovolj dobrih izkušenj globljega skupnega stika in varnosti, da bi odnos lahko to večjo iskrenost/resnico/ranjenost prenesel, in zato potrebujejo ti procesi več časa. Vidimo tudi, da je sogovornica še v procesu močne ranjenosti glede odnosa z mamo (kot verjetno mama sama), zato vsaka v sebi še nima dovolj varnosti, vpogleda v dogajanje in besed zanje, da bi lahko o tem spregovorila mirneje in tudi ob odzivu z druge strani to mirnost ohranila in doživljanje druge potrdila. Premalo je torej tudi varnega stika v sebi glede vsebine ranjenosti, čeprav je bila prej v sebi in ob drugem (npr. partnerju) že opravljena pomembna pot od ranjenosti k ranljivosti pri soočanju s strahom (v primeru Nataše pri strahu pred porodom in ob izkušnji poroda). Zdi se, da je ta ranjenost še

globlja in zato potrebuje več varnosti in potrditev pri transformaciji v ranljivost - tako v odnosu do sebe kot v odnosu z drugim.

Procesi ranjenosti so toliko težji, ko/če se prebudijo v odnosu z mamo, ki običajno predstavlja primarni odnos navezanosti (sploh za mlado mamico, ki iz tega črpa tudi svojo notranjost in pogled na sebe kot žensko in mamo), *in kadar so presenetljivi in nepredvidljivi* (ko dobi posameznik prvič stik in dostop do teh občutij, razmišljanj in zato močnih odzivov in v sebi še nima »zemljevida« in razlage, zakaj je do tega prišlo).

V primeru Nataše vidimo, da je to povezano s procesi, ki jih je posameznik naredil prej v sebi in v njemu pomembnih odnosih (če je že šel skozi neko izkušnjo soočanja z ranjenostjo in ob tem dobil izkušnjo varnosti in podpore). Tako ima sposobnost, da sebi bolj verjame in se želi v tem povezati, ima pogum in željo, da gre iskat novo varnost in resnico tudi v druge odnose ter glede drugih situacij. Navadno se to zgodi zato, ker se ob vsaki taki uspešni izkušnji povezanosti poglobi občutek zase in stik s samim seboj, in resnica / novi občutki postanejo tudi bolj dostopni in vzdržni (ima posameznik manj obramb in strahu pred ranjenostjo, več poguma, da se o ranljivih temah / izkušnji ranljivosti pogovarja tudi z njemu pomembnimi drugimi, in večjo sposobnost, da zdrži njihov odziv – da se ob tem ohrani).

Nataša je pri porodu ob babici in možu dobila izkušnjo, da je sprejeta s tem, kar je, da lahko čuti svoj strah, šibkost in dvom, da se ji to ovrednoti in da s tem drugega ne ogrozi. Tako se je tudi zmogla uspešno zoperstaviti strahovom in si podariti izkušnjo moči ter hkrati doživela moč varnega odnosa. To izkušnjo in resnico o sebi (globlji dostop do strahu) je želela podeliti z mamo, a je naletela na nerazumevanje in mamino nemoč. Mama njene resnice (doživljanja pred porodom in ob porodu ter kasnejše stiske ob otroku zaradi nenehne čuječnosti) ne prizna in ji zato v tem ne more nuditi varnosti. Še več, odpre se boleča rana, Nataša pride do novih spoznanj v odnosu do sebe in do mame, o čemer kasneje z mamo tudi spregovori. Čeprav je za obe težko in trenutno čustveno nevzdržno, to prinaša novo iskrenost v odnos in je zato priložnost za globlji stik in razumevanje (je del procesa).

16.6.7.1 Sposobnost reflektivne funkcije pri mami

To, koliko je mama mlade mamice sama v sebi mirna in hkrati dostopna za hčerko in regulacijo njenega telesa ter da s tem pomembno vpliva na sisteme navezanosti, dokazujejo tudi različne raziskave, kjer so preverjali povezanost reflektivne funkcije mater z

medgeneracijskim prenosom navezanosti (Fonagy idr. 1995; Fonagy idr. 2002). Te so z izsledki nakazale, da je za medgeneracijski prenos varne ali ne-varne navezanosti ključna sposobnost matere za zrcaljenje otrokovih stanj – torej koliko mama lahko »nosi« otroka in njegova mentalna stanja v svoji zavesti – se z njim čustveno in telesno poveže in ima v tem varen stik, kar velja za obdobje prvih let otrokovega življenja. Raziskave so pokazale, da je bila materina sposobnost (samo)refleksije pomembno povezana tako z odraslo navezanostjo (pri materi) kot s stilom navezanosti, ki se oblikuje pri otroku (Slade 2005). S tem so dokazale, da je reflektivna funkcija mater ključna za medgeneracijski prenos varne navezanosti (Slade idr. 2005, 283).

Rezultati naše raziskave nakazujejo, da je bila mlada mamica varna in sproščena ob svojem otroku takrat, kadar je imela ob tem dober stik z mamo / ženskim delom družine, ko je čutila, da jo mama čuti, razume in podpira. Ta izkušnja ni izhajala le iz trenutnega odnosa med mamo in hčerko, pač pa iz njune celotne skupne zgodovine, ki pa se je lahko ob novih vlogah tudi spreminjala (se je stik popravil ali poslabšal).

Ob oblikovanju nove navezanosti se ne pokažejo le vzorci navezanosti iz preteklosti, pač pa kvaliteta navezanosti v sedanjosti (med partnerjema, z mamo) sooblikuje tudi nove navezanosti (v odnosu med mamo in dojenčkom, očetom in dojenčkom). Naši rezultati nakazujejo, da ob prehodu mlade mamice v materinstvo, ko se ob povečani obremenitvi in vklopu organskega spomina na najzgodnejše izkušnje, ki jih ima mlada mamica v odnosu z mamo, in sedanji potrebi hčerke po mamini podpori in bližini, spet vklopi mehanizem navezanosti. Zato v ospredje spet stopi mamina sposobnost za razumevanje svojih lastnih in otrokovih mentalnih stanj, čeprav sedaj vsaka vstopa v novo vlogo (kot babica in mlada mamica). Enako velja za doživljanje očetov (kjer so imeli / imajo z mamo varen stik, ko mama ni ogrožena od starševstva in je v tej vlogi zadovoljna) (za primerjavo glej Grienenberger idr. 2005, 307). Pri narejenem odhodu od doma mladi očetje niso imeli težav s sprejemanjem in rokovanjem z otrokom in jih otrok ni čustveno ogrozil s svojim prihodom in bližino. S sposobnostjo zrcaljenja in refleksije svojih notranjih čustvenih procesov mama omogoča obema - sebi in odrasli hčerki/sinu - izkušnjo tako fizične (telesne) kot psihične (čustvene) podpore in varnosti v času povečane potrebe po regulaciji strahu (kar predstavlja prvo leto po otrokovem prihodu na svet, glej Kompan Erzar 2003). Pokažejo pa se tudi mehanizmi vseh odraslih za regulacijo čustvenih stanj strahu (ob dojenčku) in sramu (ob ločitvi od doma / otrokovem prevzemu skrbi za svojega otroka). Materina sposobnost regulacije otrokovega strahu in stiske je namreč ključna za otrokov osnovni občutek varnosti

(Lyons-Ruth in Spielman, 2004). Mama mora kot ena ključnih figur navezanosti uravnavati strah v otroku, hkrati pa tudi v sebi, saj je regulacija čutenj vzajemna (Schore 2003). Ko je otrok prestrašen ali negotov, ko se na novo podaja v svet (kot se ponovi v primeru »novopečene« mlade mamice/očeta) starši zanj s svojim neogroženim odnosom do njega, temeljnih potreb oz. do preizkušenj mladega starševstva omogočajo dostopno in varno zavetje (Bowlby 1988). To se dogaja tudi ob podajanju odnosa do starševstva (vzorca starševske skrbi), ki ga imata oče in mama in ki spet (po obdobju adolescence) prihaja v ospredje. Tudi tu se pokažejo medgeneracijski prenosi oz. modeli skrbi in sposobnosti za starševstvo (Mikulincer in Shaver 2007).

16.6.7.2 Materino starševsko vedenje

V času (mladega) starševstva se namreč ponovno pokažeta drža do starševstva v sistemu in odnos do sebe kot starša, kot sta ga razvila očeta in mami mladih staršev, ravno zato, ker je povečana obremenitev in formiranje nove navezanosti (povečana telesna bližina ob otroku) hkrati povečala tudi potrebo po stiku in lahko prebudila delovanje sistema navezanosti (Bowlby 1980), sploh če so na to obdobje vezani (implicitni) spomini, ki stisko prebudijo.
Kadar mamo (lahko pa tudi očeta, čeprav se tu prvenstveno predstavlja odnos med mamo in otrokom) ti procesi iskanja stika / čustvene regulacije ogrožajo, se lahko odzove s prestrašenim ali s strašljivim vedenjem (kot odzivom na njen prebujen mehanizem navezanosti v času stiske) (Main in Hesse 1990, 163). To kaže na njene lastne nerazrešene izgube in travme, s čimer pa v (odraslem) otroku povzroči paradoks, saj mora ta iskati varnost v osebi navezanosti, kjer je ona sama hkrati izvor težav in vir rešitve. To navadno pelje v dezorganizirane načine reševanja stiske in obuditev teh situacij iz preteklosti (kjer stika v odnosu ni ali pa je tako ogrožujoč, da ga otrok/starš rajši prekine, z namenom, da se zavaruje). Prestrašeno ali strašljivo vedenje se pojavi, ko se poveča intenzivnost odnosa navezanosti, saj ta stimulira pojav disociiranih afektov, ki so v staršu ostali nerazrešeni iz njegove zgodovine zgodnjih odnosov navezanosti (Grienenberger idr. 2005, 300).

Raziskovalci navezanosti omenjajo, da prestrašeno ali strašljivo vedenje staršev kaže na obstoj različnih in nezdružljivih notranjih delovnih modelov navezanosti pri starših ter na neintegrirana občutja strahu, tesnobe ali sovražnosti (Lyons-Ruth idr. 1999a, 1999b). Avtorica na podoben način obravnava tudi močne prekinitve v čustvenem razgovoru med mamo in otrokom ali vedenja, ki kažejo na fizično ali čustveno umaknjenost. Takšne

ekstremne izkušnje zgrešenosti v stiku vodijo v strah v otroku, saj ta nima nobenega orodja, da bi učinkovito vplival na svojega primarnega skrbnika v času stiske ali stresa. Mamin ponavljajoči primanjkljaj glede primerne odzivnosti na otroka in njegovo komunikacijo, se lahko izraža na več načinov: v sovraštvu in nasprotovanju otroku, umiku, vsiljenem prekritju otrokovih signalov ali v obrnjenih vlogah, ko starš fokus usmeri na lastne potrebe po skrbi in reflektiranju s strani drugega (Lyons-Ruth idr. 1999b, 52). Na ta način se otroci (in kasneje odrasli) tudi medgeneracijsko naučijo, da je ob stiski bolj varno, da ne iščejo zavetja pri svojih starših / v odnosih, kar privede do navideznih oblik samostojnosti in samo-starševstva (Erzar in Kompan Erzar 2008, 35-45). Liotti trdi tudi, da je zgodnja dezorganizirana navezanost pri otroku prvi korak k mnogim razvojnim odklonom, ki (glede na to, da vključujejo travmatične izkušnje v otroštvu in mladostništvu) posameznika progresivno vodijo k povečani ogroženosti za disociativne motnje in disociativne odzive na kasnejše travme (Liotti 2004, 472-486).

Vidimo torej, da je ključni moment razvoja ravno dobra sposobnost matere za refleksijo svojih in otrokovih čutenj in signalov. Zato pa mora mama hkrati čutiti sebe in stopiti malo izven svoje lastne čustvene izkušnje, da lahko otroku v času stiske ali konflikta reflektira njegove unikatne potrebe/namene (Kelly idr. 2005). To pa lahko naredi, če ima varnost v sebi in / ali partnerju.

16.6.7.3 Mlade mamice in odnos z mamo: interpretacija in pregled (širše)

Pri mladih mamicah se pokaže *povečana potreba po bližini in podpori mame v času vstopa v materinstvo in življenju z majhnim otrokom. Ker gre za procese vzajemne regulacije strahu (že v odnosu mama otrok in partnerskem odnosu), odnos med mamo in hčerko najbolj ogroža, če stika v odnosu (ob strahu) ni, oz. se stik z mamo prekine in se ne vzpostavi nazaj.*

Vidimo, da se ob prehodu v starševstvo in prvih letih življenja v mladi družini prevrednotijo pomeni in vloge v bližnjih odnosih, predvsem za mlado mamico, ki globlje doživlja pomene odnosov in se močneje povezuje s svojo socialno mrežo. Našo ugotovitev dokazujejo tudi izsledki nekaterih raziskav, ki so ženski odziv na stres poimenovali z »neguj in zbližaj se« (ang. *tend-and-befriend*) (Barlow in Durand 2002, 57; Legato 2006, 191; Taylor idr. 2000). Ženski stresni odziv govori o tem, da ženske pod stresom otroke zavarujejo preko nege oz. skrbi za podmladek in oblikovanja zavezništev z večjo skupino, še posebej drugimi ženskami,

z namenom izmenjave pomoči in odgovornosti (Koprivc Prepeluh 2013, 95-96). Zanimivo je tudi opažanje številnih raziskovalcev, da ženske pod stresom skozi celoten življenjski cikel težijo primarno k povezovanju z drugimi ženskami in ne v enakem obsegu tudi z moškimi (Taylor idr. 2000, 418). Ženske se namreč na povečan stres navadno ne odzovejo s tipično moškim odzivom (boj ali beg), pač pa s povečanim vstopanjem v odnose (Koprivc Prepeluh 2013, 95-96).

Tudi v naši raziskavi se kaže, kako v mladem starševstvu, ob skrbi za otroka, postane bolj izrazita potreba mlade mamice po globljem stiku v partnerstvu, pa tudi s svojo mamo in ženskami v družini nasploh. Predvsem pa je pomemben odnos z mamo in kvaliteta stika med njima. Ob tem se pokažejo vzorci navezanosti, ki nakazujejo, kako se mama odzove na hčerkino potrebo po (večji) bližini in podpori. Če ima mama s hčerko zgodovino pozitivnega stika, slišanosti, sprejetosti in vzajemne rasti (varna bližina kot način bivanja v žensko-ženskih odnosih), se na te razvojne potrebe ne bo odzvala ogroženo in bo hčerki lahko v pomoč. Hči bo tako varnost lahko imela v sebi in jo prenesla naprej na otroka. Če tega stika/izkušnje mama v sebi nima, potem bo ob potrebah hčerke/vnukov/sina zelo negotova in ogrožena.

Temeljna koda ranjenosti za mamice z ne-varnim odnosom mame do njih, negotovost in ogroženost s strani mam

↓ jih pelje v

Temeljno čustveno vzdušje ob skrbi za otroka*: *strah, osamljenost in negotovost v sebi, krivda *(ni povezanosti, stika, odnosa v sebi in z otrokom, ker tega stika ni v mami/ z mamo)*

V analizi skupnih faktorjev, ki najbolj vplivajo na doživljanje ranjenosti v sebi in v odnosih v času prehoda v starševstvo ter prvih letih skupnega življenja, smo videli, da je največ mamic vsaj v enem od odnosov doživljalo nemoč, negotovost in strah, kar je prineslo osamljenost in travmo (travma z malim t kot sedanja izkušnja nevarnega odnosa praznine in ne-stika in/ali podoživljanje takšne izkušnje odnosa v preteklosti). Skupna koda pri vseh teh ženskah je, da je bila najtežja/najgloblja rana ravno negativna izkušnja odnosa z mamo, ki pa se je v času vstopa v materinstvo ter oblikovanja sebe v tej vlogi še potencirala oz. prišla v ospredje, saj je mamica prevzela negativen odnos do sebe, kot ga je doživela s strani mame.

Rana se je torej odprla v (najprej vsaj) enem izmed njej pomembnih odnosov, ki jih je mamica takrat živela, še najbolj pa v odnosu do hčerke (če jo je mamica imela). Zato je bilo

mamici toliko težje sprejeti hčerko / svoje materinstvo in / ali ob tem obdržati dober občutek za sebe / sočutje do sebe in lastno vrednost, saj se je ob tem soočala z močnimi občutji strahu, nevrednosti in prefekcionizma. **Izkušnja praznine in ne-potrditve iz odnosa z mamo se ponovi v odnosu z otrokom, zahtevnost in nevrednost pa v odnosu do sebe.** O tem so spregovorile Eva, Tamara, Katarina in Bernarda.

Tabela 7: Hčerke: Prikaz čustveno nerazrešenega odnosa med mamo in hčerko (primeri)

Anita: v sebi nosi negotovost, osamljenost, slabo vest, do hčerke čuti veliko krivde, kot mama ne verjame vase, do mame krivda in slaba vest, hkrati jeza, spodaj žalost
Katarina: dvom v sebe v materinstvu, dvom o(b) stiku s hčerko, ljubezni, prezahtevnost in krutost do sebe, nikoli ne da(je) dovolj, žalost
Bernarda: mama nedostopna, disociira, organski spomin na lastno travmo – ni sočutja, veliko strahu pred hčerko in njenimi potrebami, krivda do mame, jeza in žalost ob nestiku
Suzana : praznina v odnosu z mamo, boj z depresijo, mama je ne čuti, ni pomoči, zato mora odnos s hčerko na novo izgraditi, veliko pogrešanje mame, žalost
Nataša: neslišanost ob mami, mama je ne čuti, jeza, občutek prikrajšanosti
Eva: mama oddaljena, z lastno nepredelano travmo in brez stika s sabo(prezir), zato ima strah, kako bo zmogla biti mama (na začetku), krivda ob nepopolnosti, neizprosnost do sebe, boj za rahločutnost
Tamara: perfekcionizem do sebe, nenehni slabi občutki, da ne naredi dovolj, nasprotujoča si pričakovanja, krivda ob jezi do otrok (prevzame nase zahteven in neizprosen odnos njene mame do nje, neizpolnjenost mame)
Marija: mama negotova, tesnobna, brez vere vanjo, jo jezi, negotovost v sebi glede materinstva, lastne vrednosti in potreb, v odnosu do otrok tesnobnost, ne zna postavljati mej

To se je zgodilo mladim mamicam, kjer z mamami v nosečnosti ali po porodu (ob skrbi za otročka) niso zmogle vzpostaviti stika, ker so njihove mame (kot jih same doživljajo / imajo izkušnje z njimi):

- čustveno prazne, oddaljene, toge, nezanesljive,
- ali čustveno zasedene s strahom, tesnobnostjo, ne zdržijo ob čutenjih in dogajanju,

- ali odkrito konfliktne (s poučevanjem in neupoštevanjem ali celo jezo vstopajo v odnos s hčerko).

To še enkrat potrjuje spoznanja navezanosti in medosebne nevrobiologije o tem, kako je za varnost v odnosih pomembno, da si oseba v njih izgradi svojo (čustveno) notranjost in ima koherenten občutek za sebe (Siegel 2010), kar ji bo pomagalo sebe ohraniti tudi v čustveno zahtevnejših situacijah (ob prebujenih potrebah po bližini, razumevanju, podpori, sočutju in rahločutnosti, ki jih mlade mamice zase in v odnosu do otročka potrebujejo prav od lastne mame). Da je potreba po priznanju, sprejemanju in upoštevanju med mamo in hčerko obojestranska in da lahko druga drugi dasta največ, če si dopustita povezanost in hkrati svobodo, da je vsaka to, kar je, govorijo tudi mame in hčerke same (Jarosch in Larson 2013).

16.6.7.4 Pomembnost ozaveščanja lastne preteklosti in predelava travme

Najboljši napovednik otrokove varne navezanosti ni to, kaj se je zgodilo njegovim staršem, ko so bili otroci, ampak kako so si njegovi starši osmislili svoje izkušnje iz otroštva. Njihova notranja zgodba, ki se pokaže ob avtobiografskih vprašanjih, jih lahko omejuje tudi v sedanjosti in povzroči, da na otroke prenesejo enako bolečo dediščino (odnosov), ki je poškodovala njihove najzgodnejše dni. Če imajo starši težko otroštvo in si niso uspeli osmisliti tega, kar se je dogajalo (si priznati svojega doživljanja, občutkov, vloge; odgovornost dati nazaj odraslim in prebuditi sočutje do sebe kot otroka), bodo to trdoto prenesli naprej (Siegel 2010).

Kako si človek lahko osmisli bolečo / težko izkušnjo: preko naracije svoje življenjske zgodbe, ki jo ubesedi drugemu. Če je zgodba koherentna, posameznik lahko čuti in čustveno prehaja tako iz zanj pozitivnih kot negativnih občutij / izkušenj, jih ima integrirane v sebe, je to znak varne navezanosti. Pomembno je ustvarjanje smisla, torej doživljanje in osmišljanje oz. ovrednotenje lastne izkušnje in ne izkušnja sama. Tisti (starši), ki so travmatizirani, imajo v sebi preveč različnih informacij, da bi jih lahko osmislili in integrirali. Če je oseba v varnem odnosu, v katerem lahko izgradi svojo notranjo izkušnjo celosti (npr. ob partnerju ali drugem posamezniku), ki ji je dal prostor, da reflektira svoje notranje življenje na način, ki pomaga njeni poti dati smisel, lahko postopoma pride do prigarane varne navezanosti (Siegel 2010). Ta proces je bil opisan v terapevtski transformaciji (Anita).

16.7 Odhod od doma za moškega: postavljanje zase in sprejemanje odločitev v korist družine

Mladi očki pogosto kot pomemben proces, ki jih je zaznamoval v prehodu v starševstvo, niso omenjali vzpostavljanja stika z otrokom in svojo notranjostjo (kot je to primarna naloga mame v prvih mesecih skrbi), pač je zanje stik pomenil postavljanje zase (in za novo družino) v zunanjem svetu/do družine. Pri tem jim je bil ključen vzgled lastnega očeta, kako deluje v svetu. To se je kazalo na več nivojih:

- **Eno je odločanje, kje bo dom in reševanje stanovanjskega problema družine s finančne in čisto fizične plati (gradnja in odločanje)**, pri čemer so kot moški bolj izpostavljeni, saj se od njih več pričakuje (o tem spregovorijo Jernej, Marcel, Samo). Tudi sami imajo tu veliko pričakovanj do sebe in kadar ne gre po načrtih ali so omejeni zaradi finančnih možnosti, se počutijo negotove, hitro to zamaje njihovo lastno samopodobo in nemoč. Zaradi tega je prisotno veliko tesnobe, veliko truda in časa vložijo v zagotovitev novega doma in razmišljanje, kako naprej. Nemoč ob tem je zanje sramotna, sploh če je že oče ob tem bil nefunkcionalen (glej sinopsis Jernej).

- **Postavljanje zase v službi za zagotovitev primernega plačila/urnika (Jernej, Šimen)**

Izsek Jernej:

R: …v času nosečnosti, ali pa prvo, drugo leto otrokovega življenja, za nazaj - kaj je bilo tisto, kar te je najbolj v temeljih zaznamovalo. Je bilo kaj v zvezi s tabo, je bilo kaj v zvezi z otrokom. Lahko so to čisto zunanje stvari, lahko je to bolezen, lahko je finančna, bivanjska stiska?

J: Mislim živeli smo isto tule…ja, se mi zdi en miks vsega tega kar si rekla..mogoče takrat še nisem te bivanjske stiske tako občutil, to bolj zdaj, takrat … če se spomnim, je bilo bolj neko pomanjkanje moje izkušnje, mislim izkušnje mojega očeta.

R: Očeta, da si prav njega pogrešal ali kaj?

J: Mogoče nisem čisto vedel, kje je zdaj moje mesto. Takrat sem tudi v službi ravno bil na enem delavnem mestu, kjer sem bil vedno manj zadovoljen. Plača je bila slaba, delalo se je ogromno in zelo nepredvidljivo je bilo in takrat je bila ta nesigurnost in se spomnim da glih okrog hčerinega rojstva sem jaz takrat potem se odločil, v tem sem pa res zrastel, sem sam sebe čisto presenetil. Sem šefa potem soočil, žena mi je dobro svetovala takrat, sem mu

napisal mail, kaj čutim, kaj mislim in glih diplomiral sem tudi, točno malo prej in sem mu pač napisal, da ocenjujem, da je moja delovna ura malo več vredna, da tudi otrok pride, da bi rad vseeno…to se mi je zdelo res pomembno.

R: Se pravi si se prav zase postavil, bil iskren, se izpostavil?

J: Izpostavil ja. Ker do takrat sem imel občutek, da sem skos nekaj ustregal, samo da je. Zdaj sem pa res čutil, da me žena in hčerka rabita, v tem smislu, da sem breadwinner, da pač vseeno prinesem toliko denarja, da se ne bomo spraševali od kod bencin kupiti, pa take zadeve, normalno življenje. Ker tega tam ni bilo, tam je bila plača taka nikakva…in jaz sem takrat najprej mail napisal svojemu nadrejenemu, ki je v bistvu zelo tak trd človek…povedal sem mu, da mislim, da je moja delavna ura več vredna in da prihaja otrok, da bodo potrebe večje, napisal sem si, koliko mislim, da bi si zaslužil in da sva se že dalj časa menila, da bi bil čas za neko napredovanje. Moram reči, da najprej ni resno vzel, sem pa takrat po naključju dobil mail, da iščejo nekoga na javni instituciji in se je izkazalo, da ustrezam profilu, sicer samo za nadomeščanje porodniške, ampak je bila plača ravno nekaj takega kot sem napisal. On me ni resno vzel, se ni dalo z njim zmenit in sem potem v skladu s pogodbo vse napisal (odpoved), mu vročil, sem bil čisto miren…se spomnim tiste reakcije, a vem, da sem prav naredil, en mir sem čutil in šel tja… sem si mislil, eno leto je ravno taka doba, si bom lahko vmes kaj našel, potem pa ženska ni prišla nazaj in sem dobil tam za nedoločen čas. Potem se mi je vse uredilo, imam sedaj še boljše delovno mesto, ki me izpolnjuje, ampak v tistem času sem bil najbolj s tem obremenjen. R: Negotov…

J: Nisem se počutil kot moški, ki je sposoben preživeti svojo družino. Čutil sem, da je to vseeno moja dolžnost, da je to tudi pričakovanje družbe. Žena mi ni toliko dajala, da bi mi ona kadarkoli oporekala, seveda sva imela po valovih oba take občutke. Mogoče imava to še zdaj, pa ne negotovosti finančne, že zdaj skoraj ni več, jeze, je že bolj razočaranje ali pa nekaj kaj pa vem…da si ne moreš tudi, ko imaš nadpovprečne dohodke, pa če nimaš nekih staršev, ki bi ti lahko pomagali, si ne moreš ne vem kaj privoščiti…(želi si postaviti/kupiti svoj lasten dom).« (Jernej, str. 2)

Za Jerneja so procesi, ki jih je delal v sebi pred in ob rojstvu otroka postavljanje zase v svetu na način, da je za svoje delo in izobrazbo primerno plačan. Zdi se, da je prihod družinskega člana v njem pospešil procese in odločitev, da se postavi zase (in prevzame odgovornost za svojo družino), kar je zmogel, kljub temu, da v tem ni imel vzora v očetu (oče je bil nezanesljiv, je po ločitvi izginil, še sedaj se nanj ne more zanesti). To je izpostavil kot prvi

ključni proces ob prehodu v starševstvo (torej boj zase ob pomanjkanju vzgleda, podpore očeta), pa tudi čustveno ločitev od (materialne) skrbi za mamo in sestro (odhod od doma), kar je predstavljeno drugje: glej – *Ločitev od doma kot odločitev za bivanje v odnosih*.

- **Odločitev za starševstvo, ki včasih zahteva tudi izstop iz delovnega okolja zaradi potreb družine (primer Šimen)**

Šimen je očka štirih otrok, ki se je po rojstvu 3. otroka na ženino željo odločil, da bo bolj prisoten v družini in bo z njo delil skrb za 3 predšolske otroke. Prej otrok čez teden skoraj ni videl, saj je narava dela zahtevala 12-urni delavnik. Odločil se je pustiti to delovno mesto, delno prevzel dopust za nego otroka (je ostal doma) in kasneje dobil službo, ki mu sedaj omogoča več vključenosti v dogajanje doma. To je omogočilo, da sta se partnerja bolj povezala, si ob fizičnem sobivanju začela bolj zaupati ter ohranila skupne vrednote (otroci so v domačem varstvu, s svojimi potrebami ne ogrožajo). Tako sta lahko neobremenjeno sprejela še prihod 4. otroka, čeprav je prišel nepričakovano. Kakšne spremembe je večje sobivanje v družini in sprejetje sina pustilo tudi v doživljanju samega sebe, v sočutju do žene in otrok (in osmišljanju svoje vloge v družini), vidimo v pogovoru z možem, ko z raziskovalko ovrednoti to pot (ob samostojni skrbi za 4 otroke se je mlademu očku življenje dopolnilo in ga doživlja kot milost, veselje; najbolj pomembne na tej poti pa so zanj odločitve, ki jih je sprejemal za odnos in družino – glej sinopsis Šimen in Mateja).

Ob tem moramo izpostaviti, da Šimen ni imel izkušnje toplega starševstva v svojem otroštvu, ker tudi med staršema odnos ni bil globok in varen (ne spomni se topline v odnosih v smislu izražanja čutenj in potreb, tudi on se je nenapovedano staršema »zgodil«). Je pa kasneje nenehno imel podporo staršev v svojih odločitvah, ko je odraščal, sploh tedaj, ko se je odločal za partnerstvo in starševstvo (starša sta prej punco, potem pa ženo lepo sprejela, vedno bolj se tudi vključujeta v skrb za vnučke, ju spodbujata in podpirata v njunih odločitvah, ki jih sicer delata z ženo samostojno/se ne vtikata v odločitve mlade družine, jih spoštujeta). Tudi s strani ženinih staršev imata polno podporo za varstvo in tašča je vedno bila pripravljena vskočiti na pomoč. Na ta način (zaradi neogrožujoče drže družinskih sistemov do starševstva in otrok) je možno graditi tudi družino z več otroki in biti odprt za rahločutnost in potrebe otrok, drugače bi zelo težko zmogla vso konkretno in čustveno skrb/in težo ob številčnosti malih otrok in intenzivnosti dogajanja.

- **Odločitve za družino pomenijo tudi bolj jasno postavljanje zase/partnerja/otroka v svoji primarni družini (glej sinopsis Jernej v odnosu z mamo in sinopsis Matic v odnosu do očeta)** / izsek Matic (str. 1-2):

Matic spregovori o učenju postavljanja prioritet v sebi (in tudi do svoje družine), česar ob prehodu v starševstvo še ni imel izdelano (ob prihodu otroka je bil zaseden s službo, gradnjo hiše in očetovo kmetijo/delom):

M: (bilo je zelo težko) …sem sam pri sebi računal, da nekak bo že, da bo tudi pol družina v bistvu, ali z moje ali iz njene strani, da bo kakšna pomoč prišla, da bojo že nekak. Da tudi če bom jaz recimo malo bolj odsoten, službeno odsoten
R: to vam je bilo težko, ste bil potem zaradi dveh stvari odsoten. Ena je bila pač službeni pritiski, k so vam pač rekli, zdaj pa delaj ali pa nič?
M: pa začeli smo s to gradnjo bajte
R:…se pravi v bistvu niste mogel zraven biti (ob skrbi za otroka)?
M: ne, nisem mogel biti, plus še, začelo se je to, da sva bila, da sva dobila otroka, da si nisem predstavljal, da je to taka sprememba, pa nisem še postavil recimo mej do mojih staršev, ker oče ima doma kmetijo, pa še podjetje
R: in so potem dosti od vas pričakovali tudi doma?
M: ja, že prej sem tudi kakšne stvari pokrival, pa potem še naprej, pa še hiša, skratka toliko je bilo enih stvari, da bi že tako če ne bi imela otroka, bi bilo že malo na meji, ker je bil pa otrok, je bilo pa v bistvu preveč. Pa tudi sam se nisem toliko resno se tega zavedal, da so te stvari tako resne, da res…
R: da bi jih moral poštimati prej ali kaj?
M: nisem imel še teh prioritet sam pri sebi razčiščenih…nisem tudi npr. zdaj imam, tisto kar za očeta delamo imam dogovorjeno…
R: od takrat do takrat, toliko zmorem…
M: ja, ali pa uno, ko pravi, ja rabim,…zdaj pa rečem, konec tedna ti bom napisal, ali pa kadarkoli, ko bom imel čas. Takrat pa tudi sam nisem imel še najbolj tega (postavljeno).
R: se pravi te moči ali pa zavedanja, da bi mu lahko rekel, oče zdajle pa ne morem?
M: ja, ni sem mi zdelo to tako (pomembno)…zdaj če gledam nazaj bi to moral naresti, ampak takrat se mi je pa zdelo, da bo žena že nekak. Nisem bil še toliko priklopljen v ta odnos, da bi mi prav tisti program laufal, kaj je treba paziti, kaj moraš delati,
R: kaj je prioriteta, da je prioriteta žena pa otrok, potem pa vse ostalo?
M: ja, to sem potem kasneje dobil bolj. (Matic, str. 3)

… M: saj tudi jaz sem se dosti spremenil vmes. Jaz sem tudi listo prioritet si postavil. Jaz tudi ne delam več stvari, ki pač niso niti kul za zakonce in niso bile niti kul za najin odnos (str. 6).

- **Odločitev za partnerski odnos in vero vanj (Matic, Šimen, Jernej – glej sinopsise)**

Očetje, ki so zavestno naredili odhod od doma, so vsi spregovorili o tem, da *so že v mladosti ali kasneje v partnerstvu v sebi naredili odločitev za partnerski odnos – v njem so prisotni in pristni, vidijo ga kot vrednoto, trudijo se zanj*. Eden od njih je odločitve, ki jih je sprejel, izpostavil kot najpomembnejše pri prehodu v zrelo partnerstvo oziroma starševstvo (glej sinopsis Šimen in Mateja).

Tukaj pa predstavljamo proces, ki ga je mož Matic v letih skupnega življenja naredil v sebi glede vere v partnerstvo (kljub dvomom žene vanj in nesprejemanju nje v njegovi družini):

Bernarda (Matičeva žena) spregovori o tem, da je partnerjevi starši ne sprejemajo, oče je odkrito odklonilen do nje, s taščo sta imele veliko konfliktov (bojev za sina/moža) in boji se, da bo mož potegnil z njimi. Mož se ne glede na očetovo mnenje (in njegovo prezirljivo obnašanje do žensk) po letih bojev bolj postavi za svojo ženo (in partnerski odnos, za razliko od očeta). Kako pa nanj vplivajo nesoglasja, kratki stiki med njegovimi starši in ženo ter potem tudi med njima?

…»R: je tudi kar malo težko, če je toliko enih konfliktov, ali pa toliko ene tesnobe, enega prevpraševanja lahko, ali sva ali nisva. To me zanima, kako je to na vas vplivalo? Je tudi kar težko navzven, npr. lahko drugi rečejo, tale ima pa grozno ženo?

M: aja to ne vem. To jaz vem, da imam dobro ženo, mi je čisto vseeno, kaj si ostali mislijo. Pa tudi nimam občutka, da bi kdorkoli imel kakršnekoli probleme z njo. Možno je, da starši, ampak njihova nezrelost, no.

R: aha, vaši starši? M: ja.« (Matic, str. 26)

R: …se pravi kar se tiče vaše familije, vi veste, da so tam lahko zelo težke stvari za ženo in kjer se hitro počuti lahko izdano ali pa zamenjano, pač boste pazil in gledal, da ne boste jo tukaj ven izločil?
M: Ja. Pa da bom na dolgi rok krmaril, da bomo peljali to ladjo tako, da se bo izognila vsem tem nevarnostim, čerem.
R: Se pravi, ker veste, da je to zanjo ranljivo področje?

M: Ja, saj to je moj pogled…ne verjamem, pa da bi se zdaj potopila, ali pa da bi bilo karkoli narobe tako fundamentalno. Ne bo pa tista lepa prijetna plovba po ravnem morju. Ampak je ladja zanesljiva in bo prišla na cilj in sploh ne dvomim v to /na koncu pogovora spregovori o veri v njun odnos in delu zanj kljub ranjenosti, ki jo vnašajo nesoglasja z njegovimi starši/. (Matic, str. 30)

Drugi del procesa, ki ga očetje opisujejo, pa je odločitev za starševstvo in prisotnost/pristnost v njem, kjer je tudi vzgled staršev in drža staršev do starševstva ključna.

- **Odločitev za rahločutno starševstvo (Matic, Peter, Jernej, Šimen, Samo)**

Očetje, ki so že od doma dobili vzgled pris(o)tnega in zavzetega očeta ali vsaj mame, niso posebej omenjali potrebe po odločitvi za starševstvo, saj jim je bila drža neogroženega starševstva in čustvene dostopnosti do/za otroka samoumevna (zaradi mame) in jih otroci s svojim prihodom niso pretresli. (primer Samo, Jan, Miran). Kjer pa tega vzgleda ni bilo, je bila potrebna zavestna odločitev za rahločutnost do otroka ob sledenju otrokovim potrebam, hkrati pa tudi prepoznavanje čustvenega dogajanja v sebi – npr. jeza, strah, nemoč, izčrpanost, priznanje napora in sočutje do sebe (da vedo, kje so in kaj potrebujejo za umiritev). O tem govorijo Šimen, Jernej, Peter, Samo in Matic.

Predstavili bomo razmišljanje očeta hčerke, ki je moral ob njenih povečanih čustvenih potrebah /zahtevah po varnosti sprejeti lastno nemoč in omejitve in se pustiti voditi otroku (glej sinopsis Matic): prepoznavanje ranljivosti ob otroku in do otroka.

Matic je oče 4-letne hčerke, ki ob vprašanju, kje se mu odpira ranjenost v starševstvu, odgovori, da je bilo najtežje, ko je hčerka, ko je bila še majhna, sredi noči močno, histerično jokala in s tem oba z ženo spravljala v čisto negotovost in grozo. Z ničemer je nista mogla pomiriti, vsi so postajali vedno bolj utrujeni in nemočni. Ve, da sta bila z vsako minuto in ob vedno večji vznemirjenosti hčerke vedno bolj tesnobna in vznemirjena tudi sama. V tej negotovosti nista bila hčerki v pomoč in se tega težko spominja, a sta se ob stiski sčasoma naučila (sebe) pomiriti, jo zdržati in tako uspešneje pomiriti hčerko.

Spoznanje (Matic): Prva izkušnja z ranljivostjo, nemočjo dojenčka: stiska te ogrozi, tudi starša vrže v nemoč in tesnobo. Kaj pomaga? Sobivanje v stiski (skupen čas, ko vidiš, s čim jo pa lahko pomiriš po sistemu poizkusov in zmot) *in sodelovanje za rahločutno starševstvo* (kadar je on preveč vznemirjen, jo preda ženi : sodelovanje in priznanje svoje meje).

Predstavljamo še izsek pogovora, kako se je učil starševstva in se ob tem soočal z vrednotami in mnenjem drugih (kako si notranje postavlja vrednote ne glede na okolico in pri tem obide sram, ker razvije in ohrani stik s sabo in otrokom tudi v težkem)

Tabela 8: Pot do rahločutnega starševstva pri mladem očetu (izsek intervjuja Matic)

MATIC - POT DO RAHLOČUTNEGA STARŠEVSTVA: soočanje z ranjenostjo, potrebami otroka, sramom	Procesi
M: …Ogromno sem se tudi naučil ob hčerki. To predvsem, da največkrat, kadar je kaj narobe ali je slabe volje, ali je karkoli z njo, ali uno ali tretje, ker pač ne veš kaj je narobe, da v bistvu, da takrat dejansko res najbolj zaleže in najbolj pomaga, če ti nekak otroka stisneš, pa ga probaš pomiriti	OGROMNO SE JE NAUČIL OB HČERKI – PREDVSEM RAHLOČUTNOSTI DO STISKE (priznanje, sprejemanje in razumevanje svoje in hčerine stiske): Ko je v stiski, pa ne ve, kaj je narobe, dejansko najbolj pomaga da hčerko stisne in poskuša pomiriti
R: rabi samo tolažbo, pa nekoga, da se na njega nasloni.	Hčerka potrebuje varnost, slišanost
M: ja.	
R: In kaj ste moral narediti, da ste do tega prišel, do tega spoznanja? Ker na nek način, varnost lahko daš, če si sam v sebi varen, v tem smislu, ker drug drugega nosimo čustveno… In za otroka, če želiš, da mu nekaj, eno stisko ali pa grozo pač pomiriš, telesno in čustveno in tako, mora v bistvu starš najprej na sebe to vzeti. Se pravi se s tem spopasti, ali je to strah, ali je to sram ali je to bolečina, karkoli pač je in sam najprej v sebi, tako eno mirnost, ali pa trdnost glede tega postavit, da potem lahko otroka pomiri…	Kaj je moral v sebi narediti, da lahko uravna hčerkino stisko, da je objem varen, da je tudi sam miren?
M: ja, ne vem, če ne morem, pač povem, da jaz ne morem več, pa sem miren ob tem, brez slabe vesti, ne vem, kako sem do tega prišel, čez vse to	SPREJETJE IN PRIZNANJE LASTNE NEMOČI (stik z lastno stisko) Če ne more več, da (sebi in drugemu) prizna in pove, pa da to naredi brez slabe vesti (sočutje do sebe ob tem)
R: čez bivanje z njo? čez toliko izkušenj, da znate, da zmorete, da funkcionirajo stvari in tako?	Ni treba biti popoln Sočutje do otroka, če ne gre po tvoji liniji, da mu pustiš prostor, mu slediš
M: ja, da vidiš tudi to, da saj še vedno izgubiš živce, ampak da vidiš, da to, da otroka prvič ne siliš v stvari, ki vidiš, da mu ne pašejo.	Zato moraš zopet sebe imeti pod kontrolo, se zavedati, kje si in kaj bi rad, da te potem to

	ne ogrozi
R: se pravi da tudi ti sam malo popustiš?	
M: ja, da tudi se maš toliko pod kontrolo, da ko vidiš, da bi sicer nekaj totalno rad da ona takrat naredi, ampak ona pa čisto nekaj drugega.	Ne moreš ničesar izsilit
R: ima svojo linijo v glavi, da ne siliš?	Če si sam, je lažje, če pa je še okolica zraven, se soočiš s še z njihovimi pričakovanji, ki te ne smejo zamajat (soočenje s sramom)
M: ja, da ne siliš, da tudi če imaš potem neko okolico, ki pa zdaj od tebe pričakuje, da boš pa to naredil…saj če si sam je lažje, če imaš pa…	
R: če je pa še drug zraven, ki ima svojo linijo, kaj moraš ti narediti?	SPREJEMANJE OTROKOVE POTREBE PO BLIŽINI IN NEOGROŽENOST OD NJE, čeprav prej o tem nisi razmišljal (ne glede na mnenje okolice ohraniti sočutje do otroka, se uglasiti nanj)
M: ja, da si v bistvu…se spomnim, ko sva bila, ko je bila hčerka še majhna, pa smo bili na obiskih, pa čisto ko je bila še majhna, mi je bilo tako malo tuje do zdaj, zakaj bi pa ona zdaj skos morala biti pri meni, pa naj se tam igra malo. Mislim, saj to je čisto na začetku pač. Zdaj pa, potem sem pa tudi že kmalu videl, če ji pa paše, da je dve uri pri meni v naročju, ali pa pri ženi, pa naj bo, čeprav je tudi okolica si mislila svoje, kaj jo moraš toliko ujčkati	Zdaj lahko to tudi na zunaj, pred okolico živi, pokaže svoje prepričanje
R: saj ni to zaradi tebe, je zaradi otroka, to vi zdaj meni pripovedujete. Če otrok rabi, zakaj ne…	
M: ja in sem začutil, da mi je prvič ratalo…saj to je poanta rahločutnega starševstva, da začutiš, da se uglasiš nanj, pa da čutiš kaj si on v tistem momentu želi in da če to res ni nekaj takega, da	Sam v sebi je moral to narediti, vzeti za svoje, prej bi se zgledoval po ostalih: jo samostojnosti na silo učil, sedaj ne
R: groznega, kar ogroža?	
M: groznega, ali pa da bi res neko permisivnost zganjal, da sam pri sebi v bistvu razčistiš to mejo med permisivnostjo pa to, da gre v bistvu v isto smer, da ti potem tudi v družbi s kolegi ni nerodno, da zdaj pa, če imajo uni svojega otroka, ki ga mama celo popoldne ne prime v roke, pa se mora on tam igrati, tvoj otrok je pa skos pri tebi, pa prav, pa naj bo	Ko ohraniš stik s sabo in otrokom, si ovrednotiš početje, potem ni sramotno, je to prav (opomba raziskovalke)

R: se pravi da sprejmeš to kot eno danost, da te ni tega sram?	
M: ja, pa da preklopiš v glavi, da je to prav. Saj nisem imel jaz toliko problemov s tem, ampak recimo to je bil en napredek, tudi pri meni, prej itak nisem imel predstav, kako mora biti vse skupaj	VEČJE ZAVEDANJE POMENA ODNOSA IN VARNOSTI: On prej ni imel predstav, kako mora biti, sedaj se bolj zaveda, čemu želi v starševstvu slediti in se odloča glede na sebe, ne na druge
R: prej bi še druge poslušal, tako ste pač rekel, da na začetku bi še druge poslušal, pa naj gre z drugimi otroci?	Zdaj lahko reče, da je skupno življenje pokazalo, da je bilo prav, če hčerka to potrebuje (več podpore in varnosti), zakaj pa ne
M: saj ne veš kaj je prav, potem pa ko živiš z njim, pa vidiš, ok, pa če to rabi, zakaj pa ne …in za danes lahko rečem, da je super, da je tako	je super, da sta temu sledila: ZADOVOLJSTVO, PONOS IN MIR

16.7.1 Interpretacija: odgovorne odločitve

Zavestno narejene odločitve za odnose omogočajo, da posameznik **vidi in občuti smiselnost v svojem delovanju in v partnerskem odnosu / odnosu do sebe deluje v skladu s želenimi spremembami.** To posega tudi globlje v njegovo doživljanje, saj je vprašanje smisla vprašanje človekove duhovne razsežnosti. Da posameznikove odločitve ali neodločitve in naravnanost na neke določene nespremenljive okoliščine ali dogodke vplivajo na kvalitativno bivanjsko raven, potrjujejo tudi spoznanja logoterapije (Kristovič 2013, 625; Kristovič 2014, 115). Če si torej posameznik ali par kljub težavam in obremenitvam uspe osmisliti svoje bivanje in delovanje za odnos/družino, bo v/s tem dobil novo kvaliteto (v življenju). To je vidno predvsem v razgovoru s Šimnom in Petrom, saj se jima je življenje ob (četrtem) otroku izpolnilo. V tem primeru to pomeni predanost ženi in otrokom ter osmišljanje svoje vloge v družini kljub povečanemu naporu (samostojni skrbi za otroka/otroke). Ali kot pravi Frankl: »Človek je predvsem bitje smisla oz. živi za smisel. Njegovega življenja ne določajo samo geni, okolje in njegova zgodovina (tudi odnosov - opomba raziskovalke), ampak njegove odgovorne odločitve. Prav v tem je bistvo človeškosti – v preseganju samega sebe in svojih pogojev, v predanosti neki nalogi ali osebi.« (Frankl 2005, 15)

Enaka dinamika kot za partnerstvo velja **za odločitev za (rahločutno) starševstvo**: ta mora biti zavestna, sploh tam, kjer posameznik glede (odnosa do) starševske skrbi, ki jo je bil deležen s strani lastnih staršev, nima dobre izkušnje in vzgleda, da je starš v svoji vlogi videl

smisel in ob tem ohranil sebe. Raziskave navezanosti namreč potrjujejo, da je ključni prispevek k razvoju varne ali nevarne navezanosti v otroštvu tudi v načinu zgodnje starševske skrbi do otroka (kolikšna je bila starševska rahločutnost in odzivnost na otroka), to pa vpliva na vzorce navezanosti in načine reševanja stisk tudi kasneje v življenju. Longitudinalne raziskave (Grossmann idr. 2005, 125-126) so dokazale zelo daljnosežne posledice zgodnje starševske skrbi tudi na notranje delovne modele delovanja glede partnerstva, saj so se načini rokovanja s stisko (kot odziv na starševsko odzivnost/neodzivnost in varnost v odnosu) prenašali naprej. Enako velja tudi takrat, ko posameznik teh strategij ni razvil v otroštvu in jih potem ne bo samodejno razvil v partnerstvu, pač pa se bo tudi v odraslosti v intimnem odnosu odzival prek ne-varno oblikovanih mehanizmov, ki onemogočajo pristen odnos in rast v njem. Raziskave so pokazale tudi, da je bila varna navezanost odraslega posameznika (pri 22 letih) pozitivno povezana z očetovo senzitivnostjo v prvih treh letih njegovega življenja, še posebno, če so tudi mame do otroka izkazale visok nivo senzitivnosti in odzivnosti (Mikulincer in Shaver 2007, 124-125).

Različne raziskave o navezanosti (Kelly idr. 2005; Slade 2005; van Ijzendoorn 1995) so dokazale tudi, da se navezanost medgeneracijsko ne prenaša le prek tipa navezanosti s starša na otroka, pač pa je varno ali ne-varno starševsko stanje duha (ang. *state of mind*) preneseno na otroka prek modelov in vzorcev skrbi. Starševska odzivnost in senzitivnost (ki se kažeta tudi v času, ko postaja/postane njegov otrok starš) sta posledica starševskega stanja duha glede navezanosti, ker staršu njegovi notranji delovni modeli oblikujejo skrb za otroke in vplivajo na njegovo sposobnost in pripravljenost svojemu otroku ponuditi varno zavetje in varno bazo v času povečanega stresa (Mikulincer in Shaver 2007, 126). Starševsko stanje duha kaže na starševo notranje psihično stanje in način doživljanja in dojemanja sveta starševstva, njegov notranji odnos do starševstva. Starši z »varnim stanjem duha« so (bili) bolj pripravljeni in sposobni senzitivnega odziva na potrebe svojih otrok glede bližine, tolažbe, varnosti in pomoči pri regulaciji čutenj (Mikulincer in Shaver 2007, 127). To vidimo tudi v primeru udeležencev v naši raziskavi, saj so tisti, katerih starši so na njihove potrebe/doživljanje ali potrebe otroka (vnuka) odzvali neogroženo in s sočutjem, tudi tisti, ki glede lastnega starševstva niso čutili primanjkljaja/težav in so čutili pri starših varno zavetje za sebe. Ti imajo pozitiven odnos do odnosa/odnosov. Ti mladi starši so tudi tisti, katerim je varna drža staršev omogočila lažji odhod od doma, procese individuacije in diferenciacije v odnosu do staršev ter (tako) lažje bivanje v odnosih s partnerjem in otrokom (glej sinopsise Polona, Patricija, Jernej, Samo, Ana). Takrat bivanje v odnosih in prihod novega družinskega

člana doživljanje obogati, posameznik je lahko pomirjen s svojo življenjsko situacijo, se čuti svobodnega v njej in je tudi hvaležen za odnose in izkušnje bližine, v odnosih, v katerih živi (glej odzive Nataša, Šimen, Patricija, Polona, Ana). Če izkušnje osmišljenih odnosov (in predelanih ran) v prejšnji generaciji ni, se zelo poveča dovzetnost za ranjenost in stiske v odnosih mlade družine. Vidimo torej, da odnos do odnosa, kot ga ima posameznik, ni le stvar njega samega, pač pa je to »metadržo« do odnosa in bližine (kot nekaj lepega, izpolnjujočega ali kot nekaj ogrožujočega/bolečega), prevzel/podedoval tudi od vseh sistemov/generacij pred njim in si mora v primeru negativne izkušnje (bolečina ali praznina) sam ovrednotiti vrednost odnosov in sebe v njih.

Enako pomembna za odločitve in težo le-teh v odnosih / za odnose je **izkušnja uspešno (in skupno) preživete rane/travme/napora**, kjer se je posameznik srečal s (svojo) ranjenostjo (glej tabelo s kodami ranljivosti). Če je ob tem imel posameznik izkušnjo, da se je v tem s kom povezal, da je bil slišan, sprejet, razumljen, da je odnos zdržal ali se celo poglobil, potem to situacijo lahko predela, si jo ovrednoti in ima s tem več sebe (Siegel 2010). Četudi je v težji življenjski stiski, se lahko odloči, kako se bo nanjo naravnal, to mu daje odgovornost, a hkrati svobodo izbire (Kristovič 2014, 120), ker ima izkušnjo, da se je enkrat že uspel prebiti skoznjo (primer Peter, Jernej, Šimen, Mateja). Če pa te izkušnje nima (rana še ostaja ali se je celo poglobila, kot tudi osamljenost v odnosih), bo vsaka nova izkušnja ali potreben razvojni korak potencialno doživet kot ogroženost in zato procesi ne bodo dokončani in/ali bo izkušnja ponovno travmatična (primer: Domen, Marija, Anita in Marcel). Tako torej dostop do rane in uspešno preživeta (osmišljena) izkušnja le-te odločitve pri posamezniku naredi bolj zavestne in zato tudi bolj smiselne.

16.8 **Ločitev od doma kot odločitev za bivanje v odnosih (Jernej in Katarina)**

Kako se čustveni procesi odhoda od doma lahko zgodijo ob bivanju v novih odnosih in ustvarjanju varnosti ter kaj je za uspešen proces potrebno, bomo ponazorili z izkušnjo Jerneja in Katarine. Jernej in Katarina sta par že 9 let, od tega 7 let poročena, imata dve punčki, stari 4 in 2 leti. Po študiju sta ostala v bližini prestolnice in si tu našla službi. Živijo daleč stran od vseh starih staršev, v najetem stanovanju in se odločajo, kako bi trajno uredili stanovanjski problem. Pred 4 leti sta bila vključena v skupino za mlade mamice (in očke), tri leta nazaj pa sta pri raziskovalki opravila en trimesečni cikel terapij. Za sodelovanje v raziskavi sta se odločila na podlagi povabila v raziskavo, posredovanega vsem staršem, vključenim v skupino za mlade mamice.

Jernej in njegov odhod od doma ob pomoči žene in prevzemanju skrbi zase in za svojo novo družino:

Pred porodom in v prvem letu starševstva je najpomembnejša težava/proces, ki ga Jernej omeni, učenje postavljanja zase v službi in odnosih doma ter prevzemanje novih odgovornosti kot oče/nosilec dohodka družine.* (*Procesi postavljanja zase izven družine – na delovnem mestu (ki se dogajajo vzporedno), so bolje opisani v sinopsisu in v poglavju 17.7 *Odhod od doma za moškega: postavljanje zase in sprejemanje odločitev v korist družine*).

Pri Jerneju sta se **starša ločila**, ko je imel 6 let, pa tudi prej nima kakšnih lepih (skupnih) spominov na družino. Zato pa je (imel) **toliko močnejši odnos z mamo**, ki se zamaje ob odhodu sina v svet.

