
Katarina MOŽINA, Miran MOŽINA

Partnerski odnos in trikotniki v očeh sistemskih psihoterapevtov

*Couple relationship and triangles from the
perspective of systemic psychotherapists*

POVZETEK

Pri težjih oblikah partnerskih konfliktov mora terapevt skoraj vedno obravnavati trikotnike, ki obkrožajo partnerski odnos. V članku je podana kratka zgodovina koncepta »triangulacija« v sistemski teoriji, hkrati s koncepti, ki so tesno povezani, kot so »koalicija«, »mistifikacija«, »grešni kozel«. Sledi kratka primerjava s konceptom (Ojdipovega) trikotnika v psihoanalitski teoriji. Uvid v terapevtove osebne izkušnje s trikotniki lahko poveča njegovo ali njeno terapevtsko učinkovitost pri delu s triangulacijami v klientskih sistemih. Tako avtorja podelita nekaj osebnih izkušenj. Bolj podrobno je skupaj s primeri iz lastne prakse avtorjev prikazan model kratkotrajne sistemske obravnave trikotnikov Guerina in sodelavcev, ki je strukturiran v pet korakov: najdemo trikotnik; definiramo njegovo strukturo in tok gibanja v njem; obrnemo tok gibanja v trikotniku; razkrijemo čustveni proces v njem; pomagamo pri nevtralizaciji trikotnika in izstopu iz njegove destruktivne dinamike.

KLJUČNE BESEDE

sistemska partnerska psihoterapija, triangulacija, trikotnik, koalicija, delegacija, mistifikacija, grešni kozel, diadni odnos

ABSTRACT

In cases of severe marital conflict the therapist almost always has to deal with the triangles surrounding the marital relationship. In the article a short history of the systemic concepts of »triangulation«, »coalition«, »mystification« and »scape goat« is presented and compared with the psychoanalytic concept of the Oedipus triangle. Insights derived from a therapist's personal experiences with triangles can increase his or her therapeutic efficacy in dealing with clients' triangulations, and so some of the authors' personal experiences with triangulations are shared. The brief therapy model of triangles of Guerin et al. is presented in more detail together with clinical examples from the authors' practices. It is structured into five steps: find the triangle; define the triangle's structure and the flow of movement in the triangle; reverse the flow of movement in

PRED. KATARINA MOŽINA, UNIV. DIPL. SOCIALNA DELAVKA, PSIHOTERAPEVKA, FAKULTETA ZA PSIHOTERAPEVTSKO ZNANOST UNIVERZE SIGMUNDA FREUDA V LJUBLJANI, TRG MDB 5, 1000 LJUBLJANA, KATARINA.MOZINA@SFU-LJUBLJANA.SI

PRED. MAG. MIRAN MOŽINA, DR. MED., PSIHIATER IN PSIHOTERAPEVT, DIREKTOR FAKULTETE ZA PSIHOTERAPEVTSKO ZNANOST UNIVERZE SIGMUNDA FREUDA V LJUBLJANI, TRG MDB 5, 1000 LJUBLJANA; MIRANMOZINA.SLO@GMAIL.COM

the triangle ; expose the emotional process; deal with the process and move towards improved functioning.

KEY WORDS

systemic couple psychotherapy, triangulation, triangle, coalition, delegation, mystification, scape goat, dyadic relationship

EXTENDED ABSTRACT

About couple therapy

One of the main streams in the evolution of systemic psychotherapy is couple therapy. The latest development in couple psychotherapy is towards the integration of different psychotherapy schools, methods and techniques. The authors integrate theoretical knowledge with the practical approaches of different psychotherapeutic modalities. In Slovenia most therapists practise individual therapy. In contrast, the authors are experienced at combining individual, couple and family therapy, because of the greater flexibility in responding to the needs of their clients.

Couple therapy is usually shortterm, which does not necessarily mean a short period of time, but is indicative more of the number of sessions. If the conflict in the couple's relationship is intense and has lasted more than six months, then usually at least a year and a half is needed for the symptoms to vanish and for the couple's relationship to be restored. Our practice is usually that we start with sessions once per week or once every two weeks and then move to one session monthly for the next year and a half. Usually the whole process of therapy takes less than twenty sessions.

If we look at what is therapeutically effective it is clear that short-term therapy is more effective if there is a clear working plan, if the focus is defined as soon as possible, if the focus is maintained, if the therapeutic bond is established fast, if reframing from negative to positive interpretations is successful, if the therapist is both active and non-intrusive at the same time and if he or she can contain intense emotions without losing orientation, because the emotional charge of couple sessions is more intense than in individual therapy. The success of therapy also depends largely upon the clients: a lot of courage is needed to open the darkest parts of one's soul to a stranger, to observe and learn and be totally involved and let the most important changes happen spontaneously.

Historical development of the concept »triangulation« and »triangle« in systemic theory

In systemic family therapy the concept »triangulation« first appeared in the 1960's and was defined as: »Broadening of conflictual couple relationship to the third person (for example to the child, therapist), so that the conflict intensifies.« (Simon and Stierlin, 1984: 366). In the early period of systemic family therapy when the main theoretical emphasis was on homeostasis, triangulation was seen as contributing to the equilibrium or stability of the family system.

Minuchin described different forms of pathological triangulations and named them »rigid triangles« (Minuchin, Rosman and Baker, 1983), where parents include children in the explicit or

implicit battle against each other. He used the paradoxical strategy of intensifying the conflict. He insisted upon solving conflicts without inclusion of the third (Dallos and Draper, 2012).

In addition to pathological triangles Bowen (1978) and Zuk (1975) describe therapeutically effective triangles: in these cases the therapist relieves the child of the burden as he himself enters the triangle with the parents instead of the child. Zuk made use of changing coalitions so that with the »go-between« process changed the structure of the family system.

The triangulation concept is connected with the concepts of »coalition«, »delegation«, »mystification« and »scape goat«. These are different punctuations which describe different perspectives of triangulation and their harmful effects. Jay Haley speaks about »perverse triangles« (Simon and Stierlin, 1984: 271), which lead to symptom formation, violence and divorces. He understood the classical Oedipus situation as a special example of a perverse triangle.

Triangulation distorts intergenerational boundaries, so that the family hierarchy is ruined. The consequence is a loss of clarity about rules: whenever one of the parents wants to show his or her authority, the other in coalition with the child takes it away. It is obvious that this can lead to »scape goat« dynamics. Because it is usual that such coalitions are hidden or negated, chaos ensues obscuring what is really happening. This perspective is included in the concept »mystification«.

The separation of adolescents is much heavier in the triangulation situation. Instead of healthy confrontation with parents the adolescent leaves the home with »delegation«. This means that instead of developing his or her identity, he or she is repeating the primary family pattern (Stierlin, 1978).

Classical systemic theory describes triangulation mainly in terms of pathology although one of the main declared characteristics of the systemic approach is depathologization. Of course it is also possible to see the triangulation from a positive perspective, for example, as mentioned above, the positive aspect of the stabilization role of triangles. Even more marriages and families would fall apart if one of the parents did not triangulate with his or her parents, friends or lovers. So we propose the adoption of a wider view, where triangles can extend from destructive to constructive forms. Where we draw the line between these forms is dependent upon the context.

The transition from a dyadic to triangular relationship is also crucial for the healthy development of the child. It is not possible to imagine a mature personality, who is not able to regulate flexibly the equilibrium between these two patterns of experiencing and relationships. In the next section we examine the psychoanalytic perspective which focussed to a large extent on the Oedipus triangle.

One of the characteristics of every dyadic relationship is its totality and exclusivity. In every child we can observe the tendency to see mother as totally his or her own (?) : »Mummy is for me everything, and only for me!«. Every third person is automatically a threat. Relationships with brothers and sisters are perfect for training the regulation between dyadic and triangular relationship patterns.

Who doesn't want to be the only one for the beloved? There is nothing wrong with that if we can accept that such moments, when we feel exclusive, are only transitory (?) come but also go away.

About triangle in psychoanalytic theory

It is important to notice that the concept of triangle in systemic theory is different from the psychoanalytic concept, because it is connected with the structure and function of the family relationship system and not to the development of the psychological structure of the individual. But it is possible and fruitful to connect both views.

A psychoanalytic author, Michael Balint (1985), pointed out that on the Oedipus level the language of adults is an appropriate and reliable means of communication, but on the dyadic level it does not always have the conventional meaning. This is why therapist's words, for example interpretations, have much more unpredictable effects. This can help us to understand the situation that happens to every therapist sooner or later, that his or her interpretations though correct do not resonate for the couple. Some couples resist the therapist's words, others accept everything the therapist says but they don't change. From the perspective of the attachment theory we can recognize the avoidant/resistant and preoccupied/ambivalent style.

When we are talking to couples, we are aware that the dyadic level is mingling with triangle level. We can never know or predict if the words between partners or between therapist and couple will be understood on the explicit verbal level or more on the implicit nonverbal level. One of the advantages of couple therapy in comparison with individual therapy is that in couple therapy direct observation of this mingling is possible. The advantage is also that we can invite the couple's parents or children if we find out that triangulation became part of their everyday interactions.

About triangles in the therapist's life

Usually triangles have a long history in our lives. For therapists it is important that in supervision and in personal therapy they make their experiences with triangles conscious, because for the outcome of therapy the integrity of the therapist is more important than techniques. For example, one of the authors remembers a conversation with his father. I asked him how I came to be conceived, was I planned or did it happen by chance. He answered that after eight years the marriage was in crisis. He hoped that a child would make my mother more satisfied and bring new freshness and fulfilment to their couple relationship, that I would make her happy even if he could not. So already at conception I was part of my father's triangular expectations. He delegated to me the role of marriage saver.

Why it is relevant to work with triangles and what are the traps?

Guerin et al. (1999: 107-112) set out why it is relevant to work with triangles/ (or) why triangles are so important. It is because they

- (1) promote the development of symptoms in the individual;
- (2) support the chronicity of symptoms in an individual and of conflict in a relationship;
- (3) allow the relationship system to continue without change and without resolving issues that need to be resolved;
- (4) block the functional evolution of a relationship over time;
- (5) create or support the therapeutic impasse;
- (6) get people »caught«, depriving them of options and insuring that their behavior will continue in the same dysfunctional rut.

