

Katarina Možina¹, Erzsebet Fanni Toth² in Katarina Kompan Erzar³

Medgeneracijski prenos travme: vloga družine in starševstva pri potravmatski rasti

*Intergenerational transmission of trauma:
the role of family and parenthood in post-traumatic growth*

Povzetek

Raziskovanje medgeneracijske travme nam pokaže, kako so se travmatske izkušnje prve generacije prenašale in vgrajevale v življenja njihovih potomcev ter, kaj je pomagalo pri predelavi in zdravljenju. Predstavljena raziskava se nanaša na družbeno in osebno travmo iz časa druge svetovne vojne v Sloveniji in po njej, ki ga je dodatno zaznamovalo nasilje komunističnega režima.

Proces predelave travme zahteva, da osebne, ranljive zgodbe travmatiziranih posameznikov dobijo svoje mesto. Njihova predelava je dolgotrajna in poteka skozi več generacij, pri čemer mora vsaka opraviti svoj del znotraj tega procesa.

V treh zaporednih generacijah dveh družin smo s pomočjo osebnih zgodb opazili, kako so njuni člani uspeli integrirati travmatične dogodke v svojo družinsko zgodbo na način, ki jim je omogočil razviti bolj čustveno osvobodeno in pristno držo. K razrešitvi travme so jim bili v podporo dobro razviti osebni in socialni viri moči, predvsem močne medosebne vezi, in pa razvit občutek koherence, kjer predvsem izstopa občutek, da so zmogli videti smisel svoje izkušnje. Svojo izkušnjo so želeli osmisliti tudi s poznavanjem in širjenjem (bolj) celostne resnice o dogajanju iz časa nastanka travmatske izkušnje, ter predajati potomcem sporočila o moči preživetja, kar je okrepilo tudi njihov občutek lastne identitete. Dejstvo, da so uspeli, od prve generacije dalje, svojo izkušnjo razviti v nove priložnosti, okrepiti občutek osebne moči in medosebne odnose ter poglobiti duhovno izkušnjo, pa kaže na njihovo potravmatsko rast.

¹ Katarina Možina, univ. dipl. soc. delavka, psihoterapevtka, SFU Ljubljana, katmozina@gmail.com

² Dr. Erzsebet Fanni Toth, socialno kulturna antropologinja, metodologinja na Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda na Dunaju, erzsebet.toth@sfu.ac.at

³ izr. prof. dr. Katarina Kompan Erzar, univ. dipl. psihologinja, psihoterapevtka, SFU Ljubljana in Teološki fakulteta Univerze v Ljubljani, lia-katarina.kompan@guest.arnes.si

Ključne besede: medgeneracijski prenos travme, potravmatska rast, pripovedovanje, družina, starševstvo.

Abstract

Exploring intergenerational trauma shows us how first-generation traumatic experiences are transmitted and incorporated into the lives of their children and grandchildren, and what has helped with recovery and treatment. The presented research relates to the experiences of social and personal trauma from the time of the Second World War in Slovenia and in the post-war years, which were marked by the violence of the communist regime.

Processing trauma requires that the personal, vulnerable stories of traumatized individuals become heard and acknowledged. This processing is time consuming and takes place over several generations, with each having to do its part within this process.

In three consecutive generations of two families, we observed through personal stories how their members were able to integrate traumatic events into their family story in a way that allowed them to develop a more emotionally liberated and genuine attitude. In order to resolve the trauma, they were supported by well-developed personal and social resources, especially strong interpersonal ties, and a developed sense of coherence, where the feeling that they were able to make some sense out of their experience stands out. They also wanted to make their experience meaningful by knowing and spreading the (more) holistic truth about what was happening at the time of the traumatic experience, and passing on messages to their descendants about the power of survival, which also strengthened their sense of identity. The fact that they have managed, from the first generation onwards, to develop their experience into new opportunities, to strengthen their sense of personal power and interpersonal relationships, and to deepen their spiritual experience, points to their post-traumatic growth.

Key words: transgenerational transmission of trauma, post-traumatic growth, narratives, family, parenting

Extended abstract

1.

Introduction, research question and methods

At the individual and collective level in Slovenia today, we encounter phenomena that many researchers in the field of social trauma (e. g. Danieli, 1998; Volkan, 2001; Kellerman, 2009; Erzar, 2017) recognize as a consequence of intergenerational trauma. In this light, social trauma has become like an unwanted family heirloom for post-war generations. Losses and bereavements for which mourning was not allowed strongly mark each individual family involved in this dynamic, regardless of how much (Danieli, 1998) the younger generation knows about what their families had faced and what roles and what feelings they carried. The mechanisms of trauma transmission are diverse (Kellerman, 2009): it involves the interweaving of several interrelated factors, including biological predisposition (Baranowsky, 1998; Kaitz et al., 2009; Yehuda & Lehrner, 2018), individual developmental history (Boszormeny-Nagy & Sparks, 1973; Kogan, 1995; Rowland-Klein, 1998), family influences (McGoldrick, 2004; Gruenberg, 2007), and social situation (McGoldrick, 2004; Gruenberg, 2007), and social situation (Danieli, 1998; Sagi-Schwartz, 2003). For the trauma recovery process to begin, the stories of the traumatic experience must find their place in the experience of the traumatized individual, his or her descendants, and ultimately in wider society (Nutkiewicz, 2003; van der Kolk, 2015; Rosner, 2017).

We were interested in how victims of totalitarian regimes during and after WWII experienced the traumatic events and how their descendants see / feel the impact of that experience on their own lives. We further explored how the trauma processing takes place in families where trauma can be talked about and where the relationship between parents and children has not been broken.

2.

Sample: description of families

Participants in the study were representatives of three consecutive generations of several families in which the first generation endured the traumatic experience of war and / or inter- and post-war communist violence. An important selection criterion was that the representatives of the first generation themselves are aware of the trauma or that their children and grandchildren (also) recognize them as victims of the traumatic experience.

2.1. **Family A**

Family A is a Slovenian family living in Carinthia, Austria, where a representative of the first generation, Anna (1A), migrated to from Slovenia after the Second World War after enduring many years of hard labour imprisonment (due to her anti-communist activities). In a refugee camp in Austria, she met her husband, with whom she started a family and remained living at the camp site until her death, in July 2018. Her family, son John (2A) and his three children (3A and sibling), still live in Austria.

2.2. **Family B**

Family B is a family in which all three generations still live in the same house where they were living at the time of the original traumatic experience. It is in a place that was one of the centres of anti-communist resistance during the war and was deeply marked by the subsequent revenge of the then authorities. War and post-war violence of communism saw relatives killed, resulted in migrations, confiscation of property, and loss of social rights that affected the family, in which the interviewee of the first generation, Betty (1B) has 5 children and 17 grandchildren and the interviewee of the second generation has 3 children, but they do not have any children of their own yet.

3. **Analysis and results**

By analyzing the data from the interviews, using the content analysis method, we made portraits of each of the three generations of these two families, which highlight certain specific content. Three content areas stand out: relationships / community, storytelling and parenting.

The following is a brief description of the narrative analysis of representatives of three generations.

3.1. **First generation: Anna (1A) and Betty (1B)**

The central themes of the first generation, which focused its efforts primarily on survival and making sense of their experience, are family and parenthood, as well as active involvement in the community (local, social), with each family finding its own purpose.

Both representatives of the first generation, Anna and Betty, placed the family or relationships between family members at the centre of their personal narrative; they were an important resource of survival for them during their most difficult traumatic experiences.