Tabela 9: Odhod od doma za sina ob mami samohranilki (izsek pogovora Jernej)

Pogovor	Glavna tema	Procesi ranjenosti	Procesi ranljivosti
J: Ja zdaj očeta tako ni bilo, potem smo bili mi trije sami z mamo, se spomnim. V obdobju, ko je bil še očim z nami, je bilo dokaj normalno, ker moja mama je tak umetnik, ekscentrik tudi, pač ima svoje fore in je z njo tudi težko. Jaz mislim, da tudi kot ženska, nosi neko ranjenost in tudi ona ima svojo… R: Se pravi tudi do nje nisi mogel, v tem smislu, da bi se nanjo lahko naslonil in rekel, lej mami rabim te? J: Do nekje srednje šole ja, pa mogoče še med srednjo šolo, potem res, ko sem šel pa na faks, se mi zdi pa, da jo je tudi čisto odpeljalo…R: Prav to, ker si šel, ali? J: ja, ne vem, možno…ta ekscentričnost	Mama samohranilka Oče šel Mama posebna, nosi ranjenost	Osamljenost mame Močna navezanost mame na sina (on čustveni partner)	

njena, ker je res še potem, ko sva bila s Katarino poročena že, pa sva tu živela, je večkrat poklicala in mi je začela naštevati, kaj vse je treba popraviti, pa če lahko pridemo, pa žarnico zamenjamo pa to…		Prevzema moško vlogo v družini (nadomešča očeta)	
R: Na ta način te je klicala? J: Ja, tako da smo prav, potem sem se prav počutil že, včasih smo prišli na obisk, je žena rekla, ti si kot hišnik, sem cel obisk samo menjaval, pa delal, pa šraufal in ni bilo nič od tistega obiska,	Nadomešča očeta	Ne govori o svojih občutjih kot sin, da ne bi mame prizadel	
NAUČIL SE JE POSTAVITI ZASE, ISKRENO O SEBI SPREGOVORITI V ODNOSU Z MAMO			NAUČIL SE JE POSTAVITI ZASE, ISKRENO O SEBI SPREGOVORITI V ODNOSU Z MAMO
(nadaljevanje) tako da sem potem tudi z ženino pomočjo mejo postavil, sem rekel, glej zelo vaju (mamo in sestro) imam rad, ampak slišali se bomo samo omejeno število klicev na teden, ker to je le bilo vsak dan, ti klici…sem omejil to število klicev in tudi pač ene parkrat kar povedal resno svoja občutja, pa se mi zdi, da se imamo zdaj rajši…	Odhod od doma		POMOČ ŽENE
R: To ti je prav dalo to, da si imel svojo družino, da si postal oče?			
PRED OČETOVSTVOM DOLGO SLABA VEST IN KRIVDA DO MAME, SESTRE			
(nadaljevanje) J: Ja, ker dolgo sem pa čutil prav slabo vest, da pa jaz zdaj tej ostareli mami, ki je po vrhu še sama, pa za to sestro mora skrbeti, ki je tudi (psihično bolezen) dala čez in da ji jaz pa zdaj ne pomagam, s tem sem se tudi kar ukvarjal R: Krivda potem? J: ja, kar ena krivda in če sva zdaj spet pri tem obdobju okrog prvega rojstva, lahko umestim, da je pomoje to tudi sovpadalo, da ravno takrat nekje sva pa potem s Katarino rekla, ok (sedaj pa dovolj)	Navajen skrbi za mamo in bolno sestro	dolgo slaba vest in krivda do mame, sestre	Ob očetovstvu prevzame skrb in odgovornost za svojo lastno družino
R: Si moral prav odhod od doma narediti, tako jaz čutim? J: ja, ja. R: Čustven, ne samo fizičen, fizično si že bil tukaj, ampak da si moral prav čustven odhod od doma (narediti), da si se moral prav posloviti in reči, lej moja vloga ni več, da tisti sistem rešujem, moja vloga je, da nekaj naredim za svojo družino. Da si moral prav ta proces v sebi narediti, samo ni bil lahek? J: Nikakor, sploh ni bil lahek, tudi za ženo ne, po moje, kakor sva se pogovarjala.	Naporno razmejevanje in čustveno osamosvajanje v sebi (brez prekinitve stika)	Tudi za ženo težko: prepoznavanje stiske	Postavi(ta) mejo ob skupnem sodelovanju
FIZIČNA ODDALJENOST oz. LOČENOST POMAGA PRI RAZMEJEVANJU OD VZORCA SKRBI do			

domačih/vzbujanja slabe vesti: J: pa tudi še zdaj včasih začutim to slabo vest, se mi zdi, da tudi zaradi tega, gremo manjkrat k mojim domov. R: Ker dobiš paket? J: Se vidimo, se imamo radi, ja, ampak tudi jaz težko grem iz te kože in začnem potem kar spraševati, a to v redu dela R: Več ko si tam, bolj si noter vpet? MAMA SČASOMA LAŽJE SPREJELA ODHOD J: Ja in ampak tudi mati je nehala zdaj mi slabo vest zbujati, včasih je bilo že res nevzdržno v tem smislu, da pa bi ji lahko kaj pomagal ODLOČITEV ZA PARTNERSKI ODNOS OLAJŠALA SOOČANJE S KRIVDO IN BOLEČINO OB ODHODU OD DOMA OB VARNEM ODNOSU Z ŽENO JE IMEL MOČ ZA SPREMEMBE R: Kako si lahko s tem živel, kako si lahko eno dobro mnenje o sebi ohranil, ker kar težko je sinu slišati, vsakemu otroku je težko slišati, če ga starš na nek način kliče, (mu) na vest trka. Težko je ohraniti potem eno dobro mnenje o sebi, ali pa eno… (gotovost)? J: Jaz mislim, da sem največ tega procesa ob Katarini naredil…ona mi je…midva sva se takoj na začetku že za odnos odločila in da hočeva imeti poln odnos in temu primerno sva tudi šla v vse te šole za zakon, veliko brala. Potem ko sva prišla v Ljubljano tudi na pripravo na zakon. Tako kar veliko sva se ukvarjala s tem odnosom najinim, kako želiva, kaj želiva, ogromno tega R: Kaj bosta drug z drugim, kako bosta drug z drugim J: Ja, ker (se) nisva imela na neko zdravo izkušnjo opreti, sva pač morala (svojo ustvarit)… OB VARNEM ODNOSU Z ŽENO JE IMEL MOČ IN POGUM ZA SPREMEMBE: VERA ŽENE VANJ POMAGALA R: Ravno zaradi tega, ker sta imela tako težko izkušnjo, da sta imela toliko večjo motivacijo potem, da sta vedela, da je odnos najbolj pomemben in da je to vse kar imata? J: ja, pa da ne pade samo, to sva videla…in iz tega, se mi zdi, da (sem) ob Katarini najbolj (to naredil).	POTREBEN FIZIČEN ODHOD OD DOMA VLOGA ČASA pri privajanju na spremembe ŽELJA USTVARITI SI VAREN MEDSEBOJEN ODNOS DELO NA ODNOSU ŽE NA ZAČETKU Odnos kot vrednota IZGRADNJA VARNEGA, TRDNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA JE PRIORITETA	Ima še občutke slabe vesti in skrbi, če gre domov/ko je doma Odhod od doma je proces Pomeni rast v odnosih za vse vpletene Od doma ni izkušnje/vzgle da dobrih (partnerskih) odnosov	Pomaga fizična oddaljenost oz. ločenost, da se lažje razmeji, a hkrati ohranja stik VZAJEMNA in ZAVESTNA ODLOČITEV ZA ODNOS Odnos je vrednota, veliko vlagata vanj(e)

R: Se pravi, da je ona verjela v tebe? J: Ja, skos, to pa res čutim, še posebej pa potem, ko sva se poročila, ko je ratala še posebej ena trdnost in predanost, se mi zdi, da potem še toliko bolj. Ker prej dokler sva hodila tudi, ampak sva to predelovala in so bila tudi težka obdobja vmes R: Potem pa kakor da sta se res zavezala drug drugemu? J: in sva res začutila kako to v svobodi dela in kako še večja zaveza je to…tako iz tega se mi zdi, da sem (se) najbolj ohranil, jaz kot mož… R: Ja, ker če ne bi imel te zaslombe, dvomim, da bi lahko toliko ene trdnosti, ali pa toliko ene vere v sebe ohranil, to da delaš prav. Toliko ene svoje vizije? J: Ja.«	Vloga zaveze v odnosu in vere drugega vanj Varen in trden partnerski odnos gradita prek preizkušenj	Težka obdobja preizkušenj tudi v odnosu	Ženina vera vanj mu daje pogum za spremembe: samega sebe ohrani tudi v čustveni stiski
Do odhoda od doma je bilo ob mami čustveno varno; je ob njej svojo čustveno notranjost lahko razvil, kar mu kasneje pomaga ohraniti sebe J: Drugače moram reči, da na življenje z mamo imam kar lepe spomine. Mama je bila, zanimivo, vsaj od mojih sošolcev in prijateljev, je bila med bolj izobraženimi in bolj razgledanimi in dokler ji ta ekscentričnost ni še toliko sekala ven…R: Samota? J: Po moje da samota, ker ona potem reče, vsi rečejo, da sem umetnica, pa da si lahko več dovolim, se mi zdi, da čisto njena provokacija, pa tako kot si ti rekla, ta izraz bolečine ob tem, da bo pa zdaj na stara leta pa sama ostala R: En obupan strah se čuti spodaj? J: ja, ja, recimo ja in do takrat imam lepe spomine in kar veliko dogodivščin takih včasih zelo posebnih, neverjetnih… R: Ampak tako ti je znala sebe dati? J: Ja, to pa. Pa dalo se je pogovarjati z njo tudi, se spomnim, sem se lahko še v gimnaziji z mamo pogovarjal o problemih, tudi med študijem…tudi o problemih družbe, sveta, ne samo (osebno)…. DEL PROCESA ODHODA OD DOMA JE POMENILA TUDI MATERIALNA OSAMOSVOJITEV TER RAZMEJEVANJE OD MATERIALNE PODPORE MAMI: »J:…mislim pri njej itak materialna plat življenja je bila pa razsuta totalno in to pa nisem mogel sprejeti. To sem si moral skupaj s tem odhodom od doma prav zid postaviti. R: Se pravi, da nisi potem ti materialno več skrbel za njo? J: Ja, ker dolgo, mislim ji nisem samo posojal denarja, ker itak nisem nikoli	**Čustvena varnost ob mami v otroštvu** Z odraščanjem in fizičnim odhodom od doma se odnos med njima zamaje	OB ODHODU Več strahu, osamljenosti pri mami	Mama mu je znala sebe dati v odraščanju, biti tam zanj, lepi spomini na odnos z njo – lahko ob njej izgradil svojo notranjost

dobil vrnjenega, ampak, res hitro sem začel tudi sam zase skrbeti. Štipendijo sem imel, pa sem (tudi sam) zaslužil, sem hitro sam začel zase skrbeti, ona je pa bila vedno brez denarja, pa je imela kar relativno dobro službo, saj moram reči, ni nam kaj manjkalo, nismo bili lačni. R: Ja, ampak ni znala na ta način zase poskrbeti. J: Ne, nikoli in tudi še zdaj ne zna …R: Ampak da si ti moral tukaj črto narediti, je bil tudi en proces? J: Ja, ene par zadev takih sem moral kar, pač… R: Da to ni tvoje (tvoja skrb)? J: Točno to.	MATERIALNO SE OSAMOSVOJI IN PRENEHA SKRBETI ZA MAMO	Prej posojal in dajal denar mami	Sedaj se je razmejil od tega: spoznanje: to ni moja skrb
MOČ ZA RAZMEJITVE JE ČRPAL IZ PARTNERSTVA IN STARŠEVSTVA (nadaljevanje) J: No in to mi je tudi rojstvo (dalo), najprej že poroka, ampak tam je še vedno bil proces, (potem pa) rojstvo (prve) hčerke. R: J: Koliko časa po poroki sta pa dobila hčerko? J: 3 leta. R: Je pa to tudi bil en čas, ki je bil čisto za vaju? J: Čisto za naju, ja, ampak je bil kar čas težkih procesov.«	MOČ ZA RAZMEJITVE ČRPAL IZ PARTNERSTVA IN STARŠEVSTVA		Poroka, predvsem pa rojstvo otroka mu omogočita razmejitve
USTVARJANJE VARNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA OB SOOČENJU Z RANJENOSTJO (DRUGEGA IN SEBE) traja več let (nadaljevanje) R: Prav preizkušnja? J: Tu predvsem. Mislim, upam, da se prav spomnim, je predvsem v ženi potekal intenzivno proces, se ni čutila sposobna biti mama. Kako bo ona zdaj enemu otroku ljubezen dala…jaz sem si sicer takoj želel že otroka, mislim sem čutil, da bi lahko bil zrel in potem sem se tega malo ustrašil, kaj zdaj Katarina tukaj štopa. Nisem čisto vedel kaj s tem narediti. R: Se pravi si se te njene ranljivosti ustrašil, nisi vedel kaj bi z njo? J: Ja točno to ja. Potem sva pa šla v to…kakorkoli ni bilo lahko, 3 leta ja. Mogoče prvo leto še niti ne tako. Prvo leto sva si oba rekla, da bova še malo počakala, potem pa verjetno sem si jaz zaželel, Katarina se je pa začela soočati s temi svojimi strahovi in stiskami.	Ustvarjanje varnega partnerskega odnosa Traja več let	Soočanje z ranjenostjo partnerja/in sebe ranjenost te preseneti prebuja sočasno lastno ranjenost, negotovost, strahove	Zavedanje, da odnos prinaša preizkušnje
OB SOOČENJU Z RANJENOSTJO/STRAHOM DRUGEGA SE PREBUDIJO LASTNI STRAHOVI/DVOMI, A NE OGROZIJO VARNOSTI ODNOSA (nadaljevanje) J: »…in tega sem se jaz potem	Strah pred ranjenostjo/ob ranjenosti drugega	Negotovost in dvom vnaša tudi v partnerstvo, a	

malo ustrašil, kaj zdaj to pomeni, a ona ni pripravljena zdaj na družino ali kaj, a sem se zdaj jaz poročil z eno neznanko, potem sva šla v ta proces… R: Je tebe malo zatreslo? J: Ja, me je kar zatreslo. Potem sva pa nekako to, nimam kakih spominov na kake hude hude travmatične dogodke. R: Da bi vaju to razsulo? KER STA NENEHNO VZDRŽEVALA ČUSTVENI STIK DRUG Z DRUGIM V POGOVORU J: ja, sva se pa morala skos ogromno o tem pogovarjati R: Ona je rekla, da sta imela minutke (smeh) (op. vsak večer sta nekaj minut namenila temu, da je vsak drugemu govoril o tem, kje je, kako se počuti in je drugi poslušal, z namenom, da bi se lažje razumela) STA POTEM TUDI KOT PARTNERJA DOZORELA J: Ja to pa. R: Da vaju je to zelo zbližalo? J: To pa na njen predlog, čisto v tem smislu odnosov je ona pač, jaz sem pripravljen, jaz sem se odločil, da sem v odnosu, ampak ona ima pa tudi praktične ideje, kako to udejanjiti. Tako da sva potem skupaj skušala s tem se soočiti in sva potem res dozorela.«	STA VSAKODNEVNO VZDRŽEVALA ČUSTVENI STIK DRUG Z DRUGIM V POGOVORU RAST V ODNOSU IN V SEBI (kot partnerja)	partnerstvo zdrži Iskanje stika z drugim tudi v težkih temah, občutjih	Zavedanje lastne ranjenosti ob ranjenosti drugega Soočanje s težavami in doživljanjem Spregovoriti o sebi drugemu postala stalnica Zavedanje procesov in zorenja v sebi, drugem in partnerstvu

Če strnemo te procese (o katerih spregovori):

Ločitev od doma je odločitev za bivanje v odnosih in prevzemanje odgovornosti zanje.

S strani moških je Jernej doživel 2 veliki izdajstvi (ločitev staršev pri 6. letih, oče po ločitvi izgine, očim, ki kasneje nadomešča očeta, pa mamo prevara, sledi razhod). Jernej se takrat **odloči, da bo zvest, zanesljiv v odnosih**. Oče ga je sicer pred kratkim spet poiskal nazaj, a ne zmore globljih odnosov niti vztrajanja v njih; se iz odnosov umika, on se kot sin do njega ne postavi (ne pokaže svojih potreb).

V otroštvu in mladosti je imel močan odnos z mamo, je bila v podporo, ob odhodu so vloge obrnjene: mama mu je znala dati sebe, sta imela dober stik, tega obdobja se z veseljem spominja. Odnos z mamo se zatrese, ko odide od doma, postane čudaška, veliko osamljenosti in strahu; očitanje in pričakovanje, da bo bolj poskrbel zanjo in za sestro (ki je psihični bolnik).

Tako je ob ustvarjanju družine (poroki z ženo, prihodu otrok) **najmočnejši proces izkušnja postavljanja sebe v svetu kot moški, mož in oče** (ker nima modela/vzora in opore v očetu). Zato je *učenje postavljanja zase v službi in odnosih doma ter prevzemanje novih odgovornosti kot oče/nosilec dohodka družine, toliko težje*:*

- Mami je težko ob odhodu od doma, s skrbjo ga skuša opozoriti/navezati nase.
- On se odloči za globok odnos z ženo, s trudom ga postavlja – zelo ga bremenita slaba vest in krivda, ko prihaja domov; mama ga vsak dan večkrat kliče, kar je naporno/težko tudi za ženo.
- ker je partnerski odnos močan, se zmore ob ženi postaviti zase in narediti mejo: iskreno izpove svoja občutja mami in sestri; preneha materialno skrbeti za mamo (ker ima sama svoje dohodke): sedaj čuti odgovornost do nove družine, sploh pa po rojstvu otroka (mu rojstvo olajša prevzem ustrezne odgovornosti in razmejevanje od pretirane skrbi za mamo).
- To je zmogel ob ženi, ker sta imela zavezo drug drugemu, varnost med sabo (poroka); ker je žena verjela vanj, vseskozi sta delala za odnos, odnos je za oba vrednota (te izkušnje nista dobila od doma).
- Fizična oddaljenost od mame/sestre pripomore k lažjemu razmejevanju, ker ima vzorec, da samodejno takoj skrbi za stvari v primarnem domu (kar se pokaže ob obiskih).
- Proces je bil dolg, naporen, v času skupnega bivanja po poroki (3 leta po poroki šele dobila hčerko), pomagalo je, ker sta vzdrževala pogovor med sabo o doživljanju, stiskah, težavah drug drugega tudi v trenutkih, ko je stik bolel/je bilo razumevanje drugega težko.
- Pomagalo je, da sta Jernej in mama prej imela izgrajen varen odnos (kljub njeni ranjenosti – izdajstvu s strani očeta), je mama imela iskrenost (čustveno odzivnost), ob njej je kljub odsotnosti očeta lahko razvil svojo notranjost, kar mu pomaga ohraniti sebe v procesih odhoda od doma; tudi mama se je »umirila«, ga sedaj lažje sprejme (prekinejo se nefunkcionalni čustveni vzorci krivde in slabe vesti).
- Ta rana (pri njem odhod od mame, pri ženi pa skrb za mamo in strahovi pred materinstvom) je oba vpletla v čustveno dogajanje; rana/stiska enega (strahovi, dvom, krivda, nemoč) je vzbudila stisko v drugem (npr. on: kaj žena sedaj odlaša z odločitvijo za otroka, ali jo on sploh pozna?).

16.8.1 Interpretacija: odhod od doma pokaže poprejšnji razvoj in moč/trdnost odnosov

Vidimo, da so procesi odhoda od doma dalj časa trajajoči, vzajemni, večplastni in močno zaznamujejo mladega človeka, njegov odnos do sebe in partnerstvo, pa tudi vloge, ki jih od njega zahteva nova družina (starševstvo). Ob prvih letih skupnega življenja v novi družini se pokaže kako in koliko so narejeni ter posledično kakšen občutek sebe, partnerstva in družine posameznik in par v teh procesih pridobi. Če ob tem ni vsebin, ki bi ostale boleče, strašljive in neovrednotene v vsaj enem varnem čustvenem prostoru (odnosu), lahko mlad par samostojno čustveno in fizično zaživi drug ob drugem / drug z drugim ter si tako ustvarja svojo lastno družinsko pot in identiteto (kot mlada družina). Takrat so ti procesi / rezultati teh procesov v posamezniku sprejeti in integrirani v lastni podobi in viziji. Njihovo razumevanje in doživljanje gre zato iz ranjenosti v smer ranljivosti, saj posameznik in par pozna svoje šibke točke ter zna z njimi (in sam s sabo) živeti z razumevanjem, sočutjem in odgovornostjo, tudi ko je težko (sta sram in ranjenost vzdržna).

Razvojna pot družine se po razumevanju moderne relacijske teorije začenja z vstopom mladega odraslega v svet, pri čemer je znamenje funkcionalnosti fizičen odhod od doma, čustveni odhod od doma pa zahteva vstop v odnose (Kompan Erzar 2003, 52). »Ključnega pomena za začetek normalnega razvoja je, da posameznik začuti in spozna sebe in svoje sedanje odnose skozi vlogo, ki jo je imel kot otrok v sistemu v izvirni družini in se te vloge zave. Glavna naloga mladega odraslega človeka torej je, da se zave, kdo je, kaj hoče, od kod prihaja in kam gre.« (Kompan Erzar 2003, 53)

Kako pomembni so ti procesi odhoda od doma tudi za mlade starše, se kaže ob poglobljenih intervjujih o čustvenem dogajanju v mladem starševstvu. Velikokrat je bila kot tema pogovora o ranjenosti in ranljivosti tudi težava z odhodom od doma in odnosi doma. To namreč kaže, da se procesi individuacije in diferenciacije intenzivno vnovič poustvarjajo tudi znotraj novih vlog v mladem starševstvu, sploh tam, kjer niso bili (uspešno) dokončani prej. Če se to dogaja hkrati ob vstopu v starševstvo, je to zelo intenzivno obdobje ter ustvarja procese ranjenosti, ki močno zasedejo miselno in čustveno pot posameznika, odnosov in mlade družine. Ob uspešni transformaciji in odhodu od doma pa ta proces preide v ranljivost, globlje razumevanje samega sebe, svoje dosedanje osebne poti in usmeritve za naprej.

Tudi pri vstopu v nove vloge in razmerja, ki se pojavijo ob prihodu otroka, se morata sedaj ne le partnerja, pač pa tudi starša vsak zase in skupaj zopet postaviti v vlogah para, starša in

družine. Pri tem ni dovolj, da sebe in svoje vrednote, usmeritve razumeta, se o njih sprašujeta, premišljujeta ali prepirata, ampak jih morata tudi začutiti in doživeti v odnosih (Kompan Erzar 2003, 53). Ti procesi se sedaj med njima dogajajo še intenzivneje zaradi prihoda in življenja z malim otrokom, saj se poglobijo vsi odnosi in pomeni v njih (tako v plus kot v minus). Pri vzpostavitvi in razvoju (identitete) mlade družine morata starša sprejeti odgovornost za svoja čutenja in ravnanja, besede povezati s čutenji in čutenja z dejanji (Ibid, 53) Da si lahko lastita svojo zgodbo in jo zato spreminjata in oblikujeta v želeni smeri (Brown 2012, Siegel 2010), pa se morata poprej zavedati svoje vloge v primarni družini in družinskih in čustvenih vzorcev, ki so ju (vsakega posebej) poprej zaznamovali.

Kako samozavedanje in občutenje lastne ranjenosti iz otroštva ter že narejen prehod v doživljanje ranljivosti pomembno vplivata tudi na odziv ob partnerjevi ali svoji kasnejši ranjenosti, predstavljamo v naslednji analizi procesov (Peter in Eva).

16.9 Pot iz odnosne travme v ranljivost – procesi transformacije ob otroku in ženi: Peter

Peter je mladi očka enoletnega dečka. Z ženo Evo sta poročena 8 let, živita sama v svoji hiši in sta dejavna pri delu za odnos (vključenost v zakonsko skupino). V raziskavo sta se vključila oba, z željo povedati in ovrednotiti to prvo leto skupnega življenja v mladi družini. Z mamico se že od prej poznamo (skupno delo, z očkom pa se osebno raziskovalka še ni srečala). Intervju smo naredili z vsakim posebej. Najprej predstavljamo primer procesa, ki ga opisuje mladi očka in ki kaže, kaj je moral narediti v sebi, da je lahko sprejel ranjenost partnerke/otroka.

16.9.1 Proces, ki ga je partner naredil v sebi, da je lahko sprejel ranjenost žene: Peter

Ko začneva govoriti o tem, kaj mu je bilo najtežje, se najprej spomni, da je bilo potrebno svoja prepričanja glede zanositve in nosečnosti spremeniti (dalj časa nista zanosila, ko sta, je bila nosečnost rizična in je žena zaradi tega šla v bolniški stalež) in mož spregovori o tem, da je moral več stvari sprejeti in razumeti take, kot so:

- Da gre veliko parov v nosečnost/rojstvo lahko tudi po težji poti, da to ni samoumevno dano: *prvič zavedanje ranljivosti parov glede zanositve, telesa v nosečnosti* (zavedanje ranljivosti šele, ko se sam soočiš z njo)
- Da je moral razumeti in sprejeti, da žena v nosečnosti ne more vsega (česar je bil prej navajen); *izpostavil, da je moral sam v sebi sprejeti ženino telesno nemoč in omejitve*:
- *da jo je moral spoznati in sprejeti z vsem, kakršna je, tudi s slabim* (obdobja slabe volje pri ženi, ko so jo morile stvari, skrbi, počutje in ko je videl, da ni le trenutno): (Str.3-4)
- *Bil mu je zziv to sprejeti, razumet in je ne obsojati*; Najprej je prišla zamera, potem si prizna svojo resnico (meni je tečna) in nato so možne razmejitev, razumevanje, sočutje.

Izsek pogovora (Peter, str. 4-5):

P: in to je tudi pri njej, pač recimo to sem tudi prvič (videl)…slabe dneve, ok, saj normalno, tudi ko je menstruacija, pa te zadeve, pač ima kakšen slab dan, pa se drugače počuti ona,

ampak takrat se mi zdi, da je bilo še bolj, jaz ne vem…kaj pa vem, se spomnim, da so bila tudi taka obdobja vmes.

T: da je bila več dni slaba? P: ja pa ne en dan, ampak 3 dni, malo dlje kot ponavadi. T: in je bilo to zate izziv sprejet?

P: Ja seveda, je bil izziv, ja, sicer mi je ona povedala, pa tudi o tem smo se pogovarjali tekom študija, sem se pač jaz nekako to navadil, ne navadil, sem se naučil sprejeti to, tako da sem mogel se včasih, ne zmeraj (nazaj držat), sem moral videti, da je zame tečna (se zasmeji, ker mu je nerodno) in sem moral sprejet, da je tečna, pač danes, ok, ne bom težil ali ne vem.

T: Da si ji moral pustit, da je lahko tečna, tako te jaz slišim?

P: Ja, sem ji rekel, ja, taka si, ali pa ne vem, če sem kaj rekel, ker to je bilo večkrat, različno, ampak sem jo pač moral razumet. Je pa tako, pač prvič v celem dnevu, ta prvi stavek, se mi je čudno zdelo ali sem kaj zameril, drugič tudi, potem pa, ko je to bilo cel dan ali tri ure, ko sem videl…R: Da gre zares? P: Ja, ko sem videl, da to ni kar tako, da ima dejansko ona hormonske zadeve, sem pa lahko (sprejel), to je bila taka (stvar). R: Da si videl, da to ni samo trenutno, da traja, potem si pa lažje sprejel?

P: Ja, sprejeti sem moral, to je bil končni (rezultat), da je ženska in nimaš kaj kot moški, v moji pristojnosti je samo to, da sprejmem. Sem se to naučil, no naučil, to je taka beseda…Tako sva se spoprijela nekako. R: Pa se ti zdi, da je to bila stvar, ki vaju je verjetno potem povezala, ker njej je verjetno tudi veliko pomenilo, da si jo v tem sprejel? P: O, ja, verjetno je. Mislim, ne vem, a sva se potem pogovarjala o tem, ampak verjetno je, sigurno. Ja, meni je pa tudi to pomagalo, ker sem pač dal vse skozi, kakšna je.

Vidimo torej, da je **učenje sprejemanja drugega takega, kot je, močno povezano z zmožnostjo sočutja do sebe** – oseba si mora priznati svojo resnico, jo sprejeti, šele potem je mogoče (neogroženo) sprejeti drugega, mu dati sočutje. To prepoznamo iz nadaljevanja pogovora:

Kako je *naredil proces sprejemanja – proces je v sebi moral narediti*:

1. Prepoznavanje in ustavljanje čutenj (jeza, bes);
2. Razmejevanje sebe/svojih občutij od ženine stiske (ne dela to meni načrtno);
3. Nazadnje sprejemanje (ja, taka si) - in zavedanje, ne morem te spremeniti.

R: Kaj si pa mogel v sebi naredit, da si lahko sprejel?

P: Ustavit sem se mogel. Svoja čutenja sem moral čisto, karkoli jezo, ali karkoli bi ji rad povedal nazaj, pač sem v jezi ali besu, ja, sem (moral) prav ustavit, to ni to, da me provocira, to ni to… R: da nima veze s tabo, ne? P: ja, da, ne vem kaj. R: si si moral misli malo (umirit)?

P: da ona je taka in pač, v bistvu, ne da ne misli tako, kot govori, ampak da jo moraš sprejeti takšno, kot je in njeno počutje.

R: Da to pomeni, kar je, ne da ima to kake veze z vama…tako te jaz tukaj slišim. To ni nekaj, da bi tebe hotela ponižati ali pa učiti, provocirati? P: ne, ne ne… R: Da ima pač pravico, da se počuti slabo in da to nima veze s tabo?

P: ja, ja, pač tako se je počutila in nimam jaz tukaj kaj (razmišljat), zakaj se tako počuti, pa zakaj je to rekla, ampak, ja, taka si. Nimam kaj drugega za rečt. Pa ne v šali taka si, kot da ni dobra. R: torej sprejeti jo, pozitivno sprejeti? P: Ja.« (Peter, str. 5)

Ko o tem govori, ni čutiti nič razvrednotenja, prezira, žalosti: je to sprejel, se s tem pomiril. Pove tudi, da sta v nosečnosti šla čez močne procese, kjer sta drug ob drugem dobila pozitivne izkušnje (Peter, str. 2-3):

- Bolniška ju je povezala (sedaj bili veliko skupaj doma, prej osamljenost ob izmenskem delu): fizično sobivanje omogoči, da sta delala na odnosu, se ob pogostih sprehodih pogovarjala.
- Zaradi službenih obveznosti žene miru ni, izrazi željo, da jo pogreša, v tem ga žena sliši (ima lepe spomine na to obdobje), učenje skupnega sobivanja in sprejemanja – to ju poveže.

Torej je čas nosečnosti ob (povečanem zavedanju) ranljivosti bil gradnja varnega odnosa med njima (in je varen odnos omogočil sprejemanje žene v vsem).

16.9.2 Mladi očka in ozaveščanje sebe in (svoje drže do) očetovstva

Da pa je lahko neogroženo (ali manj ogroženo) sprejemal ranljive spremembe pri ženi, je *moral prej/hkrati narediti tudi bolj varen prostor zase v sebi* (svoj lasten proces o doživljanju sebe in svoje življenjske resnice o bivanju doma, očetovstvu očeta ter sočutje do sebe). To se

razkrije v nadaljnjem pogovoru, ko se pogovarjava o spremembah v njem. To se ni dogajalo zavestno, bilo je spontano, procesi so bili dolgotrajni in so sovpadali, marsikateri se (mu) na novo razgrne v pogovoru. K(j)er je na enem področju dobil več uvida, stika (npr. zavedanje lastne resnice o sebi, ki jo prinaša od doma), se je to poznalo tudi drugje (v odnosu do žene, sina, sebe). O pomembnem dogajanju v njem razberemo v nadaljevanju intervjuja (prva linija ranljivosti, ki jo razvija ob sinu).

1. Mladi očka: soočanje z držo nesočutnega starševstva, kot jo je imel njegov oče – prebudijo se travmatični spomini za nazaj in ranjenost:

Prva močna izkušnja (o kateri pove žena) je, da je do stika z lastno ranjenostjo in sočutja do otroka prišel že takoj ob otrokovem rojstvu, ko ga je slišal jokati:

E: »Ne vem, če ti je Peter to povedal, ampak meni je najbolj ostalo od njega to, takoj po porodu, ko so prinesli sina in ga je videl, ko je jokal. Pa je Peter takrat rekel, da se spomni za svojega brata, zase ne, ker je bil premajhen, se ne more spomnit, ampak tako o očetu, če je (mlajši) brat (kot dojenček) jokal, je očeta to tako motilo, da je v bistvu s tem, da je tolk tresel posteljico, tako utišal brata (sina). Takrat se je Peter zjokal, ko je videl sina.

R: Kako nebogljeno bitjece je to? E: ja, kako lahko to narediš (sinu), ne, tisto je bilo… to mi je bilo najbolj vau (joka)

R: Se pravi vaju je res ta otrok zelo zelo vsakega k samemu sebi pripeljal no, k svojim bolečinam, strahovom, prav k enemu obstoju. Da se enih drugih resnic zaveš no o sebi pa o tem kako si ti gor rasel.

A: začutiš jih na drug način, saj si se jih že prej zavedal, tako razumsko ja, ampak R: zdaj pa še telo sledi? A: ja tako ja, zdaj pa še telo sledi…je pravi izraz. (Eva, str. 7)

Peter o tej izkušnji konkretno ni spregovoril, je pa povedal na koncu razgovora, koliko mu to pomeni, da zmore jemati jok sina kot nekaj konkretnega, resnega, da ga vzame zares in ga toliko časa spremlja, da vidi, kaj je in da mu lahko pomaga. Prej sicer ni tako gledal na to, sedaj, ob ženi je pa prevzel (njen) bolj rahločuten odnos do otroka. (Peter, str. 21-22).

2. Spregovori pa o tem, kako je dobil stik s sinom, kar ga je razbremenilo napetosti, napora, ko je prevzel varstvo zanj in se bolj povezal z njim (prepoznava svojo ranjenost, soočanje z njo in pot v spremembo – držo ranljivosti):

P: »Tudi tukaj (v očetovstvu) so stopnje, recimo jaz sem ful, meni je bilo na začetku ful težko, saj sin zdaj zmeraj bolj raste in zame je lažje zdaj z njim, a na začetku sem bil ful napet in potem …enkrat sem šel kakšen mesec nazaj za njim in sem videl ko se igra in sem ga pustu, mislim pustu, ko je začel jokat ali sem k njemu prišel, pa ga probal zamotit, ali pa na sprehode, to me je reševalo recimo, k na sprehodih z vozičkom je pa gledal skos okrog ne, jaz pač nekako rad v naravi se sprehajam, in takrat mi je čas minil, on je bil zadovoljen…in še njemu ne, pač tisti čas je bil super, ok previjat je vmes treba, ampak mi je bilo pa recimo zanimivo, kar prelom, ker sem razmišljal, ko se hodi tja merkat, ima družbo in rad je v družbi, tukaj pa glej ga, sam se igra, v bistvu je sam ne, sem reku, kaj če bi mu bil jaz, kakor komunikator, pač partner …in sem šel enkrat, sem rekel, zakaj pa ne in sem se vsedu zraven njega, pol sem šel za njim po kolenih okrog in kar naenkrat, ne takoj ampak čez ene 5 minut, deset, je kar noret začel okrog mene, kot bi mu en injekcijo dal, je kar začel okrog (skakat) in sem rekel, kaj je pa to, sem videl, da je ful vesel, ko sem jaz z njim, potem me je še žena enkrat videla in je rekla, da naju je ful dobr videt, takrat se mi je kar odprlo…mislim tako, do takrat je bil napor zame z njim biti, čustveno.

R: ja razumem. P:tudi v glavi, napet sem bil skos, ne vem, kako bi to rekel.

R: strah te je bilo ali boš zmogel sfurat? P: pa to sem že, da bom sfural, ampak vseeno, nekaj je bilo, da me je bremzalo. R:nisi bil sproščen no, nisi v bistvu sebe noter dal?

P:ja, napor mi je bil ja, čeprav sem bil rad, ampak mi je vseeno bil napor.

R: se pravi je to nekaj kar si rekel, da te je k tebi pripeljalo? P:ja, to k sem se ponižal nekak na njegovo raven, v tem smislu, da sem se tudi igral, hecal ali tako…hotel sem to povedat da v bistvu, da odkar je on, je to, imam skos eno dejavnost, kot pozitivno, tudi z ženo sva več, potem recimo v varstvu, in…je ta interakcija s starši in tudi z drugimi v bistvu, ker prej tega ni bilo.

R: se pravi vas povezujejo otroci? P: Ja, to mi je v bistvu čisto en drugi svet R: novi svet?

P:ja, ampak tudi v tem smislu, da mi je zdaj ful boljše…prej je bilo drugače, pa ne vem jaz, ali sem bil po naravi tak, ker včasih sem bil ful živahen, ko sem bil mlad, pol v puberteti ne, pol sem se nekaj zresnil, a je bil to splet življenjskih okoliščin, ali kaj…v glavnem, zdaj sem se nekako spet odpru, kako to rečemo, razživu, čeprav imam še probleme, ampak…

R:bolj si sproščen, tako te jaz slišim, o tem govoriš…P: Ja.

R: kakor da se ti je eno življenje odprlo s sinom? P: ja, ja

R: kot ena sproščenost, da ti lažje, bolj življenje z veliko žlico jemlješ? P: ja, ja, bolj polno…saj to je tko malo zaradi sina, ampak vidim, da pač vpliva to.« (Peter, str.10-12)

Mlado starševstvo je torej priložnost, da starš sam z otrokom razvije drugačen odnos, hkrati pa tudi sebi ovrednoti otroške izkušnje (sedaj kot odrasel z drugega zornega kota – ozaveščanje svoje izkušnje ob očetu).

Če strnemo procese o katerih govori mladi očka:

Sprememba v doživljanju: partnerstvo/starševstvo mu prinese življenje, stik

Odnos (v katerem je lahko pristen, prisoten) obogati življenje

Večja povezanost s sosedi, več pogovora, globlji je

Sproščenost, veselje, odprtost mu prebudi

Ob otroku spoznava sebe v otroštvu, veselje, pozitivnost v sebi (kot kontrast mladostništvu)

Pozitivno vidi stvari, osmislil si je partnerstvo in starševstvo (sebe), novo življenje živi

16.9.3 Mladi očka in ozaveščanje svoje (travmatične) preteklosti v odnosu z ženo

Ob večji bližini v odnosu pa dobi dostop tudi do svojih doživljanj/izkušenj v odnosih, več razumevanja in sočutja – ***prepoznavanje depresije v mladostništvu*** zaradi čustvene neslišanosti v odnosih ter porazov na področju šole, ***spregledanost in žalost v odnosu z očetom*** (ko nadaljujeva intervju prihaja do novih resnic glede sebe in svojega doživljanja):

R: A te lahko tukaj še jaz malo ustavim? prav na tej točki, ker se mi zdi, da sva dosti globoko zdajle prišla…pa če mi ne boš želel odgovoriti, ni treba…ampak tako, kot en tak občutek je, kakor da si ti dejansko, ko si prej rekel, da si bil malo bolj živahen pač v mladostniških letih ali pa v najstniških…potem pa kakor da si, en tak občutek, pa ne glih, da si bil v depresiji, ampak kakor da se ti je zelo življenje zožalo…kakor da si zelo v sebe se noter skril?

P: ja, tako je bilo. R: tako kot te slišim no.

P: ja, to se še sam sprašujem zakaj, jaz ne vem, sem se tudi šel, kdaj je ta preskok, ker slike, ko sem se gledal iz slik, sem bil ful vesel, tudi z ženo sem potem spet vesel ratal, prej pa kot da ne. Zdaj po eni strani mi je žena rekla, kakor da človek mora dobit tri objeme na dan, ker drugače čustveno umre.

R:se pravi, da ti je tudi odnos manjkal? P: Ja, se sploh ne spomnim, kdaj so me objemali.

R:da je bilo zaradi tega ogromno ene žalosti in osamljenosti?

P: /molči/…je pa to, da ko sem šel v srednjo šolo, v bistvu, sem pač, ne po prepričevanju, ampak po nasvetu očeta v bistvu njegovo opcijo izbral, ne svojo, ki je bila čisto drugačna, k njegova …in v bistvu sem imel potem skos probleme, pač nisem talent za tiste tehnične, sem za naravo bolj.

R:si pa to naredil zaradi očeta ali kaj?

P: pa ne zaradi očeta, nisem…zaradi logičnih sklepov, kaj vem, jaz sem hotel it, nisem bil odločen, za vrtnarstvo ali pa veterino v srednjo šolo…on je pač rekel, …da ni sploh perspektive, če grem v tisto, da naj grem kakšno tehnično zadevo,… potem sošolci so šli na elektro, sem šel jaz tudi.

R: kot da si takrat malo sebe izgubil?

P: ful ja, ker sem pač, itak sem…v prvem sem padel, potem sem komaj zdeloval, tudi sem videl da sem imel zmeraj graje in popravca…čeprav sem se trudil, nisem bil sposoben popravit, kakorkoli sem bolj čutil potem na koncu da mi profesorji, v bistvu ko vidijo, koliko se matram, da mi dajo pozitivno…recimo te take družboslovne zadeve so mi šle pa super, tehnične pa ne..ok pol recimo to, da me je ustavilo malo, jaz ne vem…ampak dejansko vidim tako kontrast, ko sem bil, ne vem, do ene 15. leta, ali pa sploh kot otrok vesel, in je potem to manjkalo, ali en odnos ali kaj.

R: ni bilo enega veselja, ene spontanosti… P: ja, ja. R: mislim, veselja nad življenjem, da ti življenje ponuja in da jemlješ za sebe…P: ja, ja…R: da v polnosti živiš, tak občutek je, da si prej pač delal ene stvari, ki se morajo s stisnjenimi zobmi, mislim… P: recimo ja, lahko tako rečeš…zdaj pa spet, kot da bi sonce posijalo, jaz ne vem, v tem smislu no, zaradi otroka? Ali pa lahko rečem, da sem družbo dobil.« (Peter, str. 12-13)

Če strnemo, *gre za zaznavanje spremembe (sposobnosti za ranljivost), ki jih omogočijo pristni odnosi v sobivanju:*

a) *Dostop do ranljivosti dobiva ob sobivanju s sinom* (sočutne, iskrene in pristne drže do sebe in drugih v odnosu). Začetna napetost, nesproščenost ob bivanju z otrokom, teža ob varstvu, a ko sta se povezala z otrokom, se je sprostil, videl, da zmore, da otrok in on uživata v skupni igri. Zdaj je sonce posijalo v njem: ne samo zaradi otroka, ampak zaradi (bolj polnih) odnosov, to, da je družbo dobil, je pomembno.

Da se je v odnosih zgodila pomembna sprememba (do sebe, do žene, do otroka, do sveta) kaže dejstvo, da je kljub različnim urnikom služb (ko vsak sam skrbi za otroka v dnevu) občutek povezanosti, smisla ostal.

Naslednji pomemben proces je:

b) *Ozaveščanje in sprejemanje svoje življenjske zgodbe ob ženi (prepoznavanje ranjenosti):* ob skupnem bivanju z ženo se mu pokažeta/ ponovno poustvarita jeza, prikrajšanost in neslišanost (kot način bivanja in doživljanja v primarnih odnosih doma; travma v odnosu z očetom); *po letih sobivanja v teh občutjih, pa spozna, da ni sam (občutek prikrajšanosti v odnosu), pač pa je osamljen (sočutje do sebe)*
c) *in zmore o tem na ta način spregovoriti ženi (ne več kot kritika njej):*

R: »No, mogoče bi samo še to vprašanje…a si kdaj lahko o tem že kaj rekel Evi? O tej osamljenosti, ki si jo v bistvu v sebi zadrževal…o tej želji, da bi te nekdo slišal, videl?

P:ja ja ja, sva se pogovarjala, itak, sem moral pridet do tega tudi, mislim, jaz sem že prišel, ampak na sprejemljiv način sem mogel ubesedit to. R: to je bilo kar težko ne?

P: ker najprej sem, ja, ko sem videl, da moram vse sam delat, recimo okrog hiše…saj najprej imaš zagon, ko sva se preselila, ampak potem sem pa pomoč rabil, pa je žena vseeno za računalnikom bila ali kakorkoli, sem bil bolj jezen naprej, tako.

R :malo si se prikrajšan počutil, verjetno ne?

P: ja, in potem pa da sem prišel do tega, to ni bilo eno leto, da sem pač jaz se osamljen počutil, ne vem ene tri leta al pa dve leti…ziher, da sem jaz pri sebi, ker prej sem bil skos jezen, ne vem, da mi noben ne pomaga, da sem sam al ne vem, kaj.

R: ja, ena prikrajšanost. P: potem pa, da sem to ubesedil, da sem sam, da sem tako povedal, sem pa rabil tudi čas v letih.

R: kar a ne? Koliko časa sta vidva zdaj že skupaj?

P: osem, no skupaj, počakaj osem poročena, skupaj deset let.

R: se ti zdi, da so prav ta leta zdaj pripomogla k temu, da si lahko tudi v toliko globokih stvareh…prišel do sebe, pa potem tudi njej povedal?

P: ja itak. Ja, ker so življenjske okoliščine take ratale, da kaj vem, mislim…selitev, pač so življenjske okoliščine take, različna služba, ker sem se mogel (soočiti), ko se soočiš z zadevami, ki si jih imel prej, ampak niso se pa kazale toliko…ali pa so bile enake, samo eno leto zdržiš, dve leti zdržiš, tri leta, rečeš to bom že…

R: pa ne moreš več uidet, ne?

P: Potem pa vidiš, da se to vleče, da nočeš celo življenje tako živet in sem jaz jezen, čaki tako pa nočem, a se bo kaj spremenilo ali se ne bo, ne? In v tem smislu pol sem se pa jaz obrnu, mislim obrnu. R: v sebe?

P: Pa ne v sebe, sploh ne vem, če bi reku, da sem se obrnu, ok to že, ampak naenkrat mi je kar prišlo, kot da ti eno razsvetljenje pride, aaa, to je to, a veš? Glavno je bilo to, da sem jaz ugotovil v bistvu, da sem osamljen..ne kaj veze, itak ima veze z mano…v tem smislu, da sem bil najprej jezen, zakaj zmeraj jaz, mislim, a bo skos tako, ne vem, kaj bi sedaj rekel.

R: Nisi hotel teh občutij, zakaj bi moral se s tem borit?

P: ja, jezen sem bil bolj (prej), na druzga. Potem pa, ne da nisem bil več tako jezen, mogoče tudi jezen, ampak sem potem transformiral to jezo, da sem rekel, lej osamljen sem, osamljen sem zato, ker sem sam…in to moram drugemu povedat. A veš, to, to je bilo. Da sem jaz do tega prišel, da sem osamljen, jaz nisem vedel, da sem osamljen, saj sem ženi govoril, sam sem, a veš…v tem smislu (pritoževanja), ker tudi če je pomagala dvakrat v dveh letih, enem letu, vseeno, tisto je premalo zame, ne, jaz sem sam…potem to, da sem povedal, mislim, da sem jaz prišel do tega, da sem osamljen in da drugemu povem, ne zakaj spet te ni ali ne vem kaj, ampak meni je bilo to težko, glej takrat je bilo tako, sem bil jezen, sem bil sam…sem skos sam, ti maš službo, jaz imam kontra, jaz sem skos sam, jaz sem ful osamljen (*smeh*). Jaz bi rad to spremenil, kaj čmo naredit, v tem smislu, ja nič ne moreva naredit, ker imava službe

tako, a ne? Zdaj se je pa to, mislim, to naju je zbližalo recimo, ali pa jaz sem povedal, če že drugega ne…

R: Sprostilo te je…vso tisto napetost ti je zbalansiralo?

P: Ja, zdaj pa v bistvu nisem več osamljen, ob otroku je ful več kontakta in prilagajanja že potrebnega, tako no. R: v tem smislu se ti je življenje polepšalo? P: Ja, to pa tudi. R: ker je več stika, je bolj polno, je več smisla? P: Pa ne samo z ženo, v bistvu z vsemi.« (Peter, str.15-17)

Vidimo, da tudi sedaj ob pogovoru, ki gre vedno globlje (zmore globino in iskrenost, kar je znak varne navezanosti), prihaja do novih spoznanj, saj se mu razumevanje sebe ob nadaljevanju iskrenega podeljevanja z drugim in ob sočutnem odzivu s strani raziskovalke veča (druga linija ranljivosti):

Stik z drugim (otrokom, ženo) → (večji/globlji) stik s sabo (v ranjenosti) → stik z drugim (otrokom, ženo, staršem, raziskovalko) → (večji/globlji) stik s sabo (v ranljivosti)

Vidimo da:

- *Do ranljivosti (odprtosti, spoznanj o sebi in sočutja do sebe) prihaja postopoma; za resnično in globoko transformacijo potrebuje bivanje v varnem, iskrenem odnosu, ki traja več let, da prepozna svojo ranjenost.*
- *Mora doživljanje osamljenosti najprej razbrati pri sebi, potem ga na prav način povedati drugemu (brez kritike) in v tem je lahko od partnerke sprejet. Ta izkušnja slišanosti, povezanosti mu spremeni doživljanje sebe v odnosu: ne počuti se več osamljenega, tudi v trenutkih, ko je sam, ker ima več stika s sabo in več pogovora/drugačen stik z ženo.*
- *Ko naredi eno pot spoznanja in sprejemanja svoje rane in je v njej sprejet, slišan v odnosu, se lahko z njo sooči tudi pri drugem. Ker ima stik s sabo, lahko naredi prostor v sebi, da razvije sočutje in razumevanje (do) drugega, ker si ovrednoti pomen: meni je težko (meni je tečna) pri ženi in ko sin joka (mogoče je osamljen, kot je bila njegova izkušnja) pri sinu.*

Koliko dragocenejša je izkušnja varnega odnosa in ranljivega stika s sinom in ženo (da mu je ta zares dala novo življenje), se razkrije, ko ga povprašam o starših: (pove, da je bila izkušnja

odnosov doma, sploh z očetom, travmatična, že prej v razgovoru pa pove, da ga oče ni razumel, z njim ni imel varnega stika, oče je bil velikokrat vzkipljiv, jezen):

R: »A bi želel karkoli v bistvu o tem mami ali pa očetu povedat?

P: O čem? Očeta itak nimam.

R: je že umrl, a res? Moje sožalje.

P: mislim mu lahko tako povem, preko molitve, v tem smislu.

R: pa mu kaj poveš? P: *(presenečeno)* Ne, jaz ga sovražim, je prehuda izkušnja zame tako, z njim, čustveno, jaz sem ga kot morilca doživljal, v tem smislu, nisem do besede prišel no, nikoli…

R: veš kaj, bi ti dala en feedback, en tak občutek, da ti zdaj ob sinu svoje otroštvo spremljaš, da ti v njem in ob njem še samega sebe spoznavaš, sam v sebi gor rasteš.

P: možno, ja..to mi je sicer fajn slišat, da rastem (smeh, malo sramu), mislim tako, ja itak.

R: Ker prvič praviš da nimaš prav enih spominov iz otroštva, kakor da malo manjka, ali pa da je ena praznina, kot ena osamljenost pa praznina se čuti, ko govoriš o svojih otroških letih. Ampak zdaj ob sinu, kakor da se ti življenje vrača, kakor da še za sebe, ne vem…

P: ja, lahko ja. R:…da si še sam za sebe, eno sočutje ali pa eno veselje, tudi do sebe čutiš, ob njem. P: tudi ja, čeprav sem tudi, mislim tako v bistvu, se trudim bit, hočem bit dober oče, nočem biti tak, kot da očetje nimajo nič, da samo ženske skrbijo, hočem biti oče, tako normalen.

R:hočeš dati svojemu sinu, tisto kar tvoj oče ni znal tebi?

P: mogoče, čeprav nezavestno. Pač hočem ga razumet, v tem smislu. (Peter, str. 21-22)

Kasneje v pogovoru *izrazi presenečenje, mu je nerodno, ker sva šla tako globoko, ker se je raziskovalki toliko odprl* in je prvič to osamljenost povezal s staršema (je zato toliko bolj ranljivo, kar tudi izreče, raziskovalka pa ovrednoti globino in izrazi hvaležnost):

P: » …mogoče (smeh iz nerodnosti) zdaj mi je tako hecno, ampak ko se o tem pogovarjamo, če je bila že v tem osamljenost, kot da nisem bil slišan, mogoče no, v tem smislu

R:si bil malo zapuščen ali pa spregledan?

P:ja, recimo ja…je kar ena žalost legla.

R:tako…te je kar presenetil tale pogovor? P:ja, malo si obrnila na to stran…no, na mene itak, to obdobje. R:a ti je težko o tem govorit? P: ammm, ja itak mi je, zato ker, *(smeh)* pač ker si ti ti, ne vem, nisi Eva, ampak si ti, ki nisi pač moj partner… R: ker me ne poznaš? P: to mi je zelo globok, pa ranljivo v bistvu, ne. R: To je ta ranljivost,…(ko) se v bistvu srečaš sam s sabo (*ganjeno*)… P: ja, ja, tako.

R: Hvala ti no, v bistvu, ker sva lahko šla tako globoko.« (Peter, str. 15) /*raziskovalka čuti vzajemno hvaležnost, globino in spoštovanje in se tudi razkrije/.*

16.9.4 Interpretacija: moški in sposobnost stika (z ranljivostjo)

Razlog, zakaj je za moškega tako pomembno, a hkrati tako težko, da se zave (čustvenega) dogajanja v sebi in se z njim poveže (sam v sebi in v odnosu z nekom), lahko najdemo v sami socializaciji fantov. Več avtorjev opozarja, da je sedanja družba nagnjena izrazito v prid individualizmu, torej proti povezanosti z drugimi, če posebej pa je to vidno v načinu vzgoje fantov, kjer se notranje čustveno dogajanje omalovažuje, njihov čustveni stik (predvsem) z mamo in očetom pa mistificira, patologizira in se ga poskuša čimprej prekiniti. To pelje v prezgodaj oddaljene in postaršene mlade fante, ki se niti niso smeli dobro navezati na mamo ali vzpostaviti globokega stika z očetom, niti kasneje v razvoju narediti formativnega odhoda od doma, pri čemer bi ohranili sebe in svojo notranjost (Gurian 2003; Real 2004). Fante se namreč uči, naj bodo nad drugimi ali proti drugim, ne pa z drugimi, kar jim omogoča, da v sebi (in drugih) zanikajo osnovno človekovo potrebo po zavezanosti odnosom in ranljivosti v odnosih (Jordan 2004, 49). Tako sta stik z ranjenostjo ali priznanje ranljivosti velikokrat povezana z občutji osramočenosti. Če moški dobi varno izkušnjo stika iz odnosa z žensko, se ranljivosti v odnosu do sebe in do drugega ne bo bal (pokazati). Varno izkušnjo stika, ob kateri se je lahko oblikoval in ohranil in bil hkrati odvisen in nemočen, navadno dobi najprej ob mami, in takrat bo to neogroženost (pred ranljivostjo in potrebami) lahko prenesel tudi v odnos z ženo. Lahko pa jo z delom na sebi izgradi tudi kasneje ob ženi (kot vidimo v primeru Petra). Odprtost do ranjenosti in ranljivosti je bila v naši raziskavi zlasti značilna za tiste očete, ki so imeli dovolj varen in čustveno izpolnjujoč odnos z mamo (da je mama ob tem znala ohraniti sebe in svojo notranjost, da sina ni »uporabila za čustvenega partnerja«). Tak očka bo tudi v starševstvo šel brez strahu in ga povečane potrebe žene in otrok po njem

samem ob tem ne bodo ogrozile (primer: Šimen, Samo, Jernej). Te rezultate lahko navežemo tudi na spoznanja raziskovalcev navezanosti, ki so prek longitudinalnih raziskav ugotavljali, kakšne posledice pri posamezniku puščata varna ali ne-varna navezanost na očeta in mamo. Ugotovili so, da je mama tista, ki posamezniku ob varni navezanosti da čustveno notranjost (sposobnost razumevanja notranjega sveta čustev, namenov drugih, razreševanja notranjih čustvenih konfliktov in sposobnost odprto ter iskreno govoriti o pozitivnih in negativnih občutkih). Mama da otroku tudi dostop do sestavljenih čutenj v sebi, zato pa sposobnost za regulacijo le-teh, oče pa mu da model razreševanja čutenj v stresnih situacijah in zgled za bivanje v odnosih izven doma (npr. z vrstniki) (Steele in Steele 2005, 152-155). Da se po očetu prenaša posameznikov način rokovanja s stisko (regulacija negativnih čutenj), kaže tudi naš pogovor s Petrom, ki o očetu in povezanosti z njim takole spregovori:

»R: Kje si se pa ti najbolj šibkega počutil? Ali pa je bilo kakšno obdobje, ki je bilo težje za tebe? P: kdaj pa je bilo težje…ene dvakrat je bilo, da sem videl, da sem takšen, kokr je moj fotr, eksploziven.

R: nepotrpežljiv? A lahko poveš kakšno stvar? P: ja, da ne vem, povzdignem glas, čeprav se meni ni zdelo, kot sem pač jaz sebe razumel, da se branim in zato povišam glas, ne da bi vpil recimo v tem stilu, ne…da sem pol videl, da v bistvu res, to je pa glih tko kot moj fotr. A jaz hočem bit tak, a sem hotel bit tak, nisem hotel bit tak kot moj fotr…

R: tvoj oče je bil pa kaj, preveč kolerik? P: ja, ne vem, jezil se je, mislim jezil… R: vzkipljiv je bil preveč? P: vzkipljiv je bil ja, tukaj sem videl, da je, da mi precej manjka, ampak sem zrastel tak kakršen sem, čeprav mi ni bilo všeč, sem pa v bistvu isto delal.

R: Pobral si to. To je način rokovanja s stisko, ali pa…ko ti je preveč, ali pa te nekaj razjezi, da vzkipiš…to je en vzorec, ki si ga doma gledal in ti ni bil všeč, v tvojih šibkih trenutkih se je pa pokazal. P: ja.« (Peter, str. 5-6)

16.10 **Odhod od doma kot prekinitev in naslavljanje zlorab za ustvarjanje doma: Eva**

Predstavili bomo še procese, ki jih je ob nosečnosti in v prvem letu po porodu v sebi naredila Petrova žena ter kako je varnost partnerskega odnosa vplivala nanjo/nanje. Eve se je telesen odziv na nosečnost in porod nepričakovano in močno dotaknil. Najprej gre po spočetju za močno potrebo, da se uredijo odnosi doma, ki so nevarni zaradi neprepoznanih zlorab v preteklosti, kasneje pa mamica podoživi izkušnjo poporodne depresije, ko po porodu zaradi telesne, čustvene in miselne izmučenosti začasno izgubi funkcionalnost.

Eva je v nosečnosti imela veliko dela s študijskimi obveznostmi, zato časa za počitek ni bilo. Po spočetju je tudi začutila močno potrebo, da svojemu otroku in sebi v odnosih, ki jih živi, zagotovi varnost. Z možem sta si izgradila močan odnos, ki ji je pomagal, da je svoje starše soočila z razkritjem zlorabe v družinskem sistemu. Ker je bil povzročitelj oče, ki ni želel priznati krivde in je tudi mama ni zaščitila (prepoznala zlorabe), je to močno vplivalo tudi na njene odnose s starši in bratom. Z razkritjem zlorabe vsem v družinskem sistemu je namreč tvegala, da jo tudi brat in mama odpišeta (strah pred izgubo vseh družinskih odnosov).

Ranljivo je tam, kjer je treba prekiniti z zlorabami iz družinskih sistemov ali jih dokončno nasloviti (se postaviti zase ali/in otroka). To pomeni, da je s tem dokončan tudi odhod od doma:

E: meni je nosečnost pomenila to, da moram pač tudi ene stvari iz preteklosti s svojimi starši razčistit…a ne… (joka) …ker sem pač rekla, da hočem zaščitit svojega otroka, pač pred stvarmi, ki so se meni zgodile in to pač pomeni prekinit en odnos, no. *(govori o odnosu z očetom) R:* Zlorabe?
E: Ja. To je bil pač en boj, k sem ga bila vzporedno, med nosečnostjo…in ki v bistvu na nek način…«T: » Še traja?« A: »Ja….tko mi je bilo zanimivo, ko sem ugotovila, da v bistvu zase tega nisem naredila…ok, saj sem odrasla, pa se znam zaščitit, in mislim, da se to zdaj tudi ne bi več zgodilo, ampak… za otroka pa to narediš. *(govori o zlorabi očeta doma)*
R: » Groza te je, da zate tega nobeden ni naredil, ne.«
E: » Ja, lahko bi tudi tako rekla ja.«
R: » Ker tebi je čist spontano in samoumevno že od samega spočetja bilo to jasno.
E: » Ja (joka) Ker je groza, da je, ko si noseč… ko ugotoviš, da si noseč, prva misel, ups, kaj bi bilo fajn, če bi nekdo umrl…mislim tako ne, da ti ne bi bilo treba tega reza naredit. Potem si pa rečeš, ok ne, nisem jaz tista, ki bom sodila o tem, naj kdo umre ali ne…ampak je očitno, da se moram iz tega nekaj naučit, ne. V smislu postavljat meje, zase poskrbet, za otroka

poskrbet. R: » Te je otrok naučil, da si začela v bistvu še zase…skrbet? E: » Skrbet, ja. Dejansko. R: » Da si bila malo »mama« še za sebe? E: » Ja. Tako. Pestro…(težko ji je) ne vem…to so mi bila taka ključna področja…« (Eva, str. 2)

Očeta (tudi mamo in brata) je odkrito prek napisanih pisem soočila s svojo izkušnjo zlorabe s strani očeta in postavila razmejitve (da otroka tam ne bo pustila v varstvu in da naj si oče poišče pomoč – se zave svojih dejanj).

Preseganje travmatičnih izkušenj zlorabljajoče bližine: ko se resnice o sebi zaveš, si jo priznaš in jo preveriš v varnem (partnerskem) odnosu, jo lahko izpoveš tudi drugim

T: » Koliko ti je pa…verjetno si z možem o tem dosti govorila…ali si to sama te boje bila?
E: » Ne, sem govorila, sem mu dala tudi pisma za prebrat, ker me je bilo strah…
T: » Kakšen bo odziv?
E: » Ja, kako bo to razumet…in on me je ful tle podpiral, je bil ful na moji strani…tko no, tudi njemu ni bilo enostavno…sprejet pač nove situacije konec koncev. Sem pač rekla, lej, ti imaš lahko z njimi odnos kakršen pač češ, jaz bom pa imela kakor ga imam jaz. Sam ne dovolim da je tam otrok sam z dedkom. Ja tukaj se mi zdi, da sva se ful lahko povezala. Saj on je že prej vedel vse te stvari…tko, sem imela občutek, da je z mano.
T: » Ti je to ful pomenilo, da je tvoj mož ti dal eno…priznanje…pa da lahko svojo resnico pač še naprej govoriš, živiš?
E: » ja…ja, sigurno, brez tega…ful bi bilo težje..itak…ker takrat sem se počutila čist sama, prvič sem bila odrezana od ljudi, ki to razumejo, ker sem bila na bolniški, potem po drugi strani sem te stvari ful gruntala še bolj.
T: » telo si čutila, vse stvari za nazaj se prebujajo…v nosečnosti ne?
E: » Ja, je bilo kar pestro. (Eva, str.3)

Čas nosečnosti je bil zanjo torej zelo čustveno, telesno in miselno naporen in ni imela časa za oddih ali pripravo na materinstvo. Ko je opravila študijske obveznosti, je takoj zatem šla rodit. Po tem pa ji je telo zaradi (miselnega, telesnega in čustvenega) napora popolnoma odpovedalo (česar ni pričakovala, je pa poznala pri mami od doma), kar je kasneje tudi vir dodatne teže (zaradi občutkov sramu in krivde):

Nenadna izguba funkcionalnosti po porodu prebuja negotovost in sram v njej:

E: Pa še ena stvar je…po porodu, da bi bila jaz ful boga, to je moji družini čisto normalno…ampak to je po moje zelo na meji ene depresije, če ne bi bil mož šest tednov doma, ne vem kaj bi bilo…ne vem, koliko je bilo to povezano s tem, da sem itak študirala na polno po 8 ur na dan do ene ure pred tem, preden se je začelo…
R: » Čisto neživljenjski pogoji so bili, za novo življenje v bistvu…s tem sem mislila za otroka in za tebe, za mlado mamico? E: Ja.
R: »potem je v bistvu vse za tabo prišlo, po porodu je vse za tabo prišlo…a si bila, a je tok žalosti prišlo, a si se toliko poslavljala od očeta, ali je za tabo ta groza prišla…tega finiša s študijem, ali?
E: » Pa ne vem, čustveno sploh ne vem, kako bi to opredelila, takrat sploh nisem razmišljala. Jaz sem bila tako zmatrana, pa tolk strahu…T: » Tolk strahu?
E: »Ja. Tolk je bilo ene negotovosti, v smislu, ne vem, a bom sploh znala otroka previt, preoblečt. Mož je to obvladal veliko boljše kot jaz. Res…tudi tako umirit otroka.
R: » Tebe je v bistvu čist telo…izdalo.
E: »je odpovedalo, ja.. (joka) jaz dejansko vse, kar sem takrat počela, tistih šest tednov, ko je bil mož doma… Jaz sem se zabubila z otrokom. Dojila pa spala. To je to. Pa jedla…kar je mož skuhal. R: Mhm. E: Čisto na meji funkcioniranja. R: »Ti si poskrbela za osnovno varnost…
E: Ja. (joka) R: pač sama pri sebi in sama za sebe, ker nobeden drug ni, prej nikoli.
E: » v bistvu ja…ful mi je pol v eno negotovost udarilo vse skup no
R: » Pa še zdaj se čutiš mal negotova zaradi tega, ali kako?…tko mal krivde, mal ene groze..al ne vem. E: »Ja. R: »Kakor, da se nisi še čist pomirila s tem, kakor, da je to nekaj, kar ti je ostalo, ena groza, al pa ..ena negotovost?
E: » Mogoče bolj sram v smislu, mama naj bi bila tista, ki bi to obvladala v prvem trenutku, ne? R: » Se pravi to, ko si funkcionalnost zgubila, tega pa ti nisi navajena?
E: »V bistvu ja, dejansko ja ….. R: ...Da pač lahko rečeš, takole pa ne gre, da tukaj si se pa resetirala…E: Ja, dejansko …Se še dobro spomnim, na tistem prvem ginekološkem pregledu po porodu; ginekologinja se je ful časa z mano pogovarjala, sem vidla da jo skrbi zame, res. *(joka)* (Eva, str. 5-6)

Tu vidimo, kako zelo je telo v nosečnosti in po porodu ranljivo in da nosi vso trenutno obremenitev in izkušnje, pa tudi vse medgeneracijske spomine, tako fizične kot čustvene (in odnosne), ko zase in za dojenčka/otroka regulira čustveno vzdušje (sistema). V tem prvem obdobju življenja ti spomini postanejo še pomembnejši, saj se najgloblje vpišejo v telesni ustroj dojenčka in mlade mamice, ker je to zanju najranljivejše obdobje, tu se začne življenje

in podaja način bivanja, čustveni dom v odnosih. Kasneje v razgovoru namreč izvemo, da je imela njena mama podobno težko izkušnjo ob njenem prihodu na svet, a je morala zelo odrezati rahločutnost/skrb zase in za otroke zaradi dela na kmetiji, doma ni bilo prostora za ranljivost ne za mamo, ne za otroke. Hčerka še zdaj o odnosu z mamo in mami govori z odmikom, prezirom, čutiti je izkušnjo prezrtosti, ni občutka, da je mama tudi kasneje zmogla biti mama, da bi s hčerko (ali s sabo) navezala varnejši stik.

Zato se telo mlade mamice po porodu odzove tako na sedanje neživljenjske okoliščine nosečnosti, pa tudi na preteklo kruto izkušnjo življenja v odnosih brez stika z mamo. Če je Eva želela ustvariti odnose ranljivosti z možem zase in za otroka, je bilo potrebno najprej zagotoviti varnost v sebi in za sebe, na drug način, kot je to zmogla njena mama. Mamica je tako morala sprejeti in razumeti realnost svojega doživljanja in ravnanja (prepoznala zlorabo in neizprosnost do sebe), da si je lahko ustvarila varnost ter se pomirila s svojimi življenjskimi resnicami, si dala več sočutja (našla stik s sabo):

E: »Mislim da ni bilo veliko prostora za eno rahločutnost pri nas doma (smeh iz prezira)…
R: »Kolk si je pa ti lahko daš?
E: »sama sebi…tko kokr kdaj…(smeh) lažje poskrbim za sina, kot zase
R: »A veš ker tako…ena krutost je čutit, mislim tako, ena neizprosnost…tako za otroka se maksimalno potrudiš, ampak za sebe pa, zmanjka, ali ne vem kako naj rečem?
E: Ja, saj to je tisto, ko sem rekla, kaj je bilo meni najbolj grozno, ko sem ugotovila, da za sina sem pripravljena poskrbeti, zase pa ne; takrat, še v nosečnosti in mi to verjetno še na nek način manjka.« (Eva, str. 7)

Ponovno funkcioniranje je bilo možno ob varnem možu, ki prevzame skrb zanjo in otroka in ji da možnost, da nadoknadi izgubljen čas za materinstvo, v katerega se potem tudi sama bolj aktivno poda, začne ustvarjati varnost iz trenutka v trenutek:

R: »Kaj te je pa potem ven potegnilo, otrok ali kaj? Ali to, ko si sama v bistvu morala prevzeti, ali je kdo prišel sem?
E: »Zato ker sem morala pač prevzet. Mož je šel pol v službo, jaz sem pač mogla…sicer čist na minimumu, ampak
R: » Si se dejansko morala s temi svojimi strahovi?
E: » spopast…
R: »spopast in videt, da si mama in da znaš funkcionirat?
E: » da lahko preživim devet ur sama ali pa deset.