Five steps in the therapeutic management of relationship triangles

If we approach relationship triangles from our proposed wider perspective, which extends from destructive to constructive forms, we can address the clients in such a way that we also give them praise. So in our practice we say to our clients something like this : »Couple relationships, especially if they result in children, are the most difficult project in our lives. So we congratulate you that you have survived with the help of the triangle. On the one hand the triangle has helped you that you are still together, on the other hand we are inviting you to look and feel its harmful effects. We will then weigh the good and the bad, and it will perhaps be easier to decide, how to proceed.«

The brief therapy model of triangles of Guerin et al. (1999: 115-122) is presented in more detail together with clinical examples from the authors' practices. It is structured into five steps: find the triangle; define the triangle's structure and the flow of movement in the triangle; reverse the flow of movement in the triangle ; expose the emotional process; deal with the process and move towards improved functioning.

Epilogue

Triangles can also be part of relationships among friends or colleagues. They can also be formed with pets, for example dogs. One of the authors remembers the case of a 30 year old man who was seeking help because he was irritated with his girlfriend's dog. He was frustrated because he experienced his girlfriend as more loving to the dog than to him: »Whenever she turns towards her dog her face brightens and softens, while she is gloomy and tense when she turns towards me. I wish it would be vice versa.« Then he added: »When one month ago I was alone with the dog at home, he started to whimper at his usual hour for walking. I suddenly exploded and started to kick him. The more he whimpered the more I kicked him.« From then on the dog began to avoid him and whimpered strongly if the client approached him. The girlfriend who did not know what happened was even more loving and caring for the dog. So the client became even more desperate and decided to ask for help. I invited the girlfriend to our next sessions. After two months it came out that she had been unfaithful to him with his best friend who was married and that they were still keeping secretly in contact. The client immediately decided to break the relationship and so he did not need therapy anymore.

O partnerski terapiji

Eden od močnih tokov v evoluciji sistemske psihoterapije in psihoterapije nasploh je partnerska terapija. Danes je vse težje govoriti o partnerski psihoterapiji, ki je povezana z določenim psihoterapevtskim pristopom, npr. psihodinamska ali geštalt ali sistemska ali imago itn. partnerska terapija. Partnerska terapija namreč vse bolj postaja oblika psihoterapije, poleg individualne, družinske in skupinske, v katerega se stekajo tradicije različnih psihoterapevtskih šol in kjer prihaja do integracije. Tudi najina izkušnja je taka, da povezujeva teoretične nastavke in praktična znanja za ravnanja različnih pristopov.

V Sloveniji večina terapevtov dela individualno terapijo. Sama pa imava dobre izkušnje z modelom, ki ga razvijamo v naši sistemski šoli (Možina, Štajduhar, Kačič in Šugman Bohinc, 2011; Nemetschek, 2004; Šugman Bohinc, 2010; Možina in Kramer, 2002), kjer kombiniramo individualno, partnersko in družinsko terapijo, saj se na ta način lahko bolj raznoliko odzivava na raznolike potrebe klientskih sistemov. Npr. pomoč najprej poišče mati zaradi sinovih vedenjskih težav v osnovni šoli in si želi, da bi sin hodil na individualna srečanja. Takoj poskuša motivirati mamo, da bi na prvo srečanje prišli vsi – ona, mož in edinorojeni sin. Že v prvem pogovoru se pokaže, da so dolgotrajni konflikti med zakoncema prišli do točke, ko resno razmišljata o ločitvi. V tednu pred terapevtskim srečanjem se je mož preselil nazaj k svojim staršem. Kljub temu, da želita »popravilo sina«, se na prvi seansi ne moreta zadržati in padata v čustveno nabito očitiranje drug drugemu, tako da ju morava zaustavljati. Sin postaja ob njunem prepiranju očitno vznemirjen in nemiren. Tako se dogovorimo, da bosta na naslednje srečanje prišla sama. Hkrati povabiva sina, da pride na vsaj eno srečanje sam. V nadaljevanju terapije se je pokazalo, da sva povabila na par srečanj še ženine starše, saj je družina živela v spodnjem nadstropju njihove hiše. Odkrila sva izrazit trikotnik med ženo, njenimi starši in možem, kjer se je žena povezala v koaliciji s starši proti možu.

Partnerska terapija je običajno kratkotrajna, kar pa ne pomeni nujno kratkega časovnega obdobja, pač pa bolj število seans, saj v primeru, da imamo opravka z intenzivnim partnerskim konfliktom, ki traja dlje kot šest mesecev, je manj kot leto in pol običajno premalo, da bi simptomi izzveneli, in da bi prišlo do rehabilitacije uničene partnerske vezi. Bolj se obnesejo neredna srečevanja skozi daljše obdobje, npr. enkrat mesečno dve ali tri leta. Sama začenjava s seansami enkrat tedensko ali na štirinajst dni vsaj prva dva meseca in nato enkrat mesečno naslednje leto do leto in pol. Celotna obravnava običajno traja manj kot dvajset seans.

Glede terapevtske učinkovitosti pa je jasno, da kratkotrajna terapija bolj deluje, kadar jo vodi jasen načrt dela, kadar se hitro najde fokus, ki se ga potem uspe držati, kadar se hitro vzpostavi terapevtska vez in izdela načrt obravnave, kadar uspeva preokvirjanje dogodkov iz negativnih interpretacij v pozitivne, kadar je terapevt aktiven in hkrati nevsiljiv in kadar uspe prenesti močna čustva, ne da bi se v njih izgubil, saj je čustveni naboj partnerskih seans praviloma večji kot pri individualni terapiji. Uspeh terapije pa je v veliki meri odvisen tudi od klientov: veliko poguma je potrebno, da pred tujcem razgrnejo tudi najtemnejše koticke svoje duše in osvetlijo škodljive stranpoti, ki jih ubirajo. Da opazujejo, se učijo in so popolnoma vpleteni, in da se vse to dogaja čim bolj spontano.

Partnerski odnosi se velikokrat zapletejo v trikotnike in tudi v terapiji se jim je smiselno posvetiti, sploh v primerih, ko imamo opraviti z afero vsaj enega od partnerjev ali z vmešavanjem sorodnikov v partnerski odnos. Včasih pa trikotnikov ni lahko prepoznati in takrat terapevt lahko obtiči v blatu diadne vojne z občutkom, da se ne more ničesar oprijeti. Takrat je smiselno razi-

skovati, ali sta klienta morda prenesla nerešene konflikte iz njunih primarnih družin v partnerski odnos (»ni ti mar zame« reče npr. žena, ki se je vedno počutila neljubljena s strani staršev in sorojencev). Podobno lahko eden od partnerjev jezo, zamero in grenkobo, ki jih čuti do drugega partnerja, prenese na otroka, ki zdaj postane »njun problem« (»ona mu ne bi smela popuščati«, »on bi moral biti bolj potrpežljiv«). Veščje delo s trikotniki smiselno vključuje delo s posamezniki in delo z diadami, kajti tkanina vsake učinkovite terapije je stkana iz individualnih, diadnih in trikotnih niti.

O zgodovini koncepta »triangulacija« oz. »trikotnika« v sistemski teoriji

V sistemski družinski terapiji se je koncept »triangulacije« pojavil že v šestdesetih letih prejšnjega stoletja in je bil definiran takole: »Razširitev konfliktnega partnerskega odnosa na tretjo osebo (npr. na otroka, terapevta), tako da se konflikt zakrije ali okrepi.« (Simon in Stierlin, 1984: 366). V konfliktih, še posebno če so dolgotrajni in ponavljajoči se, se partnerjema rado zgodi, da se jima zazdi, da mora eden končno oz. dokončno zmagati ali pa ne bo druge rešitve kot ločitev. Da bi rešil odnos, se tako partner, ki je na tem, da bo poražen, zavestno ali nezavedno, odprto ali skrivno poveže s tretjo osebo. S tem se lahko v partnerskem odnosu znova vzpostavi ravnotežje. V zgodnejših fazah razvoja sistemske družinske psihoterapije so namreč velik poudarek dajali prav konceptu homeostaze, torej kako pari in družine vzdržujejo ravnotežje oz. stabilnost v družinskem sistemu.

Minuchin je opisal različne oblike patoloških triangulacij in jih poimenoval »rigidni trikotniki« (Minuchin, Rosman in Baker, 1983). V ožjem pomenu uporablja pojem triangulacija takrat, ko starši, ki so zašli v odprt ali zakrit konflikt, poskušajo dobiti podporo s strani otrok v boju proti partnerju. Poleg tega opisuje trikotnik kot način, da partnerja ustvarita »obvoz« za konflikt, ki je med njima. V svojem terapevtskem delu je uporabljal tehniko intenziviranja konflikta in je na ta način preprečil manevre izogibanja. Vztrajal je na tem, da mora par razreševati konflikte brez vključevanja tretjega (Dallos in Draper, 2012).

Poleg patoloških trikotnikov opisujeta Bowen (1978) in Zuk (1975) terapevtsko učinkovite trikotnike: v teh primerih terapevt razbremeni otroka, ki sta ga starša vključila v trikotnik, tako da sam namesto njega začasno vstopi v trikotnik s staršema. Zuk se je posluževal spreminjajočih se koalicij, da bi s procesom »go-between« spremenil strukturo družinskega sistema.

Koncept triangulacije je tesno povezan oz. se prepleta s koncepti »koalicije«, »delegacije«, »mistifikacije« in »grešnega kozla«. Gre za različne poudarke, ki opisujejo različne vidike triangulacije in njihove škodljive posledice. Tako npr. Jay Haley govori o »perverznom trikotniku«, ki ga definira kot »patološko obliko odnosov v trojki, pri kateri dva člana družine iz različnih hierarhičnih ravni oblikujeta koalicijo proti tretjemu« (Simon in Stierlin, 1984: 271). Perverzni trikotniki vodijo v razvijanje simptomov, nasilje in ločitve. Haley je menil, da je klasična Oj-dipova situacija, ki je osrednji Freudov koncept, samo poseben primer perverznega trikotnika.

