

Peter NEMETSCHKE*

»Ko bom velik-a!«
**Vsakdanji trans in družinskoterapevtsko delo
 z otroki, mladostniki in starši**

»When I grow up!«
*Everyday trance and Family Therapy
 with Children, Adolescents and Parents*

Povzetek

Misel »ko bom velik-a«, ki v vsakdanjem življenju deluje motivirajoče, lahko tudi v družinskoterapevtskem procesu uporabimo kot vir za krepitev moči. S primeri iz prakse Milтона H. Ericksona in s pomočjo ti. modela reke življenja, ki sem ga sam razvil, na številnih primerih iz lastne pedagoške in psihoterapevtske prakse pokažem, kako je za reševanje problemov pri otrocih in mladostnikih, kot so npr. trmasto, uporniško, agresivno in impulzivno vedenje, čustvene motnje, nemir, popuščanje v šoli, učne težave, kraje, odsotnost meja, hiperaktivnost, razvajenost idr., bolj od razmišljanja in analiziranja učinkovita tista terapevtska strategija, ki temelji na humorju, neumnostih, norčijah, absurdu, klovnovstvu, presenečenjih, paradoksih, ojačevanju in predpisovanju simptoma, očesnem stiku, (na)smehu, uporabi metafor, zgodnjih virov, bodrilnih stavkov, vsakdanjega transa za prebujanje virov, utilizaciji nezavednih potencialov, človeške narave in predstav o konstruktivni prihodnosti, poudarjanju malih uspehov, malih korakov, na pohvalah, spodbujanju idr.

Ključne besede: sistemska psihoterapija otrok, mladostnikov in staršev, hiperaktivni otrok, hipnoterapija, model reke življenja, krepitev moči

Abstract

The thought »when I grow up« is a motivating factor in everyday life as well as in family therapy process where we consider it truly empowering. Using examples from Milton H. Erickson's practice and with the help of the so called Life Stream Model that was developed by myself this article shows many clinical examples from my own pedagogic and psychotherapeutic practice. For example, when children and adolescents manifest stubborn, rebellious, aggressive or impulsive behavior, emotional disorders, restlessness, learning difficulties, stealing, lack of boundaries, hyperactivity, states of being spoiled, etc. more effective than thinking and analysing, is a therapeutic strategy that is based on humour, nonsense, absurdity, buffoonery, clowning, surprises, paradoxes, intensifying and prescribing the symptom, eye contact, smile, use of metaphors, early resources, stimulating sentences, everyday trance for resource awakening, utilization of unconscious potentials, human nature and visions of a constructive future, small successes, small steps, praise, stimulation etc.

Key words systemic psychotherapy of children, adolescents and parents, hiperactive child, hypnotherapy, life stream model, empowering

*Kaj je močnejše: voda ali kamen?
Preteklost, sedanost ali prihodnost?
Katero je najmočnejše posthipnotsko navodilo?*

Misel, ki na nas verjetno deluje od samih začetkov človeštva, stavek z največjo močjo, ki sem ga doslej odkril pri svojem delu z otroki, je zgodnja prisega in vizija: »Ko bom VELIK-A!« Ta pozitivna in konstruktivna prerokba je posajena globoko v našem nezavednem in nam omogoča, da rastemo in odraščamo. Povsem jasno lahko vidim, kako ta sklep iz otroštva še danes v meni razvija svojo moč. Tako močan, kot je bil vselej, pa čeprav jih imam že čez šestdeset, v vsej svoji širini in globini: od veselo vznemirjenega in po izzivih koprnečega, do kljubovalnega »To boš speljal, boste že videli!« Sila prastarega *puti* (»pusti«) in *sama* (»bom sama«) nas žene naprej. Ta stara in vselej mladostna, prihodnosti polna prisega v nas deluje, deluje in deluje.

Ne le pri posameznikih, pač pa tudi kolektivno: »Jim bomo že pokazali!« Tako v otroških in mladostniških igrah, kot pri konstruktivnem tekmovanju, od rahlega nasmeška do zagrizene napetosti, v moški obliki (»Zmagali bomo!«) in v ženski, pri igranju očkov, mamic in otrok: »Ko bom velik-a, bom do svojih otrok drugačen/-na, bolj ljubeč-a in včasih tudi strožji/-a.« V otroštvu si ustvarimo svoje svetove in vse življenje nas potiska naprej hrepenenje po tem, da bi jim dovolili, da oživijo, se udejanjijo.

V t. i. »otroški igri« se pretežno pretvarjamo »kot da«, kot da sem že velik-a. Preizkušamo se za življenje, ki je pred nami. Otroci so med igro v nekem drugem času, v drugih deželah, nekem drugem stanju ... v globokem vsakdanjem transu. V tem stanju se doživljajo, kot da so že veliki, odrasli: kot mama, princeska, učiteljica ali kot odrasli moški, Indijanec, avtomehaničar. Mladostniki se vidijo kot svetovni popotniki, kralji na lastnem otoku ali pa v domišljiji živijo s svojim pop zvezdnikom. Stavek »Ko bom velik-a« se v puberteti spremeni v »Velik-a sem že!« Pogosto na žalost odraslih. Tako se v naši kulturi nagibamo k temu, da skušamo otroke vedno znova zbuditi iz teh »sanj«. V vrtcu se je še dovoljeno obnašati »kot da«. V šoli pa je to konstruktivno stanje vsakdanjega transa pri večini predmetov prepovedano. Tam slišimo: »Nehaj sanjariti, težave lahko rešimo le z resnim razmišljanjem in trdim delom, a razumeš? In ne smeš se!« Einstein pa nam je zaupal, da je teorijo relativnosti razvil s pomočjo »nejasnih slik«, in ne s preiščevanjem. Dodal je, da se je igranje violine vendarle izkazalo za koristno.

To napačno razumevanje nato iz pedagogike prenesemo na medosebne krize in jih poskušamo »rešiti« z globokim razmišljanjem in napornim izmenjevanjem stališč. Težave pa tako samo rastejo. Po dolgi noči razpravljanja se jutro nujno začne s »Sicer pa ...« in novim nizom logičnih argumentov, ki jih sklene misel: »Najbolje, da greva narazen.« Tak način reševanja problemov z »A ne vidiš, da si ...« ni uspešen.

Otroci, ljubimci in norci vejo, da nas do rešitve prej pripeljejo neumnosti in norčije. Zanašajo se na ustvarjalne vzgibe iz nezavednega, ki obožuje presenetljive preobrate. Z modelom reke življenja bom prikazal, kako lahko misel »Ko bom velik-a« v družinskoterapevtskem procesu uporabimo kot vir za krepitev moči. Kot magnet, ki nas vleče v prihodnost, ko le-to zagledamo pred očmi in s ponosom začutimo: »Uspelo nam bo!«

Krepimo moči

Milton Erickson je omenjene moči pogosto uporabljal. Spomnim se številnih njegovih pripovedi o preživetju in o tem, kako se je naučil hoditi. Kako je družinski zdravnik zaradi Ericksonove otroške paralize njegovi mami dejal: »Fant ne bo več videl sončnega vzhoda.« Erickson si je nato, ogorčen, vso noč predstavljal, kako sončna obla kroži okrog Zemlje – vedoč,

da bi sončne žarke, ki bi zjutraj posijali skozi okno, videl v ogledalu omare ... Ali kako je ob pogledu na sestrico pomislil: »Če lahko ta navidez nemočen otrok v enem letu shodi, bo uspelo tudi meni.« (prim. Rosen, 1982)

Pozneje je v terapiji z otroki in odraslimi pogosto gradil na teh močeh. Z dekletom, ki je bila zelo negotova vase, je tekmoval v vožnji s kolesi. Ker ga je vselej premagala, je zahtevala, naj ne goljufa in naj na pedalih drži obe nogi. Kljub temu je z veliko prednostjo zmagala, saj je Erickson s hromo nogo zaviral. Potem je tu še zgodba o streljanju z lokom. Ali pa tista o Johnu, ki so mu šle po glavi le norčije in potegavščine, dokler mu ni Mary na njegovo povabilo na zmenek odvrnila: »Lahko, John, če se boš obnašal kot mož.« Odtlej ga niso nikdar več videli v kakem pretepu ali pri kaki drugi neumnosti v vasi. Erickson: »To je psihoterapija!«

Če znamo vsako moč, vključno z zavirajočimi, dojeti kot odliko in jo igrivo uporabiti, namesto da jo označimo za slabost, smo pravi umetniki. Opisal bom pedagoški pristop, ki ga naravnost obožujem. S skupino otrok s posebnimi potrebami se sprehajamo po bližnjem gozdu. Dvajset do dvanajstih je, če se odpravimo zdaj, bomo prišli točno na kosilo v dnevni center. Toda še preden se dobro premaknemo, že leži prvi na tleh.

Kaj me spreleti? »Noče iti« in »Rad bi še ostal.« Če se odločim za prvi stavek, se bom verjetno razjezil, kar bo zmanjšalo možnosti, da se podvizamo. Če pa izberem drugi stavek, sem vesel, da mu lahko pomagam. In že se vržem na petletnega Helmuta ter ga pritiskem k vlažnim tlam: »Midva bova ostala v gozdu. Tako globoko se bova zakopala v mah, da bova ponoči, v soju meseca, lahko opazovala živali. Zajec bo odskakljal čez naju in lisica ... Tako ali tako nisva lačna, niti malo.« Pogosto prej kot v minuti pod mano tiho zagode in slišim komaj slišen smeh. »Kdo bo prej pri drugih?!« In že drviva.

Podoben prizor se lahko odvije v trgovini, tik preden otrok izbruhne v bes: »Hej, samo malo. Počakaj, da pridemo v dnevni center za otroke in boš tam uprizoril zares gromozanski, mega izbruh besa. Zmenjeno!« Besedo je treba potem tudi držati: »Zdaj pa te hočem slišati! Kaj, a to je vse? Glasneje, človek. Uaa! Največji sem!«

Če se izrazimo tehnično hladno, staro pravilo zveni takole: Na Ne je treba odgovoriti z ne-nizom. Pravilo skoraj vedno stoji v negativni obliki. Prav lahko pa bi tudi rekli: »Ne-ju je treba pritrditi!« Naš pogled na svet se bo moral še nekoliko spremeniti, preden bomo lahko ljudem učinkoviteje sistemsko svetovali in pomagali. Klasičen primer tega starega spoznanja: celo Virginia Satir, ki je vedno poudarjala svetle plati, je eno svojih komunikacijskih drž poimenovala negativno s »tožnik/-ca«. In gorje, takoj ko npr. v terapevtskem pogovoru rečeš materi ali očetu, da je tožnica oz. tožnik, bo z obtožujočim prstom pokazal/a nate! Če pa uporabimo konstruktivno oznako »svetovalec/-ka«, takšni starši z naše strani čutijo veliko več sočutja. V svoji sliki sveta se vendar bojijo, da njihovi dragoceni nasveti »Moral a bi« in »Ne smeš« ne bodo upoštevani. V vzgoji pride pogosto do nesporazumov, ko etično zahtevo »Ne, tega ne smeš!« vse bolj poudarjamo in s tem krepimo.

Spomnimo se spet ene od Ericksonovih poučnih zgodb: mati je svojega sina, ki je rjovel in brcal, dobesedno privlekla do vrat ordinacije. Erickson jo je osorno nagnal ven. Za bežen trenutek so fantu od presenečenja, kako zdravnik ravna z njegovo mamo, skočile oči iz jamic. Povedano drugače, za hip je padel v vsakdanji trans. Ko je prišel k sebi, je zarenčal: »Ne bom ostal tu in uničil ti bom ordinacijo!« ter pri tem močno zatopotal. Erickson je odvrnil: »Stavim, da ne moreš stokrat tako močno zatopotati,« in začel takoj šteti: »Ena, dve, tri ...« Ko se je bližal številki štirideset in so fantovi koraki postajali šibkejši, mu je rekel: »Zaostajaš, bil si že na vrsti. Lahko bi štel naprej, ampak se bom usedel. Zdaj si bil spet na vrsti, lahko pa se tudi ti usedeš.« Nato sta se pogovarjala o nečem drugem. Pred slovesom: »Mami ne bova povedala, kako ti je uspelo.«

Podobno je z vsakim impulzivnim vedenjem: majhnemu otroku, ki grize, pokažem lastne zobe, češ: »Po mojem znam prav tako dobro gristi kot ti, mogoče celo močneje! Poglejva.«

Primem ga za roko in pustim čeden odtis svojih zob v njegovi podlahti.

Otrok, ki druge davi, je silno presenečen, ko mu zaupam, da bi me zelo zanimalo, kako to počne. Ponudim mu svoj vrat, da mi pokaže, kako ga stisne. To te otroke neverjetno vrže iz ravnotežja. Erickson je preprosto rekel: »Vrzite jih iz tira, iztirite jih!« Večina mladih ponujeno nalogo spontano odkloni. Vendar pri njej vztrajam in proces še okrepim, tako da jim opišem, kako se človek ob tem počuti. »Čutim rahel pritisk tvojih palcev, pritisk postaja močnejši. Zdaj pritiskaš na žilo, malo se mi temni pred očmi, zna se zgoditi, da bom padel v nezavest in se zgrudil nate.« Otrok takoj popusti, jaz pa se zasmejem: »Saj nisem rekel, da nehaj.« Ta poseg deluje za večno. Primeren pa je le za družinske terapevte, ki jih ne bo zgrabila panika in ki lahko »igro« preživijo. Sam sem se v otroštvu dovolj pretepal in imel priložnost nabirati izkušnje tudi z agresivnimi vzgibi.

Specialni pedagogi so navdušeni, kadar se otrok korak za korakom uči obvladovati svoj bes. Ne tepe več drugih po obrazu, ampak jih »samo še« brca v piščal, in nato namesto tega »samo še« meče naokrog predmete in loputa z vrati. Nič več ne grize, ampak »samo še« pljuva in nato »samo še« vpije: »Svinja!«, morda pa mu ob tem iz ust zleti še nekoliko odvečne sline. Toda čakajte! Starši, ki so svoje otroke pripeljali v svetovalni center zaradi njihovih izbruhov besa, tepeža in brcanja, jih zdaj pihajoč od jeze jemljejo iz skupine, ker se je njihov otrok v njej vendar naučil zmerjati. Tu je treba takoj ukrepati. Zelo prav nam pride slikanica "Ti si začel – ne, ti". »Otroci, vaditi moramo zmerjanje, in sicer redno vsak dan. Dovoljene so samo zabavne zmerljivke, kot na primer "ti krivonoga Miki miška, ti zeleni makaron, ti mlahavi kosmič" ...« Otroci so sami polni domislic in se bliskovito hitro na zabaven način učijo traparij.

Toliko v zagovor prismojeni pedagogiki, ki pa ponuja plodno polje za nezavedno učenje. Vsi vidimo, kako otroci in mladostniki postajajo vse bolj nori, odrasli, učitelji in starši pa vse razumnejši. Stopnjevanje gre tako daleč, da se, če na vse pogledamo z razdalje, že ne moremo več odločiti, kdo bolj nori, prismojenci ali razumneži. Staršem pubertetnika, ki pušča svoje stvari po tleh, je šolo odpisal in se začel ponoči potikati naokrog, je veliko bolj smiselno svetovati, naj (namesto da si razumno belijo glave s skrbmi) v mladostnikovo sobo nanosijo toliko krame, kot jim le lahko pade na pamet. Posteljo naj postavijo navpično ob steno, ob njo prislonijo zvito preprogo in povabijo prijatelje na »žur«. Če mladostnik medtem pride domov, naj mu »skulirano« pojasnijo, da ni nihče pričakoval, da bo danes svojo sobo potreboval, zato so si jo sposodili za dobro zabavo. Le redkokdaj je treba staršem svetovati še, naj dodajo, da so zdaj res že preveč utrujeni, da bi sobo še pospravljali. Bodo že zjutraj ob sedmih vse počistili, izpraznili polne pepelnike ipd. Erickson je svoje otroke zbudil ob treh ponoči, če so pustili svoje igrače ležati vsepovsod na vrtu.

Otroka, ki hodi v vrtec ali šolo, in rad kaj sune oz. »ukrade«, kot pravijo odrasli, je že veliko avtoritet (starši, babica, učiteljica, župnik) svarilo: »Tega ne smeš!« Tako postaja to, da si kaj prisvojiš, vse zabavneje, sline se ti kar cedijo. Skrivna pustolovščina, ki po žilah požene pravo poplavo hormonov! Roka res srbi.

Veliko zabavneje – in tudi učinkoviteje – je otroku zaupati: »Ker si se odločil, da boš ubral tako poklicno pot, bodo starši s tabo vsak dan vadili, da boš postal res mojstrski tat! Očka in mamica bosta v eno od sob vsak dan skrila pet kovancev po en evro, ki jih boš skušal suniti in jih boš moral iskati vsaj četrtr ure. Kovance, ki jih boš izmaknil, boš spravil v svojo skledo, tiste, ki jih ne boš našel, pa bodo starši spravili v svojo. Tako bomo lahko dobro sledili, kako napreduješ k svojemu poklicnemu cilju. Lahko se odločiš, kaj boste s »tvojim« denarjem naredili. Lahko, na primer, povabiš mamco in očka v bazen z velikimi tobogani (poplava hormonov). Očka in mami pa lahko, na primer, gresta za svoj denar v živalski vrt in tam opazujeta, kako mojstrsko poskušajo opice druga drugi izmakniti hrano. Kakšen dan pa lahko počnete tudi kaj drugega, najbolje, da se pustite presenetiti.« Izbruh hormonov, ki ga sproži skrivnostnost, naj torej izkorišča še naprej! Tako presenetljivo preprosto – za obe strani – se je izviti iz nadležnega zapleta moraliziranja in

neuspehov. Ko moči in norčavost družine spet spravimo v življenja polno smer, se v njej porodi velik zagon za rast.

Terapevtska srečanja morajo biti napeta! Zveni dokaj preprosto, vendar moramo biti precej spretni, da starše pripravimo do tega, da tako ravnajo tudi doma. Da svojo nemočno, trpečo in tožečo držo spremenijo v dejavno, ki jim bo omogočala, da spet primejo vajeti v svoje roke. Vse to nazorno prikažem v opisu primera, ki sledi v nadaljevanju pod naslovom «*Od odsotnosti meja do hiper*».