R: » samo čist po koščkih, tak občutek imam, da si po koščkih to delala?
E: »Res ja…dejansko. (Eva, str. 6)

Varno soočanje z ranjenostjo, ki je prišla, je bilo mogoče zaradi poprej ustvarjenega varnejšega stika, pogovora v odnosu (o tem spregovori tudi mož Peter: glej sinopsis Peter – varno zgrajen odnos v nosečnosti)

R: Samo verjetno pa vsega tega ne bi dobro preživela, če si ne bi prej ene zelo močne osnove naredila med sabo?
A: Ja, verjetno da ne *(smeh)*
R: tako ker je bila tako močna intenzivna izkušnja no. Praviš, a ne, takoj po porodu je mož prevzel?
E: je on vskočil notri, ker če ne bi, ne vem, kako bi se končalo. Ker jaz sem takrat prav po porodu imela potrebo prav njega imeti, ker mi je včasih govoril, katera mama, pa katera tašča bo poskrbela… ne, mož bo poskrbel zame *(odločno)*
R: se pravi je bil on tista varnost, ki si jo prav čutila, da se lahko zaneseš, ti si moj?
E: ja, v bistvu sem imela takrat občutek, da je on edini človek, na katerega se lahko zanesem in je pol dejansko tistih 6 tednov fural vse in pral in likal in kuhal, mislim tako
R: Si bila ponosna na njega?
E: Ja, *(smeh)* dejansko. Samo se je potem tudi on čisto iztrošil, mislim, ker res je bilo enih stvari veliko. Tako da je šel potem v službo počivat.

R: Koliko si mu pa uspela v bistvu te stvari povedati zdaj, dobro pač majhen otrok je, pa to, ampak v tem letu zdaj, koliko sta se uspela kaj srečati in čisto te stvari si povedati, ali še čakata?

E: čisto te začetne ne vem, ampak to, ko sem rekla da ga pogrešam, da si želim (odnosa) to pa ja. To pa ja, pa tudi kako je on neke stvari videl ali pa to kako je bilo na začetku, kako je bil utrujen (sva si povedala). Ja, samo ne takoj, pa ne sproti, ampak ja. (Eva, str. 8)

R: Se pravi vaju je res ta otrok zelo vsakega k samemu sebi pripeljal no, k svojim bolečinam, strahovom, prav k enemu obstoju. Da se enih drugih resnic zaveš o sebi, pa o tem, kako si ti gor rasel? E: Začutiš jih na drug način, saj si se jih že prej zavedal, tako razumsko ja, ampak…

R: Zdaj pa še telo sledi? E: Ja, tako ja, zdaj pa še telo sledi…je pravi izraz. (Eva, str. 7)

To prinese notranji mir, dom; stik v sebi in za sebe (ob drugih):

…R: En tak občutek je zdaj, da konec koncev kljub vsem bojem, kot da imaš en globlji mir v sebi, kot prej?
E: Ja sigurno, jaz sem ful mira notranjega pridobila, s tem ko sem to zunanjo mejo postavila, to pa res, to je prav vau, nekaj kar nisem poznala do takrat, eno varnost.
R: Tako prav ena spokojnost je, ne vem kako naj drugače rečem. Saj je bolečina, saj je tako še ogromno žalosti, ampak ni pa več tiste groze ali pa tistega strahu?
E: Ja, ker sem prav hotela imeti ta dom varen, da ko pridem domov, da se dobro počutim no...to je v bistvu….to mi največ pomeni.
R: Kaj, ta dom, ki sta si ga vidva ustvarila?
E: Ja, drug ob drugem in v bistvu ob sinu. (Eva, str. 9)

V prekinjanje travmatičnih vzorcev se je vpletlo tudi v sprejemanje (spola) otroka:

R: V čem te je to spremenilo? V čem si ti zdaj lažje sprejela sebe ali pa v čem si sprejela sebe?
E: *(smeh)* Veš kaj, jaz bom mogoče eno stvar, ki mi je bila res tako …ker jaz sem v bistvu pričakovala punčko, ne vem zakaj, sploh si nisem znala predstavljati…sva v bistvu bila oba prepričana, da bo deklica in sva že imela ime za deklico in pol, ko se je pač na ultrazvoku pokazalo, da je fant, sem jaz še enkrat vprašala, a ste prepričani in je rekla ja nisem še videla deklice takšne...Dobro, da sva to prej vprašala, ker če ne bi po moje imela vse roza *(smeh)* tko no, ker me je bilo strah, kako bom sprejela sina kot fanta…kot moškega, čist zaradi tiste pretekle izkušnje.
R: Da ne bo spet to en zlorabljajoč (odnos)?
E: Ja. Mislim, a bom jaz znala bit sočutna do njega, ker ironija je v tem, da je zelo podoben mojemu očetu, tko vizualno, ker ko se je rodil, dejansko je imel čisto take oči kot moj oče, zdaj ima že malo moje *(smeh)* …ampak sem potem videla, da je to nekaj čisto drugega. Me je pa bilo strah, kako bom to sprejela, čisto njega kot moškega, čeprav je dete.
R: No, se pravi imaš ti potem zdaj dve pozitivni izkušnji iz moške strani?
E: Ja. *(smeh)* R: Ena je mož, druga pa sinček?
E: V bistvu ja. R: Da se ti lahko kot žena, ženska, pa tudi v bistvu kot punčka, varno počutiš, v tem domu, ki ste si ga skreirali. E: ja, ja *(nežno).*
R: Mislim tako no, veliko teh solz še ta deklica joka in tukaj ob njih lahko joka, ne vem kako naj drugače rečem… *(raziskovalka naslovi žalost v odnosu do sebe, ki se čuti, nesočutje)*

E: Ja, ker to vidim v bistvu, da mogoče glih to obdobje, ko je Peter šel v službo, ko sem bila sama, jaz takrat dejansko nisem mogla jokat, sem morala bit funkcionalna, sem čutila sina in njegove potrebe, tako zase pa nisem, ker ni bilo prostora, ker si pač funkcionalen in po moje, če ne bi imela študija za sabo, ne vem kaj bi delala, tko no. *(joka, hudo ji je)*
R: Bi še v kakšno hujšo psihozo padla ali pa, bi si rekla, da si nora ali bi se počutila, da je nekaj s tabo narobe?
E: Ja, da sem nora ali pa bi šla isto po liniji najmanjšega napora *(kot njena mama, ki jemlje tablete – op. raziskovalke)*
R: da bi odrezala?

Sprejemanje otroka (in sebe) možno preko močnega telesnega stika, ohranjanja sodelovanja v starševstvu ter bližine in sočutja – *boj za materinstvo*:

(nadaljevanje)
E: Ja, ker so mi vsi, vse tete, pa vsi moji sosedje, pa ga boste razvadili, ma ja no.
R: Si morala tudi tukaj na zunaj funkcionalno svoje materinstvo zagovarjati pa udejanjati vsak trenutek znova?
E: Ja, sva oba z možem kar mogla, ker sin se prvih 6 mesecev sploh ni hotel vozit v vozičku
R: Sta ga nosila?
E: Smo ga nosili…vrečo, pa ta trak, pa mož ga je res toliko prenosil, ko sem jaz delala, po 2 ure skupaj, sta šla na sprehod.
R: Super. E: Tako da ima res močen stik z njim telesni, ful.
R: Se pravi, da vas je tudi to na nek način reševalo, ko si prej rekla, da si mogla sočutje ohranit do tega otročka…ogromno si bila, kolikor se je le dalo, si bila telesno z njim?
E: Ja, telesni stik naju je v bistvu oba reševal, oksitocin, ker če bi pa še to, kaj je funkcionalno poslušala druge, bi pa še to izgubila, ne.
R: Ja, odrezala bi.
E: Mislim, to je bila res nora izkušnja, tko no, eno je brati o tem, drugo je poslušati druge o tem, nekaj čisto tretjega je pa to doživeti…Mislim tako, če si dovoliš materinstvo vzeti zares, pol te pač zaznamuje.« (Eva, str. 9-10)

Vidimo, da je Eva uspela narediti en močan proces varnosti v sebi (in za sebe) ob otroku, vendar se je morala zelo srečati s svojimi ranami, strahovi o sebi/sinu, kot tudi z bolečimi izkušnjami primarnih odnosov. Ker je materinstvo vzela zares, je tudi sebe in svojo resnico vzela zares in spregovorila o njej (je naslovila zlorabo, ker je ob možu lahko bila varna),

čeprav je s tem tvegala izgubo odnosov s člani družine. Da je bilo ob tem pomembno tudi, koliko in kako je mož dojemal (in sprejemal) njeno ranjenost in njo v tem ter kakšne procese soočanja z lastno ranjenostjo je sam naredil, vidimo iz odziva moža (predstavljeno zgoraj). Tudi sama pove, da ji največ varnosti da moški, ki ve, kaj čuti in ki zmore o tem ranljivo spregovoriti (ker ima stik s svojo notranjostjo).

Spoznanje: dom se vzajemno ustvarja tam, kjer je varno in kjer si lahko v stiku in stiski drug ob drugem in drug z drugim – tudi telesno.

16.10.1 Interpretacija: okrevanje po travmi in zlorabi vključuje varnost telesa

Večina raziskav o posttravmatski rasti posameznika se je osredotočila na prepoznavanje prevladovanja in področij pozitivnih sprememb, o katerih govorijo žrtve različnih travmatičnih dogodkov. Glede na raziskave je 50-60% od tistih, ki so vključeni v različne raziskave s tega področja, takih, ki govorijo o stopnji rasti ali pozitivni spremembi po preživetem travmatičnem dogodku (Tedeschi in Calhoun 1995). Področja, na katerih posamezniki zaznavajo pozitivne spremembe, naj bi izhajala iz treh glavnih življenjskih sfer: gre za spremembe v posameznikovem občutku za sebe (npr. povečana moč in zrelost), spremembe v odnosih (npr. povečana bližina do drugih) in spremembe v duhovnosti ali življenjski filozofiji (npr. spremembe glede prioritet v življenju) (Frazier idr. 2001, 1048-1055). Vidimo, da je Eva nosečniško in poporodno obdobje doživljala zelo travmatično, bilo je izvor ranjenosti zaradi omejitev in odzivov telesa. To je velikokrat prisotno pri žrtvah spolnih zlorab (Repič 2008), zato je še toliko bolj treba jemati resno telesne odzive žensk v obdobju nosečnosti in ob/po porodu (Drglin 2011). Kljub temu pa je pri njej moč opaziti obsežne pozitivne spremembe glede njenega občutka za sebe, njene bližnje ter samo doživljanje sveta. Eno leto skrbi in bivanja z otročkom in možem je doživljala kot težko, a izpolnjujoče, kar kaže, da je sobivanje v varnih, pristnih odnosih, ki sta si jih z možem ustvarila v novem domu, zelo zdravilno. Tako ima sedaj več sebe in svojega notranjega miru, lahko si bolj zaupa in sledi, hkrati pa že čuti pomanjkanje sočutja do sebe in si ga skuša pridobiti nazaj. Pomembno je, da sledi svojemu telesu, ga posluša in v skladu s tem izbira zanj(o) varne situacije (Drglin 2011). Da je pri okrevanju po zlorabi pomembno vanj vključiti telo (z vso svojo senzoriko in izkušnjami odnosov ter pri uravnavanju čutenj) in sočutje do njega, govorijo tudi glavni terapevtski modeli, ki posameznikom pomagajo pri okrevanju po travmi in se pri tem opirajo na najnovejša spoznanja nevrobiološke in relacijske znanosti (Fosha idr. 2009; Rotschild 2000; Solomon in Siegel 2003).

16.11 Pripravljenost družinskega sistema za/na ranljivost, potrebe otrok (širše)

Ob ustvarjanju nove navezanosti v primarnem odnosu (bivanju mame in očeta z majhnim otrokom v starosti do nekje 3. leta) pa se ne poveča le pomen vseh ostalih odnosov v družinskem sistemu (mladih staršev z mamo in očetom), pač pa se na novo prevetrijo tudi izkušnje (in spomini iz) primarnih odnosov, ki jih imajo stari starši s svojimi starši (torej prva nežna leta starih staršev s svojimi starši). Kadar so bili otroci v teh odnosih spregledani ali kadar za njihove starše ni bilo (fizično, čustveno in materialno) dovolj varno (so bili sami prezrti), se **medgeneracijski prenos ogroženosti od otrokove ranljivosti in potreb prenaša naprej.** Ker sistem (s posamezniki vred) ni vajen varnega sprejemanja in soočanja s spremembami in prilagoditvami na prihod otroka, obstoj otroka ter njegove potrebe nehote ogrožajo, saj starševski sistem ni pripravljen na večjo telesno in čustveno intenzivnost in ne sme biti razpoložljiv za večjo bližino in iskrenost, ki jo prihod otroka zahteva (gre v obrambe pred tem).

Če starš nima:

- **varnosti v sebi** (dovolj visoko lastno vrednost in stik s sabo, svojimi potrebami, željami pa tudi ranjenostjo, torej notranjim čustvenim dogajanjem) kot oseba in starš,
- **svoje varne izkušnje kot otrok staršev** (to pomeni vsaj eno varno izkušnjo slišanosti v svojih potrebah, ranljivosti kot otrok/odrasel – dovolj varen odnos s svojim staršem),
- oz. vsaj enega **močnega in varnega odraslega podpornega odnosa** – npr. varen odnos ob partnerju, ki zdrži in sprejema povečano ranljivost in daje možnosti za spremembe,

varnosti ob povečani izpostavljenosti ranljivosti (tesnobi, negotovosti, strahu ob prilagajanju na novosti v vlogah, na spremembe in odhode) **ne more dati naprej**. Takrat takšna sprememba, kot je prihod novega člana v družino (vnuka, lahko pa tudi snahe ali zeta) prebudi konflikte v odnosih, sploh tam, kjer ni bilo zgrajenega varnega partnerskega odnosa med staršema in je ta vir medsebojne oddaljenosti, spregledanosti in stiske. Ta situacija takrat nezavedno prebuja nerešene ranjenosti tudi v teh odnosih in sistemih, ki se z ranjenostjo in obrambami odzovejo na razvojne procese povečane ranljivosti v družinskem sistemu in na bližino (s sabo, otrokom in drugim).

Da je **(varen) dom tam, kjer je dom (varen) za vse**, se je pokazalo v razgovoru pri večini udeležencev. Tam, kjer je prihod otroka prinesel večjo povezanost in poglobitve odnosov tudi v širši družini, je bil odziv ostalega sistema na potrebe dojenčka, malčka ali mladih staršev pozitiven, potrebe in ranljivost otroka in mlade družine niso ogrožale, pač pa se je razvilo plodno sodelovanje, ki ni ogrožalo nikogar. Hkrati se je mladi družini dalo možnost, da si sama, v svojem miru in tempu ustvari vrednote in zanjo svojstven način sobivanja (v sprejemanju ranjenosti/ranljivosti, po sistemu poskusov in zmot). (primeri: sinopsis Polona, Patricija, Samo – njegovi starši, Šimen in Mateja – oboji starši).

Kjer pride do **konfliktov med mladimi starši in njihovimi starši ali starši partnerja**, do nerazumevanja ali umika, pomeni, da **ni varnega stika** (vsaj eden v odnosu oz. sistemu ne zmore ranljivosti in pristnega stika).

Navzven se to kaže v nerazumevanju **(potreb, dejanj, vzgoje) mlade družine/starih staršev kot kritika, vmešavanje ali umik iz odnosov**

↓↓↓↓

VARNEGA DOMA NI, kjer:

- so otroci postaršeni, ni razmejenosti, individualizacij;
- so stari starši (čustvene) sirote, se stisko rešuje s kakršnokoli zasvojenostjo;
- so otroci čustveni partnerji staršem (tudi za več generacij nazaj);
- ni narejenega čustvenega odhoda od doma;
- ni kvalitetnega partnerskega odnosa pri starih starših;
- stari starši/mladi starši nimajo dobrega občutka sebe, odgovornosti in hkrati sočutja.

PRIHOD OTROKA PELJE TOREJ V:

(če je odhod od doma varno narejen) (če gre za sočasen/nenarejen odhod od doma)

↙ (POPREJŠNJA) ↘

IZKUŠNJA V ODNOSIH

+ RANLJIVOST RANJENOST −

večjo globino, povezanost, stik večji odmik, napotke, poučevanje, vzbujanje krivde

izkušnjo varnosti, podpore, tesnobnost, negotovost, jezo, spregledanost,

slišanosti, sprejemanja v odnosih občutke zavrženosti, ranjenost

16.11.1 Čustveni procesi znotraj mlade in širše družine

Gre za več procesov, ki vsi pripomorejo k večji ranjenosti/ranljivosti v tem obdobju:

1. **Preverjanje drže starševstva ob skrbi za otroka in odziv nanjo**: Ob otroku (dojenčku) se vedno odpre vprašanje: kako (a tako) so moji starši poskrbeli zame? (Mlada mamica/očka prek konkretnega odnosa babice/dedka z vnukom, rokovanja z njim, vidi držo, kako se je starš odzival na njegovo stisko, potrebe: »A tako je bilo zame poskrbljeno?« (Nataša) »Sem mamo slišala, je rekla, da ji je žal, da ni ostala na porodniški takrat, ampak je šla delat in vem, da ji je žal, ji oprostim.« (Patricija).

Posameznik občuti starša v rokovanju z ranljivostjo, potrebami na več nivojih:

2. **Proces individuacije in diferenciacije**: Gre za prevrednotenje pomenov v novih vlogah *Kdo sem jaz zate*? (odrasel otrok zdaj ponovno sprašuje starše, pa tudi stari starš preverja svojo novo vlogo, svojo vrednost ob zdaj odraslih otrocih). Če je to rana, se bo odprla, zlasti tam, kjer starš ni gotov, pomirjen s svojo starševsko vlogo in pomeni in kjer otrok ogroža s svojimi dejanji ali potrebami (tudi kot mlada mamica v ravnanju s potrebami svojega otroka - to vidimo v primeru Nataše, ki kot mamica sprašuje mamo: a lahko sprejmeš mene, moje vrednote starševstva, me upoštevaš, četudi me ne razumeš?) Gre za vzporedno preverjanje starih staršev, koliko so lahko babice in dedki ter umeščanje v nova razmerja v družini. Spet se kaže, da tam, kjer je odnos med odraslim otrokom in staršem dovolj varen, ni takih težav, saj se kljub nesoglasjem stik ohranja ali na novo vzpostavlja, poglablja, kjer pa te varnosti ni, je stik boleč, tesnoben ali nepristen.

3. Kar nekaj mladih staršev je omenilo tudi to, da imajo stari starši zdaj **možnost reparacije stika s sabo in starševstva** (da zdaj ob vnučkih postajajo bolj starši ali se še »delajo« kot dedki/babice (Ana, Patricija)), ali **možnost reparacije v odnosu in drugačnem sprejemanju svojega zdaj že odraslega otroka** (preverjanje sprejetosti pri staršu: Sem ob tebi jaz lahko res jaz, sem lahko drugačen starš kot ti, drugače ravnam? (diferenciacija); zavedanje sebe, ko si starš (individuacija) (Patricija, Ana, Peter)).

4. **Ob majhnem otroku se odpre vprašanje zaupanja tudi v partnerstvu:**

Vprašanje sprejetosti in globlje ranljivosti

↙ ↘

žena možu	**mož ženi**
Koliko ti lahko zaupam, se zanesem nate, na tvojo podporo, pomoč, sodelovanje, razumevanje? Koliko mi zaupaš kot mami? Ti lahko prepustim skrb za druge stvari, se lahko posvetim otroku?	Koliko me spustiš zraven, koliko ceniš in upoštevaš moje mnenje, prispevek? Koliko me opaziš, kljub otroku? Kdo sem jaz zate, kje je moje mesto? Koliko mi zaupaš kot očetu?

DRUG DRUGEMU

Koliko me ogrožajo tvoje potrebe?

Koliko me ogrožajo potrebe otroka?

Učenje spuščanja kontrole

Učenje nižanja samozadostnosti, naslonitev na partnerja

Koliko me vidiš, opaziš kljub skrbi in delu za druge stvari (ko ne morem skrbeti samo za najin odnos)?

Odpirajo se možnosti globlje povezave (ali čustvenega razhoda) med partnerjema, ker morata zdaj v skupni skrbi za otroka opustiti poprejšnjo samozadostnost in del kontrole prepustiti drugemu, se naučiti sodelovati in si izpovedati / se slišati / podpreti v ranljivejši drži (v tem, do česar je vsakega od njiju pripeljal otrok) (primer: Anita, Bernarda-Matic, tudi Šimen-Mateja ob številčnosti otrok). Do večje ranjenosti in izopstavljenosti pred drugim/družino pripeljejo tudi drastična **izguba časa zase in svoje aktivnosti ter množica prilagoditev**, ki jih zahteva življenje z majhnim otrokom (Nataša, Šimen, Marcel).

5. **Povečano zavedanje (in intenzivno doživljanje) lastnih bolečih občutij, spominov ter mešanje doživljanja iz preteklih pomembnih odnosov z doživljanjem sedanjih odnosov in oseb.**

V (novih) odnosih se ob ustvarjanju odnosa navezanosti (s partnerjem/otrokom) kompulzivno ponavljajo (ponovijo) osnovna čustvena vzdušja in sporočila iz primarne družine. Včasih posamezniku to doživljanje šele prvič pride v zavedanje in mu je tako na novo dostopno v še zelo neregulirani obliki, zato ga prestraši in preplavi. **Prebudijo se organski in implicitni spomini, a se povezav ne zaveda**. Mladi starš misli, da je to le njegovo trenutno doživljanje

sebe/otroka/partnerja in problem vidi v partnerju in odnosu (partner ni dober: Domen), v sebi (sem slaba mama: Katarina, Tamara, Bernarda) ali pa v otroku (je prezahteven, straši, ogroža s svojo potrebo po bližini: Tamara, Domen, Bernarda, Marcel).

Enako velja za stare starše, ki skrb mladih staršev za otroka in sledenje otrokovim potrebam doživljajo kot nekaj slabega, se prestrašijo razvajenosti ob novih načinih ravnanja (primera: Patricija in Marija doživita ogrožen, slabšalen odziv družine oz. partnerja zaradi želje po dojenju otroka, uspavanju brez joka), *lahko so stari starši tudi pretirano tesnobni/nezaupljivi ob skrbi mladih staršev za otroka* (primer: Marija in mama, Tamara in mama). Problem je, ker ob tem velikokrat ni zavedanja, razmejenosti ali ustreznega dostopa (torej varnega stika v sebi) do izvora te motnje / doživljanja (navadno gre za čustveno zanemarjenost ob lastni neslišanosti svojih primarnih otroških potreb), zato pride do *popačenega trenutnega doživljanja vseh v sistemu (sebe in drugega), ne glede na to, za kateri odnos gre (starš-otrok, starš-odrasel otrok, starš-otrokov partner, med partnerjema, stari starš – otrok).*

16.11.2 Rana navezanosti oz. poustvarjanje le-te

Predstavljamo še nekaj procesov, pri katerih lahko rečemo, da gre za rano v navezanosti (in ne le vklop mehanizma navezanosti), ki se poustvarja naprej.

6. **Ponovna nesprejetost in osamljenost:** Kadar je prisotno veliko tesnobe in strahu, sramu in bolečine nesprejetosti ob iskanju stika, lahko govorimo tudi o tem, da **psihične težave (tesnoba, panika, prikrita depresija, poporodna depresija) ali travmatična izkušnja zapuščenosti/zlorabe zavzamejo zavedanje in doživljanje ali del le-teh**. Takrat odnosi za vse vpletene pomenijo močno nevarnost, saj se izgubijo/zmanjšajo možnosti za pristen stik in sobivanje (tega stika tudi ranjen posameznik v takem okolju sam v sebi ne more vzpostaviti). O tem, kako naporno je bilo vzdrževati vero v odnos ob ženini ne-veri vanj ali dajati varnost ženi ob dvomih vase, spregovori Matic (glej sinopsis Matic ter dinamiko Matic-Bernarda in Marcel-Anita).

7. **Ko rana prekrije vse**: Kadar postaneta **zavrženost in sram temelj čustvenega doživljanja tudi v odnosu med mladima staršema,** in so izkušnje sobivanja nenehna prezrtost ali razvrednotenje, postane so-bivanje nevzdržno in je biti v odnosu travmatično. Toliko težje je, kadar med partnerjema še ni narejene nobene poti v globljo čustveno

varnost. Tako ni prostora, da bi se rana lahko naslovila in podelila drugemu na način, ki bi zmanjšal sram in strah, kar bi olajšalo sprejemanje in integracijo te (implicitne) resnice (o sebi in o drugem) vase.

Primer tega vidimo v odnosu med Marijo in Domnom, kjer drug drugega krivita za rane, ki jih čutita in (si) jih poustvarjata v mladem starševstvu, predvsem mož: je partnerko izgubil, ko je postala mama, ne ceni njenega materinstva, o njej govori s prezirom, otroke imenuje froci, prezira pa ne zazna; počuti se nevrednega, razvrednotenega, neupoštevanega, dan za dnem doživlja travmo – ničesar od tega doživljanja ne pripiše svojemu odnosu do žene ali izkušnjam prezrtosti od doma. Pove sicer, da ima direktivno mamo / odsotnega očeta, a v tem se ne čuti oškodovan, niti ne odgovoren za dogajanje. V odnosu s hčerkama ne doživlja težav ali izzivov. Temeljna usmeritev so kritika ženinih dejanj in dokazovanje ženinega nerazumevanja in neupoštevanja njega samega, ženo pa boli njegovo nezaupanje in razvrednotenje nje kot mame in osebe.

8. **Travmo ob bližini v odnosu pa doživljajo tudi mladi starši ob nekom, kjer se telo** (lastno, partnerjevo ali starševo) na večjo (čustveno ali fizično) bližino odnosa, ki se zgodi ob skrbi za otroka in ob njegovih ranljivih potrebah, **odzove z disociacijo / popolno čustveno odrezanostjo ali nenehno vznemirjenostjo in paniko**.

Navadno se to zgodi, ko gre za podoživljanje travme in za primarne telesne spomine, ki posamezniku postanejo dostopni zaradi sorodne situacije (medgeneracijsko – posameznik sedaj, čeprav v drugi vlogi, podoživlja enako čustveno vzdušje, stisko in nemoč, kot v odnosu ali situaciji v preteklosti oz. kot jo je doživljal njegov starš). **Posameznik tako s tem ali nima stika in tega ne prepozna (disociacija) ali je to čustveno vzdušje / resnica ob prihodu v zavest / podoživljanje tako močna/močno, da preplavi vse čustveno doživljanje in zato zasede ves prostor / vse odnose (vznemirjenje, tesnoba, bes, jeza)**. V obeh situacijah se mu zaradi v preteklosti nevzdržne situacije in bolečega spomina nanjo spontano vklopijo primarni telesni odzivi na dogajanje, torej obrambe pred ponovno travmatizacijo. Primeri tega se pokažejo tudi ob naših razgovorih (Bernarda, Eva, Marija - tesnobnost ob otroku in tesnobnost njene mame ob otroku; Jernej – tesnoba in panični napadi ob otrokovi jezi, postavljanju mej). Takšni obrambni odzivi se pokažejo tudi, kadar je mlada mamica/očka (bila) žrtev kakršne koli zlorabe (oz. je bila taka izkušnja njenih/njegovih staršev).

16.11.3 Izguba funkcionalnosti in osramočenost ob telesni ranjenosti: Bernarda

Ko se odpre intenzivno čustveno doživljanje stiske (tesnoba, depresija, panika) in telo »zapade« v stanje zgodnje izkušnje otroštva s svojimi nepredvidenimi odzivi (že prej poznanimi ali ne), je **za posameznika to zelo strašljivo in ranljivo** (glej npr. poporodna depresija: Bernarda, Eva, tesnoba: Nataša, Marija; panični napadi: Jernej ali nerazumljiv močan strah za otroka: Samo). Še toliko težje je, ker je poprej funkcionalnim in odraslim ljudem ta **funkcionalnost trenutno ali deloma odvzeta in je ob tem prisotno tudi veliko občutkov sramu, nemoči in krivde, niti ne vedo, na kaj bi to pripeli** (glej: Jernej). **Občutek je, da te je telo pustilo na cedilu** in mu/si ne moreš več zaupati. (Jernej: »Telo me prav je izdalo.«)

Predstavili bomo izkušnjo Bernarde, kjer se po porodu medgeneracijsko pri hčerki ponovijo obrambni telesni odzivi/nihanja v razpoloženju zaradi povečane tesnobnosti in občutkov osamljenosti, ki jih je imela že njena mama (izkušanje samote ob skrbi za otroka).

BERNARDA: samota ob občutljivi hčerki in borba z vsemi sistemi v prvih mesecih skrbi (medgeneracijska ranjenost nje in mame – obe poporodna depresija)

Ob povečani lastni tesnobnosti in ob disociaciji mame ob tem je mlada mamica najprej zelo šokirana. Presenečena in razočarana je nad nesočutnim odzivom svoje mame nanjo in na dojenčka takoj po porodu. Hkrati se pri hčerki odpre (in medgeneracijsko ponovi) *stiska, ranjenost, sesutje in tesnobnost v odnosu z dojenčico, ki je s svojimi potrebami zelo zahtevna in občutljiva* (mamo nenehno potrebuje, kliče):

B: jaz glede poroda nimam kake take slabe izkušnje, kar v bistvu tako v enem ponosu ga imam, ker sem tako dosti zmogla, ni me dotolklo, sploh ne, ampak tisto potem pa zelo. Tudi že v porodnišnici… R: torej prvi meseci te samote in borbe z vsemi sistemi? B: ja, ja zelo in jaz sem imela takrat z mojo mamo najslabšo povezavo, potem že pri 8ih mesecih je bilo boljše, ampak takrat je bilo kar najbolj grozno tudi z njo, v tem odnosu, moža v bistvu ni bilo, jaz sem bila res tako sama, dojenček pa občutljiv do konca… R: 100 procentno je rabila vas, je bila prisesana na vas? B: ja, jaz sem bila tudi na stranišču z njo, res sem se šla samo najest (vmes), res tako ko gledam nazaj, je tudi ona klicala po družini, mislim po moji varnosti, jaz nisem bila takrat uredu. R: se pravi je ona čutila takrat vas, koliko ste vi, ne bom

rekla, šibka, ampak koliko ste bila vi na nek način… B: ja meni se zdi takrat res sama. R: občutljiva, ranljiva? B: v stiski, ja zelo… (Bernarda, str.1)

Mama se od hčerke odmakne, ni sočutja do stiske dojenčka, ogroženost od bližine, kar hči pretrese:

R: …kaj pa je bilo takrat tisto najtežje, ko ste rekla, da je bilo z mamo? B: jaz sem njo čutila tako totalno hladno, ko je gledala tega dojenčka, totalno (govori zelo izrazito, veliko tišine)…R: se pravi je čisto odrezala? B: mislim, ona je prihajala, ampak kot da ne bi bilo nobene čustvene ljubezni, to je mene tako ful prizadelo, skos mi je bilo tako, da je ne boš razvadila. R: to vam je govorila? B: ja, (ker hčerkica) je bila pri meni, je pri meni spala. R: taka ogroženost od bližine v bistvu?

B: zelo…in mene je to presenetilo, ker mene je mami, jaz imam v spominu, da me je dosti crkljala, ni bila hladna, je bila dosti nežna, pa tako, ampak v bistvu ti prvi meseci pa ne; ko je bila hčerka eno leto stara, pa se je pri njih čuvala, sem videla, da je šele ok, je bila čisto druga scena, jaz ne vem kaj je fora,

Poporodna depresija pri mami, so prvi meseci skrbi ob otročku močna travma, ni nobene lepe izkušnje ali spomina:

(nadaljevanje) R: ni nikoli (kaj povedala), ste z mamo kdaj o tem govorili, kako je bil njej prve mesece z vami? B: ja, ona, saj to je pa pač zgodba, da je ona imela depresijo takrat, v bistvu, da ni bila to depresija, ona je imela s ščitnico probleme in v bistvu ni bilo zdravil, pri mojem osmem mesecu ali enem letu so ji pogruntali, da jih ima…jaz točno tukaj opažam, da točno pri enem letu se je tudi pri relaciji z mano in s hčerko, kar nekako dvignil odnos R: da se je malo sprostil?

B: res in jaz jo dostikrat vprašam, kaj je ona delala in ko ona meni razlaga, vidim, da nima ene lepe izkušnje, tako, moj dojenček, ene take besede. R: je bila v taki stiski in toliko v enem svojem svetu, v svoji agoniji, da v bistvu ni zmogla, da ste ji bila res totalna obremenitev, hote ali nehote?

Doživljanje, da je (bila) za mamo obremenitev, krivda:

(nadaljevanje) B: ja, ja absolutno, jaz mislim, dostikrat mi tudi te stvari… jaz sem kot otrok čutila od bratov, ker imam dva starejša brata, da me res tako sovražita, prav res tako eno sovraštvo..res če pogledam tako njiju nazaj, imam kot otrok res ta spomin, verjetno če

povežem, ne vem, če je to prava razlaga, ampak da sta bila tudi ona dva takrat tako ogrožena, da potem …R: se pravi v tem smislu, da ste vi kot dojenček mamo vzela, njima? B: tako ja…ali pa da sem jaz kriva, da je ona pač taka, pač poporodna depresija, ampak to je moralo biti res (hudo), nikjer teh besed ni, oče nič ne zna povedati.

Mama še sedaj ni sprejela te izkušnje za svojo, šibka ženska linija:

(nadaljevanje)R: ona tudi ne? B: ona samo pove, da ji je bilo grozno, ona samo jamra potem, nobene take lepe stvari, da ji je bilo grozno, ona vstati ni mogla s postelje.

R: ampak v tem smislu, ne more pa reči: Ej oprosti,g lej, vem da ti je bilo težko? B: to mislim da ne, ker še sama ni dobila tega zadoščenja, da bi jo kdo poslušal, da ji je bilo res težko, mislim, da bi res ona dobila tisto varnost, da bi lahko nekje to povedala, (tega ni), ampak tako, toliko je predsodkov proti tem terapijam, raznim tem stvarem, da nikoli ne bi šla na kaj takega, …se mi zdi, da malo beži od teh stvari, ker mora kaj razložiti, pa potem malo naloži s tem še nate, da je bilo grozno, kar z eno krivdo potem sprejmeš.

Sama pa svojo izkušnjo (depresije, tesnobe) že prepoznava, jo zmore sprejeti, izgovoriti, z njo živeti:

(nadaljevanje) B: …se mi zdi,da res govoriš o sebi, moraš biti res kar v stiku s sabo, da res govoriš, kako si se počutil, da ne govoriš tako, da je nekdo kriv zato, ker jaz ne verjamem. R: da niso vsi ostali okrog krivi? B: da pač razložiš preprosto, takšna je bila situacija, saj njej je moralo res biti grozno, ampak, kaj jaz vem…ja no, jaz sem takrat po porodu samo sebe čutila, da sem se zamajala, čisto tako, ker prej jaz nisem imela nikoli v življenju tako enega občutka, da bi bila pa toliko…R: negotova ali pa? B: ja, ja, v bistvu sem veliko bolj stala. R: vas je potem to čisto presenetilo, je bil šok? B: ja, seveda, čisto. R: Od kje zdaj ti občutki, od kje taka potreba? B: ja, pa ta samota, te samote se zelo tako spomnim že iz otroštva, jaz sem bila dosti sama… mama je bila, ampak dosti čustveno odsotna, bi rekla.« (Bernarda, str. 2-3)

Vidimo, da tu rana izhaja iz več dejavnikov: najprej je to, da je hčerka, sedaj mlada mamica zelo sama pri skrbi za hčerko, hči je občutljiva, jokava in zahtevna, mamo zelo »drži« na sebi. Vzdušje je tesnobno, hči preveva mnogo čutenj in strahov, naenkrat izgubi poprejšnjo trdnost in gotovost vase. Negotovo je tudi zato, ker **se je rana v žensko-ženskih odnosih odprla v 3 generacijah** (pri zelo občutljivem dojenčku, pri negotovi, tesnobni in prestrašeni mamici in pri njeni mami, ki jo situacija po čutenjih vrne v enako čustveno stisko in grozo, ki jo je sama doživljala ob svoji hčerki). Vse tri so v stiski, hkrati pa ni nikogar, ki bi jo/jih lahko slišal in

pomiril, da bi dal varnost. Tako se mama (sedaj babica) na stisko hčerke in vnučke odzove z obrambo in sicer s hladnostjo, odrezanostjo, nesočutjem in ker s tem ne more biti hčerki v pomoč, to še poglobi krivdo, bolečino in negotovost/osamljenost pri hčerki.

Če bi imela mlada mamica za oporo na voljo moža, bi bilo lažje, je to ne bi tako pretreslo. Žal pa je bil **mož v tistem času popolnoma zaseden z drugimi stvarmi** (služba, gradnja hiše, očetovo podjetje) in mamica se ne fizično, ne čustveno ob skrbi za otroka ni mogla veliko nasloniti nanj:

»B: Jaz sem šele ko sem bila noseča, videla probleme tako, ki jih imava, dejansko sem bila skos sama, res dosti in takrat je prišlo tako, da je imel mož pravosodnega pa…sem mu dosti stala ob strani, ampak ta hiša me je pa res čisto dotolkla, jaz sem vedela, sem podzavestno čutila naprej, da tako tukaj res ne bo šlo, tako prizadelo me je, da ne bova zdaj skupaj ob tem… moža v bistvu ni bilo, jaz sem bila res tako sama, dojenček pa občutljiv do konca… jaz bi takrat brez problema zmogla, če bi on (mož) tako nekako skrbel zame. Pa una služba ne bi bila problem, da gre on v službo, pa pride nazaj, ni bilo tako, ampak v bistvu on se ni vrnil iz službe k meni domov, ampak je šel direkt sem (h gradnji hiše), tako je prihajal res pozno, mislim, tako, to mi je bilo najtežje.« (Bernarda, str. 2)

Počasi in z bojem je Bernarda potem s hčerko in ob hčerki uspela doseči varnejši stik, preseči temeljni občutek in vzajemno izkušnjo nesprejetosti v odnosu s hčerko in oblikovati varnejši dom za obe. Stiske, bolečine in strahu ni odrezala, ampak se s tem (z rano) soočala v skupini za mlade mamice, kjer se je kalila v razvijanju rahločutnosti do hčerke, ob prebiranju knjig in delavnicah, kjer je bolj razumela medgeneracijske povezave ženske nevrednosti in vzorce neprijaznega materinstva ter v zakonski terapiji, kjer sta z možem iskala način, da bi se kljub vsej utrujenosti, strahu in neslišanosti uspela povezati. Kakšen proces je naredila ob tem v sebi, pove kasneje v intervjuju.

Tabela 10: Bernarda - glavne teme in procesi iz pogovora glede osebne rasti (izsek sinopsisa)

PROCES POMOČI – KAKO SI LASTITI SVOJO ZGODBO (sinopsis Bernarda)
boj za materinstvo: OGROŽENOST OD HČERKE, jo je bilo prav hčerke strah, strah, da ji bo škodila; pretirani strahovi, ker je bila sama, nihče ji ni tega normaliziral: Res pogrešala moža, da bi jo pohvalil, podprl – VELIKO KRIVDE, SRAMU, SAMOOBTOŽEVANJA OB NAPAKAH, dvom vase in v lastno vrednost
Dostop od ranjenosti k ranljivosti: OB SOČUTJU DO OTROKA RAZVIJE SOČUTJE DO SEBE (veliko je delala na sebi, brala; namensko ostala doma do 3. leta: razvila s hčerko

boljši, varnejši odnos: tudi mož ob hčerki veliko naredil, se zelo dal v očetovstvo **– terapije pomagale ohraniti odnos – drugače ne bi preživel ob vseh konfliktih**

Se bori za sočutje do sebe, lastno vrednost: Če ima od moža podporo, sta povezana, ji je super, tudi kot mami – vedno bolj sta povezana, a še na poti do varnosti

Rabi utrditi žensko-ženske odnose: odnos z mamo jo vedno zatrese, prebudi bolečino; rabi izkušnjo varnega ženskega odnosa

ZARADI TRAVME OB PRVEM OTROKU: Strah pred novo zanositvijo, izgubo kontrole, prepuščenostjo v skrb drugim (skrb ali bo mož res tam zanjo)

KOT MLADA DRUŽINA SE SEDAJ NAŠLI, SO POVEZANI: Je bilo treba (se) pomiriti, razmejiti, varnost (si) dati, RANLJIVOST SPREJETI, O NJEJ GOVORITI; so kot mlada družina zdaj uredu drug ob drugem/z drugim

MEDGENERACIJSKA NESPREJETOST, ZAVRŽENOST, OGROŽENOST OD OTROKOVIH ČUTENJ IN DOŽIVLJANJA tega jo pelje v izbor partnerja/družine, kjer nisi sprejet (nenehno prebuja notranji SRAM)- to sedaj vidi

POT IZ RANJENOSTI V RANLJIVOST: kako si lastiti zgodbo

Zaveda se svoje ranjenosti ob hčerki, jo prizna (depresijo, tesnobo), nesprejetost s strani moževih staršev

Ponosna, ker je sledila sebi in se ohranila, svojo vizijo, materinstvo: počasi se je čustveno osamosvojila od svojih, zaveda se tesnobe in dote, ki so jo pustili prepiri prvih let

So si kot družina varnost uspeli med sabo zgraditi, onadva in do hčerke, so si dom ustvarili; Materinstvo in odnosi so bili njena prioriteta, veliko v njih vložila: Sedaj večja vera v sebe, partnerski odnos, v njih kot družino

Od doma dobila majav lik mame in ženske, potem si materinstvo sama zgradila na rahločutnosti, kot ženska se še išče; Eno sočutje sedaj do sebe kot mame razvila, preko sočutja do otroka prišla tudi do sočutja za sebe/v sebi.

Ranljivost: POTREBNA JE MOŽEVA PODPORA in njuna povezanost za dobro, sproščeno materinstvo ZDAJ SI VARNOST V SEBI USTVARJA (je ne pričakuje popolnoma od moža, zna zdaj v njunem odnosu sebe razmejit)

KOMENTARJI NA RAZGOVOR: Zelo veliko stvari sama pove, jih zna že integrirat skupaj, iskreno govori o sebi, svojih težavah: zmore že malo oddaljen pogled; pogovor o ranljivosti je ne ogroža, zmore večjo ranljivost – greva zelo globoko

Govori o možu in njegovih ranah, a zmore tudi o sebi, bolečina se čuti, a bolj kot žalost; temeljni občutek: da ima sebe in ve, kdo je; lasti si svojo zgodbo, zmore o svojih ranah govoriti (z manj sramu, s sprejemanjem), je že veliko sama naredila na tem, da se razume in se razmeji od stvari, ki niso njene.

16.11.4 Interpretacija: boj za svojo notranjost in živost, ohranjanje iniciative

Ko je Bernarda veliko vložila v boj za sočutno materinstvo in sočutje do sebe, je hkrati našla ***več sebe***. *Če/ko mama vzpostavi več pristnega stika s sabo v svoji trenutni situaciji, je do sebe sočutna in si ovrednoti stisko ob prehodu, pa tudi svojo vlogo v domačem sistemu (si prizna svojo resnico), je bolj razpoložljiva za odnos z otrokom in lažje reflektira svoja in njegova čustvena stanja, zmožna je samorefleksije. Na ta način ima boljši in polnejši stik z otrokom, kar ji poveča samozavest in lastno vrednost, saj večina mamic ta dva notranja dela sebe veže na uspeh in globino stika v materinstvu in partnerstvu.* Ko si osmisli sebe, svojo življenjsko zgodbo in svoje vrednote v vlogah, ki jih ima kot mama in partnerka, **ima dostop do svojega notranjega življenja in ga lahko z manj obrambami in ob odsotnosti tesnobe omogoči tudi otrokom** (da ga ti razvijejo ob njej). (Za boljši vpogled glej teme v sinopsisu *Bernarda: pot iz ranjenosti v ranljivost* – kako si lastiti zgodbo in dostop od ranjenosti k ranljivosti ter sinopsisu *Suzana – rast v odnosih, ustvarjanje varne notranjosti pelje v varen odnos s hčerko*). Sorodne čustvene procese lahko opazimo tudi pri očkih.

Kaj je pri tem naredil Bernardin mož, da ji zdaj lahko da več varnosti, pa je opisano v sinopsisu Matic.

Tabela 11: Učenje zagotavljanja večje varnosti v odnosu z ženo (zase in zanjo - izsek Matic)

KAJ JE DRUGAČE: PRESEGANJE TESNOBNIH IN OGROŽUJOČIH ODNOSOV (sinopsis Matic)
Ne beži iz družine; on se je spremenil, listo prioritet si je postavil (žena in hčerka sta pred potrebami očeta, njegove družine)
Ne dela več stvari, ki niso uredu za moža in za odnos, pride hitreje nazaj po konfliktu, ne obsoja
Sedaj več govori o sebi, svojih namenih, se zaveda, da mora, da pomiri drugo stran /da se ne prebudi zavrženost/
PREVREDNOTENJE ODNOSA:
On ni doma videl kako mora moški skrbeti za žensko; dragoceni in pomembni so mu trenutki z ženo in hčerko (kot očetu nikoli)
Starša si nista znala biti v podporo, se spoštovati, si zaupati, vedno beg ven iz odnosa
NJUN ODNOS:

Ni bilo vnaprej dane gotovosti med njima; izkušnja iz družine, kako samega sebe ohraniš na račun odnosa (da odnos izgubiš ali sebe v njem): sta si morala na novo vero, gotovost drug v drugega/drug ob drugem zgradit; zavedanje: ima dobro ženo, se ne ozira na mnenje drugih, svojih staršev

TERAPEVTSKA POMOČ NI SRAMOTNA

Ob vključitvi ni vedel, da jo rabita, se vključil v pomoč na željo žene, zdaj vidi, da je bilo dobro, se je moral spremenit

SPOZNANJA O ODNOSU:

Problem v tem, da se kvaliteten odnos jemlje za samoumeven, pa ni, odnos je resna stvar, kot zahtevna šola, za rezultat je treba delat, veliko prinese iz okolja

Prej jemal odnos za samoumeven, zato šlo slabo; sta se onadva tudi srečala s pastmi/ jih uspešno prešla: nerazčiščenimi stvarmi se je treba spopast, terapije se ne sramuje/ ali jo skriva

SPOZNANJE SVOJE IN ŽENINE RANE: OGROŽENOST žene v zvezi z njegovo družino – to je nenehno in ne ve, koliko je tega strahu skritega; zaveda se te ranjenosti v odnosu

ON: neosnovano ŽENINO NEZAUPANJE VANJ ZANJ POMENI POPOLNO NEMOČ, v trenutku prideta BES, JEZA, POTEM SE UMAKNE (IZ ODNOSA), ker čuti krivico

RAVNANJE Z RANLJIVOSTJO – izgrajevanje varnejšega odnosa

Potreba po čustvenem in fizičnem odmiku od stvari za objektiven, miren pogled

Zavedanje/sprejemanje tudi svojih slabosti; osnovna notranja mirnost potrebna za pogovor o težkih stvareh

Če ima dovolj energije/časa(miru v sebi) ženo lahko pomiri, Vedno bolj, takrat je ni mogel (to boli); Tudi žena zdaj več razume, ne jemlje nase; on več in prej pove, jo pripravi, lažje sprejemanje obveznosti drug drugega

VPLIV MIRU DRUGEGA na odnos; žena zadnje čase ni toliko v dvomu o sebi, mu je veliko lažje, če ni negotova, tudi on bolj gotov

RAST V ODNOSU: Onadva sta naredila že nekaj na odnosu; Pomembna pripravljenost obeh, da delata na odnosu: On več pove, žena lažje sprejme, hčerka je večja, skupnim delom na odnosu se izgrajuje vera vanj(u) (tudi ob sodelovanju pri sočutnem odnosu do hčerke)

STROKOVNA POMOČ: obema pomagala, on se je bolj naučil v odnosu biti; ob konfliktu manj vztrajata narazen, se lažje približata drug drugemu; trud in želja biti skupaj pomagala, pa izkušnja skupnega življenja /se oba bolj nazaj držita z očitki/ni več očitkov za nazaj

POZITIVEN POGLED NA PARTNERSKI ODNOS

Osredotoča se na tisto kar je lepo in pozitivno in živi z vsem tem naprej; se bo trudil odnos naprej peljat, gradit; zaveda se, da brez težav ne bo šlo, a nima dvoma vanju, v njuno prihodnost

16.12 Življenje s starimi starši ali starši partnerja: (ne)ogrožujoča bližina (Suzana)

Ena od glavnih tem pogovora o mladem starševstvu so bili velikokrat tudi procesi skupnega življenja s starimi starši ob rojstvu otroka in ranjenost, ki je vezana na to. Navadno je večje izzive (in rane) odprla večja bližina mlade družine s starimi starši oz. spremembe v vlogah, ki jih je prinesel prihod otroka:

1. ko je šlo za skupne prostore bivanja in zato večje izzive prilagajanja (glej: Suzana),
2. ko je šlo za vsakodnevne stike in fizično soprisotnost zaradi potrebne pomoči mamici ob skrbi za dojenčka (glej: Marija, Nataša)
3. ali pa za pretirano željo staršev / staršev partnerja po skrbi za lastnega otroka ali vnučka (glej: Anita, Bernarda, Marcel, Nataša).

Kako ranljivo je lahko skupno sobivanje ali sprejetje pomoči, ki jo želijo stari starši nuditi, včasih pa tudi vsiliti mladi družini (kjer niso narejeni odhodi od doma, ni razmejenosti in spoštovanja ali upoštevanja mlade družine), vidimo pri Bernardi in Maticu, Marcelu in Aniti, Mariji in Domnu ter Nataši. Tam (mladi starši doživljajo, da) stari starši ne razumejo ali ne spoštujejo potrebe in pravice mlade mame/družine po ustvarjanju lastnega doma (in materinstva) in vsiljujejo svoj prav. Zato ta pomoč za mlade starše ni le nedobrodošla, pač pa jih obteži in obremeni. Če pa se ob tem tudi sin/hčerka pred starši ne postavi za partnerja, postane to vir močnega konflikta med partnerjema, ko se mora partner bojevati, katera potreba ali želja bo prevladal/a oz. kateri odnos je močnejši – s starši ali s partnerjem/partnerko (primer Marcel).

Po drugi strani pa je neodzivnost (lastnih) staršev ali nepripravljenost na pomoč/varstvo mlade starše zelo bremenila, posebej hčerke so začutile velik primanjkljaj, če je bila mama oddaljena, ni kazala zanimanja ali čustvene odzivnosti ob otroku, je hčer le poučevala in kritizirala glede materinstva in nege otroka ali pa je s svojo tesnobnostjo zavzela ves prostor (tudi med mamico in otročkom). Enaki procesi so se lahko dogajali tudi v odnosu med mlado mamico in taščo (Marija, Bernarda, Anita).

Kako zelo je odprtje ali poglobitev neke ranjenosti povezano s trenutno življenjsko situacijo in fizičnim sobivanjem in bližino, kažejo tudi primeri, kjer par pred prihodom otroka še ni imel možnosti izgradnje ali najema svojega doma. Skupno življenje pri starših / ob starših je tako prineslo močne izkušnje, ki so bile lahko vir močne ranjenosti, (kasneje) pa hkrati tudi ranljivosti, saj se ob tem pospešeno dogajajo tudi procesi odhoda od doma in učenje novih

vlog/razmejitev. Predstavili bomo primer, kjer je bila narejena transformacija iz ranjenosti v ranljivost ter kateri so bili pogoji zanjo.

16.12.1 Potreba po svojem lastnem domu (Suzana)

Kakšen je bil proces odhoda od doma in iskanje sebe v novem domu, ob novih vlogah in odnosih spregovori Suzana, saj je bilo to tisto, kar ji je bilo najtežje ob rojstvu prvega otroka. Suzana, sedaj že 7 let srečno poročena mama treh otrok, je kmalu po poroki zanosila in z možem še nista mogla bivati v svojem stanovanju, ker še ni bilo pripravljeno, zato so živeli prvo leto in pol pri moževih starših v skupnem gospodinjstvu. Sedaj živijo v svojem stanovanju blizu njenega doma.

Prihod v novo družino/skupno gospodinjstvo takoj po poroki je bil zanjo šok, sploh ker je takoj prišel otrok: S: »sicer tako me je (tašča) lepo sprejela, nikoli ni nič čez mene rekla, res, niti besede, ampak jaz v tistem obdobju priznam, da nisem tega pričakovala, zelo so bile lepe priprave na poroko in sploh nisem imela nič časa razmišljati kako bo, potem je bilo pa kar naenkrat bum.«

Najtežje ji je bilo sprejeti to, da sta bila kar naenkrat tako malo skupaj z možem (on je poleg službe izdeloval še bodoče stanovanje, ona pa je kosila in dneve preživljala z njegovimi starši):

S: »Prej sva bila navajena, da ko sva bila skupaj, sva bila skupaj, če sva imela celo soboto, pa sva šla v hribe, kar naenkrat je bilo pa pač tako, da sem bila jaz s hčerko doma, on je delal, poleg tega pa potem še stanovanje urejal.«

Kljub odsotnosti konfliktov v novem domu je prijaznost in skrbnost tašče in tasta doživljala kot nekaj vsiljenega, saj se ji je močno *prebudila potreba po lastnem domu in vlogi v njem, pogrešala je zasebnost in možnost, da bi sami zaživeli kot družina, skrb in bližina sta ji bili tuji (od doma je navajena svobode):*

S: »: sva imela samo eno sobo…ko si stopil iz sobe ven, je bil potem še skupen predprostor, ki so ga potem uredili, da je bil vsaj delno dnevna, v katero je pa kadarkoli R: kdo uletel?
S: ja…njegov brat, ki je imel pač zraven sobo, tako da ni bilo nobene zasebnosti praktično, no in to je bilo meni res tako težko, ker… jaz takrat v tistem obdobju še nisem znala tako pač,

toliko skomunicirati…mož je skos rekel, ja, sprejmi, pa zakaj težiš, a ne vidiš, tako je, jaz pa enostavno nisem mogla sprejeti, pa sta bila super. R: ampak te je bolelo, res te je motilo?
S: sta čisto drugi pol, tast pa tašča, kot recimo moja dva starša. R: ja, čisto drug svet?
S: ja, ja…moja dva se nista nič brigala, tako jaz sem pač lahko živela tako, kakor sem se (spomnila). R: kakor si si želela, kakor si si pač sama organizirala?
S: tako ja, tam je bilo pa vedno v njunih mislih tako, a bosta na kosilu, a sta kaj lačna, a lahko kaj pomagava. R: Nenehna obremenjenost s tabo in otrokom?
S: Se spomnim enkrat, ko je bilo vse zlikano, še najino, meni je kar srce nehal biti, skoraj da ne, skoraj nisem mogla verjeti, tako, ker sem tudi jaz hotela imeti eno vlogo kot gospodinja in je tam nisem mogla imeti, čeprav sva se (s taščo) zmenile, da sem tudi jaz recimo kdaj v kuhinji skuhala za vse…tako sem si želela imeti svojo kuhinjo, to mi je bilo neverjetno težko, da je nisem imela, ker doma me nekak mami ni vpeljala v to gospodinjstvo, da bi rekla, da sva midve kaj skupaj počeli, nisem bila jaz čisto sigurna, sem v bistvu še iskala to vlogo, tukaj pa se nisem mogla kar ne vem…
R: se vsiliti nekam?
S: vsiliti ja.« (Suzana, str.2-3)

Sedaj je *prišla v čisto drugačen družinski sistem in se je ranjenost prebudila ob preveliki bližini, prehitrem skupnem bivanju, zelo si je želela svobodo (izbire), kakršne je bila vajena doma:*

S: Tako želela sem si neko svobodo, samo to sem si želela, res, da bi pač… R: ti prav za sebe svobodo?

S: Da sem lahko z njimi takrat, ko jaz izberem, ne da se obrnem, pa smo že kar trije… ker doma nisem bila tega navajena, to je bil tako šok zame, doma sem imela svojo sobo 16 kvadratov in sem imela skoraj malodane stanovanje v hiši, ker smo čisto drugače funkcionirali …. in jaz sem samo čakala, da spakiram, pol je bilo pa drugo ne. Potem smo pa kar naenkrat začeli drugače funkcionirati v tem smislu ja, big family, tako, kot si rekla…

R: vse skupno no, vse dogajanje skupno?

S: ja, doma nismo znali skupaj živeti, zdaj pa - kar čez noč pa sem imela to možnost, samo je bilo pa tako, prehitro ali ne vem, tuje. R: na silo? S: ja, na silo na en način. (Suzana, stran 3-4)

Močna potreba, da sebe začuti, najde v novih vlogah (kot žena, mama), da bi se lahko posvetila le odnosu z možem in hčerko:

S: Sem razmišljala, najtežje mi je bilo, da nisem mogla jaz te svoje vloge začet raziskovati
R: v miru, pa svobodi, da bi imela en svoj (prostor)…da bi se samo na sebe, pa na otroka ozirala, pa na moža, nič drugega?
S: ja točno to…doma mogoče nisem še toliko sebe (izdelala)…sem imela tudi obdobja, ko nisem mogla tako sebe začutit in to je bila pa sploh nova vloga.

Po selitvi v svoje stanovanje je šele lahko zadihala (to omogoči fizična ločenost), preveč se je prej obremenjevala z njihovimi odnosi:

(nadaljevanje) S: »Se mi zdi, da sem (jo lahko), potem ko sva se sem preselila R: si šele lahko zadihala? S: sem šele res tako začela, to svojo vlogo spoznavat R: kakor da si si dovolila, veš občutek je, da si bila zelo s tistimi odnosi obremenjena ali pa s tistimi sistemskimi pravili… notri si prišla v tisti sistem, nenehno se je bilo treba prilagajati ali da ne bi slučajno, saj ne da se ne bi razumeli…utesnjenost no? S: ja, nisem mogla tako čustveno biti jaz. (Suzana)

Izkušnja skupnega bivanja *zato težka, ker je še negotova v svojih novih vlogah* (in ker je izkušnja skupnega bivanja od doma ogrožujoča):

… R: se pravi bi tebi veliko boljše bilo, če bi recimo ti že prej imela…s tem zavedanjem, ki ga imaš zdaj, s to izkušnjo, ko si zdaj v bistvu tukaj v gospodinjstvu, če bi zdajle šla za eno leto tja, ti ne bi šlo toliko na lastno vrednost, tako te čutim? S: ja, ja, čisto drugače

R: ne bi te toliko notranje ogrozilo ali pa ne bi te toliko prizadelo oz. si ne bi toliko k srcu jemala, ne vem, kako naj rečem? S: verjetno ja.

Spopadanje z ranjenostjo (pot do ranljivosti):

1. <u>Vpliv na partnerski odnos in reševanje.</u>

Pomembno je bilo, da je partnerju govorila o svoji potrebi, o svoji resnici, o tem, kar doživlja ob njegovi družini in zakaj ter da jo je slišal, razumel, podprl (pomaga izkušnja zavetja in varnega pogovora, ki sta si ga ustvarila že v času skupne hoje pred poroko):

(nadaljevanje) »R: kako je pa na vaju to takrat vplivalo?

S: jaz sem velikokrat možu povedala, da mi je težko. Jaz sem mu enostavno to morala povedati…

R: kako je bilo pa njemu? Verjetno tudi njemu ni bilo najlažje, je bil tudi on v eni nemoči, razpet med željami, pa med možnostmi, med svojo družino pa tvojo željo in tvojimi potrebami?

S: on je skušal najboljše narest za nas tri, kakor se je dalo v tem smislu, da je potem še ta (dodaten) prostor zrihtal.

R: si imela potem ta občutek, da gre v tej smeri, da te je slišal?

S: ja, ja, je (bila podpora) samo…še zmeraj smo morali toliko časa biti tam, ker nismo mogli kar preskočiti, ker še ni bilo pač zdelano, so bili še zunanji izvajalci.

R: se pravi ni bilo od vaju odvisno?

S: tako, ni bilo od naju odvisno, tako da...on me je čisto razumel, samo… mu je bilo vseeno malo težko včasih, da ne sprejemam,… da prevečkrat izpostavljam to, zakaj nismo že na svojem, ker sem težko to sprejela…pa tudi o odnosih z njegovimi starši sva se pogovarjala, ja…pač kako so drugačni, sem morala samo tako povedati, ne da bi jih kakorkoli kritizirala, ampak je bilo dosti najinih pogovorov tudi temu namenjenih, da sem jaz vseeno pač razložila, da je to nekaj novega zame, da se še uvajam.

R: tvoj čustveni svet si mu morala povedati, ki je bil pa zelo vezan na njegovo družino takrat, na del njegove družine?

S: tako ja, res ja…njegov oče je vedno razlagal tako, ko smo domov prišli od kjerkoli, ker smo res ogromno hodili, tudi po hribih, povsod, čez vikend in je tako rekel, ljubo doma, kdor ga ima…vem, on je samo dobro hotel, samo meni takrat tisti stavek nič ni pasal v tisto situacijo, …ker jaz sem čutila, da nimam doma, da ga še nismo mogli čisto ustvariti.« (Suzana, str.)

Vidimo, da so si kot mlada družina znali vzeti tudi skupni čas zase ob nedeljah, kjer sta se mlada zakonca lahko povezala in pogovorila. To je bil tudi eden od pogojev, ki je pozitivno vplival na rast v ranljivosti v zaupnih in varnih odnosih (v sebi in do drugih).

S: »Mislim, potem smo tako sfunkcionirali, da smo ob nedeljah res nekam (sami) šli. R: da ste se umaknili?
S: ja, da smo se umaknili.«

2. Ustvarjanje iskrenih odnosov s starši moža:

Ko (ker) je ustvarjena osnova v enem odnosu (varen prostor ob partnerju, kjer si slišan in razumljen in razumevanje svoje ranjenosti, stiske ob tašči in tastu), lahko potem mlada mamica/očka tudi sama izgradita pozitiven odnos s starši partnerja – vsak sam (enemu uspešnemu procesu sledi drug – gre za odpiranje ranljivosti navzven v druge odnose).