Podobno kot Minuchin Haley opozarja, da je najbolj škodljiva prekoračitev generacijske meje, saj se poveže eden od staršev z otrokom proti drugemu staršu. S tem je ogrožena oz. razbita družinska hierarhija. To vodi v nejasnost glede pravil: vsakokrat ko npr. eden od staršev poskuša uveljaviti svojo avtoriteto, mu jo drugi starš sam ali v koaliciji z otrokom spodmika. Da je tu veliko prostora za to, da nekdo postane »grešni kozel«, je jasno. Lahko si npr. predstavljamo očeta, ki je odvisen od alkohola in v pijanosti nasilen, tako da se otroci povežejo v koalicijo z materjo,

da bi jo zaščitili pred njegovo agresivnostjo. Tako se vloga »grešnega kozla« prilepi na očeta. Ker se običajno take koalicije skrivajo oz. zanikajo, prihaja tudi do zmede, kaj je res in kaj ni. Ta vidik je zajet v konceptu »mistifikacije«. Po eni strani, na eksplicitni ravni, oče deluje kot močan, strah vzbujajoč, na implicitni ravni pa ga lahko zagledamo kot nemočnega, saj je kriv, glavna pa je mama, ki na prvi pogled izgleda samo kot nedolžna žrtev. Rugelj je npr. to obrnil na glavo, ko je v takem primeru mamo poimenoval »suhi alkoholik« in s tem poudaril njeno patološko vlogo v očetovem »mokrem alkoholizmu«.

Prav tako si ni težko predstavljati, da je separacija mladostnikov v pogojih triangulacije težavnejša, ker ni možno konstruktivno soočenje s starševsko avtoriteto in pravili. S tem je oteženo razmejevanje mladostnikov do sveta staršev. Namesto razmejevanja lahko mladostnik odide v svet z »delegacijo«, kar pomeni, da namesto razvijanja svojega sveta in življenja ponavlja primarni vzorec iz družine. Ta koncept je uvedel Helm Stierlin (1978). Latinska beseda »delegare« ima dvojni pomen: »poslati ven« in »zaupati poslanstvo, misijo«. To pomeni, da starš lahko delegira mladostniku določeno poslanstvo, ko ga pošlje v svet, ki je povezano s triangulacijo. Starš v tem primeru pričakuje lojalnost tudi potem, ko sin ali hči odideta od doma. Izpolnjevanje tega poslanstva, potrjevanje lojalnosti, postane glavni vir lastnega občutka vrednosti pri nesepariranem odraslem. Veliko odraslih ljudi se šele potem, ko nastopijo težave v njihovih partnerskih in družinskih odnosih, zave, da še vedno izpolnjujejo misijo nemogoče, ki so jim jo naložili njihovi starši.

Vidimo torej, da klasična sistemska strokovna literatura obravnava triangulacijo predvsem kot patologijo, čeprav naj bi bila ena od značilnosti sistemskega pristopa prav depatologizacija. V duhu sodobne psihoterapije, ki se je v zadnjih dveh desetletjih ne glede na pristop nagnila v smer salutologije, salutogeneze in pozitivne psihologije, torej k poudarjanju zdravih vidikov, odpornosti, virov in moči, zato tudi midva gledava na to poudarjeno poudarjanje škodljivih vidikov triangulacije kritično. Tako se nam lahko npr. izmakne pozitiven vidik sicer opisane stabilizacijske vloge trikotnika. Še veliko več zakonov in družin bi razpadlo, če ne bi eden od partnerjev trianguliral s svojimi starši, prijatelji, ljubici ali ljubimci. Zato predlagava, da tudi na trikotnike lahko gledamo kot na spekter, ki se razteza od relativno konstruktivnih do destruktivnih oblik. Kje se neha konstruktivno in začneja destruktivno, pa je vsakokrat odvisno od konteksta in ne le od trikotnika samega.

Prav tako je prehod iz diadnega odnosa v trikotniški odnos ključnega pomena za zdrav otrokov razvoj. Težko si tudi predstavljamo zrelo osebnost, ki ne uspeva vedno znova vzpostavljati ravnotežja med tema dvema vzorcema doživljanja in odnosov. Zato se v bomo nadaljevanju ozrli k psihoanalitski teoriji, ki je trikotniku, predvsem t.i. Ojdipovemu trikotniku oz. kompleksu, od Freuda naprej namenila veliko pozornosti. Psihoanalitski avtor Paul Verhaege npr. pravi takole: »Ojdipov kompleks je proces, skozi katerega mora vsakdo, da bi se premaknil od dveh k trem elementom. Preseči mora fazo zrcalnega razmerja z drugo osebo, ki je kot on, da bi stopil korak proti tretji osebi, k drugemu človeku.« (Verhaege, 2002: 40)

Ena od značilnosti diadnega odnosa je, da je totalen in ekskluziven. Pri vsakem otroku lahko opazamo težnjo, da bi bila mamica samo njegova: »Mamica je zame vse in samo zame!« »In vsaka tretja oseba je avtomatsko grožnja. Zahteva po izključitvi vsakega drugega prihaja običajno od otroka, posebno če se pojavi tekmeč v obliki novega bratca ali sestrice. Od tega trenutka dalje lahko spremljamo boj za izključno pozornost in ljubezen ('Njegov puding je večji od mojega!'), izvor vse poznejše ljubosumnosti, zavisti in zamer. S tem lahko tudi pojasnimo poseben položaj otrok, ki so rasli kot edinci brez sester in bratov, še posebno sinov, ki so zares imeli ekskluzivno

razmerje s svojimi materami[...]« (Verhaege, 2002: 46)

Odnosi s sorojenci so zato odličen teren za trening regulacije med odnosnim vzorcem dvojke in trojke. Da pa bi bila stvar še bolj zapletena, ni otrok edini, ki teži k ekskluzivnosti: »Na zahtevo po izključni pozornosti lahko naletimo tudi na materini strani, ki se težko sprijazni, da otrok, njen otrok, posveča pozornost drugim [...] Če imamo opraviti še s tekmovanjem med žensko in njeno taščo za moža/sina, bo to neizogibno preneslo boj na otroka/vnuka. Vsakdo hoče biti eden in edini.«

Kdo si ne želi biti eden in edini za ljubljeno ali ljubljenega? In s tem ni nič narobe, če lahko pristanemo, da taki trenutki, ko se počutimo ekskluzivni, pridejo, vendar tudi odidejo. Odidejo, ker naš ljubljeni ali ljubljena želi tudi koga ali kaj drugega. Šele če to lahko prenesemo in prenašamo, nastane v naših odnosih prostor za drugega človeka in za nas same.

O konceptu trikotnika v psihoanalitski teoriji

Pomembno je, da opozoriva, da je koncept trikotnika v sistemski partnerski in družinski terapiji različen od koncepta (Ojdipovega) trikotnika v psihoanalitski teoriji, ker se nanaša na strukturo in funkcijo družinskega odnosnega sistema in ne na razvoj posameznikove psihične strukture. Možno in plodno pa je ti dve - intrapsihično in medosebno - razumevanji trikotnika, povezati, kar bova na tem mestu naredila za pokušino, saj bi podrobnejši poskus integracije sistemskega in psihoanalitskega pogleda presegel namen tega članka.

Eden od znanih psihoanalitskih avtorjev, Michael Balint, v svoji najboljši knjigi *Osnovna napaka* (1985) razlikuje tri področja (prostore, sfere, polja, ravni) duha in ju hkrati poveže z odnosi: s številko ena je označil področje ustvarjanja, v katerem človek (začasno) izstopi iz odnosov z drugimi v ustvarjalno samoto. S številko dva je označil diadni odnos, odnos dvojke in s številko tri področje Ojdipovega konflikta oz. trikotnika. Njegovi opisi teh treh področij so sijajni in so še danes uporabni za klinično delo vsakega psihoterapevta, ne glede na njegov pristop.

Na tem mestu bova omenila le eno razliko med ravnijo dvojke in trojke, ki jo Balint posebej izpostavi: medtem ko je na Ojdipovi ravni jezik odraslih ustrezno in zanesljivo sredstvo komunikacije, ker je bil, kot vsi vemo, Ojdip odrasel človek, na diadni ravni jezik odraslih nima vedno dogovorjenega konvencionalnega pomena. Zato imajo na tej ravni tudi terapevtove besede, npr. interpretacije, veliko bolj nepredvidljive učinke. To nam lahko pomaga razumeti situacijo, ki jo vsak partnerski terapevt slej ko prej doživi, da namreč njegove besede ne najdejo pravega odmeva pri paru, čeprav so bile njegove interpretacije povsem korektne, vsebinsko ustrezne, v skladu z resničnostjo konkretnega partnerskega odnosa. Ali se odbijajo kot ping pong žogice od zidu ali pa se z zamikom pokaže, da niso imele učinka, ko se je terapevtu že zdelo, da sta jih partnerja sprejela. »Obstajajo nekateri pacienti, ki imajo veliko težav s 'sprejemanjem' česar koli (s strani terapevta, op. M. M.), kar bi lahko povečalo njihove napore, in drugi, ki lahko 'sprejmejo' karkoli, ker to ne vpliva na njihov najgloblji jaz. Ta dva tipa pacientov povzročata terapevtom resne teoretične in tehnične težave, morda zato ker se njihov odnos do terapevta zelo razlikuje od odnosov, ki jih je navajen na Ojdipovi ravni.« (Balint, 1985: 24) Iz vidika teorije navezanosti, katere predhodnik je bil prav Balint, seveda lahko v teh dveh tipih prepoznamo izogibajoče/zavračajoči vzorec in preokupirani/ambivalentni vzorec nevarne navezanosti.