Each of the families had their own particular calling. For Anna, whose

family lived in a bicultural environment, it was the need to preserve their roots through the Slovene language and Slovene culture. For Betty it was to revitalize her hometown.

Despite the fact that both representatives of the first generation repeatedly expressed individual traumatic feelings (fear, injustice, sadness) through their narratives, there were also many indications of post-traumatic growth, especially the feeling of enhanced personal strength and gratitude for life.

3.2. **Second generation: John (2A) and Christina (2B)**

Representatives of the second generation, John and Christina, in their efforts to make sense of the traumatic experience focused more on opening the family outwards. John thus spread his concern for the preservation of the elements of what it means to be Slovene as a teacher at a bilingual grammar school, and Christina became involved in activities to revive her hometown. Both went a step further than their mothers in their desire to actively co-create, and were active in politics. In both, there are outstanding elements of post-traumatic growth: new life possibilities and a person's sense of power.

John and Christina were both aware of the trauma of their parents, but they themselves faced additional trauma related to their role as parents (divorce and singleness in John and postpartum depression in Christina). With John, secondary trauma with feelings of injustice and an uncertain future also appeared as a result of the daily bullying by his peers during his school days - because he was a foreigner and a Slovene. For Christina, on the other hand, her secondary trauma appeared when she was afraid that she would be prevented from graduating because of her open opposition to the communist regime.

Both also struggled for a long time with the fear that their children would go through similar traumatic experiences to them. They consciously took steps that deepened the emotional care for their children and strengthened their parental role. This provided their children with a starting point from already partially processed traumatic feelings.

3.3. **Third generation: Peter (3A) and Rebecca (3A)**

Representatives of the third generation, Peter and Rebecca, showed in their narratives a greater ability to deal with the emotional aspects of trauma in their families, while also taking a step further in opening up to the outside world.

They both feel grateful that they have gained a lot of personal strength from hearing what their families had endured, their losses and hardships. This deepened (family) relationships, a factor of post-traumatic growth.

With regard to secondary trauma, Peter recognized his fear of humiliation

(as a stranger), although there was less of a heavy emotional charge in his narratives than in his father's. An additional trauma for him was his own divorce. Rebecca, on the other hand, experienced as secondary trauma feelings of fear, injustice, and shame that she would not be accepted because of her personal beliefs and values.

They are both able to accept their feeling more vulnerable and deepening their experiences, which is reflected in the expansion of their life outlook and entry into a wider social circle.

In overcoming their hardships, they were supported by a set of personal resources that was wider than that of their parents and grandparents.

Although they also talked a lot about painful feelings, today they do not feel trapped in the trauma, but see how what sometimes caused them distress helped them to deepen their empathy for others and for themselves.

4. Discussion

The analysis of the narrative showed how, over three generations, the predominance of pleasant emotions over painful ones increases and the emotional spectrum expands, which can be understood as an important step out of trauma. Emotional diversity, the connection with inner knowledge and emotion, points to a person who is in touch with their vitality and sees the direction of their path in life (Levine, 2015).

We also observe a high proportion of factors indicating post-traumatic growth, among which the most prominent are the feeling of enhanced personal power, deepened relationships and the desire for a sincere knowledge of the holistic truth.

Human development and the ability to transform presumed reality and resist further trauma are important for moving from trauma to post-traumatic growth (Calhoun & Tedeschi, 2006). In all interviewees, we noticed that the narratives of the past decreased quantitatively over the generations, and there is more focus on current stories, experiences and feelings. Interviewees spontaneously formed meaningful and regulated narratives about the family past (van der Kolk, 2015). We can conclude that the families have managed to develop a healthy memory, which, according to Rosner (2017), is the result of a process where current generations are able to keep the past within the present with a sense of acceptance.

When talking about the present, it was also noticeable that in the third generation, the ability to feel and talk about more painful feelings increases. Researchers in the field (e.g. Kellerman, 2009) find that the third generation finds it

easier to identify with the identity and story of grandparents and therefore also has a higher level of psychological well-being compared to the second generation. The first generation finds it easier to open up to grandchildren and share with them stories or parts of them that were previously avoided. This higher level of trust between the first and third generations can also lead to the third generation experiencing more unpleasant feelings than the second generation (Kellerman, 2009; Kupelian et al. in Lev-Wiesel, 2007).

A look at the interviewees' subjective assessment of being trapped in a trauma or its resolution can also show us the steps taken from the trauma. For example, in the case of family A, the representative of the first generation felt that life abroad had given her basic security, but she nevertheless always struggled with the label of being a foreigner. The representative of the second generation was aware of this experience of his parents, which was also traumatic for him, but living abroad also meant new opportunities (e. g. in his career), which his parents felt they had lost by moving from their homeland. The representative of the third generation, also due to the resolution of the trauma by his father, felt the label of a foreigner as traumatic to a much lesser extent and is aware of even more opportunities for personal development.

In the case of the families we have described, the importance of a safe and receptive environment is clearly seen, allowing for a deeper confrontation with trauma, mourning, and also the development of a new initiative (Ferentz, 2014).

1. **Uvod, raziskovalno vprašanje in metode**

»Trikrat tedensko smo se počutili krive, ob petkih pa nas je bilo sram,« so svoja čustva ob spominih na svojo polpreteklo zgodovino ubesedile mlajše generacije Nemcev (Rosner, 2017). Na individualni in kolektivni ravni se danes srečujemo s pojavi, ki jih mnogi raziskovalci področja družbene travme (npr. Danieli, 1998; Volkan, 2001; Kellerman, 2009; Erzar, 2015) prepoznavajo kot posledico prenesene oziroma medgeneracijske travme. Na kolektivni ravni se s to problematiko srečujemo predvsem ob prizadevanju za narodno spravo in z njo povezanimi družbenimi razrešitvami nepriznanih in nerazjasnenih zločinov iz časa med in po drugi svetovni vojni v državah, ki jih je zaznamovala tudi državljanska vojna (Možina, 2019). Družbena travma, ki sta jo povzročili druga svetovna vojna s pridruženo komunistično revolucijo, je postala družinska dediščina povojnim generacijam, soočanje z družbeno bolečino pa je »... ravno tako pomembno kot soočanje z lastno bolečino« (Možina, 2009: 118).

Pomen razkola, ki ga povzročajo neodžalovane izgube in prikrivanje zločinov, močno zaznamuje tudi vsako posamezno družino, ki je bila vpletena v to dinamiko, in sicer ne glede na to (Danieli, 1998; Weingarten, 2004), koliko v posamezni družini mlajše generacije vedo, s čim so se soočali njihovi predniki ter kakšne vloge in kakšne občutke so nosili. Nekatere raziskave (npr. Kestenberg, 1982; Kogan, 1995) sicer kažejo, da učinki travme na prihodnje generacije niso homogeni, zato pa so precej bolj homogeni mehanizmi prenosa travme, pri katerih gre, kot prikaže Kellerman (2009) v integrativnem modelu, za preplet več med sabo povezanih faktorjev, vključno z biološko predispozicijo (Baranowsky, 1998; Kaitz in dr., 2009; Yehuda in Lehrner, 2018), individualno razvojno zgodovino (Boszormeny-Nagy in Sparks, 1973; Kogan, 1995; Rowland-Klein, 1998), družinskimi vplivi (McGoldrick, 2004; Gruenberg, 2007) in socialno situacijo (Danieli, 1998; Sagi-Schwartz, 2003).