Kljub vsemu pa morda ostaja dvom: »Naj bi to delovalo tudi pri "težkih" primerih?«

V zadnjem bloku, kjer stanujejo brezupni primeri

Kaj je prej, izvir ali dež?

Kaj deluje močnejše, moči družine ali pedagoški posegi?

Kaj pri težkih primerih daje vero, zaupanje in upanje, da bi družinski člani imeli vse, kar bi za rešitev potrebovali?

Odgovor lahko najdem v enem svojih »zgodnjih« primerov, ki razkriva, kako se rešilne moči, ki dremajo v notranjih svetovih družinskih članov, razvijajo in kako jih lahko konstruktivno uporabimo.

V času, ko sem še delal v dnevnem svetovalnem centru za otroke, je bila v moji skupini tudi majhna plavalasa buča, šestletnik, recimo mu "Hansi". Bistro bitje, neizmerno radovedno, neusahljiv vrec energije. Bežen obiskovalec bi se najbrž vprašal, kako je ta prijazen fant, ki z vsakim takoj vzpostavi stik, sploh pristal tu. Že, zmožen je hudih izbruhov jeze, ki jih spremlja globoka bolečina. Vendar izginejo takoj, ko ga s tolažečim glasom vzamem v naročje.

Ozadje: Hansi živi z malce starejšim bratom (ki je bil že v zavodu) in z mlado mamo v zadnjem stopnišču zadnjega bloka "začasnega zatočišča". Skupno stranišče na hodniku, brez prhe, brez kadi. Slabo znamenje, tja namreč namestijo brezupne primere. Mati ne pride na večerni roditeljski sestanek. Ponoči ima pomembnejše opravke, nakupuje. Podnevi pa je preveč utrujena, da bi se oglasila. Kar nekaj mojih podvigov, da bi se srečala, se izjalovi. Na stopnišču, nadstropje za nadstropjem podrtih vrat in za njimi zoglenelih žimnic, črepinj steklenic in razbitih oken. Ko jo končno najdem, me Hansijeva mama nezaupljivo premeri. Ne, ne bom vstopil, rad bi ji samo na hitro poročal o Hansijevem napredku, o tem, kako dobro mu gre in kako sijajnega, prijaznega fantiča ima. Za njenim skoraj sovražnim obrambnim izrazom se nekaj zasveti. Bi se lahko občasno oglasil, da bi ji poročal o Hansijevem napredku? Prepričan sem, da bo zmožel opraviti normalno osnovno šolo. Nazadnje sem jo želel tudi povabiti na prihodnji roditeljski sestanek, čeprav ni služenje denarja za svoji čudoviti bučki prav nič manj pomembno!

Zgodi se nemogoče: čez nekaj mesecev me Hansijeva mama povabi domov. V novo stanovanje, daleč od barak. Tej »cipi« je sami z lastnimi močmi uspelo, kar se nobenemu socialnemu delavcu ni zdelo mogoče: izvlekla se je iz zadnjega bloka. S ponosom mi je pokazala otroško sobo in me predstavila svojemu novemu prijatelju, zaščitniku ...

Zdaj sem takorekoč njen dolжник. Čez pol leta se prične šola. Hansi pa skače iz ene igre v drugo, iz minute v minuto, zdaj se pridruži tej skupini otrok, nato pa spet zdrvi k naslednji. Nesporazumi se kopičijo, ne najde časa, da bi se ustavil pri meni. Le včasih si privoščiči počitek, sedi sam in pogreznen vase ob oknu ter s hrepenenjem opazuje potepuške pse. Hansi se vsekakor zna potopiti v trans in fant je zelo radoveden, silno radoveden.

Poleg tega je družina ambiciozna, želi si napredovati z lastnim trudom, kar jo navdaja s ponosom.

»Naslednji teden gremo v lovski muzej. To boste strmeli, Hansi še posebno!« sem tisti teden prav vsak dan glasno naznanjal. (Spomnite se Ericksonovega primera o depresivnem Bertu, ki je spal stoje.) Sodelavki sem rekel, da se bom približno tričetrt ure ukvarjal predvsem s Hansijem. Vendar sem domneval, da naju bo del skupine z veseljem in zanimanjem spremljal.

Hansi je povsem prevzet: vsepovsod zanimive vitrine z nagačenimi lisicami, srnami, merjasci, divjimi petelini, jeleni, zajci ... V treh minutah obrede ves muzej. Dohitim ga. Vznemirjen je in odlične volje. Objamem ga, to mu je všeč, in se čudim, koliko hitreje od drugih otrok si zmore vse ogledati, enkratno! Drugi otroci in tudi jaz sam bi potreboval tri minute, včasih celo pet, za eno samo vitrino. On pa: en sam pogled, švrk, je že pri drugi, pogled, švrk, pri naslednji.

Vprašam ga, ali bi si hotel vitrine še enkrat tako hitro ogledati z mano. Ves sijoč in navdušen privoli! Stopiva do prve vitrine, z eno roko ga primem za ramo, z drugo pa mu zaprem oči. »Zdaj bodo vsi otroci lahko videli, kako bliskovito si lahko vse ogledaš, z enim samim pogledom!« Za sekundo umaknem dlan izpred njegovih oči, tik-tak, in jo položim nazaj. Zdaj ne vidi nič več, kajti pod dlanjo čutim, da drži oči zaprte. Medtem pa njemu in otrokom, ki se nama pridružijo (stvar je očitno zanimiva) zelo izčrpno razlagam, kako Hansi v tej sekundi vidi prav vse kot fotoaparati: »Lisico, očitno je mamica, ki se ravno ogleduje za hrano. Ne, ptičke z rdečo liso na vratu ji ne bo uspelo zgrabit, ker sedi previsoko in je že rahlo razprla krila, pripravljena na vzlet. Poleg tega bi bila premajhen zalogaj. Saj lisica vendar išče hrano za mladiče, ne? Mladiče? Ja, tako je, tam zadaj, dobro zakrinkani, kukajo iz luknje, eden pa je tako predrzen, da se je že ves prikazal, se splazil naprej in je sklonjen, pripravljen na skok, medtem ko oči ne umakne z majhne kobilice. Le kdo bo skočil hitreje, mladi lisjak ali kobilica? Poleg tega je mogoče taščica prav tako mamica in se ji tudi cedijo slinice za kobilico. Ne, saj ima že nekaj v kljunu, črva, ali kaj je to? Nekje mora vendar imeti tudi gnezdo, toda kje? Točno!! Tam zgoraj med vejami, enkratno zakrinkano. In če dobro pogledaš, lahko vidiš celo kljunčke lačnih otročičkov!!« Hansi je nemiren, čutim, kako se njegove trepalnice premaknejo. »Nič kukanja! To ne velja, saj si vendar že vse ujel z enim pogledom. Na koncu bomo naredili še eno tik-tak fotografijo: oči odpreš, zapreš! Stavim, da je taščica kobilico že opazila, ampak si ne upa bližje zaradi lisic. Presneto zvito, takole mirno sedeti in čakati. Uuu, tam zadaj, ali ni še nekaj sklonjeno v travi? Je to zajec? ...«

In tako smo šli dalje, vitrino za vitrino. En pogled, klik, oči se zaprejo, nato pa dolga dolga zgodba. Pri zadnji razstavi živali sem Hansiju dovolil izstopiti iz napete igre »vidiš, pa vendar ne vidiš«. Šel je nazaj in z zadovoljstvom dolgo, dolgo strmeli v prvo vitrino. Ko so njegove noge postajale že nemirne, je postal še malo, da bi se prepričal, da si je res ogledal prav vse. Odkril je celo še drobno malenkost, ki smo jo spregledali, in nam jo ves ponosen pokazal. Počasi, v globokem transu, je stopil k naslednjemu prizoru.

Stranski učinek, ki ga nisem pričakoval: sedem drugih otrok je hotelo, da bi jih prav tako vodil skozi muzej. Izobilje dela, ki se ga nisem nadejal, medtem ko se otroci kar sami ponujajo, da bi se učili zbranosti.

Ko se vrnemo v dnevni center, se Hansi pridruži skupini otrok, ki ga radi sprejmejo, saj je navsezadnje junak dneva! Iz odej, stolov in blazin zgradijo brlog ter se igrajo lisičjo družino »očka, mamica, otrok« in odplovejo nekam daleč, daleč stran.

Vsak otrok je radoveden, to imamo primati v naravi, takšna je človeška narava. Gre za eno naših temeljnih potreb, za nujo ali »need«, kot ji je rekel Erickson. V dnevih, ki so sledili, se je Hansi sam potrudil, da je tešil svojo radovednost. Občasno je potreboval še pomoč: »Hansi, a veš, da imaš tu spredaj gumb, tak, ki ga lahko vrtiliš? Sredi prsi, malo nad prepono. In če ga, s tvoje strani, zavrtiš v levo, naviješ svoj motor s 100 KM do konca: vum, vum, vum, to! Pokaži, kako močno in hitro gre!« In Hansi zdrvi na vso moč. »Pridi, glej, zdaj ga obrneva v drugo smer. Če ga zavrtiš v desno, se motor upočasni. Tako, ja, odlično, vse počasneje in počasneje, dokler se čisto ne ustavi ...« Ležal je v mojem naročju in užival v počitku. Pozneje je zadostovalo, da

sem mu, na primer pri nogometu, ko iz gole vneme ni zadel žoge, zaklical: »Hansi, za hip zavrti gumb do polne hitrosti, potem pa spet nazaj!« Nato se je sam naučil oceniti, ali se lahko takoj preusmeri ali ne.

Delo s Hansijem mi je bilo v veselje. Levji delež je opravila mama. Prišlo je do preobrata v razpoloženju, otroka ji nista bila več v breme, ampak je bila spet ponosna na oba.

V sistemski terapiji je paradokсне strategije ojačevanja simptoma po Ericksonovski tradiciji smiselno uporabiti, kadar pri klientih zaznamo močno težnjo in hrepenenje v pravo smer, ki pa ga ovira nasprotna težnja, ki pravi: »Ne, ne gre.«

Spomnimo se tudi Ericksonovega navodila: »Naj simptom postane neprijeten.«

Poglejmo si še Thomasa iz skupine otrok s posebnimi potrebami. Za predšolskega dečka je visoke rasti, kaže presunljivo občutljivost, vede se kar preveč odraslo za svoja leta in je izredno ustvarjalen. Za obrambnim ščitom se skriva velik bojazljivec, globoko negotov v odnosu do drugih otrok. Poistovetil se je s svojo zaščitno podobo in postal volk. Kot tak ima navado napadati druge otroke, jih zastrahovati in jim trgati igrače iz rok. Poskus, da bi ga vpeljal v kakšno drugačno igro, deluje le, dokler lahko tudi v njej ostaja volk. Izjemno dosleden je. Ko v peskovniku gradijo ceste, vztraja pri: »Volk tega ne počne, ampak lahko le ustvarja luknje in ceste tepta.« Če ga skušam takega ljubeče sprejeti, v upanju, da bo potem sam odnehal, se znajdem v slepi ulici. Kajti šola se grozeče približuje in *volk tega pač ne more ...*

Položaj postaja vse bolj grotesken. Thomasova posebnost je, da si luknjaste in barvaste lesene kocke natika na prste in trdi, da so to njegovi kremplji, kar ga ovira pri prav vsaki igri razen tisti, v kateri je volk. Čas kosila, volk pa pride s kremplji. »Zdaj je pa dovolj, daj te klade s prstov.« »Ne, to so kremplji, zrasli so mi!« Kocke mu snamem s prstov, on pa rjove, kot bi ga odiral: »A ne vidiš, kako mi teče kri!«, in prepričano strmi v svojo roko in mizo: »Vsepovsod je kri!« Popustim, vendar se me ne dotakne. Naj ga pitam? Ne! Kosilo pojé hlipajoč in užaljen. Potem spet postane volk. Kljub vsemu so trenutki, ko se vede kot človek, pri jedi ali nakupovanju v supermarketu. Kako naj tega fanta »odrešimo«, v pravem pomenu besede? Spomnim se deklice, ki je naravnost prisiljeno igrala mucko, dokler nisem – v veri, da bom tako lažje vstopil v »njen svet« – prinesel s sabo mačko. Vsi otroci so jo hoteli božati, ona pa se je je panično bala.

Poiskal sem knjige o volkovih in si z otroki ogledoval, kako lovijo v krdelu, kako obkolijo nemočno srno, jo raztrgajo, kako jo požrejo, kje domujejo, kako se pretolčejo skozi zimo ... Thomas v hudem precepu opazuje raje od daleč.

»Čez dva tedna gremo v živalski vrt. – Hura! – Drugi teden gremo v živalski vrt in tokrat si bomo posebej pozorno ogledali volkove!« Thomas me gleda s široko razprtimi očmi. »Pojutrišnjem ... jutri gremo v živalski vrt!« Thomas zatrjuje, da ga bolj zanimajo druge živali, na primer zajci, ki jih volkovi požrejo. Ja!

V živalskem vrtu prosjači, da ne bi šel k volkovom. Odvrnem mu: »Volkovi te zelo zanimajo. Že dolgo trdiš, da si volk in ne človek.« Sprva stopa sam, čeprav obotavljaje, nazadnje pa ga moram vleči. Ko nama v nosnice bušne močan smrad po mrhovini, se ustavi: on je človek in noče videti teh trapastih volkov. Ko ga hočem na vsak način posaditi čez ograjo k volkovom, ga zgrabi panika.

»Lepo, da si človek, Thomas. Ljudje si v živalskem vrtu ogledujemo tudi volkove. Preden bova šla k slonom, si bova pogledala volkove. Tako kot ti oddajaš vonj, ga tudi oni, toda drugačnega. Obljubim ti, da te bom trdno držal in te varoval. Nič ti ne morejo, ker sva oba, ti in jaz, na človeški strani ograje.« Tako sva si ogledala volkove. In se pridružila drugim otrokom pri slonih. Od takrat dalje se je Thomas do otrok vedel kot človek. Ne morem reči, da je šlo za posebno elegantno otroško terapijo, toda zgodil se je preobrat. Starši so k meni prihajali na družinsko terapijo. Mama je delala v strežbi v nekem gostišču, oče, brezposeln in silno občutljiv, pa si ni zaupal, da zna vzgajati sina. Ko sem jih nekoč obiskal na domu in Thomas že dolgo ni bil več volk, je oče rekel svojemu jazbečarju: »Kajne, Waldi, da so psi pač veliko boljši ljudje?«

V naslednji fazi je Thomasova priljubljena vsebina za kratek čas postal Kristus. S prozornim lepilnim trakom je lepil podolgovate lesene klade v križe in jih pritrjeval na svoje risbe. Vendar je bil na njegovem obrazu vse pogosteje nasmeh in strašno rad se je spakoval.

Družini smo ponudili, da poiščemo prostor za Thomasa v stanovanjski skupnosti. »Ne,« je odvrnil oče, »prisegel sem, da moj otrok ne bo nikoli šel v dom.« »Stanovanjska skupnost z živalmi je nekaj drugega, imajo nadomestno mamo in očeta pa konje. Lahko bi si kakšno samo ogledali, da bi se znebili dvomov.

Zdi se mi krasno, če tega ne potrebujete in boste v času Thomasovega šolanja zmogli sami!« Naštem jim, kaj vse zmorejo: ne živijo od socialne pomoči, ampak mama služi kruh, s Thomasom ravna zelo ljubeče in lepo in, in, in ... Čez čas je oče mnenja, da ogled pač ne more škoditi.

Kolegom v domu napovem obisk in prosim za ogled skupine, kjer sta v vlogi staršev moški in ženska. Družina je navdušena, Thomas predvsem nad konji in drugimi živalmi. Povlečem ga na stran: »Ostaneš lahko samo, če oblubiš, da boš ostal človek, in da ne boš ob naslednjem obisku poni, da bom moral s sabo nositi zalogo sena.« Častno besedo mi da, da bo (p)ostal človek, in vpraša, ali lahko kar takoj ostane tam. Ne, o tem lahko odločajo samo njegovi starši.

Med vožnjo domov se vzdušje sprosti. Če bi bili vedeli, da obstaja tak kraj, bi Thomasu že davno dovolili tako odraščati. Oče pravi, da je sam kot otrok sanjal o tem.

Ob začetku šolskega leta se je Thomas preselil v stanovanjsko skupnost v Allgäu. Kmalu zatem je oče dobil službo.

Razvoj modela reke življenja

Kaj je prej, kokoš ali jajce?

Kaj pride prej, teorija ali praksa?

V iskanju teorij o otroški problematiki se zgodi, da otroški svet pogosto spregledamo. Namesto da se usmerjamo k temu, kaj naj bi bilo, je koristneje, če odkrijemo in uporabljamo razvojne tokove, zasnove, ki spodbujajo rast, ter nezavedno delujoče življenjske načrte, ki se skrivajo v otroku. Tako cenimo in negujemo temeljne potrebe ter moči, ki se porajajo iz hrepenenja po življenju.

V razvoju otroka se zrcali tok evolucijskega razvoja. Ta še zdaleč ne poteka premočrtno, pač pa v koristnih zavojih, ljubi poskoke in neumnosti, nič manj kot logika ga privlači absurdno, vesoljna šala, če uporabimo izraz Virginie Satir.

