

K O N E C
M O L K A

Kako naj otroka, ko doživi
travmatično izgubo
matere ali očeta,
podpremo in mu pomagamo

VIOLETA IRGL
JANA DEBELJAK

1.

NASILJE IN LJUBEZEN – SKRITA DEDIŠČINA NAŠIH DRUŽIN

Čim več bomo izvedeli o svojih družinah, tem več bomo vedeli o sebi in svobodneje bomo sami odločali o svojem življenju /.../. Celó najhujše in najbolj boleče družinske izkušnje, kot so alkoholizem, spolna zloraba ali samomor, nam oblikujejo identiteto. Samo če razumemo, kaj je pripeljalo do takega vedenja, lahko začnemo razumevati svojo temno stran. Samo tako se naučimo, kako je treba ustvarjati boljše medsebojne odnose.²

Jana: Violeta moja, zavedam se, da je vsebina, ki jo bova osvetlili, boleča, neprijetna. Zavedam pa se tudi, da je o njej treba govoriti. Zakaj si knjigi dala naslov *Konec molka*?

Violeta: Draga Jana, naj ti najprej odgovorim z vprašanji, na katera iščem odgovore pri terapevtskem delu: kako človek izraža svojo stisko, če je ne zna in ne zmore ubesediti, povedati, izgovoriti? Če ostaja v molku? Če njegovih nemih krikov nihče ne sliši in ne prepozna, čeprav človeška stiska vedno najde način, da se izrazi.

Ljudem je dana sposobnost, da govorimo, ubesedimo, povemo. Prav zato lahko z besedami izrazimo tudi svojo stisko, da nam je ni treba *odigravati* na nešteto drugih načinov. Govorim o znakih,

² McGoldrick, M. (2011). *The Genogram Journey: Reconnecting with Your Family*.
Monico McGoldrick sem spoznala leta 2007 na predavanju na Univerzi v Ljubljani.
Spodbudila me je, naj vztrajam in raziščem dediščino svoje družine.

pokazateljnih stiske, ki se na primer začnejo kot depresija, na koncu pa se lahko razrastejo celo v samomor.

Česar človek ne izgovori ostane v njem. V praksi pogosto doživljam, da lahko zdravljenje resnično steče šele, ko je konec molka, ko človek neha molčati in spregovori o svoji bolečini. To je, kajne Jana, tudi najina osebna izkušnja. O sebi lahko rečem, da sem, šele ko sem si razširila razumevanje in spregovorila ter bila s sočutjem in razumevanjem tudi slišana in sprejeta, zmogla s sočutjem in razumevanjem sprejeti sebe skupaj z vsemi travmatičnimi izkušnjami iz svojega otroštva.

Jana: Ti si bistveno prej spregovorila kot jaz. O smrti svoje mame sem se prvič razgovorila na terapiji, celih šestinštirideset let po njeni smrti. Ali se drugi ljudje prej odprejo?

Violeta: Žal premnogi ljudje ostanejo nemi in sami v svoji bolečini vse življenje. Ali nimajo moči, da bi spregovorili? Nimajo priložnosti? Varnega odnosa? Imajo slabe ali boleče izkušnje, ker so hoteli spregovoriti? V terapevtski praksi pogosto srečujem odrasle, ki jim je v otroštvu umrl starš in so s to travmatično izkušnjo ostali osamljeni in v molku. Do terapije sploh niso imeli priložnosti spregovoriti in žalovati. Prav tako opažam, da tudi otroci našega časa še vedno ostajajo v mučnem molku. To doživljam kot hudo krivico do otrok.

Molk pusti v življenju otroka veliko hujše in dolgoročneje težave kot sam travmatičen dogodek. Mislim, da se v zahodni družbi odrasli slabo zavedamo, da ob tako hudi izgubi, kot je smrt starša, otrok nujno ob sebi potrebuje vsaj enega odraslega, ki ga sočutno podpira. Družba današnjega časa se tako in tako smrti boji. Pogovor o smrti se težko začne in še težje nadaljuje. Če z otrokom, ki mu umre mati ali oče, ne govorimo in preslišimo, kaj doživlja, misli, čuti in ga boli, ga pustimo samega in v molku. Ne dobi dobrih izkušenj, s pomočjo katerih bi veliko hitreje okreval. Če družina ne zmore, bi otrok moral

imeti še druge možnosti, da dobi pomoč in podporo v šoli, skupnosti. Za otroka je vsaka dobra izkušnja, da je viden, slišan in da mu lahko uspe, pomembna, saj ga, naj bo še tako majhna, varuje.