Ko se pogovarjava s pari, se zavedava, da se raven dvojke prepleta z ravnijo trikotnika. Med

drugim se to kaže prav v nepredvidljivih učinkih izgovorjenega. Nikoli ne moremo z gotovostjo napovedati, kdaj bo nekaj, kar poveva kot terapevta ali nekaj, kar si govorita partnerja, razumljeno na ravni dogovorjenega, konvencionalnega jezika, to je na ravni jezika odraslih, in kdaj bo kateri od partnerjev besede in spremljajočo neverbalno govorico nenadoma doživel kot »napad, zahtevo, podlo namigovanje, surovost ali žalitev, grd postopek, nepravilnost ali vsaj kot pomanjkanje uvidevnosti ali po drugi strani kot nekaj zelo prijetnega in dragocenega, vznemirljivega in spodbudnega, celo kot zapeljevanje, na splošno kot nesporen znak upoštevanja, naklonjenosti in ljubezni. Lahko se tudi zgodi, da običajne besede, ki so do določenega trenutka imele konvencionalen 'odrasel' pomen, in ki so se lahko uporabljale brez velikih posledic, postanejo zelo pomembne in močne, tako v dobrem kot v slabem smislu. V takih primerih lahko vsaka terapevtova slučajna opazka, vsak gib ali postopek, delujejo na poseben način in postanejo bolj pomembni kot bi lahko realno pričakovali.« (Balint, 1985: 31).

Ena od prednosti partnerske terapije pred individualno je, da lahko terapevt neposredno opazuje, kako se med partnerjema dogajajo subtilna prepletanja diadne in Ojdipove ravni na intrapsihični in odnosni ravni, in da se na to lahko tudi na licu mesta odzove. To, kar namreč Balint opozarja glede terapevtovih slučajnih opazk, gibov in postopkov, se seveda stalno dogaja tudi med partnerjema. Vedno znova sva presenečena, ko se vzdušje v paru nenadoma spremeni v nelagodno smer, pa se nama zdi, da se ni zgodilo nič posebnega, da ni bilo izrečeno nič neobičajnega. Vendar se potem pokaže, da je droben gib, izraz na obrazu ali zven besede nenadoma okrepil raven »osnovne napake«, kot jo je poimenoval Balint, sama pa to raven označujeva še z drugimi metaforičnimi izrazi, npr. »vklopil se je drugi program« ali da smo »padli v drugo nadstropje« itn.

Prednost partnerske in družinske terapije pred individualno je tudi ta, da lahko na seanso povabiva ženine ali moževe starše, če ugotoviva, da je prišlo do triangulacije z njimi, ali da lahko neposredno delava s partnerjema in otroki, če je trikotnik postal del njihovih vsakdanjih odnosov.

O trikotnikih v terapevtovem življenju

Običajno imajo trikotniki v naših življenjih dolgo zgodovino. Tudi terapevti imamo z njimi pogosto bogate lastne izkušnje, ki jih je dobro v procesu učne terapije in supervizije ozaveščati, ker bolj kot tehnike vplivajo na učinkovitost našega terapevtskega dela. V mojem primeru se spomnim pogovora z očetom, ko sem bil že v študentskih letih. Vprašal sem ga, kako je bilo z mojim spočetjem. Ali sem bil načrtovan ali pa sem se zgodil slučajno? Odgovoril mi je, da sta bila z mamo po osmih letih zakona v krizi. Upal je, da bo otrok mami prinesel več življenjskega zadovoljstva in izpolnitve in s tem tudi novo svežino in polnost v njun zakon. Da jo bom jaz osrečil, če je že on ne more. Tako sem bil že pri spočetju vključen v očetova trikotniška pričakovanja. Oče mi je delegiral vlogo rešitelja svojega zakona.

Do okoli mojega desetega leta starosti so se njegova pričakovanja deloma izpolnila. Kot mi je povedala tudi mama, sem bil »zlat« otrok, zelo priden, nisem kaj veliko težil, tako lep, da so me ljudje večkrat zamenjevali za punčko, družaben. Skratka bil sem mamin sonček. Mama si je želela še punčko, vendar jo je oče kratko zavrnil: »Saj je že preveč ljudi na tem svetu.« Vedno je bil redkobeseden, mama pa se mu je preveč prilagajala. Žalostna se je umaknila in nikoli več mu ni omenila. Tako sem ostal edinec.

Do obrata pa je prišlo v najstniških letih, ko sem postal vedno bolj svojeglav, nevodljiv, uporniški, kritičen do maminih vzgojnih prijemov, prepirljiv in grob v svojih odzivih na njene pripombe, ki so skrbele za red po njenih merilih (npr. »Ali se ne boš počesal?« »Spet imaš zmečkano srajco.« »Ali si ne boš preoblekel majice?« »Pospravi malo svojo sobo.« »Ne hodi s čevlji v stanovanje!« itn.). »Pogrešala sem, da bi se oče bolj vključil v vzgojo, da bi se postavil na mojo stran. Počutila sem se zapuščeno. Nisem bila kos tvojim vse močnejšim izbruhom jeze, grobosti in nezadovoljstva,« je komentirala mama. Moja misija nemogoče je torej bila, da bi osrečil mamo, ki ji oče zaradi svoje čustvene zavrtnosti ni uspel biti polnokrven mož. Na prvem mestu mu je bila služba.

V prvih letih najstništva sem bil vseeno še bolj na mamin strani proti očetu. Živo se spomnim, ko mi je mama, ki je bila gospodinja, pojarmala, da pogreša več očetove pozornosti in nežnosti. Kako preveč molči, kako jo včasih niti ne pozdravi, ko pride iz službe in gre naravnost v dnevno sobo počivat. Kako pogreša pogovor pri mizi, ko je oče molče na hitro pojedel, kar mu je skuhala. In tudi kako pogreša več njegovih nežnosti. Tako sem v sebi oblikoval otroško trdno odločitev, da bom boljši od očeta, tako da se bom s svojo partnerko veliko pogovarjal in da bom tudi glede dotikov bolj pozoren kot on.

Čez vikende smo pogosto hodili na obiske k maminim staršem, kjer se je prav tako dogajal trikotnik. Pred odhodi v staro Gorico, kjer so živeli, je bila mama vsa poskočna, vesela. V domu svojih staršev se je razživela, saj ju je imela zelo rada, predvsem pa je bila čustveno odprta do svoje sestre, ki je živela z njimi. Spomnim se, kako sta se zapirali v kopalnico in se ure dolgo pogovarjali. Mami je bila sestra najbližja prijateljica. Medtem je oče bral časopis, gledal televizijo ali pa je šel sam na izlet v svojo rojstno vas Brje nad Ajdovščino k sorodnikom. Ko smo se vračali v Ljubljano, je bila mama tiha in bolj zamorjena, v avtu je vladal med staršema molk. Še zdaj čutim v duši mrzab ob praznini, ki sem jo čutil v vzdušju deficitnega odnosa med staršema. In še danes me je strah, da bi živel v izpraznjenem partnerskem odnosu.

Ko sem bil star sedemnajst let, pa je imel naš trikotnik težišče že na drugi strani. Mamo je tako močno zagrabil križ zaradi zdrsa medvretenčne ploščice, da je bila mesec dni v bolnici. Nato je bila še mesec dni na okrevanju pri svoji starši in sestri v Gorici. Spomnim se, da sem takrat goreče nagovarjal očeta, da naj se loči, da bova lahko midva živela sama. Dokazoval sem mu, kako nama je bolj prijetno, ko mame ni. Obljubljal sem mu, da bom jaz prevzel skrb za gospodinjstvo, saj se oče ni v tem pogledu doma nič angažiral. V času mamine odsotnosti sem kuhal in pospravljaj jaz. Zdelo se mi je, da mi je očeta uspelo prepričati. Ko se je mama vrnila iz bolnice, je očetu rekla: »Ne bom poslušala Mirana, če boš pa tudi ti rekel, da naj grem, bom takoj pobrala svoje stvari in odšla k svojim staršem.« Oče je spet odgovoril v enem stavku: »Ah, saj veš, kakšen je Miran.« Tako je ostala. Jaz sem razočaran vprašal svojega očeta, kako da ni rekel, da naj odide. Odgovoril je lakonično: »Ne premikaj stare omare!«

Ko sem po nekaj resnih neuspešnih poskusih partnerskih odnosov spoznal svojo kasnejšo prvo ženo, sem bil v obdobju spoznavanja zelo pozoren na to, ali se lahko pogovarjava o osebno vročih temah, ko je prišlo do konfliktov. Sklep iz mojega otroštva je namreč bil, da se mi ne sme ponoviti pogovorna in čustvena praznina, ki je vladala med mojima staršema. Ko se mi je zdelo, da sva tudi s pomočjo pogovora prebrodila prvo krizo, sem se z večjim zaupanjem odločil za poroko. In kaj se je zgodilo po nekaj letih zakona, ko sta na svet prišla tudi dva otroka? Nena doma sem se zavedel, da se je začel ponavljati star vzorec – prostor najinega pogovora se je vse bolj ožil, čustveno sem bil vse bolj zaprt, v odnosu se nisem počutil varno. Partnerska terapija, za katero sva se odločila, je to popravila le delno. V meni je ostalo veliko hrepenenje po stiku

z očetom, ki se je izrazila tako, da sem se pretirano, simbiotsko povezal z dvajset let starejšim kolegom. V njem sem našel učitelja, mentorja, supervizorja, sodelavca in nekaj časa tudi terapevta za svoje težave. Zaradi mešanja vseh teh vlog nama je postopno postalo jasno, da ne more biti še moj terapevt. Tako sva si omogočila, da se je med nama namesto terapevtskega vse bolj lahko razvijal prijateljski odnos in enakopraven sodelavski odnos. Ko danes gledam nazaj, vidim v tej izkušnji dobro in slabo. Dobro je bilo na primer, da sem uresničil enega najbolj intenzivnih intimnih odnosov svojega življenja, da sem dejansko v veliki meri našel očeta, po katerem sem hrepenel. Ko sva se npr. vozila na strokovne kongrese v tujino, sva se lahko tudi po osem ur in več neprestano pogovarjala. V teh kilometrih najinih pogovorov sem imel občutek, da sem končno našel človeka, ki ima sočutje, in ki je znal govoriti osebno, opisovati najbolj subtilne duševne vzgibe, kar sem tako pogrešal pri svojem očetu. Slabo pa je bilo, da sem bil z njim čustveno bolj povezan in odprt, kot sem bil s svojo ženo, ki je po eni strani podpirala moje intenzivno druženje z njim, saj je cenila plodove najinega strokovnega sodelovanja, po drugi strani pa jo je bolela čustvena prikrajšanost, ki jo je doživljala ob meni. Ker smo se vsi trije v veliki meri zavedali, kaj se dogaja in smo se o tem lahko pogovarjali, so se z leti tokovi v trikotniku bolj uravnovesili, tako da smo bili vse bolj zadovoljni.