Erickson je znal uporabljati »veliko skladišče« nezavednega. Ker je odrasel na kmetih, je imel v mislih bolj skedenj, poln poljskih pridelkov, kot pa skladišče podatkov, kakršno je na primer trdi disk računalnika. Izbral je uporabno neteoretično prisposodbo in govoril o velikanskem svežnju izoblikovanih živih izkušenj. Notranji svet vsakogar je urejen dinamično in svojevrstno, tako kot vsaka reka teče po svoji strugi, pa vendar delujejo sile nezavednega podobno. Da bi te procese spravil v tek, je Erickson pripovedoval zgodbe o človeških močeh. Domneval je, da mi je kot Nemcu blizu Freudova primerjava nezavednega s konjem: »jaz« kot jezdec, »nadjaz« kot učitelj jahanja ter analitik, neskončno kroženje po začrtani krožnici na povodcu, učitelj daje navodila, »jaz« se uči razhajati, odšepa domov, konj teka sem in tja, potem pa ga učitelj spet prime za povodec in jaz med ponovnim kroženjem vse »predela« ... Erickson mi je zatorej povedal svojo legendarno zgodbo o konju, ki pa, pozor, v nasprotju s Freudovo temelji na dejanski izkušnji: »Peter, psihoterapija je: Ko sem bil še mlad, je na našo kmetijo priromal konj. Nihče ni vedel, čigav je. Zavihtel sem se nanj, ga s petami rahlo sunil v boke in takoj se je zganil. Mahnil jo je

po neki poti. Ko je hotel iti desno v deteljo, sem ga malce potegnil v levo, in ko je želel levo v pšenico, sem ga potegnil malo v desno. Prispela sva do razpotja, dvignil je ušesa in nagnil glavo v desno, zato sem tudi sam potegnil vajeti v desno smer. (Opozarjam, da ima beseda »right« v angleščini dvojni pomen: desno in pravilno.) Konj je pospešil korak in prikazala se je streha neke hiše. Ljudje s kmetije so me vprašali: "Kako si vedel, da je konj naš?" Saj nisem vedel, konj je poznal pravo pot!«

Ne ponuja nam torej prisposodbe duševnega dresiranja ali parnega stroja z ventili in tipkami za upravljanje, v katerem bi bil id nad jazom, pač pa pripoved o tem, kako konj in jezdec v medosebnem odnosu hitro odkrijeta pravo pot. Ne gre za iskanje, ampak za to, da najdemo. Tako je Erickson sile, ki usmerjajo vedenje, spet obrnil z glavo navzgor. Globoke plasti premikajo in krmarijo naše vedenje, nezavedno pa moramo zgolj skrbno ter nežno sodelujoče spremljati.

Erickson je uporabljal metaforo poti kot prisposodbo za črto, po kateri teče življenjski proces. Ob neki drugi priložnosti je pri delu s transom dejal: »Življenje je kot avtocesta, po kateri se pelješ mimo prizorov svojega življenja, tega, pa spet drugega, in ponekod je cesta polna nevarnih ovinkov ...« S tehniko kristalne krogle je to procesno črto postavil v prihodnost: »Predstavljaš si, da gledaš v stekleno kroglo in se vidiš, kako v prihodnosti že počneš tisto, kar je zdaj še pred teboj. In vidiš se še dlje, kjer je to novo vedenje postalo že samoumevno, povsem samodejno ...«

V transu, v katerem je obujal tvoje vire, te je spomnil na to, kako si si že kot otrok nabral temeljne izkušnje in odkril, kako obdržati ravnotežje in stopati skozi življenje po dveh nogah. To pragmatično teorijo lahko zlahka dojame vsak otrok, saj dejansko deluje v resničnem življenju. Več o tem v poglavju »*Trans za prebujanje virov*«.

Poleg omenjene pa obstaja še druga dragocena in koristna plast nezavednega. Ne izvira iz koristnih izkušenj, ki jih je posameznik sam doživel, pač pa iz evolucijskih izkušenj, iz »back of our mind«, iz naših »malih možganov«. Erickson je temu rekel »človeška narava«. Zanj velja: »Ne moreš, da ne bi ...«

Spomnimo se, kako je svojemu sinu Robertu, ko je bil ta še majhen, pomagal, da je pozabil na bolečino in šok, ker si je fant preklal ustnico. Izkoristil je njegovo tekmovalnost do starejše sestre in mu ustnico brez narkoze zašil, medtem ko je Robert štel šive in ponosno razglašal: »Imel bom več šivov kot sestra!« Tako je Erickson v mnogih primerih izkoriščal človeško naravo in se klientom pomagal spomniti, da tudi v njih ždi neuničljiva človeška narava (za primere glej: Rosen, 1982).

Na tem mestu navajam odlomek iz opisa primera o Herbertu, očarljive pripovedi o procesu spreminjanja v terapiji (Rosen, 1982). Iz nje razberemo, kako je Erickson izzival zavest in nezavedno ter kako se je korak za korakom spet uveljavila zdrava človeška narava.

Herbert je bil močno depresiven moški, ki je spal stoje in bil sestradan do kosti, pa vendar je trdil, da ne more jesti, da nima želodca, da ne more nič piti, ničesar pogoltniti, da nima teka.

Erickson pripoveduje:

»Le kako mi ga je uspelo pripraviti do tega, da je po grlu spravil netekočo hrano? Vedel sem, da je bil nekoč majhen otrok. Vedel sem, da smo bili nekoč vsi majhni otroci in da imamo vsi v sebi človeško naravo. Preprosto sem izkoristil človeško naravo. Vsi vendar vemo nekaj o njej: Kako bi Herberta pripravil do tega, da bi pogoltnil netekočo hrano? ...

Posadil sem ga za mizo, pred njim krožnik, poln hrane. Nasproti mu je sedel pacient, ki je bil zelo zmeden, ob drugem robu mize pa tretji pacient, ki mu je šlo zelo slabo. Nobeden od njih ni nikoli jedel s svojega krožnika. Vedno sta jedla s krožnikov drugih. Herbert pa je vedel, da je krožnik, ki je pred njim, njegov. Toda edini možni način, kako bi svojo jed obdržal, je bil, da jo spravi vase! Tema prekletima norcema že ne bo pustil, da bi pojedla njegovo hrano. Takšna je človeška narava.

Potem ko je spravil vase prvo gosto jed, sem ga vprašal, kako mu je teknila. Rekel je: "Ni mi dišala, vendar sem jo moral pojesti. Bila je moja."

Dejal sem mu: "Herbert, spoznal boš, da imaš tek in da poznaš občutek lakote. Zdaj je na Rhode Islandu zima, januarja smo. Mrzlo je. Dal ti bom primerna oblačila in te brez kosila poslal na kmetijo, ki sodi k bolnišnici. Tam stoji hrast, premera meter in pol. Rad bi, da ga podreš in nasekaš za drva. Dobro se boš zlakotnil."

Odvrnil je: "Temu delu se bom raje odrekel."

"Četudi ne boš delal," sem rekel, "v vsakem primeru boš ves dan zunaj brez kosila. Zvečer, ko se boš vračal, boš ugotovil, da si lačen."

Herbert mi je rekel: "Ste pa res sanjač."

Potem ko sem ga poslal na kmetijo, sem šel h kuharici in ji dejal: "Ga. Walsh, 160 kil imate. Radi jeste. Rad bi, ga. Walsh, da izpustite zajtrk in kosilo. Želim, da ste lačni. Za večerjo pa si skuhajte še enkrat toliko, kolikor lahko pojedete, in sicer svoje najljubše jedi. Lahko se že veselite, da boste pospravili vse, kar vam najbolj tekne. In nikar ne skoparite. Pripravite še enkrat toliko, kolikor lahko v najboljšem primeru pojedete." ...

Herbert je jedel, ker je bil lačen. Kadar smo bili z družino pri kosilu ali večerji, sta moji hčeri vselej nesli psom na dvorišče kosti. In vedno pripomnili: "Ko vidiš, kako glodajo kosti, se ti začnejo kar sline cediti in prime te, da bi jih glodal še sam."

Ubogi Herbert! Ko je videl go. Walsh, so se mu začele cediti sline.«

Vse bolj se nagibam k temu, da pri delu z otroki in v družinski terapiji kot prisposodbo za vodilo našega vedenja in preoblikovanja vedenja namesto izraza »človeška narava« uporabljam izraz »narava primatov«. V knjigi *Divji diplomati* Frausa de Waalsa lahko preberemo, da so že naši daljni bratrance uporabljal negovanje drug drugega za doseganje sprave in pomirjanje. Izbruh hormonov, ki so se med bojem nakopičili, so ublažili s čohanjem. Iz tega lahko domnevamo, kako globoko segajo korenine »ljubezni« kot preoblikujoče sile. Enostranske zaključke iz opazovanja primatov, ki so jih izvajale večinoma ženske, in ozko pojmovanje človeške agresivnosti smo pripeljali do absurda. Grozjenje in čohanje z namenom sprave sta vendar samo dve od mnogih oblik vedenja.

Kaj je torej prej, kokoš ali jajce?

Bi šlo takole: kokoš, petelin in jajce?

Kaj je prej, individualna ali otroška in družinska terapija?

Odgovor je na dlani: starši svoje otroke že milijone let uspešno duševno in telesno vzgajajo, negujejo, varujejo in zdravijo.

Evolucija nas je oblikovala v spretne pomočnike in pomočnice:

Starši so najboljši soterapevti za svoje otroke.

Otroci so najboljši soterapevti za svoje starše.

Že naši sorodniki primati so vedeli, kako s čohanjem izzvenijo stresni odzivi in se ustvari zdravo ozračje, kako svoje otroke varovati in jim postavljati omejitve, ki so potrebne, da preživijo. Otroci primatov pa so se s posnemanjem odraslih naučili na primer okušati tisto, kar je jedla njihova mati. In obnašali so se, kot da bi bili že veliki. To je v naravi primatov, v človeški naravi: »Ko bom velik-a!«

Pri delu v dnevnem svetovalnem centru za otroke mi je postalo kristalno jasno: ključ leži v notranjem svetu otrok. Vsakdanji trans kot strategijo preživetja dobro poznam iz lastnega otroštva. Vojnih in povojnih let ne bi preživel brez umikanja v svoj notranji svet, brez možnosti, da v domišljiji ustvarjam bodoče zdrave svetove.

Drugi ključ leži v družini.

Otroci iz Hasenbergla, ki je tako rekoč socialno smetišče Münchna, so bili moji prvi veliki učitelji terapije. S svojim neomajnim nagonom preživetja, bogatimi notranjimi svetovi, s sposobnostjo, da se ščitijo, pa vendar nagnjeni naprej, s hrepenenjem, ki se ne pusti ugnati: »Ko

bom velik-a!« S čuti, ki se včasih zdijo zakrneli. Potem pa jim nakloniš nekaj duševne hrane, pohvale in telesnega stika, pa lačni srkajo svet in ga zaznavajo z vsakim vlaknom.

Z ženske plati mi je nove možnosti odprla Virginia Satir s svojim čutnim in ljubečim pristopom k družinski terapiji, iz moškega sveta pa celotni model Milтона Ericksona.

Na teh temeljih se je v zadnjih dvajsetih letih skozi vsakodnevno praktično delo rojeval model reke življenja. Glede na to, da otroci zajemajo svet z vsemi svojimi čuti in da v igri, pretvarjanju, snujejo svoje življenje, mi postaja vse pomembnejše, da najdem takšne načine dela, ki bodo otrokom pomagali, da lahko enako samoumevno sodelujejo v terapiji kot odrasli, starši in stari starši, prav tako pa tudi ljudje iz jezikovno manj šolanih slojev.

Model reke življenja

Erickson je menil, da so odrasli zgolj otroci, ki so zrasli, in tudi sam rad z odraslimi delam kot z velikimi otroki. Kajti tako majhni kot veliki otroci so najbolj izurjeni v tem, da se v igri pretvarjajo, kot da so že v prihodnosti. Tega smo se sicer nekdanj učili tudi družbeno, pri molitvi, kjer smo se ukvarjali z onostranstvom: "Nekega dne bom ... " in se nanj tudi pripravljali.

V družinski terapiji že pri prvem srečanju celotno družino postavim v prihodnost: »Pretvarjajmo se, da ste življenjsko krizo že premagali, da je izziv že za vami!«

Obenem jim pričaram dokaj preprost prostorski prikaz, privlačen za čute, ki v enaki meri pritegne otroke, mladostnike in odrasle. Erickson je pravil: »Ko so Indijanke, ki si seveda niso ničesar vnaprej narisale, začele tkati preprogo, so že pri vbodu prve niti vedele, kakšna bo videti celotna preproga in kje bo tekla zadnja nit.« Človeški sistemi se lažje zgamejo, če imajo pred očmi smer, ki vodi k cilju.

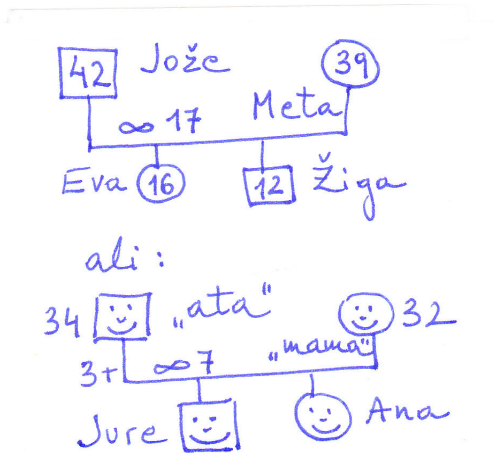
Glede na to, da se otroci v gibanju in z vsemi čuti, z vidom, gledanjem, dotikanjem, občutenjem, poslušanjem in v svojem notranjem dialogu veliko lažje učijo, dojamejo, rastejo, je smiselno delati tako, da so dejavni. Poleg tega je z besedami njihovo pozornost in sodelovanje težko obdržati dlje časa. Zato uporabljam celoten prostor, kjer izvajam terapijo, kot nekakšen vseobsegajoči oder življenja. Na njem imajo svoje mesto tako pretekle koristne izkušnje kot trenutna življenjska kriza, ki naj bi jo obvladali, ter tudi področje, kjer se lahko razprostre prihodnost s svojimi možnostmi.

Potem ko se družina v sobi razgleda in orientira, jim rečem: »Le razglejte se, v tej sobi je že mnogo družin našlo svojo pot! Tu ste vstopili, tam so še ena vrata, pa okno, pod, odeja, tamle lončnice. Plišaste živali in lutke tu na tleh ter vrvi različnih barv. Kamera teče in snema, kako delate v smeri obvladovanja svoje krize in smeri prihodnosti. Pozneje lahko poveste, ali želite, da kaj izbrišemo!

Lahko si vzamete čas, da se zberete. Danes se bomo ukvarjali predvsem s temle pomembnim vprašanjem: "Kako ali v kateri od možnih smeri se boste gibal, da boste, ko boste zadnjič, verjetno s ponosom, odšli skozi ta vrata, čutili: 'Uspelo nam je, ta življenjska kriza je za nami?'" Kako bo takrat? Ne mislim na neuresničljive želje, ampak me zanima, kako in kje se boste nahajali takrat, s svojimi sposobnostmi in možnostmi, ki ste jih prinesli sabo. To bo danes naše najpomembnejše vprašanje.

Je v redu, če vas prej vprašam po vaših imenih, starosti, poklicu?« Po poklicu prav tako vprašam otroke. »Kaj trenutno počnete, vrtec in šola sta konec koncev tudi delo ...?«

Zapisoval si bom!«Vsem pred očmi narišem genogram.



Slika 1

»Aha, "Rudolf", kako vas kličejo otroci, "očka"? In vaša žena? Kaj pa, kadar vas graja? Kako vam reče takrat? Aha, "Rrudi" z ostrim R.

In vam je ime ... "mama" ... pa kako še? Imate kakšno ljubkovalno ime, vzdevek? In kako mladi, kako stari ste ...?

O, že s prsti mi znaš pokazati!? Tri, prima ...«

Če otroci postanejo nemirni ali hrepeneče pogledujejo k lutkam in plišastim živalim, rečem:

»Starši vam lahko dovolijo, da se igrate. Lahko se na primer igrate, kako bo, ko bo to, zaradi česar ste prišli, že za vami: "Uspelo nam je!"

Kmalu bomo počeli nekaj, za kar bomo potrebovali vaše sodelovanje. Delali se bomo, da ste že malo večji, približno toliko.« Pri tem s prsti pokazem nek razpon.

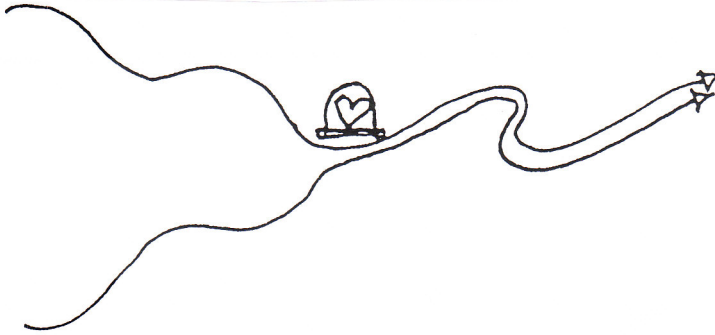
Po petnajstih, dvajsetih minutah ali najpozneje takrat, ko otroci pokažejo, da je čas, da se česa lotimo, vstanem. Vedno predpostavljam, da otroci med igro oziroma pri svojem početju drug z drugim podelijo nekaj smiselnega in to vzamem kot očitno. Njihovega vedenja pa nikdar ne tolmačim in ga ne čutim kot »motnjo«.

»Se lahko kar vržemo na delo? Če je tam zadaj preteklost, je spredaj, v smeri okna, svetlobe in lončnic, prihodnost in nekje na sredini sedanjost. Vzemimo torej, da gre skozi prostor časovna os: tam je preteklost – vaših otrok takrat še ni bilo na svetu – in pred vami prihodnost – tam so že veliki!«

V roke vzamem nekaj vrvi: »Recimo, da so to življenjske črte, niti, poti, reke življenja. Kot otrok sem se med drugim naučil, da so si stari Germani predstavljali, da boginje usode, Norne, pletejo niti naših življenj in pazijo, da se nobena ne pretrga. Če bi bile torej te močne vrvi črte življenja, katera bi bila tvoja barva?«

Pozor: v trenutku, ko nekdo prime eno od vrvi, jo izbere, postane ta vrv njegovo lastno življenje! Začara se v nekakšno projekcijsko platno, na katerem na tleh leži posameznikovo življenje, konkretno in v celoti, v drugih vrveh pa ležijo življenja drugih družinskih članov. Ustvari se torej konstruktivno, halucinatorno stanje. Erickson je pogosto vprašal: »Se vidiš tam onkraj? Kaj tam počneš? In koliko si star? ... Pa tam ... in v prihodnosti ...!« Razvijemo torej vsakdanji trans. Samo poskrbite, da bo zabavno, »kot da« je to resnično življenje. Vrv na tleh pa je treba skrbno »razviti«.