Za ustvarjanje varnosti s starši partnerja mlada mamica/očka potrebujeta svoj čas in svoj varen prostor, to je proces:

S: ker potem sem jim res, ko smo se preselili, tako lepo pismo napisala, da sem se res ogromno naučila od njih in da se jim res zahvaljujem za vse in tako. Res sta neverjetno dobra človeka in sem se veliko naučila, to sem potem spoznala, ko smo šli.

Lažje je, če se v sobivanje ne vpletejo odprti konflikti (sta obe strani strpni), ob stiski pa vsak iskreno spregovori o sebi, da ga drugi lahko razume:

R: ni bilo pa nobenih konfliktov takih, da bi se med vami kaj zapletlo, ste zmogli vsak sebe ohraniti?

S: samo enkrat se spomnim res to, mi je bilo tako težko, tudi nas nekaj ni bilo doma, sva šla po voziček ali kako je že bilo in je tašča celo pri nama gor, v tisti edini sobi, ki je bila tako najina, da si lahko vrata zaprl, pomila po tleh. Jaz to res sploh nisem mogla verjeti, a lahko skrbim vsaj za to sobo, a moram to povedati, da je to pač najina soba, tega pa res nisem mogla razumeti in sva šli potem tako enkrat na sprehod in sem ji povedala, da mi je bilo to res težko, če lahko to najino sobo pusti, da bom lahko jaz za njo skrbela. Takrat me je res to prizadelo in sem kar morala povedati.

To je zahteven proces, hitro (drug drugega) lahko raniš:

(nadaljevanje) R: ampak je tudi ona zmogla biti toliko zrela…a veš ti si bila pač toliko zrela, da si na lep način povedala, ne kaj zdaj po najini sobi hodite, ampak tako da si pač prečutila v sebi in v miru povedala?

S: ja, točno to.

R: … in ona je dosti zrela, da je to lahko sprejela, ne kot kritiko ampak pač kot eno danost, tako?

S: točno tako, takrat sva šle s hčerko na sprehod v vozičku in sva se tako fletno pomenile.

R: samo je bilo pa kar težko, kar mi zdaj pač govoriš?

S: težko je bilo, res je bilo težko

R: ni bilo to kar, se pač danes odločiš, ja super odnose bom pač imela, ne glede na vse, ampak je bilo kar ranljivo?

S: res je bilo…sva bile obe nekaj časa kar tiho; jaz razumem, ona je hotela samo dobro za naju, ona ni razumela, da jaz tako hrepenim po tem, da tudi nekaj naredim za naju, za nas.

R: ker je prav en vaš prostorček

S: ja, točno to in sem si želela nekje biti svoj gospodar, da rečem, jaz imam to pod kontrolo, vsaj tisto eno ubogo sobo. Zdaj se mi zdi, da imam čisto drug odnos do njiju, tako z veseljem ju objamem, res…

Ta izkušnja sobivanja (sprejemanja in razumevanja v njeni ranjenosti) poveže in poglobi odnose (vrne vero vanje):

(nadaljevanje) R: vas je to na nek način tudi povezovalo takrat?

S: ja nas je, čeprav sem potem nekaj časa, ko smo se preselili, sem imela nekaj časa distanco, smo na svoje.

R: si prav rabila? S: ja in zdaj nazaj jih brez problema spuščam. Tukaj sta čisto doma, tako, vse vesta, kje imamo kaj, v tem smislu in me to niti najmanj ne moti, res… v bistvu onadva sta mi na nek način tudi vzgled te povezanosti.

R: Med sabo?

S: ja, tega da se da vsako težavo, ali je to v zakonu ali v družini rešit, da se da usesti dol in se v miru pogovoriti. Pri njih niso nikoli, da bi en na drugega nekaj kričali ali pa kakšno tako žaljivko si rekli, nikoli nisem slišala niti ene besede. Meni je bilo to tako, balzam.

R: neverjetno?

S: neverjetno res, ker pri nas, mi smo pa malo drugače funkcionirali (smeh iz bolečine)… (Suzana, str.).«

3. <u>Je pa morala mlada žena v sebi narediti tudi svoj proces rasti in spoznavanja, da je lahko verjela v varne ženske odnose</u> (te izkušnje od doma nima, jo je pa dobila iz

drugih odnosov – v terapevtski skupini za žene in v svoji duhovni sredini – glej sinopsis Suzana):

S: » Vsake toliko časa ali je ati ven padel, ali je bila mami čisto v drugem svetu in je toliko enih stvari ostalo, ki so bile neizgovorjene in jaz jih še zdaj vlečem ven.

R: v bistvu boleče? S: boleče, zelo boleče, neverjetno…«

Odnos med staršema, predvsem pa hčerke z mamo je torej še vedno izvor ranjenosti (o tem spregovori kasneje v intervjuju).

16.12.2 Spopadanje z ranjenostjo ob starših (partnerja)

Lahko prepoznamo Suzanino pot do ranljivosti ob oblikovanju sebe v novih vlogah in ustvarjanju (globljega) odnosa s starši (moža) Če strnemo, lahko iz tega primera izluščimo, da gre v tem procesu za rokovanje na treh nivojih:

1. *Soočanje in priznanje resničnosti doživljanja (v) sebi*:

- oseba si prizna notranje čustvene procese, ki jih čuti, (si) jih dopusti, četudi ogrožajo.

2. *Partnerski odnos in reševanje:*

- Govorjenje o lastni stiski partnerju (soočanje z občutki in priznanje doživljanja znotraj odnosa, iskreno podeljevanje v odnosu)
- Partner posluša, je razumevajoč, ne poskuša zanikati resnice, ki/kot jo občuti govoreči (mu jo dopusti, čeprav mogoče sam čuti drugače), zmore pa v miru občutiti in povedati tudi svojo resnico (in morebitne namene starša);
- Mirnost ob soočanju z rano omogoča varnost partnerskega odnosa, verjetje v odnos/vase/v drugega.

3. *Ustvarjanje iskrenih odnosov s starši (partnerja):*

- Oseba mora sama izgraditi dovolj varen in sebi lasten odnos s starši (partnerja) v sebi (tega namesto nje ne more storiti partner).
- Potreben je čas, da se to zgodi, ustvari (ker/ko ima dovolj varnih izkušenj stika v sebi ob tem, regulacije čutenj).

- Potreben je varen (partnerski in družinski) okvir slišanosti, da se v osebi lahko zgodi proces sprejemanja/pomiritve s starši partnerja, sprememba v doživljanju.
- Ob nesoglasjih ne pride do odkrite izkušnje razvrednotenja/osramočenosti oz. če pride do težke čustvene izkušnje, je po njej prisotna tudi izkušnja reparacije stika (ko oseba ohrani sebe v odnosu in se stik v odnosu s staršem partnerja ponovno vzpostavi).
- Je s strani starih staršev dovolj pripravljenosti/varnosti za ustvarjanje novega odnosa (s snaho/zetom) in obratno (s strani mladih staršev).

Enak proces (vzajemen in simultan) lahko preslikamo v eno generacijo prej, v sistem starih staršev (in njun partnerski odnos), ki ga morata stara starša narediti kot del uspešnih procesov soočanja z odhodom sina/hčerke od doma (ob sprejemanju in ustvarjanju novega odnosa s svojim otrokom in ustvarjanju odnosa s snaho/zetom).

Zopet vidimo, da se proces k večji varnosti v odnosih zgodi, ko:

- **je prisoten podporen varen odnos**, v katerem je tisti, ki je ranjen, slišan in sprejet, kjer ima pravico do svoje resnice in doživljanja (za Suzano mož);
- **je vsaj eden v odnosu v sebi dovolj varen**, da lahko daje varen prostor za izpoved in slišanost (in zato ustvarjanje varnosti v) drugemu (v tem primeru za Suzano tašča);
- **tudi posameznik sam pride v stik s tem, kaj je njegova rana/potreba in v iskreni ranljivosti govori o tem brez obtoževanja drugih** (Suzanin notranji proces umiritve se zgodi zaradi dela na sebi ter v **terapevtski podporni skupini za ženske**, v katero se vključi takoj po poroki. Tam od udeleženk izve veliko o njihovi notranjosti, procesih in odnosih, v katerih živijo. Velik pomen prisotnosti in vzgleda varnega ženskega sobivanja iz skupine izpostavi tudi v intervjuju, saj si ob teh izkušnjah povezanosti v ranljivosti pridobi svojo notranjost);
- **da primarne izkušnje od doma sicer obudijo rano,** vendar ob soprisotnosti ostalih varovalnih odnosov (in pristnega stika v sebi) lahko **izgubijo na moči – pride do prigarane navezanosti v odnosu. Osebe imajo različne oblike navezanosti z različnimi ljudmi v svojem okolju**: možno je ustvarjati varne odnose tudi ob sočasnem in nerazrešenem odnosu z drugimi družinskimi člani (pri Suzani se odnos z očetom/taščo/tastom izboljšuje, odnos z mamo in sestro pa je še vedno vir nestika, praznine in rane: o tem spregovori kasneje v intervjuju).

16.12.3 Interpretacija: življenje v širši družini ter nepremostljiva rana ob nerazrešeni travmi starša in posledično ne-stiku

Vidimo, da so bili v odnosih med Suzano in njenim možem, pa tudi njegovimi starši zagotovljeni temeljni pogoji, ki omogočajo zdrav razvoj družinskega sistema (Lerner 2005). Temeljni pogoji za zdrav razvoj sistema so hkrati tudi temeljne potrebe vsakega sistema (odnosa in posameznika v njem). Povzema jih Kompan Erzarjeva in so naslednji: pripadnost, povezanost, zaupanje, dostojanstvo, spoštovanje in prepoznavnost (diferenciacija in individuacija – opomba raziskovalke). *To so osnove varnega sistema/odnosa, kjer se tudi ob strahu in tesnobi, negotovosti in novostim, lahko razvije sočutje* (do samega sebe in drugega), kar omogoči spremembo v doživljanju samega sebe, drugega in odnosa nasploh in ki je najvišja potreba, ki kaže na ustrezen razvoj sistema in posameznikov v njem ter varen dom (Kompan Erzar 2006, 15-26).

Kako globoka je rana, ki jo lahko povzroči tudi mamina neodzivnost in kako se *bolečina/ hrepenenje in potreba po mami* vedno znova vrača (navkljub ostalim varnim odnosom), sploh če ob tem živijo blizu in se srečujejo, pa Suzana pravi takole:

»S tremi majhnimi otroki na svojem je življenje zelo dinamično. Ker sva oba z možem aktivna na različnih področjih, je potrebno iskati varstvo. Priznam, da imam do svoje mami pričakovanja, da mi bo kdaj kar sama ponudila pomoč v gospodinjstvu oziroma varstvo. Ker vedno znova spoznavam, da me zelo slabo čuti, jo zelo redko prosim za varstvo, saj hkrati ugotavljam, da se z majhnimi otroki ne znajde najbolje. Kljub temu, da živi zelo blizu, ne kaže nobenega veselja oziroma posebnega zanimanja za nas, naše življenje. To je občasno zelo boleče.«

»Lepo bi bilo s starši, oziroma z mojo mami, ki živi zelo blizu, živeti v večjem sožitju. Ker se je oče pred dvema letoma odselil in živi sama, mojega moža velikokrat prosi za pomoč pri kakšnem bolj moškem opravilu. Sprva ji je še veliko pomagal, potem pa se je naveličal, saj sva ugotovila, da tudi mi potrebujemo veliko pomoči, ki pa z njene strani ni opravljena z veseljem oziroma je tudi zavrnjena. Moje hrepenenje po tem, da sem ob njej lahko brezskrbna hčerka, je veliko.« (Suzana, zapis v končnem vprašalniku).

Da je bolečina zaradi neodzivnosti še žive (in zdrave) mame na hčerkino prošnjo po pomoči ob malih otrocih ali razumevanju naporov starševstva, ena od največjih in najbolj strašljivih situacij za hčerko, spregovorijo tudi druge mame (Tamara, Bernarda).

Vidimo, da lahko glede na značilnosti pogovora Suzano (za boljši pregled glej tudi sinopsis) in njeno stanje mišljenja (»state of mind«) označimo za avtonomno in varno, saj je njena pripoved tekoča, polna samorefleksije, pa tudi spomini so dostopni, čutenja, ki se prebudijo ob njih, pa ne ogrožajo. To je skladno z ugotovitvami raziskav osebnih pripovedi udeležencev, ki so bili vključeni v AAI (intervjuje o odrasli navezanosti). V odnosih navezanosti ima tako cel nabor mentalnih modelov, kar ji omogoča fleksibilnost v zaznavah drugih ljudi in načrtovanje svojih dejanj v odnosih. Ima sposobnost, da hkrati uživa in sooblikuje visoke nivoje čustvene intenzivnosti (ko govori o odnosu z možem ali terapevtski skupini za žene), in da čustvene povezave z drugimi doživlja kot nagrajujoče (ima tako izkušnjo) (Siegel 1999, 90-92). Kljub »prigarani« navezanosti in vzpostavljanju nove varnosti v odraslih intimnih odnosih (s partnerjem, taščo in tastom, drugimi ženskimi osebami), ki jo nakazuje varno stanje mišljenja (»safe state of mind«) in sposobnost reflektiranja, pa vidimo, da je v odnosu z mamo prisotno še veliko žalosti in depresivnih občutij, ker te osnove noben odnos ne more nadomestiti (videno v sinopsisu in zgoraj zapisanih zaključnih mislih). Ta značilnost (več depresivne simptomatike na strani prigarane varne navezanosti) je tudi edina razlika med osebami, ki imajo že od malega, iz svojega doma, izkušnjo varnih odnosov in doma, ter tistimi, ki so si jo (ga) naknadno pridobili (kot v primeru Suzane) (Siegel 1999, 93).

Kadar so torej procesi odhoda od doma nedokončani in neizgovorjeni, (ko je prisotna nepredelana travma ali nerazrešena zloraba), puščajo negotovost, praznino, bolečino, dvom vase in v odnose. Takrat so razmejevanja mlade družine od izvornih družin ter odločitve, ki jih posameznik in par naredi, veliko težje, saj se temeljni način sobivanja izraža kot nepripadnost (Kompan Erzar 2006, 198). V teh sistemih imajo odločitve večji pomen za lastno samopodobo, saj vsaka odločitev in odziv drugega (družine/partnerja …) nanjo lahko pomeni tudi napad ali ogroženost lastnega obstoja. Posebej je težko, kadar se v razvojne procese mladega para in družine vpelje razvrednotenje sebe in drugega, kar onemogoča rast in razvoj posameznika in odnosov. Koliko je to pomembno ob vzpostavljanju novih vlog (v mladem partnerstvu, mladem starševstvu in v sistemih starih staršev), ko so vsi sistemi še zelo ranljivi, se kaže v primeru Domna in Marije (kadar prihod otroka prebudi rano v navezanosti s staršem in poglobi konflikte v partnerstvu / v širši družini). Zdaj bomo predstavili še izkušnjo para, kjer odhod od doma ni bil narejen in je to onemogočilo ustrezno bivanje in rast v odnosu, kar se je vpletlo tudi v nerazumevanje in konflikte s starši obeh partnerjev / pri obeh partnerjih.

16.13 Kadar prihod otroka obudi rano v starševstvu in partnerstvu (Marija in Domen)

V primeru Anite in Marcela smo videli, kako se rane, ki se odprejo ob sobivanju z majhnim otrokom in čustvenih procesih odhodov od doma, lahko z delom na sebi in v odnosu, sčasoma presežejo in postanejo bolj obvladljive (ko dobita stik s svojo notranjostjo se partnerja povežeta v iskrenem pogovoru o ranjenosti drug pred/ob drugem, s tem oblikujeta bolj varen odnos s sabo, med sabo in z otrokom).

Predstavili pa bomo tudi par, kjer so rane iz primarne družine tako globoke, da se v mladi družini poustvarjajo v obliki hude prezrtosti, razlik in konfliktov ter kjer čustvena zloraba/izdajstvo s strani partnerja predstavlja temelj doživljanja obeh partnerjev. Tako pride do rane v navezanosti tudi med partnerjema na način, ko ranljivost znotraj odnosa ni več mogoča. Ta par se od drugih parov, vključenih v raziskavo, razlikuje po tem, da je čustveno vzdušje, ki je prisotno v pogovoru polno bolečine in obžalovanja, temeljna usmerjenost pogovora pa je nenehno na rani v partnerstvu (in starševstvu), kar prekrije dostop do ostalega doživljanja in procesov.

Marija in Domen (imeni sta spremenjeni) sta poročen par v zgodnjih 40. letih, imata 2 otroka, v času razgovora stara 4 in 1,5 let. Skupaj živita že nekaj let, pred prihodom otrok sta se tudi poročila. V raziskavo sta se vključila, ker sta v terapevtsko pomoč že dalj časa vključena (v procesu terapije sta s presledki že 4 leta, en cikel partnerske terapije sta opravila tudi pri raziskovalki) in ker je vsak zase želel povedati svojo zgodbo in doživljanje.

Ta par se je boril za stik drug do drugega in umirjanje konfliktov, a nenehna izkušnja odnosa po prehodu v starševstvo je bila spregledanost in ne-stik. O tem, kako je glavna izkušnja prehoda v starševstvo in v prvih letih skupnega življenja bila **izguba odnosa in/ali zaupanja v odnos**, spregovorita oba:

Marija: *najtežje temeljno nezaupanje vanjo kot mamo s strani mame, nato tašče in moža, pritiski naj kot mama ravna drugače (naj ne razvaja):*

Marija: Ko razmišljam, najbolj me je prizadel ta odnos moje mame, njegove mame, pa potem pod njihovim vplivom tudi možev, ker na začetku je bil mož zaupljiv do mene, ampak pod njihovim vplivom nezaupljivost. Nenehno je bila kritika, v smislu, da jaz ne znam z dojenčkom dovolj dobro (ravnati).
R: se pravi, da vam niso zaupali?
M: ja, eno nezaupanje sem čutila s strani moje mame, s strani njegove mame in potem ko je

(mož) videl njihovo nezaupanje, se je tudi mož začel tako do mene obnašati. Na začetku je bil zelo zaupljiv, vse me je spraševal in potem ko je videl, ker po spletu okoliščin, je bila moja mama pri nas tri mesece, zaradi pisanja mojega strokovnega članka in ko je videl on obnašanje moje mame, (ko smo se selili smo bili en teden pri njegovi mami, jaz z dojenčkom, z mojo mamo in njeno kritiko) in potem je še njegova mama začela…včasih je njegova mama, ko smo mi bili pri njih, kar kričala, da bom jaz uničila tega otroka. Ali da bom jaz razvadila otroka in nenehno je bilo to s strani njegove družine, enostavno sem čutila en strah in nezaupanje do mene, kot mame, v smislu, da bom jaz razvadila otroka, pa čeprav je to bil dva meseca star dojenček. Stalno je bil v tem smislu en strah, s strani njegove družine
R: da boste pokvarila otroka?
M: ja, mama pa ni v tem smislu, da bi jaz pokvarila, ampak kako bom jaz to zmogla, ali bom zmogla R: se pravi ni zaupala v vas? M: ali sem jaz sposobna biti mama, gospodinja, ali sem jaz to sposobna, nekako v tem smislu sem to čutila….Potem, ko sem rodila, sem jaz postala črna ovca v familiji, ker so vsi na mene nekako
R: komentirali, kritizirali, vsega ste bila vi kriva
M: vedno je bilo to, ali bom jaz razvadila dojenčka, ne rabim se za vsak dojenčkov jok vstati, naj pustim, da joka, sem rekla, jaz menim, da je treba, to sem poslušala, sem šla na predavanje, da je to treba, da to ni razvada, jaz sem to njim razložila, ampak je to toliko njegovo mamo iritiralo
R: ker ste drugače delala?
M: ja, ker sem drugače delala
R: ker niste poslušala, ker niste njenih nasvetov upoštevala, da jo je to pač prizadelo
M: je vedno morala, potem je še planila, pa še govorila sinu, pa še njegovemu očetu, pa kričala v garaži in tako

Boj – katero mnenje in vzgoja bo prevladala (med taščo in snaho): osramočenost in konfliktnost; mož se postavi na stran mame:

R: se pravi to je bilo … zelo področje ene ranjenosti, …, ko ste v bistvu skupaj živeli takoj po rojstvu otroka, ker ste skupaj živeli pri njegovih in še z vašo mamo zraven, pa v bistvu brez njega in to je bilo zelo destruktivno
M: ja, jaz sem takrat začutila, da je začelo med nama pokati. On se je enostavno obrnil. On je enostavno zavzel strategijo, aha ona je razvajena in zdaj bo on mene naučil, tako držo je zavzel, da ne bom jaz razvajena. Zakaj sem razvajena? Zato ker je moja mama prišla k meni, da mi kuha, pomaga. Sicer jaz pišem članek zraven dojenčka, ampak dobro, to nima veze.

Torej moja mama je prišla k meni, da mi pomaga kuhat, prat, dojenčka peljat na sprehod, jaz pišem članek in še zraven sem besna na svojo mamo, pa ji recimo grde besede govorim in on je to tako doživel. R: kot koliko ste nehvaležna?
M: kako sem nehvaležna in še do njegove mame. R: se pravi vsi vam grejo na roko, vi pa ne morete nazaj biti prijazna. M: ja, in on je to tako doživel in tako v svoji glavi zaznal, da bom jaz otroka uničila, kakor to njegova mami (doživlja), on tudi tako, je v njem neka negotovost nastala, nezaupanje do mene. Karkoli jaz naredim, npr. ali je to oblačenje ali pa izbira gumijastih škornjev roza barve.

Razvrednotenje na ravni materinstva in osebe:

(nadaljevanje)
R: Veste kaj ste mi zdaj povedala, da v bistvu se je to nezaupanje ali pa razvrednotenje vašega materinstva začelo preko vaše mame, pa potem preko tašče in da je on potem s tem nadaljeval. Da je prevzel prav razvrednotenje materinstva, vas v vlogi mame, vaših ciljev, vrednot, načinov rokovanja z dojenčkom, da ničemur ni več dal vrednosti?
M: (v ničemer) ni zaupal, da in to sem začutila, da me je kot človeka razvrednotil. Se pravi jaz za njega sploh nisem vreden človek. R: Da bi obstajala kot človek v tem smislu, ni bilo močneje, kot tisto, v kar se je on sam ujel s svojimi? M: ja. On je mene doživel kot eno nehvaležno, razvajeno, otročjo hči, ki se ne zna obnašati do starejših in zaradi tega, ne samo da me razvrednoti kot mamo, mi ne zaupa, ampak tudi kot človeka in to nenehno govori. R: se pravi sram ga je bilo vas. Da ste ga sramotila samo s tem, da ste bila tam kot mama? M: ja, to sem začutila in tudi danes je tak njegov odnos do mene, niti kančka spoštovanja nima do mene R: ga ne čutite nič? M: ga ni, ker ona (tašča) mene tako doživlja, kot sem vam povedala. (Marija, str.)

Boj zase in za rahločutnost v materinstvu znotraj tesnobnih odnosov; sledenje materinstvu (stiku z otrokoma) ji pomaga ohraniti sebe:

M: Čeprav so imeli vsi tak odnos in je nastala takšna situacija, sem jaz nekako, ker sem imela par prijateljic, ki so mame, ker sem šla na par predavanj, sem sama sebi zaupala in meni je bilo to glavno in jaz sem vedela, da jaz delam prav, pa čeprav so se vsi…
R: se na vas
M: tako obrnili, sem jaz vedela, da če dojim 6 mesecev, če ta otrok vmes joka, da jaz moram iti k dojenčku, da jaz ne bom pustila, da se on joče, čeprav je tašča šizila
R: se pravi to vam je potem eno vrednost ohranilo? V bistvu je bila to edina točka, kjer ste se

vi lahko prijela, to da če bi še sama pred sabo klonila
M: bi bilo konec…in to je vse iritiralo, da jaz delam po svoje in so potem še bolj
R: in ne poslušate drugih
M: da in oni enostavno, kot da niso mogli verjeti in so vse na neke grde načine, z grdimi besedami, z jezo, jezo sem doživljala, prezir s strani njegove mame in sestre. V glavnem, jaz sem vedela, da delam prav in sem sama sebi verjela in sem si pač sledila in to me je nekako ohranilo
R: to vas je v materinstvu ohranilo. Kaj pa potem v odnosu sama do sebe, koliko ste pa tam potem bila poškodovana, to pa je ena druga sfera?

Nimaš in ne vzameš si časa zase; notranje se zapostaviš:

(nadaljevanje)
M: do sebe moram priznati, da sem sebe zelo zapostavila na začetku, posebej to prvo leto. Mislim kako bi rekla, zraven vseh obveznosti, jaz sem morala pisati članek, jaz sem dobesedno te tri mesece dokler sem pisala članek, sedela, sem bila kot v zaporu. Ves svoj prosti čas sem bila za računalnikom, nisem šla na sprehod, nič, kolegici telefonirala…R: to ali otrok, to mi govorite?
M: tako… jesti in stranišče, osnovne potrebe. Potem, ko je to minilo, sem šla na sprehod z otrokom, z možem smo šli. R: z malim, ob otroku, sama zase pa ne, ker ni bilo ne časa, ne možnosti…
M: in bi mi zamerili, kako si zdaj jaz to do mame (predstavljam), ona komaj čaka, da se vrne domov in zdaj kaj se jaz tukaj grem, ali bom delala ali ne

R: ampak tako čisto notranje me zanima?
M: notranje tudi sem se zelo zapostavila. Nekako sem čutila, da delam krivico, če bi si kaj privoščila za sebe. Sem čutila nekakšno krivdo, ker so tudi vsi od mene pričakovali, da samo to delam
R: če vam gredo že vsi toliko na roko, v tem smislu, da pač je prioriteta pač ta članek
M: in materinstvo…sicer mi je mama rekla, pa lahko ti ne dojiš otroka, pa ga imaš na flaški, pa bova midve s taščo, torej njegovo mamo, bile z dojenčkom, pa ti piši v Lj, pa bodi z možem. Pa sem jaz rekla ne, jaz bom dojila otroka, sem rekla ne, jaz tega ne bom, delala bom kolikor lahko zraven in tega sem se pač držala, to je to.

Ko si sam ob otroku s svojo vizijo, lahko postaneš zelo negotov (ni potrditev v odnosih) in usklajenega urnika:

R: (ko si sam s svojo vizijo)… koliko enega nezaupanja ti to pusti? Tako, ampak tudi v samo sebe. Toliko več moči potem rabiš za kakšne svoje odločitve. Ni tako samoumevno, pripada mi?
M: ja, zelo sem postala potem negotova mama. Recimo ko je otrok rastel, zdaj ko so se začela obdobja trme in tako naprej, to sem jaz skiksala, ful, ker se nisem znala sama, ne vem, kako bi rekla
R: umiriti? M: umiriti R: vas je jezilo to, ste bila ogrožena od tega?
M: ja, strah me je bilo, negotova sem bila, kaj naj naredim. mož je stalno govoril, da je treba biti strog do otroka, da otrok mora biti po pravilih. R: prestrog?
M: ja, meni je bilo prestrogo, da bi jo tri dni pustili jokati samo v sobi, da bi potem tretji dan se že naučila sama zaspati…sem rekla, jaz se tega ne bom šla. Potem je bil on jezen na mene
R: da nič ne poskušate spremeniti situacije, da v bistvu takole ne moreta, ne bosta več nič vložila v to?
M: in potem je bil jezen in še danes, ko vidi, da jaz nočem tega, kar bi on na njegov način, potem se gre on, da bi meni pokazal, kaj to pomeni, kako je to, ko hočeš razvaditi otroka in ji recimo da risanko ob desetih. R: se pravi potem tudi on nobenih pravil ne upošteva?
M: ampak nalašč, da bi mene ziritiral, tako da bi mi pokazal kako je to.
R: oziroma da bi vam pokazal kako je to, ko te drugi čisto prezre?
M: ja R: zato gre spet med vaju, ta dinamika?
M: ja in potem smo začeli hoditi na terapije, pa je tam razlagal, kako jaz ne znam dati otroka prej spat, pa se jaz trudim prej dati spat, pa da on namerno risanko in tako R: se pravi neusklajena sta bila od prvega časa naprej, od takrat
M: od takrat naprej.

Če povzamemo: ob ravnanju z otrokom spet pride do kritike in osramočenosti, kar jo pušča v nemoči, negotovosti, strahu, jezi in osamljenosti, izgubi vero v partnerja, težko jo ima v sebe (nesočutje do sebe, tesnobnost do otroka), ne išče več soglasja z možem.

Poglejmo še, kako je to obdobje, ženo, sebe in otroka doživljal mož:

Izguba partnerstva, neusklajeno starševstvo, neupoštevanje njega kot očeta (Domen):

Domen: Se mi zdi najtežja je bila sprememba z ženo, zato smo sploh začeli sem hodit. S samimi otroci tam čisto na začetku, je itak več na mamah, pa ne, da ne bi pomagal, pa bil zraven, pa tako, ampak meni je na primer, pa še zdaj je tako, težko to požrem oziroma sploh ne, da nimaš …, na nek način razumem, ne moreš odločati o dojenju naprimer, ampak …ni

tistega, da se nekaj res postavi v smislu, da sva še midva kot starša na primer.
R: da sta vidva kot par?
D: kot par še vedno tukaj na primer, ampak je bilo tisto čisto mama in konec.

R: to mi zdaj govorite, da ste v bistvu s tem, ko sta vidva starša ratala, ali pa ko je Marija mama ratala, da ste partnerko zgubil? D: ja, na nek način, čeprav, saj pravim, ko to za nazaj malo tuhtaš, pa tako na primer, prej so se pač stvari skrile za drugimi zadevami, ampak si imel prej vseeno več časa za odnos pa drug za drugega in je bilo drugače. Meni se zdi, da tudi če imaš otroke, se pač moraš ozirat na partnerja in to sem jaz zelo pogrešal na primer, kar sem bral, moj način funkcioniranja, pa razmišljanja nekako kaže, da ni pri otrocih problem, če so kdaj sami, da greš s kom ven, ampak je bolj problem vsakdan. Da pač otrok rabi srečne starše, ne pa starše, ki so fizično vedno poleg njega na primer. Eno je bil čisto ta partnerski del, drugo pa, da ne prideš zraven pri vzgoji
R: da ne prideta skupaj, ali da vi ne pridete z vašo idejo vzgoje čez?
D: tudi čez ne, ne da bi skupaj, da bi se nekaj strinjala glede enega drugega, ampak da sploh ne moreš. Končni argument ima ona, kot mama. Za mene to pač ni argument, za koga je. Vsaj jaz na primer, niti nimam takega life styla niti mi to ni neka želja na primer, ampak sem pač z veseljem poleg pri tamalih, ne vem kako naj povem R: ste radi vključeni?
D: da si zraven na primer in mogoče včasih to, ne vem, hočeš biti pač poleg. Jaz si pač predstavljam, da v nekem partnerskem odnosu oba imata neko vlogo dogovarjanja. Pri starih starših ne najbolj, s samimi otroci tudi jaz ne vidim nekega problema, saj pravim, bolj je to bilo med nama z Marijo, ta pristop.
R: se pravi bolj to boli? D: je bilo to bolj problematično. R: in je še zdaj? D: in je še zdaj.

Osamljenost v partnerstvu, vse je napačni pristop k vzgoji, neslišanost:

(nadaljevanje)
R: pa ste se lahko o tem…vi v bistvu zdaj o neki osamljenosti govorite?
D: ja, to kar se tiče partnerskega odnosa. Pa ne vem če samo osamljenost, ampak pač dosti stvari se mi zdi napačni pristop pri vzgoji. Meni vzgoja ni nekaj pasivnega, ampak aktivnega. Pa ne, da bi zdaj človek hotel imeti otroke narejene po neki šabloni, ampak približno pa veš, kaj je za otroke dobro, ne vem, jaz si predstavljam, froc bezlja sem pa tja, ne pustiš ga preveč v eno ali pa drugo stran, ampak ga pač malo odbijaš, da gre v pravo smer, ni pa zdaj, da ga boš zapiral na primer. Tako da se mi zdi, da pač, če imaš nekak sliko, pa informacij je danes na voljo tisoč, pa vsak ima že neko svojo zgodovino, na kak način funkcionira in nekako tu ne pridem poleg. Zdaj če je to osamljenost, kaj pa vem…

R: kaj pa se počutite, prezrtega, ali kaj? Nevrednega?
D: ja, na tak način. R: da ne pripadate no?D: ja, na nek način, ampak nekak imam občutek pri Metki, da ona bi to imela, v bistvu pa ne ve, kje naj sploh začne, če pa imaš ti idejo, pa spet… ni ok, ker je pač od drugega…

Prebudi se osramočenost do staršev in okolice zaradi odnosa, partnerja, postavljenih meja:

D: Imam sestro v Ljubljani, ampak z ženo nista na liniji in sestri ni prijetno hodit sem na primer, ker se je zgodilo enkrat, ja moji starši so nas prišli pozdravit, sicer je bila res ura pol devet zvečer, kar je bilo res pozno, a otroci še niso spali... ampak smo potem stopili ven na hodnik, ker v stanovanje takrat nista smela in sestra je spodaj čakala, je rekla, da sploh ne gre gor in potem nobenemu ni glih prijetno, sploh priti k nam
R: se pravi je sram pred svojimi?
D: na nek način ja, mislim sram, ja…pa ne glih pred mojimi, sam pred sabo na nek način že…ko vidiš da nisi, ne glih uspešen, ampak ne moreš glih živeti tako kot se ti zdi ustrezno ali pa prav ali pa…
R: se pravi sram, zato ker ne živiš po svoji vesti ali kako naj rečem?
D: ja, na tak način nekako.
R: je potem to tisto, kar je najtežje?
D: ja, pač probaš na nek način, tudi z okolico…zdaj so postale stvari totalno nore, ne znam drugače povedati. Marija piše okoli maile, nekaj kar se dogovarjam in začne metat blato, tako kakor da se jaz nič ne zmenim, kakor da nekaj na svoje rinem, delam… V končni fazi so vsi v blatu, ne vidim nekega smisla, ampak potem te je malo sram, pa tisto gledaš, kaj je bilo to res treba? Sram ja, na nek način, ampak ne zato, da ne bi živel človek po moje na primer, ampak ko vidiš, da živiš slabše kot bi. Če se lahko partnerja dopolnjujeta, pa da skupaj rasteta, tukaj se mi pa zdi, da gre vse navzdol.«

16.13.1 Obrambe pred ranjenostjo

Posledice doživljanja sramu in nevrednosti peljejo v OBRAMBE PRED RANJENOSTJO, ki se prebudijo ob nedorečenosti in konfliktnosti: obup nad partnerskim odnosom, razmišljanje o ločitvi, a nemoč; spoznanje - niso krivi otroci, odnos že prej ni bil uredu:

R: Ni prostora. Tak občutek je da…
D: samo saj pravim, se mi ne zdi, kot da bi bilo to zaradi otrok…mogoče malo spotencira celo zadevo, ker imaš pač dosti več odločitev vsak dan sprejeti, pa biti bolj zorganiziran pa

več enih obveznosti pa tako naprej in če pač ni neke komunikacije osnovne, potem je krah non stop, zato ker non stop prihajaš v konflikte, ker stvari niso niti dorečene, niti usklajene
R: kakor da skos nekaj zmanjka, tak občutek je, kakor da skos teče življenje v nič?
D: ja dostikrat, ali pa vsaj, dosti manj kakovostno, kakor bi lahko bilo, ali pa manj prijetno.
R: koliko te pa potem to v eno depresijo vrže, tako v en brezup?
D: ja, te, ker v bistvu več ne veš, kaj narediti. Če se ločiš, je spet sranje, mislim…vprašanje…tamalih ne moreš spraševati, kaj bi rajši, ali pa kakorkoli, to je pač starševska zadeva. Zdaj taka situacija kot je, tudi če se ločiva, od Marije ne pričakujem nekega odraslega obnašanja, kar se tiče skrbi za otroke v končni fazi. Zamujanje, nagajanje, kompliciranja, ne vem, ne pričakujem, da bi dala prostor tudi takrat meni kot fotru,…

Življenje v ranjenosti in negotovosti: nenehno razvrednotenje, brezup in bolečina (ni stika v sebi in z drugim):

R: se pravi to se zdaj med vama dogaja, razvrednotenje?
D: ja, ne samo med nama, ampak med ženo in svetom in nama.
R: in tukaj ste rekel potem pride depresija noter, potem obupaš na nek način nad odnosom ali pa tem, da bi se še karkoli dalo?
D: obupaš nad tem, da se še karkoli da, tako bom rekel, v odnosu narediti. Se mi zdi, da je ločitev v tem momentu boljša stvar, ker je za otroka boljše in za naju, ker Marija ne reče ne dober dan, ne dobro jutro, ne lahko noč, ne reče več nič. Jezna je na celi svet, znaša se nad mano na nek način, ker se nad drugimi ne more, enostavno—potem je vsaka stvar disaster. Ne vem, včeraj zvečer sem jaz kuhal večerjo, pa čeprav je doma 6 ur sama, ni kosila, ni nič. Pridem domov, skuham večerjo, je dobra večerja, na koncu ostane en krompir, nisem pa več imel omake in ker je na njenem krožniku še bila omaka, pomočim krompir v tisto njeno omako … vzamem košček mesa in skoči v zrak, kaj zdaj jaz to jemljem njej omako…tisto, ko samo čakam, da eksplodira, ko kaj narediš, pa kaj zdaj, ženi sem vzel malo omake s krožnika…skakati v zrak zaradi tega (čuti se osramočenost)
R: ok, brezup potem
D: brezup na nek način…in potem se mi zdi škoda, ker potem pa otrok začne mene branit zaradi takih norij, ja mami, če je imel pa samo kost, se mi zdi škoda, da se mora froc sploh čutit dolžnega se vpletati v neke take stvari, ki so blesave že v fundamentu in potem froc trpi zaradi tega…

D: Jaz več nimam energije sploh odgovarjati na take…celi cajt, je ati to, je ati to in potem odgovarja, pa razlaga…ampak je ta taka brezrazumna (razlaga), ne znam drugače povedati.

Samo toliko, da se nad nekom spuca. Zdaj toliko preko otrok…spet ni toliko starševstvo, kolikor je najin odnos problematičen.«

Za zaščito pred bolečino partnerja ne jemlješ več resno, se distanciraš:

R: obup nad partnerstvom…kako pa lahko sploh sebe ohranite, tako..k sigurno, ne vem če se sploh lahko v taki situaciji. Kako to potem vpliva čisto na lastno vrednost, ali pa na dojemanje samega sebe, ker na nek način potem tudi nad sabo malo obupaš?
D: da v bistvu ne zmoreš peljati stvari tako kot bi jih rad ali pa se ti zdijo prav. Je obup ali pa se zavedam, tako kot pri potresu, ne moreš ti nič narediti če ti streha pade na glavo, pač probaš narediti kar lahko. Ali je to vdaja, ne vem, ampak tisto se trudiš narediti kar lahko v danih razmerah. To ni moja vsebina, ker je to njeno in je več ne jemljem kot svojo vsebino in v bistvu potem partnerja, ki ti nekaj govori več ne jemlješ kot del partnerstva in potem na nek način niti partnerstva ne more biti, če partnerja ne moreš resno jemati R: kaj, sta v bistvu toliko vsak v svojem svetu, ali kako?

Ni pogovora, bližine, vsak v svojem (obrambe pred stikom):

(nadaljevanje)
D: je, ker se na pogovarjava, ker se ne moreš pogovarjati, niti ni časa, ker so non stop otroci okrog. Ker poleg starejše mora iti nekdo spat, ker ne zna sama iti spat, ker je pač nismo naučili, ko je bil zato čas na primer. Ker je to pol desetih tudi jaz zaspim zraven ob taki uri, ali pa Marija, pač kdorkoli jo da spat. Zdaj starejšo jaz dajem spat. Žena kljub temu, da se jaz ne strinjam, da ji otrok zaspi na joških, pač to dela, ker je njej najlažje in potem mi razlaga, da je bila pri zdravnici, da je zdravnica rekla, da podpira dojenje zdaj čez zimo, zaradi odpornosti pa tako naprej. Pa jo jaz gledam, Marija, nikoli nisem tega rekel, mene samo moti to, da otroka ne dajemo spat, da sam zaspi, da zaspi na joški, mene to moti, ne to, da ti dojiš. Podoji ti otroka, ko bo buden, ne pa ko ga moraš uspavati na primer. Na nek način…in potem ona zaspi zraven nje, jaz starejšo dajem spat, tam zaspim… Jaz zato niti približno ne krivim otrok, se mi zdi niso otroci tisti, ki so do tega pripeljali…«

V prezrtosti ni prostora in moči za pogovor in razkrivanje sebe:

(nadaljevanje)
R: Pa ste lahko, lahko kaj o sebi poveste, ali nimate več energije sploh govoriti?
D: nimam energije razlagati, poleg tega žena ni sposobna poslušati teh stvari, žal ni
R: se pravi ni toliko ene varnosti med vama, da bi lahko kdorkoli o tem govoril, kako mu je?

D: ona ne posluša, jaz še njo poslušam..ko pa rečem, zakaj mi nekaj ni všeč, potem je pa konec pogovora. Samo povedat svoj pogled na neko zadevo je, ki pa ni tak kot je njen, je dovolj, da skoči v zrak in potem v končni fazi ni nekega pogovora, ali pa da bi se menila o bilo čem. Potem pač dokler stvar ne pride do tega, da je treba izvršit, potem pa pač se izvrši po ženino… ker pač drugače ne moreš…če froc hoče hrenovko zvečer in ko mu skuha, hoče imeti žgance, pa gre kuhat žgance, potem kako češ to prekinit, mislim da vzameš tiste žgance pa jih vržeš skozi okno. Ne vem, potem se pač zgodi, tako kot se zgodi…po njeno in pač tamala poje žgance na primer..ne vem, kako to potem ustaviš, ne da bi bil agresiven, ker slišan nisi, da to ni prav, pa da ni vredu, da se na tak način dela. Tako da, kar se tega tiče, sem ignoriran
R: se pravi potem je to dan na dan ignoranca?
D: ja, to potem bolj na pol ure, ne dan na dan, non stop.«

Urgenca (toliko tesnobe in strahu v delovanju), obup nad odnosom in konflikt prekrijejo vse, vznik zaničevanja:

R: A veste, tako kot sva prej rekla, kakor da je en občutek, da je ta nesoglasje ali pa obup nad vajinim odnosom tisto, kar je vse prikrilo in tudi ko sem vas vprašala, kaj bi v očetovstvu, kaj je najtežje, ste mi spet rekel odnos z ženo. Kakor da ni (drugega)… da je tako zato, ker je tukaj taka urgenca, ali pa se to dogaja že toliko let? D: non stop je panika,…zadnjič mi je tamala, nje ni bilo doma, pojedla eno koščico od slive, saj sem poklical zdravnika, še peljal sem jo na Metelkovo, ker so mi rekli dohtarji, da naj jo peljem, pa so me tam vsi čudno gledali, kaj jo vozim tam npr…ampak se je dalo nekak brez neke panike, frke. Če bi bila ona doma, to bi bilo, ne znam povedati kaka pi… bi bila. Non stop je neka urgenca. Sama stvar je na smrt nevarna.
R: ja in je sploh biti v tem na smrt nevarno in potem se odklopiš. Tak občutek je, da samo s sedmimi procenti pač spremljaš
D: ja in zdaj zadnje čase razmišljam, da jaz nočem biti v takem odnosu, pač, gremo narazen.

Nimaš dostopa do ranljivosti in globine, govoriti o sebi pred drugim je nevarno:

R: »V bistvu nobene ranljivosti sploh možno ni ...to da si lahko ranljiv pa tako, globoko?
D: saj ne moreš sploh priti do globine, ker ne moreš sploh povedati, kaj bi sploh rad.

R: ker tudi sprocesirati ne moreš?
D: jaz v sebi že sprocesiram, ampak da bi to človek uspel povedati ženi, si ne vzame časa, pa

že če si vzame par minut,…
R: preveč nevarno je…mislim, da tudi za vas, da tudi vi že težko kaj rečete o sebi, tako...
D: težko kaj rečem o sebi, zato ker sem pri njej doživel, da če ji kaj malo bolj poglobljenega poveš, da ob prvi priliki dobiš po glavi in se tudi ne morem z njo pogovarjati o drugih ljudeh, kaj se dogaja naokoli, ne morem, ker me je strah, kaj bo iz tega napletla
R: v zvezi z vama ali kaj?
D: v zvezi z nama, ali pa v zvezi z njimi. Če povem, da je nekdo naredil napako, nisem prepričan, da ne bo naslednjič ko ga bo videla, se začela mu…ne vem, saj verjamem, da mora človek biti iskren, ampak nekoga ne vidiš eno leto, prideš na obisk pa njej reče, u kako si se pa ti spremenila, pa ona reče ja res, ja tako mislim v širino..tako ena totalna, ne netaktičnost, neuvidevnost…možu bo pa rekla, ti si pa dobil ful sivih las. Ne me narobe razumeti, saj vsak sam vidi, ampak nobenega občutka, ne za mene, pa tudi za kogarkoli drugega ne
R: je taka ogroženost, to zdaj govorite?
D: od nje ali?
R: njena in tudi verjetno vi…ker nimate v mislih, ni prostora za to, ne da bi bil netakten…ampak enostavno se s svojimi problemi toliko znižaš, tako kot sem pač rekla, samo 10 procentov sprejemaš v sebe, ker enostavno nimaš več energije za karkoli. Toliko zožaš precepcijo, ta vstop teh podatkov v sebe, da ga tudi za kaj lepega ali pozitivnega ni, ker če odrežeš vsa čutenja, negativna odrežeš, s tem tudi pot do pozitivnih doživetij, ali kako naj rečem…ker to kar mi vi govorite, je, kot da živite dnevno travmo, travma na travmo. In telo, psiha, čutenje, se temu prilagodijo in si kot robot skoraj
D: če ti nekaj pade na glavo se umakneš.«

Skrivanje in umaknjenost v čustvenih odzivih, samo na zunaj funkcioniraš, v odnosu ne (odnos kot travma z malim t), le v odnosu z otrokom:
R: zelo zožaš pač odzivnost na sprejemanje dražljajev in odzivnost nanje in v bistvu greš v depresijo, ali pa apatijo, v eno…in tam pa res ni prostora za eno ranljivost, tam so samo rane. Pa še te imaš zelo globoko pokopane, ker drugače ne bi funkcioniral v vsakdanjem življenju. Komentar me zanima?
D: ja na nek način narediš tisto kar pač zmoreš fizično narediti.
R: funkcionalno?
D: ja, se pravi moraš iti v vrtec po tamale, si z njimi zunaj, jih pripelješ jesti
R: na zunaj funkcioniraš
D: in na zunaj funkcioniraš, ampak da bi pa rekel, da imaš neki odnos…
R: ali pa en smisel v temu videl, ali pa eno globino, ali pa eno veselje s tega črpal, to pa ne

D: to pa ne, iz odnosa ne
R: tudi s tamalimi ne, ker je toliko ene žalosti?
D: ne, s tamalimi ja. Ne vem, nekako jih ločim od tega, ne znam povedati
R: Ko ste sam z njima, potem ja, ko ste pa vsi skupaj potem pa ne, ker ne morete sebe ohranit?
D: potem pa ne moreš, ker ne veš, kaj bo narobe v naslednji sekundi, ne moreš vedeti, ni opcije. Pa bo narobe to, kar je minuto nazaj ona delala…(gre spet v pogovor o ženi)

Nadaljujeva z najbolj iskrenim delom pogovora (kjer se ga da bolj začutiti v bolečini):
R: kaj bi vi najbolj rabil? D: partnerko v bistvu.
R: se pravi varen odnos? Iskren, odnos, kjer bi vi lahko bil?
D: kjer bi lahko bil, pa bil vsaj delno upoštevan, v smislu, da si partner z nekom, saj jaz razumem, da moraš sklepati kompromise, da pač ni drugi tvoja kopija ali kakorkoli, da si lahko vsaj v neki meri ti ti oz jaz jaz. Točno tako, da nisi non stop ogrožen.
R: kjer nisi non stop skrit pod obrambami? D: skrit oziroma umaknjen. (Domen, str.)

16.13.2 Interpretacija: bivanje v rani

Ko odnose in sistem prekrije rana, je osnovno doživljanje prepredeno z občutji razvrednotenja, osramočenosti in vzniknejo obrambne drže. Tako zaradi izkušnje prezrtosti pride do jeze, razočaranja, zaničevanja in osredotočenosti le na negativna dejanja partnerja. Takrat človek izgubi tudi stik s sabo (ima ga le v grozi in notranji osramočenosti), saj je, ne glede na to, ali je sam razvrednoten ali pa to razvrednotenje daje naprej, tako posrkan v bolečino dogajanja ali pa močno disociacijo, da drugo doživljanje in drugi dogodki niso dovolj močni, da bi to prekrili.

Če sistem poganjajo občutki nevrednosti ter (lahko tudi pretekli) ponotranjeni sram ob zavrženosti, ki pelje v odkrita žaljenja in konflikte, to močno obteži mladi par in/ ali stare starše, *dokončanja procesov odhoda od doma v takem pa so zelo težka.* To vidimo že v primeru Bernarde in Matica, ko partnerja drug pri drugem čutita nedokončane procese odhoda od doma in se od tega čutita vzajemno oškodovana (postane to rana odnosa). Razrešitev tega je mogoča le ob strokovni pomoči in ponovnem ustvarjanju varnega prostora za pogovor, da partnerja dobita druge izkušnje odnosa in ne le bolečino in neslišanost. Do ranljivosti se da

priti, če sta oba odprta za odnos in za podeljevanje svoje ranjenosti z drugim (glej sinopsis Bernarda, Matic)

Gre za povezavo z notranjim sramom in zavrženostjo, ki se poustvarja dan za dnem; izkušnjo odnosa, ki zlorablja in kjer je rana pregloboka, da bi jo lahko reševali znotraj partnerstva (sta oba posameznika preveč ranjena in se na situacijo odzivata v sramu, obrambno, kar onemogoča stik s samim sabo in drugim - prisotna je bolečina, sram in strah.)

Kadar pa se vključi še odkrito sramotenje ali podcenjevanje - med starši partnerja in mladim parom / prišlekom v družino, ki ga partner ne ustavi ali v njem celo sodeluje ter je prisotno veliko disociacije (nezavednih obramb pred ranjenostjo, kjer posameznik(a) nima(ta) dostopa/stika s pravo notranjostjo), pelje to v RAZVREDNOTENJE, ki ne omogoča razvoja varnosti v odnosu med partnerjema (pride do poustvarjanja čustvene zlorabe posameznikov, njune notranje osramočenosti in travmatičnega, nesočutnega odnosa), niti v širših odnosih v družini (ostali procesi tega para so opisani v sinopsisih Marija, Domen).

Takrat rana prekrije celotno doživljanje in ni prostora za vznik drugih procesov, ali celo ranljivosti (je oseba toliko preplavljena z bolečino, notranjim sramom in sovraštvom zaradi neslišanosti, ne-veljave in ne-stika), in ta ogroženost (začasno) onesposobi tudi procese rasti in samorefleksije, ki bi lahko vodili k večji ranljivosti. Spet vidimo, da sam pojav rane še ne pomeni nerazrešene travme, bolj patološko je dogajanje, kjer se posameznik svoje rane (ranjenosti) in ranljivosti pred drugim / ob drugem ne zaveda ali jo celo zanika, gre v obrambe in jo tako poustvarja in poglablja naprej. Takrat ranjenost in posledično strah pred ranljivostjo do drugega postaneta »strupena«, saj vodita k povečevanju ne-stika in poustvarjanju bolečine in osamljenosti, pred katerima se posameznik ravno želi zaščititi (Jordan 2004, 33).

17 OSNOVANA TEORIJA: RAVNANJE Z RANJENOSTJO (POT OD RANJENOSTI K RANLJIVOSTI PREKO SPREJEMANJA IN SOČUTJA)

17.1 **Ravnanje z ranjenostjo v sebi**

Udeleženci se na ranljivost ali občutljivost, ki/ko jo spoznajo oz. doživljajo v sebi, različno odzivajo in odzovejo, odvisno od tega, koliko jo že poznajo, koliko so jo že integrirali v sebe (v svojo samopodobo in čutenja) ter koliko tovrstne izkušnje (in kakšno glede razkrivanja ranjenosti/ranljivosti) že imajo ob nekom v odnosu. Kadar je poleg strahu in negotovosti prisoten še sram, se navadno najprej vklopijo obrambe (postane ranljivost ranjenost), saj je že njim samim težko pri sebi / glede sebe to ranjenost sprejeti, še toliko težje pa jo je pokazati/priznati drugemu.

Za sprejetje svoje ranjenosti (sebe v tem) je potrebno iti skozi ciklični proces, ki poteka na več stopnjah, ki se med seboj lahko tudi prepletajo/prehitevajo ali so sočasne:

1. *PREPOZNAVANJE RANJENOSTI PRI SEBI IN SOOČANJE Z NJO, ZAVEDANJE NOTRANJEGA ČUSTVENEGA PROCESA V SEBI, ki je postopen*

a) Najprej gre za *šok ob spoznanju, dogajanju in ozaveščanje prisotnosti težkih občutij* (primer: Nataša – jeza do mame, Jernej – pojav tesnobe in paničnih napadov, Samo – nepojasnjen strah za otroka ob rojstvu): šok ob srečevanju in prepoznavanju nerazumljivih/strašljivih/preplavljajočih občutij.

b) Gre za *intenziven proces soočanja z negotovostjo in spremljajočimi občutki,* ki so lahko strah, jeza, krivda, nemoč, sram , nevrednost … (primer: Jernej, Eva – sram in nemoč ob tesnobi, šibkosti telesa).

c) *Ranjenost posameznika vedno preseneti, je nepredvidljiva, kot so tudi telesni odzivi* (ob njej/nanjo) nepredvidljivi (primer Jernej, Eva, Bernarda, Tamara – strah ali jeza pred otrokom/ob otroku, Matic – jeza, bes, nemoč ob ženinem dvomu).

d) *Tudi lastni strahovi / ranjenost se prebudijo v odnosih*: ob (spoznavanju) ranjenosti partnerja – procesi so skupni (izsek pogovora z Jernejem, Petrom, Maticem, Matejo).

Da prepoznavanje in soočanje z rano/ranjenostjo oseba zmore:

- mora imeti že določen nivo lastne vrednosti, da se lahko sooči s temi občutji, ki pridejo (vzpostavljen odnos do sebe - 1. notranji proces varnosti) in da lahko
- da to v odnos, tvega razkritje sebe na način, da ne bo to rana in/ali da zdrži odziv, ki bo prišel (odnos do drugega/z drugim – 2. zunanja izkušnja varnosti v odnosu), odnos, ki bo zdržal to ranjenost/občutja,
- oz. vsaj eno prejšnjo pozitivno izkušnjo stika/sprejetosti v ranjenosti (s samim sabo, z drugim, ob drugem – 3. izkušnja varnosti ob ranjenosti).

Ta notranji boj pobere veliko energije, prinese utrujenost od notranjih pritiskov, posameznik je nenehno v krču občutij (primer: Jernej – za cel proces, Anita – za cel proces).

Navadno je povezan z občutji nemoči, jeze, strahu, nesposobnosti in negotovosti, spodaj sram in bolečina (primer: Bernarda, Marija, Jernej).

Lahko gre zelo globoko, načne samopodobo, lastno vrednost (primer: Bernarda, Marija, Jernej).

Del procesa je tudi prepoznavanje obramb (primer: Marija, Anita, Jernej, Bernarda).

Strah pred podeljevanjem izkušnje, občutij z drugim (ali bom ohranil sebe in odnos) (primer: Anita, Jernej).

Strah pred odzivom drugega (bo partner ohranil sebe/mene), bo drugače kot doma? (primer: Jernej, Samo; Marija - kakšen bo odziv partnerja: strah, sram, nerazumevanje, posmeh?).

Razvoj in prepoznavanje iskrenosti, pristnosti do sebe (primer: Peter).

Za soočanje z ranjenostjo in blaženje le-te (da postaja bolj ranljivost) je pomembna varna opora in pozitivna izkušnja ravnanja z ranjenostjo v odnosu (že od prej ali zdaj) in trdnost odnosa, zaveza (primer: Samo, Jernej, Eva, Nataša).

2. *POIMENOVANJE TAKO, KOT JE*, je osebi potrebno:

a. da vidi, kaj dejansko je njena/njegova ranjenost, kaj jo določa (primer procesa: Peter);
b. da najde ustrezne besede zanjo, jo poimenuje (glej Peter);

c. da vidi, na kaj se navezuje v mišljenju in čustvovanju, delovanju (kje je izvor: v odnosu do sebe, do partnerja …, npr. soočanje z nemogočimi pričakovanji do sebe ali ideali oz. sporočili drugega; osamljenost, ki prihaja iz odnosa z mamo) (glej Anita, Peter).

3. *PREVERJANJE REALNOSTI*: koliko je lastno doživljanje dejansko realno, koliko pa izhaja iz preteklih izkušenj; ali je to res vse, kar osebo določa (ker se posameznik takrat tako počuti in je preplavljen samo s tem; gre za vključevanje predfrontalnega delovanja možgan) in kako/ali to doživljajo drugi. Gre torej za normalizacijo izkušnje in spoznanje univerzalnosti ranjenosti/ranljivosti – navadno takrat pride do zmanjšanja sramu in strahu (Marija, Katarina, skupina za mamice, ob ranljivosti raziskovalke na posnetku).

4. *DAJANJE V ODNOS* (reparativen odziv v odnosu oseba potrebuje zato, ker je ranjenost vedno posledica prejšnje izkušnje / doživljanja iz odnosa).

- Osebi mora biti zelo težko, da doživljanje deli, je res v stiski (potrebuje odnos, da ji drugi izkušnjo normalizira, da ob drugem pride spet do sebe, poimenovanja) (primer: Samo izrazi strahove pred smrtjo ženi).
- Ali oseba že naredi proces razumevanja, prepoznavanja v sebi, da lahko ubesedi, da v odnos (ta proces najprej naredi v sebi, če ima dovolj varnosti v odnosu do sebe). To je pomembno pravilno ubesediti, da ne napada, obtožuje drugega, ampak govori iskreno o sebi (primer Peter, Bernarda).
- Pri tem mora ranjeni ali/in poslušalec zdržati nelagodje bolečine, strahu, sramu …, da ne zaide v obtoževanje in okrivljanje drugega (po definiciji Brene Brown je obtoževanje, okrivljanje drugega le premestitev svoje stiske v drugega kot obramba pred zaznano ranljivostjo in sramom).
- Lahko pa do dajanja v odnos pride na povabilo drugega prek njegovega lastnega razkritja ranjenosti (primer: Nataša in mož ob pripravi na porod).

Ko se poveča aktivnost za odnos/notranje delo, se poveča tudi zavedanje/vedenje o sebi in odnosu (primer: sinopsisi Bernarda in Matic) – *delo na sebi in odnosu torej poveča samorefleksijo*, kar odpre pot k ranljivosti in k procesom stiske, ob katerih oseba pride do svoje ranjenosti (primer: Anita – najprej je vključena v skupino za mamice, potem prepoznava notranje stiske ob ločitvi od otroka in se odloči za individualno terapijo, potem še partnersko terapijo).

Podobnost in povezava s teorijo ranljivosti / regulacije sramu:

Brene Brown govori o ljudeh, ki zmorejo iti preko sramu / imajo dobro rezilientnost glede sramu, kot o tistih, ki so *whole-hearted* (srčni, iskreni, pristni) tudi znotraj te izkušnje in ki verjamejo, da jim odnos pripada (da so ga vredni), ne glede na občutja, ki jih nosijo. Čeprav je soočanje s sramom tudi zanje še vedno težko (nihče ni imun pred njim), imajo na drugi strani te izkušnje / te poti več (vpogleda v) sebe. Ohranili so sebe in stik s sabo v odnosu – torej večjo rezilientnost na sram, *ker imajo izkušnjo varnosti:*

- v sebi / do sebe,
- v odnosu z drugim / do odnosa z drugim,
- ob rokovanju s sramom.

Tako se lahko srečajo s sramom (in z izkušnjo ne-stika) in o njem spregovorijo, ga zdržijo, ne da bi ob tem izgubili stik s sabo / lastno vrednost / sočutje (do) drugega. Tako izkušnja strahu/sramu/ranjenosti ne razvrednoti osebe ali drugega in/ali odnosa in pride do ranljivosti.

17.2 **Lastna ranjenost v odnosu**

Gre za proces – za (pre)poznavanje in izražanje ter sočutje in sprejemanje sebe in svojih potreb ob drugem – ki je ključen za razvoj ranljivosti. Če tega samozavedanja ali vsaj izkušnje v odnosu s strani drugega ni (osebi reflektira dogajanje in jo s tem vabi k samorefleksiji), posameznik ne more biti ranljiv.

Tu je možno več poti:

a) ***Dajanje ranjenosti v (partnerski) odnos.*** *Vsaj eden v odnosu mora zdržati (svoj in/ali sogovornikov) sram in strah, bolečino (*ob razkritju, ranljivosti biti dovolj varen v sebi), da je *možno nuditi varnost in reparativno izkušnjo povezanosti, stika* (regulacijo sramu in strahu) *in da pride do sočutja* (odnos mora biti vreden, da se v njem razkriješ):

- *odločitev za tveganje zaradi vere v odnos* (če imaš/želiš izkušnjo odnosa, ki bo delal zate, daš to v odnos);
- *iskrenost, pristnost* (da narediš dostop do sebe, prepoznavaš, na kaj se veže težava);
- *odločitev za odnos* (da lahko daš to v odnos, mora odnos zate biti vrednota in prostor, ki je v osnovi varen, kjer se oba trudita; primer: Nataša).

Odziv drugega na posameznikovo ranjenost: *če drugi to zdrži, da varnost*, drug pogled, *držo sočutja*, potem negotovost zmore pomiriti, pokazati, da v teh občutjih drugi ni sam in da to ni vse, kar je, čeprav ranjenega ta izkušnja čustveno preplavlja in dela nemočnega (primer: Jernej – sram ob izgubi funkcionalnosti, krivda, bi nad sabo obupal, a žena ne obupa, ona verjame vanj).