Vendar je sledilo novo presenečenje ravno v obdobju, ko se mi je zdelo, da ladja mojega partnerskega odnosa, tudi glede na izkušnje iz prejšnjih partnerskih odnosov, prvič v življenju bolj mirno in prijetno pluje. Zgodil se mi je nov trikotnik, ki je postal tako intenziven, da je privedel do ločitve in čez nekaj let do moje druge poroke. V zame skrajno čustveno zahtevnem procesu ločevanja, v katerem sem med drugim doživel tudi hude občutke krivde do otrok in strahove, kako bosta ločitev in moj odhod od doma vplivala nanju, so se v meni odprle plasti hrepenenj in želja po čustveni bližini in intimnosti tako intenzivno, kot še nikoli do takrat. Šele v novem partnerskem odnosu, ki se je po nekaj letih potrdil tudi z mojo drugo poroko, sem doživel osrečujoč občutek, ki sem ga v prvem zakonu zaslutil v manjši intenziteti samo sem in tja. V odnosu z drugo ženo sem našel čustveno težišče in trikotniki so se mi nehali dogajati na tak način, da bi se težišče preselilo iz partnerskega odnosa.

Iz svoje izkušnje tako lažje razumem številne kliente, ki v določeni fazi svojega življenja kljub željam po bolj izpolnjujočih partnerskih odnosih, lahko presežejo in obvladajo razvoj trikotnikov le do določene mere. In včasih to ni dovolj, da se težišče iz partnerskega odnosa ne bi preselilo v odnos s tretjim, kar privede do izpraznjenega partnerskega odnosa, v katerem par npr. vztraja zaradi otrok, ali do ločitve.

Trikotniki so torej lahko prisotni že ob spočetju oz. rojstvu in se raztezajo skozi celo naše življenje. Guerin s sodelavci (1999) opisuje situacije, ko ob novici, da je partnerka zanosila, sama ali partner ali oba doživita novo bitje kot vsiljivca. Lahko da novica o spočetju nadvse razveseli očeta, a je grožnja materini karieri, tako da je oče preveč nestrpno pričakoval njegov prihod, mati pa preveč tesnobno. Morda pa je celo pred njegovim spočetjem obstajal odkrit pritisk s strani očetove matere, ki je že načrtovala njegov prihod. Ob rojstvu so lahko odzivi dobro mislečih sorodnikov na novorojenčkov obraz namig na trikotnik: »Podoben je očetovi materi,« reče sestra očetove matere. Tako lahko zagledamo življenje kot labirint trikotniških čeri in grebenov, okrog katerih je treba pluti.

O smiselnosti dela s trikotniki in njihovih pasteh

Guerin s sodelavci (1999) opozarja, da je pri parih z zmerno stopnjo konflikta kratkega časovnega obsega in relativno nizke intenzivnosti terapevtsko delo samo z diadami običajno dovolj za dobre rezultate. V primerih dolgotrajnih, ostrih partnerskih konfliktov visoke intenzivnosti pa mora terapevt skoraj vedno najti in razrešiti trikotnike, ki obdajajo partnerski odnos, sicer se obravnava lahko zaključi neuspešno ali kratkoročnemu izboljšanju hitro sledi recidiv z, morda končnim, razpadom zveze.

Guerin s sodelavci (1999) utemeljuje smiselnost terapevtskega dela, ker trikotniki:

- spodbujajo razvoj simptomov pri posamezniku;
- prispevajo h kronificiranju simptomov pri posamezniku in konfliktov v odnosu;
- delujejo proti prepoznavanju in razreševanju škodljivih ali konfliktnih tem pri posamezniku in/ali v odnosu;
- ovirajo funkcionalni razvoj partnerskega odnosa;
- ustvarjajo ali podpirajo vzorce mišljenja, čustvovanja in vedenja, ki vodijo v terapevtsko slepo ulico oz. ustvarjajo zastoj v terapevtskem procesu;
- ujamejo ljudi v primež prisilnih ponavljanj in jih s tem prikrajšajo za raznolike možnosti doživljanj in vedenj.

Podrobnejši opis podajava malo nižje, pred tem pa za lažje razumevanje dinamike trikotnikov in njihovega vpliva navajava primer Marije in Janeza, kot ga opisuje Guerin s sodelavci (1999). Pri tem naj znova opozoriva, da je njihovo razumevanje trikotnikov skladno s sistemsko tradicijo, kot sva jo opisala zgoraj. Osredotočajo se torej na patološki, destruktivni vidik trikotnikov.

Marija in Janez sta sčasoma razvila veliko odtujenost, delno zaradi njegovega molka in njene potrebe, da vse izrazi. Marija se je bolj navezovala na otroke, Janez pa je končal zunaj njene koalicije z otroki; ta položaj mu je sprožil občutke izgube in osamljenosti, zaradi česar se je težko koncentriral, izgubil je voljo, povečala se je potreba po spanju in hrani. Njegovo razpoloženje je zdravnik diagnosticiral kot »blago klinično depresijo«. (točka 1)

Janez ni bil v dovolj težki situaciji, da bi predlagal terapijo. Postopoma je začel nihati med umikanjem, »kuhanjem mule« ter depresivnostjo in tem, da je svojo jezo v zvezi s trikotnikom izrazil proti Mariji (očital ji je, kako bi morala vzgajati otroke). Vse to konfrontirajoče vedenje se je stopnjevalo skupaj z njegovo potrebo po ljubezni in njeni pozornosti in po tem, da dobi enakovreden položaj pri otrocih. (točka 2)

Velik del problemov v njunem odnosu se je pojavil, ko sta se poročila. Marija je imela velike težave z ločitvijo od očeta in z navezovanjem na Janeza kot »prvega« v svojem življenju. Marija in globok problem navezanosti na očeta je le-tega postavil na pedestal in preprečil, da bi bilo v njenem srcu dovolj prostora za moža. Ko sta dobila otroke, se je pretirano navezala nanje in pustila Janeza zunaj v obeh trikotnikih. Na drugi strani pa Janez ni nikoli opravil s čustveno intenzivnostjo svoje matere, pač pa se je na silo odrezal od nje in se »obesil« na Marijo, ki je s tem postala njegova čustvena rešilna vrv. Janezov neuspeh, da bi razvil zrel odnos s svojo mamo, je predstavljal resen problem. Če družina ne prepozna te kompleksnosti, lahko postane glavni problem to, da je Marija premila z

otroki in Janez prestrog. S tem ne prepoznajo ali poimenujejo temeljnih (globokih) čustvenih ovir: (točka 3)

Janez se je izoliral od otrok, Marija se je zatekala v bližino z njimi in odnos starš - otrok je običaj v pretirani distanci oz. pretirani bližini. Partnerski odnos je bil s tem fiksiran v konfliktu. (točka 4)

Terapevt je prepoznal Marijino blagost do otrok kot bolj smiselno od Janezove strogosti, vendar se ni želel postaviti na nobeno stran. Če terapevt nima znanja o trikotnikih, si lahko prizadeva, da starša dosežeta soglasje glede enotnega pristopa do otrok. To se običajno konča v neskončnem številu dogovorov, ki pa so neučinkoviti in vsi jih hitro pozabijo. Terapija se bo nadaljevala, dokler ne bodo vsi člani izčrpani ali jim bo zmanjkalo denarja. (točka 5)

Oba, Janez in Marija, sta bila ujeta v primarnih starševskih trikotnikih v svojih izvornih družinah. Tako so se težave v odnosih iz njunih primarnih družin še enkrat prenesle na njune otroke, zakonca pa sta postala ujeta v trikotnike z otroki. Način, kako sta bila ujeta, je narekoval njuno vedenje. Janez in Marija nista imela avtonomije ali nadzora nad tem vedenjem in trikotniki so določali njuno vedenje. (točka 6)

Kaj se torej dogaja v trikotnikih? Vsakemu izmed šestih dejavnikov dodajava izseke primerov iz prakse.

... Aktivira se simptom

Trikotniki spodbujajo razvoj simptomov pri partnerjih. Biti ujet v trikotniku je stresno in povzroča neprijetne občutke nemoči in brezupa. Lahko se tudi zgodi, da ujetost v trikotniku vsaj za nekaj časa ni stresna, npr. ob vznihanosti zaradi nove afere, ali ko se najstnik počuti posebnega, ko se mu eden od staršev pritožuje čez drugega. Ščasoma pa se pokažejo posledice ujetosti v trikotnike, pojavijo se občutki stresa in aktivira se eden ali več simptomov. Oseba, ki je ujeta v trikotniku, slabše funkcionira, ker se izčrpa v prisilnih čustvenih in vedenjskih odzivih.

Hana je na terapiji izpostavila svojo bolečino ob moževem »nenehnem kritiziranju« njenega sina iz prvega zakona. Ob raziskovanju zgodbe se je pokazalo, da je mož razvil kritičnost do otroka, ko je nemočno opazoval Hanino tesnobno, preokupirano navezanost na sina. V to so jo vodili občutki krivde (svoj prvi zakon je opisala kot polomijo, posledico nezrele, mladostniške odločitve, očeta tega otroka pa kot nesposobnega očetovske vloge) ter bolečina njene lastne izkušnje otroštva ob nasilnem, zlorablajočem očetu in izogibajoči mami. Njen sedanji mož si jo je najprej v svoji nemoči prizadeval pritegniti v njun odnos, nato se je začel umikati iz odnosa, do otroka pa je postajal vse bolj kritičen, nestrpen, »kot da mu gre na živce«, je rekla Hana. Sin se je na svoj položaj v trikotniku odzval s tem, da je popustil v šoli, jo zavračal in prikrival stanje, polno neopravičenih izostankov in negativnih ocen. Z očimom so se stopnjevali prepiri in medsebojne žalitve, vse do groženj o nasilni prekinitvi skupnega življenja in financiranja. Terapevtsko delo je šlo v smeri opogumljanja Haninega moža, da je zmanjševal stopnjo in obseg kritiziranja ter skušal več časa preživljati v odnosu z otrokom (biti ob njem, se iskreno zanimati zanj in njegove interese). Hana pa sem podprla v tem, da se je lahko manj osredotočala na sina in več na zanemarjena področja svojih potreb in želja: obiskovati je začela tečaj tujega jezika, se družiti s prijateljicami, hoditi na sprehode, preizkusila je nekaj rekreativnih

dejavnosti, začela obiskovati delavnice s področja osebne rasti idr.