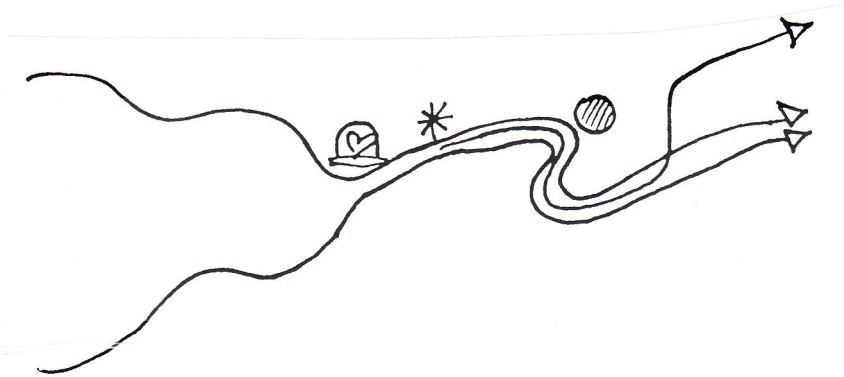
Na tla zelo nazorno položim naslednjo podobo, ki jo lahko družina potem še popravlja:



Slika 2

»Recimo, da se je tu rodil očka – on je vendarle nekoliko starejši. Takole je rasel in rasel ... In tu se je rodila mama ... Sta kraja, kjer sta se rodila, oddaljena drug od drugega ali ležita dokaj blizu? Tukaj, mucu-buci, pa sta se spoznala. Naj položim sém srce? Katerega? In v to smer pelje prihodnost. Vrvi bom položil med stole, ki stojijo tu v krogu. Tu ste sedaj in ta krivulja predstavlja življenjsko krizo, zaradi katere ste prišli sem. V tej smeri, kot že rečeno, pa boste šli v prihodnost. Vam tako ustreza? Ali bi kaj spremenili? Popravili? ...« Pogosto starši premaknejo vrvi zgolj za centimeter in potem predstavljajo njihovo življenje.

»Zdaj bo pa napeto: v nekem trenutku je, mucu-buci, naredilo »ping« in spočet si bil ti. Mami, kje naj bo ta točka? Očka, je tako v redu? ...«



Slika 3

Na tla položim še vrvi, ki si jo je izbral otrok. Začnem pri točki, ki so jo opredelili starši, in morda postavim tja še kak simbol, ki ga izbere otrok. »Na začetku si bil med mamico in očkom, gotovo tesno ob mami, kaj pa danes? Si bolj na mamini ali bolj na očkovi strani? V daljni prihodnosti, nekega dne, pa boš velik in boš šel po svoji lastni poti! Približno vzporedno s starši. Še prej, nekje tukaj, pa boš naredil izpit za moped ...«

Doslej lahko starša ponavadi še sedita na stolih. Zdaj pa ju pozovem v prihodnost. »Lahko

prideta in se postavita nekako sem?« To točko označim z zrcalno kroglo, s polkroglo ali pa papirjem, ki odseva svetlobo. »Sem, kjer se krivulja spet zasuka naprej. Predstavljajta si, da sta že na tej točki in zreta v prihodnost, otroci pa so pred vama. Če vama je lažje, lahko tudi zapreta oči in v sebi zagledata točko v prihodnosti, ko si bosta rekla: "Uspelo nam je! Ne potrebujemo več pomoči družinskega terapevta." Morda ta trenutek zdaj leži že daleč za vami!

Kako bo takrat, če sta realistična in ostaneta na področju možnega?«

Na dan lahko pridejo neživljenjske želje, kot na primer: »Spet naj bo tako kot takrat, ko sva bila mlada in zaljubljena«, ali (kar je neugledno pri družinah, kjer otrok hujša): »Spet naj bo tako, kot je bilo pred puberteto.« V tem primeru se smejem, češ: »Tu vas moram žal razočarati, ker nisem dobra vila niti čarovnik in tudi ljubemu Bogu nočem hoditi v zelje. Pristojen sem za to, da vas spremljam in vam pomagam pri tem, kar je mogoče, ne pa pri nemogočem, pri iskanju rožnate romantike!«

Mimogrede, prej ko iz njih izvabite smeh, po možnosti že v telefonskem pogovoru, bolje je!

Ljudje namreč pridejo z naslednjo predstavo: resnih težav se je treba lotiti resno, z zavzetim tuhtanjem, nočmi, prečutimi zaradi razpravljanja, v terapiji pa se obdeluje probleme, in tako dalje in tako naprej, leta in leta! Družina se je skladno s tem tudi resno in temeljito pripravila ter prinesla s sabo polno vrečo težav in pritožb.

Dovolj je, če na prvem srečanju oblikujejo vsaj nejasno predstavo o konstruktivni prihodnosti. Družini je v pomoč, če ji z izpostavljanjem svetlih plati ponudimo sliko življenja, ko bo težava rešena (tako kot je Erickson ponudil »suho posteljo«), da jim vzbudimo upanje. Vprašamo jih: »Kaj plodnega se lahko rodi iz te energije, ki je doslej tekla v določeno smer?« Pomembno je, da družino kakorkoli vržemo iz njihove usmerjenosti na problem, da jih »iztirimo«, kakor so Indijanci znali iztiriti lokomotive na Divjem zahodu, ter usmerimo k prihodnosti in rešitvam.

Bodite previdni: ko pustimo hude težave ležati levo ob poti, to družino hitro zmoti. Zato naglo ponudijo nekaj drugega, skledice, ki se šibijo od smetane, in rožnato rdeče kolačke. Želje iz azurno modrega nebeškega kraljestva: »Domače naloge bi moral vendar delati prostovoljno, nemudoma, z neomahljivo pozornostjo, skrbno, z enim zamahom, ne da bi zraven zasanjano gledal skozi okno, poslušal rock ali pop ali piskal s svojim Gameboy-jem!«

Lahko razkrijejo tudi že nekoliko žolčno kiselkasta hrepenenja: partner ali partnerka bi morala biti vendar spet tako šarmantna, spretna in očarljiva kot takrat, ko je bil tok hormonov najsilnejši in sta bila najbolj zaljubljena.

Vpreči moramo vse svoje moči, pozornost, spretnost in duhovitost, da te skledice s smetano pustimo ležati na desni ter ostanemo na polju mogočega. »Uporabite to, kar posedujete, in si pred očmi oblikujte življenjski, uresničljiv in primeren cilj, na področju možnega.«

Praviloma družino proti koncu srečanja za pet minut pošljem iz sobe, da si s soterapevti vzamemo premor za posvetovanje, ali pa sam zapustim sobo, da zberem smiselne ter pohvalne vtise.

»Na koncu bi rad povzel vse, kar mi je sedlo v srce. Ko ste stali tam spredaj, v prihodnosti, so se mamine oči zaiskrile in se je oče ponosno smehljajal: "To bomo že uredili." In ti, otrok, si v pravem pomenu besede zrasel za dva centimetra, kar se me je zelo dotaknilo ... Kar tako naprej do naslednjic! Poročali mi boste o bežnih trenutkih, ko se bo v vašem srcu skrivaj vzbudil droben žarek upanja, ko se bo razpoloženje za kratek hip zasukalo v to smer.«

Ne pozabite: takoj po srečanju si zabeležite, katero barvo vrvi je kdo izbral, katere simbole so uporabili in kakšni so za družino značilni izrazi, s katerimi označujejo smer rešitev.

Zna se zgoditi, da se družine s t. i. težkimi problemi na drugo srečanje pripravijo prav nasprotno in prinesejo s sabo sveženj kamnov spotike iz preteklosti. Želijo si zagotoviti, da bi razumeli njihovo veliko bolečino zaradi otroka, zaradi vsega, česar ne zna in ne zmore, kakor tudi njihove lastne hude težave. V revijah so prebrali, da se v terapiji govori o problemih. In kot že rečeno, Nemce so nas že v šoli naučili, da kolikor večja je težava, toliko resneje in bolj napeto

moramo razmišljati, če jo hočemo rešiti. V ameriških družinah je drugače, saj le-te že vstopijo v terapijo s tudi svetlo sliko prihodnosti. V krvi imajo željo po premikih, osvajanju novih obal: Go west, young man. Sámó mojstrico konstruktivnega, Insoo Kim Berg, sem po srečanju z nemško družino slišal stokati: »So tu vse družine tako trdožive?«

Poleg tega nam nekateri družinski člani zaupajo, da že ves čas poznajo rešitev: vedno je drugi tisti, ki naj bi, mora ali bi moral marljiveje delati naloge, prej prihajati iz službe ali postopati strožje z otroki. Tako vzorec reševanja težave sam postane težava.

V teh primerih je potrebno veliko spretnosti in drzne duhovitosti, da starše spet zvabimo na pot, usmerjeno k rešitvi: »Razmišljal sem, kako bi vam prihranil čas in denar. Prišla sta zato, da bi odkrivala pot k rešitvi. Kateri komaj opazni koraki so se na tej poti že zgodili? Mogoče se v svojem notranjem monologu, v predstavah o tem, kako naj bi bilo, že gibljeta v tej smeri!?«

Pomagalo nam bo, če razvijemo pretanjen posluš za to, kakšne vrste so pričakovanja o rešitvah.

Insoo Kim Berg je v svojih delih govorila o »dobro zastavljenih ciljih.« Ta prevod, najbrž nenamerno, ni ustrezen, saj njen izraz »well-shaped« pomeni »dobro oblikovan«, tak, s katerim lahko rokuješ in se dobro prilega dlani. Izdelali ali oblikovali naj bi torej uresničljiv, prijemljiv cilj oz. bolje, usmerjenost k cilju. Osnova ali temeljna predpostavka pa je kljub vsemu preobrat v razpoloženju. Zelo nazorno predstavo o tem, kako je videti in doživljati držo, ki vodi k rešitvi, dobimo, če opazujemo otroke, kako rešujejo zapletene situacije. Reševanje dojamajo kot izziv in poglobljeni v igro ali vsakdanji trans ravnajo tako, kot da so že veliki, na primer pri igri z živalmi ali s starši. Drža, naravnana k težavi, je za razliko od zgoraj opisane napeta in za organizem predstavlja stres. Prestavi te nazaj v šolske klopi in v posnemanje Rodinovega Misleca. Stresni hormoni preplavijo telo. Lahko pa enak položaj vidim kot izziv in se ga lotim z radovednostjo, igrivostjo, preizkušanjem, z vedenjem »kot da«, se oziram za vzori ali modeli, eksperimentiram. Takrat se zbudijo ustvarjalne sposobnosti in na obraz se prikrade nasmeh, slišimo celo smeh ...

Majhne neuspehe lahko potisnem na stran, vesoljna šala pač ... Takšna drža deluje dobesedno »odrešujoče«. Viri, ki jih nosim v sebi, priplavajo na površje, sposobnosti in zmožnosti drugih članov družine pa jih še obogatijo.

Moj prvi cilj v terapevtskem delu z družino je torej doseči ta zasuk v pozitivno, konstruktivno razpoloženje. V tej drži oz. stanju transa, ki vodi k rešitvi, se sprva v notranjem svetu, v podobah naših hrepenenj, v naših predstavah, obudijo najpreprostejše stvari. Rešitev vsake človeške težave se vendar začne z očesnim stikom, pogledom, nasmehom, sledijo trije koraki k drugemu in dotik. Tvoj pogled bo našel odziv v pogledu drugega in nasmeh bo pripeljal do takšne ali drugačne traparije. Otroci že po naravi vejo, da norčavost prinese rešitev. In ko se odprejo vrata zdravim hormonom humorja, notranjemu dogajanju neizogibno sledi tudi naše vedenje. Poznamo nadarjene starše, ki znajo razpolagati s svojimi močmi in se skoraj nikoli ne obrnejo na nas po pomoč. Ko ti želijo svojim otrokom kaj povedati, jih primejo, pogledajo v oči, njihov pogled pa samodejno dobi pravo mešanico resnosti, dobrodušnosti in ljubečnosti. Deluje to, kar počnemo. Besede že manj. Takšna je naravna »sistemska« družinska terapija.

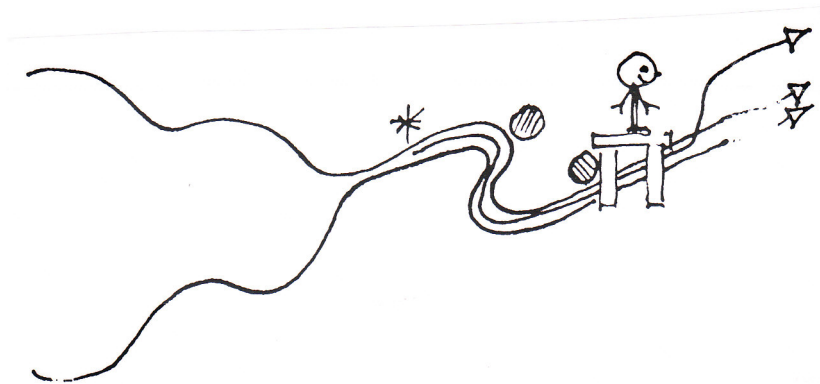
Daleč od iskanja rešitve s tuhtanjem. Sem in tja mi možgani pravilno sporočajo, naj stopim do druge osebe. Toda ne gre brez dialektičnega protiargumenta, da bi morala vendar ona priti k meni, in sploh ... Sledi dolg seznam stvari, za katere ji pripisujem krivdo, moje telo preplavijo stresni hormoni, postanem ohromljen, kot izžeta cunja, ničla, zguba.

Preobrat v razpoloženju lahko najlažje izvabimo z vprašanjem: »Vrnimo se spet v pokrajino reke življenja. Katere vrvi ste imeli, katero si imel ti? Danes lahko svoja življenja položite sami.« Kadar starši v svoji življenjski reki ustvarijo več krivulj krize, jih s smehom prekinem: »Ste pa mojster/-rica v obvladovanju kriz, v tem ste izjemno podkovani.« Če vrv celo zvijajo v klobčič ali delajo vozle, jim jo preprosto vzamem iz rok. »Tega pa ne verjamem, pripeljali ste mi tega čudežnega otroka, popolnega in prekipevajočega od energije, pa naj verjamem, da ste ga v

življenju samo lomili? Taki vozli mi niso všeč. Ko te takole gledam, me prav nič ne spominjaš na vozlel.

Danes bi si поблиžje ogledali prihodnost. Tu je sedanost, tu pa točka "Uspelo nam je", kjer ste stali že zadnjič. Tam, še dlje v prihodnosti, pa je točka, na kateri ste napore, ki so bili potrebni za premaganje te življenjske krize, že pozabili. S katero kroglo naj jo označim?

Takrat si ti (otrok) že večji, mogoče tako velik.« Vsa družina stoji s pogledom uprtim v prihodnost, otrok pred starši, in prosim ga, da stopi na 25–30 cm visok podstavek: »Ko bom velik«.



Slika 4

Najpozneje tu se razpoloženje prevesi v vedrino in pojavi se ponosen nasmeh. Sproščeni so, pa vendar polni napetosti, ki jim daje poleta, življenje znova postane pustolovščina in izziv. Kar leži za njimi, se zdi majhno, kar je pred njimi, pa raste. Zdaj so vrata razvoju odprta! Vsakdo lahko vidi lesk v očeh, sliši globoke izdihe olajšanja. Ja, takšna je videti smer, polna življenja, tako oprijemljiva je. In kateri bodrilni stavki splavajo na površje v notranjem dialogu? Največkrat gre za osuple enostavne stavke iz otroštva, kot je na primer: »To bomo pa že uredili.« Pogosti so naši prvi stavki, sestavljeni iz dveh ali treh besed, kot »Dej, gremo!«, povedani v narečju. Ali pa se vanje prikrade naše lastno ime v otroški obliki, ki nam vlije moči ter poguma, spremlja pa jih spravljaliv, vabljaliv, spodbuden nasmešek: »Daj, Peter!« To je snov, iz katere je zgrajena usmerjenost k oprijemljivemu cilju, to so znamenja, da je rešitev že na vidiku.

Pohvala, pohvala, pohvala. Ameriški »cheerleading« izvira iz stadionov za ragbi. Navijačice sprožijo poplavo hormonov navdušenja, njihovo moštvo je zadeto od adrenalina! Naše stare »mhm, mhm, kar tako naprej ... ni slabo« raje pospravimo na podstrešje. Še koristneje je, če se nam ob spodbujanju tudi svetijo oči, ker kažejo, da nam je seglo v srce. Upanje, vera in ljubezen, stari človeški leki, se še vedno prenašajo preko čutov.

Dlje ko se ukvarjam s »konstruktom« učinkovitih vizij prihodnosti, jasneje mi postaja: obrestuje se, če začnemo z nejasnimi slikami in razpoloženji, ki naj šele počasi postajajo vse oprijemljivejša. Podobno umetnikovemu ustvarjanju, ki se prav tako prične z okvirno skico, to pa umetnik nato vse bolj pogloblja in dodeluje.

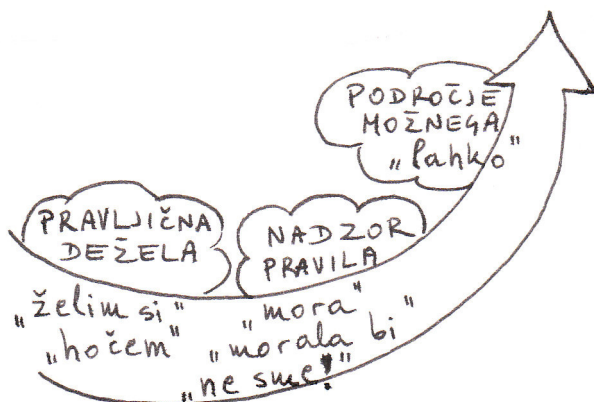
Z vidika tehnike transa model reke življenja omogoča stanje disociiranosti. Ogradimo se od neprijetnega stresnega doživljanja trenutne krize.