Poudariti želim, da bi morali spregovoriti vsi, ki smo se znašli v stiski zaradi smrti staršev. Če nismo imeli priložnosti govoriti kot otroci, je še kako pomembno, da kot odrasli kadar koli povemo in sprejmemo svojo otroško zgodbo. Nikoli ni prepozno! Ko spregovorimo, se začnemo celiti.

Jana: Obe sva izgubili starša v otroštvu. Ti očeta pri svojih devetih in njegovih sedemintridesetih letih, jaz mamu pri svojih šestih in njenih osemintridesetih. Moja mama je umrla nenadno, naravne smrti, tvoj oče pa ravno tako nenadno, vendar je storil samomor. Ali smrt starša kot taka pri otrocih povzroča bolj ali manj enake težave?

Violeta: Smrt starša v otroštvu je travmatična izkušnja. Otrok ima samo eno mamu in enega očeta. Po naravi sta oče in mati varuha otroštva in izguba starša otroka pretrese v samem njegovem jedru. Čim mlajši je, tem bolj neznosna je njegova notranja stiska. Tveganje je lahko še posebej veliko, če je smrt nenadna in nasilna, ko gre za samomor ali celo umor. Sama sem prepričana, da smrt matere ali očeta v otroštvu, vseeno kaj se je zgodilo, pušča travmatične posledice, sploh če otrok ostane v stiski sam. Rada pa bi poudarila, kar doživljam v praksi, da se družine, v katerih je prišlo do samomora, praviloma še bolj zavijejo v molk, saj je zapuščina samomora še težja.

Jana: Vse prevečkrat vidim, da ocenjujemo samomor samo kot dogodek trenutka, v katerem se je zgodil. Vendar, ali ležijo vzroki za samomor res samo v tistem času, ko si nekdo vzame življenje?

Violeta: Ne, nikakor ne, trdno sem prepričana, da ne. Večinoma ljudje ne vidimo celote, ampak le med seboj ločene koščke resnice.

Vzroke iščemo zelo ozko, v trenutnih dogodkih in odnosih. Redke so družine, ki se same dokopljejo do širšega uvida vzrokov, ki so privedli do tako tragičnega dogodka, kot je samomor starša. Trdim, da je življenje človeka vpeto v družbeno in družinsko dediščino, ki lahko posameznika zelo hudo obremeni. Praksa mi potrjuje, da je samomor posledica zanikanih travm, nasilja in trpljenja v otroštvu, ki si jih odrasli, ki je dvignil roko nadse, ni nikoli zavestno priznal in jih sprejel.

Kot otroci si nismo mogli izbrati družine, v katero smo se rodili. Nismo se mogli izogniti trpljenju. Kot odrasli se lahko odločimo, da razkrijemo skrito dediščino svoje družine in tako spremenimo tok svojega življenja. Osebno doživljam, da se začnemo reševati lastnih bremen in bremen družinske dediščine šele, ko se iz globoke notranje želje ali stiske odločimo, da bomo presegli, kar se nam dogaja.

Najprej pa potrebujemo izkušnje, moramo verjeti, da je to sploh mogoče, verjeti, da obstaja nekaj več, nekaj drugačnega, boljšega in lepšega. Pristnejši odnosi. Več sočutja, več moči, več besed in več svobode, več možnosti izbire. Živ stik s sabo in drugimi, več zaupanja in občutka varnosti v sebi, odnosih z drugimi in odnosu do sveta. Stopimo lahko na pot osebnostne rasti in to je najlepše darilo, čas in energija, ki jih lahko podarimo samemu sebi. To je proces učenja, ki nato traja vse življenje. Vsaka resnično dragocena stvar se gradi počasi, kajne?

Jana: Govoriš o notranji želji in stiski. Kdaj pridemo do tistega roba, ko se odločimo in končno poiščemo pomoč?

Violeta: Najpogosteje odraslega človeka šele hude težave, stiska in teža različnih znakov, za katere ne ve, od kod prihajajo, prisilijo, da končno poišče pomoč. Občutek ima, da ne zmore več sam, da se bo zlomil. Prej ko se odloči, boljše je.