Čez kakšen proces gre takrat odnos (in posameznik v njem), kaže naslednji diagram:

Dajanje ranjenosti v odnos

↓

pozitiven odziv / manj ogrožen odziv (drugega) na ranjenost: iskreno priznanje strahu in sramu, zavedanje rane, normalizacija, sočutje, razumevanje, podeljevanje svoje šibkosti

↓

Govorjenje o sebi/drugem: proces gre v smeri **več(anja) ranljivosti, iskrenosti oz. regulacije občutij**
(lahko vzajemno)

↓

ohrani se stik in osebe v odnosu: zmanjšanje strahu in sramu, ni jeze
Vzpostavi/ohrani se **vera v odnos in v sebe/drugega**

↓

Potem ima posameznik lahko <u>več stika</u>:
v odnosu do sebe
v odnosu do partnerja
v odnosu do otroka
v primarnih odnosih (mama, oče)

Diagram 4: *Delovanje ob ohranitvi stika (v sebi / z drugim) ob podeljevanju ranjenosti*

Gre za ***ohranitev odnosa in stika*** ter za:

- normalizacijo izkušnje ob drugem,
- prepoznavanje realnosti in svojega doživljanja ob drugem,
- reparativno izkušnja sramu in strahu v odnosu,
- model varnega soočanja z ranjenostjo ob sprejetosti drugega.*

*Ko ranjenega drugi v tem sprejme in ga to ne ogroža, lahko to stori tudi sam pri sebi / sam s sabo. Enako je pri regulaciji čutenj: ko jih oseba projicira v drugega in jih drugi zanjo zmore zdržati in ustrezneje uravnavati, se dogajajo procesi projekcijsko-introjekcijske identifikacije in medosebne vzajemne regulacije čutenj.

b) ***<u>Oseba že delno sama ponotranji svojo izkušnjo</u>*** (naredi proces sprejemanja v sebi ali v drugem, zunanjem odnosu) in se že uči živeti z njo, zato jo lažje da v odnos, pove z manjšo čustveno intenziteto (že z večjo regulacijo čutenj). oz. takrat, ko je predfrontalni možganski reženj že vključen in so preseženi primarni obrambni odzivi na travmo/strah in sram (boj, beg ali zamrznitev), ki so prvotni nezavedni odzivi telesa, ki spremljajo pojav ranjenosti. Takrat pride do poglobitve razumevanja in ohranitve/vzpostavitve stika s sabo in spoznanja o svoji resnici preko:

- *prijateljskega/družinskega odnosa* (primer: Nataša – odnos z mamo),
- *strokovne pomoči*, terapevtskega odnosa (primer: Bernarda, Anita,)
- *odnosa z Bogom*, v katerem je oseba poiskala vero v odnos, moč za razkritje, sprejemanje sebe (primer; Samo, Suzana, Jernej).

c) ***<u>Posameznik/par da to v druge (bolj zunanje) odnose</u>*** ali v odnose, ki so izvor ranjenosti (lažje živi s tem in ohrani sebe, svojo iskrenost / sočutje do sebe za *drugačen pogled na sebe in odpiranje navzven*, pride do lažjega sprejemanja dogajanja, ki vodi v ranljivost):

- v iskanje strokovne/laične pomoči za problem,
- v reševanje problema s staršem,
- v reševanje problema s partnerjem,
- v drugačno rokovanje z otrokom.

V vseh teh procesih gre za proces sprejemanja sebe preko izkušnje odnosa varnosti: ohranitev stika in razvijanje sočutja do sebe v delu, ki osebi povzroča ranjenost/negotovost (da se ta lahko pretvori v ranljivost, rabi oseba sprejemanje sebe v tem (svoje ranjenosti) od drugega, varno zavetje, da to lahko naredi v sebi, sploh če tega ni dobila v primarnih odnosih, in/ali je odnos/vloga nova), torej reparativno izkušnjo sramu.

Tega pa brez sočutja (s strani drugega) in odnosa ne gre, ker *le sočutje omogoča stik in srečanje z ranljivostjo v odsotnosti (oz. ob regulaciji) strahu in sramu* (da oseba poglobi stik s sabo in drugim). Ko/če (še) ni varnega odnosa (ali izkušnje v zvezi s tem), ranjenost ostane ranjenost oz. ranljivost preide v ranjenost. Tam ni pogovora o ranljivosti, ker oseba ne ve, ali bi to drugi zdržal oz. še nima te izkušnje (Polona, Jan in Renata) in jo posameznik/par da v odnos postopoma.

Posameznik/par potrebuje varne izkušnje sobivanja z ranljivostjo (stik z ranljivostjo v sebi) ali sodelovanja v ranljivosti v odnosu (stik z ranljivostjo ob drugem / z drugim), da ranljivost lahko daje v odnos (odnos si mora to zaslužiti, biti varna baza).

Pot k ranljivosti in sočuten odziv nanjo najbolj odpre *sobivanje v varnih odnosih v otroštvu* (funkcionalno življenje in pozitivna izkušnja ravnanja z ranljivostjo, kot jo oseba prinaša od doma, svojih staršev) *ali že preživeta osebna težka izkušnja, ki poveča dovzetnost/zaznavanje ranljivosti in pomena odnosa v tem* (skrb za umirajočega očeta, smrt starša, psihična bolezen v družini: Samo, Ana, Jan) *ali uspešno skupno preživeta travmatična izkušnja, ki (par) poveže* (rizična nosečnost, splav, podpora v težkem).

Najtežje je tam, kjer je *vzdušje vzajemno ne-varno* in je ravno ta *odnos* (ali odziv drugega v odnosu) *rana, ki se nenehno poustvarja*.

- Pride do ranjenosti, saj se potencira strah, dvom v odnos, drug v drugega ali v sebe (primer: Matic-Bernarda); nemoč, jeza, obtoževanje, negotovost (Anita-Marcel);
- Spet se prebudijo občutki lastne nevrednosti, kar ruši vero vase / v drugega / v odnos (Matic), ker ni pozitivnega stika, povezanosti, razumljenosti (Bernarda);
- zunanja in notranja osramočenost (je partnerstvo ali starševstvo sistemski nosilec sramu: Marija in Domen);
- odnos mora biti dovolj varen (prehojena že neka skupna pot), da bo zdržal razkritje in ne bo še potenciral sramu oz. poglobil izkušnje ne-stika.

Dajanje ranjenosti v odnos

↓

Negativen odziv (drugega) na ranjenost: jeza, umik v krivdo, obtoževanje, ogroženost, poučevanje, vznemirjenje, ne-sočutje, osramočenost, tišina, pomilovanje, neslišanost

↓

Govorjenje o sebi/drugem: proces gre v smeri **več(anja) ranjenosti, neiskrenosti oz. obramb**(lahko vzajemno)

↓

odnos (spet) postane izkušnja travme in izdanosti: **strah, krivda in sram, razvrednotenje**

Potem ima posameznik manj stika / več obramb
v odnosu: do sebe, do partnerja, do otroka in v primarnih odnosih (mama, oče)

↓

Ko **boleč odnos ali proces** v eni sferi **prekrije vsa ostala doživljanja**, mora posameznik znova najti sebe/stik s sabo, varnost v odnosu

Diagram 5: *Delovanje ob prekinitvi stika (v sebi / z drugim) ob podeljevanju ranjenosti*

Odzivi na rano v odnosu – lastno ranjenost od odnosa (vznik obramb znotraj ne-varnega odnosa: povzeto po izkušnji Marije in Domna):

- depresija, obup, ujetost, nemoč, veliko tesnobe ob negotovosti, pričakovanju slabega s strani drugega;
- nevzdržno zdržati v tem, ker ni stika, neodzivnost partnerja vodi v jezo in prezir;
- odpre se sram pred samim sabo in drugimi, partnerja doživljanja, razmišljanja ne poskušata več deliti z drugim(i), se zavarujeta, umakneta iz stika;
- odrežeta odnos z drugim, gresta po potrditve v druge sfere/odnose;
- otopita čutenja, ker je nevzdržno (Domen), ali sta preplavljena z množico občutij, zmede (Marija) – posledično brez stika s sabo, le preživetveni odzivi;
- ko ni odnosa, stika z drugim / s sabo, živita travmo: sta v odnosu, a vsak sam; navidezno;
- samozadostna, notranje pa prazna, brez pripadnosti (Marija in Domen).

Čustveno vzdušje: popolno razvrednotenje, osamljenost, izgubljenost, žalost, spodaj bolečina, prezrtost, lahko gre v zavrženost, notranjo osramočenost – takrat je najtežje. Kadar so odnosi (je stik) travma (odprejo spomin na travmo in jo poustvarjajo naprej), posledično pride do prekinitve stika: poustvarja se sram, ki je afekt samozavedanja in pomeni odziv na izkušnjo izgube stika v odnosu z drugim, kar ogroža notranji občutek za sebe. Zato je izkušnja (ranljivosti v) odnosa(u) travmatična, (in znova) pelje v izkušnjo ranjenosti – v notranjo osramočenost in nevrednost, kjer (vera v) odnos ne o(b)staja.

17.3 **Ravnanje z ranjenostjo partnerja (vzajemna regulacija)**

Predstavili bomo, kaj so mladi starši povedali o ranjenosti partnerja in dogajanju v sebi ob tem. Tudi to je proces in so različne stopnje/odzivi:

- ranjenost s strani partnerja osebo preseneti, tega ne pričakuje (primer: Jernej – šok ob strahu žene pred zanositvijo, zavedanje tega, kar to prinaša s sabo, strah in negotovost ob tem);
- poglablja tudi njene lastne dvome, oseba se ob tem sooči z lastno ranjenostjo, strahovi, nemočjo (primer: Matic – nemoč, bes v sebi ob dvomih žene, Anita ob moževem nenarejenem procesu odhoda od doma);

- v sebi mora že imeti neko pot/izkušnjo (do) ranljivosti (zdržati svoj strah, sram), da lahko zdrži razkritje/sobivanje ob ranjenosti drugega, da ne gre v obrambe (primer: Jernej - izkušnja z mamo, sestro) ali pa ta proces v sebi narediti ob tem (primer: Peter – sprejemanje ženine slabe volje – jaz sem moral videti, da mi je tečna);
- mora se znati razmejiti od tega, sebe ohraniti ob tem, da drugi lahko pove, kaj mu je težko, v čem je (primer: Nataša – sprejemanje pomoči partnerja pri porodu; Peter – vse, kar je v moji pristojnosti je, da kot moški to sprejmem);
- posameznik mora biti tudi trenutno sam dovolj umirjen, spočit, telesno dostopen, da lahko da varnost drugemu in se ne odzove ogroženo (primer: Jan, Matic, Samo);
- proces sprejemanja drugega v ranjenosti, ki ga naredi posameznik v sebi, potem drugemu lahko da sočutje, razumevanje (primer: Peter);
- proces, da tudi posameznik sam drugemu pove svojo izkušnjo ranjenosti, ki poveže, pomiri: svoje strahove (da pride do normalizacije izkušnje in vzajemnega podeljevanja ranjenosti) (primer: Nataša – krivda ob želji po času zase – ta občutja si podelita z možem).

Ob srečevanju z ranljivostjo, s sramom, nemočjo, negotovostjo, strahom brez sočutja ne gre. Oseba pa sočutje zmore le, če ga je tudi sama že dobila/razvila oz. je sočutna do sebe: sočutje do sebe / nivo lastne vrednosti ji omogoča sočutje do drugega / neogroženost od drugega, ustrezno regulacijo teh čutenj (Simonič 2010). Sočutje se ne more razviti v okolju, kjer je prisotna tesnoba, ki generira tišino, skrivnostnost ali obsojanje.

Do sočutja ne more priti brez odprtosti za ranljivost, ki gre preko izkušnje (ali spomina) ranjenosti. Oseba se vedno znova srečuje s področji, ki so tudi njej sami težka. Pri ranljivosti nikoli ni konca poti; če oseba želi dati varnost, mora iti s človekom (partnerjem, otrokom, staršem, klientom) v tisto, kjer je on, oz. biti z njim v tej izkušnji, kamorkoli ga že sobivanje pripelje (ranljivosti brez vzajemnosti ni, pa tudi ne poti do nje preko ranjenosti, pot pa mora biti skupno prehojena – oba v odnosu morata narediti proces stika s sabo in svojo ranjenostjo. Gre za večanje samozavedanja).

17.4 **Ravnanje z ranjenostjo otroka**

Ob otroku in njegovem odraščanju, otrokovih potrebah se starši neizbežno soočijo z otrokovo ranjenostjo in telesno in čustveno stisko (strahom, negotovostjo, tesnobo, jezo, ki so občutja, s

katerimi se mora otrok spopasti in naučiti z njimi živeti …). Primer Bernarde – najprej sta bili s hčerko povezani v strahu, grozi, tesnobi, negotovosti – večja otrokova potreba po stiku, varnosti; primer Jerneja – frustracije ob postavljanju meja otrokom (nemoč, jeza, vzkipljivost); primer Matica – govori o tem, kako sta se morala navaditi zdržati jok, najti način sodelovanja, da hčerko pomirita, ji sledita.

Ob sprejemanju negotovosti in spremljanju otroka ne gre brez soočanja in reguliranja temeljnih čustvenih procesov:

- strahu in tesnobe navadno od prvega leta do leta in pol, ko je otrok še nebogljen (primer: Matic-Bernarda, Nataša, Anita-Marcel);

- kasnejšega sramu, ko je otrok že bolj samostojen in je potrebno postavljati meje (primer: Anita – odhod v vrtec; Tamara in Jernej – sram zaradi jeznih odzivov na otroško trmo in svoje nemoči; Bernarda – sram ob hčerkinih izpadih).

Ob prihodu otroka so starši *najprej priča negotovosti dojenčka in njegovim potrebam po varnosti in stiku. Ob vzajemnem vstopanju v novo se v popolni nebogljenosti* (otroka) in (njegovi) odvisnosti od drugega tudi sami velikokrat znajdejo v stiski:

- strah pred odvisnostjo otroka od njih (Renata, Nataša, Eva),
- strah pred skrbjo za otroka (Bernarda, Eva, Anita),
- strah pred izgubo svojega časa in samostojnosti (Renata, Šimen),
- srečanje s temeljnimi potrebami (otroka, sebe in partnerja),
- ranljivost zaradi odvisnosti od odzivnosti drugega (nepripravljenost na izgubo samozadostnosti, stiska).

Pomembni koraki

- Sprejemanje starševstva in svoje vloge v njem / odgovornosti zanj ter sprememb, ki jih prinaša. Ključno je bilo najprej to, da posameznika starševstvo ne ogroža (več) (primer: Šimen – otrok je samostojno bitje, da starš od otrokovih potreb ni ogrožen, se da na uporabo; Bernarda, Samo, Šimen – so naredili cel proces).
- Sprejemanje otroka, njegovega prihoda/obstoja (Romana, Pavlina – pomembno predvsem tam, kjer je prišel nepričakovano) ali njegovega spola (Eva, Pavlina).
- Odločitev za rahločutnost, kjer starš ohranja stik tako s sabo kot z otrokom oz. pride po prekinitvi stika nazaj (primer: Peter – jok otroka – želi razumeti, zakaj joka), da

otroka s stikom in sledenjem njegovim potrebam / čustvenemu stanju ne odreže (Eva), da nima strahu pred otrokovo navezanostjo nanj (Ana, Marija – dojenje; Nataša – skupno spanje).

- Neogroženost od telesnega stika in otrokovih potreb po njem (Eva – otročka nosijo prve pol leta; Matic – otroku je na obiskih varno ob meni).
- Ustvarjanje prostora za otroka: odločitev za sočutje kljub občutjem strahu, sramu – razvijanje sočutja do otroka, starš se mora znati razmejiti (Mateja – on je otrok in ti starš), pozitivna razlaga obnašanja, četudi prebuja težka občutja (Tamara – čeprav čutim, da sta otroka žleht, razumsko vem, da nista).
- Ustvarjanje odnosa, kjer starš ne razvrednoti in ni razvrednoten (ko ne uporablja destruktivnih čutenj, npr. jeze, prezira, osramočenosti). To varnost v odnos lahko starš da, ko upošteva tudi samega sebe, ko prepozna svojo zgodbo/čustva/potrebe, takrat je lahko sočuten tudi do sebe v svoji nepopolnosti (si dopusti, da ni idealen: Eva – sprejemanje sina; Bernarda – sprejemanje hčerke, priznanje napora, strahu pred njo; Peter – priznavanje potreb).
- Si pusti pomagati / poišče zavetje v partnerskem/odraslem odnosu: spoznanje – ne moreš sam, potrebno je sodelovanje.
- Nujno je spoštovanje, podpora s strani partnerja tudi v starševstvu (Jernej, Tamara, Suzana, Peter, Samo, Bernarda, Nataša, Ana).

17.5 Lastna ranjenost ob otroku, prepoznavanje lastne (čustvene) vpetosti in svojega otroštva

Otrok starše pripelje do njih samih in njihovih temeljnih potreb. Tu se starši tudi pred sabo (ker pride do vzajemnih čustvenih in telesnih odzivov) ne morejo skriti, zato je to zanje lahko zelo negotovo, prinaša nehoteno ranjenost, ki je niso vajeni in jih lahko zelo preseneti, ogrozi (npr. nenadni napadi strahu: Jernej in Samo; jeza ob neslišanosti: Nataša). Prvi odzivi ob povečani ranjenosti ob otroku in z njo/njim povezana občutja so zato navadno v obliki obramb in zanikanja zaradi strahu ali/in bolečine (primer: Eva – neprepoznana želja po otroku; Bernarda, Tamara – tesnoba ob otroku, sram, nevrednost in krivda). Lahko pa takšno ranjenost že poznajo in se z njo ne želijo več srečevati (primer: Tamara in Jernej – jeza, telesna vznemirjenost ob otroku). *Šele nekaj, kar poznaš, lahko sprejmeš in te ne ogroža toliko, četudi je nepredvidljivo, in potem si lahko tam varen zase in za otroka* (Siegel in Hartzell 2003).

17.5.1 Medgeneracijski prenos travme

Posebej težko je takrat, kadar se prebudijo travmatični in dotlej zavesti nedostopni organski spomini in občutja, ki presenetijo in ohromijo. Velikokrat starši ne najdejo povezave z dejanskim stanjem ali prejšnjo življenjsko izkušnjo in so, če se razvije psihična motnja in če temu posledično sledi še izguba funkcionalnosti, šokirani, prestrašeni in osramočeni. Poporodna depresija (Eva), tesnoba (Bernarda, Marija), panični napadi (Jernej), strah pred smrtjo otroka (Samo), depresija (Domen).

Žalostno je, da se vklopi sistem navezanosti, ki ga starši prinesejo iz svoje pretekle družinske situacije in ki zaznamuje intimo njihovih odnosov. Kjer se ponovi zavestni ali nezavedni spomin na travmo, te osebe doživljajo travmo in nevarnost v odnosu, čeprav je ni.

Psihična motnja – težave ob tesnobi/depresiji spremljata strah in sram in ranijo odnos, ker prinese(jo):

- nenehen dvom in boj v sebi, občutki osamljenosti;
- močno utrujenost, telesno šibkost;
- osredotočenost na svoje težave, obremenjenost s sabo, svojimi simptomi;
- nevero v partnerja, dvom v odnos/sebe, očitke, iskanje krivca (v sebi/partnerju/otroku).

Življenje z boleznijo (partnerja ranjenostjo (partnerja) ob nestiku pelje v življenje brez odnosa ali v konflikten odnos.

Kaj psihična bolezen odnosu naredi, s tem ko odvzame in zabriše (možnosti za) stik – s samim sabo in z drugim, otrokom/partnerjem? Predrugači doživljanje sebe, partnerja in otroka (tako tistemu, ki ima bolezen, kot njegovemu partnerju/družini/otroku):

- odvzame možnosti za odnos, je izdajstvo odnosa, poruši (za)upanje v odnos, v sebe, v drugega (Anita);
- huda urgenca, stiska, nemoč, nisi slišan in ni stika (Marija);
- zamaje posameznikovo lastno vrednost (Jernej, Matic),
- popolna osamljenost v odnosu (Anita, Bernarda);
- živiš travmo, obrambe pred tem (glej primer Domen), greš iz odnosa, otopiš, usmeriš se v druge stvari – vase / samozadostnost / iskanje krivde in odgovornosti v sebi.

Ko odnos/stik boli (je rana): lahko

↙ ↘

Obupaš nad odnosom (ni iniciative) (Marija in Domen) samozadostnost, umik, obrambe, odcepitev Izdajstvo, prezir, sram, bes, razočaranje razvrednotenje: strah, bolečina, negotovost ↓ Depresija, tesnobnost, pasivnost, ni (več) prisotnosti in pristnosti v odnosu (do sebe) izguba smisla/sebe/odnosa/pripadnosti	*Ostajaš v odnosu in se boriš za stik (iniciativa)* (Bernarda-Matic) iskanje razumevanja, sočutja, sodelovanja Vzajemno priznanje strahu, nemoči, jeze, groze, besa, nevrednosti, potrebe po drugem ↓ Novo življenje, več iskrenosti, pristnosti, prisotnosti, dovoljenja za notranje doživljanje zmaga/stik s sabo/drugim/pripadnost

Diagram 6: *Odzivanje na rano v odnosu v partnerstvu (ob izgubi ali ohranitvi iniciative)*

Samo pomoč in neogrožujoč prostor za normalizacijo čutenj/doživljanja (varen odnos, ki omogoči varen stik s sabo) omogoči regulacijo čutenj in reparacijo v sebi in partnerstvu, npr. preseganje notranje osramočenosti ob pojavu bolezni/izdajstva in (grožnji ob) prekinitvi stika (glej primer Bernarda-Matic).

17.6 **Ravnanje z ranjenostjo starša; ranjenost ob staršu; sistemska ranjenost**

Težko je tudi, kadar se mlad starš srečuje z ranjenostjo svojega/partnerjevega starša v odnosu z njim.

- ***Negotovost starega starša v odnosih*** – v starševskem, partnerskem odnosu in v izvornih družinah (navadno je ob tem negotov tudi sin/hči/snaha/zet: Nataša, Suzana, Jan).
- Najtežje, kadar so bili stari starši sami ***postaršeni in čustveno zanemarjeni otroci***, torej čustvene sirote (takrat so velikokrat zamenjane vloge v sistemu med starši in otroci, sploh ob pojavu pri starših prej disociiranih čutenj in potreb.
- ***Prebudijo se temeljne potrebe starega starša, ki morajo biti slišane, upoštevane (jeza, če niso, občutja prikrajšanosti)***.

- Lahko postane tesnobno tudi, kadar imajo stari starši ***strah pred svojimi potrebami v odnosih***. Ne smejo imeti svojih potreb in jih izražati, takoj pridejo sram, strah in krivda.

Izkušnja sistema je, da ***(tuje) potrebe (starša) zavežejo in ogrožajo*** – *prebudi se strah pred potrebami* otroka, strah pred potrebami svojega starša /svojega (odraslega) otroka, strah pred potrebami partnerja oz. pred lastnimi potrebami.

- ***Prebudi se pogrešanje starša*** (mamica pogreša notranjo gotovost in hkrati mehkobo svoje mame: Katarina, Suzana, Bernarda; očka prisotnost, zavzetost in ranljivost očeta: Jan, Samo, Jernej).
- ***To je obdobje povečane potrebe po podpori in opori v starših*** (ni toliko samozadostnosti; priznanje postaršenih otrok, da imajo svoje potrebe, se začnejo vesti kot sin/hči in ne kot starš svojim staršem) (Suzana, Nataša, Marcel).

Ko je travma v primarnih odnosih:

- pride osamljenost, žalost: občutek osamljenosti, ki je že star, poznan, kjer ni varnega odnosa, razumevanja, se čustveno vzdušje ponovi (Bernarda, Anita);
- pridejo na plan aktivnejši konflikti s staršem(a) / ob otrocih in z njimi močna jeza, bes ob neslišanosti (Nataša), zavedanje čuvanja staršev, razmejevanje od skrbi (Tamara, Jernej), postavljanje zase v odnosu s staršem (Jernej, Patricija);
- pride do ne-stika s čutenji, disociacijo na kateremkoli nivoju (spominov, zaznav, čutenj, misli …);
- pri vseh vpletenih (starš/posameznik/otrok) je prisoten strah, ker ni stika, ni varnosti.

Medgeneracijska travma: (ponovno) se odpre dilema odnosa s samim sabo in svojega notranjega življenja – kdo sem, kaj lahko mislim, čutim, v kaj verjamem?

Mlad starš spozna(va) (novo) resnico o svojih starših na več nivojih/sistemsko:

- Kako so se starši odzivali nanj kot dojenčka (ob svojem otroku)? Koliko imajo sposobnosti za ranljivost; kakšen odnos imajo do starševstva in sebe v vlogi starša?
- Koliko ga starši zdaj lahko slišijo in začutijo, upoštevajo, podprejo kot mladega starša osebno?

- Koliko je narejen odhod od doma in kako spoštujejo/vidijo partnerski odnos mladega para (kako se odzivajo na prihode/odhode)?
- Koliko in kje (v čem) je sam ranjen pred njimi?
- Koliko in kje (v čem) je sam lahko ranljiv pred njimi?

Ravnanje: *če ima starš varen partnerski odnos/stik, se lahko bori zase / za odnose (razvije ali ohrani iniciativo in iskrenost):*

- Odhod od doma: boj z očitki, krivdo, vendar ob podpori žene in odgovornosti za novo družino naredi osamosvojitev od mame, iskreno se postavi zase (Jernej).
- Boj za verodostojnost in spoštovanje partnerskega odnosa: boj za vero v odnos, v partnerja (Patricija, Bernarda), osamosvojitev od očeta (Matic).
- Boj za materinstvo: da si ga osmisliš, ovrednotiš, smeš živeti – prekinitev z zlorabami (Eva, Suzana, Tamara) in obuditev notranjega življenja v sebi (Anita, Bernarda, Katarina, Suzana).
- Boj za očetovstvo: prepoznavanje očetove pasivnosti/odsotnosti, prezira; boj za vero in prisotnost v odnosih, obuditev notranjega življenja v sebi (Jernej, Matic, Peter).
- Boj za rahločutno starševstvo: odnos do ranljivosti otroka, ki ne ogroža (Tamara, Bernarda, Matic, Jernej, Katarina).

Vidimo torej, da se ob dojenčku in malem otroku vsi sistemi srečujejo z najbolj temeljnimi vprašanji obstoja in pravice do obstoja v odnosih. Predvsem so ti procesi močnejši tam, kjer je bila ta pravica / osebna resnica prej neslišana ali zanemarjena in zato še toliko bolj zatrese vse odnose v sistemu.

18 SKLEP

Mlado starševstvo je obdobje, kjer se odstira avtobiografska zgodba vsakega posameznika in njegove družine (z vsemi prejšnjimi generacijami in telesnimi spomini vred). Raziskovalka je tako z raziskovanjem pisala tudi del svoje avtobiografske zgodbe. Najprej je želela bolje raziskati procese, katerih del je bila kot terapevtka, ko se je srečevala z mladimi starši in njihovo ranjenostjo in ranljivostjo. Kasneje pa je tudi njo presenetila izkušnja tega obdobja, ko se odnosi in stik v njih poglobijo (ali pokažejo na ne-stik). Tudi sama je namreč (bila) mlada mamica s težjo izkušnjo prehoda v starševstvo v odnosih in v okolju, kjer so si morali dom znotraj širše družine šele ustvariti z več čustvene varnosti, z iskrenostjo in pristnostjo. Soočala se je s strahom in tesnobo, ki je bila del novega okolja in novih odnosov, povečano telesno ranljivostjo otroka in s sramom ob zgrešenih stikih v odraslih odnosih. To je vplivalo na njeno notranjo samopodobo in se te izkušnje zaveda, pa tudi svoje prehojene poti in bojev v ranljivost. Zato je bila ta tema tudi zanjo osebno zelo močna in se je zanjo tako zavzela. Še enkrat se je potrdilo, da je pomembno, da si posameznik lahko zgodbo o sebi osmisli, ker ima z njo več sebe, ob tem lahko globlje razume sebe in svet ter jo za svojo prihodnost piše sam.

Nadalje predstavljamo še tista spoznanja o ranljivosti, ki smo jih glede raziskovanja želeli bolj izpostaviti.

- Ko v intervjuju nastaja pripoved o sebi, je avtobiografska in zelo individualna. S posploševanjem podatkov o ranjenosti/ranljivosti bi podobo tega fenomena lahko podali bolj zaokroženo in celostno. Pa vendar se v posplošenih dejstvih in poenostavljanjih posameznikovo doživljanje sveta, njegov odnos do fenomena in njegova vloga v teh procesih porazgubijo. Tudi antropologija, psihologija in sociologija si vedno bolj prizadevajo za raziskovanje in dokumentiranje življenjskih zgodb preprostih ljudi in njihovega vsakdanjega načina življenja (Stanonik 2011, 219). Tako v procesu raziskovanja fenomena ranljivosti ne moremo mimo konkretnih in živih življenjskih izkušenj posameznega udeleženca/para/družine, saj je raziskovanje pokazalo, da je doživljanje in razumevanje ranljivosti vedno vezano na dotično osebo, glede na njeno preteklo in sedanjo izkušnjo sebe in odnosov in glede na to, kaj/kako se ranjenost/ranljivost pokaže ali nastane znotraj samega poglobljenega intervjuja v procesu srečanja med raziskovalko in udeležencem(a).
- Raziskovanje ranljivosti je zelo (ne)hvaležna naloga. Prinaša tako trenutke (in obdobja) negotovosti, tesnobe, obupa, strahu, nedorečenosti in zmedenosti kot tudi

obdobja globokega stika, povezanosti, uvidov, bogastva in hvaležnosti. A dokler se proces ne izpelje, doživljanje ostaja v ranjenosti (in nanjo vezanih občutjih negotovosti in tesnobe).

- Izkazalo se je, da ***je temeljna pot raziskovanja in razumevanja čustvenih procesov (in ranljivosti) pri posamezniku dosežena s tem, da se mu omogoči čustvni stik z izkušnjo, o kateri lahko potem spregovori, jo razume in podoživi. Če ima stik s sabo in varno izkušnjo ravnanja z ranljivostjo v odnosu, lahko to kasneje naredi tudi za drugega / ob drugem, s tem ko reflektira (svojo ali njegovo) izkušnjo ali drugemu ponudi prostor, da to naredi sam.***
- Ranljivost je sama v sebi torej že dialoška, saj tako njo kot samega sebe (v odnosu do nje) človek nenehno doživlja na premici, katere skrajni rob je ranjenost, na drugi strani pa ranljivost. Ko smo se pred leti odločali za temo doktorske naloge, smo sicer po občutenju že vedeli, da nas ranljivost zanima, da je to »naša« tema, niti približno pa si nismo predstavljali, da bo šlo spoznavanje po taki poti in da bomo nenehno tudi sami v njej (da smo se premikali po celotni premici).
- Bistvena lastnost ranljivosti je namreč, da potrebuje stik, zato da se zgodi, da se jo poimenuje, da se jo razume. Brez stika (v posamezniku, znotraj odnosa ali sistema) ranljivosti ni. Ranljivost torej potrebuje odnos in sprejemanje (posameznika).
- Ranljivost je neulovljiva, nenadna in se je ne da omejiti na teorijo, ki bi veljala večno. Nenehno se spreminja in v odnosu preokvirja, zato jo lahko raziskujemo le tako, da opišemo doživljanje te izkušnje, nikoli pa vnaprej ne moremo vedeti, kako in kje se bo pojavila.
- Lahko je živa in uporabna le znotraj konteksta, v katerem se pojavlja. Dokler ostajamo v tem kontekstu (npr. mladega starševstva), bo njena sporočilnost močna in polna, saj spoznanja o njej izhajajo iz konkretne in ovrednotene (ter vzajemno podeljene) izkušnje (srečanja).
- Za ranljivost je torej potreben stik z izvorom (z materialom), brez tega je prazna. Njen izvor temelji v (spozna(va)nju) ranjenosti: posameznik mora podoživeti, nositi svojo rano, da jo lahko kasneje podeli, sprejme in razume (tako se potem integrira in postane ranljivost).
- Ranljivost zajema zavedanje, zavedanje pa bazira na doživljanju. Zato je bistvena lastnost ali predpogoj ranljivosti tudi močna čustvena vpetost v izkušnjo. Brez predanosti in zavestne odločitve zanjo v odnosu / za odnos ne ponuja svojih spoznanj.

- Vzajemnost in ponižnost. Če smo želeli zaobjeti skupek dogajanj ob prehodu v mlado starševstvo in v prvih letih skupnega življenja mlade družine, smo se morali zelo približati najprej svoji, potem še njihovi življenjski zgodbi, iskati tudi implicitne pomene zanje (ne zase!), se osredotočiti na posameznikovo doživljanje samega sebe (v odnosih) in na sočutno refleksijo tega doživljanja.
- Najprej smo morali biti tam kot človek in mlada mamica, šele potem kot raziskovalka. Torej smo morali hkrati zasledovati tudi svoj notranji proces, ohranjati stik s sabo in s svojim doživljanjem ob drugem / drugega.
- Telo pomni, doživlja in se odziva na izkušnjo. Preko tega (doživetja izkušnje na telesu) smo lahko šele razumeli, kaj za drugega pomenijo (ozaveščeni ali neozaveščeni) fenomeni ranjenosti in ranljivosti. Ramovš (1990, 6) tako pravi:
  »Človekova zavest je namreč enovita celota, in sicer v sami sebi – kot doživljanje, in navzven – kot delovanje. Tako nam postane doživljanje skupni imenovalec, ob katerem je lažje nizati v celoto vsa različna spoznanja o človeku in vsa ta spoznanja v luči doživljanja povezovati z živim, osebnim človekom.«

Želja po delu na sebi in notranja radovednost sta osnovi za ranljivost.

V svoji doktorski disertaciji Stritih (1992, 243-49) pravi: »Vsi, ki smo kar po nekaj let sodelovali pri izvajanju prostovoljskih projektov oz. v raznih oblikah nudenja pomoči otrokom smo bili … v dobrem smislu nepovprečni ljudje. Ni res, da bi k nam kot sodelavci prihajali ljudje s hujšimi psihičnimi problemi, kot pa jih imajo povprečni ljudje ali ljudje zaposleni v etabliranih institucijah, res pa je, da so vsi, ki so se nam kdaj pridružili, tako ali drugače izrazili željo po spoznavanju sebe in po tem, da bi želeli pridobiti osebne izkušnje, ki bi sprostile blokirane potenciale osebnostne rasti in izboljšale duševno zdravje. Menim, da je možno pomagati ljudem pri ohranjanju njihovega duševnega zdravja le, če človek sam nenehno aktivno skrbi za svoje ravnotežje.«

Tako je raziskovalka z odprto držo in zanimanjem (včasih pa tudi ob nemoči, strahu, jezi, sramu, in frustraciji) sama nehote in nevede poglobila tudi lastno razumevanje ranjenosti/ranljivosti do sebe in v odnosih. Prišla je tudi do izkušnje, da se vsaka ranjenost/ranljivost ob pristnem stiku in zanimanju podeli: telo tako nezavedno ali zavedno nosi vse – ne le svojih preteklih ali trenutnih izkušenj, pač pa tudi izkušnje tistih, s katerimi se je podal na to pot v globino – torej njihova telesa in njihovo zgodovino (tako v terapevtskem kot partnerskem odnosu). Šele takrat se, po določenem času fizičnega sobivanja ali izkušnje, porodi novo zavedanje, spoznanje, besede najdejo pomen. Vloga časa ni zanemarljiva – to so

procesi in ne da se jih izsiliti. Zato je ranljivo tudi to, da sebi in drugim daš prostor in potreben čas za srečanje. Šele po preteku nekega skupnega časa se tako sobivanje lahko poglobi in nastanejo priložnosti za trenutke kreativnega srečanja (s samim sabo in drugim) v ranljivejšem sobivanju.

Predlogi za naprej:

Kot nam je znano, je naša raziskava (kar zadeva ranljivost) prva takšne vrste. Za nadaljnje raziskovanje ranljivosti predlagamo, da se ohrani metodološki okvir (interpretativno fenomenološko raziskovanje s pomočjo osnovane in narativne analize), pa tudi metoda zbiranja podatkov (poglobljeni pol-odprti intervju s terapevtsko noto). Ker pa je raziskava vsebinsko, časovno in nenazadnje tudi čustveno zahtevna, je bila za raziskovalca izjemno lepa, vendar tudi naporna. Zahteva celega človeka, njegovo globino in še malo več, takega ki se ne boji srečati tudi s svojimi občutji ranjenosti in ki mu je poznana in zanimiva intenzivna čustvena regulacija, saj bo ob analizi vzajemno potekal tudi proces regulacije čutenj v njem. Predlagamo, da se bodoči raziskovalec osredotoča na nekaj posameznih primerov (največ 10), ki bodo omogočili podrobno in poglobljeno raziskovanje procesov z metodo IPA, hkrati pa se ob tem ne bo izgubljal v množici procesov (kot se je zgodilo raziskovalki). Vsebino materiala lahko obdela z narativno analizo ali fenomenološkim kodiranjem. Posameznike ali pare lahko spremlja tudi longitudinalno, kjer bi lahko v raziskovanje vključil tudi intervju o intervjuju in ga skupaj s sogovornikom analiziral (npr. z metodo medosebnega priklica procesov – *Interpersonal Process Recall*). Tako bi omogočil in poglobil samo-refleksivne izkušnje posameznika/para, hkrati pa dobil dragocen vpogled v notranje dogajanje v njem po srečanju.

Zanimivo bi bilo takšne intervjuje o mladem starševstvu opraviti ne le z mladimi starši, pač pa tudi z njihovimi starši, kar bi dalo nov vpogled na dogajanje in prikazalo medgeneracijske povezave v konkretnih družinah in s strani vseh vpletenih.

Opozarjamo pa na specifiko raziskovanja ranljivosti: Posameznik (tako raziskovalec kot udeleženec) si mora že vsaj delno lastiti svojo zgodbo, biti dovolj varen z njo (izkušnjo imeti ponotranjeno, prečuteno), da lahko o njej govori, jo v sebi spremlja (in ga to ne ogroža preveč). Tisti, ki so trenutno v močni rani, bodo težko o njej govorili oz. bodo lahko ob tem preplavljeni s čutenji, ki bodo zavzela prostor v srečanju in kjer bo moral raziskovalec uporabiti tudi svoje terapevtske izkušnje (če jih ima), da procesi ne bodo ušli nadzoru in izkušnja posameznika ali njega samega ne bo re-travmatizirala. Hkrati mora biti tudi zelo senzitiven na etična vprašanja. Zelo tanka linija obstaja med ranjenostjo in potjo v večjo

ranljivost – in ker sta osebi, ki to medosebno polje ustvarjata skupaj, dve, je zelo nepredvidljivo, kam bo pogovor stekel in kje se bo nepričakovano odprl močen čustveni afekt. Zato menimo, da se takega raziskovanja lahko loti le izkušeni terapevt, ki mu je ranljivost blizu (in tudi dobro pozna občutja strahu in sramu, ki sta največkrat vir medosebne ranjenosti). Ker se bo s tem neizogibno srečeval, mora imeti tudi sam dovolj dobro rezilientnost na sram (da ga prepozna in zna razreševati) ter varen prostor, kjer lahko sam spregovori o svojih raziskovalnih ali osebnih dilemah, ki se mu ob tem prebujajo (potrebuje supervizijo ali delo v raziskovalnem timu).

Naša izkušnja je, da se ranljivost ne zgodi, če se je ne izkusi in ne (podo)živi. Posamezniki, ki imajo več čustvenih zadržkov in blokad, tako ne bodo primerni za drezanje raziskovalca vanje oz. samo, če bo njihov pristanek za raziskavo res prostovoljen in zavesten (bodo od tega sami čutili korist). Zgodi se namreč lahko, da se bosta raziskovalec in intervjuvanec zapletla v vzajemno dinamiko, ki bo poustvarjala ne-varne odzive in čustveno dokazovanje ali umik. Zares je pomembna varnost za oba v kontekstu raziskovanja. Zelo hitro lahko namreč eden ali drugi izgubi stik s svojo notranjostjo (nima zavedanja, kaj se v njem notranje dogaja) in preide na doživljanje, da je prezrt ali da sam prezira, kar je lahko ob kočljivih in ranljivih vsebinah zelo delikatno (ob ne-stiku vznikne sram in z njim povezani ne-varni odzivi do sebe/drugega). Raziskovalec lahko drugega hitro ogrozi tudi s tem, ko gre preveč v globino. Zato je potrebno imeti razvito senzitivnost za spremljanje drugega v procesih – da gre raziskovalec z njim tja, kjer on je (tisto, kar sam pove) – potem pa z njim poskušati razširiti/poglobiti razumevanje tega, kar je že sam dal na plano. Pomembno je slediti temu in ne kakšni tehniki ali teoriji, ker se s tem takoj poseže v stik in procese in se jih tako prekine/zmoti.

Če raziskovalec pristopi k raziskovanju in v svet drugega z razkritjem sebe in delčka svoje ranljivosti, bo to vstopna točka in povabilo v skupni prostor doživljanja tudi za drugega. Ta drža se gradi na razumevanju, da so izkušnje ranjenosti in ranljivosti med ljudmi univerzalne (ga ni človeka, ki te izkušnje ne bi že vsaj deloma doživel), zato se mu ob srečevanju s človekom in njegovo globino neizogibno poveča tudi spoštovanje do njegovih izkušenj, doživljanja ranjenosti in pripravljenosti, da to deli z raziskovalcem. Tudi tu velja vzajemnost – kadar je sam prisoten, pristen in zavzet, bo spoštovanje in pripravljenost za iskrenost dobil tudi kot dar nazaj. To pa omogoča izkušnjo srečanja, ki je, čeprav vnaprej neulovljiva, vsakič znova neprecenljiva.

19 POVZETEK V SLOVENSKEM JEZIKU

Naloga se poglabljeno ukvarja s področjem odnosov in mladega starševstva, predvsem pa večje ranljivosti (ali ranjenosti), ki se v tem obdobju odpira v mladi družini. Ob malem otročku se namreč v mladi družini in v izvornih družinah (pri starih starših) razkrije način, kako so med sabo ravnali s povečano potrebo po bližini v odnosih in kako z njo ravnajo zdaj. Pokažejo se osnovni vzorci navezanosti iz odnosa s primarnim skrbnikom (navadno mamo) ter način, kako je bilo poskrbljeno za otročka in za mlade starše v izvornih sistemih. Zato se naloga na začetku dotakne razvojnega vidika odnosov in vloge varne ali ne-varne navezanosti, ki jo imata partnerja v izvornih družinah in drug ob drugem. Opozori tudi, da ključni napovednik medgeneracijskega prenosa varnosti v odnosih mladega starševstva ni le kvaliteta odnosa, kot ga ima vsak posameznik s svojim staršem, pač pa tudi kvaliteta odnosa, kot sta ga imela starša med sabo. Tako s terapevtskega vidika ni dovolj mladim staršem pomagati pri rokovanju z njunim dojenčkom in vzpostavljanjem stika z njim, pač pa se je treba usmeriti tudi v to, kako jima pomagati ohraniti bližino in komunikacijo v njunem odnosu ter se ob otroku tudi globlje povezati. Raziskave in praksa namreč vztrajno kažejo, da se po prihodu otroka pri velikem številu parov zadovoljstvo s partnerstvom zmanjša, zmanjša pa se tudi njuna čustvena intima in varnost. Če v tem obdobju nastanejo v partnerstvu rane, imajo velik vpliv na navezanost, zato jih je zelo težko preseči (se v odnosu razraščajo v vedno večji konflikt ali v oddaljenost partnerjev).

V teoretičnem delu naloge predstavljamo funkcioniranje para znotraj temeljnih življenjskih prehodov, kot je vstop v starševstvo, vpliv tega obdobja na zadovoljstvo v zakonu in sposobnost medsebojne podpore pri povečanih obremenitvah, ki je močno odvisna od mehanizma navezanosti. Skrb za majhnega otroka v sistemu namreč poveča negotovost in potrebnost hitrih odločitev ob prilagajanju na nove, dotlej mladim staršem še neznane vloge in situacije. Pokaže se, kako starša ravnata s tesnobo in strahom, ki ju je potrebno uravnavati, s potrebo po medsebojni pomoči (uravnavanjem sramu ob šibkosti) ter kako (in koliko) fokus(a) na otroka prenese njun odnos. Kjer uspeta ohraniti stik z dogajanjem v sebi in se povezati ob skrbi za dojenčka in drug za drugega, se nivoji tesnobe zelo zmanjšajo, samo sobivanje pa kljub utrujenosti postane lepo. Kjer pa je malo medsebojne opore za starševstvo ali varnosti v partnerstvu, pride do povečanega stresa, ne-stika in zato tesnobnosti, ki se potencira tudi v povečanih konfliktih v vsakem od njiju in med njima ali celo v pojavu depresivnih ali tesnobnih motenj, s tem pa tudi v manj kvalitetnem starševstvu.

Poseben del naloge je namenjen pojmu ranljivosti in umeščanju ranljivosti glede na doživljanje v varni in ne-varni navezanosti. Običajno se ranljivost dojema kot šibkost in ogroženost in zato ni zaželena. V varni navezanosti pa je ranljivost neogrožujoča in pomeni odprto držo k/v odnosu, ki jo posameznik v odnosu zmore in želi tudi od drugega. Kadar bližina in odnosi ne ogrožajo, ko se stik in oseba v njih z vsem, kar je, lahko ohrani, potem se oseba ranljivosti, kot pozitivne in ne-ogrožujoče drže odprtosti k drugemu, ne boji. V odnosu zato lahko prepoznava lastna ali tuja čustvena dogajanja, iskreno izraža in čuti sebe kot tudi drugega, to sočutje in sprejemanje pa daje in dovoljuje tudi drugemu. Na razlikovanje med ranjenostjo in ranljivostjo opozarjamo ob predstavitvi koncepta ranljivosti z vidika relacijske družinske terapije, ki ranljivost razume pozitivno, in sicer kot ključno držo posameznika pri ustvarjanju in ohranjanju varne navezanosti. Ta koncept umeščamo v sodobno razumevanje relacijskih pogledov, njegovo razumevanje pa razširjamo s predstavitvijo potrebnih lastnosti ranljivosti. V zadnjem delu teorije predstavljamo še terapevtske modele, ki pri svojem delu prepoznavajo moč ranljivosti in jo uporabljajo za dosego spremembe v terapevtskem procesu.

Preko odzivov telesa na tesnobo in stres se pokažeta tudi čustveni vtis in izkušnja so-bivanja, kot jo je vsak prinesel iz svojih najzgodnejših (navadno implicitnih) spominov na življenje v odnosu. To najnežnejše obdobje prvih let namreč določa, kako in koliko bo prostora za *notranji model intime v odnosih, ki ga predstavlja doživljanje ranljivosti ob/v drugem kot ogroženosti ali neogroženosti*. Ta kaže, kako je družina ravnala z izkušnjami medsebojnega stika, zgrešitve stika in popravila stika. Naloga zato predstavlja tudi osnovne mehanizme vzajemne regulacije čutenj, preko katerih mlada starša doživljata ranjenost ali ranljivost v sobivanju z otrokom, s samim sabo in drugim ter medgeneracijske vzorce regulacije afekta strahu in sramu v odnosih in sistemu. Ustavljamo se v zgodnjem odnosu med mamo in otrokom, kjer mamina čustvena zgodovina določa sposobnost sledenja otrokovim signalom ter njeno odzivnost, mama pa s tem oblikuje otrokov pogled nase in na svet ter tudi otrokove kasnejše ponotranjene mehanizme samoregulacije.

Z nalogo prikažemo, kako se kasneje v družinskem sistemu znotraj teorije razvojnih ciklov ustrezni ali neustrezni mehanizem regulacije strahu in sramu lahko kaže pri starih starših in v odraslem posamezniku – v njegovem vstopanju v nove odnose ter ob odhodu od doma. Bolj ko so odnosi (bili) pristni, varni in trdni ter sprejemajo (izražanje) ranljivost(i), lažji bodo odhodi in prihodi. Prilagoditve na spremembe v vseh članih sistema bodo tako potekale brez prekinitev čustvenega stika ali z ustrezno vzpostavitvijo stika nazaj. Nasprotno pa bodo tam,

kjer je s tem bilo veliko težav in nerazrešenih travm, procesi odhoda od doma in prihoda otroka zdaj potekali sočasno. Ti zato povečujejo tesnobo, bolj zasedajo tudi ostale procese mladega starševstva in onemogočajo ali vsaj otežujejo mladi družini, da se v miru posveti skrbi za otročka in vzpostavljanju zanjo ustreznih novih vzorcev sobivanja in ravnanja. Ta spoznanja je prinesla analiza samega materiala (prej na te procese nismo bili pozorni).

Empirični del raziskovanja je opustil teoretične predpostavke ter se usmeril na konkretne procese ranjenosti/ranljivosti, skozi katere gresta mlada starša, ko postaneta (prvič) starša. Naloga v empiričnem delu najprej podrobno predstavlja sam proces fenomenološkega raziskovanja ranljivosti (iskanja ustrezne metodologije in merskih inštrumentov). Za namene raziskave je bil pripravljen okvirni vprašalnik, pilotski intervjuji pa so pokazali, da ranljivosti ne moremo raziskovati vnaprej in s tehniko, ampak le znotraj konkretnega konteksta posameznega para, kjer se sledi vsakemu udeležencu v njegov lasten čustveni svet prek vprašanja, kaj mu je bilo v času mladega starševstva najtežje. Sam kontekst raziskovanja je za raziskovanje ranjenosti in poti do ranljivosti pomemben, saj lahko posameznik le ob varnem, ranljivem, čustveno prisotnem in sočutnem raziskovalcu pridobi stik s svojo notranjostjo ter tako neogroženo raziskuje lastne čustvene procese. Za ranljivost je torej potrebna vzajemna odprtost in pripravljenost za odnos in spremljajoča čutenja (tako v partnerstvu, starševstvu kot v procesu raziskovanja). Ranljivosti tudi ne moremo razumeti ali do nje priti ne da bi posameznik ob tem dobil stik z lastno ranjenostjo (imel vsaj malo sposobnosti za lastno samorefleksijo), so pa načini (in na to vezana občutja) različni in odvisni od vsakega posameznika in družinskega konteksta, pa tudi od vsakega konkretnega srečanja.

Pilotski intervjuji so pokazali, da moramo pri raziskovanju ločiti dve polji ranljivosti. Eno je spomin in pogovor o preteklih izkušnjah odnosov in dogodkov, ki jih posameznik nosi in doživlja in kjer je že naredil oz. dokončal neke procese. To je *integrirana ali pretekla ranjenost ali bolje rečeno ranljivost*, kjer navadno ne prihaja do močnih ali nereguliranih bolečih občutij, ker so že narejeni procesi, ki se jih posameznik zaveda, so mu poznani in ga ne ogrožajo. Drugo polje kaže odpiranje ali doživljanje ranjenosti/ranljivosti znotraj trenutnega srečanja med jaz in ti, ob pogovoru o sebi, ki kaže (na) sedanje čustveno doživljanje ali odprtje čustvenega doživljanja iz preteklosti, ki še čustveno preplavlja ali se vklopi obrambna telesna reakcija nanj (gre za *sedanjo aktualno ali nerazrešeno ranjenost*, pri čemer so bile v pogovoru prisotne nenadne prekinitve stika in/ali močnejši skupni čustveni procesi so-regulacije, ki se spontano in vzajemno dogajajo tukaj in zdaj).

Z uporabo fenomenološkega terapevtskega intervjuja (opravljenih je bilo 30 poglobljenih pol-odprtih intervjujev s starši s še svežo izkušnjo prehoda) smo tako lahko raziskali konkretne izkušnje ranljivosti v življenju mladih staršev ter pomene, ki jih ima ranljivost ali ranjenost zanje. V rezultatih, ki so zbrani v 17 sinopsisih (podrobnih vsebinskih in procesnih opisih posameznega intervjuja), se predstavljajo čustveni procesi mladega starševstva, iz katerih se razbere, katere so bile teme, iz katerih lahko razberemo ranjenost ali ranljivost za posameznika in par. Vidni in kasneje podrobneje predstavljeni (s konkretnimi izseki iz intervjujev) so tudi procesi preoblikovanja iz ranjenosti v ranljivost, kot jih doživljata mlada starša drug ob drugem in ob otroku, ter pogoji, ki to ovirajo ali spodbujajo. Iz tega so ob uporabi interpretativne fenomenološke analize, osnovane teorije in narativne analize nastale osnovne kode ranjenosti in ranljivosti, v procesu analize pa so postali vidni tudi osnovni razvojni procesi v sistemu, ki (uspešno zaključeni ali ne) vplivajo na doživljanje ranjenosti ali ranljivosti znotraj mladega starševstva.

Raziskovalni del naloge zaključujemo s predstavitvijo osnovane teorije o ravnanju z ranljivostjo (ki jo vidimo kot pot od ranjenosti k ranljivosti preko sprejemanja in sočutja) in ki jo predstavljamo v okviru odnosa do sebe (ravnanja s svojo ranjenostjo v sebi), odnosa s partnerjem (ravnanjem ob ranjenosti partnerja), odnosa z otrokom (ravnanje z ranjenostjo otroka in svojo ranjenostjo ob otroku) ter odnosa s staršem (ravnanja ob ranjenosti starša, s svojo ranjenostjo ob njem ali ranjenostjo sistema).

Kot vidimo, so procesi ranjenosti in ranljivosti kompleksni, večplastni in neulovljivi. Zato jih je težko posploševati, saj so vsakokrat splet različnih okoliščin in doživljanja posameznika in para. Lahko pa se jih raziskuje in o njih razmišlja po/ob podoživeti skupni izkušnji srečanja, v vzajemno varnem odnosu, ki ob sočutju in sprejemanju zmore regulacijo čutenj strahu in sramu ter s tem normalizira izkušnje, ki so za človeka univerzalne. Ravno strah pred ranjenostjo in izogibanje ranljivosti ali priznanju ranljivosti v odnosu (odvisnosti od odziva drugega ter potrebe po drugem v odnosu) sta namreč tista mehanizma, ki onemogočata večjo varnost, pristnost in tudi globljo medsebojno povezanost. Vzajemna izkušnja sobivanja v ranljivosti je namreč tista, ki gradi posameznika in njegove odnose ali njegovo vero v odnose.

Ključne besede: ranjenost, ranljivost, mlado starševstvo, vzajemna regulacija čutenj, prehod v starševstvo, medgeneracijski prenos sramu in strahu, raziskovanje ranljivosti, interpretativna fenomenološka analiza, obrambe pred ranljivostjo, odhod od doma

20 SUMMARY

The study explores the scope of relationships and young parenthood, especially the heightened sense of vulnerability (or woundedness) that characteristically opens in a young family. With the arrival of small children, young families and their extended families of origin (grandparents) bring to light the manner in which they treat each other with an increased need for closeness, as well as how they have been treated so far. Also revealed are the basic attachment patterns in the relationship with the primary caregiver (usually the mother), as well as the manner in which the young child and young parents were nurtured in their own respective family-of-origin systems. Consequently, this study initially touches upon the developmental perspective of relationships and the roles played by secure and insecure attachments that partners have in their families of origin and with each other. It also brings to the foreground that the key predictor of intergenerational transmission of secure emotional attachment in relationships between young parents is not only the quality of the relationship that each individual has with her or his parents, but also the quality of the relationship that the respective parents had with each other. So from a therapeutic point of view, it is not enough to merely help young parents hone their baby handling skills and promote their general capacity to connect; rather, the focus needs to address how to help young parents maintain closeness and communication in their relationship, as well as how to cultivate their deeper emotional connection alongside their child. Research and practice consistently demonstrate that with the arrival of a child, a large majority of couples experience reduced satisfaction in their partnership, as well as in their sense of emotional intimacy and security. If partners experience emotional injuries during this period, the impact reaches to the partners' fundamental attachments, thus rendering it extremely difficult to overcome (that is, attachment injuries are so deep that the conflict and/or emotional distance between partners continues to grow exponentially).

The theoretical part of this thesis presents how couples function through basic life transitions, such as upon entry into parenthood, the impact of this period upon marital satisfaction, as well as upon the ability or inability to provide mutual support during periods of increased stress. Caring for a small child in any family system essentially increases the levels of uncertainty, and the necessity for rapid decisions to be made while adapting to what young parents find to be novel roles and situations. What comes to light is how parents deal with anxiety and fear, all of which calls for regulation, their fundamental need for mutual support and assistance (i.e.

shame), as well as how and how much their relationship can manage the transfer of focus to their child. Wherever a couple manages to maintain feeling connected with what they are experiencing from within, as well as emotionally connect with each other in their joint caring for their new child and for one another, the levels of anxiety greatly reduce. Then just coexisting becomes beautiful, despite the stress and fatigue. Where there is little mutual support for parenting or for emotional security in the partnership, stress levels increase, as well as a sense of loss of connection. Consequently, each partner's anxiety intensifies with the escalation of conflicts, both individually and between each other, sometimes even depression or anxiety disorders occur, as well as a decline in the quality of parenting.

A section of this thesis is devoted to the concept of vulnerability and placing it in relation to the experience of secure and insecure attachment. Generally, vulnerability is perceived as a weakness and a threat, and so it is not desirable. Vulnerability is not threatening in secure attachments, and it represents an open stance to and within relationships, both as regards what the individual can provide in a relationship and also wishes for in return. When emotional closeness and relationships are not threatening - when a connection can be maintained within which an individual can wholly preserve themselves - then vulnerability is a positive and non-threatening stance of openness to the other. The individual can then recognize their own or their partner's external emotional experiencing, she/he can then sincerely express their self as well as the other. This compassion and acceptance provides and also gives allowance to the other. On the distinction between woundedness and vulnerability, we emphasize presenting the concept of vulnerability in terms of Relational Family therapy, which understands vulnerability as a positive and essential stance of the individual while creating and maintaining a secure attachment. We embed this concept into a modern understanding of relational views, while expanding our perception of it by presenting the requisite properties of vulnerability. The last section of the theoretical part of this thesis presents more therapeutic models that recognize the power of vulnerability and use it to bring about a change in the therapeutic process.

Bodily responses to anxiety and stress are also manifestations of the emotional impact and experience of coexistence, brought to a relationship by each partner's earliest (usually implicit) memories of life in a relationship. These most delicate and early years determine how and how much space to allot to the *internal model of intimacy in relationships that experiences vulnerability in regard to an other as either threatening or non-threatening*. It

shows how any family system handled experiences of mutual connection, loss of connection and subsequent repair of connection. This study therefore presents also the basic mechanisms of mutual affect regulation through which young parents experience woundedness or vulnerability in coexistence with their child, with themselves and others, as well as the intergenerational patterns of the affect regulation of fear and shame in relationships and throughout the system. We explore the early relationship between mother and child, where the mother's emotional history determines her capacity to follow, attune to and respond to the child's signals, thus helping cultivate her child's view of herself/himself and the world around, as well as the child's subsequent internalized mechanisms of self-regulation.

The thesis demonstrates how later, in accord with the theory of developmental cycles, an adequate or inadequate mechanism for regulating fear and shame can manifest in the family system among the grandparents and adult individuals – as regards her/his entering into new relationships as well as concerns departures from home. The more the relationships are (were) genuine, safe and solid, and accepting of (expressing) vulnerability, the better facilitated the comings and goings will be. Adjustments to changes in all the members of the system will go uninterrupted of emotional connection or with the appropriate reconnection. Conversely, where there is discord and unresolved trauma, the processes of departures from home and the arrival of a child will now take place simultaneously. Such events therefore increase anxiety, they also pervade other processes of young parenthood and prevent, or at least make it difficult for a young family to peacefully devote their care to the child and establish healthy new patterns of coexistence. The analysis of the materials disclosed this knowledge (we were previously unaware of these processes).

The empirical part of the research abandoned the theoretical assumptions and focused on the specific processes of woundedness/vulnerability through which young parents go when they first become parents. This part provides a detailed description of the transpiring process of phenomenological research of vulnerability. A questionnaire was designed for the purpose of this study, while a pilot study demonstrated that vulnerability could not be explored in advance or by any particular technique, rather only within the specific context of each pair. We discovered that each participant needs to be traced through her/his own emotional world by means of one question: what does each consider the hardest aspect of young parenthood? The very context of the research impacts the exploration of woundedness and the path to vulnerability. After all, one can only connect with her or his own internal experiencing and,

feeling unthreatened, explore her or his own emotional processes with a safe, vulnerable, emotionally present and compassionate researcher. Vulnerability therefore requires a mutual openness and willingness to relate and to experience the associated feelings (in partnership, parenthood, as well as in the research process). Vulnerability also evades comprehension or grasp without the individual in fact having to first connect with their own sense of woundedness (they must have at least a capacity for self-reflection), but the ways (and this is linked to emotions) vary and depend on each individual and family context, as well as the particular encounters between the researcher and participant.

Pilot study interviews established that there are two separate research fields of vulnerability: one is memory and talk about past experiences of relationships and events that an individual carries and experiences, and which already represent completed processes. This type of vulnerability is *an integrated or a past woundedness or vulnerability*: usually there are no strong or dysregulated painful emotions, because the processes are complete and the individual understands them well and does not feel threatened by them. The second field points to opening or experiencing woundedness/vulnerability during a current encounter between me and you, while discussing the self, demonstrating a current emotional experiencing or an opening of past emotional experiences, ones that continue to emotionally flood or which trigger a defensive physical reaction (a *current actual or unresolved vulnerability*, whereby sudden interruptions in the connection and/or stronger emotional processes of co-regulation that spontaneously and mutually occur here and now).

Phenomenological therapeutic interviews (30 in-depth, semi-structured interviews were conducted with parents having a fresh experience of transition) were applied in this study so as to explore the actual experiencing of vulnerability in the lives of young parents, as well as the meanings that vulnerability has for them. The results, collected in 17 synopses (detailed substantive and procedural descriptions of each interview), relay the emotional processes of young parenthood, whereby the themes deduced bear witness to the woundedness or vulnerability of the individual and the couple. We also traced in great detail (with actual segments from interviews) the transformative processes from woundedness to vulnerability, as experienced by young parents both mutually and alongside their child, as well as the conditions that hinder or promote them. Next, the application of phenomenological coding, grounded theory and narrative analyses all led to the creation of basic codes of woundedness and vulnerability. The basic developmental processes in the system (completed successfully

or not), those affecting the experiencing of woundedness or vulnerability within young parenthood, were also revealed during the process of analysis. The research part of the thesis concludes with a presentation of the evolved theory concerning how to cope with vulnerability (which is deemed as the path that leads from woundedness to vulnerability through acceptance and compassion). We propound the theory in the following contexts: relative to the self (coping with one's own sense of vulnerability), relative to the couple relationship (coping with the partner's vulnerability), relative to the relationship with the child (coping with the child's vulnerability and one's own vulnerability in relation to the child), and relative to the relationship with the parents (coping with the parent's vulnerability and one's own vulnerability in relation to the parents or the vulnerability sense in the system).