Kljub temu pa moramo od samega začetka poskrbeti za to, da lahko prvi nejasni osnutki tudi zares oživijo in se oblikujejo v nekaj življenjskega. Ljudje svoje želje radi začenjamo z »Želel-a bi ...«, te pa vodijo naravnost v pravljlično deželo vil: »Zdaj mi ni treba nič več storiti, saj mi bo

sreča podarjena, zanjo bodo poskrbeli drugi.«

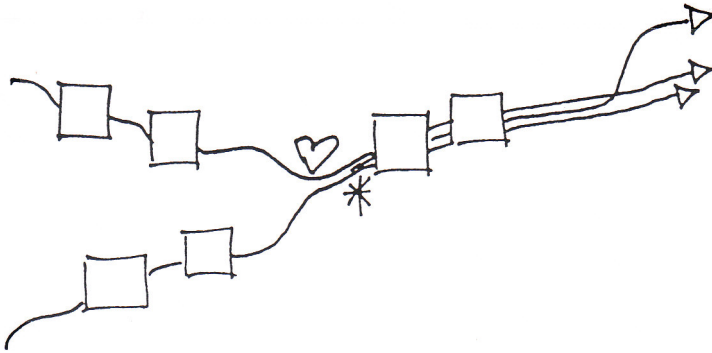
Otroci obožujejo ta svet želja. Ker pa družinski terapevti kljub vsemu nismo čarovniki, je pomembno, da otrokom pomagamo postaviti njihove želje na stvarna tla. Na primer z vprašanjem: »Recimo, da bi ti vila želje uresničila, kako bi se potem drugače obnašal ...?«

Odrasli izhajajo bolj iz tega, kaj bi moralo biti, iz pravil: »On ali ona bi morala, ne bi smela ...« Tudi to, da nadzorujemo upoštevanja pravil, ne sodi v pristojnost terapevtov.



Slika 5

Kako pa dosežemo »področje možnega, izvedljivega?« S tem, kar nosimo v sebi! Za otroke in še posebno za mladostnike je kot nalašč postmoderno vprašanje o videu. Z njim sprožimo dvojno disociacijo in iz precej neobičajnega zornega kota prebujamo zelo stvarne duševne procese: »Vam lahko postavim smešno, mogoče malo premaknjeno, ampak vseeno precej težko vprašanje?« Pozor: mladostniki se že po naravi ukvarjajo s »težkimi življenjskimi vprašanji!« »Vzemimo, da mi nekega dne v prihodnosti pošljete – tako rekoč v zahvalo – postmoderne video. Takrat najbrž ne bomo več imeli videokaset, ampak bom pošto dobil preko interneta. Odpre torej tisto okno, ki vodi naravnost v tridimenzionalen kibernetični prostor ... In tam mi nekdo pomežikne! Hej, te pa poznam! Fant, so zrasi! Postanem radoveden in kliknem: vrteti se začne noro dober film. Posnet je z eno tistih sodobnih kamer, s katero lahko prodreš tudi v notranje svetove! V središče za vid, srce in pa res globoko v govorni predel, kjer so shranjeni bodrilni stavki. ... Film je blazno dobro zmontiran, s pogledi na dogajanje prej in potem, podobno kot »Teci, Lola, teci«, samo veliko bolje, bolj moderno, globlje. Prikazuje pa vaš razvoj, proces, kako ste se postavili na noge ... Kako se je iz sprva meglene predstave postopoma vse jasneje izrisala vozna pot. Kako so se moči prebudile in dobile obliko ... Kako se je vsak in vsaka od vas začel najprej v svojem srcu, potem pa tudi na zunaj opazno premikati. Čisto me vrže, ker se vidi, čuti, sliši, kar se dogaja v notranjosti ...«



Slika 6

»In potem nastopi prizor, ko si rečem: “Vau, to si moram ogledati še enkrat v počasnem posnetku!” Do pike natančno se vidi, kateri je bil tvoj odločilni korak ... Neverjetno, ampak resnično! ... In zdaj nastopi moje vprašanje: Na katerem mestu pritisnem na “stop”, da prevrtim nazaj in si znamenja teh premikov ogledam še enkrat, mogoče celo v počasnem posnetku? ... In kaj tam vidim, slišim, začutim, ali bolje, kaj čutiš tam ti? Kaj se odvija v tvoji notranjosti? In katero je prvo opazno majhno znamenje, da stvar teče v smeri “Uspelo mi je”? ...«

Ko začno odgovarjati, je potrebna prava umetnost, da jih v tem »filmu« zadržite. Radovedno sprašujte, kaj se da še zaznati. Če podvomim, da je to izvedljivo na področju možnega, si pomagam s preprostimi vprašanji: »Ti je to že kdaj uspelo? Kdaj, kako, kdaj nazadnje?« S takšnimi vprašanji o virih dobimo potrditev: »Ja, to se je že zgodilo. Ja, v dosegu naših zmožnosti je.« Premaknili smo se od medlih predstav k resničnosti.

V naslednjih srečanjih ponuja model reke življenja številne možnosti. Na kratko jih bom opisal le nekaj. Krepimo konstruktivne vire v skladu z ericksonovsko tradicijo, pomagajmo jim stopati iz krize in se učiti koristnih metapogledov.

Vselej znova pa: družinskoterapevtsko delo z otroki mora biti napeto, upoštevati čute, pa bo tudi staršem spet steklo. Otrokom in mladostnikom se zdijo starši, ki znajo uganjati tudi norčije, prepričljivejši. To veliko bolj podžiga željo po odraščanju kot resni »Boš že videl!« črne pedagogike.

Klasično delo na virih po Miltonu Ericksonu se odvija v globokem transu v negibni drži ali v vsakdanjem transu, ki ga sprožimo s pripovedovanjem zgodb. Toda otrok in mladostnikov ne moremo za dolgo prikleniti na eno mesto. Do tega, da delajo z zanimanjem, lahko otroke in tudi odrasle pripravimo tako, da z njimi znova položimo reko življenja. To je najpreprostejši način, ki sem ga doslej odkril, je slikovit in deluje na vse čute. Tokrat še posebej poudarim, koliko koristnih izkušenj nam ponuja ta bogata življenjska pokrajina. Pred vsakogar položim ob začetku reke na tla pisalni list velikosti A4, najraje zelenega, barve življenja, upanja. Družinske člane prosim, naj stopijo vsak na svoj list in zaprejo oči.

»Pustite se presenetiti s tem, kateri prizor bo priplaval na površje, prizor, ki vam je lahko danes pri obvladovanju te življenjske krize v pomoč. Morda prav učenje hoje, prvi premiki v zgodnjem otroštvu, lahko še iz časa, preden ste začeli hoditi v šolo, mogoče katero od že dolgo pozabljenih doživetij. Pokimajte, ko ga boste našli. Skicirajte ta prizor na svoj list papirja, pokažite ga drug drugemu in si povejte, kaj ste takrat doživeli, koliko ste bili stari, kdo je bil zraven ...«

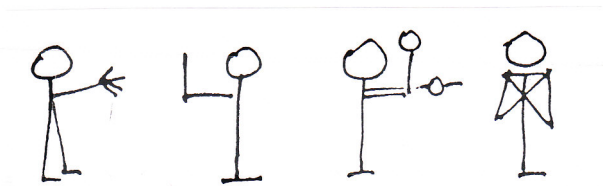
Podobno kot izkušnje spoprijemanja s preizkušnjami, lahko odkrijemo tudi rešilne drže, ki nam prav tako služijo kot viri pomoči. Razpoloženja, ki so nam pri reševanju v pomoč (glej

besedilo v tretji puščici na zemljevidu reke življenja). Otroci so pri tem silno pozorni in jih zelo zanima, kako so se njihovi starši v svojem otroštvu spoprijemali z izzivi.

Družino pozovem, da vzamejo svoje liste, naredijo kratek korak v smeri prihodnosti, spet stopijo na liste in preverijo, ali tudi tam najdejo kakšne moči.

Nekateri vzamejo liste domov in jih obesijo na steno v otroški sobi. »Tudi očku in mami je uspelo odrasti, premagati krize«, to vliva upanje. Na koncu srečanja družino pohvalim in jim dam napotek: »Do prihodnjič. Bodite pozorni na to, kako te moči v vaših srcih še vedno delujejo in vam lahko pomagajo narediti korak naprej.«

Kadar proces poteka obotavljaje ali se družina premikov trdovratno izogiba, moramo slikovito razdelati razliko med problemsko in rešilno držo. V okviru modela reke življenja postavim v sedanjosti kip, ki odraža moje zaznavanje njihovih medosebnih odnosov, upoštevajoč simptomatiko, zaradi katere so prišli. Pri tem raje uporabim kretnje, ki so bistveno enostavnejše od kategorij Virginie Satir. Pri k rešitvi usmerjenem delu uporabljamo kretnje rok, ki izražajo pridi, pojdi stran, ščitim se, grozim, ali prst, usmerjen v določeno smer, in s katerimi lahko dobro in hitro ponazorimo zapletene odnose.



Slika 7

Pomembno je, da v kip umestimo tudi ključne vplive in odnose iz zunanjega sveta, na primer z učiteljico, sodnikom za mladoletne ali starimi starši, v kolikor le-ti igrajo pomembno vlogo. Ponazorimo jih s plišastimi živalmi in jih po potrebi povišamo, tako da jih posadimo na stol ali podstavek. Tudi družinsko hierarhijo, ki je vedno povezana s simptomatiko, ponazorimo s podstavki, na katere stopijo družinski člani. Če je položaj staršev majav, pa naj na podstavku stojijo le z eno nogo. Oče bo lahko svoje delo dobro občutil, prav tako mama svojo dvojno obremenitev, če le-to ponazorimo s precej težkimi blazinami, ki naj jih nosita pod roko. Sam jim le ponujam zamisli, ki jih lahko prikrojijo po svoje. Najprej oblikujemo skupno podobo krizne situacije.

Za razliko od problemskih kipov jih v tej drži pustim le kratek čas. Otroci in mladostniki so v teh trenutkih zelo pozorni, povsem pri stvari in ponavadi najboljše zaznavajo medosebno dogajanje. Vprašam jih, ali bodo lahko ta kip in svoj lastni položaj imeli pred očmi tudi, ko bodo stopili iz njega ter pogledali na svoja naporna prizadevanja k rešitvi od zunaj. Ko pritrtdijo, jih prosim, da zapustijo svoje drže in si svoje naporno početje ogledajo iz metaperspektiv, starši iz določenih vidikov, otroci pa spet iz drugih. Nasmehi se prikradejo sami od sebe, odpre se pot k rešitvi. Dragocena sposobnost, da sebe v prepletu odnosov vidimo od zunaj, nam je vsem prirojena. Že primati znajo oceniti položaj, ki ga imajo v skupini.

Na nekatere starše presenetljivo močno deluje pogled iz lastnega otroštva. Tudi oni so si nekoč prisegli: »Ko bom velik-a!« Zdaj vidijo, kako smešna so njihova prizadevanja, kako zelo so pozabili na neumnosti in norčavost. Kot že rečeno, rešitev pogosto odkrijemo prej, če se prepustimo in uganjamo trparije. Sprostitev nam potem sama ponudi nove korake v naši rasti.

Bežno bi rad nakazal še eno možnost pri delu z reko življenja, porazdelitev procesa na drobne korake. Vprašanje »Kako boš prišel/-la do naslednjega koraka?« je lahko zelo koristno. Če družine vprašamo, na primer na petem srečanju, kje se nahajajo v tistem trenutku, jih večina presenetljivo pogosto postavi predmet, ki si ga izberejo za oznako, na tisti del krivulje, od koder se zdrava smer že razločno vidi. V pogovoru pa se to večkrat sploh ne pokaže, saj se v njem družina še vedno pritožuje. Zatem jih vprašamo, koliko korakov jih še čaka do mesta, kjer bodo začutili: »Uspelo nam je!« in svetovanja ter pomoči ne bodo več potrebovali. Večina jih na tla položi tri do pet listkov, ki označujejo korake, torej osupljivo malo.

Starši, ki so že izkusili dolgotrajno terapijo, včasih radi postavijo oznako za »Uspelo nam je« daleč v prihodnost. V smehu jih popravim in rečem preprosto: »Žal nimam toliko časa, da bi vas dolga leta spremljal. Mar ne bi šlo tudi bolj naglo, če bi res radi napredovali?« Nato z nasmehom prestavijo oznako na dosegljivo razdaljo. Otroci so praviloma polni upanja, do cilja postavijo malo korakov in se znajo tudi osupljivo hitro privaditi novostim.

Model reke življenja nam seveda pride zelo prav tudi, ko želimo na sredini terapije ali na zaključnem srečanju potegniti črto pod doseženo. Skupaj z družino se ponovno sprehodimo vzdolž razvojnih tokov procesa. Spomnimo se pomembnih korakov in jih označimo s simboli, predmeti, ki smo jih uporabili v preteklih srečanjih. Dobri zapiski s skicami, v katerih smo si zabeležili, katere barve, srca ali živali so uporabili, nam tu pridejo zelo prav. Družinam je silno všeč, ko opazijo, da smo si zapomnili in pohvalili tudi navidezne malenkosti.

Tistim, ki se bodo hoteli z modelom poigravati in ga preizkušati, še nasvet iz izkušenj: udeležencem in udeleženkam naših izobraževalnih seminarjev vedno položimo na srce, naj začnejo s t. i. lažjimi družinami. Starši majhnih otrok so praviloma zelo zagnani in radi sprejemajo nasvete, saj so v dvomih, ali so njihovi vzgojni prijemi »pravi«. Delo s takimi družinami je terapevtu v veselje in mu vliva upanje. In prosim, ne obupajte, če kakšna intervencija ne deluje takoj v prvem poskusu. Kako pa se naučimo voziti kolo? Z vajo, vajo, vajo. Tako se lahko počasi lotimo tudi t. i. družin s številnimi problemi. In presenečeni ugotovimo, kako neizmerno velike krize so ti ljudje, otroci že premagali. Lahko jih občudujemo, saj gre za družine s številnimi viri.

Trans za prebujanje virov

Pri delu z reko življenja se kot na platnu prikažejo nevidni duševni procesi v podobi barvnih vrvi, oznak in simbolov. Le-te lahko seveda še poglobimo v »tihem«, navznoter usmerjenem stanju transa z zaprtimi očmi. Erickson, ki sem ga imel priložnost neposredno opazovati, je trans za prebujanje virov uporabljal kot samo osnovo svojega dela.

Trans za prebujanje virov, ki ga v tem poglavju podajam kot model, v praksi seveda prikrojimo komaj opaznim namigom, ki nam jih osebe sporočajo na nebesedni ravni, kot je mimika obraza, dihanje ter nezavedna govornica telesa, kakršna je denimo bežno kimanje. Oblikujemo ga tudi glede na temo, ki se skriva v ozadju. Primere boste našli v sklepnem delu tega prispevka.

Opazimo lahko, da večini družin pomaga, če izpostavimo temeljne vire, ki jih imajo na razpolago za premagovanje kriz. Le-te namreč lažje obvladujejo, če zaupajo v lastne moči, drug drugega ponovno opazujejo z radovednostjo, se gledajo ljubeče, se drug drugemu približajo in primejo za roke. To so predpogoji za preobrazbo. Poudarimo besede: oči, roke, stopiti bližje, zaupati.

S transom za prebujanje virov, ki sledi, skušam ponazoriti, kakšna naj bo njegova struktura, in vam želim pričarati občutek ter podobe, ki naj bi jih vzbujal. Lahko ga uporabite v celoti ali pa le delno in ga vzamete kot spodbudo. Predvsem bi želel z njim jasno ponazoriti Ericksonovo trditev, da ima vsak človek in vsaka družina »vse«, kar potrebuje za obvladovanje naslednje

življenjske preizkušnje ali obdobja.

Ko položimo življenjske črte, trans poveča našo občutljivost in opazimo lahko, kakšno bogastvo, izobilje in globino lahko ta prisposodba porodi. Na tleh ne ležijo vrvi, pač pa žive izkušnje. Ta trans lahko torej pomaga tudi nam kot svetovalcem in svetovalkam pri urejanju svojih lastnih notranjih zemljevidov. Z njim namreč lažje zaslutimo navzven komaj vidne duševne procese naših klientov, predvsem pa pričnemo tem procesom bolj zaupati.

Uvod se lahko glasi nekako takole: »Na zadnjih srečanjih smo v pokrajini vaših življenjskih rek videli, kako bogato življenje imate za sabo. Koliko koristnih izkušenj ste si že nabrali, koliko kriz že premagali. Vse te opeke so vam na voljo kot izkušnje, s pomočjo katerih lahko rešite tudi to krizo. Danes si lahko vzamemo čas, da te, recimo jim zakladi, v vaši srcih pazljivo povzdignemo, si jih ogledamo, da jih boste imeli na dosegu roke, če jih boste potrebovali.

Ob tem se lahko udobno namestite, se naslonite na stol in zdrsnete na sedalu navzdol, položite obe stopali na tla, dlani na stegna. Lahko se še enkrat ozrete po prostoru in se razgledate, preden zaprete oči. Moj glas vas bo spremljal na tej poti odkrivanja.« (Govorite v ritmu dihanja in z veliko premori, da lahko stvari v sebi predelujejo, izraze pa prilagajajte starosti otrok in mladostnikov.)

»Rdeča nit sproščanja bo tale: v svojem življenju ste nabrali že vse temeljne izkušnje, ki jih lahko uporabite, da si boste čez nekaj časa rekli: "Uspelo nam je! Kriza je za nami." Rad bi vas spomnil na ponos, ki ste ga čutili, ko ste s svojimi otroki stali v pokrajini življenjske reke, v prihodnosti!

Tvoja zgodba se je pričela mnogo, mnogo prej, preden si znal! misliti. Evolucija je preizkusila marsikaj in samo tisto, kar je zares delovalo, se je prebilo do tvoje mame in očeta. Nato sta imela semenčece tvojega očeta in jajčece tvoje mame zmenek, zgodila se je silna ljubezenska zgodba. "Cmok" – in zlili sta se v eno samo celico. Ta prva celica si že ti! Del genov imaš od mame in del od očeta. Ta prva celica, torej ti, je bila tako modra, izkušena ali bistroumna – še sam ne vem, kako bi se temu točno reklo –, da je takoj vedela, ali boš moški ali ženska. Poznala je tvojo višino, vedela, kako hitro boš zrasel, kakšna bo barva tvojih las in tvojih oči. In da bo imela vsaka roka pet prstov. Ni vedela le, kakšne oblike bodo tvoje roke in noge, ampak tudi, kako se bodo celice delile in se bo vse dalje in dalje izgrajevalo. Najprej si bil – tako kot velja že od prazgodovine – enoceličar, nato dvo-, štiri-, osemceličar, drobcena celična kroglica. Vsaka celica pa je vedela, kako se bo zgodba nadaljevala: nekega dne boš človek.