Da se proces predelave travme lahko začne, morajo zgodbe o travmatski izkušnji dobiti svoje mesto v doživljanju travmatiziranega posameznika, njegovih potomcev in na koncu tudi v širši družbi (Toth, 2012; Kompan Erzar, 2019; Erzar, 2013). Izkušnje raziskovalcev iz različnih družbenih okolij (npr. Nutki-ewicz, 2003; van der Kolk, 2014; Rosner, 2017) razkrivajo, da je pri predelavi družbenih travm najpomembnejši dejavnik najti pravi jezik za travmatsko izkušnjo (Wolynn, 2017) ter oblikovati osebne, ranljive pripovedi travmatiziranih posameznikov in njihovih družin. Pripovedi, ki so osvobodene ideoloških, sovraštva in maščevalnosti, ki torej že omogočajo spravo in odpuščanje (Erzar, 2017). Pri procesu predelave družbenih travm je zanimivo prav to, da je njihova predelava dolgotrajna in poteka skozi več generacij, od katerih ima vsaka

svojsko mesto in tudi nalogo znotraj tega procesa (Kompan Erzar, 2017). V članku bomo predstavili primera dveh družin, ki sta uspeli skozi tri generacije integrirati travmatične dogodke komunističnega nasilja v svojo družinsko zgodbo na tak način, ki jim je omogočil kljub travmatični zgodovini razviti čustveno osvobodeno in suvereno ter pristno držo.

Študija je vzeta iz širše raziskave⁴, v kateri smo raziskovali izkušnje več družin, ki so kljub travmatiziranosti starejše generacije ostale povezane in so bile sposobne o travmi spregovoriti. Raziskava je povezana z zgodovinskim ozadjem v Sloveniji v času druge svetovne vojne ter z medvojnimi in povojnimi komunističnim nasiljem in represijo. Vzdušje v Sloveniji je bilo, posebno ob koncu vojne, izrazito negotovo, tesnobno in polno strahu ter groze, ki so jo še dodatno krepili izvensodni poboji, aretacije in umori političnih nasprotnikov in civilistov, zaplembe premoženja, odvzemi državljskih pravic in drugo (Cukjati, 2018). Zaradi kompleksnosti situacije in tudi globine ter širine travmatiziranosti našega prostora, dolga leta nismo imeli prvoosebnih zgodb ljudi, ki so ta teror preživeli (Kompan Erzar, 2017). V zadnjih tridesetih letih, po osamosvojitvi Slovenije, pa so zgodbe zaradi nekaterih pogumnih posameznikov končno začele prihajati na dan in omogočile tudi čustveno predelavo teh obremenjujočih pripovedi.

Kot terapevte, ki se dnevno soočamo s temi zgodbami in posledicami travmatične polpretekle zgodovine, nas je zato zanimalo, kako se skozi tri generacije družine, ki je bila izpostavljena vojni in povojni travmi, travmatske vsebine preoblikujejo, kaj omogoča, da družina živi naprej (razvije čustveno zrelost in funkcionalnost, ki omogoča rojstvo novih generacij), kaj so čustvene naloge posamezne generacije in kateri so viri potravnatske rasti⁵ za posamezno generacijo.

Naloge smo se lotili tako, da smo opravili poglobljene narativne polstrukturirane intervjuje s člani vseh treh generacij. Ob vnaprejšnjem soglasju smo pogovore smo posneli in pripravili transkripte, ki so jih udeleženci tudi pregledali in po potrebi dopolnili. Na podlagi transkriptov smo potem poiskali odgovore na raziskovalna vprašanja in glavne kategorije odgovorov opisali. Posebej smo se osredotočili na tiste dele pripovedi, kjer so pripadniki različnih generacij opisovali isti dogodek in opredelili njegov pomen v njihovem življenju. Pomembno se nam je zdelo tudi to, kako so čustveno ovrednotili svoje medosebne odnose, odnos do travme, drug drugega in že sami opredelili glavne dejavnike potravnatske rasti.

4 Raziskava poteka v okviru doktorskega študija psihoterapevtske znanosti na Univerzi Sigmunda Freuda na Dunaju.

5 Pri konceptu »potravnatske rasti« gre za izkušnjo pozitivne spremembe, ki se pojavi kot rezultat spopada z večjo življenjsko krizo, v kateri lahko posameznik odkrije pomembne prilagoditvene vire in novo razumevanje svojega mesta v svetu. Tako lahko bolj ceni življenje, razvija bolj smiselne odnose, poveča občutek osebne moči, spremeni svoje prioritete in obogati svoje eksistencialno in duhovno življenje (Tedeschi in Calhoun, 2004).

Osrednje raziskovalno vprašanje je bilo: kako žrtve totalitarnih režimov iz časa druge svetovne vojne in po njej doživljajo izkušnjo travmatskega dogajanja ter kako njihovi potomci vidijo/doživljajo vpliv te izkušnje na svoje življenje. Nadalje nas je zanimalo, kakšen je proces predelave travme v družinah, kjer o travmi lahko govorijo in kjer se odnosi med starši in otroki niso pretrgali.

2. Vzorec: opis družin

Udeleženci v raziskavi so bili predstavniki treh zaporednih generacij več družin, v katerih je prva generacija prestala travmatsko izkušnjo vojne in/ali med- in povojnega nasilja totalitarnih sistemov, predvsem komunizma; pomemben kriterij izbire je bil, da se predstavniki prve generacije sami zavedajo travme oziroma jih kot žrtve travmatske izkušnje prepoznavajo (tudi) njihovi nasledniki.

Pri izbiri družin smo uporabili namensko vzorčno strategijo (Moertl in Gelo, 2015), s tem, ko smo izbrali udeležence, ki:

- so dostopni: še živeči pripadniki treh generacij, pripravljeni podeliti svojo izkušnjo;
- imajo naslednje skupne značilnosti: se opredeljujejo kot žrtve vojne in komunističnega režima, so prvoosebne priče (lasten spomin na dogodke med in po vojni), so slovenske narodnosti, ženskega spola in rojene najkasneje ob začetku vojne v Slovenij, torej leta 1941 ter so neklinični primeri;
- so »tipični« predstavniki prve generacije: verjamejo, da je komunistični režim nevaren ali so bili sami aktivni v boju proti tovrstnemu režimu; vsaj en družinski član je bil zaprt ali ubit s strani totalitarnega režima; sami ali njihovi družinski člani so izgubili določene socialne pravice, imovino ali dom.

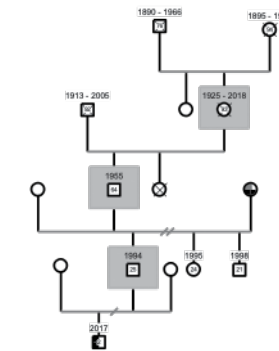
2.1. Družina A

Gre za slovensko družino na Avstrijskem Koroškem, kamor je iz Slovenije po drugi svetovni vojni in izkušnji večletnega zapora s prisilnim delom migrirala predstavnica prve generacije, Ana (1A). Na zaporno kazen in izgubo vseh državljskih pravic je bila zaradi njenega delovanja v protikomunističnih aktivnostih kot 20-letna obsojena na montiranih političnih procesih. Po šestih letih je bila amnestirana, takoj zatem pa je odšla k staršema, ki sta od konca vojne z mnogimi slovenskimi družinami živela v begunskem taborišču na avstrijskem Koroškem. Tam je Ana spoznala svojega moža, s katerim sta si ustvarila družino in ostala na kraju taborišča, ki je sicer sčasoma časoma izgubil to oznako, ko so na tem področju začeli graditi hiše in blokovsko naselje. Anin mož je za njuno družino zgradil novo barako, v kateri sta imela tudi svojo obrt

in v tej hiši je Ana ostala do svoje smrti, julija 2018. Njena družina, sin Janez (2A) ter njegovi trije otroci (3A in sorojenca), še danes živijo v Avstriji. Tam so se vse tri generacije del svojih življenj srečevale s pečatom tujcev in po drugi strani s pečatom »izdajalcev naroda« med Slovenci, ki so bili na strani tistih, ki so Ano obsodili in zaprli. A izkušnja tujine jih je tudi okrepila in jim pomagala k osebnostnem razvoju.