Težave imajo veliko različnih obrazov. Kažejo se na primer kot depresija, hudi občutki nemoči, zapiranje vase. Človek se osami,

bolečino utaplja v raznih zasvojitvenih snoveh, pogosto oboleva. Pogosto ga prevevajo močni občutki strahu in sramu. Ima motnje hranjenja, nizek občutek lastne vrednosti, zelo slab odnos do sebe. Na splošno je nezaupljiv.

Če se nam je, ko smo bili najranljivejši in najbolj nemočni, zgodila tako huda krivica, kot je smrt starša oziroma celo njegov samomor, kar je še hujše, si kot odrasli zaslužimo, da vsaj del poti zdravljenja prehodimo s človekom, ki je sočuten, ki nas razume, ima izkušnje in znanje, ki lahko ponudi več kot prijatelj ali družina.

Znanje in izkušnje terapevta, ki nas vodi skozi terapevtski proces celjenja, so zelo pomembni. Z njegovo pomočjo bomo šele lahko razširili pogled in spoznali močne nezavedne silnice, ki nas ženejo in vplivajo na nas.

Pri svojem delu opažam, da so ljudje zelo presenečeni, ko jim povem, da so te silnice naša prikrita preteklost in družinska dediščina.

Jana: Zanimivo, saj že pregovorno pravimo, da grehe staršev plačujejo otroci. O kakšni prikriti dediščini, ki jo nosijo naše družine, govoriš?

Violeta: Lahko bi rekli, da je to najina dota! Bogata? Skromna? Zelo skromna? Se je treba zjokati ali smejati? Sama mislim, da je najpomembnejše, da doto, kakršna koli že je, sploh odvijemo, jo spoznamo in iz nje nekaj naredimo. Tudi če nas spravlja v obup.

Naše rodovne zgodbe in naša dediščina so si v resnici na splošno zelo podobne. Veliko je nasilnih izkušenj in neizzalovanih izgub, ki nas obremenjujejo in tudi v sedanjosti odmevajo v nas. Dediči svojih rodov smo in njihovih življenjskih izkušenj. Materialni svet je samo ena od razsežnosti zapuščine, zapuščine, ki jo vidimo. Dedujemo pa tudi težke izkušnje ter zaplete naših prednikov na čustveni, psihični in duhovni ravni, ki imajo svojo skrito moč in živijo svoje lastno življenje v našem nezavednem svetu ter čakajo na razrešitev. Človeška

zgodovina je bila precej nevarna, nasilna in posuta z mučnimi dogodki. **Jana: Kako naj dediščino preteklih rodov začne reševati naša generacija?**

Violeta: Preteklosti ne moremo spremeniti. Lahko pa jo spoznamo, se od nje učimo in se razmejimo od nje, če je bila težka. K sreči dedujemo tudi vse dobre zgodbe svojih prednikov. Tudi njihova ljubezen se še vedno pretaka v nas. Velika milost nas doleti, če smo potomci tako modri, da se čim bolj zgodaj zavemo rodbinskih zapletov, ki ostajajo del nas, če se tega zavedamo ali ne, in se odločimo za spremembe.

To spoznanje nam lahko seveda ostane tudi prikrito, vendar se bo vsa teža dediščine, ki je mi ne bomo razrešili in odžalovali, prenesla na naslednji rod oziroma na naše otroke. Šele ko nam bo uspelo uzreti širšo sliko, bomo lahko vzpostavili notranji občutek varnosti in zaupanja, v svoje življenje pa bomo vrnili boljše odnose. Svobode, da se sami odločamo, kako bomo ravnali, si potem ne bomo dovolili več odvzeti. Povrnili si bomo tudi notranjo moč in nehali bomo *plačevati za grehe* svojih staršev. Vedno pa je najprej treba tok nasilja zavestno prekiniti!

Jana: Najbrž je treba poznati zgodbe svojih prednikov. Včasih do njih ni tako preprosto priti.

Violeta: Že, ampak potrebujemo odgovore. Od kod izhajamo? Kdo so bili ti naši ljubi ljudje? Kakšne so bile njihove sanje? Želje? Bolečine? Stiske? Kako in zakaj so se zapletali? Zakaj so nekateri celo obupali?

Z veliko razumevanja in sočutja je treba pogledati nazaj. Treba je spoznati, kaj in zakaj se je nekaj zgodilo ter dogodke povezati s svojim življenjem. Tako ali tako jih na neki prikriti način že doživljamo in občutimo.