Celična kroglica je plavala in našla kraj, kamor se je ugnezdila. Mama jo je oskrbovala s krvjo in kisikom. Celice so se začele specializirati, nekatere so postale koža, druge pa notranja membrana. Zdaj si kot majcen črvček, drobcena praživalica. Celice so se sporazumevale preko kemičnih snovi in električnih impulzov. Nekaj se jih je oblikovalo v živčna vlakna in se jih razvilo vzdolž drobcenega hrbta: tvoji prvi možgani, ki so pozneje postali hrbtenjača. V njej lahko hraniš avtomatične gibe, ki jih uporabljaš pri hoji ali vožnji s kolesom. Na koncu tega svežnja živcev je kot bucika velika odebelitev, tvoji drugi možgani. Ti skrbijo zate, ne da bi za to sploh vedel. Celice se podvajajo in podvajajo, dokler jih ni na tisoče, stotisoče, milijone. Ko boš odrasel, jih bo 60, 65 milijonov, gromozanska država, organizem. Vsaka celica skrbi za druge in vse so čudovito uigrane.

Povedano jedrnato, preživel si celoten evolucijski razvoj. Sledilo je obdobje, ko si bil videti kot majhna dvoživka z zavitim repkom, ki se je pozneje spet razgradil. Mogoče si že videl fotografije ali videoposnetke takšnega majhnega zarodka.

Ne le, da si povsem samostojno razvil svojo zunanjo podobo, pač pa si zgradil tudi vse svoje notranje organe. Svoje žile, srce ... Nekaj celic je postalo občutljivih na svetlobo, sprva sta bili le dve majhni temni točki, pozneje pa sta postali tvoji očesi. Druge so razvile občutljivost na zvok in se oblikovale v tvoji ušesi. Potem so se izbočile majhne grbe, ki so postale tvoje roke in noge. Sprva so se prsti še držali skupaj, kot pri plavutih. Potem pa: jasno, to bodo dlani! Hej, sesalec si!

Še nekaj pomembnega ti je dala mati narava iz svojih bogatih izkušenj: koristne strategije preživetja, ki v nevarnosti stopijo skupaj, se razbohotijo in poženejo v tek, kadar je ozračje do tebe neprijazno. Radovednost, da z veseljem raziskuješ okolico. Prav tako pa tudi gnus, fuj, stran, in mogočen bes, varovalni strah, previdnost in žalost, kadar izgubiš kaj dragocenega. Ter prijetno sproščenost. Kadar opice tako sproščeno počivajo ali počnejo kaj prismuknjeneja, pravimo, da kažejo igriv obraz. Vsa našeta razpoloženja lahko tudi poljubno združuješ, kadar se na primer vedeš ljubosumno ali ljubeče.

Vse bolj si rasel in rasla, dokler ni bilo jasno, da si že skoraj izoblikovan človeček. Zrel, da prideš na svet. Z mamo sta se začela pospešeno pogovarjati, brez besed, s sporočili, hormoni: Vse nared za rojstvo? Vse pripravljeno! Obrneš se, da boš prišel z glavo naprej, in ugledal luč sveta. Prične se silna pustolovščina.

Odpreš oči in vidiš svetlobo, vidiš temne točke, ki te nekako očarajo. Zagledaš se globoko v mamine oči. Njen glas se ti zdi nekako znan, pa vendar je povsem nova. Vse te podrobnosti, vse posameznosti začneš zbirati in sestavljati v enoten notranji svet, ki zrcali zunanega. Svetlobne točke te očarajo in svoj pogled skušaš zadržati na njih. Ne veš še, da gre za svetilko, okno ali svečo. "Lučka" ali "luča" bo ena prvih besed, ki jih boš razumel. Svet odkrivaš z očmi, ušesi, predvsem pa z rokami in usti. Ležiš v posteljici in ves vznemirjen zreš v svoje migajoče dlani, ki sem in tja sunkovito sežejo po obročkih ali ropotulji, ki so ti jih obesili nad posteljico. Tako vadiš in vadiš ter spoznaš, da so to tvoje roke in da lahko kaj zgrabijo. Ko kakšno stvar ujameš, smuk, v usta z njo. Ugotoviš, kakšnega okusa je »okroglo«, les ali plastika. Predmete svojega sprva majhnega sveta zagrabiš v pravem pomenu besede, z rokami.

Tvoj svet postaja z vsakim dnem večji. Besed še ne razumeš, ujameš pa razpoloženje: v trebuhu imaš prijeten občutek, ko se ti mama ali očka nasmehneta. Njuna usta se še bolj zavijajo navzgor in se smejeta, kadar se jima nasmehneš nazaj. Kar cviliš od zadovoljstva in postaneš mojster sporazumevanja brez besed.

Vse več različnih glasov spuščaš, grgraš, tleskaš z jezikom, in ko po naključju izustiš »dada gugu m-mama«, se mami pri zadnji besedi zasveti obraz in ponovi: "Mama, ja, mama." Nato vadiš in vadiš, z vsakim dnem odkrivaš nove besede! Odrasli ti pomagajo. Vse pomembne besede ponovijo dvakrat: "ma-ma, ta-ta, di-di, a-a, da-da, hov-hov". Ali pa krepkeje naglasijo prvi zlog, kot pri "ato, kuži, okica". Takrat veš, da gre za nekaj, kar je zate pomembno. Jezika se učiš, ne da bi hodil v šolo, pa še zabavno je, vznemirljivo!

Nato se začne še nekaj razburljivega: naučiš se obrniti in plaziti po trebuhu. In sedeti. Ter vstati. Noro. Treniraš svoje nožice, brcaš, se zavihliš navzgor, visoko vzravnaš in vstaneš. Z eno roko se trdno držiš, nogo pa postaviš naprej in ves svet se zavrti, vau! Noro! Tole bom takoj poskusil še enkrat. Isto nogo potegneš naprej, plop, izgubiš ravnotežje in že sediš na tleh. Rahel šok! S trudom se pobereš, ne pustiš si vzeti poguma. Popolnoma si prepričan, če boš vztrajal, ti bo uspelo! Nato nastopi veliki dan: en, dva, trije koraki brez pomoči po sobi, k iztegnjenim rokam in smejočemu se obrazu mame in očka: "Uspelo!"

Tako si se spoprijel z vsakim izzivom in čez čas si znal že celo teči po neravnih tleh, uravnavati vsak korak in pri tem vreči žogo v zrak ter jo z rokami spet ujeti. Pozneje si znal prijateljici ali prijatelju med tekom zaklicati: "Ujemi!" Če je žogo vrgel ali vrgla nazaj, si jo med tekom spet ujel ...

Nikoli ti ni padlo na pamet, da bi bil to "problem". Gre za izzive in ti jih lahko obvladaš. Se mar ne začne še danes vsaka rešitev s pogledom v oči, enim, dvema, tremi koraki k drugemu, dotikom ter besedo ali dvema spodbude, kot na primer: "Daj!"?

Nato si se naučil vseh pomembnih odnosnih iger. Z rokami si si zakril oči, ampak tako, da si med prsti še vedno lahko kupal. Potem je morala mama ali kdor koli se je s tabo igral reči: "Kuku!" in se pretvarjati, kot da te ni in da te išče. "Ja, kje pa je?" Ne sme te najti prehitro, to ne velja! Pa tudi predolgo se ne sme obirati, sicer te postane strah. Potem mora vzklikniti: "Tu

si!” in te vzeti v naročje. Včasih bi se to igro radi igrali tudi še kot odrasli: “Poišči me, najdi me, vzemi me v naročje!” Če nihče ne pride, si ogorčen, to vendar ne velja! Toda kot odrasli imaš kljub vsemu dve nogi, da lahko narediš tri korake, imaš roki in dlani ter lahko rečeš: “Je med nama spet vse v redu?” Drugega lahko objameš – ali pač ne?

Bile so tudi boleče izkušnje, v katerih si spoznaval, kako se lahko ščitiš. Že zelo zgodaj si razumel besedo “vroče!”, pa vendar si se moral sama prepričati, kakšen je občutek. Na mizi stoji privlačen vrč, iz katerega se kadi. Precej majhen si še, pa vendar že veš, da če potegneš za prt, pride stvar vse bližje in bližje ... In, av, opečeš se. Ta bolečina je dragocena, saj te spomin nanjo lahko obvaruje pred drugimi nevarnostmi.

Zoprn je tudi spoznavati, da obstajajo meje. Znaš že hoditi in rad bi šel skozi vrata, vendar še nisi dovolj visok, da bi dosegel kljuko. Ti neumni odrasli nočejo odpreti vrat! Kako hudobno, ko pa je zunaj tisti veliki svet s psički in drevesi pa nebom in oblaki ter tistimi lepimi, pisanimi avti, ki švigajo mimo. Nisi še vedel, da te skušajo starši varovati, saj so ti avtomobili prekleto trdi, če človek trči vanje. Tudi vsega tega si se naučil! ...

V obdobju vrta si spoznaval, katero razpoloženje pomaga, da lahko kaj izpelješ in se igraš skupaj z drugimi. Oponašal si živali in preizkusil mnogo razpoloženj: uha, bil si močen kot lev in se rad ujčkal kot mucka, nato pa bil tako divji in zvest spremljevalec, kot je konj. Pa spet letel visoko, visoko kot orel. Igral si se mamice in očke: “Ko bom velik!”

Zrasel si, šel v šolo in skozi puberteto. Včasih ni lahko postajati moški ali ženska. Prenesti poplavo hormonov, pravi vesoljni potop, zdaj vriskajoč v nebesnih višavah, drugič spet povožen na tleh. Najprej si moral najti novo duševno ravnovesje. Uspelo ti je, tudi ti si se naučil, kako izpelješ takšen preobrat v razpoloženju.

Tako gre dalje in dalje, življenjske faze sledijo druga drugi, ti pa lahko veliko od tega, kar si se že naučil, uporabiš in izkoristiš. Obudiš spomin na izkušnje in jih sestaviš znova.

Tako boš nekega dne v prihodnosti zrl na današnji čas. Danes, ki bo takrat že preteklost, bo videti nekoliko manjši, ti pa zrelejši, večji, bogatejši z izkušnjami. Najbrž boš čutil nekaj podobnega ponosu in pomislil: “Križa je že za mano, obvladal sem jo.” Naperi so pozabljeni, lahko se z nasmehom ozreš nazaj, kajti občutki in zorni kot so zdaj drugačni. Kot če bi stal na hribu in gledal dol ter bi se ti vse zdelo majhno.

Kot če bi sedel na orlu in z njim letel vzdolž svoje življenjske reke, v prihodnost. Sem in tja se voda zalesketa. V njej se zrcalijo oblaki in sonce. V tem zrcaljenju lahko zagledaš sebe, kako nekaj obvladaš in zmoreš, kar ti danes še ne gre najbolje. Naprej, kjer reka spet zrcali okolico, pa lahko vidiš, kako je to postalo že povsem samodejno, tam ti gre že povsem brez truda! Čudiš se, da prej tega še nisi obvladal. Na svojem orlu lahko tako letiš kadarkoli, ko sanjaš ali sanjariš.

Zdaj veš, kakšno bogastvo izkušenj in moči nosiš v sebi. Lahko pustiš, da se spet poležejo, kadarkoli jih potrebuješ, pa lahko na njih gradiš, jih uporabiš.

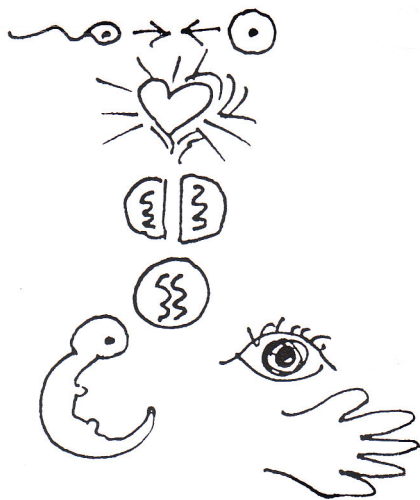
Zdaj lahko spet začutiš, kako sproščeno sediš na tem stolu, moj glas lahko slišiš razločneje, se rahlo premakneš, pretegneš. Sproščenost pa vzameš s sabo v današnji dan.«

Od notranjih podob zdaj preidemo k zunanjim: »Halo (preusmerjamo pozornost), vidite barve zdaj bolj žive, ima tale klovn rdeč nos? Pustite se presenetiti, kaj bo do prihodnjic skrivaj ganilo vaše srce ...«

Tako nekako lahko poteka trans za prebujanje virov. Kot že rečeno, ga moramo prilagoditi situaciji, starosti otrok oz. mladostnikov, predvsem pa temi, zaradi katere je družina prišla, ter procesa, v katerem se trenutno nahaja.

V primeru družine z otrokom, ki ne pozna meja, se lahko, recimo na srečanju s starši, posvetimo izkušnjam, ki jih imajo s tem, da držita vajeti v rokah in otroka v varnem objemu ter občutkom, ko jih drugi držijo na vajetih ali v varnem okviru. Hiperaktiven osemletnik, ki mu pozornost hitro bega, daje vtis, da ni posebno bister. Ker v tem primeru enako trpijo tako odrasli kot mladi, s celotno družino iščemo njihove vire s pomočjo vsakdanjega transa.

Otrok se lahko svobodno giblje po prostoru, sam pa stojim ob demo tabli in svojo pripoved ilustriram s preprostimi stripovskimi risbami. Narišem semenčece, ki priplava k jajčecu. »Vuš«, vzplamti srce, ko se zlijeta v eno. Vsaka celica prispeva del genov. Ta drobcen računalnik je neznansko pameten, saj hrani vse osnovne podatke o telesu, o tem, kako naj se celice delijo in se specializirajo.



Slika 8

... glej besedilo, ki sem ga napisal za zgled transa. Na tablo narišem pomembnejše faze otrokovega razvoja v maminem trebuhu. Razvoju čutov pripišem izjemno vrednost in njegov pomen šaljivo poudarim. Prav tako izpostavim, kakšno nadarjenost je pokazal, ko je po rojstvu zgradil ter uredil svoj notranji svet. Najmogočnejša računalniška podjetja bi mu plačala milijarde dolarjev, da bi poznala vse te skrivnosti. Poudarim, kako je s pomočjo vida, sluha in tipa uskladil vidne in slišne znake ter jih uporabil za k cilju usmerjeno gibanje. Kako je pri nogometu ob vsakem koraku izvajal računske operacije v stotinkah sekunde, enako pri metanju žoge ... Računalniški strokovnjaki morajo svoje robote pošiljati na Mars zelo zelo počasi! Pa jim je nekoč eden vseeno zdrsnil v krater. Iz podatkov pač ni mogel sprevideti, da gre za krater. Neki drugi robot je obtičal na ogromni skali. Znanstveniki so morali računati dneve in noči, preden so ga s težavo osvobodili. On pa vse to počne z lahkoto, ko se vozi s kolesom, plava, pleza ...

Ni se še zgodilo, da bi tega fanta videl tako dolgo zbrano poslušati kot na tem srečanju. Tudi starši so sijali od zadovoljstva. Že dolgo jim ni nihče polno uro govoril, kako neizmerno bister je njihov sin (potomec njihovih genov).

V poglavju »Od odsotnosti meja do hiper« opisujem praktične intervencije, ki so se izkazale za koristne tudi v tem primeru. Opisani trans za prebujanje virov je odprl pot koncu terapije. Čez nekaj časa so se mi starši zahvalili, češ da se lahko zdaj spet znajdejo sami in da vidijo svojega otroka v novi, zaupanja polni luči. Poleg tega vejo, kako se spoprijeti s prihodnostjo.

Od odsotnosti meja do hiper

V današnjem času ima »hiper« v jeziku mladih docela pozitiven pomen. »Žur je bil hiper,« pomeni, da je bilo razburljivo, zabavno, polno akcije, da so noreli, »rejvali«. »Depri« pomeni, obratno, potolčen, na tleh, zamorjeno, brez veze.

Otrokom in mladostnikom se zdijo »hiper« stanja danes večinoma nekaj običajnega. Učiteljem to povzroča križe in preglavice. Starši so pogosto nemočni. Na družinski terapiji začnejo otroci dokaj hitro obračati potek dela na glavo. Če starše vprašamo, ali so zaradi otrokovega nenehnega gibanja nemirni, pogosto odvrnejo: »Niti ne, morali bi videti, kako je doma!«

Obstaja pestra paleta oblik omenjenega vedenja. So otroci, ki so doma aktivni in razdražljivi, v šoli pa se učiteljica pritožuje, da so zasanjani in odsotni. Ali pa starši menijo, da je njihov otrok sicer zelo živ, vendar s tem dobro shajajo, učiteljski zbor pa toži nad kaotičnim vedenjem. Otroci skačejo vsepovprek po mizah v učilnici in jih v običajni šoli komaj še obvladujejo. Starši lahko pridejo na terapijo iz lastnega vzgiba ali pa jih k nam »pošljejo«. Možno je celo, da se oglasijo zaradi zakonskih težav, katerih osrednja tema je: »Otroka preveč razvajaš, vse mu spregledaš! – Ne, ti si prestrog do njega!!«

Izrecno vas svarim pred navidezno »sistemskim« pogledom: otrok je takšen, ker se starša prepirata. Pripisovanje krivde ni v nobenem primeru koristno in hitro pripelje do tega, da oče ali mati na srečanje ne pride. Pri tej simptomatiki pa potrebujemo oba zelo zelo nujno.

Prvo koristno vprašanje, ki ga lahko postavimo, da si razjasnimo položaj, je: »Ali vaš otrok ne pozna meja ali pa je hiperaktiven?« So meje postavljene zelo radodarno in ohlapno, je otrok na srečanju sposoben nekaj časa sedeti na stolu, nato pa se po krajšem raziskovanju prostora zatopi v igro s plišastimi igračkami? Ali pa povabilo, naj se razgleda naokoli, zavrne in namesto tega letijo igrače po zraku?