Slika 1

Genogram družine A; intervjuvanci so barvno označeni.

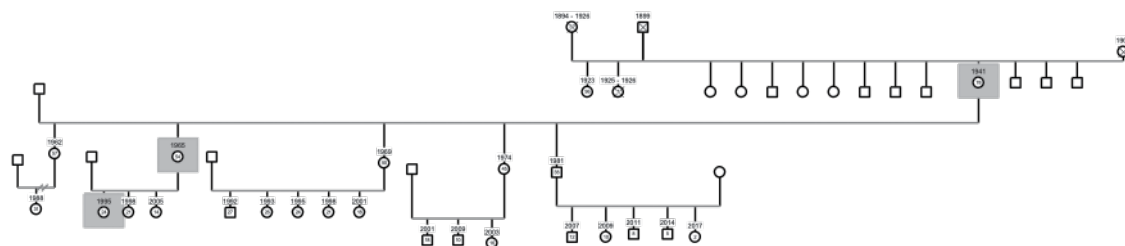


2.2. Družina B

Gre za družino, kjer vse tri generacije še vedno živijo v isti hiši kot v času izvirne travmatske izkušnje. Kraj, kjer živijo, pa je bil eden od centrov protikomunističnega odpora med vojno in globoko zaznamovan z maščevanjem takratne oblasti. Težka usoda je doletela tudi družino, ki jo predstavljamo; gre za veliko družino, v kateri ima intervjuvanka prve generacije, Beti (1B) 5 otrok in 17 vnukov, intervjuvanka druge generacije 3 otroke, ti pa svojih še nimajo. Prva generacija je preživela vojno in povojno nasilje komunizma, in sicer preko pobitih in izginulih sorodnikov, migracij članov družine, zaplembe imovine ter izgube oziroma preprečitve dostopa do socialnih pravic. Glavno poslanstvo družine je bilo omogočiti, da pride pripoved o njihovi izkušnji, kot tudi o pripovedi tistih, ki so doživeli podobno izkušnjo, v širši družbeni prostor, ter se jim tako omogoči javno spominjanje in žalovanje za izgubami, povzročenimi s strani komunističnega režima. V ta namen so vse tri generacije družbeno aktivne, tako v domačem kraju kot širše.

Slika 2

Genogram družine B; intervjuvanke so barvno označene.



3.

Analiza in rezultati

Da bi se iz podatkov, pridobljenih iz intervjujev in drugih virov (zapisov, fotografij), lahko kar najbolj približali cilju raziskave, smo uporabili kvalitativno metodo analize vsebine. Ta nam preko raziskovanja vzorcev v podatkih omogoča priti do dovolj obširnega opisa pojava in ustvariti koncepte, ki pojav opisujejo (Moertl in Gelo, 2015; Elo in Kynga's, 2008). Z analizo smo izdelali portrete vsake od generacij teh dveh družin, s čimer so se pokazale specifične identificirane vsebine, in sicer izstopajo tri vsebinska področja: odnosi/skupnost, pripovedovanje in starševstvo. Rdeča nit, ki se prepleta skozi vsa ta področja, je pomembnost poznavanja in razumevanja (celostne) resnice o dogajanju, iz tega pa izhaja poslanstvo družin, ki je: biti aktivni pri zdravljenju družbe ter skrb za zdrave, iskrene in odprte odnose. Vse naštet o se odraža med drugim v močnih vezeh med generacijami, ki so se povezovale preko deljenja zgodb, in močni medsebojni opori; to pa ni ostajalo le v okvirih družine, ampak je bilo značilno tudi za njihovo socialno okolje. Tako ne preseneča, da so odnosi, znotraj družine in širše, močan (socialni) vir preživetja te družine in hkrati pomemben faktor potratovske rasti. Sledi kratek opis analize pripovedi predstavnikov treh generacij, ki jih dodatno ponazorimo s citati iz njihovih pripovedi.

3.1.

Prva generacija: Ana (1A) in Beti (1B)

Osrednje teme pri prvi generaciji, ki je svoje moči usmerila predvsem na preživetje in osmišljanje svoje izkušnje, so družina in starševstvo ter aktivna vključenost v skupnost (lokalno, družbeno), s posebnim poslanstvom vsake družine.

Obe predstavnici prve generacije, Ana (1A) in Beti (1B) v središče osebne pripovedi postavita družino oziroma odnose med družinskimi člani, ki so zanju predstavljali pomemben vir preživetja v času najtežjih travmatskih izkušenj. Sicer njune pripovedi o družini pogosto govorijo tudi bolečih občutkih, kot so žalost ali

strah. Ana (1A) tako svojo pripoved o izkušnji zopora s prisilnim delom, v kateri izstopajo občutki krivice in nemoči, prepleta s pripovedjo o dolgoletni ločenosti od svojih staršev, ko dolgo drug za drugega niso vedeli, kje so ter ali so sploh živi. Pri Beti (1B) pa je travmatska izkušnja povezana s trpljenjem njene družine, zaporom in posledično (duševnimi) stiskami njenega očeta in mame.

Ana (1A): »7 let se nismo videli s starši. Veš, to je bilo eno duševno trpljenje, ko se moraš nekako prepustiti. Ne vem... Bilo je hudo.... Če danes premišljam, ne vem, kako sem prestala to.«

Beti (1B): »Mama je bila pa potem tudi v tistem strahu, ker je bila sama z otroki doma, nobenega zaslužka, nič, mama je bila samo mlinarica, pa tisto malo zemljice, ki so jo obdelovali, je imela.«

Beti (1B): »In samo to pa vem, da je ata celo noč vzklikal: 'Tamle so partizani, tamle so partizani, ubili me bodo, ubili.' In je bil ... pač, zmešan je bil.«

Znotraj družine, predvsem v zakonskem odnosu in medsebojni povezanosti z drugimi člani družine, sta tako Ana (1A) kot Beti (1B) našli tudi moč za premagovanje bolečine, povezane s travmatsko izkušnjo.

Ana (1A): »...Tako so me sprejeli, veš, v tisti ubogi baraki, tako so me sprejeli. Potem smo hodili na sprehode...«

Ana (1A): »Moj mož je bil zelo fejest. Jaz sem bila veliko bolna, on je tako z mano trpel in mi dajal korajžo.«

Beti (1B): »Jaz zmeraj pravim, da sem zelo vesela, da je bilo pri nas toliko otrok, da smo se imeli radi, da smo se fejest imeli.«

Beti (1B): »To mi je pomagalo, da je bil mož korajžen... se ni bal.«

Poleg odnosov v družini (in tudi izven nje, v različnih skupinah, v katere sta se vključevali), pa sta tako Ana (1A) kot Beti (1B) kot močan podporni vir za premagovanje stiske navajali vero oziroma molitev, ki jima je dajala občutek, da zmoreta.