The processes of woundedness and vulnerability are complex, multi-faceted and elusive. This renders it very difficult to generalize on the subject of vulnerability, as each individual and couple is surrounded by very different circumstances and experiences. However, it is possible to research and contemplate vulnerability in the context of a joint experiential encounter: a mutually safe relationship that radiates compassion and acceptance and is thus able to regulate emotions of fear and shame, thereby normalizing experiences that are universal to humans. Fear and avoidance of vulnerability and/or recognition of vulnerability in a relationship (due to our innate dependence on the response of the other) are the mechanisms that prevent increased security, authenticity and deeper interconnectedness. The experience of coexisting in vulnerability is what builds the individual and her or his faith in relationships.

Keywords: *woundedness, vulnerability, young parenthood, mutual affect regulation, transition to parenthood, intergenerational transmission of shame and fear, leaving home, defenses against vulnerability, vulnerability research, interpretative phenomenological analysis*

21 REFERENCE

Sveto pismo, Slovenski standardni prevod. 1997. Ljubljana: Svetopisemska družba Slovenije.

Ainsworth, Mary. D. S. 1985. Patterns of Infant-Mother Attachments: Antecedents and effects on development. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, št. 9: 772-774.

Ainsworth, Mary. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. in Wall, S. 1978. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale-NY: Lawrence Erlbaum.

Alexander, Richard, Judith Feeney, Lydia Hohaus in Patricia Noller. 2001. Attachment style and coping resources as predictors of coping strategies in the transition to parenthood. *Personal relationships*, 8, št. 2: 137-152.

Audet, Cristelle T. 2011. Client perspectives of therapist self-disclosure: Violating boundaries or removing barriers? *Counselling Psychology Quarterly* 24, št. 2: 85-100.

Barlow, David H. in Mark V. Durand. 2002. *Abnormal Psychology. An integrative approach*. 3. izd. Australia: Wadsworth. Navaja ju Koprivc Prepeluh, Anica. 2013. Posledice nevarne navezanosti v odnosu mati-hči in njeno preoblikovanje v odnosu terapevtka-klientka: doktorska disertacija, 95. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Bartholomew, Kim. 1990. Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7: 147-178.

Bartholomew, Kim in Leonard M. Horowitz. 1991. Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61: 226–244.

Beebe, Beatrice in Frank Lachmann. 2003. The relational turn in psychoanalysis: A dyadic systems view from infant research. Contemporary Psychoanalysis 39, št. 3: 379-409.

Belsky, Jay in Russell A. Isabella. 1985. Marital and parent-child relationships in family of origin and marital change following the birth of a baby: A retrispective analysis. *Child Development* 56: 342-349.

Biggerstaff, Deborah L. in Andrew R. Thompson. 2008. Interpretative phenomenological analysis (IPA): a qualitative methodology of choice in healthcare research. *Qualitative Research in Psychology* 5: 173 – 183.

Birch, Maxine in Miller, Tina. 2000. Inviting intimacy: the interview as therapeutic opportunity. *Social Research Methodology* 3, št. 3: 189-202.

Borgatti, Stephen P. 1996. Introduction to grounded theory. pridobljeno 14. januarja 2012 iz http://www.analytictech.com/mb870/introtoGT.htm

Boszormenyi-Nagy, Ivan in Geraldine M. Spark. 1973. *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy.* Oxford, England: Harper & Row.

Bowen, Murray. 1976. Theory in the Practice of Psychotherapy v *Family therapy: Theory and practice*: 42-90.

Bowlby, John. 1969. *Attachment: Attachment and Loss. Zv.1.* New York: Basic Books.

Bowlby, John. 1973. *Attachment and loss. Zv. 3, Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.

Bowlby, John. 1980. *Attachment and loss. Zv. 2, Separation, anxiety and anger.* New York: Basic Books.

Bowlby, John. 1988. A secure base: Clinical Applications of Attachment Theory. London: Routledge.

Boyle, Mary. 2003. The dangers of vulnerability. *Clinical Psychology* 24, št.4: 27-30.

Bradley, Susan J. 2000. *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York, Guilford Press.

Bradshaw, John. 1988. *Healing the shame that binds you.* Deerfield Beach: Health Communications.

Braungart-Rieker, Julia M., Molly M. Garwood, Bruce P. Powers in Xiaoyu Wang. 2001. Parental sensitivity, infant affect, and affect regulation: Predictors of later attachment. *Child development* 72, št. 1: 252-270.

Brennan, Kelly A., Catherine L. Clark, in Philip R. Shaver. 1998. Selfreport measure of adult attachment: An integrative overview. V: Jeffry A. Simpson in William S. Rholes, ur. *Attachment theory and close relationships,* 46-76. NewYork: Guilford Press.

Brown, Brené. 2006. Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society* 87, št. 1: 43.

Brown, Brené. 2007. *I Thought it was Just Me (but it Isn't): Making the Journey from" what Will People Think?" to" I Am Enough"*. US: Penguin.

Brown, Brené. 2010. The Power of Vulnerability. govor na TEDxHouston v juniju 2010. Pridobljeno 11.10. 2011 na http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.

Brown, Brené. 2012a. *The Power of Vulnerability: Teachings on Authenticity, Connection, and Courage.* Sounds True.

Brown, Brené. 2012b. Listening to shame. TED Talk. pridobljeno 1. julij 2012. http://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame

Brown, Brene. 2013a.*The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Center City: Hazelden Publishing,

Brown, Brené. 2013b. *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. New York: Gotham Books.

Cairney, John, Michael Boyle, David R Offord in Yvonne Racine. 2003. Stress, social support and depression in single and married mothers. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 38, št. 8: 442-449.

Carlson, Marcia J. in Sara S. McLanahan. 2006. Strengthening unmarried families: Could enhancing couple relationships also improve parenting? *Social Service Review* 80, št. 2: 297-321.

Carter, Betty in Monica McGoldrick 2005. *The expanded family lifecycle: Individual, family, and social perspectives (3. izdaja)*. New York: Allyn and Bacon.

Caspi, Avshalom in Glen H. Elder. 1988. Developmental history, personality, and familiy relationships: Toward an emergent family system. V: Robert A. Hinde in Joan Stevenson-Hinde, ur. *Relationships within families: mutual influences*, 218-240. Oxford: Oxford University Press.

Clemence, Jill A., Christopher J. Fowler, William H. Gottdiener, Sharon Krikorian, Marilyn Charles, Lee Damsky in Benjamin Johnson. 2012. Microprocess examination of therapeutic immediacy during a dynamic research interview. *Psychotherapy*, 49, št. 3: 317–329.

Clulow, Christopher. 2009. Intergenerational pathways linking attachment security in parents and outcomes in children: a clinical commentary. *Attachment & Human Development* 11, št. 1: 111-117.

Coleman, Paul W. 1998. *The process of forgiveness in marriage and the family*. Madison, WI:University of Wisconsin Press.

Connelly in Clandinin, 1990. Stories of experience and narrative inquiry. *Educational Researcher* 19, št. 5: 2-14.

Cozolino, Louis. 2002. *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology*).* New York: W.W. Norton & Company.

Cozolino, Luis. 2006. *The Nevroscience of Human Relationships. Attachment and the Developing Social Brain.* New York: W.W. Norton & Company.

Cozolino, Louis. 2010. *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: W.W. Norton & Company.

Cozolino, Louis in Ruth Buczynski. 2011. The Neuroscience of Psychotherapy. A Teleseminar Session with Louis Cozolino, PhD and Ruth Buczynski, PhD. The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine: 1-24. Pridobljeno na: http://www.itineriscoaching.com/wp-content/uploads/2011/03/Neuroscience-of-Psychotherapy-Louis-Cozolino.pdf pridobljeno 11.9.2014

Cozolino, Louis. 2013. The Evolution of the Brain in Humans: What Therapists Need to Know. Free report. *Psychotherapy Networker*. Pridobljeno 10. junija 2013 na http://daily.psychotherapynetworker.org/free-reports/the-evolution-of-the-brain-in-humans-how-evolved-are-we/

Cowan, Caroline P., Philip A. Cowan, Gertrude Heming in Nancy B. Miller. 1991. Becoming a family: Marriage, parenting, and child development. V: Philip A. Cowan in Mavis Hetherington, ur. *Family transitions: Family research consortium: Advances in family research,* 79–109. Hillsdale: Erlbaum.

Cowan, Caroline P. in Philip Cowan. 1995. Interventions to ease the transition to parenthood: why they are needed and what they can do. *Family Relations* 44, št. 4: 412-423.

Cowan, Philip in Carolyn P. Cowan. 2005. A couple perspective on the transmission of attachment patterns. V: Christopher Clulow (ur.) *Adult attachment and couple psychotherapy. The »secure base« in practice and research.* London: Routhledge

Cox, Martha J., Blair Paley, Margaret Burchinal in Chris Payne. 1999. Marital perceptions and interactions across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family* 61, št. 3: 611-625.

Cvetek, Robert. 2009. *Bolečina preteklosti: Travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Cvetek, Mateja. 2012. Čustveno odpuščanje v medsebojnih odnosih. *Bogoslovni vestnik*,72, št. 2: 281—295

Dahl, Carla M. in Pauline Boss. 2005. The use of phenomenology for family therapy research: the search for meaning. V : Douglas H. Sprenkle in Fred P. Piercy, ur. *Research Methods in Family Therapy*, str. 63-84. New York: The Guilford Press.

Daigneault, Andre. 2014. *Pot nepopolnosti*. Društvo Mohorjeva Družba.

Dallos, Rudi in Arlene Vetere. 2009. *Systemic therapy and attachment narratives: Applications in a range of clinical settings*. Essex: Routledge.

Daniel, Sarah I. F. 2015. *Adult Attachment Patterns in a Treatment Context: Relationship and Narrative.* East Sussex: Routhledge.

Davies, Jody Messler in Mary Gail Frawley. 1994. *Treating the adult survivor of childhood sexual abuse: A psychoanalytic perspective.* New York: Basic Books.

De Bellis, Michael D. 2001. Developmental traumatology: The psychobiological development of maltreated children and its implications for research, treatment, and policy. *Development and Psychopathology*, 13: 537-561.

Deave, Toity, Johnson, Debbie in Ingram, Jenny. 2008. Transition to parenthood: the needs of parents in pregnancy and early parenthood. BMC *Pregnancy and Childbirth*, 8, 30.

Denzin, Norman K. in Yvonna S. Lincoln. 1994. ur. *Handbook of Qualitative Research.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Dorian, Marina in James V. Cordova. 2004. Coding intimacy in couples 'interactions. *Couple observational coding systems*: 243-256.

Drglin, Zalka. 2011. *Spolna zloraba v otroštvu in materinstvo*. Republika Slovenija: Inštitut za varovanje zdravja.

Driver, Janice, Amber Tabares, Alyson Shapiro, Eun Young Nahm in John M. Gottman. 2003. Interactional patterns in marital sucess and failure: Gottman laboratory studies. V: Froma Walsh, (ur.) *Normal Family Processes: Growing diversity and complexity.* 3.izd., 493-513. New York: The Guilford Press.

Dunworth, Frazer. 2008. *Interpretative phenomenological analysis*. Sage research methods. 115-116.

Dyson, Anne Haas, in Celia Genishi. 1994. *The Need for Story: Cultural Diversity in Classroom and Community*. National Council of Teachers of English, 1111 W. Kenyon Rd., Ilinois: Urbana navajata Webster, Leonard in Patricie Mertova. 2007. Using Narrative Inquiry as a Research Method. An introduction to using critical event narrative analysis in research on learning and teaching, str. 2. London: Routhledge.

Eliott, Robert 1995. Therapy process research and clinical practice : Practical strategies. v M. Aveline in D. A. Shapiro ur., *Research foundations for psychotherapy practice*, 49-72. Chichester: Wiley.

Elliott, Robert, Constance T. Fischer in David L. Rennie. 1999. Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38: 215-229.

Erzar, Tomaž in Katarina Kompan Erzar. 2008. 'If I commit to you, I betray my parents': some negative consequences of the intergenerational cycle of insecure attachment for young adult romantic relationships. *Sexual and Relationship Therapy* 23, št. 1: 25-35.

Erzar, Tomaž, Matej Torkar in Katarina Kompan Erzar. 2010. Shame-proneness and its correlates in couples. *Psihološka obzorja* 19: 89-102.

Erzar, Tomaž in Katarina Kompan Erzar. 2011. *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Erdman, Phyllis in Tom Caffery, ur. 2003. *Attachment and family systems: Conceptual, empirical and therapeutic relatedness.* New York: Brunner-Routledge.

Feeney, Judith. 1999. Adult romantic attachement and couple relationships. V: Cassidy, Jude in Phillip R. Shaver, ur. *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications*, 355-377. New York: The Guilford Press.

Feeney, Judith, Richard Alexander, Patricia Noller, in Lydia Hohaus. 2003. Attachment insecurity, depression and the transition to parenthood. *Personal Relationships* 10, št. 4: 475-493.

Feeney, Judith A., Patricia Noller in Nigel Roberts 2000. Attachment and close relationships. v Hendrick, Clyde in Susan S. Hendrick, ur. *Close relationships: A sourcebook*, str. 185-201. Thousand Oaks: Sage Publications.

Firestone, Robert. W. in Joyce Catlett 1999. *Fear of intimacy*. Washington: APA.

Folden Palmer, Linda. 2007. *Baby matters: What your doctor may not tell you about caring for your baby*. San Diego: Baby Reference.

Fonagy, Peter, Miriam Steele, Howard Steele, Tom Leigh, Roger Kennedy, Gretta Mattoon in Anna Higgitt. 1995. Attachment, the reflective self, and borderline states: The predictive specificity of the Adult Attachment Interview and pathological emotional development. V Susan Goldberg, Roy Muir in John Kerr, ur. *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*, 233 – 278. Hillsdale: The Analytic Press.

Fonagy, Peter, Mary Target, Gyorgy Gergely in Elliott Jurist. 2002. *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.

Fonagy, Peter in Mary Target. 1997. Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology* 9, št. 4: 679-700.

Forward, Susan in Craig Buck 1990. *Toxic parents: overcoming the legacy of parental abuse*. New York: Bantam.

Fosha, Diana. 2001. The dyadic regulation of affect. *Psychotherapy in Practice* 52, št. 2: 227-242.

Fosha, Diana. 2003. Dyadic regulation and experiential work with emotion and relatedness in trauma and disorganized attachment. V: Marion F. Solomon in Daniel J. Siegel, ur. *Healing trauma: Attachment, mind, body and brain*, 221-281. New York: W. W. Norton & Company.

Fosha, Diana, Siegel, Daniel J. in Solomon, Marion F. 2009, ur. *The healing power of emotion. Affective neuroscience, development & clinical practice*. New York: W.W. Norton & Company.

Frankl, Viktor E. 2005. *Človek pred vprašanjem o smislu*. Ljubljana: Pasadena.

Frazier, Patricia, Conlon, Amy in Theresa Glaser. 2001. Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, št. 6: 1048-1055.

Ganc, Damijan. 2014. Pregled raziskav s področja terapevtovega samorazkrivanja v različnih psihoterapevtskih modalitetah. v Ganc, Damijan, ur. *Odnosi na križišču sodobnega časa.* Zbornik povzetkov in člankov V. kongresa zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo: 141-160. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Gibb, Brandon E. in John R. Z. Abela. 2008. Emotional abuse, verbal victimization, and the development of children's negative inferential styles and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research* 32:161–176.

Gibran, Kahlil. 1986. *Prerok.* Ljubljana: Župnijski urad Sv. Magdalene Maribor.

Giorgi, Amedeo. 1985. *Phenomenology and Psychology Research*. Pittsburg, PA: Duquesne University Press.

Glaser, Barney G. 1978. *Theoretical sensitivity: advances in the methodology of grounded theory.* University of California, San Francisco. Sociology Press.

Glaser, Barney G. in Strauss, Anselm C. 1976. Strauss, Anselm C. in Juliet Corbin. 1998. Basics of Qualitative Research. Techniques and procedures for Developing grounded Theory, 2. Izd. California: Sage Publications.

Golomb, Elan. 1995. *Trapped in the Mirror*. New York: Harper Collins.

Goodman, Geoff. 2010. Transforming the Internal World and Attachment: Theoretical and Empirical Perspectives. Vol. 1. Plymouth: Jason Aronson.

Goodman, Geoff, Martha Stroh in Adina Valdez. 2012. Do attachment representations predict depression and anxiety in psychiatrically hospitalized prepubertal children? *Bulletin of the Menninger Clinic* 76, št. 3: 260-289.

Gostečnik, Christian 2002. *Sodobna psihoanaliza*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, Christian. 2004. *Relacijska družinska terapija.* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, Christian. 2006. *Neustavljivo hrepenenje*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, Christian. 2007. *Relacijska zakonska terapija.* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.

Gostečnik, Christian. 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, Christian, Mateja Cvetek, Tanja Pate in Robert Cvetek. 2011. Milost odpuščanja v zakonskem odnosu. *Bogoslovni vestnik,* 71, št. 4: 595—606.

Gottman, John M. 1994. *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Gottman, John M., James Coan, Sybil Carrere in Catherine Swanson. 1998. Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family* 60, št. 1: 5-22.

Gottman, John M., Julie Gottman in Alyson Shapiro. 2010. A New Couples Approach to Interventions for the Transition to Parenthood. v Marc S. Schulz (ur.), Marsha Kline Pruett (ur.), Patricia K. Kerig (ur.) in Ross D. Parke (ur.). *Strengthening couple relationships for optimal child development: Lessons from research and intervention*, 165-179. Washington: American Psychological Association.

Greenberg, Leslie S. 1986. Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54, št. 1: 4-9.

Greenberg, Leslie S. 1999. Ideal psychotherapy research: a study of significant change processes. *Journal of Clinical Psychology* 55, št. 12:1467-1480.

Greenberg, Leslie S., Cindy L. Ford, Louise S. Alden in Susan M. Johnson. 1993. In-session change in emotionally focused therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61, št. 1: 78-84.

Greenberg, Leslie in Sandra C. Paivio. 1997. Working with emotions. New York: Guilford Press.

Greenberg, Leslie, Serine Warwar in Wanda Malcolm. 2010. Emotion-Focused Couples Therapy and the Facilitation of Forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy* 36, št. 1: 28-42.

Grienenberger, John F., Kristen Kelly in Arietta Slade. 2005. Maternal reflective functioning, mother-infant affective communication, and infant attachment: exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment. *Attachment & human development* 7, št. 3: 299-311.

Grossmann, Karin, Klaus E. Grossmann in Heinz Kindler. 2005. Early care and the roots of attachment and partnership representations.v Klauss E. Grossmann, Karin Grossmann in Everett Waters. *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*: 98-136, New York: The Guilford Press.

Hanson, Jean. 2005. Should your lips be zipped? How therapist self-disclosure and non-disclosure affects clients. *Counselling and Psychotherapy Research* 5, št. 2: 96-104.

Harre, Rom in Luk van Langenhove 1999. *Positioning theory: Moral contexts of international action.* Blackwell Publishers, citirano v Kohler, Riessman Catherine. 2001. Analysis of personal narratives, str. 705 v Jaber F. Gubrium in James A. Iolstein, ur. *Handbook of Interview Research: Context and Method*. London, Sage Publications, str. 695-710.

Hartling, Linda M. 2008. Strengthening resilience in a risky world: It's all about relationships. *Women & Therapy* 31, št. 2-4: 51-70.

Hartling, Linda M., Rosen, W., Walker, M. in Judith V. Jordan. 2000. *Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation.* Stone Center.

Hazan, Cindy in Philip R. Shaver. 1987. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, št. 3: 511-524.

Hazan, Cindy in Philip R. Shaver. 1990. Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, št. 2: 270-280.

Hazan, Cindy in Phillip R. Shaver. 1994. Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships, *Psychological Inquiry*, 5: 1-22.

Heinicke, Christoph M. in Donald Guthrie. Prebirth marital interactions and postbirth marital development. *Infant mental health journal* 17, št. 2: 140-151.

Hesse, Erik in Mary Main. 2006. Frightened, threatening, and dissociative parental behavior in low-risk samples: Description, discussion, and interpretations. *Development and Psychopathology* 18, št. 2: 309-343.

Hesse, Erik in Mary Main. 1999. Second-generation effects of unresolved trauma in nonmaltreating parents: Dissociated, frightened, and threatening parental behavior. *Psychoanalytic Inquiry* 19, št. 4: 481-540.

Hinchman, Lewis P. in Sandra K. Hinchman, 1997. ur. *Memory, identity, community: The idea of narrative in the human sciences.* SUNY Press.

Hooper, Douglas in Cristopher Clulow. 2008. Comment: Postmodern parenting – pointers for supporting contemporary parents. *Journal of Children's Services* 3, št. 4: 30-31.

Hughes, Daniel A. 2006. *Building the bonds of attachment: Awakening love in deeply troubled children*. New York: Jason Aronson.

Isabella, Russell A., Jay Belsky in Alexander von Eye. 1989. Origins of infant-mother attachment: An examination of interactional synchrony during the infant's first year. *Developmental Psychology* 25, št. 1: 12-21.

Jarosch, Linda in Andrea Larson. 2013. *Vidim se v tebi: odnos med materjo in hčerjo – ključ do osebne moči.* Ljubljana: Družina.

Johnson, Susan M. 1996. *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection.* New York: Psychology Press.

Johnson, Susan M. 2003. The revolution in couple therapy: A practicioner-scientist perspective. *Journal of Marital and Family Therapy* 29, št. 3: 365-384.

Johnson, Susan M. 2003b. Attachment theory: a guide for couples therapy. V Johnson, Susan M. in Valerie E. Whiffen, ur. *Attachment processes in couple and family therapy*: 103-123. New York: Guilford Press.

Johnson, Susan M. 2004. *Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.

Johnson, Susan M. 2007. A new era for couple therapy: Theory, research and practice in concert. *Journal of Systemic Therapies* 26, št. 4, 5-16.

Johnson, Susan M. 2012. The Great Motivator: Harnessing the power of emotion in therapy. *Psychotherapy Networker;* 36, št. 3: 27-33.

Johnson, Susan M. in Leslie S. Greenberg. 1988. Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy* 14, št. 2: 175-183.

Johnson, Susan M., Judy A. Makinen in John W. Millikin. 2001. Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy* 27, št. 2: 145–155.

Johnson, Susan M. in Marlene Best. 2003. A systemic approach to restructuring adult attachment: The EFT model of couples therapy. v Phillip Erdman in Tom Caffery, ur. *Attachment and family systems: Conceptual, empirical and therapeutic relatedness*, 165–192. New York: Brunner-Routledge.

Jordan, Judith V. 2004. Relational resilience. v Judith V. Jordan, Linda M. Hartling in Maureen Walker, ur. *The complexity of connection: Writings from the Stone Center's Jean Baker Miller Training Institute*: 28-46. New York, Guilford Press.

Jordan, Judith V. 2004. Relational Awareness: Transforming disconnection. v Judith V. Jordan, Linda M. Hartling in Maureen Walker, ur. *The complexity of connection: Writings from the Stone Center's Jean Baker Miller Training Institute*: 47-63. New York, Guilford Press.

Keelan, J. Patrick R., Karen K. Dion in Kenneth L. Dion. 1998. Attachment style and relationship satisfaction: Test of a self-disclosure explanation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 30: 24-35.

Kelly, Kristen, Arietta Slade in John F. Grienenberger. 2005. Maternal reflective functioning, mother–infant affective communication, and infant attachment: Exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment. *Attachment & human development* 7, št. 3: 299-311.

Kerr, Michael E. 1988. Chronic Anxiety and defining a self. Athlantic Monthly: 35-58.

Kerr, Michael E. in Murray Bowen. 1988. *Family evaluation: An approach based on Bowen theory.* W.W. Norton & Co.

Kobak, Roger, Katy Ruckdeschel in Cindy Hazan. 1994. From symptom to signal: An attachment view of emotion in marital therapy. V: Susan M. Johnson in Leslie S. Greenberg, ur. *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy*, 46-74. New York: Brunner/Mazel.

Kohler, Riessman Catherine. 2001. Analysis of personal narratives v Jaber F. Gubrium in James A. Iolstein, ur. *Handbook of Interview Research: Context and Method*, 695-710. London, Sage Publications.

Kohut, Heinz. 1984. *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press, str. 83 citira ga Schore, Allan N. 2003. *Affect Regulation and the Repair of the Self (Norton Series on Interpersonal Neurobiology).* Vol. 2.,130-131. New York: WW Norton & Company.

Kompan Erzar, Katarina. 2001. *Odkritje odnosa*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.

Kompan Erzar, Katarina. 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.

Kompan Erzar, Katarina. 2006. *Ljubezen umije spomin.* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.

Kompan Erzar, Katarina, in Andreja Poljanec. 2009. *Rahločutnost do otrok*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Kompan Erzar, Katarina, Poljanec, Andreja, Simonič, Barbara in Novšak, Rachel 2010. A Young Mothers' Group: A Safe Haven and Secure Base for Motherhood. *Illinois Children Welfare* 4: 108–121.

Kompan Erzar, Katarina, Rachel Novšak, Andreja Poljanec. 2008. Skupina za mlade mamice. V: Andreja Grobelšek (ur.). *Socialnopedagoška stroka: prepoznavnost, izzivi sodobnosti: zbornik prispevkov 4. slovenskega kongresa socialne pedagogike z mednarodno udeležbo*, Rogla, 16.-18. oktober 2008, 101–102. Ljubljana: Združenje za socialno pedagogiko - Slovenska nacionalna sekcija FICE.

Koprivc Prepeluh, Anica. 2013. *Posledice ne-varne navezanosti v odnosu mati-hči in njeno preoblikovanje v odnosu terapevtka-klientka:* doktorska disertacija. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Kristovič, Sebastjan. 2013. Bivanjska varnost in duhovnost z vidika logoterapije. *Bogoslovni vestnik* 73, št. 4: 625—637.

Kristovič, Sebastjan. 2014. Zadostna stopnja noodinamike - nujen pogoj kvalitetnih medosebnih odnosov in duševnega zdravja v Ganc, Damijan ur. *Odnosi na križišču sodobnega časa*: Zbornik povzetkov in člankov V. kongresa zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo: 115-140. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Krippendorff, Klaus. 1980. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*: 18-43 in 81-96. Newbury Park, CA: Sage.

Kunce, Linda J. in Phillip R. Shaver 1994. An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. V Kim Bartholomew in Daniel Perlman, ur. *Attachment*

processes in adulthood. Advances in personal relationships, št. 5, str. 205-237. London, England: Jessica Kingsley Publishers.

Kvale, Steinar. 1996. *InterViews. An introduction to qualitative research writing.* London: Sage.

Kvale, Steinar. 1999. The psychoanalytic interview as qualitative research. *Qualitative Inquiry* 5, št. 1: 87-113.

Kvale, Steinar. 2006. Dominance through interviews and dialogues. *Qualitative inquiry* 12, št. 3: 480-500.

Lachmann, Frank, M. in Beatrice Beebe. 1997. Trauma, interpretation, and self-state transformations. *Psychoanalysis and Contemporary Thought* 20, št. 2: 269-291.

Larkin, Michael, Virginia Eatough, Jonathan Smith in Rachel Shaw: *Interpretative Phenomenological Analysis - introduction*: University of Birmingham: Slides for an introductory session on IPA. Objavljeno na internetu Michael Larkin 3 July 2013; Dostop:http://prezi.com/dnprvc2nohjt/interpretative-phenomenological-analysis-introduction/?auth_key=3d2c098e0db0a31ea05f2d9f60148ed5144e6d06.

Lazarus, Richard S. 1991. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press citira ga Fosha, Diana. 2001. The dyadic regulation of affect. *Psychotherapy in Practice*, 52, št. 2: 227-242.

Lebow, Jay L., Antony L. Chambers, Andrew Christensen in Susan M. Johnson. 2012. Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family therapy*, 38, št. 1: 145-168.

LeDoux, Joseph E. 1994. Emotion, memory and the brain. *Scientific American* 270, št. 6: 50-57.

Legato, Marianne J. 2006. *Zakaj si moški nikoli ne zapomnijo, ženske pa nikoli ne pozabijo?* Izola: Meander, citirano v Koprivc Prepeluh, Anica. 2013. *Posledice ne-varne navezanosti v odnosu mati-hči in njeno preoblikovanje v odnosu terapevtka-klientka: doktorska disertacija*, 95-96. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Lerner, Richard M. 2005. *Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development* v Bornstein, Marc in Michael Lamb. 2005. *Developmental Science.* New Yersey: Lawrence Erlbaum. Navaja ga Katarina Kompan Erzar. 2006. *Ljubezen umije spomin*, str. 6-21. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.

Levy-Shiff, Rachel. 1994. Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental Psychology* 30, 4: 591–601.

Lincoln Yvonne S. in Egon G. Guba, 1985. *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, California: Sage.

Leroux, Penny, David Sperlinger in Michael Worrell. 2007. Experiencing vulnerability in psychotherapy. *Existential Analysis* 18, št. 2: 315-328.

Lindlof, Thomas R. in Bryan C. Taylor. 2002. *Qualitative Communication Research Methods, 2nd Edition*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Liotti, Giovanni. 2004. Trauma, Dissociation, and Disorganized Attachment: Three Strands of a Single Braid. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training* 41, 472-486.

Livingston, Martin. 2009. Sustained empathic focus and its application in the treatment of couples. Clinical Social Work Journal 37, št. 3: 183-189.

Lyons-Ruth, Karlen in Deborah Jacobvitz. 1999a. Attachment disorganization: Unresolved loss, relational violence and lapses in behavioral and attentional strategies. V Jude Cassidy in Phillip R. Shaver, ur. *Handbook of attachment.* New York: Guilford Press, str. 520-554.

Lyons-Ruth, Karlen, Elisa Bronfman in Gwendolyn Atwood. 1999b. A relational diathesis model of hostile-helpless states of mind: Expressions in mother–infant interaction. V Solomon, Judith in Carol George, ur. *Attachment disorganization*, str. 33-70. New York: Guilford Press.

Lyons-Ruth, Karlen in Eda Spielman. 2004. Disorganized infant attachment strategies and helpless-fearful profiles of parenting: Integrating attachment research with clinical intervention. *Infant Mental Health Journal,* 25, št. 4: 318-335.

Maggs-Rapport, Frances. 2000. Combining methodological approaches in research: ethnography and interpretive phenomenology. *Journal of advanced Nursing*, 31, št. 1: 219-225.

Main, Mary in Erik Hesse. 1990. Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? V Mark T. Greenberg, Dante Cicchetti in Mark E. Cummings, (ur.) *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention,* 161-182. Chicago: University of Chicago Press.

Main, Mary in Judith Solomon. 1990. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation. V Mark T. Greenberg, Dante Cicchetti in Mark E. Cummings, ur. *Attachment in the preschool years*: *Theory, research, and intervention,* 121-160. Chicago: University of Chicago Press.

Makinen, Judy in Susan M. Johnson. 2006. Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: Steps Toward Forgiveness and Reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, št. 6: 1055–1064.

Manning, Barbra. 2006. Transition to parenthood. v Perry, Shannon E. in Deitra Leonard Lowdermilk. *Maternity Nursing.* St. Louis, Misoury: Mosby Elsevier,: 496-530.

Maroda, Karen J. 1999. Creating an intersubjective context for self-disclosure. *Smith College Studies in Social Work* 69, št. 2: 474-489.

Maroda, Karen J. 2004. *The power of countertransference*. Northvale: Jason Aronson Inc.

Marvin, Robert S. 2003. Implications of attachment research for the field of family therapy. V Phillip Erdman in Tom Caffery, ur., *Attachment and Family Systems: Conceptual, Empirical, and Therapeutic Relatedness*, 3–27. New York: Brunner-Routledge.

Marvin, Robert S. in Robert B. Stewart. 1990. A family systems framework for the study of attachment. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*: 51-86.

McBride, Karyl. 2009. *Will I Ever be Good Enough?: Healing the Daughters of Narcissistic Mothers*. New York: Simon and Schuster.

McFarlane, Alexander C. in Bessel A. van der Kolk. 1996. Trauma and its challenge to society. V Bessel A. van der Kolk, Alexander C. McFarlane in Lars Weisaeth, ur. *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*, 24-46. New York: Guilford Press.

McLeod, J. 2001. *Qualitative research in counselling and psychotherapy.* London: Sage.

McGoldrick, Monica, Carol M. Anderson in Froma Walsh, ur. 1991. *Women in Families:A Framework for family therapy.* New York: W. W. Norton & Company, Inc.

McGoldrick, Monica. 1995. *You can go home again.* New York: Norton.

McGoldrick, Monica in Betty Carter. 2003. The family life cycle. v Walsh, Froma ur. *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (3. izdaja), 375-398. New York: Guilford Press.

Mikulincer, Mario. 1995. Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 1203–1215.

Mikulincer, Mario. 1997. Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: 1217–1230.

Mikulincer Mario, Philip R. Shaver in Dana Pereg. 2003. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachement-related strategies. *Motivation and Emotion* 27, št. 2: 77-103.

Mikulincer, Mario in Philip R. Shaver. 2007. *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.* New York: Guilford Press

Miller, Alice. 1992. *Drama je biti otrok*. Ljubljana: Tangram.

Minuchin, Patricia. 1985. Families and individual development: Provocations from the field of family therapy. *Child development*: 289-302.

Mishler, Elliot G. 1990. Validation in inquiry-guided research: The role of exemplars in narrative studies. *Harvard Educational Review*, št. 60: 414-442.

Mishler, Elliot. 1999. *Storylines: Craftartists' narratives of identity*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Mitnick, Danielle M., Richard E. Heyman in Amy M. Smith Slep. 2009. Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology* 23, št. 6: 848-852.

Mollon, Phil. 2001. *Releasing the self: The healing legacy of Heinz Kohut.* Philadelphia: Whurr Publishers. Citirano v Schore, Allan N. 2003. *Affect Regulation and the Repair of the Self (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. Vol. 2. WW Norton & Company, str. 123 in 130.

Moustakas, Clark E. 1999. *Phenomenological research methods*. California: Sage Publications.

Neuman, Lawrence W. 2003. *Social research methods.* Boston: Alyn & Bacon.

Novšak, Rachel. 2013. *Attachment styles echoed in couples' Comings and goings to therapy sessions and their Transformation in the therapeutic relationship: Towards establishing a secure base.* Doktorska disertacija. Ljubljana, Teološka fakulteta.

Novšak, Rachel, Tina Rahne Mandelj in Barbara Simonič. 2012.Therapeutic implications of religious-related emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma* 21, št. 1: 31-44.

Ochs, Elinor and Lisa Capps. 1996. Narrating the self. *Annual review of anthropology*: 19-43.

Paley, Blair, Martha J. Cox, Kristina S.M. Harter in Nancy A. Margand. 2002. Adult attachment stance and spouses' marital perceptions during the transition to parenthood. *Attachment & Human Development* 4, št. 3: 340-360.

Pasch, Lauri A. in Thomas N. Bradbury. 1998. Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, št. 2: 219-230.

Perren, Sonja, Agnes von Wyl, Dieter Bürgin, Heidi Simoni, in Kai von Klitzing. 2005. Intergenerational transmission of marital quality across the transition to parenthood. *Family Process* 44, št. 4: 441-459.

Polkinghorne, Donald E. 2005. Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of counseling psychology* 52, št. 2: 137-145.

Puhar, Alenka. *Prvotno besedilo življenja*. 1982. Ljubljana: CGP Delo – TOZD Globus.

Rahne Tina in Erzar Tomaž. 2008. Pomen in izzivi priprave na zakon z vidika teorije navezanosti. *Bogoslovni vestnik,* 68, št. 2: 179-199.

Rahne Mandelj, Tina in Tatjana Rožič. 2008. Prikaz čustvene dinamike in paralelnega procesa v relacijski družinski superviziji. *Socialno delo,* let. 47, št. 3/6: 231-239.

Ramovš, Jože. 1990. Doživljanje – temeljno človekovo duhovno dogajanje. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige navaja ga Stanonik, Marija. 2011. *Literarjenje, kronopisje in rokopisje v teoriji in praksi,* str.224. Ljubljana, Založba ZRC.

Rapuš Pavel, Jana. 2005. Ranljivost mladih pri soočanju z brezposelnostjo. Vulnerability of young people facing unemployment. *Socialna pedagogika* 9, št. 3: 329-360.

Real, Terrence. 2003. *I don't want to talk about it: Overcoming the secret legacy of male depression*. New York: Scribner.

Repič, Tanja. 2008. *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Rijavec Klobučar, Nataša. 2011. Transformativno učenje v partnerskih odnosih na prehodu v starševstvo. *Andragoška spoznanja* 3: 32-44.

Rožič, Tatjana. 2010. *Dogodki sprememb v superviziji, njihova povezanost s terapevtskim procesom in spremembo v terapiji*: doktorska disertacija. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Rožič, Tatjana, Matej Torkar, Tomaž Erzar in Katarina Kompan Erzar. 2010. Kako sva se spoznala: dinamika sramu in ranljivosti v partnerskih odnosih in terapevtski potencial vpogleda v vzajemno afektivno dinamiko. *Bogoslovni vestnik*, 70, št. 3: 415-429.

Rothschild, Babette. 2000. *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment.* W.W. Norton & Company.

Schaefer, Jeanne A. in Rudolf H. Moos 1992. Life crises and personal growth. V: Bruce N. Carpenter, ur. *Personal coping: Theory, research, and application,* 149-170. Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Scheinkman, Michelle in Mona D. Fishbane, 2004. The vulnerability cycle: Working with impasses in couples therapy. *Family Process* 43, št. 3: 279–299.

Scheinkman, Michelle. 2008. The multi-level approach: A road map for couples therapy. *Family Process*, 47, št. 2, 197-213.

Schore, Allan N. 1994. *Affect regulation and the origin of the self*. Hillsdale: Erlbaum.

Schore, Allan N. 2003. *Affect Regulation and the Repair of the Self (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). V*ol. 2. WW Norton & Company.

Schore, Allan N. 2010. Relational trauma and the developing right brain: The neurobiology of broken attachment bonds. v Baradon, Tessa, ur. *Relational trauma in infancy: Psychoanalytic, attachment and neuropsychological contributions to parent-infant psychotherapy*, 19-47. East Sussex: Routledge.

Schore, Judith R. in Allan N. Schore. 2008. Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work* 36, št. 1: 9-20.

Shaver, Phillip R. in Mario Mikulincer. 2002. Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development* 4, št. 2: 133-161.

Siegel, Daniel J. 1999. *The Developing Mind.* How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press.

Siegel, Daniel J. 2010. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books.

Siegel, Daniel J., in Mary Hartzell. 2003. *Parenting from the inside out. How deeper selfunderstanding can help you raise children who trive*. New York: Tarcher/Penguin.

Simonič, Barbara. 2010. *Empatija: Moč sočutja v medosebnih odnosih.* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Simonič, Barbara in Tina Rahne Mandelj. 2010. Varno starševstvo: sedanji izziv za prihodnje kakovostno življenje. v: Janez Malačič in Matjaž Gams, ur. *Soočanje z demografskimi izzivi v Evropi: zbornik 13. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS* 2010, 11.-12. oktober 2010: zvezek B (Informacijska družba), 90-94. Ljubljana: Institut Jožef Stefan.

Simonič, Barbara, Tina Rahne Mandelj in Rachel Novšak. 2013. Značilnosti in posledice verske zlorabe. *Bogoslovni vestnik* 74, št. 1: 119-128.

Simonič, Barbara, Tina Rahne Mandelj in Rachel Novsak. 2013. Religious-related abuse in the family. *Journal of family violence* 28, št. 4: 339-349.

Slade, Arietta. 2005. Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & human development* 7, št. 3: 269-281.

Slade, Arietta, John Grienenberger, Elizabeth Bernbach, Dahlia Levy in Alison Locker. 2005. Maternal reflective functioning,attachment, and the transmission gap: A preliminary study. *Attachment and Human Development.* 7, št. 3: 283 – 298.

Slavin, Jonathan H. 1998. Influence of vulnerability in psychoanalytic supervision and treatment. *Psychoanalytic Psychology,* 15, št. 2: 230-244.

Smith, Jonathan in Frazer Dunworth. 2003. Qualitative methodology. v Valsiner, Jaan in Kevin J. Connolly, ur. *Handbook of developmental psychology*. 603-621. London: Sage.

Smith, Jonathan A. in Osborn, Mike. 2008. Interpretative phenomenological analysis. v Jonathan A. Smith, ur. *Qualitative Psychology*: 55-79. London: Sage.

Solomon, Marion F. 1989. *Narcissism and intimacy: Love and marriage in an age of confusion*. New York: Norton & Company, Inc.

Solomon, Marion F. 1994. *Lean on me: The power of positive dependency in intimate relationships.* New York: Kensington Books.

Solomon, Marion in Daniel J. Siegel, ur. 2003. *Healing trauma: Attachment, mind, body, and brain*. New York: W. W. Norton & Company.

Spielman, Varda in Orit Taubman - Ben-Ari. 2009. Parental self-efficacy and stress-related growth in the transition to parenthood: A comparison between parents of pre- and full-term babies. *Health & Social Work* 34, št. 3: 201-212.

Spinelli, Ernesto. 2005. *The Interpreted world: the introduction to phenomenological psychology.* 2.izd. London: Sage Publications.

Sprenkle, Douglas H. in Fred P. Piercy, ur. 2005. *Research methods in family therapy*. New York: The Guilford Press.

Sroufe, Alan L. 1996. *Emotional development: The organization of emotional life in the early years.* New York: Cambridge University Press, citirata Tomaž Erzar in Katarina Kompan Erzar, 2011. *Teorija navezanosti.* Celje: Celjska Mohorjeva družba, str. 141.

Stanley, Scott M., Thomas N. Bradbury, in Howard J. Markman, 2000. Structural flaws in the bridge from basic research on marriage to interventions for couples. *Journal of Marriage and Family* 62, št. 1: 256-264.

Stanonik, Marija. 2011. *Literarjenje, kronopisje in rokopisje v teoriji in praksi*. Ljubljana: Založba ZRC.

Steele, Howard in Miriam Steele. 2005. Understanding and Resolving Emotional Conflict: The London Parent-Child Project. V: Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann in Everett Waters, ur. *Attachment from Infancy to Adulthood. The Major Longitudinal Studies,*137-164. New York: The Guildford Press.

Stein, Edith. 1983. *Znanost križa: Studija o Ivanu od Križa.* Zagreb: Kršćanska sadašnjost, Hrvatski karmelićani i karmelićanke. Citira jo Simonič, Barbara. 2010. *Empatija: Moč sočutja v medosebnih odnosih.* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut, str. 101.

Stein, Edith. 2002. *Finite and Eternal Being.* Washington: ICS Publications citira jo Simonič, Barbara. 2010. *Empatija: Moč sočutja v medosebnih odnosih.* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut, str. 101.

Stern, Daniel. 1985. *The interpersonal world of the child*. New York: Basic Books.

Stern, Daniel N. in Nadia Bruschweiler-Stern. 1998. *The birth of a mother: How the motherhood experience changes you forever*. New York:Basic Books.

Stern, Daniel N. 2004. *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W. W. Norton & Company.

Strauss, Anselm C. in Juliet Corbin. 1998. *Basics of Qualitative Research. Techniques and procedures for Developing grounded Theory*, 2. Izd. California: Sage Publications.

Stritih, Bernard. 1992. *Skupinsko delo v procesu psihosocialne pomoči: Razvijanje obravnavnega modela in sistemsko-teoretska analiza*. Univerza v Ljubljani: doktorska disertacija.

Tamis-Le-Monda, Catherine Susan in Natasha J. Cabrera. 1999. Perspectives on father involvement: Research and policy. *Social Policy Report,*13, št. 2: 1-25.

Tangney, June Price in Ronda L. Dearing. 2002. *Shame and guilt*. New York: The Guilford press.

Taylor, Shelley E., Laura Cousino Klein, Brian P. Lewis, Tara L. Gruenewald, Regan A. R. Gurung in John A. Updegraff. 2000. Biobehavioral response to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. Psychological Review 10, št. 7: 411-429.

Tronick, Edward Z. 1989. Emotions and emotional communication in infants. *American psychologist* 44, št. 2: 112-119.

Tronick, Edward. Z. 2003. Things Still To Be Done on the Still-Face Effect. *Infancy* 4, št. 4: 475-482.

Tronick, Edward. Z. in Katherine M. Weinberg. 1997. Depressed mothers and infants: Failure to form dyadic states of consciousness. V L. Murray P. Cooper (ur.) *Postpartum depression and child development*, str. 54-84. New York: Guilford Press.

Ule, Mirjana, Rener, Tanja, Tivadar, Blanka in Metka Mencin-Čeplak. 2000. *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana: Aristej.

van IJzendoorn, Marinus. 1995. Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: a meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological bulletin* 117, št. 3: 387-403.

van der Kolk, Bessel A. 1994. The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard review of psychiatry* 1, št. 5: 253-265.

van der Kolk, Bessel A. in Rita E. Fisler. 1994. Childhood abuse and neglect and loss of self-regulation. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 58, št. 2, 145-168.

van der Kolk, Bessel A. in Rita Fisler. 1995. Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of traumatic stress* 8, št. 4: 505-525.

Walsh, Froma in Michele Scheinkman. 1991. (Fe)male: the hidden dimension in models of family therapy. V: Monica McGoldrick , Carol M. Anderson in Froma Walsh, ur. *Women in Families: A Framework for Family Therapy*, 16-41. New York: W. W. Norton & Company.

Walsh, Froma. 2003. Family Resilience: Strengths forged through adversity. V: Froma Walsh, ur. *Normal Family Processes: Growing diversity and complexity.* 3.izd., 493-513. New York: The Guilford Press.

Watson, Jeanne C., Evelyn J. McMullen, Meghan C. Prosser in Danielle L. Bedard. 2011. An examination of the relationships among clients' affect regulaton insession emotional processing, the working alliance, and outcome. Psychotherapy Research 21, št. 1: 86-96.

Webster, Leonard in Patricie Mertova. 2007. *Using Narrative Inquiry as a Research Method. An introduction to using critical event narrative analysis in research on learning and teaching.* London: Routhledge.

Whiffen, Valerie E., A. Veronica Kallos-Lilly in Brian J. MacDonald. 2001. Depression and Attachment in Couples. *Cognitive Therapy and Research* 25: 577–590.

Whiffen, Valerie, E. 2005. The role of partner characteristics in attachment insecurity and depressive symptoms. *Personal Relationships* 12, št. 3: 407-423.

Winnicott, Donald W. 1965. *The Maturational Processes and the Facilitating Enviroment.* New York: International Universities Press.

Winnicott, Donald W. 1968. Playing: Its theoretical status in the clinical situation. *International Journal of Psychoanalysis* 49, št. 4: 591-599.

Winnicott, Donald W. 2001. *The family and individual development.* Hove: Brunner – Routledge.

Winnicott, Donald W. 2002. *On the child*. Cambridge: Perseus Books Group.

Wiseman, Theresa. 1996. A concept analysis of empathy. *Journal of advanced nursing* 23, št. 6: 1162-1167.

Ziabreva, I., Poeggel, G., Schnabel, R. in Braun, K. 2003. Separation-induced receptor changes in the hippocampus and amygdala of Octodon degus: influence of maternal vocalizations. *Journal of Neuroscience*, 23: 5329–5336.

22 PRILOGE

Priloga 1: Osnovna (začetna) raziskovalna vprašanja (predstavljena v dispoziciji)

Ustvarjeno leta 2011: raziskovalka ima 1 otroka, star je 2.5 let

Kako sebe dojemata kot partnerja (sta zadovoljna in varna drug ob drugem)?
Ali način predstavitve problema/pripovedovanja o drugem med partnerjema kaže na ranljivost (je s strani partnerjev izražena potreba po bližini in pogrešanju/ogroženosti, so izražene potrebe po navezanosti, ali gre bolj za obrambne drže)?
Kako sebe dojemata kot starša, kaj se vsakemu od njiju prebuja ob otroku?
Ali je prihod otroka kaj vplival na njuno partnerstvo (zadovoljstvo, intimo, bližino)?
Kako se soočata z izzivi novega obdobja, kaj jima pomaga, kaj jima manjka?
V čem vidita šibkosti, ranjenost, kako jo razumeta?
V čem vidita ranljivost, kako jo razumeta?
Kako potekajo spontani procesi preoblikovanja ranjenosti v ranljivost med njima in kaj jih omogoča?
Kako potekajo spontani in usmerjeni procesi preoblikovanja ranjenosti v ranljivost med partnerjema? Kje leži ključ za spremembo?
Kako drža ranljivosti vpliva na regulacijo čutenj pri posamezniku/pri paru/ob otroku?
Kako ranljivost v paru omogoča večjo rezilientnost para, družine in posameznika?

Priloga 2: PRIPRAVA NA INTERVJUJE – SUPERVIZIJA (IPA dnevnik)

Dnevniški zapis: marec in april 2013, raziskovalka ima 2 otroka, stara 4 in 1.5 let

DILEMA: RAZISKOVALNA VPRAŠANJA – imam strah, da ob ljudeh ne sfalim njihovega doživljanja, dogajanja?

Razmisli, kaj raziskuješ? Koliko bo intervju sam strukturiran? Kaj zasledуješ, kakšna so bila podvprašanja? Zapiši si približna raziskovalna vprašanja, na katera želiš odgovore.

Koliko lahko temu ljudje sledijo? Sprašuj toliko časa, dokler ne dobiš odgovora. Ali boš bolj sledila njihovemu procesu? Kako se ne izgubiš? Doma opiši svoj proces ob poti v globino, kamor lahko gre/ne gre človek s tabo. Če ti lahko temu procesu slediš, boš znala ustvariti prostor tudi za njih.

Dilema: KATERA METODA PRIDOBIVANJA PODATKOV? zasledila sem metodo terapevtskega intervjuja (Kvale, Pearson), kjer gredo raziskovalni intervjuji dlje od terapije

Metoda pridobivanja podatkov mora biti korektna in ponovljiva, lahko vedno njihove izraze prevedem v svoj jezik, to je ok, a metoda mora stati, lahko tudi z eksplicitnostjo: vse poveš, kako si do tja prišel, opišeš pot, svoja doživljanja.

RAZMISLI O UPORABI PROJEKCIJSKIH TEHNIK: bodo v pomoč za več strukture, npr. genogram, risba, uvod, ki prebudi spomine in občutja…to so posredne metode, s katerimi človek veliko pove (bom morala verjetno uporabiti bolj pri moških, kjer bom prišla do ranljivosti posredno).

PROCESNA RAZISKOVALNA VPRAŠANJA O DOŽIVLJANJU RANLJIVOSTI – vidim te probleme:

Problem: *prepletanje preteklosti/sedanjosti*: Ali so to spomini od takrat ali trenutna situacija vpliva na sedanje doživljanje? (ločnico naredi, vprašaj)
Problem: *kaj se zgodi, ko si ranjen od ranljivosti: ranljivost pred ranljivostjo*. Gre za fenomen, ki se zgodi – ko si ranljiv, ti to nove ranljivosti odkriva, ranljivost zaradi svojih lastnosti, pripelje do novih spoznanj, pridejo občutja, ki so nepredvidljiva in zato ogrožajo (ni še proces do integracije narejen)
Procesno raziskovanje ranjenosti/ranljivosti*: ko se razgrinja ranljivost in se upošteva, da je to proces*: Npr. vprašaš kateri so najbolj grozni spomini, ki si jih imel s tega obdobja? (nekam se usidra to vprašanje, četudi ni odgovora, mogoče pride kasneje).

Poustvarjanje ranljivosti znotraj odnosa tukaj in zdaj: kaj storiti, ko začutiš, da postane ena potreba jasna šele tekom pogovora? Sproti preverjaj, sprašuj, povzemaj. Kaj storiti, ko se proces razkriva, dostopa do njega pa vprašani nima ali se zapre?
Poskusi z vprašanjem: Ko jaz sedaj takole v vas silim in pričakujem odgovore, koliko vas to zapre?
Odloči se še, ali boš imela raziskovalna vprašanja, ki bi bila odgovorljiva s strani vseh: odprtih in zaprtih ljudi ali boš šla zasledovati proces odkrivanja prave ranljivosti v odnosu (ob tebi; s partnerjem)? Kako globoko želiš iti?

Dopisano junij 2013: želim iti globoko, spremljati njihov proces; izkušnja iz pilotskega intervjuja: če vsilim svoje razmišljanje ali teorijo (iz knjig, da ne sledim le njim), potem razbijem proces med nami, še več: tudi globino stika, ki jo ima človek takrat sam s seboj (proces, ki ga ustvarja v sebi ob meni).

Priloga 3: TEMELJNI VSEBINSKI OKVIRI – za pomoč pri intervjuju (IPA DNEVNIK)

Ustvarjeno 24.4.2013; raziskovalka ima 2 otroka, stara 4 in 1.5 let

KAKO JE DOSTOPNOST DO RANLJIVOSTI POTEKALA? (PROCES PRETVORBE RANJENOSTI V RANLJIVOST, PROCES ZAVEDANJA IN PREDELAVE SRAMU)

KAKŠNO SAMOZAZNAVANJE SI DOBIL OD DOMA – PODROČJA RANJENOSTI?
Kaj v lastni družini jo(ga) je v temeljih oblikovalo (katero verjetje, dogodek, drža, odziv…)? Kako?

Kdaj v mladi družini zazna svojo ranjenost (področja ranljivosti)? Na katera področja se to nanaša? Jo/ga ta področja že spremljajo dalj časa (že v času oblikovanja partnerstva; v času odhoda od doma; v času oblikovanja mlade družine/ko se partnerska zveza utrdi/poglobi/udejanji v poroki) ali so specifično vezana na to obdobje?

Katera so ta področja na splošno (kaj je pričakoval/a prej zaradi pripovedovanja drugih ali splošnega javnega mnenja)? Katera so ta področja čisto osebno? (Kot jih je že poznal/a prej?) (Kaj je novega?) (Kaj jo/ga je presenetilo in povečalo ranljivost/dovzetnost za strah/sram – zmanjšanje občutka lastne vrednosti oz. večjo krhkost?)

OD KOD IZVIRA (STARŠEVSKA RANA/SRAM)?

Koliko kvaliteta partnerstva vpliva na zaznavo/doživljanje/reševanje/pogostost teh področij?
Kako kvaliteta odnosov v primarni družini vpliva na pojavnost ranjenosti?
Kako kvaliteta odnosov/značilnosti doživljanja svoje vloge v primarni družini vpliva na sposobnost ranljivosti/iskrenosti/ostajanja v odnosu?
Katere obrambe pred ranljivostjo prinaša iz svoje primarne družine?

Katera vloga je s tem najbolj povezana /v čem je najbolj ranljiv(a)? (kot partner(ka)/žena(mož), kot mamica(očka), kot hčerka(sin), kot uslužbenec/ka)? V čem ji/mu je najtežje/katera je najmočnejša?

Kako na to vplivajo pričakovanja do sebe? Kako je to povezano s pričakovanji partnerja? Koliko lahko sprejemata/dopuščata drugačnost drug drugega?

Kako je to povezano s pričakovanji družbe? Koliko je tukaj tihih ali izraženih pričakovanj razširjene družine (mame, očeta, tašče, tasta, bratov, sester…)? Kako mu/ji je ob tem?

Mlado starševstvo
Koliko se o tem lahko pogovori s svojo mamo? S svojim očetom? S svojimi sorojenci? Koliko se ob tem čuti razumljeno/sprejeto?
Katerim vzorcem delovanja v odnosih iz primarne družine se želi izogniti, katerih se boji? V čem postaja podobna(podoben) mami? V čem očetu? Kaj dela drugače? V čem je njun odnos podoben/drugačen od odnosa med njenimi starši?

KOREKCIJA/TRANSFORMACIJA TEGA PREK INTIMNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA /TERAPIJE IN ČUSTVENI STIK S TEMI RANLJIVIMI TOČKAMI

ZAVEDANJE LASTNE RANLJIVOSTI in doživljanje sveta
Ali ženska kot partnerka in mama (moški kot partner in oče) zaznava svojo ranljivost v odnosu – potrebo po stiku in strah/bolečino ob prekinitvi tega stika? Kako to poimenuje? Se je zaveda, o njej premišljuje? Kako je do tega prišla? Ali to vpliva na njeno dojemanje sveta in namer drugih? Ali to vpliva na njeno dojemanje sebe? Ali to vpliva na njeno delovanje v odnosih?
Koliko kvaliteta partnerstva vpliva na zaznavo/doživljanje/reševanje/pogostost teh področij?
Kako na to vpliva zgodovina partnerstva? Kako na to vpliva prihod otroka/ napoved prihoda otroka? Kako na to vplivajo značilnosti otroka? Kako na to vpliva otrokova nebogljenost/nemoč/stiska?
Katerih obramb se poslužuje, ko v sebi pride do nečesa ranljivega/bolečega? Ali to otopi/prekrije z drugimi stvarmi? Kako to kaže/razloži sebi? Kako to kaže drugim? Kako se to kaže v doživljanju sebe? Kako se to kaže v doživljanju sebe ob partnerju? Kako se to kaže v doživljanju sebe ob otroku? Kako se to kaže v rokovanju z otrokom? Kako se to kaže v odzivnosti na otrokove potrebe in sočutju do otroka, ko mu je težko? Koliko se lahko pohvali? Koliko dobi pohvale in pozitivnega odziva od partnerke/partnerja? Koliko se v tem podpirata?

SAMOZAZNAVANJE IN IZRAŽANJE PRAVE RANLJIVOSTI

Kako dobro pozna področja svoje ranjenosti/ranljivosti? Kako je to spoznal(a)/do tega prišla/(el)? Ali je bilo to postopno, kot proces ali je k temu prispeval določen dogodek/odnos? Ali je k temu prispeval intimen partnerski odnos? Ali je k temu prispevalo rojstvo otroka in njeno materinstvo/njegovo očetovstvo? Kako?

Kako ji/mu je bilo takrat (ob spoznanju ranljivosti)? Kako je to pri sebi razumel(a)/sprejel(a)? Kako so to sprejeli/videli drugi? Kako so se odzvali? Kako se je sam(a) odzval(a)?

Kako te situacije (ko se pojavi ranljivost) rešuje? (sam(a) pri sebi; v odnosu s partnerjem/partnerko, v odnosu z otrokom, v odnosih s širšo družino/prijatelji)

Kateri občutki to spremljajo? Ali in kako jih povezuje z občutki strahu/sramu?
Ali se jih zaveda? Lahko premišljuje o njih ali ji/mu povzročajo še večjo stisko/strah/sram/nemoč? Kako se doživlja ob tem sam(a) v sebi? Lahko govori o njih?
Lahko govori o tem s partnerjem/ko? Kako je to sprejeto, kako se počuti ob njem(njej) v svoji ranljivosti? Kako se on(a) počuti ob tem?
Kako se to pozna v funkcioniranju mladega para? Kako se to pozna v medsebojnem zaupanju? Kako se to pozna v čustveni bližini? Se je zaradi tega kako drugače povezal(a)/oddaljil(a) s partnerjem/partnerko?
Ali je to povezano s strahom, da ne boš (več) sprejet, razumljen, ljubljen? Ali jo(ga) to še bolj ogrozi? Kaj ji(mu) da novih moči/vero v sebe/vero v odnose? Kaj ji(mu) to odvzame?

Koliko se zmoreta o tem pogovarjati? Koliko se v tem slišita, si dajeta podporo? Kje se zgrešita? Zakaj?

Priloga 4: Zaznamki ob opravljenih pilotskih intervjujih (IPA dnevnik)

PONOVNO SPOZNAVANJE VZAJEMNOSTI po 3 opravljenih pilotskih intervjujih

ČE ŽELIM RANLJIVOST, NE BO ŠEL (samo) ČLOVEK Z MANO V GLOBINO, AMPAK BOM ŠLA TUDI JAZ Z NJIM – VZAJEMNOST! Za stik sta potrebna dva, prepusti se procesu, pojdi tja z njim.

Vprašanja za dostop do ranljivosti:

Kako ti je bilo ob tem? Kaj si moral čez iti? Kako je bilo vama ob tem?

Glej ali je dostop do ranljivosti: takojšen, postopen, se razkriva, ne pusti do tja iti?

Kdaj ga/te proces razgovora pelje v večjo ranljivost ali to prebudi občutja sramu, strahu, jeze…?

Kaj omogoča varnost v pogovoru in vzajemen stik, kaj ga v pogovoru zavira?

POTREBNO BO NAREDITI POSNETEK S POGOVOROM O RANLJIVOSTI (projekcijska tehnika za lažji dostop in razumevanje, videti, kako se udeleženci sami na to odzovejo)

Priloga 5: Zaznamki ob/po izvedbi konkretnih intervjujev (IPA dnevnik)

Zaznamek 28.8.2013: Kaj sem zasledovala v intervjuju o ranljivosti:

Podraziskovalna vprašanja o ranljivosti s katero se lotimo analize procesov, implicitno delovanje

- Kako so se odzvali na mojo ranljivost, kaj je bila vstopna točka? Ali so pri tem govorili o sebi, o partnerju, o otroku – že to veliko pove
- Katera čutenja so poimenovali ali se o njih strinjali, ali se je dalo o čutenjih govoriti, o katerih se je dalo govoriti in ali je to odprlo prostor ali ga je zaprlo?
- Koliko sem jaz sebe dala noter v pogovor, zakaj in kdaj (da je bilo njim lažje, meni, ker so me vprašali?)
- Katere teme so se pojavile v razgovoru, katera področja ranljivosti? Stari starši, odhod od doma, težave pri otroku, partnerstvo?
- Ali so kaj povedali o sebi, o pogledu na sebe, o spremembah pogleda na sebe in kaj so povedali oz. kako so se odzvali, ko sem jim kaj ovrednotila v zvezi z njimi, ko smo šli globlje (pogled na sebe)?
- Koliko govorijo o partnerstvu, ali že sami to kaj odprejo (pogled na partnerstvo in sebe/partnerja) ?
- Kaj je v zvezi z otrokom in starševstvom, ali že sami to kaj odprejo, je tam kakšna ranljivost?
- Kaj je v zvezi s starimi starši, jih sami omenjajo; katere teme, občutja se odprejo (v + ali v -)?
- Ali že sami kaj govorijo o svojih čustvenih PROCESIH, jih sami direktno izrazijo, se jih zavedajo?
- Ali se pojavijo kot ranjenost ali ranljivost?