Praviloma staršem prihranim ponižanje, ki bi ga doživeli, če bi dolgo razpravljali, kaj bi bilo koristno, medtem ko bi otrok zmagoslavno ponazarjal, kakšno moč ima in katere meje vse bi še lahko prestopil. Starše, ki si želijo nasveta, enostavno vprašam, ali bi jim nasvet pomagal, in ali smem na hitro prikazati, kaj mislim. Otrok, ki rad izziva, si ne more kaj, da ne bi zmagoslavno švigal tik ob odraslih – hitro ga zgrabim za nadlahti, pokleknem na njegovo višino in, medtem ko mu nepremično zrem v oči, z mirnim glasom ponovim en ali dva kratka stavka, denimo: »Zdaj pa dovolj. Naredil boš, kar zahtevajo starši.«



Slika 9

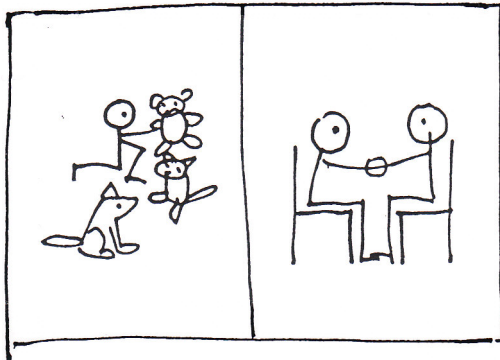
... dokler mi v odgovor komaj opazno ne prikima. Otroci takrat nenadoma postanejo zelo zbrani. Praviloma njihova pozornost traja dve do tri minute. Zato jim je modro naložiti kakšno lahko nalogo, recimo: »Zdaj boš nesel medvedka na blazino, kjer sedita mamica medvedka in očka medved.« Nadalje se večinoma izkaže za premeteno, če otroku, še preden bi znova izbruhnil, naročimo (po vzorcu »Naredi to!« namesto »Tega ne smeš!«), naj »začne takoj spet

divjati, da bo lahko mama ali očka nov prijem takoj preizkusil in te spet zgrabil.« Tisti roditelj, ki naj bi bil pri vzgoji uspešnejši, se naloge loti, medtem ko se sam obrnem k drugemu, se je ali ga dotaknem in pohvalno komentiram: »Ali vam ni v olajšanje, ko takole opazujete in vidite, da otroci ljubijo močno starševsko roko?« Posebno poudarim dragoceno razliko med krepko moško roko in toplim, blagim ter trdnim ženskim glasom.

Pogosto dodam še pogled z razdalje: »Kadar želijo v živalskem svetu starši svojim mladičem sporočiti: "Pozor, nevarnost!", je njihov glas rezek in visok. Če pa jim hočejo povedati: "Vse je v redu, kar mirno", se glas brundajoče in predeče poglobi. Tudi drdrajoči neskončni stavki so manj učinkoviti od preprostih stavkov z največ tremi besedami, na primer: "Zdaj pa dovolj!", ki se vtisnejo veliko globlje.«

Če so starši pripravljene te prijeme »do prihodnjic« dosledno uporabljati, se slika v največ dveh tednih občutno spremeni. Na področje meja, ki so ga prej doživljali kot neprijetnega, zdaj gledajo bolj optimistično. Otroci se hitro učijo in z njimi je veselje delati.

Kadar starši še naprej tožijo zaradi različnih predstav o vzgoji in vzgojnih prijemih, predlagam sila preprost in učinkovit pristop, ki ga uporabite takoj na naslednjem srečanju. Počez čez sobo napeljite močno, centimeter debelo vrv, kakih 30 cm nad tlemi, tako da se lahko čeznjo spotakneš. Sobo naj deli na nekoliko večji »svet odraslih« in malo manjši »svet otrok«.



Slika 10

Roditelj, ki ima večji smisel za postavljanje meja, se odpravi za pet minut igrati z otrokom v svet otrok. Otrok sme v svoj svet vzeti toliko ali pa dvakrat toliko lutk, kot je njihovih družinskih članov, ter po potrebi še eno vrv, saj le-te otroke, ki ne poznajo meja, zelo privlačijo. Drugi roditelj ostane z družinskim terapevtom oz. terapevtko v svetu odraslih. Ko igro otroka s partnerjem opazujemo od daleč, jo hvalimo tako, kot smo že povedali. Kot posebno dragocene izpostavimo razlike in posrečeno postavljanje meja. »Vau, to je bilo pa močno!« Tudi otrokovo nabritost pohvalimo z nasmeškom in ga označimo za bistrega ter spretnega, kadar denimo poskuša zvito preizkušati trdnost meja. Otroci nam za to ponudijo neskončno vrsto priložnosti. Medtem ko otrok sedi s hrbtom proti meji, moli njegov palec na nogi za sam centimeter v svet odraslih. Ali pa lutko zavihti, da prileti k nam ter prečka mejo v odrasli svet po zraku ...

Po petih minutah partnerja zamenjata vlogi. Tistega, ki je imel dotlej priložnost opazovati, smo, upajmo, s humorjem sprostiti in si je spet nabral moči, zato gre za pet minut v svet otrok.

Tako med njima zanetimo konstruktivno tekmovanje. Ko se tudi ta del izteče, otroku povemo, da se bo zdaj pet minut igral sam v svojem svetu, kajti starša se morata pomeniti o nečem

pomembnem, nazadnje pa se bodo vsi trije pet minut igrali skupaj v svetu otrok.

Starša povlečeta svoja stola bližje drug k drugemu, se primeta za roke, podelita svoja doživetja v zgoščeni obliki, s terapevtsvo podporo pohvalita uspehe ter razlike in se nasmejeta hecnim trenutkom. Nato še s stiskom rok zapečatita svoje sodelovanje, preden skupaj stopita v svet otrok.

Družini pred odhodom položimo na srce: »Do prihodnjic kar tako naprej!« Svetujem, da ostajate pri splošnih besedah. Če bi se pri opisu srečanja spustili v podrobnosti, bi to lahko privedlo do novih konfliktov. Če pa opis ostane odprt, pustimo članom družine prostor, da si oblikujejo lastne predstave in si vzamejo zase, kar jim je ljubo.

Rdeč dirkalni avto

Hiperaktivni otroci prav tako uživajo na takem srečanju, vendar pa se lahko hitro zgodi, da postane zanje prezahtevno. V primerjavi z drugimi otroki namreč komaj zdržijo pri miru in so sposobni le kratek čas ostati pri eni stvari. Že takoj na začetku prvega srečanja nam padejo v oči njihove nenehno bingljajoče, trzajoče noge, živčni gibi rok in nemirno beganje od predmeta k predmetu. Seveda so otroci, ki jim poleg hiperaktivnosti primanjkuje tudi jasnih meja. Obstajajo pa tudi taki, ki ob nenehnem prigovarjanju staršev zdržijo precej časa na stolu, pri čemer pa njihove noge še vedno »plešejo«. Tu so še hiperaktivci, ki lahko dolgo sedijo pri miru. Navadili so se, da stopala zataknejo za noge stola, z rokami pa se krčevito oprijemajo naslonjala, da lahko sedijo »mirno«. Na izobraževalnih seminarjih udeležence spodbudim, naj dve minuti cepetajo, nato pa naj sedejo, se z nogami zahakljajo za stol in si predstavljajo, da bi morali v tako napeti drži sedeti mirno do naslednjega odmora. Se torej res lahko čudimo, če otrok, ko se v šoli oglasi zvonec, švigne pokonci kot vzmet, pri čemer jo skupi prvi, ki mu prekriža pot?

Hiperaktivce imajo mnogi za nasilne, sam pa se s tem ne strinjam. Kadar je otrok napet do tolikšne mere, obenem pa ga stalno oštevajo, se sproži veriga nesporazumov. Frustracije, ki se v njem nakopičijo, izlije v navidez nasilnem vedenju. Če otrok, ki prekipeva od živčne zagnanosti, ne trenira nogometu, bo napetost sprostil z boksarskim udarcem.

Vsaka kratkotrajna družinska terapija hiperaktivnih mora biti napeta, tako, kot je napeto divjanje, ravsanje, suvanje ter spakovanje. Skušajmo doseči raven napetosti v telesu, ki jo zdaj poraja simptom, toda na pozitiven in konstruktiven način. Zahteva »Bodi pri miru!«, s katero do onemoglosti poskušajo starši, pa ima povsem nasproten učinek. Danes vendar vemo, da morajo hiperaktivci najprej s cepetanjem in gibanjem v možganih ustvariti določene snovi, da se lahko zberejo in na kaj osredotočijo.

Priporočljivo je, da že na samem začetku prvega srečanja pogovorni del skrčimo, kolikor se le da, ter pričaramo vzdušje, ki bo čim bolj zaposlilo vse čute. Podatke o družini ter genogram narišemo na velik list papirja na tleh ali pa, še bolje, na demo tablo. V nekaj minutah nam bo postalo jasno, kako močno je otrokovo cepetanje in kako kratki, ali bolje, kako dolgi, so trenutki pozornosti. Prej ko se v družini razleze smeh, bolje je. Bilo bi nesmiselno pričakovati, da lahko hiperaktivnost zaježimo ali celo odpravimo že s prvim pogovorom. Če nam uspe razpoloženje preokreniti v spravljivo šaljivost, bomo navezali odločilni stik tako z otrokom kot tudi s starši. Na intenziven, živ in zgoščen način skušajmo izvabiti odgovor na vprašanje: »Kaj vam je doslej najbolj pomagalo?« Njihovo stokanje odrinite s smehom nekako takole: »Ja, lahko si predstavljam, da so vzgojni prijemi za vas vsakodnevno tako naporni, kot da bi se ukvarjali z vrhunskim športom. In zanima me vsak najmanjši uspeh pri tem, tudi najdrobnejši napredek.« Starši znajo pripovedovati o osupljivih strategijah. Že dva para sta nam zaupala, da njihov otrok nosi s seboj v šolo kokakolo ali pravi čaj, kar, presenetljivo, zares pomaga. Za nekega

hipermotoričnega fanta je bilo to »moje pomirjevalo«.

Vsako priložnost izkoristim za to, da par razsvetlim s (psihoedukacijskimi) pojasnili. Staršem pomaga, če hitro dobijo vtis, da lahko izmenjajo izkušnje s strokovnjakom ali strokovnjakinjo. Modro je tudi, da od samega začetka z družino delamo v gibanju. Posebno pri reki življenja, saj so hiperaktivci nori na vrvi. V trenutku so vse pošasti in dinozavri zvezani ali pa otrok z vrvjo poveže stola staršev. Torej: nekaj vrvi položite na stran, kajti »tele so tvoje, druge pa bomo potrebovali, da bomo postavili nekaj zanimivega«.

V nadaljevanju bi želel s konkretnim primerom nazorno prikazati vse pomembnejše procese, krize, zanke in pasti ter potek reševanja takšnih težav.

Pokliče me oče, ki ga zelo nujno zanima, ali bi lahko hipnoterapija pomagala njegovemu hiperaktivnemu sinu. Ko ga vprašam, kdo ga je napotil k meni, pove, da so na nekem urjenju v obvladovanju vedenja nanj naredile vtis vaje za sproščanje ter hipnoterapevtski pristop. Neki kolega ga je usmeril k meni. Odvrnem mu, da njegov sin verjetno nad vajami za sproščanje ne bo najbolj navdušen. »Če pa sta oba starša pripravljena sodelovati v intenzivni kratkotrajni družinski terapiji, vam lahko zelo dobro pokažem, kako lahko sinu pomagata.« Ja, na to bi bila pripravljena. Potem ko se je položaj v zadnjem času dramatično zaostрил, je mama pustila službo s polovičnim delovnim časom, da bi se lahko povsem posvetila otroku. Oče v koncu pogovora nakaže, da je stvar zelo nujna, saj naj bi sin v zadnjem času dvakrat resno izjavil, da se bo pokončal.

Družina pride na prvo srečanje prijateljsko razpoložena, četudi občutno napeta. Oče: 40 let, mati: 34, hči: 11, sin: 8.

Dobro so se pripravili, saj s seboj prinesejo nabito poln kovček pritožb: od pritožb učiteljice pa vse do tega, da že leta ne morejo več v nobeno restavracijo. Natararji bi jih imeli zaradi nemirnega sina za prismojene. Hči se kuja, češ da se vse vrti okrog njenega brata, tudi danes so morali priti sem zaradi njega. S tožbami, ki jih občasno pospremiijo z nasmeškom, se spoprimem s smehom, češ: »Ja, zlahka si predstavljam, kaj vse se dogaja, in vendar sem lahko takoj opazil, kako bistro in pametno vaš sin raziskuje prostor in kako lepo je vzgojen. Že ena sama vaša beseda zadostuje, da se vrne k stolu. Vidim, da ste pod velikim pritiskom, in zdi se, da ste pripravljeni takoj kaj ukreniti.«

Medtem ko vstanem, se obrnem k očetu in mimogrede navržem: »Primerni trans mu bo usmeril pozornost na nekaj živega, kar bomo počeli.« Nato položimo življenjsko reko družine, vrvi položim, kot se mi zdi, in jih prosim, naj jih popravijo, če želijo. Pokrajina življenjske reke leži pred nami, kriza je dobro vidna, razvoj v smeri prihodnosti pa je vsem pred očmi in na dosegu roke. Stopimo v prihodnost na mesto, kjer jim je že »uspelo! Tu moje pomoči ne potrebujete več.« Nato se premaknemo še naprej v daljnjo prihodnost, kjer »boš že moški! O tem ni dvoma!« Sestra je zrasla, stoji pred vsemi na podstavku, brat tik za njo, bočno ob njej na podstavku, visokem približno 30 cm. Za njima pa z roko v roki starša, ki ponosno zreta v prihodnost: »Uspelo nam bo!« Ta položaj je eden redkih, v katerem hiperaktivnemu otroku uspe dlje časa zbrano in z veseljem zdržati na enem mestu. »V prihodnosti te lahko starša s ponosom opazujeta, kako se boš s svojim mopedom odpeljal v svet!«

Po tako visoki zbranosti in napetosti je normalno, če otrok na koncu oddrvi še nekaj bliskovitih krogov po prostoru. Moped ima še vedno pod seboj.

Preden se poslovimo, družino pohvalim, ker so se potrudili in prišli. Omenim drobne, konstruktivne malenkosti, ki se jih je dalo razločno opaziti in ki so se me dotaknile, izrazito pozornost, veliko skrb za otroke in ljubečo energijo, ki jo je čutili v prostoru. Hčerki rečem, da se vede zelo primerno svojim letom in da ji prihodnjič ni treba priti.

Nazadnje se obrnem še k fantu in se čudim njegovemu veselju do gibanja, vzdržljivosti in moči, ki je takšna kot pri »hitrem, močnem avtu z neznansko močnim motorjem. Koliko KM ima?« Fant zasije: »1046.« Jaz pa prostodušno pridam: »Zavore ima pa kot kakšen majhen

otroški bicikel, pa vplinjač se tudi včasih malo zatika.« Na naslednje srečanje ne sme priti. »Tvoje starše bom prihodnjič izučil za avtomehanike, potem pa ti bodo nastavili zavore. Take, ki bodo lahko 1046 KM brez težav in zanesljivo zaustavile!«

Ko se srečam z mamo in očetom, da bi ju pripravil, znova izpostavim, kako veliko sta že vložila in vprašam, kaj se je izkazalo za koristno. Tako se lažje uglasita in pripravita na aktivno delo. V večini družin s hiperaktivnimi otroki je bil eden od staršev kot otrok tudi sam precej živ in nemiren. V tem primeru je bil to oče. To vrlino je koristno uporabil za dobro plačan poklic in zdaj za svoje podjetje z letali kroži med New Yorkom, Tajvanom, Japonsko in domom. Njega zato pozovem, naj si zamisli, da je leva roka njegov sin, kipeč od brbotajoče energije. Roko naj nekaj minut drži iztegnjeno in jo premika živčno ter tresoče v ritmu sinovega gibanja. Zanimivo je, da prične ženo to pri priči zabavati in svojega moža še podžiga: »Bolj! Ne popuščaj!« Svetujem ji, naj ne posega vmes, dokler njegova roka/otrok ne bo pokazala očitnih znakov utrujenosti. »Potem boste ali bova roko skupaj zaustavila in "pritisnila na zavore".« Roka se trzajoče upira in mama mora zbrati vse svoje moči, da jo zadrži pri miru. Po potrebi ji pomagam. Očeta pozovem, naj »pritisne na hidravlične zavore, kakršne imajo veliki tovornjaki, ter, "pšššš", izdihne in se sprosti.« Če je zavora »pravilno nastavljena«, mora roka pri preizkusu zdrsniti sproščena in težka v ženine dlani, ki jo prestrežejo. V kolikor se to ne zgodi, se trzanje in držanje začne znova.

Staršem zabičam, naj uporabljajo samo besedo »držati« (in nikakor ne »trdno držati«, saj leta napeljuje k spopadu). Sicer pa bomo na prihodnjem srečanju uporabljali samo avtomobilski žargon. Soba bo postala dirkališče, roke bodo sprednja kolesa, noge pa zadnja. Na sredino sobe bomo položili rogoznico namesto dvizne ploščadi. Fanta bomo pozvali, naj vpreže vseh svojih 1046 KM in vozi po dirkališču tako, da dà vse od sebe. Držimo se načela: najprej naprezanje, potem sprostitvev. Če mu spodrsne, bom zavpil: »Nesreča, mehaniki, mehaniki!« Starši ga bodo nato s hrbotom navzdol nesli na dvizno ploščad, nato pa mu bomo naročili, naj v leže pusti motor teči in preizkusi prvo, drugo, tretjo ... šesto prestavo, naj torej vozi leže. Če starši opazijo znake utrujenosti, morajo enako močno pritisniti na zavore in kolesa (roke in noge) ustaviti. Zatem nastopijo hidravlične zavore, sprostitvev.