Ana (1A): »Vera mi je pomagala. Vera in to, da me je Bog toliko časa obdržal, 91 let. Poglej, jaz imam za sabo imam dvanajst operacij vseh vrst... Bog vedi, zakaj me je Bog pustil.«

Beti (1B): »Midva z možem skoraj vsak večer moliva, po namenu Svetega očeta, za mir na svetu.«

Vsaka od družin je razvila tudi svoje posebno poslanstvo, s katerim so želeli osmisлити travmatsko izkušnjo, in so ga začeli uresničevati znotraj družine (soočanje s travmo in bolečimi čustvi, skrb za otroke), nato pa tudi izven, v skupnosti: sprva lokalni, kasneje tudi širše. Ana (1) je svojo bolečino predelovala skozi pripovedovanje: veliko in odprto je govorila o svoji izkušnji, saj je želela, da temna stran slovenske zgodovine ne ostane zamačana in se tako nikoli več ne ponovi – v tem je videla smisel preživetega. Tudi v družini Beti (1B) so veliko govorili o travmatskem delu slovenske zgodovine z namenom, da družba spozna

celostno resnico, pri čemer je imel aktivnejšo vlogo njen mož, ki pa je bil, poleg podpore skupnosti, Betin najmočnejši vir opore v predelovanju travme. Obe sta šli s svojo zgodbo tudi v javnost: Ana (1A) je o tem napisala knjigo in nastopila v televizijski oddaji, Beti (1B) pa je pričevala v radijski oddaji in na spominski prireditvi za pobite po vojni.

Ana (1A): »Sem si rekla: Veste, mogoče je prav, da sem ostala živa, prav je, da narod izve, kaj je bil komunizem.«

Beti (1B): »Ker včasih s katerimi govorim, ki ne vedo, pa se mi škoda zdi, da ne vedo. Midva otrokom zdaj dopovedujeva, vnukom«

Poleg želje, da pride v javnost tudi zamolčana stran slovenske novejšje zgodovine, pa si je vsaka družina zadala še dodatno poslanstvo. V družini A, ki živi v dvokulturnem okolju, je bila to želja in potreba po ohranitvi svojih korenin preko slovenskega jezika in slovenske kulture, v družini B pa želja po ponovni oživitvi domačega kraja in tudi aktivnemu soustvarjanju družb. Ana (1A) je skrb za slovenski jezik razširjala tako znotraj družine kot tudi kraja, v katerem je živela, Beti (1B) pa je aktivno sodelovala v svojem kraju (pevski zbor, gledališka skupina, gasilci ...) in kasneje preko udeležbe v družbenem življenju (organizacija političnih zborovanj v kraju).

Ana (1A): »Sem pa vesela, da znajo vsi moji vnuki slovensko. Sem vesela.«

Ana (1A): »...Sem jim rekla: 'No, lepo, tri Slovenke, pa govorite po nemško.' Veš, tu si moral biti odločen.«

Vnukinja od Beti (1B): »Ko sta se poročila in imela družino, bi se lahko zelo posvetila družini. Ampak sta veliko, veliko dala tudi na to, da bi vas spet zaživela, da bi bilo tu življenje, da bi bila tu kultura.«

Kljub temu da sta obe predstavnici prve generacije skozi pripovedi večkrat izrazili še vedno prisotne posamezne travmatske občutke (strah, krivica, žalost), pa je bilo v njunih pripovedih najti tudi veliko tistih, ki kažejo na potrvamatsko rast. Tako pri Ani (1A) kot pri Beti (1A) gre predvsem za občutek okrepljene osebne moči in hvaležnosti za življenje.

Ana (1A): »To, da sem nekdaj obsojenka, zapornica, arestantka komunističnega režima, mene nič ne moti. Jaz sem to, kar sem!«

Beti (1B): »Jaz sem danes zadovoljna, da vse to vem...«

3.2. Druga generacija: Janez (2A) in Kristina (2B)

Če predstavnici prve generacije svoje pripovedi osrediščita okrog zgodb o družini in o tem, kako so se njeni člani borili za preživetje in se povezovali med seboj, sta se predstavnika druge generacije, Janez (2A) in Kristina (2B), usmerila bolj na odpiranje družine navzven: sama imata željo po aktivni udeležbi, po izvrševanju poslanstva v širši skupnosti, v družbi. Janez je tako skrb za ohranitev

simbolov slovenstva širil v okviru svojega poklica (kot učitelj na dvojezični gimnaziji), pa tudi aktivno v strukturah družbenega prostora. Tudi Kristina (2B) je šla v želji po aktivnem soustvarjanju korak dlje od svoje mame, prav tako na področje družbene angažiranosti (funkcija v politični stranki). Pri obeh je v tem najti izstopajoča elementa potrvamatske rasti: nove življenjske možnosti in občutek osebne moči.

Janez (2A): »Poučevanje slovenščine ni bil zame samo pouk literature in slovnice, ampak tudi narodnostni pouk. To je bilo zame vedno zelo pomembno, da sem otrokom vcepljal tudi narodno zavest in, ne da bi se hotel hvaliti, ampak mislim, da mi je to nekam relativno dobro uspelo.«

Kristina (2B): »...Ta politična zadeva v stranki... take stvari so me izredno napolnjevale. In so mi nekako še potrjevale tisto mojo smer.«

Pri tem pa (primarna) družina ostaja še vedno pomemben podporni faktor, saj svojim staršem, ki so jima bili močan vzgled in opora, v svojih pripovedih namenita veliko prostora. A njihove osebne zgodovine ne idealizirata; v približno enaki meri vidita tako njihov pogum kot tudi njihovo stisko in obremenjenost. Oba sta jima tudi v pomoč pri predelovanju travmatske izkušnje, ko jima pomagata pri pisanju knjige oziroma pričevanjih.

Janez (2A): »Zelo skrbna sta bila, včasih, sploh oče, zelo zelo, če ne še preveč, načelen. Bil je tudi nepopustljiv. Zelo strog. Ampak izredno, izredno pravičen človek.«

Kristina (2B): »To, da sta natančno vedela, da vse tisto, kar se jima je očitalo, je laž. V to so bili prepričani. Pa ta pogum, ki sta nam ga tudi dajala. Tu si moral sigurno dati del sebe.«

Zavedala sta se travme staršev, kot sekundarno travmo, torej tisto, ki sta jo razvila skozi odraščanje ob travmatiziranih starših, pa omenjata stisko, vezano na svoji vlogi staršev. Janez (2A) se je v stiski znašel, ko je po težki ločitvi zaradi ženine duševne bolezni ostal sam s tremi otroki (kot je njegova mama Ana ostala sama ob koncu vojne, v zaporu, z negotovo prihodnostjo in brez védenja, kakšna je usoda njenih staršev), Kristina (2B) pa se je, kot se je tudi njena mama Beti, soočila s poporodno depresijo. Pri Janezu (2A) se je sekundarna travma z občutki krivice in negotove prihodnosti pojavila tudi ob vsakodnevnem poniževanju s strani vrstnikov v času gimnazije – ker je bil tujec in Slovenec. Pri Kristini (2B) pa strah, da bi zaradi njenega odkritega govorjenja v družbi, na primer nasprotovanja komunističnemu režimu, trpela posledice (da bi ji preprečili diplomirati), podobno kot je njena mama Beti do obdobja demokratizacije Slovenije imela strah pred govorjenjem o svoji izkušnji izven družine, v javnosti.