Delo s trikotnikom je v prvi fazi osvobodilo otroka in olajšalo njegov simptom, terapevtska obravnava pa se je v drugi fazi lahko osredotočila na partnerski odnos, ki je počasi prišel v fokus. V trikotniku se je spremenilo težišče.

... Simptom postaja kroničen

Trikotniki podpirajo kronično stanje simptoma pri posamezniku in v odnosu. Ko se simptom enkrat pojavi ali ko se začne konflikt, ujetost v trikotniku zviša stres, stres pa je osrednji dejavnik za trdovratnost simptoma ali konflikta. Zgodi se, da se simptom, ki bi ga sicer lahko uporabili za spremembo, sčasoma tako »vkoplje«, da postane odporen na direktne intervencije. Pogosto se to zgodi, ker terapija ni poimenovala odnosnega trikotnika.

Martina, ženska v zgodnjih tridesetih, je zaradi depresije že nekaj let hodila na psihoterapijo. V tem času je zamenjala nekaj vrst antidepressivov. Do bistvenega izboljšanja ni prišlo, stranski učinki pa so se stopnjevali. K meni je prišla v stanju popolne nemoči in obupa, ker ji ti dve vrsti zdravljenja nista pomagali. Svojo partnersko zvezo je opisala kot stabilno in podporno, razen na eni točki: partner (medicinski tehnik) ni podpiral medikamentoznega zdravljenja, saj je menil, da si lahko pomaga tudi drugače. Enako bi po Martininem mnenju menila njena mama (medicinska sestra), »če bi vedela, kaj se z njo dogaja«. Martina se je čutila ujeta v trikotniku (domnevnega) zavezništva med njeno mamo in njenim partnerjem, za katera je bila, po njenem mnenju, depresija na eni strani le nezmožnost, »da se spravi k sebi« in na drugi strani priložnost, da sta lahko svojo nezmožnost soočiti se z Martinino nemočjo preoblekla v pretirano »skrb« za Martino. Poimenovanje »zavezništva« med mamo in Martininem partnerjem, ki ni bilo eksplicitno, je pomagalo obrniti smer v trikotniku.

... Prepoznavanje konfliktnih, škodljivih plati odnosa je oteženo

Trikotnik pogosto pomaga vzdrževati odnosni sistem, da se nadaljuje brez spremembe in brez razrešitve teme, ki bi se morala razrešiti.

Damjana in Matej sta v terapijo prišla zaradi Matejeve afere s sodelavko. Kljub temu da je Damjana za to afero vedela že nekaj tednov, ni naredila nič. Razlog za to je bil v tem, da jo je že več let spremljal občutek nezadovoljstva z njunim odnosom in s spolnostjo. Spolne stike je zavračala, po njih niti ni čutila potrebe, hkrati pa je Matej čedalje bolj izražal potrebo po njih, po Damjaninih besedah pretirano. Afera je tako po eni strani poskrbela za Matejeve potrebe po spolnosti in hkrati zmanjšala pritisk na Matejo.

Vprašanje spolnih potreb, kot pravi Guerin in sodelavci (1999), pri takšnem paru lahko postane osrednja terapevtska tema, če terapevt prepriča tistega, ki vara, da prekine afero, saj to postane vsebina terapevtske obravnave. Pri klientih, kot je naš Matej, se tako lahko pojavijo tri vrste odzivov:

- izguba odnosa ter čustvenih in seksualnih ugodnosti;
- jeza, usmerjena na partnerko, ker mora sam trpeti to izgubo, ko pa je ravno njeno vedenje v prvi vrsti opravičilo afero;
- razočaranje glede spolne nekompatibilnosti, ki lahko povzroči nadaljnje oddaljevanje.

Terapevt brez znanja o trikotnikih lahko zaradi teh vedenj postane obsojajoč in s tem povzroči vzpostavitev novega trikotnika - para s terapevtom.

... Ovirajo funkcionalni razvoj odnosa

Trikotnik povzroči, da je odnos zamrznjen v vedno istih starih konfliktih in ne dovoljuje odnosu, da raste in se spreminja v skladu z zahtevami življenjskega cikla.

Ema in Rok sta skupaj devetnajst let. Ema je na terapiji poročala o občutkih, da je bila od nekdaj »na drugem mestu«, medtem ko je, vsaj v njenih očeh, prvo mesto pri Roku zasedal njegov odnos do njegove primarne družine. Ker je bilo poleg tega njuno skupno obdobje do takrat zapolnjeno z graditvijo njune družine in skrbjo za razvoj otrok, sta svoj partnerski odnos, v katerem bi Ema v Rokovem življenju zasedla »prvo mesto«, postavila »na čakanje«. Ema je to opisala besedami, da se je vsako leto znova odločila, da »bo še za eno leto odložila svojo željo in potrebo po umestitvi na primerno mesto v Rokovem življenju«. Ker pa se s tem temeljnim problemom njune zveze nista soočila, je zastalo zorenje njunega odnosa, kar je pripeljalo do čustvene ločitve.

Naslednja razvojna kriza lahko v takem primeru povzroči končni zlom partnerskega odnosa. Partnerski odnos je namreč živ in zato ne more stagnirati – v kolikor nenehno ne raste in zori, razpade.

... Pripomorejo k vzpostavitvi (ali vzdrževanju) terapevtske slepe ulice

Trikotnik je lahko povod, da eden (ali oba) od klientov zavestno noče sodelovati v terapiji ali pa nezavedno bojkotira.

Zgoraj opisani primer Martine, ki se ni odzvala na več kombinacij zdravil in psihoterapije, nakazuje, da je dobro iskati trikotnik v ozadju, ki ga sicer ni mogoče zlahka videti. Enako velja za partnerski konflikt, ki se upira vsaki intervenciji. Najprej je potrebno oceniti, ali se nisem morda kot terapevt ujel v trikotnik s parom. Če je odgovor negativen, iščemo trikotnik v ozadju, ki podpira neupoštevanje terapije (iščemo lahko tudi pri individualnem terapevtu enega ali obeh partnerjev). Terapevtsko slepo ulico pogosto povzroči neupoštevanje, napačno diagnosticiranje ali neujemanje med zmožnostmi klientov in vrsto uporabljene terapije.

... Zmanjšujejo možnosti

Trikotniki ljudi ujamejo, zmanjšajo jim možnosti in poskrbijo, da se njihovo vedenje nadaljuje v isti, nefunkcionalni smeri. V aktivnih trikotnikih niso ljudje nikoli svobodni, njihove reakcije na dogodke so prisiljene in predvidljive. Prav tako niso sposobni upoštevati alternativ. Celo kadar pomislijo, da bi kaj naredili drugače, se bojijo tvegati posledice.

V naslednjem poglavju bova bolj podrobno predstavila primer Melite in Gregorja, kjer se je pokazalo več trikotnikov. Tu želiva samo opozoriti, kako se je pri njima pokazala omejena svoboda.

Gregor je razvil v odnosu do Melite pretiran, prisilen nadzor. Melita je imela občutek, da se stalno podreja, da v odnosu z Gregorjem izgublja sebe in je vse bolj tesnobna. Ujela sta se v začarani krog: bolj kot je bil Gregor proaktiven, bolj se je Melita počutila utesnjeno, težje se je aktivirala. Gregor je bil na nek način gluhi in slepi za njeno stisko, saj je svoj aktivni stil pozitivno vrednotil, češ da ne zna poskrbeti samo zase, ampak tudi za druge. Po drugi strani pa se je Gregor v svoji poudarjeni samostojnosti v odnosu z Melito počutil osamljen, čustveno prikrajšan. Bolj kot si je na eni ravni želel njene bližine, nežnosti in podpore, bolj se je ona umikala.

O petih korakih pri terapevtskem delu s trikotniki

Kje in kako se torej lotiti dela s trikotniki, če se stopnjujejo v škodljivo smer? Če se v teoriji lahko dokaj jasno opredeli trikotnike kot obliko odnosne patologije, je po najinih izkušnjah v praksi dobro kliente, če se le da, tudi pohvaliti. Če gledamo na trikotnike spektralno, da se torej raztezajo od konstruktivnih do destruktivnih oblik, kot sva že omenila zgoraj, nam bo kot terapevtom lažje delati s pari tako, da se ne bodo čutili z našimi intervencijami v zvezi s trikotniki stisnjeni ob zid. Ko npr. kot terapevta zavihava rokave in osvetliva kakšen trikotnik, pogosto vpleteva v najine intervencije take stavke oz. delava iz take perspektive: »Partnerski odnosi, še posebno tisti, ki obrodijo sad v otrokih, so najzahtevnejši projekt, v katerega se v naših življenjih lahko podamo. Zato naj vama najprej izrazim priznanje in čestitke, da sta tudi s pomočjo trikotnika našla način, kako vztrajati v tem maratonskem teku. Po eni strani vama je trikotnik vsekakor pomagal, da sta še skupaj, po drugi strani pa vaju vabim, da si pogledamo in začutimo njegove škodljive učinke. Ko bomo dali na tehtnico dobro in slabo, se bosta morda lažje odločila, kako želita naprej.«

Poglejmo si zdaj priporočila o petih korakih pri terapevtskem delu s trikotniki, ki jih podaja Guerin s sodelavci (1999: 115-122). Na njihov metodološki skelet bova za bolj plastično ponazoritev obesila lastni primer iz prakse.

Začnemo s tem, da (prvič) ...