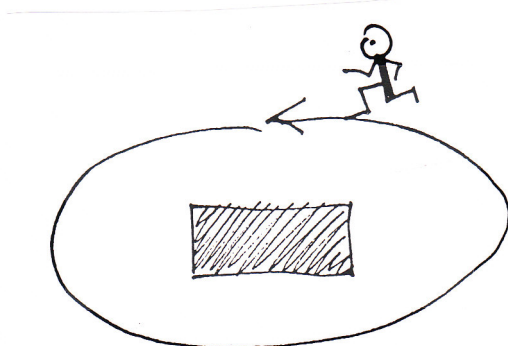
Nadvse pomembno je, da na koncu srečanja starša sedita z roko v roki drug nasproti drugemu in skleneta »pogodbo med mehaniki«. Obljubita si, da bosta zgledno sodelovala. Poslovim se z besedami: »Do prihodnjic si dobro napolnita baterije, čohanje pri tem pomaga!« Ni je boljše posredne partnerske terapije!

Starši na tretjem srečanju poročajo o napredku v šoli. Izkaže se, da je imelo napeto pričakovanje dober učinek.

Mladenica vprašam, katere znamke bi bil njegov avto. »Ferrari!« In kakšne barve? »Rdeč.« Nato previdno pristavi: »Vendar nima 1000 KM, ampak samo 146.« Nekaj čuti v zraku in očitno bi se rad zavaroval, da zavore ne bi bile premočne. Vprašam ga: »146 KM, torej moč športnega avta?« Pritrdi: »Ja, 146 KM.«

Soba je preurejena v dirkališče. Bale sena (blazine) ščitijo pred nevarnimi robovi radiatorjev in pred lončnicami. Na sredini leži »dvizna ploščad« (rogoznica). Fant se zasmije: »Čemu pa dvizna ploščad?« – »Če se ti zgodi nesreča, če te na primer vrže iz ovinka.« Očka pomaga postavljati prizorišče z izjemno zagnanostjo, mama pa je napeta, vznemirjena.

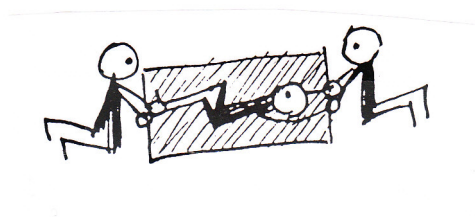
Besede sploh niso potrebne, fant že stoji na progi in zaganja motor: »Vuuuum, vuuuum, vuuuum, kje je štart?« Gremo! Prva prestava, druga, tretja, četrta, peta, šesta, avto pospeši do najvišje hitrosti – nato pa peta prestava, četrta, tretja, druga, prva, stop, gume zacvilijo. »Zares je dobro vzgojen, odzove se na vsako navodilo!« Starši sijejo od ponosa. Po tem ogrevanju bo šlo zares!



SLIKA 11

Motor požene do konca in reže ovinke čisto v Schumijevem slogu. Pokažem znak, da je treba dirko prekiniti. Ko namreč s kolesi zapelje čez »pesek«, odletijo kolesni ležaji in tako kmalu spet leži. Dirka se začne znova. Vse moči vpreže v to, da drvi z največjo hitrostjo in se obenem drži proge. »Pričakujte znake utrujenosti!« namignem staršem in v hipu ga vrže s proge proti steni. »Nesreča, nesreča, mehaniki, mehaniki!«

Tokrat uporabimo avtovleko (nosimo ga na rogoznici) in pojasnimo: »Tole je dvižna ploščad na kolesih, na kateri lahko avto vozi tudi, če stoji.« Stvar ga zabava. »Vžgi spet motor in prestavi v prvo, drugo, tretjo.« Ni mu lahko leže voziti z rokami in nogami v istem ritmu. Ko ritem približno ujame in že kaže znake utrujenosti, mama pri vzglavju prime »sprednja kolesa« (roke), oče pa »zadnja kolesa« (noge). Fanta podžigamo, naj vozi s polno močjo, prva, druga, tretja ... šesta prestava, naj pohodi plin. Starši pa ga morajo z enako močjo držati. Predvsem mama ga drži z jeklenim prijemom in neizmerno vnemo. Ko očeta pozovem, naj igro še dodatno popestri, se vse bolj zabava:



SLIKA 12

»Daj, stopi na plin, prav truditi se moram, da zavorne ploščice ustavijo tvojih 146 KM.« Znaki izčrpanosti postanejo očitni. »Prestavi zdaj v tretjo, drugo, prvo. In ko bom rekel: "Zaviraj!"«, boš zavrl s hidravličnimi zavorami, kakršne imajo tovornjakarji, "pšššš". Zdaj pa zaviraj in izpusti ves zrak, pšššš! Pšššš. Mehanika bosta zavoro preizkusila.« Očka dvigne sinovo nogo, vendar ta ne zdrsne dol. V možganih je zapisan vzorec: vztrajanje pri miru pomeni napetost. Nekaj časa bo trajalo, da bo osvojil nov vzorec: mir pomeni sprostitvev! Nekajkrat moramo še pognati motor

in zavore ponovno nastaviti, dokler roke in noge ne zdrsnejo sproščene in težke na rogoznicu.

»Zdaj zapri oči in si oglej, kakšne barve je tvoj zavorni kabel. – Rdeč! – V redu, ugotovi, katera zavora je najbolje nastavljena in spusti zavorno tekočino z enakim pritiskom, enako sproščenostjo še v druge zavore, dokler ne bodo vse do pike enako nastavljene!«

Motor spet požene, vozi s polno hitrostjo, zavre in nato v leže ponovimo preizkus zavor. »Zdaj bodi pozoren, kakšne barve so električni kabli za ABS. – Modri! – Dobro, svoj računalnik nastavi natanko tako, kot je nastavljena najboljša zavora.« Veke mu trepetajo, očitno je v fazi REM in vidi pred notranjimi očmi kable ter računalniško obdelovanje.

Ponovno testiranje. »Kdaj bom šel lahko spet na dirkališče? – Ko bodo tvoje zavore dobro nastavljene! Najprej bomo poskusno vožnjo izpeljali v leže. Zapelji v prvi prestavi previdno iz delavnice, na ulici se ustavi, vklopi desni smernik, počakaj, dokler ne bo cesta prosta, zavij desno, prestavi v drugo, tretjo, počaaaaasi, spredaj je semafor, sveti rumena luč, druga prestava, prva, pšššš!« V trenutku leži popolnoma sproščen. »Ko se bo prižgala zelena luč, spet spelji in zavij levo, proti avtocesti! Stooooj, počaaaaasi, spredaj je zastoj!« Nato gremo na avtocesto, v okolici mesta še vedno le v četrti prestavi, v zastojih. Končno pa ravna črta: šesta prestava in pedalo za plin do konca ... »Pri naslednjem znaku za parkirišče prestavi v nižjo prestavo in zapelji na parkirišče, zaviraj, pšššš. Mehanika bosta preverila, ali se zavore niso preveč segrele.« Po tolikšnem telesnem delu bi morale roke in noge pri testiranju za kratek čas obležati pri miru, brez trzanja. Če je potrebno, zavore še enkrat nastavimo.

Prava umetnost je, da znamo ohranjati ravnotežje med doslednostjo in tem, da vaja ostaja igriva ter napeta. Zapomnite si: takšne otroke so poskušali vzgajati in krotiti že prevečkrat in neuspešno. Z »Bodi pri miru!« ne pridemo daleč. V najboljšem primeru otrok tako rekoč sam zahteva lastno terapijo: »Še enkrat!«

Testna vožnja se nadaljuje tako, da ga na dvižni ploščadi pripeljemo v mesto in v domačo garažo: »Zaviraj«. Avto ostane (leži) še nekaj časa v garaži. Za konec pa še nekaj krogov po pravi dirkalni stezi.

Še teden dni je do šolskih počitnic, ko bosta imela oba starša čas, da se vsakodnevno igrata dirkanje in nastavljanje zavor, kakšnih dvajset minut. Enkrat v tednu lahko igro izpustijo. Fantu svetujem, da lahko vadi že sam na poti v šolo. Tudi medtem ko sedi v klopi, lahko v sebi na hitro zgradi napetost, v mislih nastavi svoje zavore, se nato sprosti ter izdihne z neslišnim »pšššš«.

Vsekakor je priporočljivo, da mama pokliče učiteljico in ji v nekaj stavkih poroča o poteku družinske terapije, da bi se izognili nesporazumom. Učitelji se hitro sprostijo, ko slišijo, da so se starši spustili v družinsko terapijo.

Izjemno intenzivno srečanje, ki sem ga pravkar opisal, je trajalo približno tričetrt ure. Mati je vprašala, ali bo to »zadostovalo«. Ob koncu jo znova spomnim, kako pomembno je, da so pri vaji igrivi. Zelo zadovoljen bom že, če jo bodo vsak dan izvajali dvajset minut.

V srečanjih, ki so sledila v razmiku dveh do treh, pozneje štirih, tednov, je bilo hitro moč opaziti, da noge ne bingljajo več kar naprej in da je fant postal veliko mirnejši. Ker je bil oče občasno na službenih potovanjih, sem mami naročil, naj izmenično sama drži sinove roke in potem še noge. Fant pa naj se v domišljiji pretvarja, kot da bi ga tudi oče držal na svoji strani.

Smiselno je, da vzporedno uvedemo nov motiv, še preden se ta vaja izpoje. Nikakor se ne sme preleviti v odbijajočo. Ko fant zelo natančno nastavi ABS, mu na primer rečem: »Veš, zelo je pomembno, da tvoje zavore prijemajo povsem mehko in enakomerno. Moški vejo, kako pomembno je to. Kadar grejo Indijanci na lov, se pogosto tudi po ure dolgo smukajo po divjini neslišno in s sproščenimi, povezanimi gibi. Ko postane mlad Indijanec mož, se nauči, kako se tihotapiš za človekom, kako je možki lahko močan in hiter, in kako se lahko možki giblje sproščeno. Vsi možki se morajo naučiti, kako se proti vetru pritihotapiti nazaj, hodeč po stopinjah najizkušenejšega možkega. S povsem mimimi gibi, skoraj kot v upočasnjem posnetku, potegnejo puščico iz toka, jo čiiiiisto počaaaaasi položijo na tetivo, lok držijo trdno in v

njih se vse bolj in bolj kopiči napetost ...«

Nadaljujem bolj ali manj zvesto klasičnemu Ericksonovemu besedilu, kot ga navaja Trenkle (1993). Poudarim predvsem besedo »moški« in igro med »napetostjo in sproščenostjo«.

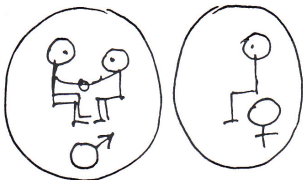
Očetu zabičam, naj »še ne kupuje loka«. Vendar me že ob pozdravu na naslednjem srečanju potegne na stran: ker ga je razganjalo od navdušenja, se ni mogel upreti prošnji/skušnjavi, da bi kupil drag lok. Dve srečanji pozneje vadimo, tako kot Indijanci, kako se lok napne, kako se namesti puščico, zdrži napetost do zadnje možne sekunde, nato pa ciljamo in v mislih pustimo, da puščica zleti ter jo negibno opazujemo. Šele po pol ure smeta oče in sin puščico v resnici izstreliti. Kot je običajno, sin zadene boljše. Čeprav oče večkrat obljubi, da bosta doma vadila in hodila streljat z lokom, v času našega sodelovanja ni našel časa, da bi to res izpeljal.

Orisal bom še nekaj prizorov iz nadaljnjega poteka terapije, ki so zelo značilni za hiperkinetične otroke. Mati me je čez čas razburjena poklicala in nujno posila za izredno srečanje. Sina so namreč v šoli dvakrat zasačili s tujim denarjem. Po telefonu jo pomirim, češ da bomo z njeno pomočjo položaj hitro obvladali.

Ponovno je šlo za to, da je fant v šoli po njihovih besedah kaj »sunil«, ker ni mogel krotiti svojih impulzov. Kot sem že pojasnil, bi mu bilo nesmiselno znova ponavljati: »Ne kradi!« To se je vendar že izkazalo za neučinkovito! Fanta pošljem iz sobe. Ponavljam, intervencija mora biti tako napeta kot sam sistem. Staršem dam desetake in dvajsetake, razmnožene in povečane na velikost lista A3, da jih v sobi skrijejo, res dobro skrijejo. »Dvignita preprogo, položita bankovec pod njo in se nanjo usedita ali pa stlačita "denar" v nogavice, v čevlje.« Fantu, ki se je odločil postati mojstrski tat, pojasnim, da bodo starši zdaj vsak dan z njim zagnano vadili. V prostoru je skritih 270 mark, časa pa ima pet minut, da jih izmakne čim več. Starši mu ne smejo z ničimer pomagati, niti z namigi »toplo« ali celo »vroče«. »Pa začnimo.« Fant takoj prekipeva od adrenalina in išče zelo zagnano. Spremljamo ga s pripombami, da je očitno prav neumen začetnik. Ko mineta dve minuti in je »izmaknil« komaj šest bankovcev, spusti dve solzi.

V tem pogledu soglašam z drugimi družinskimi terapevti, na primer z Minuchinom, ki je učil: »Spodnesite mladostnika, ki se spogleduje s kriminalom, s prestola!« Ali pa s stališčem M. H. Ericksona: »Naj simptom postane neprijeten!« (prim. še s terapijo neprijetne procedure J. Haley (Haley, 1989)). Ne spomnim se, ali sem fantovi materi opisal Haleyevo intervencijo ali se je naslednje poteze domislila sama. Ko si je sin spet drznil suniti denar iz neke jakne v šolski garderobi, ga je prihodnji teden vsak dan čakala pred šolo, kar je za fanta prava sramota. Haleyev poseg je bil še ostrejši: oče in mati naj bi po dogovoru z učiteljem ves teden sedela s sinom, ki povzroča nemir, v šolski klopi, vsak na svoji strani. Strukturo teh posegov lahko opišemo tudi takole: če je simptomatsko vedenje otrok ali mladostnikov nenavadno, naj bo odziv staršev še bolj nenavaden, da deluje kot brca.

Ko mati pokliče naslednjič, je po njenih besedah stvar še resnejša. Sin je z drugim falotom iz razreda na stranišču poskušal sošolcu zariti palico v ta zadnjo. Učiteljica pa je vsa iz sebe poklicala starše. Mami obljubim, da se bomo zadeve lotili, ko pride oče s službene poti, kajti: »To mora urejati moški!«



SLIKA 13

Napovem, da bomo »razjasnjevali čustva«. Oče sedi nasproti sinu in ga drži za roke, jaz pa v »moškem krogu« oba podpiram. Mati sedi nekoliko ob strani. Začnem: »Otroci se danes zelo dobro spoznajo na tehnično plat spolnosti, če se tako izrazim. Glede duševne in čustvene plati pa še vedno tavajo v megli sramu in radovednosti, veselja, vendar tudi gnusa in bolečine, strahu in vznurjenja, napetosti, nagonov in zavor, nevarnosti in zaščite.« Pripovedujem jim o tem, kako sem bil sam zmeden v otroštvu in s kakšno muko sem spoznaval, kako z novimi občutki ravnati. Besedo prevzame oče in opisuje zgodbe ter doživetja iz svojega otroštva in mladosti. Zelo nazorno predstavimo, kako smo se včasih igrali zdravnike in »merili temperaturo« s slamico, ki smo jo potisnili v drugega. Danes je to postalo prenevarno, ker so se pojavile nove možnosti okužbe; preko drobnih ranic v žilicah danke bi se lahko prenašal virus aids-a, HIV. O tem mora biti dobro seznanjen in sebe ter druge nujno ščititi! Vedeti mora tudi, da obstajajo moški, ki hočejo potisniti svoj ud v rit otrok in mladostnikov. Prvič, to peklensko boli, in drugič, nevarnost okužbe je velika.

Fant je na srečanju silno zbran. Tudi oba starša vneto sodelujeta. Pripovedujemo mu še o doživetjih v puberteti, o poplavi hormonov, ko bi zdaj vriskajoč skakal do nebes, drugič pa si spet na smrt žalosten. Vsak moški mora skozi to. Mati nas dopolni z opisom svojih izkušenj z ženskega zornega kota.

Očitno postane, da smo prišli do zadnje pomembne vsebine in jo osvetlili z različnih vidikov, ki se porajajo pri simptomu »hiper«. Starši so znova gotovi vase, prevzeli so krmilo v svoje roke in otroka lahko spremljajo v smeri: »Ko bom velik.«

Srečanje, ki ga načrtujemo nekaj časa po končani terapiji, najprej prestavimo, nato pa do njega niti ne pride. Dovolj močno čutijo »Uspelo nam je!«, življenjska reka je našla svojo pot in teče dalje. Precej časa ohranjamo občasen stik po telefonu. Dobro jim gre, fantu tudi v šoli. Kakšno leto zatem me mati obvesti o novem preobratu: sin naj bi se prepisal na gimnazijo, in da bi zahtevnejšo delo bolje zmožel, so mu predpisali Ritalin. Poskusno jemanje se je dobro obneslo. Njihovo odločitev sprejem, saj je pomembno predvsem, da se družina zdaj sama spoprijema z izzivi.

Dodal bi še, da je bila v nekem drugem primeru hiperaktivnega otroka želja staršev prav nasprotna. Prišli so, ker so hoteli Ritalin opustiti. Jemanje se jim je dolgoročno zdelo prenevarno. V resnici še niso izpeljali longitudinalnih raziskav, ki bi pričale o morebitnih dolgoročnih posledicah zdravila. V tem primeru je bila otrokova »nasilnost« še vpadljivejša. Poleg dirkanja z rdečo formulo in streljanja z lokom, smo nekaj srečanj posvetili še ruvanju, ravsanju, borilnim veščinam in učenju pravičnega bojevanja. Oba starša sta se izkazala za sijajna soigralca in »športna sodnika« v bojih. Ker sta se ukvarjala z vrtnarjenjem, sta se odlično spoznala na rast in sta se sinove vzgoje lotila s pravim žarom.

Starši so vendar najboljše družinski terapevti.

Opomba prevajalke

1) Čeprav avtor v izvorniku dosledno uporablja oblike besed tako za moške kot za ženske, bi bilo v besedilu za pričujoči trans teh dvojnih oblik toliko, da bi onemogočale tekoče branje. Zato v tem delu prevoda izjemoma uporabljam zgolj moško obliko, bralke in bralce pa prosim, da upoštevajo, da avtor piše obe.

Prevod in priredba: Jasna Solarovič