Janez (2A): »Saj nekje si ves čas v nekih dvomih, ali boš to zmoget, ali ne boš zmoget, kaj se bo zgodilo... Ljubi Bog, ja, saj tako ne more iti naprej.«

Janez (2A): »Jaz v tem nisem nobene logike videl. Zame je bila vse skupaj neka vsakodnevna borba za obstanek, da se ti rešiš dneva in uležeš zvečer v posteljo.«

Kristina (2B): »Prej sem bila o sebi prepričana, da sem trdna, da zmorem. Po tistem pa kar naenkrat ... Sem si rekla: 'Pa, a je to možno, da me lahko ena stvar tako sesuje, da kar jokat začnem, za prazen nič?' Ker ni bilo nič...«

Tako Janez (2A) kot Kristina (2B) sta se dlje časa tudi bojevala s strahom, da bi njuni otroci šli skozi podobno travmatsko izkušnjo, kot sta šla sama (poniževanje, zasramovanje). Zato sta zavestno delala korake, ki so poglobljali čustveno skrb za otroke in krepili njuni starševski vlogi, da bi otrokom omogočila izhodišče iz že delno predelanih travmatskih občutkov.

Janez (2A): »Drugače je bilo potem... Postopal sem z neko drugačno samozavestjo in z argumenti in tudi otroci so postopali temu primerno.«

Kristina (2B): »Hčeram skušam na tak način povedati, da tudi če so omejene z lokalnim ali družinskim okoljem, katoliško skupnostjo, državo, da naj bodo vesele teh meja, naj jih ne vzamejo kot obremenitev, ampak kot svobodo, ker bodo iz tega lažje štartale tudi, ko gredo ven.«

Danes čutita, da sta naredila pomembne korake v smeri razreševanja travmatskih občutkov. Med osebnimi viri, ki so jima bili pri tem v pomoč, pri obeh izstopa občutek, da zmoreta (osebna moč) in da lahko vidita smisel v tem, kar se jima je dogajalo. Zelo jima je pomagalo tudi vedenje o dogajanju, opirala pa sta se tudi na vero (Janez jo poimenuje »pozitivna misel«), načelnost in nekatere druge osebne vire.

Janez (2A): »...Po drugi strani pa z večnim sporočilom, da je človek nenehno na neki tehničnici nekega up-and-down-a, ko doživiš ponižanja in ne vem, kaj še vse, ampak ravno to te pa spet naredi močnega, da se dvigneš in greš z novimi izzivi naprej.«

Kristina (2B): »Mi je bila pa dobra popotnica v življenje, ker to mi je dalo vedeti, da se človek lahko tudi sesuje. ... Je bilo čisto dobro, da sem videla, da ni toliko vse v moji moči.«

3.3. Tretja generacija: Peter (3A) in Rebeka (3A)

Podobni kot njuni predniki, tudi predstavnika tretje generacije Peter (3A) in Rebeka (3B) osrednji del svojih pripovedi namenita družini. Pri tem sta se sposobna v večji meri kot njuni starši in stari starši soočiti s čustvenimi vidiki travme v njunih družinah, hkrati pa naredita tudi korak dlje v odpiranju navzven, iz družine.

Pripovedi o družini govorijo o zavedanju prejete dediščine: najsi bodo vsebine prijetne (o pogumu, medsebojni naklonjenosti...) ali boleče (o njihovih

stiskah, kot so bolezn, ločitev...).

Peter (3A): »Babi je bila zame vedno zelo močna. Ne vem, ona ... zelo fer, poštena ženska. Zelo poštena ženska, to je neverjetno... Bila je super vitalna, do konca je vedela, kaj dela, kaj govori ... to je življenjska kvaliteta.«

Peter (3A): »To, kar je ati speljal z nami ... jaz rečem, da 99% moških ne bi speljalo tako...«

Rebeka (3B): »Si večkrat rečemo, da kako jamramo, pa imamo take in drugačne probleme, a vedno imamo zavedanje, da je življenje lepo tudi zaradi naših starih staršev, ki so res dali veliko skozi, a so še vseeno veseli, so srečni ... To ti da možnost, da si rečeš: 'Ja, prav,' (smeh), pa še malo pritisneš, pa gre.«

V splošnem pa gre za zgodbe o hvaležnosti, saj čutita, kako sta tudi sama preko njihovega soočanja z izgubami in stiskami pridobila veliko osebne moči, kar je seveda močno povezano tudi s poglobljenimi (družinskimi) odnosi. Oboje sta dejavnika, ki kažeta na njuno potravmatsko rast.

Peter (3A): »Babi je umirala zraven nas ... mi smo bili tam in smo se poslovili in je bilo zelo lepo. Sem tudi videl, kako se je ona veselila, da smo vsi pri njej. To je to, kar mene tako ... kar je meni pomembno v vseh teh generacijah... da se povezujemo.«

Rebeka (3B): »Da držimo skupaj, je pomembna vrednota. Mami je vedno skrbela, da je družinske stike ohranjala.«

Kot svojo sekundarno travmo, ki sta jo razvila ob travmatiziranih starših, je Peter (3A) prepoznal strah pred poniževanjem (kot tujec), čeprav je bilo v njegovih pripovedih zaznati manj obremenilnega čustvenega naboja kot pri njegovem očetu. Dodatno travmo pa mu je predstavljala tudi njegova lastna ločitev. Rebeka (3B) pa je kot sekundarno travmo doživljala predvsem obremenjenost z občutki strahu, krivice in sramu, povezanih s tem, da ne bi bila sprejeta zaradi osebnih prepričanj in vrednot, ki so bile povezane tudi s prepričanji in vrednotami njene družine.

Peter (3A): »... Saj, v končnem efektu imam zdaj pa isto – to, česar nikoli nisem hotel, sem zdaj dobil. Sam sem si kriv. Mama in oče nista skupaj, otroci sem, tja, sem, tja, neko trganje ves čas. To, kar smo mi imeli.«

Rebeka (3B): »Recimo, ko sem iskala novo družbo, sem morala vedno malo povohati, kakšni so ljudje, nisem si upala kar pred vsakim spregovoriti, v strahu, da ne bi bila sprejeta.«

A Peter (3A) in Rebeka (3B) kljub svojim travmatskim občutkom naredita korak dlje, ko zmoreta začutiti več ranljivosti in poglobljati svoja doživljanja. To se med drugim pokaže, ko razširita svoj življenjski nazor in vstopita v širši družbeni krog izven travmatskih vsebin. Peter (3A) tako ni več toliko kot njegovi predniki obremenjen s svojo nacionalno pripadnostjo ali s tem, da bi morala

njegova partnerka biti Slovenka, Rebeka pa se vključuje tudi v krog ljudi, ki imajo drugačen pogled kot ona in tudi že upa izraziti svojo različnost.

Peter (3A): »Jaz, zdaj sploh kot jurist, na en tak lep način pravim, da sem Evropejec. Jaz se ne počutim, da se moram opredeliti za eno ali za drugo...«

Rebeka (3B): »Recimo, težko se nekomu, ki govori dobro o komunizmu, zoperstavim. Počasi, počasi zdaj nekako dojemam, da lahko in se mi zdi, da imam v svoji družinski zgodbi tako zaslombo, da lahko to naredim.«

Pri premagovanju stisk je bil Petru (3A) in Rebeki (3B) v oporo nabor osebnih virov, ki je bil širši kot pri njunih prednikih. Petrovi (3A) viri moči so zaupanje v pozitivni izid, pri čemer se zaveda lastne možnosti vplivanja, pa tudi svoje sposobnosti sprejemanja različnih kritičnih situacij in prilagajanja nanje. Iz tega izhaja tudi močna želja (pav tako dejavnik potravnatske rasti), da postaja vedno boljši, bolj stabilen človek. Rebeka (3B) podobno čuti močno oporo v svoji kapaciteti za vztrajnost in prilagajanje pa tudi v veri. Zaveda se tudi močne opore, ki jo ima v skupnosti (družinski, vrstniški).