... **najdemo trikotnik**. To ni vedno lahko, saj bodo klienti morda zaradi sramu, zadrege ali zanikanja zamolčali katerega od vidikov odnosa ali kakšne druge dogodke, npr. ponavljajoče se sanje. Glavna orodja, ki terapevtom lahko pomagajo pri iskanju relevantnih trikotnikov, so raziskovanje genograma klientov, postavljanje vprašanj o razvojnih in situacijskih grožnjah ali izzivih, ki se trenutno odvijajo v odnosnem sistemu klientov in postavljanje vprašanj o trikotnikih v odnosih, kjer je velika verjetnost, da bi se lahko aktivirali.

Melita in Gregor sta prišla v terapijo, da bi vzpostavila več ravnovesja v svojem odnosu: Melita je čutila strah pred Gregorjevo jezo in se mu je skoraj v vsem podrejala, Gregor pa je čedalje bolj širil svoj nadzor nad Melitinim življenjem in življenjem njunih otrok. V času pred začetkom terapije se je Melita s pomočjo terapevtke (obiskovala je individualno terapijo) opogumljala, da je začela bolj zaznavati in izražati svoje želje in potrebe, kar je pri Gregorju povzročilo zmedo, sumničavost in občutek izgubljanja nadzora. Jezil se je na Melito, otroke, na njuno »neusklajenost pri vzgojnih vprašanjih«, na Melitino iskanje pomoči pri »šlogarciah«. Melita pa, opremljena z novim občutkom osvobojenosti in stika s sabo, je ponavljala, da ne more več nazaj, da tako, kot je bilo, ne zmore več. Mesec pred našim prvim srečanjem je z otroki odšla živeti k svojim staršem.

Dva trikotniška odnosa sta se ponudila kot na pladnju. Oba je kot »glavni problem« opisal Gregor: prvi je bil odnos med Melito, Gregorjem in njunimi otroci, predvsem najstarejšim sinom, najstnikom. Tako Melita kot Gregor sta se strinjala, da je imel v Melitinem življenju posebno mesto (»je le prvorojenec«), Gregor pa je predvsem izražal veliko jezo ob Melitinem »poseganju v njegovo vzgajanje Gregorja«. Melita je menila, da je bilo neempatično in je sina ščitila. Drugi trikotnik pa so sestavljali Gregor, Melita in njeni starši, saj se je mesec dni pred začetkom partnerske terapije celo zatekla k njim z otroki. To je bilo le zadnje dejanje v nizu podobnih, kjer se je Melita bolj naslanjala na starše kot na Gregorja.

Ob risanju genograma je takoj izstopil še en trikotniški odnos, ki je bil bolj prikrit in ga je Gregor sprva zanikal. Melita je povedala, da je bil Gregorjev odnos z njegovim očetom »zelo problematičen, zaradi česar je Gregor ranjen. To pa prikriva s tem, da terorizira njo in njune otroke.«

Zatem (drugič) ...

... **definiramo strukturo trikotnika in tok gibanja v njem.** Problem, ki ga klienti predstavijo, je potrebno pogledati iz vidika trikotnika, pa tudi z biološkega, individualnega in diadnega vidika. Potrebno se je tudi zavedati, da na vsak nov odnos v človekovem življenju že vplivajo njegovi obstoječi odnosi. Če je (ali če naj bi bil) nov odnos primarni, bo verjetno prišlo do konfliktov glede prevlade navezanosti in hierarhije vpliva med novim odnosom in starimi.

V pogovorih smo se najprej osredotočili na zadnji omenjeni trikotnik, ki so ga sestavljali Melita, Gregor in njegov oče (delno oba starša). Gregor je sprva povedal samo to, da sta starša ločena, da je živel z mamo, ter da ima skupno podjetje z očetom. Melita pa je dodala, da je oče čustveno hladen, da je Gregorja vedno le poniževal, ter da tudi danes ne zmore pohvaliti. Poleg tega naj bi bil alkoholik. Njegovi odnosi z drugimi ženskami so bili vedno slabi. Melita je še dodala, da Gregor zaradi svojega odnosa z očetom ne zna vzpostaviti odnosa s svojimi sinovi, predvsem z najstarejšim, da ne zmore biti empatičen, je pretirano kritičen, nestrpen in psihično nasilen. Gregor je na to odvrnil, da Melita odvrta pozornost od »resničnega problema«, ki naj bi bil ta, da ne sprejema njegove očetovske vloge ter mu pogosto onemogoča vzpostaviti potrebno starševsko avtoriteto. O svojem očetju je potrdil, da je res tudi tak, kot ga je opisala Melita, da pa zna biti včasih tudi podpirajoč, kadar ga potrebuje, ter da mu želi pomagati, da bi rešil svoj odnos z Melito. Kakšen je bil v času njegovega otroštva, se mu v tistem trenutku ni zdelo tako pomembno, saj je Gregor »zgodaj odšel od doma in od očetovega vpliva ter se naučil skrbeti sam zase in za druge«. Melita bi mu »lahko bolj zaupala«, da »zna po eni strani bolje poskrbeti za otroke«, da je »bolj odločen« in je tudi »človek akcije«. Pravzaprav je imel do pred kratkim občutek, da mu Melita zaupa in dovoli, da on v resnici vodi njihovo življenje. Melita pa je njun dotedanji odnos opisala kot njeno nenehno podrejanje, polno tesnobnih občutkov in izgubljanja sebe.

In (tretjič) ...

... **obrnemo tok gibanja v trikotniku.** Ko je terapevtu enkrat jasna struktura in tok gibanja v trikotniku, je njegova prva naloga, da predlaga eksperiment, ki lahko ta tok obrne. To lahko naredi tako, da enemu ali več članov sistema naroči, naj se prenehajo gibati v (vedno) isti smeri, temveč v z eksperimentom načrtovani smeri, ki je običajno nasprotna dotedanji. Eden od razlogov za tako intervencijo je povečanje samoosredotočenja, sposobnosti, da klienti zmorejo videti svoj prispevek k lastni bolečini in nelagodju v odnosu. Drugi razlog je, da klienti dobijo občutek, da lahko za svoja čustvene odzive, razumevanja in vedenja izbirajo med več možnostmi. Tretji razlog pa je, da se pri klientu, ki naj bi nekaj naredil drugače (ali že če samo pomisli, da bo moral to narediti), čustveni proces lahko prenese iz globine na površje.

Tok gibanja je pravzaprav začela obračati Melita, ko se je z otroki odselila iz njihovega doma. Na terapijo sta prišla na njeno pobudo, ker sta želela ohraniti družino, morda celo rešiti njun odnos, a je Melita že takoj na začetku postavila jasno mejo, da »nazaj ne gre več«. Nazaj v smislu podrejanja nečemu, kar je v nasprotju s tem, kar je želela zase, za njiju in za njune otroke. Prav tako vsaj še nekaj mesecev ni želela nazaj v skupni dom. To je bilo za Gregorja sprva nesprejemljivo, a smo na skupnih in individualnih srečanjih

z vsakim od njiju točno to določili kot »eksperimentalno domačo nalogo«. Z namenom, da se obrne tok, da bosta lahko oba bolj jasno, sama pri sebi, zagledala svoj prispevek k lastni bolečini, in da bosta imela oba več občutka »osvobojenosti« pri vzpostavljanju nadzora nad svojim vedenjem in življenjem. Ob vsem tem pa se je seveda poglobljala čustvena stiska obeh partnerjev, saj so se povečali občutki krivde, nemoči, osamljenosti in izgube nadzora idr.

S tem smo že pri (četrtem) koraku, ki pravi, da naj ...

... **razkrijemo čustveni proces v trikotniku**, tako da lahko na dan privrejo potlačena čustva in občutki in najgloblja hrepenenja.

Na enem od naslednjih terapevtskih srečanj sem Gregorja vprašala, od kod so mu znani ti občutki nemoči ob izgubi nadzora. Povezal jih je z občutki, ki jih je doživljal kot mladostnik ob ločitvi staršev, pa tudi ob več vsakdanjih situacijah v njihovem družinskem življenju. Ko sta se starša sprla, je oče preprosto odšel, mama pa se je umaknila v svoj svet. »Moral sem poskrbeti za sestro, kosilo itn.. Kdo pa bi sicer?« Povedal je, da si ni mogel privoščiti, da bi »odpovedal«. Ko se je mama umikala in je on prevzemal njeno vlogo, se je oče iz njega norčeval, da je »mamin sinček« in ga poniževal. V naraščajoči želji po očetovem odobravanju in jezi ob materinem umikanju in prelaganju odgovornosti nanj, se je naučil, da se ne more na nikogar zanesti; da je le on tisti, ki ve, kako se svet vrti in kaj je potrebno narediti, da se bo vrtel naprej. Ko ga je Melita kritizirala, da ji ne pusti dihati ali da njegov pristop do otrok ni primeren, se je počutil izdanega in nepriemernega (»odpovedal sem«). Razjezil se je, ker »ona povzroči, da se počuti na ta način«. V pogovorih Gregor sprva ni zmožal videti, da bi obstajala še kakšna druga pot od te, da »dobi orodja, s katerimi bo lahko učinkovito skrbel za red v družini«. Pri nalogah, ki so odstopala od njegovega zemljevida »primernih orodij«, je pokazal znake tesnobe, čeprav se je na terapevtskih srečanjih z njimi strinjal.

Na koncu tako lahko (petič) ...

... **pomagamo pri nevtralizaciji trikotnika in izstopu iz njegove destruktivne dinamike (detriangulacija)**. Bolj kot je trikotnik aktiven, bolj prihaja do polarizacije v partnerskem odnosu in obratno, bolj kot se trikotnik nevtralizira, manjša je polarizacija.

Prvi majhni koraki na poti k rešitvi za Gregorja so bili, da je dobil podporo od mene kot terapevte in od Melite, da je zmožal ostati s svojimi občutki in jih poimenovati. Naslednji so šli v smeri, da se je učil zadržati vedenja, ki bi običajno sledila tem občutkom; ko je lahko prepoznal, kaj se dogaja in zadržal svoj položaj, ne da bi pokazal jezo, so se sčasoma spremenili tudi njegovi občutki. Od te točke naprej je izstopil iz škodljive dinamike trikotnika in je imel veliko boljše možnosti za nadziranje svoje jeze nad Melito. Melita je vidno olajšana spremljala delo Gregorjevega raziskovanja čustev in globokih hrepenenj. Delovala je spodbujajoče in podporno, empatično je potrjevala Gregorjeve čustvene procese in ostajala v stiku z njim v njegovih občutkih sramu in osamljenosti. Tudi pri njej se je okrepil občutek, da lahko vzpostavlja nadzor nad življenjem njune družine, ne pa da je ves čas le nemočna žrtev Gregorjevih iskanj potrditev. Ko je zaznala pozitivne premike pri Gregorju, se je vzporedno začel tudi proces nevtralizacije njenega trikotnika s starši. Prav tako se je začela mehčati Melitina koalicija z otroki in Gregor je imel vse bolj občutek, da je njegov položaj v vzgoji otrok enakovreden.