Priloga 6: Zaznamki ob analizi materiala (IPA dnevnik)

Zaznamek 27. 11. 2013. (raziskovalka ima 2 otroka, stara 5 in 2 leti)

Spoznanje, kako se regulacija afekta dogaja – preko prihajanja in odhajanja (stika in prekinitve stika); Greenberg: v kvalitativni analizi je izkušnja enota analize! POMEMBNO ZA PROCESNO RAZISKOVANJE RANLJIVOSTI: Raziskovanje temelji na gledanju in POGLOBLJENEMU OPISU TEGA, KAR SE DEJANSKO DOGAJA MED NAMI (npr. fokusira se na to, kako se sprememba dogaja v sekvencah dogodkov in se razkriva preko procesa psihoterapije).

Uporabno tudi za zaznavanje sprememb v ranljivosti znotraj procesa samega intervjuja - glej ali pelje intervju v večjo varnost, globino, zato tudi stik z ranljivostjo (s samim sabo, občutji, spomini, med nama…) Lahko opazujem, ali in s čim je trenutni stik s človekom tisti, ki poglablja varnost, omogoča boljši dostop, kdaj ne…

NA NOVO ODKRITA RANLJIVOST (= ranjenost) VEDNO OGROŽA: Sooči in sprijazni se s postopnostjo procesov in spoznanj: ko se odpre novo področje ranljivosti, to ogroža (tudi čutenja ob tem), ker še nisi naredil integracije tega v sebi, takrat še čustveno predeluješ, ne prideš do konca in ker nimaš kontrole, tega še pripetega na svoj zemljevid odnosov in sebe, je negotovo.

Zaznamek: 2.2. 2014

Lasten notranji proces: 2-4 mesece po zaključku intervjujev (jesen in zima 2014)

Zavedanje lastnih strahov/negotovosti/sramu/stisk ob pripravi doktorata: strah, da ne bo dovolj dobro, zagrizeno prebijanje skozi goro podatkov, hvaležnost ob izkušnjah stika in globine z vsakim od udeležencev raziskave in zaveza (odgovornost) do udeležencev, da se te podatke (pravilno) predstavi; problem: kako sortirati podatke, vsega preveč, uporaba različnih metodoloških orodij za analizo, nobeno uspešno; krivda in strah, da se bom izneverila udeležencem/sebi/fakulteti. Material ponuja veliko spoznanj o dinamiki odnosa in sistema. Čemu slediti, kako zajeti vse/izluščiti glavno?

Za takšno doživljanje ranjenosti/ranljivosti je šel človek čez mnogo medsebojno povezanih procesov in izkušenj, problem je, da dostikrat še sam ne ve, čez kaj vse ali v čem je? Kaj dati v analizo (le že znane in ubesedene procese ali tudi implicitna spoznanja)?

Spoznanje: Vedenje o ranjenosti/ranljivosti ni nikoli dokončno ali enoznačno, spreminja se.

Zaznamek: 14.3.2014 Lasten notranji proces: pol leta po zaključku intervjujev (marec-maj 2014)

Sesutje: Ugotovitev, da ne morem ranljivosti raziskovati tako, da bi o njej lahko ustvarila občo skupno teorijo, razočaranje, sram in nemoč, ogromno tesnobe. Strah, da je preveč podatkov, da mi ne bo uspelo narediti sinteze. Strah, da ni več časa (obremenjenost z roki za oddajo).

Spoznanje ob analizi intervjujev:

Nemoč ob analizi ranljivosti – nikjer ne pridem do konca.

Vrnitev nazaj k vsakemu od procesov, ponovno branje in kodiranje, povzemanje ključnih procesov in tem vsakega razgovora (vrnitev k interpretativni fenomenološki analizi).

TEMELJNA DILEMA OSTAJA:

1. Kako prikazati tako količino podatkov, a se hkrati ne izgubiti v procesu, ker se to nenehno dogaja (v sebi)?

2. Veliko vzajemnih procesov je, katerega izpostaviti?

Priloga 7: Prikaz analize (tematska analiza transkripta - korak 1-2 IPA)

Pojavljajoče se teme Kaj pove ona	Intervju Anita: 7.9.2013 Poročena: 6 let En otrok (punčka), 4 leta 1 posnetek, trajanje skupaj: 1h 30 min	Komentarji raziskovalke
	R: Kakor sem začela, ko sem rekla, da je lahko veliko stvari v mladem starševstvu, ali pa tudi mladem partnerstvu, kar te na nek način preseneti kjer moraš iti globlje v sebe. Sicer lahko pred tem bežiš in se s kakšnimi drugimi stvarmi zamotiš, ampak se mi zdi, da ima vseeno to ene globoke pomene za nas in me zanima kaj je bilo tebi, glede na tisto kar sem prej rekla, da ti gre lahko zelo na lastno vrednost oziroma lahko na nek način odnos zatrese, pa ali se zdaj pokažeš, ali se skriješ.	Veliko stvari v mladem starševstvu/partnerstvu te preseneti, pripelje globlje do sebe Ti gre lahko zelo na lastno vrednost – ali se pokažeš, ali skriješ (odnos zatrese/utrdi)
	A: mhm. R: To je en proces. A: Mhm. A: Kaj je tisto, kar je bilo tebi mogoče najtežje ob A, ne vem, ali že v nosečnosti, ali po porodu. Kaj je tisto kar te je najbolj negotovo delalo, kjer si se morala najbolj sama s sabo boriti ali pa…?	Žalost To je proces Kaj je tisto, kar jo je najbolj negotovo delalo
Nenehni boji sama s sabo negotovost skrivanje pred partnerjem, ker se je ves čas zelo samo počutila Stara osamljenost Nerealna pričakovanja do partnerja pričakovala, da zdaj ne bo osamljena, da jo bo videl, slišal, bil z njo, da je ne bo izdal Tiha pričakovanja, da bo z njo, brez da bi ona o sebi govorila Ko ni bil, mu očitala osamljenost	A: Ooohh. Meni se zdi, da sem se kar morala sama s sabo, saj po moje se še vedno…drugače pa to, ta negotovost…mogoče pa sem se tudi skrivala pred partnerjem, zato ker sem se ves čas v bistvu tudi zelo samo počutila. R: Prav ena osamljenost je prišla? A: Ja, tako, čeprav to osamljenost, kot da sem že poznala od prej in potem sem zelo tako pričakovala od partnerja, da zdaj pa ne bom, ker pri njem je pa drugače ali pa z njim je pa drugače in potem… R: Da te ne bo izdal… A: Tako ja R:…da te bo videl, slišal, v bistvu brez besed skoraj… A: Ja, da bo kar brez da bom jaz razlagala. Da bo in potem v bistvu ni in sem takoj z očitanjem pač šla, sem mu očitala, da se spet samo počutim, pa da sem negotova, pa da naj mi pomaga, ampak ne vem, mojo negotovost po moje poglablja dosti to, da jaz sem tako zelo težko šla iz sebe, pa rekla, kaj si želim, pa kaj rabim	Pričakovanja do partnerja, da bo rešil njeno osamljenost, da bo zdaj drugače Pričakovanja, da te partner izpolni

NEVAJENA GOVORITI O SEBI Negotovost hujša, ker je težko govorila o sebi, ni povedala kaj želi, rabi Ni bila tega navajena doma, ni bilo varno Tudi če je kakšno potrebo izrekla, ko je res rabila, je OBČUTILA VELIKO SRAMU, VELIKO STRAHU, ni se želela izpostavljat, občutek, da ne sme zase prosit, prostora zase imet SKRB LE ZA DRUGE, DRUGIM IZPOLNIT PRIČAKOVANJA Kot da mora narediti vse, kar se od nje pričakuje, tudi če je sama Veliko žalosti? ja res, pogrešanja V prvem obdobju je čutila potrebo po skrbi za otroka, do leta in pol, ji je bilo uredu, ker bile vedno skupaj s hčerko LOČITEV OD HČERKE STRESNA ob prvi ločitvi (odločanju za vrtec ali varstvo) jo je zelo stiskalo, hkrati vedela, da hčerka ne rabi le nje	R: Nisi bila tega navajena? A: Ne, sploh ne R:…od doma ni bilo varnosti za to? A: Ne. tudi če izrečem, mislim če sem izrekla kakšno potrebo, da sem že, da je bilo že čisto do skrajnosti, da sem pa že res rabila, sem pa zelo veliko sramu občutila in potem sem se malo skrivala, tako (SRAM) R: In si vedela, da če se boš izpostavila na nek način, da ne bo v redu…si se bala? A: ja, ja. Tako, tudi en občutek, kot da ne smem zase prosit (STRAH) R: Kakor da ne smem enega prostora zase imeti? A: Ja, ja. v bistvu kot da kar moram, vse kar se od mene pričakuje in tudi če sem sama. R: Se pravi veliko ene žalosti (ŽALOST) A: Ja v bistvu (smeh iz presenečenja) ja ful R: enega pogrešanja A: tako se mi je zdelo, v tistem čisto prvem obdobju, saj se mi je počasi odpiralo, ampak sem dosti tako čutila potrebo po tem, skrbi za otroka in se mi zdi da sem tisto obdobje, nekje do 18. meseca sem kar čutila, da je čisto vse v redu, da sva skos skupaj s hčerko R: Se pravi ti je bilo to dosti, ker si pač otroku se posvetila A: Ja, sem se tako počutila, da mi kar dosti da, ampak po 18. Mesecu se mi zdi, dobro ne vem, če je bila ravno takrat meja, ampak spomnim se, da potem smo pa že začeli razmišljati, da bo pri dveh pa pol pa šla v vrtec, pa smo že začeli vpisovati, sicer me je zelo stiskalo, ampak sem pa hkrati čutila eno potrebo, da pa nisem samo jaz z njo R: Si čutila, da v bistvu tudi ona še rabi koga? A: Po moje ja, ja, samo mi je pa vrtec oteževal, nisem videla ta drugo osebo kot vrtca, v tistem času R: Nisi želela, da bi kdo drug vstopil?	O tem pa ni zmogla iskreno govorit, če bila že zelo v stiski, povedala potrebo, a zelo v sramu Ne-varni odnosi že doma sram strah žalost Do leta in pol jo je še odnos s hčerko reševal

Ni videla druge osebe kot vrtca, ampak si je želela starše Za varstvo se ni znala zanimat, alternative vrtcu poiskat Je bila zelo prestrašena v zunanjem svetu, se ni znašla (SI NI VARNOSTI POISKALA) Onadva sta se pogovarjala o tem, je poslušal, ampak zelo hitro tudi mož krivdo nase vzame Težko si pomagala, ker ni mogla njemu rečt, da naj gre on v vrtec, ker on je delal,ona pa je bila ona takrat še doma oba ob tem veliko krivde čutila, vsak zase svojo bolečino čutila Takrat tudi ona zase našla strokovno pomoč preden je šla hči v vrtec On šele sedaj povedal, kako ga njeni očitki tiščijo, mu krivdo vzbujajo	A: Ja zelo sem si želela pač starše, ampak ne vem, se mi zdi, da se nisem toliko znašla, nisem ne raziskovala tako eno varstvo, tako da bi bila kakšna gospa, ali pa tudi varuška, potem sem se pa z eno mamico povezala, ki je bila sama s punčko in ona je pa zelo tako preverila vrtce, eno gospo je dobila, k so bili potem do tretjega leta zelo povezani, tako da potem sem pri njej videla kak zgled, jaz sem pa bila zelo tako v eni školjki R: Prav prestrašena? A: ja, ful, tako da po moje se ful nisem znašla R: Koliko sta se pa vidva o tem lahko pogovorila, ker to je kar ena težka stvar se mi zdi, sploh to prvega otroka… A: ja, kar visok davek R: …v bistvu od sebe dati, kako ga v svet pospremiti, tako te jaz zdaj slišim. Na takšen način, da bo njemu varno, da bo tebi vredu… A: Ja midva ne vem koliko sva se, on kar tako posluša…se mi zdi da sva si podobna v tem da kar tako potem tudi nase krivdo jemlje. On je pač šel delati, jaz sem potem ostala doma, tudi nisem šla nazaj delati, sem šla šele potem in v bistvu pri njemu je bilo pa vse, nekako tako struktura, jaz grem delati, pridem takrat pa takrat domov in v bistvu nama je bilo ful težko, ker ravno zaradi tega, kar sem prej rekla, ker jaz nisem nekako znala reči ne vem, daj zdaj pa ti pojdi v vrtec, ti pejt z vzgojiteljico R: si od drugega pričakovala? A: Ja še vedno…in takrat so bili tisti pogovori zelo tako, on čutil dosti krivde, jaz sem pa kot da moram tisto krivdo še malo razdeliti R: Se pravi sta se vidva takrat malo razsula, to mi zdaj govoriš. Tako vsak je svojo bolečino nosil, tako slišim? A: ja on tudi, čeprav se mi zdi, jaz sem že takrat začela tako malo iskati, v bistvu takrat sem tudi poiskala pomoč. Takrat sem potem tisto leto, ko je ona začela z vrtcem, sem jaz par tednov prej, pa začela hoditi k eni terapevtki, pa mi je kar pomagalo, se mi zdi da pri njemu je pa šele letos recimo tako, da je rekel kako ga jaz s tem, če mu očitam, pa s to	Pogrešanje staršev za pomoč Zelo ogrožena od drugih, sama s sabo Je težka stvar prvega otroka v svet pospremit na varen način za vse Tiha pričakovanja do partnerja, ne znaš pa reči, kaj si želiš, kaj rabiš Veliko krivde, nemoči Bolečino vsak sam nosi Zdaj je on začel govorit o sebi, ko sta skupaj na terapiji

	krivdo, da kako ga tišči R: Koliko ga to bremeni? A:Ja	
9 mesecev sta hodila na terapijo zdaj, prej že ona sama Ves čas je zelo nase jemala krivdo, mislila, da je le ona problem, da se le ona razburja in čuti toliko stiske Potem videla, čutila, da mora tudi zase poskrbeti pred terapevtko bila prve pol leta zelo osramočena, in doma ko govorila o sebi Veliko rabila, da je eno varnost si ustvarila, se sprostila v terapiji; na začetku niti ni želela moža zraven	R: Ker vidva sta zdaj šla na terapijo, koliko časa zdaj hodita? A: Zdaj 9 mesecev sta ta dva cikla R: kako je pa do tega preboja prišlo, da si v bistvu ti njega zraven spustila, pa da je tudi on želel priti zraven? A: Ja, da sem jaz njega zraven spustila…jaz sem ves čas zelo nase, da imam samo jaz problem, mislim tako sem, da se samo jaz razburjam, samo jaz čutim toliko in stiske in ene tesnobe po moje ful in potem sem videla, da moram tako zase poskrbeti, to sem zelo čutila in v bistvu tudi s to terapevtko se mi je tako, tudi pred njo, po moje sva rabile ene pol leta, da nisem domov hodila, tako zelo osramočena, ker govorim o sebi, tako zelo veliko tega… R: si zelo veliko rabila, zato da si v eno varnost sploh verjela, da se je sploh en prostor za tebe odprl. Ker prej je bila sama muka, to mi zdaj govoriš A: ja ja ja je blo muka, mislim je bilo tudi malo osvobajajoče, mislim sem se tako pri njej sprostila in takrat tudi v bistvu nisem videla njega zraven no tako R: ja ker tako čutim, da si ti zelo eno žensko linijo peljala?	Najprej je morala si zase en varen prostor najti – terapevtski, da je potem lahko sebe razkrila pred partnerjem NOTRANJA OSRAMOČENOST Je bil proces
Je najprej eno žensko linijo peljala, jo iskala, da je do sebe počasi prišla V nosečnosti in v prvih mesecih/letu se ni zavedala pogrešanja mame in da je ta osamljenost »stara«	A: ja saj sem R: tako da si se na nek način zelo iskala, pa zelo v bistvu pogrešala, ampak mislim, da nisi samo moža pogrešala ampak predvsem mamo? A: Ja, v bistvu mhm R: tako sploh v teh prvih mesecih, ne vem, pa zadnjih mesecih nosečnosti, pa prvih mesecih, pa še punčko imaš…mislim, da je bilo to res eno pogrešanje mame. Da je bila ta osamljenost zelo globoka, pa zelo za nazaj še? A: Ja samo po moje jaz se takrat tega nisem toliko	Pogrešanje predvsem mame Se ni zavedala, da je to medgeneracijsko, da so se tudi njene potrebe prebudile, kot

Zdaj šele čuti, da mamo pogreša Takrat pa se je zelo čustveno distancirala od staršev, od obeh sta se zelo umaknila Je čutila potrebo, da se zaščiti, ker ji toliko enih občutkov krivde in lojalnosti vzbujajo Pretirana skrb zanje, ki je je bila prej vajena, ji je bila odveč; mož imel tudi tega ogromno do svojih staršev čustven odhod delala Taščo takrat čutila, da posega po njihovem prostoru, je vdirala s svojimi idejami Svoje je lahko ustavila, tašče si ni upala, (zato) do nje čutila veliko jeze Mislila, da mora ona jo ustavit Nemoč iz tega – možu očitala, da jih ne zna ustavit, on pa čutil potrebo, da mora staršem ugodit, da so z	zavedala, ker meni še zdaj, mislim, ne vem, z mamo sva bile zelo tako, ona me je pač poklicala, saj je prišla, jaz tudi…ne vem, zdajle ko smo bili tukaj na terapiji mi je zelo naprej hodilo to da v bistvu jaz njo zelo pogrešam. Takrat pa po moje se nisem jaz tega tako zavedala, ali pa sem tako naredila, da sem se zelo, v bistvu sva se od obeh staršev, sva se zelo odmaknila R: zato, da si se zaščitila? A: Ja ne vem, jaz sem čutila potrebo, da sebe zaščitim, da me oni zelo, mi toliko enih občutkov zbujajo R: Krivdo? A: Ja, krivda itak skos, ampak R: A je še kakšna lojalnost, ali kaj? A: ja, mislim, da moram tudi za njih skrbeti ja in takrat sem pa čutila, da jaz ne morem več, zelo veliko je tega tudi pri možu, tudi zelo, da bo skrbel in takrat se je to pokazalo; jaz sem takrat do te terapevtke šla zato ker sem zelo njegovo mamo recimo čutila, tako da zelo sega po našem prostoru. Ne toliko v bistvu svoje, zato ker svoje sem kar, jih je lahko ustaviti, ona se kar hitro umakne. In sem prav zaradi nje imela toliko ene jeze R: Kaj je prav vdirala s svojimi idejami, svojo prisotnostjo? A: Ja, z vsem tem, ampak po moje je bil pa moj problem tudi ta, jaz si pa njih nisem upala tako ustaviti R: Nisi znala oziroma to ni bilo tvoje delo A: no, ampak nisem vedela R: in si bila potem zelo nemočna? A:ja in potem je takoj na naju, ti ne znaš njih ustaviti in potem sva se tako podajala. Ti tega ne narediš, on je pa zelo čutil to potrebo po skrbi, še vedno, pa da oni pa morajo priti k nama, priti pogledati, pa biti z nami R: je zelo svoje čuval	punčka Morala se je skrbi staršem odpovedat, se umaknit: cut off NEUSPEL Odhod od doma – soočenje s taščo POSTARŠENA OTROKA, lojalnost STRAH Krivda, jeza, nemoč KER NI POSTAVLJALA MEJE TAŠČI Nemoč, strah ob postavljanju meje NERAZMEJENOST VLOG IN SKRBI Postaršeni otroci Obtoževanje moža, ker bil pasiven JE TO RAZSULO NJUN ODNOS

njimi, so na obisku	A: zelo ja	
Je mož zelo svoje čuval	R: se v bistvu šele zdaj učita malo svobode si vzeti pri tem, tako je čutiti no. Prej je bilo pa ravno kontra, namesto da bi starši poskrbeli za vaju, sta vidva skrbela za starše	Se šele sedaj učita malo svobode si vzeti (brez krivde)
prej ob majhnem dojenčku skrbela še za starše in njihove potrebe/čisto kontra	A: ja, čisto kontra, še vedno ja, pa ob majhnem dojenčku R: to je to, k sva se prej malo pohecale, pa me zanima tvoj komentar, pravijo da se ob majhnemu dojenčku ali pa majhnem otroku v družini, da ponavadi ni treba samo za njegove potrebe poskrbeti, ampak tam kjer niso stvari čustveno urejene, recimo stvari med starši in otroci na svojih mestih, kar se tiče skrbi, da je recimo ravno obrnjeno, se v bistvu ti starši kar naenkrat spremenijo, zdaj govorim čustveno, v otroke. Imajo ene blazne svoje potrebe, ki jih je treba slišat…	se potrebe starih staršev ob dojenčku prebudijo, če je to sistem sirot (in ni narejen čustven odhod, razmejene vloge skrbi)?
	A: zakaj, a to otrok vzbuja?	SE SISTEMI NAVEZANOSTI PREBUDIJO v vseh generacijah, ker gre za temeljne potrebe, ki nekoč niso bile slišane, izpolnjene in jih je potrebno slišati zdaj
	R: navezanost se formira in v bistvu se prebudijo vse ostale osnovne navezanosti	
	A: a res?	
	R: in če je to sistem sirot, potem pridejo vsi k tebi,(smeh iz nerodnosti) pridejo vsi k mami s svojo potrebo. Se malo smešno sliši, ampak navadno se prebudijo temeljne potrebe, sploh tam kjer niso bile slišane, potem tudi starejših generacij…babic, dedkov in staršev in je zato tako težko, ker je zelo ranljivo za vse	Osnovne potrebe se vsem prebudijo Težko in zelo ranljivo za vse
ZELO RANLJIVO ZA VSE Ja, to se je takrat poznalo	A: ja to se je ja takrat poznalo…pri moji mami, jaz nje ne doživljam toliko kot otroka, mislim tako zrelostno…	Veliko sramu, ne smeš se postavit zase, za otroka- tudi medgeneracijsko
Mama se zanjo ni postavila glede tašče, ji je rekla, da mora potrpet	R: to me zanima, je bila s tabo, je vedela v čem si, ti je dala prav glede tašče, ali ti je rekla, ne, moraš, moraš	
	A: ne	Ponovno jo mama ne vidi, ne potrdi
Tega ni bilo, da bi kdo zanjo poskrbel, da bi skrbela le za otročka, ko je bila mlada mamica	R: da se ni postavila za tebe? A: ne, ni se postavila, sploh ne, tudi ona potem ni bila	
	R: ker ti si v tistem trenutku, ko si mlada mamica, ko	

	imaš ti dojenčka, je v bistvu edina tvoja skrb je skrb za otročka in za njegovo dobrobit in če hočeš ti dobro poskrbeti za njega, mora biti zate dobro poskrbljeno. To pomeni ti skrbiš samo za to in nič drugega, kakršnekoli druge moteče dejavnike je treba pač umakniti in če tega ni bilo…	poskrbeti za otročka pomeni poskrbeti za
	A: ja, je toliko težje	mlade starše, za mamico
	R: tako, težje oziroma toliko več energije gre zato, da je potem varno. Otroku je toliko varno, kolikor je mami varno oziroma koliko je mladim staršem varno drug ob drugem in vsak do svoje družine	Krivda, slaba vest ob čustvenem odhodu od staršev, formiranju mlade družine
So njegovi starši z večjim egom vstopali v njun prostor,	A: mhm, ja, tega ni bilo. Mislim, da je bila samo ta razlika, da so bili njegovi starši toliko bolj, z večjim egom so vstopali v ta prostor, moji starši imajo pa drug način, je pa bolj umik, ali pa	BOLEČINA
	R: ampak na krivdo, to mi ti zdaj govoriš?	
njeni so se umaknili, v njej pustili krivdo, ti je otrok bolj pomemben kot mi	A: ja, jaz pa zelo veliko potem krivde ja	Sta bila sama, ni bilo razumevanja s strani starih staršev
	R: ti slabo vest zbujajo	
	A: zbujajo vzbujanje slabe vesti	Tudi med sabo sama
	R: ti je otrok bolj pomemben kot mi	
	A: ja, na tak način	Ranjenost: NI BIL NAREJEN ČUSTVEN ODHOD OD
BOLEČINA	R: in to zelo boli, ker ni prav.	DOMA, STARŠEV
Sta bila sama takrat	A: Ja, ni bilo, sva bila sama (solze)	
	R: ti mi zdaj tako pripoveduješ, da je bil vsak sam…mislim, a v tem sta se razumela?	Ona še zelo čustveno vpeta v svojo družino,
Oba sama, ker se v tem nista razumela, bila sta zelo ločena	A: ne, takrat sva bila zelo ločeno	čeprav fizično stran
	R: tako no, ker je veliko ene bolečine…en tak občutek je kakor da (mami govoriš) mami ali lahko živim?	
Čustvenega slovesa še ni naredila od svojih, na racionalni ravni že ve, da mora za svojega otroka in svoj zakon poskrbet, a čustveno zelo še vpeta v te boje	A: no, saj to je ful…takrat se verjetno nisem…no, saj se še sedaj nisem tako poslovila se mi zdi. Na racionalni ravni se mi zdi, da si želim, zdaj pa jaz moram zase, ali za svojega otroka ali pa za svoj zakon poskrbeti, ampak ne vem, v bistvu se mi zdi pa da sem še dosti tako ne odvisna, ampak zelo še v tem	Veliko negotovosti ob tem Medgeneracijska negotovost po ženski liniji

Nima gotovosti, da si lahko to privošči, jo hitro kak stavek vrže nazaj	R: čustveno vpeta, v te boje, ali lahko ali ne? A: ja ja, tudi gotovosti, ali si lahko vzamem ni…je, ampak me potem hitro kak stavek vrže nazaj R: A je tvoja mama tako negotova? Sama v sebi,da ona tega ni dobila od svoje mame, ker to se mi zdi, da je kar ena čustvena dota, ki jo pač lahko v plus dobiš ali pa v minus. Se kar iz generacije v generacijo vleče, kakor da..	
Čustveno dovoljenje bi rabila od mame	A: ja ja (oh) jaz mislim da ful, čeprav ne vem…koliko se spomnete vi, ko ste imeli mamo in očeta..se mi zdi da tudi ta stara mama, jaz sem jo tako, dosti kot pomemben člen doživljala, ampak je bila čisto s tem alkoholizmom, čisto je bila R: vaša babica je bila alkoholičarka?	Reševanje z alkoholom pri babici/dedku
Je njena mama dobila to doto negotovosti Mama imela mamo in očeta alkoholičarja, ni bilo gotovosti, varnosti, zanesljivosti Mamo doživlja kot zelo čustveno trd(n)o, a hkrati čisto podrejeno možu in svoji mami, za katero sedaj skrbi Babica je za hčerko, zanjo je pa ni, je zelo v svojem svetu s svojo mamo Nista se nikoli pomenile o tem	A: v bistvu ded je bil, ona se je tudi napila, ko sem jaz hodila v varstvo, ne vem, ali je bila ali ne R: v glavnem ni bilo varno, se nisi mogel zanesti? A: ja, ja, vse to ja R: To je bilo po mamini strani? A: ja…gotovost …ne vem zakaj, ampak jaz svojo mamo zelo tako doživljam, čustveno…čutim pri njej eno trdnost, ampak čisto podrejenost tudi, recimo pač ne vem, možu R: a so starši še živi njeni? A: Stara mama je še živa…ona skrbi zanjo R: aha, vaša mama skrbi za njo. Se pravi podrejena je v bistvu svoji mami? A: tako ja in meni je bilo dosti časa tako, da mi je A bilo varno dati njej, k tašči pa pač ne in nje je zelo malo zame, nje mame. Zelo je tam v tistem svetu s to svojo mamo R: Pa sta se lahko o tem pomenile kdaj? A: Nisva se ne R: Ker se ti nisi upala ali A: tako, enkrat ko je ona še k vam šla, je edinkrat da	Mama se ni uresničila, podrejena možu, svoji mami, zelo ogrožena Še ona ni naredila odhoda od doma Zanjo mame ni, zelo ogrožena

Enkrat edinkrat ji je dala priznanje, da lahko tašči postavi mejo, ko je sama še na terapijo hodila Sedaj so se pogovarjali za terapijo z mamo, ampak če ona kaj o sebi govori, mamo zelo ogrozi, takoj krivdo nase vzame Vedno bolj čuti potrebo, da bi ji še kaj povedala, ker drugače v tem času skoraj nista govorili, se je zelo distancirala Mama se ob konfrontaciji skrije za krivdo, a sem res vse slabo naredila, vedno toliko zatajevanja Se čisto sesuje, ne sme slišati nič Ko toliko mamo čuva, se počuti, kot da nima mame (medgeneracijsko) Borba za materinstvo, veliko naprezanja in napora, vsaka odločitev jo je zelo utrudila (nevera vase in izgubljenost)	je ona meni dala, sem še v zvezi s taščo rabila eno priznanje, da z mano ni nič narobe če jaz svoji tašči pač rečem ne, ali ne rabimo tega, ali ne rabimo varstva, takrat edinkrat da je rekla, a res, ti je bilo težko z njo, a tako težko ti je bilo…ker prej je bilo vse, ti moraš razumeti, vse na ta način k smo prej govorile, zdaj pa recimo v sklopu teh terapij, sicer je terapevtka predlagala, da bi tudi mamo, da bi mama prišla še k njej, pa da bi samo mi tri bile, ampak takrat, jaz njo zelo čutim s to krivdo..če jaz govorim kaj o sebi, ona nase vse vzame R: Jo takoj ogrozi A: ja, jo ogrozi..jaz takrat no…zdi se mi vedno bolj ful zame potrebno, da bi ji še kaj povedala, drugače zdaj v vsem tem času sem se jaz zelo, nisem nič skoraj govorila z njo, sem se zelo distancirala…ko pa sem ji, enkrat v sklopu teh terapij rekla, ko je prišla enkrat pazit A, je pa tudi bilo tako, mislim…a res sem vse slabo zate naredila, a res sem toliko slabega naredila, pa vse pa res ni bilo tako slabo, še vedno toliko zatajevanja R: na krivdo, prav sesuje se, ne sme slišati, jo toliko razsuje to A: Ja, ja čisto R: se pravi to je tisto kar boli, da jo je treba mamo toliko čuvati, pa da za sebe potem mame nimaš? A: Ne, se res počutim, da je nimam. Je tako ja. R: Kako si se pa potem ti v sebi kot mama počutila? Veš ker je težko v bistvu, če si postaršen otrok, da moraš za starše skrbeti, pa potem si mlada mamica, pa toliko sama, da si ne moreš z mamo nič pomagati kaj dosti…kako si potem ti ta leta doživljala, ker prej si mi pač rekla, da si na nek način zelo borila, ali pa..potem je tudi v tebi moralo biti veliko ene nevere vase, ali kaj naj rečem, ene izgubljenosti, ali pa boja za vsako stvar, vsako odločitev, ki si jo naredila, en tak občutek je A: Ja, ja jaz sem se tudi skos tako počutila, da se zelo, naprezanje no, zelo veliko napora, ja, tudi borbe, mislim tako, zelo…ja, za vsako odločitev sem bila zelo utrujena R: prav sama v sebi, nisi imela nobene stične točke, ne vem, če ti je mama rekla, ma daj stojim za tabo,	Če ona govori kaj o sebi, takoj mama nase vzame Popolna ogroženost Na obeh straneh Mamo je potrebno čuvat, da se ne sesuje Kako se je kot mama počutila? TEMELJNA NEVERA V SEBE NENEHEN BOJ V SEBI, S SAMIM SABO, NEGOTOVOST OGROMNO NAPORA ZA VSAKO ODLOČITEV

Ni stične točke (nima odnosa) Iskala to povezanost (in jo še) pri možu: daj mi jo pa vsaj ti, a mož zelo ščitil obe babici Vse je bilo treba prej zaščitit kot njo (za tistega, ki bi res rabil pa ne) BOLEČINA Našla sta se v skrbi za starše (skupna obema) Za partnerja ali zase ne smeš poskrbet Ob hčerki čutila, da mora zase poskrbet, si mora čas zase vzet, ker je postajala nervozna, se drla nanjo, ni ji želela škodit Pri 18. mesecih ona v nemoči, strahu, brez kontrole, v popolni osamljenosti ob prvi ločitvi od otroka Ni si znala ob tem varnosti zase in za otroka poiskat	prav je to kar delaš, čutiš, koliko ene svobode bi ti to dalo, pa koliko ene gotovosti A: mhm, ja, tega ni…kako sem se počutila, pač tako malo se mi zdi, da iščem to povezanost pol, mislim saj zdaj vem na čem je, ampak tako sem pri možu sem zelo iskala, pa daj mi pa vsaj ti, ampak se mi zdi, da on pa tako zelo ščiti, ali pa je ščitil zelo svojo mamo, pa potem tudi še mojo mamo na nek način, k se mu tudi ona smili? R: samo ti se nisi nobenemu smilila? A: mislim ja, vse prej je bilo treba zaščitit prej kot… R: to je potem ta bolečina, ker sta se pač na tem našla, k si prej rekla, da oba dva skrbita za starše A: sva se na tem našla R: v bistvu je treba za vse ostale prej poskrbeti, samo za tistega, ki bi pa res rabil pa ne..ali zase, ali pa za partnerja A: ja, ja Ampak meni se je potem to ob hčerki se mi je vzbujalo, mislim zelo sem čutila potrebo, da zdaj, če bo pa ona šla v vrtec, bom jaz toliko pa toliko lahko zase poskrbela, da se bom lahko našla, da ne bom jaz, da ne bom nje poškodovala R: si se bala, da je ne bi preveč nase navezala A: tega ja, pa tudi sem postajala nervozna in sem se tudi drla na njo, mislim vedno… R: se pravi toliko si bila v nemoči, pa v strahu, v bistvu brez kontrole..prej 18.mesecev je bila ves tvoj svet A: ja tako ja R: potem pa kar naenkrat moraš iz rok spustiti, pa ne veš kam ga daš otroka, mislim, ni varnosti. Pa tudi to si prej rekla, da nisi znala poiskati še takrat, A: mhm, nisem ne R: nisi imela tega vzvoda v sebi, ali pa vzgiba, ok, vrtec ja ali pa vrtec ne, ali pa ena gospa..ti si vedela, moram jo vržt v svet, mislim tako in zase si našla pomoč, to si rekla, ampak ti je bilo zelo težko	TA ODNOS, POVEZANOST, ZAŠČITO ISKALA PRI MOŽU On ščitil ostale Do hčerke krivda, nemir V PARTNERSTVU Ranjena oba zelo NEMOČ, STRAH POPOLNA OSAMLJENOST ko gre hčerka v svet (tudi medgeneracijsko) ne-varen odhod v svet

Se odločila za pomoč: Čutila je pa da je na robu, da rabi nekoga, da mu pove Ko sta se z možem pogovarjala, se je počutila krivo zaradi jeze (da se prazni na njem), da ga je prizadela Oba sta bila ranjena in ogrožena drug od drugega, si nista znala biti v podporo Je vedela, da bo zanjo težko ob ločitvi, ker ni drugim zaupala in krivda, ker le honorarno dela Zelo kruta do sebe, nasprotujoča si in perfekcionistična pričakovanja Si ne bi odpustila, da bi ji kdo kaj slabega očital Ne bi preživela, če bi bila slaba mama, takrat ne	A: ja,ja mislim, tudi takrat ko sem šla, se mi je zdelo zelo tako skrajno, res rabim nekoga, da mu povem, ker v bistvu tudi če sva se midva pogovarjala, je bilo pa tako, jaz sem se počutila kot da se samo praznim na njem, jaz ti moram to povedati pa … R: se pravi je bilo toliko ene jeze pa KRIVDE še zadaj, v bistvu si pa potem še njega prizadela A: čisto ja in potem sem videla, da ne gre več, sva bila oba boga, mislim saj sem videla tudi njega, ampak potem sem čisto sebe, ampak jaz sem še bolj ranjena. R: te je zelo presenetilo potem to? A: ti občutki ali ? R: ja mislim to koliko si se morala prematrati za eno tako stvar, kakor je odhod otroka v varstvo. Ali si že prej vedela, da ti bo težko? A: ja čisto gleda zaupanja, sem si mislila, tako sem čutila, preden se je začel september, ne da je čisto hočem ne dati, spustiti, ampak da bo zame težko. Glede zaupanja nisem mogla R: nisi drugim zaupala, da bodo zanjo poskrbeli? A: To, pa hkrati, ko jo jaz zdaj dajem, tudi dosti krivde, ker sem si poiskala takrat samo delno delo, honorarno sem delala R: in potem še krivda zraven, da pa ni s tabo. Se pravi zelo tako nasprotujoča si pričakovanja do sebe, sploh si bila do sebe zelo kruta? A: ja čisto R:zelo si bila zahtevna do sebe, tako kot te slišim. Tako malo prefekcionizma? A: skos to ja…da mi ja ne bi kdo kaj očital, da sem jaz kaj slabega naredila R: Ker tega pa ne bi preživela, da bi bila slaba mama? A: ja, takrat ne bi ne. Ker midva sva se morala od njih ločiti, tudi da je mož šel sem, da smo mi zdaj tle, je bilo tudi težko. Za njega so dosti doma splanirali, kje bo on živel, pa da bomo mi tudi tam in potem je bil to malo šok	(varstvo hčerke) ZAVEDANJE, DA RABI POMOČ – partnerski odnos ni bil prostor varnosti – krivda, da se le prazni na njem, da ga je prizadela Oba zelo ranjena Stiska in krivda ob ločitvi od hčerke Kruta pričakovanja do sebe, perfekcionizem NI SOČUTJA DO SEBE OGROŽENOST – ZELO SE JE NASLANJALA NA MNENJE DRUGIH, se bala kritike LASTNA VREDNOST BILA ODVISNA OD LE TEGA, DA JE DOBRA MAMA (samo še to ji je ostalo) Zelo sta se morala od njegovih ločit, tudi fizično-težek šok za starše Tudi da bo dobra partnerka Vso odgovornost za odnos dala na sebe, ker jim je moža od

		doma odpeljala
	R: a to sta že prej naredila?	VELIKA TEŽA, VSA PRIČAKOVANJA
Težka ločitev od staršev, predvsem njegovih, ker bi moral doma ostat	A: To sva pa prej, v bistvu s poroko, potem smo bili pa tle, 2 leti kasneje se je potem A rodila in saj so že bili navajeni, samo zelo mi je bilo težko, tudi oni so bili dosti z njim, da se mi je zdelo tudi da njega njim	DRUGIH IZPOLNIT Se je morala veliko
Ga je ona (njim) odpeljala, se je zelo krivo počutila, če bi šlo kaj narobe, vso odgovornost čutila ona	jemljem in sem zelo krivdo čutila, če bo pa šlo kaj narobe, bom pa potem jaz, k sva midva tle oziroma, ker sem jaz zelo	pregarati, da je upravičila, da je mož z njo Temeljni sram in nevrednost
	R: da si ga ti zvabila sem?	
	A: ja na ta način	Mož glede tega neodločen, se ni postavil zanjo/zanju
Težek vstop, da je upravičila, da je z njo, se skoz tako vrti v tem	R: zelo tako težek vstop je oziroma si se morala veliko pregarati, da si upravičila, da je s tabo?	pred starši
	A: mhm, ja, ja, no saj pomoje se skoz tako (vrtim)	
	R: Kaj je pa on na vse to rekel? Je zmogel kaj reči	ON NI NAREDIL
On je besedno ni umiril, da bi stvar hitreje šla	meni je težko, ampak sem se odločil za tebe, ti si moja, ne vem, grem za tabo kamorkoli. Je to zmogel, ali je bil tudi on v tej krivdi, pa v tem-bi ne bi?	ODHODA OD DOMA, prevzel odgovornosti za to -vir ranjenosti
vse je morala ven iz njega vleči, je dosti negotovosti čutiti pri njem	A: tako besedno ne, jaz sem se ob njemu dosti tako počutila, da moram jaz njega vleči, da dobim potrditev ja, saj je vse v redu, saj greva..tudi pri njemu čutim dosti negotovosti, tako besedne gotovosti, kolikor bi meni pomagalo da bi lahko	
on ni prevzel odgovornosti za to, tega uredil z domačimi	hitreje skozi kako stvar šla, ni bilo R: se pravi ni bilo tega, da bi ti on rekel, lej to je moja stvar, bom jaz poštimal s svojimi, ne skrbi za to…	
ker tašča je tudi preko nje začela komunicirati, le nanjo, da ima ona vse niti v rokah	A: ne, ne (smeh)…nekaj časa je tašča preko njega kar mene začela… R: sporočila dajati?	Tašča se samo z njo menila, njega preskočila
sina izpustila	A: ja, pa kar klicati, pa ona, saj ti organiziraš, bom kar jaz preko tebe, kar njega kakor da ga ni. Pa sem jaz takrat začutila, pa kako, ti imaš, meni se ti s svojim otrokom, sem vidla, da je bilo to čisto ena…se mi je zdelo grdo	SKRB IN ODGOVORNOST ZA ODNOSE GRE LE PREK ŽENSKE, MOŠKEGA SPUSTIJO
Ogromno skrbi in odgovornost nosi za odnos	R: Je nate pikirala, ker z njim se itak nima kaj…se je pač treba s tabo (menit), ker imaš ti vse niti v rokah… A: tako ja	
Ali in kdaj je lahko	R: pa on ve kako je tebi ob vsem tem recimo, si mu	

o tem govorila z možem?	povedala da ti je težko, prav o tem, da se počutiš krivo, ker si ga vzela, kriva, ali pa odgovorna za vse to, da boste vi vredu kot družina, da boš ti kot supermama. Ogromno ene odgovornosti pa skrbi je tukaj zadaj, ki ni enakovredna. Si mu uspela kaj o tem reči ali ne?	Kaj je naredila s svojo ranjenostjo?
On tega ni vedel Šele zdaj, zadnje leto, mu o tem govori, prej ne	A: ja,mhm, zdaj čisto prva leta po moje ne, pomoje tudi še takrat ko je bil vrtec, takrat je bila že 2,5 stara, ne, v bistvu sem bila jaz zelo v enih takih svojih stiskah do vzgojiteljice, koliko ji reči, takrat nisem. Tako v bistvu šele zdaj po moje, zadnje leto no, da sem, da pa on zdaj ve	
Kje je dobila to moč, da je lahko o svojem svetu mu govorila?	R: kje si dobila to moč, da si lahko kaj o svojem svetu tudi njemu povedala? Ti je to terapija dala ali je moralo toliko časa preteči, da si ti začela v sebe zaupati, ali..?	Kje dobila moč, da je začela odnos uporabljat, ranljiva postajat v njem?
Prek hčerke, ker ji je bilo grozno in krivično do hčerke, da onadva ne znata zase poskrbet	A: Se mi zdi, da mi je bilo vedno ful grozno (joka) se mi zdi - moč, da mi je bila hčerka zelo tako, sem jo dosti, sem mogoče tudi njo preveč doživljala, da zdaj bom pa jaz enako, njej enake hude stvari delala…	Bolečina Preboj – ko ji je bilo toliko težko in je dosegla dno, je lahko povedala možu
	R: se pravi nisi hotela travm ponavljati od doma, v tem smislu?	Ljubezen/sočutje/krivda do hčerke
Krivda do hčerke, ji ni želela enake usode	A: ja, ne vem zdaj, če mi je bila ona, zelo mi je bilo grozno zaradi nje…spomnim se ene dve noči, zelo so mi hodile ene stvari naprej, koliko ona ni pač nič kriva, da je v bistvu tudi do nje krivično, da midva ne znava zase poskrbeti. Zelo, sem si rekla nje pa to zdaj ne sme tako prizadeti	Bolečine osamljenosti ni želela dati naprej
	R: toliko si imela njo pred sabo, da si rekla, če že zaradi sebe tega ne naredim moram zaradi nje	Materinstvo ji je dalo moč, da se je šla zase in za moža borit
	A: saj po moje tudi zaradi sebe.	
	R: Se pravi ti je ona dala to moč?	
Ji je hčerka dala moč in ko je videla, da moža izgublja	A: tako se mi zdi ja, zato ker najprej ko si me vprašala sem na njo pomislila, tako mi je bilo, tudi ko sva prej govorila, ko sem videla, da tudi moža izgubljam, da on hodi k svoji mami namesto, da bi zdaj bil z mano pa	Želela prekiniti medgeneracijsko doto sirot
Mož je hodil k tašči, namesto k njej	R: Da bi vidva bila povezana, pa da bi v odnosu funkcionirala?	
	A: tako in da bi bilo potem tudi z otrokom lažje	Kako sta se našla,

	R: Se pravi je bil strah, da bi njega izgubila, tudi zraven, pa da bi hčerka odraščala v enem sistemu, kjer so samo sirote, kjer je vsak na svojem? A: kjer se ponavlja, ja; tudi to. R: kako je potem to prišlo, da sta vidva skupaj prišla, da sta vidva skupaj začela na terapijo hoditi, ker se mi zdi, da je to moral biti en velik preboj, da sta si v bistvu upala skupaj v ta svet stopit	začela skupaj v ta svet ranljivosti vstopat?
Začelo se je s skupino za mamice, veliko mu razlagala Mož poslušal, a ni dal odziva, sebe noter On ji je zelo manjkal, da bi povedal svoja občutja, razmišljanja A se je v obeh takrat nekaj premaknilo potem njen notranji boj ob prvem letu vrtca Ugotovila, da mora za sebe kaj narediti in tudi, da imata skrb za odnos oba, ne le ona Spoznanje, da so bile vse odločitve na njej, aktivna le ona, posledično tudi odgovorna Zanjo to prevelika teža Bila zelo vsaksebi	A: To sem pa po moje še takrat od mladih mamic sem mu razlagala…zdi se mi da se kar pogovarjava ampak vseeno, ampak včasih se pa tako počutim, da ne vem, koliko sem v bistvu slišana R: posluša, ampak odziva pa ni nazaj, potrditve, enega razmišljanja? A: enega svojega čisto R: in to ti manjka, to prav tebi manjka? A: ja tega mi je ful manjkalo, sem mu pa že takrat, ko je bila ta skupina, se mi zdi, da se je nekaj zgodilo, potem se mi je pa zdelo to leto vrtca, kako se jaz ne morem sprijazniti, ali pa odločiti, ali tudi jaz začeti delati pa skrbeti zase ampak še vedno, da ne morem čisto in mi je to leto tudi dalo misliti, da ne morem tukaj jaz skos sama nekaj delati, pa da ni samo z mano nekaj narobe; tisto leto mi je dalo, da jaz nisem čudna, da ni z mano nič narobe. Vedela sem, spoznavala, da moram zase in pri sebi ampak hkrati pa ja, da nisva povezana R: da ni dvojine? Vse odločitve… A: so bile na meni R: si sprejela ti in si tudi odgovornost za njih nosila A: in je bilo preveč, tako zelo velika teža…potem sem pa terapevtki pisala, potem sva pa čakala in saj takrat sva se midva tudi zelo ne razsuvala, zelo razhodla R: vsak v svojem svetu živela, vsak v svoji bolečini ali pa…vsak je bil samorastnik, kot da sta dva samorastnika… A: ja, ja, mhm, tudi jaz tako mislim	Se pogovarjata, a ji manjka njegov odziv PASIVNOST MOŽA, PRIKRITA DEPRESIJA Pot do ranljivosti in varnosti v njunem odnosu in vsakemu od njiju postopna KO SE POVEČA AKTIVNOST, SE (PO)VEČA ZAVEDANJE O SEBI, O ODNOSU 1.SKUPINA ZA MLADE MAMICE 2.NJEN NOTRANJI PROCES, STISKA OB VRTCU-IND TERAPIJA 3. ODLOČITEV ZA PARTNERSKO TERAPIJO- SE TUDI MOŽ ODPRE Huda stiska in medsebojna oddaljenost ju prisili, da se odločita za partnersko terapijo

takrat V letih po porodu Ko ni šlo več naprej – v tej osamljenosti, ločenosti: ali bodo obstali, se povezali, ali šli narazen Varnost prva leta vprašljiva, a ni bilo tako utesnjeno – je bilo zelo nagonsko treba se proti zunanjemu svetu postavit, a prave ranljivosti, povezanosti ni bilo Prej zakon vzdrževala ona, potem ni zmogla več, ko je druge svoje potrebe začutila (da ne more le ona skrbet za odnos) Ob tem še vedno neprimernost, strah, sram Notranji boji-sem čudna, ne dovolj dobra, ne smem verjeti svojim občutkom, jim dati vrednost	R:…sta skupaj prišla, nekaj časa je šlo to, par let, potem je pa počilo…zdaj pa ali sva midva ali pa mi trije ali nič, mislim tako...ampak da se prav ni dalo več po tem starem vzorcu delovati. Da je bilo treba pač eno varnost na novo ustvarjati, tak občutek je A: ja, ja, ni se dalo več, ja ker saj ne vem, koliko je bilo prej varnosti, mislim prvo un čas je bil mogoče čisto nagonski. Tako se mi zdi včasih, da sreča, mislim nisem se tako utesnjeno počutila R: tisto leto pa pol je bilo vredu A: je bilo pač glede teh zunanjih unih R: tisto ti je bilo težko, ampak kar se vaju tiče je pa bilo A: zakona je bilo po moje dosti na meni, ampak se nisem počutila tako da ne bi zmogla. Potem sem pa začela…ne vem a so se še druge stvari začele, sem začela čutiti tudi druge potrebe po moje, da zdaj pa jaz ne morem skos…. R: a te je bilo sram takrat? Veš ko si rekla krivda, pa sram. Ko si rekla, zdaj ko se pač o tem pogovarjava, si rekla, najtežje ti je bilo tisto prvo leto pa pol si vse shendlala pa tako, je bilo vse v redu, najtežje ti je bilo pač to, kako otroka dati od sebe…kako s svetom komunicirati na način, da v bistvu otroka zaščitiš in sebe upoštevaš…k si rekla, da vzgojiteljico najprej nisi, si se bala karkoli reči, da ne bi otroku škodvalo verjetno A: ja R: se pravi zelo veliko je ene neprimernosti čutiti, pa da ne smeš A: ja ja, pa tudi sram R: kakor da si čudna, ali pa da nisi dobra mama, ali da si preveč dobra mama, mislim tako…same take A: tako ja, vse R: pač nič lepega. Nič da bi se človek pohvalil, pa bil ponosen na sebe, pa bi pač rekel, prav je kar čutim A: ja do tega sem se morala R: si zdaj že tam ali se še tako?	Prekinitev s starimi vzorci Z zamikom prišla stiska v partnerstvu (ne prvo leto in pol, ko je bila usmerjena na otroka) Zastoj, nekaj zmanjka-ko govori o tem, da ne more več sama za odnos skrbet-je čutit sram Grem iskat čustveni svet: sram? TVEGANJE, DA BOŠ ODNOS IZGUBIL Ob tem še vedno neprimernost, strah, sram (da ne smeš imeti in IZRAŽATI svojih potreb) Trnjeva pot do sebe – težki občutki- Nič lepega, da bi si

	A: kje, da si rečem, da sem dobra mama?	verjel, se pohvalil, ko se postaviš za sebe v partnerskem odnosu, v materinstvu do sebe, kot da si ne smeš verjet
Se težko pohvali, potrdi kot mama, tudi možu ne verjame	R: ja, a se znaš že pohvaliti?	
	A:mhm (smeh) ne vem, včasih se mi zdi, sama sebi, da si lahko rečem, samo mi še manjka, ne vem zakaj si tako želim… če mi mož reče, kot da mu ne verjamem…da si še vedno tako želim potrditve, saj verjetno je ne bom dobila, ne vem, še vedno si želim od staršev	
Še vedno si želi potrditve od staršev	R: prav ta osnovna, ej mami oči, jaz sem v redu…prav ta stavek bi te osvobodil	Temeljna potrditev od staršev manjka, ko je ni prideta sram in bolečina
	A: ja se mi zdi (*smeh iz sramu in bolečine*)	
	R: tisto k si malo prej rekla, a lahko živim..saj me imata še rada, tako, lahko sem kar sem	POGREŠANJE
	A: ja, ja, tako da ne vem	ZELO RANLJIVO
	R: ker na nek način je, mislim tudi od moža to rabiš, ampak to kar pač praviš, v bistvu ti on te praznine ne more zapolniti, ki od tam prihaja. Lahko ti sicer delno pri tem pomaga in pač ti veliko pomeni to, ampak te bolečine pa ne bo ustavil…	Grem v terapijo
Mož lahko pomaga, a te praznine ne more zapolnit, ustavit te bolečine	A: ne, a ne?	
	R: bi moral iz drugih ust ta stavek priti, je žalostno ker ne pride.	Govoriva o praznini, bolečini in pogrešanju mame
	A: ja.	
	R: Samo se mi tako zdi na nek način da tale mama vseeno ima še kar nekaj potenciala	Nemoč, ker ni odziva z mamine strani
	A: ja (smeh)	
Boleč odnos z mamo, a nad njo ne bi obupala	R: tako k si pač prej rekla, da ko si jo edinkrat malo soočila, pa je rekla, saj ti vse naredim, tako, a zdaj je pa vse slabo…tako. V bistvu, da sta tukaj dve ženski, ti in mama, ki obe rabita ta stavek, ej vredu si.	Obe z mamo rabita stavek: ej, uredu, si, pa si potrditve ne data, čakata druga na drugo
	A: (z olajšanjem) ja, obe ja.	(KT: jeza, da je nad mamo obupala, ne želim, da ostane v obupu, jo grem reševat)
Nevarno med njima, polno neuresničenih pričakovanj, neuspelih srečanj, ranljivosti ni	R: Nič ni narobe s tabo, samo tako se pač počutim, tako doživljam	
	A: tudi meni se tako zdi ja. Ne vem…meni je bilo nekaj časa tako težko, da sploh nisem mogla govoriti,	

	pa sem kar jokati začela	
Je ona veliko jokala pred mamo, ni mogla govoriti	R: Pa je razumela to, da ne moreš govoriti?	
	A: saj v bistvu to so bile že od prej scene, pa je potem tako na ta način, pa naj ti ne bo hudo, ne vem, če je razumela	
	R: ti sestre nimaš?	
	A: ne, jaz imam brata	KT: Nevzdržno zdržat, preusmerim pogovor spet drugam
	R: pa starejša si?	
	A: ne, on je starejši	
	R: pa je on doma?	
	A: on je doma	
	R: je zdaj prevzel kaj skrbi, mislim je funkcionalen ali ni?	Nefunkcionalnost in patološka naučena nemoč v sistemu (tudi brat)
	A: ne, ni funkcionalen…tako da, ja (smeh iz bolečine) ne vem, koliko sem se jaz osvobodila tega, da pač	KT: želim, da se aktivira
	R: da imajo oni tam pač svojo zgodbo	
	A: ja, malo sem se, a mislim saj me še	
	R: boli še, ampak en tak občutek je, da zdaj pa nisi več v to noter vpeta, da bi morala reševati te stvari	
	A: ne, ja ja	
	R: si mi govorila čisto o svoji osebni zgodbi zdajle, nisi nič s tistim povezovala. Boš kaj naredila v tej smeri, boš mamo malo konfrontirala ali pa…tako me zanima, ker ti si rekla, da si imela terapijo, pa da si pač s to Alenko Rebula bila v kontaktu, ker to je zelo celjenje ene ženske linije. Pa me zanima koliko več sebe lahko ti zdaj njej pokažeš ali pa koliko več lahko sebi verjameš zdaj od tega začetka, tam kjer si se v bistvu najbolj sesula ali pa kjer ti je bilo najtežje, ali si še na poti k temu	Bo mamo konfrontirala?
Je še na poti k sebi…ji je še vedno zelo težko sprejemati odločitve brez	A: po moje sem še bolj na poti…mislim zdaj ne vem…mhm…meni je še vedno zelo težko sprejemati odločitve. To vidim. Mislim, saj vem, da sem sama, pa da moram pač sama sprejeti odločitev, ampak…	
	R: rabiš nekoga, da te potrdi. En odnos rabiš, kjer	

enega odnosa zadaj	lahko sebe preveriš, pa da ti reče ej vredu si, potem pa lahko?	
Ene potrditve si sama sebi že zmore več dati, pred mamo pa zmrzne, ker čuti, da ji bolečine vzbuja	A: ja ja..saj sama po moje si že malo več dam. Mislim, da sebe mami pokažem, tukaj pa mislim da jaz njo še vedno tako čutim, ne vem zakaj, da sem jaz njej, da jaz njej bolečine vzbujam. To sem zelo tako R: Pa nisi nikoli preverila to, ji nisi nikoli povedala, mami, ful mi je težko, ker imam občutek A: ne, nisem, ne, sej ona bi rekla…	**Strah, da ona mami bolečine vzbuja**, kar jo vrže v pasivnost
Tega ni preverila pri mami	R: a veš, ker ne vem, če je to tvoje no… A: ne, ni ne R:… ker mislim da govori to o njej in njeni mami. A: mhm.	Spet isti cikel, čuvanje mame in nemoč
	R. Ti pa čutiš to bolečino, se pa prebuja ob tebi, ker si ti ženska in hčerka in poleg mame najbližja ženska. Tako kot se tebi na primer ob hčerki tudi kaj odpira, čisto kdo sem jaz, kaj sem jaz, koliko sem vredna, kaj zdaj delam, delam škodo ali ne…čisto ta temeljna sporočila se odpirajo, o samem sebi, ženski ob ženski A: Kako pa potem, če bi jo vprašala, pa če bi..	Razmejitve – medgeneracijski vzorec med mamo in staro mamo
Temeljna sporočila o sebi preverit ob mami	R: ja mislim, da to je treba tukaj še eno pot narediti. Najprej tako terapevtsko ali pa…potem se pa upati iti to povedati na način, da sebe ne izgubiš, pa da nje ne razvrednotiš… A: Razumem ja R: …da toliko ohraniš sebe, da zmoreš resnico govoriti, tudi če je njej ob tem težko, pa da se umakne, ali da zdržiš pa da si toliko močna v sebi, da veš da kakršnekoli posledice so, da nisi ti kriva, ali pa da ti pripada, da ti mama pripada. A: mhm. R: Tako kot si rekla, za te malo bolj zunanje stvari, so tudi pomembne zate, to si naredila, v tistem letu, potem ko si tudi terapevtsko pomoč poiskala, si uredila potem sama s sabo recimo, kar se tiče varstva in hčerke. Se pravi v bistvu se znaš s tem soočiti. Tudi če te ena stvar plaši, pa boli pa…znaš vajeti v svoje roke vzeti, pa pač se ne sesuti ob tem.	Najprej do sebe priti, potem povedati na način da sebe ne izgubiš in hkrati mame ne razvrednotiš Verjeti, da ti mama pripada Ne more pravzaprav nič narediti, da bi res mamo tako razočarala

	Zdaj bo pa treba verjetno počasi verjeti tudi, da se mama ne bo sesula…ker mislim, da je to res zelo staro, nima veze s tabo in mamo, tako v tem smislu, da bi lahko ti karkoli v življenju naredila, da bi njo razočarala, ker mislim, da je to glavna tema tukaj. Vsaj tako se čuti, kakor da, ej mami a sem te res tako razočarala. Ali pa s čim sem te, s čim ti povzročam tako bolečino	
manjka da mama prizna hčerko – uredu si, pomembna si mi, rada te imam	A: Ja, ampak saj verjetno koliko bi ona vedela odgovoriti R: Že to bi bilo veliko, če bi pač priznala, ja res me boli. A: Aha, ja ja.	Če nima odgovora, vsaj da mama prizna svojo bolečino
Je v stiku s to bolečino zdaj, je dala stvari ime	R: Najhuje je otroku, ki nekaj čuti, pa se boji preveriti, pa ne ve na kaj bo tam naletel, vedno rabimo ta stavek od staršev tudi pri 30ih, 40ih, 70ih…še toliko bolj, če ga prej nismo dobili…v redu si, moj si, vesela sem ker si, tudi če imaš svojo zgodbo, svoje življenje, svoje vrednote ali pa svojo vizijo. Se mi zdi da tukaj prav manjka, da bi prav ženska ženski rekla rada te imam, v redu si, pomembna si mi….Bolijo te stvari? A: ja zdaj sem, kar no, se mi zdi da cel cikel smo bili na mame, sem ga kar prejokala, tako se mi zdi, da sem malo izjokala, ali pa dala stvari ime	Bolečina
Si želi, da ne bi obupala nad mamo, a jo je strah in sram, da bi jo povabila na terapijo	R: to so pač možnosti za naprej. To zdaj ne pomeni, da bi morala ne vem kaj vse zdaj reči, a jaz se ne bi ustavljala pri tem, da bi čez mamo dala križ A: ja, jaz se takoj na to poletje, smo tudi prekinili (s terapijo), pa smo zdaj začeli spet, pa pred poletjem je terapevtka pač predlagala, pa se mi je poletje spet tako, sem začutila malo več moči, ne vem zakaj ampak tako, da bi ji rekla in jo povabila pač tja, da bi bilo pred terapevtko in v bistvu…samo potem se pa kar malo umaknem, spet se potem R: Je strah ali jeza to? A: Mogoče ne več jeza, ampak tako strah,ali pa tudi sram pred njo…mislim spet ti znani občutki R: kaj hodiš drugim govoriti naše stvari?	bolečina
Sram, da ji še ona bremena nalaga,	A: to tako ali tako, pa da jaz njo osramočujem, ali da ji še jaz…na nek način vem, da je ona v svojem	

ker je že itak žrtev doma Partnerskega odnosa starša nimata, so vsi tako prepleteni drug z drugim (še brat in star mama) Mož jo v tej bolečini razume, ji lahko stoji ob strani Sam v sebi pa negotov, svoje ranljivosti ne pokaže, ne spusti čisto do sebe	sistemu čisto vzela to vlogo žrtve R: tudi oče je ne potrdi? A: ne, on sploh ne, on je pa čisto (mimo). Mislim vprašanje tudi koliko imata onadva odnosa…se mi zdi da zdaj ko so 4je, stara mama, ona, oče pa brat, se mi zdi, da so tako prepleteni z enim…brat je itak stalno svetilnik ene krivde, tako… R: kakor da njiju sploh ni, en tak občutek je A: ja, saj je tako ja R: koliko je pa tebe mož lahko v tem videl, k si rekla da si prejokala, je lahko bil tam, ti je bil v oporo? A: ja on pa kar…prej sem rekla, pri njemu je dosti negotovosti, ampak hkrati pa, zdaj se tako sliši kontra, ampak R: kakor ena trdnost? A: ja R: hkrati tako umaknjenost ali pa ena obramba? A: ne razumem, obramba? R: kakor da ne bi smel čisto v popolnosti tudi samega sebe pokazat ranljivega? A: tudi tako, na tak način R: ampak prav do sebe pa ne spusti A: tako sem čutila čisto njega zraven, ampak ja, mislim saj ne vem koliko se je on odprl R: Si se bolj ti? A: Ja na začetku tako, se mi zdi, da sem bila samo jaz, zdaj pa ne vem koliko spusti čisto do sebe R: Pa ti da odziv na tebe zdaj, lažje kot prej? A: zdi se mi da je boljše…odziv, tako no, se mi zdi, da takrat sva se potem povezala. Na začetku se mi zdi, da je bilo dosti tako razburkano, po moje nekje po 9.srečanju, da sva se lahko malo bolj začutila. Saj jaz nimam občutka, da on mene ne čuti, ampak ne vem koliko je tudi on sam s sabo	Še vedno bi popravljala odnos z mamo, a prideta njen strah in sram mame, zato se umakne Dvom v odnose in ne-varnost v njih še vedno ostaja – tako pri možu, kot do mame Zato se ona težko razkrije, res govori o sebi brez skrbi, strah za odnos, da bo drugega ogrozila ali odnos izgubila