Peter (3A): »Ampak to, da si sam odgovoren za svojo srečo, to pa verjamem. To sem gotov.«

Rebeka (3B): »Po tej ženski liniji bi rekla, da imam trdoživost in vztrajnost. Ne vem, koliko imam to že izraženo v sebi, ampak to nekako čutim.«

Čeprav sta tako Peter (3A) kot Rebeka (3B) veliko govorila tudi o bolečih občutkih, s katerimi sta prihajala v stik preko pripovedovanja o lastnih izkušnjah ali izkušnjah svojih prednikov, pa danes sama ne čutita, da bi bila ujeta v travmi. Nasprotno, zmožna sta videti, kako je jima to, kar jima je včasih povzročalo stisko, pomagalo poglobiti empatijo do drugih in do sebe. Rebeka (3B) je lažje začutila svoje starše, ko je raziskovala njuno osebno zgodovino. Peter (3A) je sicer prav tako lažje začutil svojo staro mamo, ko je prebral knjigo o njeni življenjski preizkušnji, vendar pa v povezavi z boljšim razumevanjem sebe omeni, kako mu je nekdanja travma (očetovo vztrajanje, da tudi v javnosti govori v slovenskem jeziku), pomagala oblikovati bolj jasen odnos do svojih vrednot.

Peter (3A): »Ampak zdaj, če za nazaj razmišljam: edino pravilno je oče naredil! Jaz ne bi drugače naredil. Ker nekaj sem se naučil; jaz le govorim dva jezika tako, kot da sta moja materina.«

Rebeka (3B): »...in takrat sem se prvič v življenje stare mame in starega ata vživela do te mere, da sem začutila, da jima je moralo biti res težko v določenih trenutkih. Vem, da sem tudi jokala. In od takrat dalje, kadar mi kaj povesta, tudi bolj začutim, da jim ni bilo vedno lahko.«

4.

Razprava

Raziskovanje, kako intervjuvanci prve generacije zaznavajo svoje travmatske izkušnje oziroma kako izkušnje svojih prednikov zaznavajo intervjuvanci druge in tretje generacije, kako te vplivajo na njihova življenja in kako o njih pripovedujejo, nam lahko pomaga razumeti učinke medgeneracijske travme: prizadetost generacij s travmo in njihovo predelavo travmatskih vsebin. Nekatere primerljive študije, na primer študija medgeneracijskih vsebin med Armenci, ki so preživeli turški genocid leta 2015 (Kupelian in dr. v Lev-Wiesel, 2007) ali študije prenosa travme na otroke vietnamskih veteranov, katerih očetje so bili veterani druge svetovne vojne (Lev-Wiesel, 2007), so pokazale, da tretja generacija nosi več patoloških simptomov kot druga generacija. Spet druge, na primer študija kapacitete tretje generacije za izražanje jeze (Bachar in dr., 1994) pa so pokazale, da ni razlike med »travmatizirano« (kjer so bili stari starši žrtve travmatske izkušnje) in kontrolno skupino. Nekatere študije (Sagi-Schwartz in dr., 2008) pa so želele pokazati, ali lahko medgeneracijski prenos travme preskoči drugo generacijo in se manifestira v tretji, pri čemer metaanaliza tega ni potrdila.

Kellerman (2009) izpostavi, da lahko učinki travme sčasoma postanejo manj očitni in jih je težje prepoznati kot pri prejšnjih generacijah. Kakšni so ti učinki pri drugi in tretji generaciji, je odvisno od več faktorjev. V prvi vrsti nam lahko pomaga dobiti dovolj jasno sliko analiza čustev in občutkov, ki so prisotni v intervjuvanih družinah A in B. Na eni strani se pokaže prevladovanje prijetnih čustev nad bolečimi, kar je še bolj očitno v pripovedih o doživljanju sedanjega dogajanja, na drugi strani pa je opaziti tudi širjenje čustvenega spektra (povečevanje kapacitete za širši spekter čustev) skozi čas in tudi skozi generacije, predvsem med prvo in drugo. Kot navaja več raziskovalcev (npr. van der Kolk, 2014; Levine, 2015), je s travmo zelo pogosto povezano stanje nezmožnosti čutenja ali zmanjšane možnosti čutenja: povezovanja s čustvi, njihovega poimenovanja in izražanja. Travmatizirani ljudje se bojijo priti v stik s svojimi čustvi, da jih ne bi preplavila, sami pa bi izgubili kontrolo (van der Kolk, 2014), kar se je pokazalo pri Kristini, ki je doživela hudo čustveno stisko in občutek izgube nadzora ob rojstvu svojega otroka. Čustvena pestrost, povezanost z notranjim vedenjem in čustvovanjem, pa kaže na človeka, ki je v stiku s svojo živostjo, vitalnostjo in vidi smer svojega poslanstva v življenju (Levine, 2015). Tako lahko širjenje spektra čustev in občutkov v družinah A in B razumemo kot opravljen pomemben korak iz travme.

Da jim je uspelo, potrjuje med drugim visok delež dejavnikov potravnatske rasti, med katerimi najbolj izstopajo občutek okrepljene osebne moči, poglobljeni odnosi in želja po iskrenem poznavanju resnice. Bergmann in Jucovy (1982)

navajata, kako so nekateri posamezniki že v času vojne pokazali neobičajno veliko psihično odpornost, moč in voljo po nadaljevanju smiselnega življenja; ko so svoje naslednike s tem navdihnili k podobni naravnosti, so se med njimi tudi poglobljali odnosi. Otroci in vnuki lahko to poslanstvo nadaljujejo tako, da skušajo razumeti preteklo izkušnje staršev, ne da bi jih degradirali ali idealizirali, kar za sabo potegne tudi dvom v zgodovinske resnice kot osnovo za sedanjost in prihodnost (Kestenberg, 1982). Na to nakazuje tudi jasno izražanje poslanstva, o katerem pripovedujejo intervjuvanci v raziskavi: poznati in širiti resnico o dogajanju in doživljanju ter predajati potomcem sporočila o moči preživetja, kar je okrepilo njihov občutek lastne identitete. V družini A, na primer, njeni predstavniki to izrazijo s tem, ko zmorejo danes biti hvaležni za svojo izkušnjo, ki jim je pomagala oblikovati občutek o sebi in svojih vrednotah.