Zato je seveda treba prodreti skozi molk, treba je poiskati sorodnike in se pogovoriti z njimi in spoznati tudi njihove otroške

zgodbe in zgodbe drugih prednikov. Pogosto je to zanje njihova prva priložnost za pogovor. Ko spregovorimo tudi o hudem, mučnem in nasilnem v naši rodovni zgodovini, ugotovimo, da se nekatere težke vsebine, ki čakajo na razrešitev, prenašajo iz roda v rod, le obraze spreminjajo. Pogosto samo čakajo na naše žalovanje ter izraženo čast in spoštovanje. V Sloveniji se ti obrazi v statistikah razgalijo tudi v visoki stopnji alkoholizma in v eni najvišjih stopenj samomorov na svetu.

Moramo se zavedati, da je to res naša družinska dediščina, vendar se moramo zavedati tudi, da imamo pravico do svojega lastnega življenja.

Jana: Praviš, da po svojih prednikih dedujemo tudi njihove zgodbe. Kako naj z njimi ravnamo, da nas ne bodo še bolj obremenile?

Violeta: Ključni so tisti trenutki, ko začnemo zavestno izbirati, kako bomo ravnali. Ko se sami odločamo. Ko si zavestno zastavimo cilje, da bomo ravnali drugače, kot so ravnali naši predniki. Vsak človek ima po rodovni zgodovini v sebi težnje nasilja in ljubezni. Kaj bo izbral? Zgodbe iz preteklosti so končane, čeprav še vedno odmevajo in se prebujajo v nas. Zgodbe sedanjosti pa je moč zavestno oblikovati na novo. Če pa si človek zakriva oči in se dela, kot da rodovne zgodovine ni, bodo prav negativni zapleti iz preteklosti na nezavedni ravni v sedanjosti dobili še večjo moč.

Odličen pripomoček, ki marsikomu zelo pomaga do pomembnih uvidov, je genogram, zapis zgodovine družine. Ko raziščeš preteklost in izrišeš genogram, lahko uvidiš svoje mesto in vlogo v celotni rodovni zgodbi in ugotoviš, kako si povezan z zapleti svojih prednikov. To je dober začetek, saj večina ljudi potem začne tudi sama raziskovati in se povezovati s preteklostjo svojega rodu. Molka je konec!

Jana: Kdaj si ti začela raziskovati družinsko zgodovino?

Violeta: Morala sem jo! In še vedno jo raziskujem in se učim. Spraševala sem se, ali je vse tisto breme, ki sem ga čutila, res moje? Od kod je prišlo? Kako sem ga vendar nabrala? Teža, ki sem jo čutila na ramenih, je bila prehuda. Potrebovala sem širšo sliko, da sem lahko zadihala in osmislila vse, kar sem čutila.

Živo se spomnim obdobja pred dobrimi desetimi leti, ko sem kot študentka relacijske družinske terapije pripravila genogram svoje družine in začela še zavzeteje raziskovati družinsko dediščino, vzorce življenja prednikov, njihovega vedenja in zapletov. Naša skrita dediščina oziroma moja dota me je globoko pretresla in pustila brez besed.

Počasi sem tudi razumela, zakaj je moj oče obupal nad življenjem. Zmanjkalo mu je *vsega dobrega*. Od takrat za nesrečnega človeka, ki si sam vzame življenje, uporabljam besedno zvezo *žrtev samomora*. Da je žrtev, trdno verjamem. Vedno znova se to potrjuje v moji terapevtski praksi. Lahko rečem, da je samomor samo pokazatelj, posledica, znak ranjene, travmatizirane družine, travma³ pa se lahko pretaka že skozi več rodov. Družina je vpeta v družbo in zaradi krivičnih, nasilnih dogodkov (vojn, revščine, kriz) jo dogajanje lahko zelo prizadene. To je začarani krog, ki se je sklenil že kdo ve kdaj. Nasilni posamezniki, nasilna družba, ki spet ustvarja nasilne posameznike in tako naprej v nedogled, vse dokler ena generacija ne bo zbrala dovolj moči in ponavljajoče se nasilje prekinila. Šele takrat bo manj družin in posameznikov, ki preveč trpijo in mnogokrat prav zaradi tega trpljenja obupajo nad življenjem.

3 Več o travmi v 2. poglavju.