Njo mož kar čuti, a ona ne ve, koliko je on sam s sabo miren (in v stiku)	R: obremenjen? A: ja, ali pa koliko je čisto miren, tako kot je R: to te zdaj sprašujem, čisto v smislu ranljivosti, kaj on naredi s tem, ko si ti ranljiva? Ker si pač rekla, da je bilo to zelo zate ranljivo ta terapija, da si zelo na nek način mamo žalovala. A: ja. R: Kaj je pa on ob tem naredil, ali ga je ogrozilo ali je to kot eno povabilo k tebi dojel, kje je on potem to mesto našel ob tebi?	Kaj on naredi, ko je ona ranljiva?
Glede njenih stvari zmore biti ob njej, glede njunih pa kakor je, je bolje če ni zaseden z drugim, če je miren in sproščen	A: aha, ja jaz, tako kar ob meni je bil, tako sem jaz - ga ni ogrozilo, je tako sočutje, tako kje pa je mesto R: to je kar se tvoje mame tiče, kar pa kar se vaju tiče, če o tem kaj govoriš, tisto ga pa verjetno bolj A: tukaj se pa ne vem, tukaj pa, ne vem, kako sva midva, midva sva tako, se mi zdi, prej sem rekla, kolikor je on pri sebi, zdaj se mi zdi v času dopusta, k je tudi bolj miren, pa sproščen, da se tudi dosti nežno zmeniva kake stvari. Zdaj ko je pa spet malo stresa, je pa…ne vem R: Ima več obramb? A: Ja, se pa pač večkrat umakne R: V smislu en stavek, pa čao?	Veliko negotovosti, nedorečenosti, se najdeva, pa spet sfaliva (KT) in tudi na zakonski TH
A ona še vedno dvomi v verodostojnost njegovih stavkov, kot da mu težko verjame, da je to res iz njega prišlo, se boji, da ni spontano in da to	A: ja, ali pa, ne vem, to smo tudi govorili, da tudi če on kaj reče, ne vem tudi čisto v redu si, ali pa ko smo iskali stavke, ne vem koliko je to mojega, ne vem, koliko pa je čisto iskreno R: ti težko verjameš A: no dobro, saj to je verjetno tudi moje, ampak čisto tako da bi iz njega nekaj spontano (prišlo) R: ker ni spontano, to tebe bega, to te straši, da je to zdaj samo zato ker mora A: ja zato ker mora, to se mi zdi, da je še vedno tako R: kaj bi potem zdaj za konec rekla, kaj se ti zdi tvoja največja ranljivost ali pa…na nek način ranljivost iz	Ne ve, koliko ima mož stika sam s sabo, pristnega miru v sebi (ker še vedno malo pove o sebi) Ranljivosti med sabo, ki ne ogroža se šele učita Strah, da mož ni pristen, da to niso njegovi stavki

govori zato, ker mora Razlaga razlike ranjenost/ranljivost (moja)	ene rane pride. Najprej je rana, pa si pač ranjen, takrat si zelo ogrožen in zelo težko o sebi kaj poveš, sam o tem težko razmišljaš ali pa imaš veliko notranjih bojev ob tem, od sramu do strahu, krivde..potem pa recimo, če dobiš en varen prostor, da lahko sebe malo postaviš, ali pa malo začutiš, sprejmeš najprej v sebi potem pa ob drugem človeku, potem pa ta stvar te še vedno straši, še vedno te je malo sram ob tem, ampak bolj znosna postane, bolj ranljivost, se pravi, da lažje s tem živiš, lažje o tem govoriš, razmišljaš, lažje to čutiš, ne ogroža te več toliko A: aha, tako gre ali kaj R: Pa me zanima kaj po vsem tem pogovoru..en občutek je, da je ta odnos z mamo, to kdo sem jaz, pa to k si pač rekla, da nisi dobila teh potrditvenih stavkov od staršev, teh čisto osnovnih, jaz sem v redu, ti si vredu, imamo te radi, lahko živiš po svoji vesti, po svojem srcu, ne boš izgubila moje, najine ljubezni…se mi zdi da ti prav to toliko težji vstop v odnose naredi in z možem in v materinstvu in s hčerko in v svet potem…pa me zanima tvoj komentar ali je to to, ali je kaj drugega. A: Ja. Mhm. R: Ali je prav ta odnos z mamo, ki je v bistvu toliko nerazrešen, pa jo moraš skos čuvati, ker je ona sama toliko negotova?	Če sta oba mirna, je lažje Kaj je njena največja ranljivost
Nerazrešen odnos z mamo najtežji – ko jo pogreša, pa jeza, ker mame ni k njej, ko jo rabi Težko se obnaša kot hčerka, jo pokliče in prosi za kaj brez krivde Strah, da bi morala ona spet skrbeti za mamo Hčerka zelo čuti	A: jaz sem dosti časa mislila, ja, lahko bi bil (najpomembnejši), meni se tudi zdi. zelo sem začutila, da jo pogrešam, pa tudi jeza, da ona ne pride k meni, pa da jo jaz zelo rabim. Najprej sem mislila, da je glede tehničnih (stvari), da jo večkrat rabim za varstvo, da čisto midva prideva do časa R: v glavnem si se začela prepoznavati kot hčerka, zdaj mi to govoriš, si začela vesti kot hčerka? A: ja, da si jo lahko pokličem R: Da si si dovolila to, prav tak občutek je, da si si dovolila, da si lahko hčerka, da imaš pač ene potrebe in zahteve? A: ja, ja, ampak ne vem, jo pa še verjetno vedno čuvam, ker preden jo pokličem ali prosim imam še vedno pomisleke	

mamino osamljenost, da je sirota, čuti neizgovorjene mamine potrebe	R: je še vedno strah pa krivda? A: ja, da če bo zdaj ona prišla sem, a jo zdaj jaz izkoristim, isto kot delajo oni tam, čeprav jaz…v bistvu… R: Pa če bi jo vprašala, kako ji je priti? A: saj v bistvu vem, ona rada pride, v bistvu ona reče, da rada pride, pa se mi zdi, da se tukaj sprosti, samo tako večkrat se počutim…ali pa to, reče da rada pride, jo ima A rada, se mi zdi da imata nek odnos, samo se mi zdi pa da ona včasih tudi tukaj ko je, se mi zdi da je to pa moje, kot da bi jo tudi jaz morala vprašati, kako je pa ona R: kot da ona to pričakuje, to kar sva prej govorile, da sta dve ženski, ki druga od druge rabita potrditve	
Izkušnja ne-varnih odnosov: nenehna spregledanost, izgubljene priložnosti, samota – čez vse greš sam		
Čakanje na mamo, prizadeta, ko jo mama ne vpraša po počutju	A: samo jaz tega ne naredim, se včasih počutim prizadeto, ker me ona ne vpraša, kako sem jaz R: ena drugo čakata? A: Saj je čakanje ja. Ja, samo a ni da mora mama? R: Ja, naravno je, samo en tak občutek je, kot da ti nenehno čutiš punčko v njej, ki čaka na to vprašanje, A: ah, mhm, ja.	Neizgovorjena in tiha pričakovanja v odnosu med mamo in hčerjo onemogočajo stik in ranljivost, iskrenost
	R: tako da je zelo tvoja…kakorkoli tudi če sta še toliko narazen, pa tudi če se ne slišita, da jo v bistvu vseeno ti tudi nosiš in te toliko po svoje jezi, nemočno te dela, po drugi strani pa te tudi straši, ker ne veš, koliko tega pokazati. Nevarno je ženski svojo ranljivost razkriti v vašem sistemu. A: ja, mhm.	Nevarno je ženski pokazat svojo ranljivost v tem sistemu
Je težko verjeti, da je v dvoje lažje, da je vredno tvegat	R: Ker si rekla, da tudi na terapiji v bistvu prve pol leta si enostavno rabila, da si sploh začela osnovno zaupanje v sebi na nek način rojevati, ali ne vem, kako naj rečem, niso to lahke stvari. Toliko ene spregledanosti je čutiti, toliko enih izgubljenih priložnosti, toliko enih trenutkov, ko si sam se čez stvari preglodal, da… A: ja, ja, sam. R: da je res težko verjeti, da je lahko v dvoje lažje.	Izkušnja ob alkoholu staršev (njena mama nenehno žrtev, spodrezana sama v sebi in navzven)

	A: Ja. (poudarjeno) R: Da je vredno no, ne vem kako naj drugače rečem A: ja, ja tako, pa se mi zdi tudi njena zgodba R: je tudi ona od svoje mame verjetno, prav ta mama se tudi na nek način v otroka spreminja, prav v tej skrbi, ker je pač toliko ostarela in čustveno…verjetno je tudi ona starš svoji mami, mama svoji mami, tak občutek je. Zdaj pa samo še, tukaj imam par minut, ko govorim o sebi, kje je pa meni težko. Eno svojo situacijo čisto osebno govorim, pa me zanima komentar. Posnetek R: kakšen komentar, ti je utrnilo kakšno misel, kakšni občutki ali se kej prepoznaš, karkoli, ker vidi se, da ni zaigrano, da govorim čisto o svoji konkretni življenjski situaciji (*smeh iz nerodnosti*)	Medgeneracijska izkušnja, da odnosi niso varni Ni vere v odnose, v to, da ti kaj dajo, da sebe lahko ohraniš ujetost teža
Komentar na ranljivost Sočuten odnos je že kar ena stopnja Za sočuten odnos moraš biti čisto miren, da te partner lahko vidi, ti da sočutje Že sam pri sebi moraš prej vedeti približno, kaj je narobe, včasih, ko se toliko občutij vzbuja, še sam ne veš, kaj točno je Moraš biti de sebe sočuten potem prosit, tudi reči partnerju, da te lahko sliši, da nisi sam Ko si čustveno notri, v težkih občutjih odreagiraš kot otrok	A: Ta razpetost se mi zdi, da je verjetno še toliko bolj, če sta dva otročka, pa služba…drugače se mi je pa utrnilo to, da se mi zdi, da je toliko lažje, mislim da je sočuten odnos že kar ena stopnja, da za sočuten odnos moraš biti čisto miren, da te partner vidi tako kot je R: Da ti zmore dati sočutje? A: Da ti zmore dati sočutje ampak se mi zdi, da moraš že najprej sam pri sebi vedeti približno, kaj je narobe, da včasih ko se ti toliko občutij vzbuja, se mi zdi, da še sam ne veš, kaj točno je… R: se pravi, da moraš biti do sebe sočuten A: tako ja in potem prosit v bistvu tudi rečti…ne vem, ko si sam, ko zvečer otrok spi, da te sliši in da sta dva, da nisi sam, da je lažje R: Ampak tako je kar en proces treba narediti, to govoriš…po navadi se srečaš s tistim, s čimer se je težko srečati sam pri sebi, kar je recimo težko ali pa sramotno, ali pa te preveč straši A: Ravno tisto ja R: In takrat odreagiramo kot otročki…takrat si čustveno notri in bi samo….aaaaa	

Rabil bi nekoga, da te vidi in umiri, ti reče uredu si – ampak to imaš v svojem sistemu, če so te starši pomirili, drugače ne, te pustijo samega v tem Potem nimaš te izkušnje, da bo sočutje prišlo in ne verjameš v to, ostaneš jezen in sam Ne raje govoriš, ker se še bolj izpostaviš, še bolj te je sram	A: ja, ja, padeš noter R: Ali bi okrivil koga ali bi…pač rabil bi nekoga da te pomiri, da te vidi, da te ustavi, ti reče vredu si, rad te imam, ok je. A: ja, ja,ja ….ampak da bi imel nekoga; po moje imaš to dosti bolj v svojem sistemu, verjetno če so te starši dosti tako pomirili, če pa te zapustijo, ali pa pustijo v tisti, ne vem tako, tudi ko se otrok razjezi R: V bistvu to mi zdaj govoriš, da če nimaš te izkušnje, da na koncu pride sočutje, potem ali ne verjameš tisti pohvali ali pa ostaneš jezen? A: ja, ne verjameš da bo sploh in ostaneš jezen in sam… R: in ne govoriš, ker rečeš še bolj sram me bo, še bolj bom izpostavljen…ok, hvala ti	

Priloga 8: Prikaz analize: pojavljajoče se teme (Anita) 3. del analize IPA

Analiza pojavljajočih se tem skupaj s komentarji (OZNAČENI Z VELIKO)

Anita, 6 let poročena, 4-letna hči

Veliko stvari v mladem starševstvu/partnerstvu te preseneti, pripelje globlje do sebe

Ti gre lahko zelo na lastno vrednost – ali se pokažeš, ali skriješ (odnos zatrese/utrdi)

To je proces

Kaj je tisto, kar jo je najbolj negotovo delalo, da se najbolj s samo sabo borila?

NE-VARNI ČUSTVENI ODNOSI DOMA PELJEJO V NEIZKUŠENOST V PARTNERSTVU

osamljenost (v sebi) in v partnerskem odnosu; NEGOTOVOST V PARTNERSTVU

Se je morala kar borit sama s sabo, se še vedno: BOJI S SAMIM SABO

Verjetno se je tudi skrivala pred partnerjem, ker se je ves čas zelo samo počutila: STRAH, DA NI DOVOLJ VREDNA ZA ODNOS

Osamljenost prišla, a to je poznala že od prej:

Od partnerja pričakovala, da zdaj ne bo osamljena, da jo bo videl, slišal, bil z njo, da je ne bo izdal: VISOKA PRIČAKOVANJA, PARTNER NAJ REŠI OTROŠKO STISKO

Pričakovala, da bo z njo, brez da bi ona o sebi govorila: TIHA PRIČAKOVANJA BREZ RANLJIVOSTI

Ko ni bil, mu je očitala, da se počuti samo: OČITANJE, OBTOŽEVANJE

NEGOTOVOST ji je poglabljalo to, da je težko govorila o sebi, povedala kaj želi, potrebuje
NEIZDELANOST, SAMA NE VE, KAJ ŽELI, STRAH PRED IZRAŽANJEM POTREB V ODNOSU

IZKUŠNJE IZ PRIMARNE DRUŽINE

Ni bila tega navajena doma, ni bilo varno

Tudi če je kakšno potrebo izrekla, ko je res rabila, je občutila veliko sramu, se je skrivala

Veliko strahu, ni se želela izpostavljat, občutek, da ne sme zase prosit, prostora zase imet

Kot da mora narediti vse, kar se od nje pričakuje, tudi če je sama

Veliko žalosti? ja res Pogrešanja

POT DO SEBE – SPOZNANJE DA MORA POSKRBETI ZASE

V prvem obdobju je čutila potrebo po skrbi za otroka, do leta in pol, ji je bilo uredu, da sta bili vedno skupaj s hčerko

Po tem, ob prvi ločitvi (odločanju za vrtec ali varstvo) jo je zelo stiskalo, hkrati vedela, da hčerka ne rabi le nje: STISKA OB PRVI LOČITVI OD HČERE

Ves čas je zelo nase jemala krivdo, mislila, da je le ona problem, da se le ona razburja in čuti toliko stiske

Potem videla, čutila, da mora tudi zase poskrbeti: pred terapevtko bila prve pol leta zelo osramočena, in doma ko govorila o sebi

Veliko rabila, da je eno varnost si ustvarila, se sprostila v terapiji; na začetku niti ni želela moža zraven

Je najprej eno žensko linijo peljala, jo iskala, da je do sebe počasi prišla

ODHOD OTROKA V VARSTVO POVZROČIL STISKO V NJEJ, MED NJIMA/POTREBA, DA ON VSTOPI

Ni videla druge osebe kot vrtca, ampak si je želela starše

Za varstvo se ni znala zanimat, alternative vrtcu poiskat

Je bila zelo prestrašena v zunanjem svetu, se ni znašla (SI NI VARNOSTI POISKALA)

Je težka stvar prvega otroka v svet pospremit na varen način za vse

Onadva sta se pogovarjala o vrtcu, je poslušal, ampak zelo hitro tudi mož krivdo nase vzame

Težko si pomagala, ker ni mogla njemu rečt, da naj gre on v vrtec, ker on je delal, ona pa je bila takrat še doma

oba ob tem veliko krivde čutila, vsak zase svojo bolečino čutila

Takrat tudi ona zase našla strokovno pomoč preden je šla hči v vrtec

On šele sedaj povedal, kako ga njeni očitki tiščijo, mu krivdo vzbujajo

9 mesecev sta hodila na terapijo zdaj, prej že ona sama

Pri 18. mesecih ona v nemoči, strahu, brez kontrole, v popolni osamljenosti ob prvi ločitvi od otroka

Ni si znala ob tem varnosti zase in za otroka poiskat

Je vedela, da bo zanjo težko ob ločitvi, ker ni drugim zaupala in krivda, ker le honorarno dela

Čutila je pa, da je na robu, da rabi nekoga, da mu pove

Ko sta se z možem pogovarjala, se je počutila krivo zaradi jeze (da se prazni na njem), da ga je prizadela **Oba sta bila ranjena in ogrožena drug od drugega, si nista znala biti v podporo, OSAMLJENOST**

NJEN ODHOD OD DOMA; ODMIK OD DRUŽINE, A HKRATI POGREŠANJE MAME; SKRB ZA STARŠE

V nosečnosti in v prvih mesecih/letu se ni zavedala pogrešanja mame in da je ta osamljenost zelo globoka in »stara«

Zdaj šele čuti, da mamo pogreša

Takrat pa se je **zelo čustveno distancirala od staršev, od obeh sta se zelo umaknila**

Je čutila potrebo, da se zaščiti, ker ji toliko enih občutkov krivde in lojalnosti vzbujajo

Pretirana skrb zanje, ki je je bila prej vajena, ji je bila odveč; mož imel tudi tega ogromno do svojih staršev

/POSTARŠENA OTROKA/oba sta čustven odhod delala

Se šele sedaj učita malo svobode si vzeti (brez krivde)

prej ob majhnem dojenčku skrbela še za starše in njihove potrebe/čisto kontra

Čustvenega slovesa še ni naredila od svojih, na racionalni ravni že ve, da mora za svojega otroka in svoj zakon poskrbet, a **čustveno zelo še vpeta v te boje, takoj krivda**

Nima gotovosti, da si lahko to privošči, jo hitro kak stavek vrže nazaj

NJEGOV ODHOD OD DOMA – ni dokončan, ona krivda, odgovornost za to čuti, hkrati jeza, nemoč

Težka ločitev od staršev, predvsem njegovih, ker bi moral doma ostat

Ga je ona (njim) odpeljala, se je zelo krivo počutila, če bi šlo kaj narobe, **vso odgovornost čutila ona**

Težek vstop, da je upravičila, da je z njo, se skoz tako vrti v tem

On je besedno ni umiril, podprl, da bi stvar hitreje šla

vse je morala ven iz njega vleči, je dosti negotovosti čutiti pri njem

on ni prevzel odgovornosti za to, tega uredil z domačimi

ker tašča je tudi preko nje začela komunicirati, le nanjo, da ima ona vse niti v rokah

mučno ji je bilo, da je sina izpustila

raziskovalka: (SE SISTEMI NAVEZANOSTI PREBUDIJO - BOLEČINA- OSAMLJENOST-ZAVRŽENOST

se potrebe starih staršev (in vseh) ob dojenčku prebudijo, če je to sistem sirot (in ni narejen čustven odhod, razmejene vloge skrbi)

v vseh generacijah se sistemi navezanosti prebudijo, ker gre za temeljne potrebe, ki nekoč niso bile slišane, izpolnjene in jih je potrebno slišati zdaj

ZELO RANLJIVO ZA VSE, vsi sirote

Ja, to se je takrat poznalo

Mama se zanjo ni postavila glede tašče, ji je rekla, da mora potrpet

Tega ni bilo, da bi kdo zanjo poskrbel, da bi skrbela le za otročka, ko je bila mlada mamica

So njegovi starši z večjim egom vstopali v njun prostor,

njeni so se umaknili, v njej pustili krivdo, ti je otrok bolj pomemben kot mi

SITUACIJA TUDI NJUN ODNOS NAČELA: NI NAREJEN ODHOD OD DOMA; SE VPLETE TO V SPREJEMANJE S STRANI STARŠEV DRUGEGA, VTIKOVANJE

Taščo takrat čutila, da posega po njihovem prostoru, je vdirala s svojimi idejami

Svoje je lahko ustavila, tašče si ni upala, (zato) do nje čutila veliko jeze

Mislila, da mora ona jo ustavit

Nemoč iz tega – možu očitala, da jih ne zna ustavit, on pa čutil potrebo, da mora staršem ugodit, da so z njimi, so na obisku

Je mož zelo svoje čuval

Sta bila sama takrat

Oba sama, ker se v tem nista razumela, bila sta zelo ločena

Našla sta se v skrbi za starše (skupna obema)

Za partnerja ali zase pa ne smeš poskrbet

Ogromno skrbi in odgovornosti nosi za odnos

Ali in kdaj je lahko o tem govorila z možem?

On tega ni vedel

Šele zdaj, zadnje leto, mu o tem govori, prej ne

MEDGENERACIJSKA DOTA NEGOTOVOSTI IN NJEN ODNOS Z MAMO

Partnerskega odnosa starša nimata, so vsi tako prepleteni drug z drugim (še brat in stara mama), brat popolnoma nefunkcionalen

Je njena mama dobila to doto negotovosti

Mama imela mamo in očeta alkoholičarja,

ni bilo gotovosti, varnosti, zanesljivosti

Mamo doživlja kot zelo čustveno trd(n)o, a hkrati čisto podrejeno možu in svoji mami, za katero sedaj skrbi

Babica je za hčerko, zanjo je pa ni, je zelo v svojem svetu s svojo mamo

Nista se nikoli pomenile o tem

Enkrat edinkrat ji je dala priznanje, da lahko tašči postavi mejo, ko je sama še na terapijo hodila

Sedaj so se pogovarjali za terapijo z mamo, ampak če ona kaj o sebi govori, mamo zelo ogrozi, takoj krivdo nase vzame

Vedno bolj čuti potrebo, da bi ji še kaj povedala, ker drugače v tem času skoraj nista govorili, se je zelo distancirala

Mama se ob konfrontaciji skrije za krivdo, a sem res vse slabo naredila, vedno toliko zatajevanja

Se čisto sesuje, ne sme slišati nič

Ko toliko mamo čuva, se počuti, kot da nima mame (medgeneracijsko)

VPLIV ODNOSA Z MAMO NA NJENO SAMOPODOBO

Borba za materinstvo, veliko naprezanja in napora, vsaka odločitev jo je zelo utrudila (nevera vase in izgubljenost)

Ni stične točke (nima odnosa)

Iskala to povezanost (in jo še) pri možu: daj mi jo pa vsaj ti, a mož zelo ščitil obe babici

Vse je bilo treba prej zaščitit kot njo (za tistega, ki bi res rabil pa ne) BOLEČINA

Ob hčerki čutila, da mora zase poskrbet, si mora čas zase vzet, ker je postajala nervozna, se drla nanjo, ni ji želela škodit

Zelo kruta do sebe, nasprotujoča si in perfekcionistična pričakovanja

Si ne bi odpustila, da bi ji kdo kaj slabega očital

Ne bi preživela, če bi bila slaba mama, takrat ne

Še vedno si želi potrditve od staršev

Boleč odnos z mamo, a nad njo ne bi obupala

Obe z mamo rabita stavek: ej, uredu, si, pa si potrditve ne data, čakata druga na drugo

Nevarno med njima, polno neuresničenih pričakovanj, neuspelih srečanj, ranljivosti ni

Je ona veliko jokala pred mamo, ni mogla govoriti

Bo mamo konfrontirala?

Je še na poti k sebi…ji je še vedno zelo težko sprejemati odločitve brez enega odnosa zadaj

Ene potrditve si sama sebi že zmore več dati, pred mamo pa zmrzne, ker čuti, da ji bolečine vzbuja

Tega ni preverila pri mami **NAJTEŽJE KO OTROK ČUTI, DA OGROŽA MAMO**

/terapevtski del/

Temeljna sporočila o sebi preverit ob mami

Najprej do sebe priti, potem povedati na način da sebe ne izgubiš in hkrati mame ne razvrednotiš

Verjeti, da ti mama pripada

Ne more pravzaprav nič narediti, da bi res mamo tako razočarala

Če nima odgovora, vsaj da mama prizna svojo bolečino

Manjka da mama prizna hčerko – uredu si, pomembna si mi, rada te imam

Je v stiku s to bolečino zdaj, je dala stvari ime

Si želi, da ne bi obupala nad mamo, a jo je strah in sram, da bi jo povabila na terapijo

Sram, da ji še ona bremena nalaga, ker je že itak žrtev doma

Mož lahko pomaga, a te praznine ne more zapolnit, ustavit te bolečine

POT DO RANLJIVOSTI

Kje je dobila to moč, da je lahko o svojem svetu mu začela govorit?

Prek hčerke, ker ji je bilo grozno in krivično do hčerke, da onadva ne znata zase poskrbet

Krivda do hčerke, ji ni želela enake usode (osamljenosti)

Ji je hčerka dala moč in ko je videla, da moža izgublja

Mož je hodil k tašči, namesto k njej

Kako sta se našla, začela skupaj v ta svet ranljivosti vstopat?

Začelo se je s skupino za mamice, **veliko mu razlagala POMEMBNO, DA ŽENSKA GOVORI PARTNERJU O SVOJEM SVETU**

Mož poslušal, a ni dal odziva, sebe noter

On ji je zelo manjkal, da bi povedal svoja občutja, razmišljanja

A se je v obeh takrat nekaj premaknilo

potem njen notranji boj ob prvem letu vrtca

Ugotovila, da mora za sebe kaj narediti in tudi, da imata skrb za odnos oba, ne le ona

Spoznanje, da so bile vse odločitve na njej, aktivna le ona, posledično tudi odgovorna

Zanjo to prevelika teža

Bila sta zelo vsaksebi takrat

V letih po porodu ok, a kmalu ni šlo več naprej – v tej osamljenosti, ločenosti: ali bodo obstali, se povezali, ali šli narazen

Varnost prva leta vprašljiva, a ni bilo tako utesnjeno – je bilo zelo nagonsko treba se proti zunanjemu svetu postavit, a prave ranljivosti, povezanosti ni bilo

Prej zakon vzdrževala ona, potem ni zmogla več, ko je druge svoje potrebe začutila

(da ne more le ona skrbet za odnos)

Ob tem še vedno neprimernost, strah, sram

Notranji boji-sem čudna, ne dovolj dobra, ne smem verjeti svojim občutkom, jim dati vrednost

Se težko pohvali, potrdi kot mama, tudi možu ne verjame, če jo pohvali

NJUNA DINAMIKA RANLJIVOSTI

Mož jo v tej bolečini razume, ji lahko stoji ob strani

Sam v sebi pa svoje ranljivosti ne pokaže, ne spusti čisto do sebe

Njo mož kar čuti, a ona ne ve, koliko je on sam s sabo miren (in v stiku)

Kaj on naredi, ko je ona ranljiva?

Glede njenih stvari zmore biti ob njej, glede njunih pa kakor je, je bolje če ni zaseden z drugim, če je miren in sproščen

A ona še vedno dvomi v verodostojnost njegovih stavkov, kot da mu težko verjame, da je to res iz njega prišlo, se boji, da ni spontano in da to govori zato, ker mora

<u>Kaj je njena največja ranljivost (kot jo vidi sedaj, na koncu)?</u>

Nerazrešen odnos z mamo – ko jo pogreša, pa jeza, ker mame ni k njej, ko jo rabi

Težko se obnaša kot hčerka, jo pokliče in prosi za kaj brez krivde

Strah, da bi morala ona spet skrbeti za mamo

Čakanje na mamo, prizadeta, ko jo mama ne vpraša po počutju

Hčerka zelo čuti mamino osamljenost, da je sirota, čuti neizgovorjene mamine potrebe

Izkušnja ne-varnih odnosov: nenehna spregledanost, izgubljene priložnosti, samota – čez vse greš sam

Je težko verjeti, da je v dvoje lažje, da je vredno tvegat

<u>Komentar na ranljivost</u>

Sočuten odnos je že kar ena stopnja

Za sočuten odnos moraš biti čisto miren, da te partner lahko vidi, ti da sočutje

Že sam pri sebi moraš prej vedeti približno, kaj je narobe, včasih, ko se toliko občutij vzbuja, še sam ne veš, kaj točno je

Moraš biti do sebe sočuten, potem prosit, tudi reči partnerju, da te lahko sliši, da nisi sam

Ko si čustveno notri, v težkih občutjih odreagiraš kot otrok

Rabil bi nekoga, da te vidi in umiri, ti reče uredu si – ampak to imaš v svojem sistemu, če so te starši pomirili, drugače ne, te pustijo samega v tem

Potem nimaš te izkušnje, da bo sočutje prišlo in ne verjameš v to (v odnos), ostaneš jezen in sam

Raje ne govoriš, ker se še bolj izpostaviš, še bolj te je sram: RANLJIVOSTI TE JE SRAM, PELJE V OSAMO, ČE NIMAŠ ZADAJ VARNEGA DONOSA

Priloga 9 : PRIKAZ ANALIZE: združene teme in procesi (Anita) 4. DEL analize IPA

Intervju Anita: 7.9.2013 Poročena: 6 let En otrok (punčka), 4 leta; 1H20MIN:

GLAVNE TEME: **PRIHOD OTROKA TRAVMA, ni povezanosti strah pred izgubo odnosa (s partnerjem/starši) nerazmejenost; osamljenost; NEVERA VASE/ V DRUGEGA, brez odnosa ob otroku – V SEBI,v partnerstvu; ob starših**

(ŽE ZELO STARA) OSAMLJENOST (V SEBI) IN V PARTNERSKEM ODNOSU; MEDGENERACIJSKO NEVARNO IZRAŽATI POTREBE (DOMA OB TEM SRAM) STRAH, KRIVDA OB RAZBURJANJU; NEPRIPRAVLJENA ŠLA V ODNOS (NE VEŠ, KAJ BI RAD, NE ZNAŠ IZRAZITI, SEBE POKAZATI/RANLJIV BITI)

NEMOČ, STRAH, STISKA OB SLOVESU OD OTROKA; VSAK ZASE V BOLEČINI, NI POVEZANOSTI; KRIVDA OB JEZI, OGROŽENOST - SPOZNANJE-POSKRBETI MORAM ZASE: TERAPIJA SAMA, KASNEJE OBA/VIDI

UMIK OD STARŠEV – KRIVDA, LOJALNOST DA SE ZAVARUJETA, PRETIRANA SKRB ZA STARŠE - **OBA ČUSTVEN ODHOD DELATA, NI ŠE KONČAN** – OBČUTKI ZAVRŽENOSTI S STRANI STARŠEV-**POSTARŠEN OTROK: strah pred izgubo odnosa**

NJEGOV ODHOD OD DOMA – ni dokončan, zavrženost, žalost; ona krivda, **JE VZELA SINA MAMI (čustveni partner),prepričanje: vsa odgovornost za odnos na njej: DA BO DOBRA ŽENA, ogroženost**

NIHČE POSKRBEL ZANJO- prestrašenost -BILA SAMA OB **OTROKU-TEŽAVEN/NESPANJE**

STARŠEV NI; se umaknejo – krivda – otrok ti je pomembnejši kot mi; SEDAJ POGREŠANJE MAME; MAMA ŽRTEV ODNOSOV DOMA

SE SISTEMI NAVEZANOSTI PREBUDIJO - BOLEČINA- OSAMLJENOST , VSI SIROTE

KONFLIKT S TAŠČO-ZELO VDIRALA V NJUN PROSTOR, MOŽ JE NI USTAVIL: NEMOČ IN JEZA: GRE V KONFLIKT MED NJIMA, ON NA STRANI obojih STARŠEV – ona sama

MEDGENERACIJSKA DOTA NEGOTOVOSTI IN NJEN ODNOS Z MAMO: ALKOHOL OBA STARŠA PRI MAMI; TUDI MAMA; MAMA ZELO OGROŽENA OD HČERKE, TAKOJ KRIVDA, SESUTJE – NIMA MAME

Nevarno med njima z mamo, polno neuresničenih pričakovanj, neuspelih srečanj, ranljivosti ni; krivda ker ji bolečino vzbuja; mama žrtev doma (skrb za očeta, svojo mamo; varnega odnosa ni); NI POTRDITVE, STIKA, ISKRENOSTI

VPLIV ODNOSA Z MAMO NA NJENO SAMOPODOBO: Borba za materinstvo, veliko naprezanja in napora, vsaka odločitev jo je zelo utrudila (nevera vase in izgubljenost); ob osamljenosti zadirčnost na hčerko – OD VSEGA JI JE NAJTEŽJI NERAZREŠEN ODNOS Z MAMO – je mama sirota, v bolečini ob njej, ko naslovi njun odnos: KOT HČERKA, S SVOJIMI OTROŠKIMI POTREBAMI OGROŽA(LA) MAMO

VPLIV NA PARTNERSTVO: Se pogovarjata, a ji manjka njegov odziv, PASIVNOST MOŽA (mož sebe nima, ne izraža), UMIK IZ ODNOSA, STRAH, DA LE SLEDI, SE PRILAGAJA NAVZVEN; ne postavi se zanjo/zase – NJENA NEGOTOVOST OB TEM

Sledijo glavni procesi:

PROCES: NE-VARNI ČUSTVENI ODNOSI DOMA PELJEJO V NEIZKUŠENOST V PARTNERSTVU

OSAMLJENOST (V SEBI) IN V PARTNERSKEM ODNOSU; NEGOTOVOST V PARTNERSTVU

Se je morala kar borit sama s sabo, se še vedno: BOJI S SAMIM SABO

Verjetno se je tudi skrivala pred partnerjem, ker se je ves čas zelo samo počutila: STRAH, DA NI DOVOLJ VREDNA ZA ODNOS

Osamljenost prišla, a to je poznala že od prej:

Od partnerja pričakovala, da zdaj ne bo osamljena, da jo bo videl, slišal, bil z njo, da je ne bo izdal: VISOKA PRIČAKOVANJA, PARTNER NAJ REŠI OTROŠKO STISKO

Pričakovala, da bo z njo, brez da bi ona o sebi govorila: TIHA PRIČAKOVANJA BREZ RANLJIVOSTI

Ko ni bil, mu je očitala, da se počuti samo: OČITANJE, OBTOŽEVANJE

NEGOTOVOST ji je poglabljalo to, da je težko govorila o sebi, povedala kaj želi, potrebuje NEIZDELANOST, SAMA NE VE, KAJ ŽELI, STRAH PRED IZRAŽANJEM POTREB V ODNOSU

PROCES: Pot do ranljivosti in varnosti v njunem odnosu in vsakemu od njiju postopna

Ko se poveča aktivnost, se (po)veča zavedanje o sebi, o odnosu/DELO NA SEBI POVEČA SAMOREFLEKSIJO

1. Skupina za mlade mamice

2. Njen notranji proces, stiska ob vrtcu-ind terapija

3. odločitev za partnersko terapijo- se tudi mož odpre

4. skupina za hčerke

Huda stiska in medsebojna oddaljenost ju prisili, da se odločita za partnersko terapijo; ona poiskala pomoč, poskrbela zase zaradi hčerke: da ne bi bila tako osamljena

Potrebna prekinitev s starimi vzorci, vnos ranljivosti-ko sebe ohraniš, ko ni sramotna in ne gre v zlorabo/prekinitev stika, krivdo, skrb za drugega/ko sebe izgubiš (kot doma)

Nadaljnji korak: priprava materiala za predstavitev: izdelava sinopsisa za vsak posamezen intervju in povezava ključnih tem/procesov z izseki iz intervjuja (prikazani so v rezultatih).

Priloga 10: Zaznamki IPA ob analizi materiala

Zaznamek: 29.5.2014; supervizija ob raziskovanju

BODI POZORNA NA POT DO/OD RAZISKOVANJA: Kako sem sploh do tega prišla: da sem si sama ta možna vprašanja že poprej pripravila: razložim en najširši kontekst, s katerim sem se jaz pripravila na intervju UMEŠČANJE RAZISKOVALCA V RAZISKOVALNI KONTEKST (spoznavanje svoje filozofije raziskovanja)

TOLIKO SUBJEKTIVNO JE, DA RABIŠ RAZISKOVALNI TIM –**Tudi raziskovanje ranljivosti zahteva odnos**: ne moreš samega sebe postavit za merilo, ko raziskuješ proces, rabiš drugega, da ti pove, kaj si delal (ranljivost je v tem).
Triangulacija metod: potrebna narativna analiza (je tudi metoda za proces).
Analiza: Ne bodo teme, ampak procesna dinamika; veliko dvomov v analizi
Obrati v dinamiki: obrat od govorjenja o drugih k govorjenju o sebi, obrat od ranjenosti v ranljivost, obrat od vzdušja, ki ni naslovljeno, k naslovljenemu; govorjenje o sebi: govorjenje o sebi, kot ga klient sam vidi in govorjenje o sebi, kot ga jaz vidim
Najprej 23 intervjujev – vsakega poglej: Pojavljajoče teme, kot se pojavijo glavne teme,+ lahko svoje komentarje/KT – brez vnaprejšnjih šablon, **potem poglej, kako se te teme povezujejo z raziskovalnimi vprašanji.**

O**dkrivanje nima konca, nenehno se poraja, odkriva še kaj novega, neulovljivost**, pomembno, da je sledljivo, sledenje tem v transkriptu – nek zunanji bo moral temu sledit.

Zaznamek: 15.9.2014 ob združevanju tem in procesov med intervjuji

Spoznanje: PRAV ČAS MORA MINITI, DA LAHKO DOLOČENE POVEZAVE NAREDIŠ, JIH INTEGRIRAŠ, nivo tesnobe/intenzivnost občutkov se mora zmanjšat/izkristalizirat, da je možna integracija – brez varnosti in določenega časovnega odmika ter dovolj varnega odnosa (tudi v raziskovanju) ne moreš delati integracije, spoznanje pride naknadno. Procesi so dolgotrajni in se jih ne da prehiteti ali izsiliti - si, kjer si – tudi to spoznanje in sprejemanje tega pomeni ranljivost in fazo poti. TEME SAME NE BODO DALE VSEBINE, PROCESE PRIKAŽEŠ S KONKRETNIMI PRIMERI, drugače ne bo šlo

Skupne teme: ko združuješ, se zgodi, da se povezave same odpirajo, ne prideš do konca: ranjenost se prebudi pri raziskovalki (preveč vsega, veliko tesnobe, negotovosti, občutek teže, a hkrati veselje ob novih spoznanjih iz materiala)

Priloga 11: POVABILO MLADIH STARŠEV K RAZISKAVI (z osebno noto raziskovalke)

Spoštovani!

sem Tina Rahne Mandelj, zakonska in družinska terapevtka, absolventka doktorskega študija Zakonska in družinska terapija in mlada raziskovalka na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani. Pripravljam doktorsko nalogo z naslovom »Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti«. Njen cilj je raziskati čustvene procese, čez katere gresta partnerja, ko postajata starša.

Z mladimi starši s še svežo izkušnjo prehoda iz partnerstva v starševstvo (oz. takšnimi, ki imajo doma še predšolske otroke), bom preko intervjuja raziskovala izzive novega obdobja. Zanima me, kako prehod iz partnerstva v starševstvo ter prva leta skupnega življenja vplivajo na dojemanje sebe, partnerja in otroka in kaj to pomeni za odnose v mladi družini. Še posebej bi rada raziskala fenomen ranljivosti (kako si lahko varen in iskren v partnerskem odnosu) ob prihodu malega otroka, kaj k temu pripomore in kje so težave.

Tudi sama sem »mlada mamica« z dvema malima otrokoma in ob tem sem (tudi kot terapevtka) prišla do spoznanja oz. zavedanja, da je to zelo globoka izkušnja, kjer pa navadno ni vse »v rožicah«, kot se to od zunaj navadno predstavlja in razume. To je telesno in čustveno zelo intenzivno obdobje, ki nas s svojim bogastvom in ranljivostjo nehote preseneti, saj ob skrbi za otroka in reakcijah nanj sebe in partnerja na novo spozna(va)š (tako v + kot v -), kot tudi širšo družino (svoje starše, starše partnerja…). Veliko je torej področij, kjer rojstvo otroka prinese nove pomene in lahko tudi konflikte. To je za posameznika in par naporno in ima velik vpliv za vse v družini, saj se dotakne samodoživljanja vseh vpletenih (tako mladih staršev/njihovih staršev kot otrok). S tem so povezana visoka (včasih pa tiha in nerealna) pričakovanja, ki jih imamo sami do sebe ali pa jih imajo drugi do nas. Ko se kreira mlada družina, ni le otrok tisti, ki raste in se uči vsega novega, pač pa si kot oseba, kot starš in partner velikokrat na preizkušnji kako se stvari lotevaš in kakšne smernice boš postavil za naprej, zato si tudi na nekaterih področjih zelo izpostavljen in ranljiv, kot tudi cel družinski sistem, v katerega je mlada družina vpeta.

Ta izkušnja je mene samo zelo zaznamovala in želela sem jo bolje razumeti, zato sem si jo izbrala za temo doktorata. Mislim, da se o tem premalo govori in se tega ne razume dovolj, zato se pri tem hitro počutiš samega in čudnega. Sama menim, da večje zavedanje čustvenega doživljanja, svojih šibkih točk (področij ranljivosti) in dogajanja v paru/v družini ter iskren pogovor o tem pomaga pri razvoju bolj pozitivnega in sočutnega odnosa do sebe in drugega, poglablja medsebojni(e) odnos(e) ter te bolje opremi za soočanje s čisto konkretnimi življenjski izzivi.

Zato iščem mlade starše/posameznike in pare, ki bi bili pripravljeni spregovoriti o svoji izkušnji in doživljanju tega obdobja. Gre torej za intervju o mladem starševstvu in (zavedanju) ranljivosti – se pravi o tem, kako vidite in doživljate sebe, otroka in medsebojni odnos ter katere dileme se vam odpirajo in bi jih želeli bolj razumeti. To je okvirna pot, ki pa sledi vam, saj je cilj spoznati in bolje razumeti:

- kako kot par in mlada starša doživljata pasti in lepote starševstva (katere so za vsakega posebej),
- koliko vam to pomaga pri odnosu s partnerjem (kje bi želeli sebe in/ali drugega bolje razumeti, dobiti podporo), kaj vam pomaga, kaj to zavira,
- kaj pomeni to za odnos do samega sebe/odnos do otroka ter
- ali je to kaj povezano z vašim odraščanjem oz. vzorci in odnosi doma.

Intervju bo opravljen posamično, zato ni nujno, da bi se vključili tudi partnerji/partnerke, kjer pa bi bili pripravljeni, bom pa zelo vesela (z njimi bi opravila intervju posebej oz. po želji lahko tudi skupaj).

Intervju bo zvočno sneman, trajal bo približno eno uro, včasih malo več (navadno med 60 in 70 min). Lahko je na vašem domu ali v prostorih Terapevtskega inštituta Pogled v Domžalah (Cankarjeva 7, blizu cerkve) oz. Zakonskega in družinskega inštituta v Novem mestu (Ulica talcev 2). Raziskava je bila odobrena s strani komisije za medicinsko etiko in bo izvedena v skladu z raziskovalnimi in etičnimi standardi (varstvo osebnih podatkov je zagotovljeno).

V primeru, da vas zanima sodelovanje, mi prosim sporočite na mail: tina.rahne.mandelj@zdi-nm.si ali tina.rahne@gmail.com, da vas lahko kontaktiram. Intervjuji se bodo odvijali v mesecu juliju, avgustu, septembru in oktobru 2013.

Vse dobro želim vam, vašim malčkom in vašim družinam, v primeru sodelovanja pa že vnaprej iskrena hvala!

Tina Rahne Mandelj, univ. dipl.soc.del., zakonska in družinska terapevtka

Priloga 12: uradno povabilo k raziskavi

Spoštovani,

sem Tina Rahne Mandelj, spec. zakonske in družinske terapije, absolventka doktorskega študija Zakonska in družinska terapija in mlada raziskovalka na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani. Pripravljam doktorsko nalogo z naslovom »Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti«. Njen cilj je raziskati čustvene procese, čez katere gresta partnerja, ko postajata starša.

Z mladimi starši s še svežo izkušnjo prehoda iz partnerstva v starševstvo, bom preko intervjuja raziskovala izzive novega obdobja. Zanima me, kako prehod iz partnerstva v starševstvo vpliva na dojemanje sebe, partnerja in otroka in kaj to pomeni za odnose v mladi družini. Še posebej bi rada raziskala fenomen ranljivosti (kako si lahko varen in iskren v partnerskem odnosu) ob prihodu malega otroka, kaj k temu pripomore in kje so težave.

Vaša prostovoljna udeležba v raziskavi bo vključevala obisk raziskovalke na vašem domu, kjer boste sami ali s partnerjem sodelovali v intervjuju na zgoraj opisane teme.
Za boljše razumevanje bom po zaključenem prvem delu raziskave k sodelovanju v skupinski obliki razprave (t.i. fokusni skupini) povabila tudi manjše število posameznikov/parov, ki so že bili vključeni v intervju. Prek fokusne skupine bom lahko preverila, ali se opažanja in ugotovitve skladajo z vašim doživljanjem in razmišljanji.

Naprošeni ste za dovoljenje zvočnega snemanja vašega intervjuja (in morebitnega sodelovanja v fokusni skupini) ter za dovoljenje za izdelavo zapisov teh posnetkov. Ti zvočni posnetki ter njihovi zapisi so raziskovalni material, ki bo hranjen kot ločen del klinične kartoteke, ki je zaupne narave. Če boste želeli dostop do posnetkov in njihovih zapisov, je to možno izključno v prostorih Družinskega in terapevtskega centra Pogled, Cankarjeva 7, 1230 Domžale. Dostopa do posnetkov ali zapisov posnetkov ne bo imel poleg omenjene raziskovalke nihče, razen v primeru vaše pisne zahteve.

Vsi pridobljeni podatki bodo uporabljeni izključno v namene doktorske naloge. Ves čas raziskave in po njej bo zagotovljena varnost in zaupnost osebnih podatkov v skladu z veljavnimi predpisi. Vaše ime se ne bo pojavljalo nikjer. Če boste želeli, boste o rezultatih raziskave obveščeni. Kakršnikoli rezultati te raziskave, ki bodo javno dostopni ali objavljeni, ne bodo vključevali informacij, ki bi razkrivale ali bi omogočale razkrivanje vaše identitete. Pred objavo rezultatov vam bodo morebitni deli, ki bi vključevali zapise vašega intervjuja, dani v vpogled in presojo.

Zaradi raziskave ne boste deležni neprijetnosti, ki bi zmotile potek terapije.
Za udeležbo v raziskavi ne boste dobili denarnega plačila. Zagotovljeno pa Vam je brezplačno terapevtsko srečanje pri drugem terapevtu ali udeležba na skupini za mamice.

Tema raziskave je bila obravnavana s strani Komisije za medicinsko etiko.
Udeležba v raziskavi je prostovoljna in ste svobodni, da ne sodelujete, če ne želite. Če se odločite, da ne boste sodelovali, to ne bo vplivalo na vašo obravnavo na Frančiškanskem družinskem inštitutu.

Za vsa dodatna trenutna in kasnejša vprašanja v zvezi z raziskovanjem ter v primeru težav v zvezi z raziskovanjem se lahko obrnete na terapevtko/raziskovalko Tino Rahne Mandelj, spec. zakonske in družinske terapije, Družinski in terapevtski center Pogled, Cankarjeva 7, 1230 Domžale; tina.rahne@gmail.com, 068 19 89 31.

Priloga 13: Informirano soglasje

IZJAVA O ZAVESTNI IN SVOBODNI PRIVOLITVI SODELUJOČE OSEBE V RAZISKAVI

Ime in priimek sodelujoče osebe:

_____

Naslov raziskave:

»Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti«

Vsebina izjave:

Podpisani/podpisana izjavljam, da sem prebral-a besedilo tega obrazca. Na vsa moja vprašanja glede raziskave sem dobil-a odgovor. Izjavljam, da zavestno in svobodno sodelujem v zgoraj omenjeni raziskavi ter da sem bil-a o namenu, načrtih in metodah primerno in na razumljiv način poučen-a.

Za raziskovalne namene dovoljujem raziskovalki uporabo zvočnih ali video posnetkov in zapisov nastalih v času intervjujev in fokusnih skupin.

Obveščen-a sem bil-a tudi o oceni komisije, ki je presodila etičnost raziskave.

Zaradi raziskave ne bom deležen/deležna nobenih neprijetnosti ali tveganja.

Zavedam se, da lahko svojo privolitev umaknem kadarkoli med raziskavo in tako od raziskave odstopim.

Zagotovljeno mi je bilo, da bo zaupnost mojih podatkov varovana.

Datum: _____

Podpis sodelujoče osebe: _____

Ime in priimek ter
podpis odgovornega raziskovalca: _____

Priloga 14: Sinopsis Šimen in Mateja – glavne teme in procesi (poročena 7 let, 4 otroci: 6, 3, 3, 1)

Glavne teme in procesi: Ranjenost- ona	**Proces transformacije: ona**	**Ranljivost**	**Glavne teme in procesi: Ranjenost - on**	**Proces transformacije: on**	**RANLJIVOST**
ŠTEVILČNOST OTROK: NAPOR OD/OB SKRBI ZANJE Ob prvem otroku brez težav, potem težko (dva naenkrat), ju dojila, sta veliko jokala, kasneje odkrili vzrok: alergijo	V ODNOSU DO SEBE: pojavi se spoznanje: kljub pomoči babic NE BO ŠLO VEČ NAPREJ TAKO, NE ZMOREM SAMA: Ni samozadostna	Prepoznavanje svoje potrebe: potrebujem te, sodelujoče starševstvo; potrebo izrazi, je vztrajna; postavi mejo	ŽIVLJENJE OB DVOJČKIH: potrebna odločitev SI ALI TE NI (v družini) On pred 4. otrokom imel nestalen urnik, cele dneve odsoten, tudi vikende	PO IZGUBI SLUŽBE NA PRVO MESTO DAL DRUŽINO, NE ISKANJE NOVE: ostal eno leto doma v pomoč ženi, skrb za otroke si izmenjujeta	DRUŽINA JE VREDNOTA, osmislil si je ta čas z otroki, družino, ženo želel razbremenit
NENEHNA RAZPOLOŽLJIVOST OTROKOM NAJTEŽJA Urgenca, prve pol leta šlo le za preživetje (vse osnovne potrebe otrok zadovoljit)	ZANJO NUJNO POTREBNA FIZIČNA NAVZOČNOST MOŽA, njegova podpora in pomoč v vsakodnevnih situacijah;	SLEDENJE OTROKOM NAPORNO, nenehno se ob tem srečuješ in boriš sam s sabo: dobiš notranji pogled na sebe, si v tem ranljiv	100% akcija, le skrb za funkcioniranje, Pogrešanje otrok: on prej otrok skoraj ni videl zaradi službe, tiste dni, ko je bil doma, pa zelo utrujen	Sedaj veliko hrupa, nenehno dogajanje, včasih mu je težko ta tempo zdržat	Vidi, da rabi nekaj trenutkov v dnevu zase, da se umakne na kavo, da potem zdrži
MOČNA FIZIČNA UTRUJENOST, ČUSTVENA IZČRPANOST, ZATO OGROŽENOST OD NENEHNIH POTREB OTROK, skrbi zanje: ni imela trenutka zase ne fizično ne čustveno	Davek, ki ga zahteva starševstvo in več malih otrok hkrati: NE MOREŠ SAM	Zavedanje, da jo materinstvo tudi izčrpava, prevelike zahteve do sebe	PRIMARNI ODNOSI DOMA: edinec, nenačrtovan, močna izkušnja osamljenosti, hladni, nepovezani odnosi, veliko sam	POGREŠANJE topline, čustvenega stika v otroštvu od mame in očeta, pogrešanje sorojencev	Že zgodaj ODLOČITEV, DA BO ŠEL RESNO V ODNOSE, želja po veliki družini

UJETOST V IDEALE MATERINSTVA: Ideal in izkušnja: njena mama je zmogla vse, tudi sočutje ohranit	Sledenje sebi: Odločitev za otroke, otroci so doma (niso v vrtcu), to vrednota	STARŠEVSTVO KOT VREDNOTA: če si dovoliš potrpljenje, ti je ob tem lepo, dobiš veliko tudi zase	NAJTEŽJE IZGUBITI SVOJ ČAS, SVOJE ŽIVLJENJE DATI NA RAZPOLAGO OTROKOM: ODLOČITEV – STARŠEVSTVO JE PRIORITETA	več otrok pomeni prevzemanje nalog starševstva s strani obeh (prej lahko imel vsak tudi nekaj časa zase ob enem)	ŽELI BITI OČE: Nekaj mesecev sam skrbel za otroke, mu je pomembno, da je z njimi, ko je tam, je res tam
Tudi ona – mora biti na voljo otrokom 24 ur, krivda, če se odklopi kot mama	ZAVEDANJE SVOJIH NAPAK: Ve, da je preskrbna, a otrok(ovih potreb) ne more odrezati	Zavedanje čustvenega sveta ob starševstvu: so boji, negotovost, je naporno, zahteva svoj davek	DOLGO GRADILA ODNOS, od mladosti bila skupaj, živela skupaj na več koncih	Prej si ni upal še časa zase vzeti, ker krivda do žene (niti ni vprašal, izražal svojih želja)	Sedaj zna povedati, kaj mu je pomembno, si to zagotoviti (spremljanje tekem košarke)
V ODNOSU DO SEBE: nemoč in krivda ob jezi do otrok, preutrujenosti: prebuja se bes iz neslišanosti, nemoči, neupoštevanja	Ni se naučila poskrbeti zase, prej povedati utrujena sem, rabim pomoč/čas zase; ve, da se mora fizično umakniti, da ima 5 min zase	Si dovoliti utrujenost zvečer, ne skrbeti še za partnerski odnos, povezati se v minimalnem, kar zmore	SKUPNO BIVANJE IN VSAKODNEVNA DELITEV SKRBI ZA OTROKE JU JE ZELO POVEZALA	Prihod 4. otroka – sina zanj čustveno spremenil stvari na bolje	V vsakdanjih skupnih preizkušnjah je (bil) odnos, v fizičnem sobivanju, sočutje drug do drugega, sta skupaj v vsem
STARŠEVSTVO: Ujetost med PERFEKCIONIZEM, nenehno dajanje v starševstvu IN SVOJE POTREBE PO SLIŠANOSTI, POČITKU, MIRU: učenje ravnotežja	Zavedanje ranljivosti drug pred drugim: Drug drugega v najslabšem vidita (ob ravnanju z otrokom, ko te ta izmozga)	zanjo najpomembnejše, da je tudi mož vstopil, da se je lahko zanesla nanj, mu predala otroke: ODNOS DELA ZATE	ODLOČIL SE JE ZANJO IN NJUN ODNOS ŽE NA ZAČETKU: sledila poroka, ZAVEZA	NJEGOVA STARŠA ŽENO od prvega trenutka lepo sprejela, verjela vanj(u)	ODLOČITEV ZA STARŠEVSTVO: podpora doma, veselje ob vnukih, tudi pri starših žene

Prepoznavanje jeze iz nemoči v sebi, ko je vsega preveč, ko ni upoštevana, sram jo je tega, da jo otroci zjezijo	STARŠEVSTVO JE VREDNOTA, A MORA POSKRBETI TUDI ZASE: ODHOD V SLUŽBO; tisto njen čas	PRIŠLA DO TEGA, DA SE LAHKO ZMOTI, da ni treba, da kot mama vse naredi prav: BOJ Z NEURESNIČLJIVIMI PRIČAKOVANJI DO SEBE	Živijo pri njegovih doma (ločeno gospodinjstvo)	Starša pri varstvu v pomoč, podporo, kolikor lahko, nikoli očitanja ali komentarjev za karkoli, tudi ko je doma ostal	Gre, ker ni vtikanja v njune odločitve, v vzgojo; a sta tudi starša sedaj ob vsakem otroku bolj babica in dedek
PARTNERSKI ODNOS: Trpi na račun starševstva Krivda, ker razpeta med več vlog (partnersko in materinsko)	Otroci in napor ob njih prinesli preizkušnjo za odnos, SOOČANJE S KRIVDO	ZAVEDANJE OGROŽENOSTI in tega, da partnerstvo trpi na račun otrok, hkrati sprejemanje situacije take kot je	Zelo navajen na marljivost, odgovornost od doma: skrb za babico, ki je skrbela zanj	Pomembno, da sta starša zaupala vanj in mu pustila, da se je sam odločal/hkrati mu privzgojila skrb, odgovornost do drugih	ZANJ NAJBOLJ POMEMBNE ODLOČITVE, KI JIH JE NAREDIL: ZA PARTNERSTVO IN STARŠEVSTVO: ob njih našel svoj prostor in veselje v sebi in v družini
Ni fizičnega ali čustvenega prostora za partnerstvo v času dvojčkov: JEZA V SISTEMU ZARADI PREOBREMENJENOSTI, NESLIŠANOSTI, ni stika	ZAVEDANJE: nenehno zadovoljevanje potreb otrok brez časa in miru zase te izčrpa, zvečer naj nobeden od nje ničesar ne pričakuje	Ni druge poti, kot da gresta naprej, delata tudi za odnos, zaveza drug drugemu: iskreno si povesta stvari na zakonski skupini	POT DO RAHLOČUTNEGA STARŠEVSTVA: zavedanje, da otroci zahtevajo svoje, jih ne moreš po svoje zdresirat, nemoč	Otroci so vsak svoja oseba, jih moraš upoštevat, jim je PA TEŽKO SLEDIT, moraš vzpostavit red, da lahko poskrbiš za vse, hkrati imeti potrpljenje	Zavedanje tega, hitro se pomiri, ker ve da z jezo ne pride nikamor, da bo še večja trma
NUJNOST PARTNERSTVA: Njej mož zelo pride nasproti, veliko sam vidi, kaj je treba – je hvaležna za to podporo, drugače ne bi	VERA V ODNOS, drug v drugega, tudi ko je težko: MOŽ ZAUPA VANJO in ima upanje zanju, NE DVOMI V ODNOS: to rešuje	VPLIV PARTNERSTVA NA STARŠEVSTVO: ob otrocih ni več heca, se vsak konflikt takoj odrazi na njih: POTREBNO NENEHNO	VELIKOKRAT IZGUBI POTRPLJENJE OB OTROKOVI TRMI, je jezen, a jezo požre, če je težko, jo skanalizira s kakim odzivom na ženo	zavedanje, da se je za otroke odločil zavestno, a mu to pomeni izpolnitev želja; ker toliko naporno, je nujno	Osmišljanje. NJUN ODNOS IN DRUŽINA STA SKUPNA ZAVEZA IN RAST, gresta v skupno smer,

zmogla sama s tremi/štirimi	tudi njo (varna navezanost moža)	MEDSEBOJNO ODPUŠČANJE	(stavkom)	deljenje tega, kar je težko, z ženo	sodelujeta, ne tekmujeta ali si delita stvari (kdo naredi več)
SOČUTNO STARŠEVSTVO: Bori se, da ne vzgajata s strahom, jo boli, kadar mož tega ne zmore: vera, da se da s prijaznostjo čez priti (varna v starševstvu)	doma izkušnja potrpljenja, sočutja do otroka, razumevanja; Zanjo je to samoumevno, ji je mama dala to izkušnjo, še sedaj se lahko 100% zanese na mamo	ONA PODPORA STARŠEVSTVU (ne obupa), ON PARTNERSTVU (ne obupa): nenehna rast, srečevanje sam s sabo in VESELJE, DA SO TAKO, ji ni žal odločitev, ne bi šla pa nazaj	Zaveda se, da je bil prej drugačen, sedaj so ga otroci spremenili (RAST v starševstvu)	VIDI POMEN V VSEM, zanj je to nagrada, izpolnitev vseh želja	HVALEŽNOST, DA JE TAKO KOT JE; drža sprejemanja, milosti /izguba službe prinesla življenje – sedaj ima novo, boljšo/
OBA: RESNO JEMLJETA DRUŽINO IN ZAVEZO DRUG DRUGEMU, NE GLEDE NA NESOGLASJA, NAPORE: SPLOH NI PROSTORA ZA KAJ DRUGEGA: zato možna sproščenost, popolno zaupanje	Zavedanje: vse je za nekaj dobro, ni konstantno ena linija, je učenje	Komentar na ranljivost: NORMALIZACIJA OBČUTKOV: vidi, da niso le oni taki, da imajo te občutke tudi drugi, se prepozna v tem V partnerstvu pa ne bi skrbela za drugega, bi si dovolila, da jo začuti – a ne more biti objem zastonj (jo ven vrže, da mora ženska lepo ubesedit stvari za želeno razumevanje)		Komentar na ranljivost: se najde v tem, ob ranljivosti ve, da rabita oba sočutje Ve, da je žena ob koncu dneva izmučena, sočutje, navadno oba zaspita	Rabiš sočutje drugega, da se potem nehaš smilit sam sebi Prepoznavanje, kaj je težko: pomaga edino, da se povežeta v tem, lahko tudi samo en stavek o sebi ali prijaznost (do) drugega

IZJAVA O AVTORSTVU

Spodaj podpisana Tina Rahne Mandelj, rojena 24.3.1979 v kraju Ljubljana,
izjavljam, da sem avtorica doktorske disertacije z naslovom:

Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti.

V Ljubljani, 20.1. 2015