Kot sva poudarila na začetku, večše delo s trikotniki smiselno vključuje delo s posamezniki

in delo z diadami, kajti vzorec rešitve vsake vredne in učinkovite terapije je stkan iz individualnih, diadnih in trikotnih nitk. Tudi v terapiji Gregorja in Melite smo uspešno kombinirali partnerska srečanja z individualnimi in s seansami, ko sta prišla skupaj z otroki.

Kaj (partnerskemu) terapevtu lahko pomaga za bolj učinkovito partnersko terapijo?

Kadarkoli se pri teoretični refleksiji in prikazu terapevtskega dela posvetimo določenemu vidiku, prihaja do nevarnosti, da se zasenči celota. Zato zaključujeva s priporočili Friedmana in Lipchikove (1999: 354-355), ki uporabljata strategijo kratkotrajnih, na rešitev usmerjenih pristopov. Ta priporočila vodijo najino delo in sva se jih držala tudi v prikazanih vinjetah kliničnih primerov.

Da bi terapevt dosegel dobre rezultate, naj:

- se uglasi z bolečino in čustvenimi izkušnjami para; prepozna in podpira naj njune želje za bolj zadovoljujoč odnos;
- ohranja naivno radovednost, optimizem; naj aktivno posluša zgodbe vsakega od njiju in odpira prostor za ustvarjanje novih zgodb;
- bo pozoren na pokazatelje spremembe ali uspeha, posluša naj zgodbe, ki vzbujajo upanje;
- ostane preprost in osredotočen, išče izjeme problema;
- ostane uglašen na cilj para: Kaj vsak od partnerjev vidi kot pozitiven izid? Kaj vsak od njiju upa, da bo dosegel?;
- se pogaja s parom, da skupaj uokvirijo zelene razplete ali cilje, da bodo jasni, dobro oblikovani, dovolj konkretni, uresničljivi in merljivi;
- gradi na močeh, kompetencah, uspehih in virih;
- vnese ideje (vaje, domače naloge), ki ustvarjajo prostor, da par lahko »naredi nekaj drugače«, opogumlja naj majhne korake in podpira ustvarjalnost para;
- spodbuja naj dejanja zunaj terapevtske sobe, proces spremembe naj označi za tež(aš) ko delo in hvali v pozitivni (želeni) smeri narejene majhne korake;
- postavlja naj ključna (pomembna) vprašanja, ki tlakujejo pot k spremembam, drugačnim izkušnjam para; hvali naj narejene pozitivne korake; v primeru, da cilja ne dosežeta, pa začne s ponovnim ciklom; naj pusti odprta vrata za stike v prihodnje.

In še nekaj DA-jev in NE-jev v pomoč partnerskim terapevtom (po Friedman in Lipchik, 1999: 356):

DA

- Kot terapevt bodi ves čas povezan z obema partnerjema in odkrij, kje se v zaključni refleksiji lahko strinjaš s pogledi ali deli pogledov obeh.
- Pogosto sprašuj vsakega za njegov pogled na to, kar drugi pove, da ju obdržiš vključena in sebi preprečiš, da bi se postavil na eno stran.
- Skušaj najti skupno soglasje, pa če še tako majhno (lahko samo to, da se oba strinjata, da je potrebno nekaj drugega/gače ali da se oba strinjata, da se ne strinjata).
- Poizveduj o njuni spolnosti; to pričakujeta od tebe!
- Naj definirata cilje v malih korakih in naj bodo uresničljivi.
- Prepričaj se, da si dobil soglasje obeh glede terapije.

NE

- Nikoli ne misli, da je odnos brezupen ne glede na to, kako par predstavi situacijo.
- NE imej skupne terapije, če imata vzajemno izključujoče si cilje.
- NE imej skupne terapije, če se stalno prepirata.
- NE dovoli, da ti en pove skrivnost o drugem v odsotnosti drugega, npr. v telefonskem pogovoru.
- NE imej ločene terapije z enim, ne da bi jo imel tudi z drugim. Ali ob partnerski terapiji pomagaj zagotoviti obema individualno terapijo pri drugih terapevtih.
- NE delaj s parom, kjer je en priznal aktualno razmerje (afero), ki ga ne želi zaključiti.

Epilog

Trikotniki se lahko pojavljajo tudi v drugih odnosih, npr. med kolegi ali prijatelji. Poglejmo primer: »Mary, mlada asistentka, se lahko odzove na konflikt med nadrejenima Billom in Tedom tako, da začne delati drobne napake in postane občutljiva. Njeni 'simptomi' tako lahko začasno odvrnejo njuno pozornost od konflikta. Fokus se premakne na Mary in 'njene probleme' in vzbudi pri obeh moških željo po tem, da jo zaščitita. Morda lahko celo začneta očitati drug drugemu, da sta jo vznemirila. V kolikor pa sta preutrujena in razdražljiva, pa bosta morda začela očitati Mary, da je 'preobčutljiva' in 'šibka'. Mary potem postane še bolj vznemirjena, razvije 'problem' ali nek simptom in gre na bolniško. Fokus problema se v tem primeru dokončno premakne na Maryjine probleme, morda celo širše na 'problem sodelovanja z ženskami', na 'visoko raven čustvenosti pri ženskah' itn., tako da se konflikt med Billom in Tedom zakrije, razen če se spet ne znajdeti v nesoglasju glede tega, kako rešiti nastalo situacijo, ali odpustiti Mary ipd.« (Dallos in Draper, 2012: 83).

Trikotnik se lahko oblikuje tudi z domačo živaljo, npr. s psom. Spomnim se primera moškega starega trideset let, ki je najprej poiskal pomoč sam. Po začetni zadregi je le uspel zaupati, da je glavni povod za obisk ta, da je pretepel partneričinega psa. Pred tem je že par mesecev opazal, da je vedno bolj razdražen v zvezi s partneričinim odnosom do psa. Stopnjeval se mu je občutek, da je partnerka bolj ljubeča do psa kot do njega. »Kadarkoli se obrne k psu, se ji obraz zasveti in sprosti, do mene pa je bolj mrka in zategnjena. Želel bi si, da bi bilo obratno,« je komentiral. »Ko sva bila pred mesecem dni s psom sama doma in je začel cviliti in mi težiti, ko je prišla njegova običajna ura za sprehod, se mi je nenadoma utrgalo in sem ga zbrcal. In bolj kot je cvilil, bolj besen sem bil, bolj sem ga brcal.« Od takrat naprej se ga je pes izogibal in cvilil, če se mu je približal. Partnerka, ki sicer ni vedela, kaj je narobe, saj je bilo klienta sram povedati, kaj se je zgodilo, se je še bolj ukvarjala s psom in bila do njega še bolj ljubeča. Tako je obupan poiskal pomoč. V nadaljevanju sem povabil na pogovore tudi partnerko. Po dveh mesecih skupnih pogovorov je klient ugotovil, da ga je pred mesecem prevarala z njegovim najboljšim prijateljem, ki je bil sicer poročen, in da še vzdržujeta skrivne stike. Takoj se je odločil za prekinitve zveze in tudi na terapijo sta nehala hoditi.

Literatura

- Balint, M. (1985). *Osnovna greška*. Zagreb: Naprijed.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.
- Dallos, R. in Draper, R. (2012). *Sistemska porodična psihoterapija: teorija i praksa*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Friedman, S. in Lipchik, E. (1999). A time-effective, solution-focused approach to couple therapy. V Donovan, J. M. (ur.). *Short-Term Couple Therapy*. New York: The Guilford Press: 325-359.

Guerin, P. J., Fay, L. F., Fogarty, T. F. in Kautto, J. G. (1999). Brief marital therapy: The story of triangles. V Donovan, J. M. (ur.). *Short-Term Couple Therapy*. New York: The Guilford Press: 103-123.

Minuchin, S., Rosman, B. in Baker, L. (1983). *Psychosomatische Krankheiten in der Familie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Možina, M., Kramer, M. (2002). Reka življenja; prikaz modela sistemske družinske terapije po Petru Nemetschku. V: Bohak J, Možina M, ur. Dialog. *Zbornik prispevkov 1. študijskih dni-vov Slovenske krovne zveze za psihoterapijo*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo: 56-67.

Možina, M., Štajduhar, D., Kačič, M., Šugman Bohinc, L. (2011). Sistemska psihoterapija. V: Žvelc, M. (ur.), Možina, M. (ur.), Bohak, J. (ur.). *Psihoterapija, (Zbirka Psihoterapevtske študije)*. Ljubljana: IPSA: 415-501.

Nemetschek, P. (2004). »Ko bom velik-a!« Vsakdanji trans in družinskoterapevtsko delo z otroki in starši. V: Bohak, J., Možina, M., ur. Kompetentni psihoterapevt. *Zbornik prispevkov 3. študijskih dni-vov Slovenske krovne zveze za psihoterapijo*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo: 181-201.

Simon, F. B. in Stierlin, H. (1985). *Die Sprache der Familientherapie: Ein Vokabular*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Stierlin, H. (1978). *Delegation und Familie*. Frankfurt: Suhrkamp.

Šugman Bohinc, L. (2010). Od objektivizma h konstruktivizmu in socialnemu konstrukcionizmu v sistemske psihoterapiji. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo, letn. 4, št. 1/2*: 51-66.

Verhaege, P. (2002). *Ljubezni v času osamljenosti*. Ljubljana: Orbis.

Zuk, G. (1975). *Familientherapie: Interventionen und therapeutische Prozesse*. Freiburg: Lambertus.