Ana (1A)

»Recimo, za domačine si še vedno ausslander, to se pravi tujec. Meni pa je vseeno, ali mi tako rečejo ali tako, glavno da jaz vem, kaj sem.«

Janez (2A)

»Zavedal sem se pa, da je ta Avstrija, ki je na začetku nisem preveč spoštoval, ker sem pač doživel take stvari, ki so bile pač vse drugo kot spoštovanja vredne, da pa je ta Avstrija zdaj nekje moja, no, ja, neke vrste domovina.«

Peter (3A)

»Pravim, da je vse za nekaj dobro. Vse je neka šola, če tako seveda vidiš... Da ni vse tako samoumevno. To se mi je razjasnilo. Vse, celo življenje: kaj je in kaj ni pomembno.«

Veliko je tudi v pripovedih slišati, da se zavedajo novih življenjskih možnosti, kar se povezuje z večkrat izraženimi občutki upanja o lažji in bolj zdravi prihodnosti. Za razvoj travme v rast pa je pomembna človekova psihološka pripravljenost in sposobnost, da transformira domnevno realnost in se upre nadaljnjim travmam (Calhoun in Tedeschi, 2004, 2006). Pri tem igra pomembno podporno vlogo razvit občutek koherence (Antonovsky, 1996), torej, da človek lahko razume, kaj se mu dogaja, da čuti, da ima sposobnosti, s katerimi lahko svoje življenje vsaj do ene mere obvladuje ter da v svoji izkušnji lahko najde smisel. Pri vseh intervjuvancih je občutek koherence razviden iz načina in vsebine njihovih pripovedovanj. Med sposobnosti za obvladovanje stiske lahko umestimo zares bogat nabor osebnih in socialnih virov moči.

Primer spodnjih citatov iz intervjujev družine B nam pokaže, kako je vsaka generacija naredila korak dlje v procesu potratvamske rasti – stara mati izrazi zadovoljstvo za vse, kar je spoznala, njena hči čuti hvaležnost, da je imela širši pogled kot njeni vrstniki, vnukinja pa je integrirala preteklo korake in občutke in vse to razvila v željo po nadaljnjem raziskovanju.

Beti (1G)

»Jaz sem danes zadovoljna, da vse to vem, kar vem, drugače pa raje še zmeraj prosim za vse tiste, ki so po svetu v vojnah.«

Kristina (2G)

»Sem imela malo širši pogled od tistega, čisto otroškega; na primer mogoče ravno to, da sem videla, da določenih stvari imamo malo manj, materialno, pa čeprav tega nisem občutila kot neko tragiko, ampak mogoče celo kot izziv.«

Rebeka (3G)

»Tudi, če je včasih trpljenje, ni to vse. To imam mogoče po stari mami. Po moji mami pa ... da si ves čas pripravljena postajati boljša, da si se ves čas pripravljena učiti in še bolj spoznavati sebe.«

Opazimo tudi, da se skozi generacije količinsko manjša pripovedovanje o preteklosti, več je usmerjenosti v sedanje zgodbe, doživljanja in občutke. Kljub temu je, tudi zaradi narave intervjujev, večji del pripovedi namenjen preteklim izkušnjam. Intervjuvanci so spontano oblikovali smiselne, regulirane in koherentne pripovedi o družinski preteklosti, kar lahko nakazuje na integracijo preteklo izkušnje. Kot piše van der Kolk (2014), je namreč za ljudi, ki so ujeti v travmi, značilno, da ohranjajo fokus na tem, kako preživeti skozi dan in ne porabijo veliko navora za ukvarjanje s preteklostjo, travmatsko izkušnjo tudi težko organizirajo v obliki koherentne logične pripovedi. Tudi premik proti pripovedovanju o sedanjem dogajanju in doživljanju (ki je predvsem opazen skozi generacije) govori o tem, da intervjuvanci zmorejo pustiti preteklo travmatsko izkušnjo za sabo. Znova pridobljen občutek za čas, kar se odraža v tem, da je človek sposoben premakniti se iz preteklosti skozi sedanjost v prihodnost ter postaviti zgodbo v kontekst večgeneracijske družine in skupnosti, je namreč pomemben del zdravnih procesov (Werner-Lin in Moro, 2004; Danieli, 1998). Lahko zaključimo, da je družinama uspelo razviti zdrav spomin, ki je po Rosnerjevi (2017) posledica procesa, ko zdajšnje generacije zmorejo obdržati preteklost znotraj sedanjosti z občutkom sprejemanja.

Ob pripovedovanju o sedanjosti je tudi opaziti, da pri drugi in tretji generaciji sicer prevladujejo prijetni občutki, a vendar se pri tretji generaciji poveča sposobnost začutiti in spregovoriti o več bolečih občutkih. Raziskovalci področja (npr. Kellerman, 2009) odkrivajo, da si tretja generacija lažje dovoli identifikacijo z identiteto in zgodbo starih staršev ter ima zato tudi višji nivo psihološkega blagostanja glede na drugo generacijo, kar je opazno v povečanju njihovih subjektivnih občutkov varnosti in olajšanja; prva generacija se namreč lažje odpre vnukom in deli z njimi zgodbe ali dele njih, ki so se jim prej izogibali. To olajšanje je pri družinah A in B razvidno iz upadanja pripovedovanja o bolečih občutkih, pa iz naraščanja dejavnikov potratvamske rasti, bogatenja čustvenega sveta. Hkrati pa lahko ta večja stopnja zaupanja med prvo in tretjo generacijo pri slednji pripelje tudi do neprijetnih občutkov oziroma se razvije pri njej več

patoloških simptomov, kot jih nosi druga generacija (Kellerman, 2009; Kupe-lian in dr. v Lev-Wiesel, 2007). Eden takih znakov je eksistencialni strah, česar se mnogi zavedo šele v trenutkih nevarnosti ali krize, lahko pa ja to tudi del normalnih, vsakdanjih občutkov (Kellerman, 2009). Kot je na primer opaziti pri predstavnici tretje generacije družine B, se ji v subjektivno bolj stresnih situacijah oziroma situacijah, kjer je izpostavljena, povečajo občutki strahu in negotovosti (pred zavrtnitvijo, zasramovanjem in podobno). Kljub temu pa ti občutki ne odzamejo vrednosti, ki jo ima zanjo izkušnja njenih starih staršev, saj v svojih pripovedih potrjuje, da čuti hvaležnost za dediščino, ki jo je prejela, za moč preživetja in osmišljanje boleče zgodovine ter upanje za prihodnost. S tem ji je uspelo narediti travmo njenih prednic, kot meni Rosnerjeva (2017), kot del sebe, kot nekaj, kar ji lahko ustreza.

Pogled na subjektivno oceno intervjuvancev glede ujetosti v travmi oziroma njene razrešitve nam prav tako lahko pokaže narejene korake iz travme. Tako na primer pri družini A predstavnica prve generacije čuti, da ji je življenje v tujini sicer dalo osnovno varnost, a se je kljub temu vedno spopadala z oznako tujke, zaradi česar ji ni bilo lahko. Predstavniki druge generacije se je zavedal te izkušnje staršev, ki je bila tudi zanj travmatična, a je pomenila tudi nove možnosti (šolanje, kariera), za katere sta njegova starša čutila, da sta jih s selitvijo iz domovine izgubila. Predstavniki tretje generacije pa je, tudi zaradi razreševanja travme s strani njegovega očeta, oznako tujca občutil kot travmatično v znatno manjšem obsegu in se zaveda še večjih možnosti za osebni razvoj.

Ana (1A)

»Sem pa tako čutila, da se mi ne more v tej tujini nič zgoditi. Ampak na splošno to ni bila nobena varnost. Mi smo bili povsod tujci. A je bilo vseeno lažje biti tujec kot suženj. Veš, ni bilo lahko.«

Janez (2A)

»V končni fazi mi je bilo omogočeno marsikaj... In z veliko hvaležnostjo gledam tudi na te svoje somišljenike in prijatelje z nemške strani.«
»Meni je bilo v zibko položeno, da sem živel v dveh kulturnih krogih, z dvema jezikoma... Zato pravim, da dve srci bijeta za eno dušo. To je možno....«

Peter (3A)

»Meni je veliko stvari vseč, znam veliko jezikov, imam znanje z več področij – oče nam je toliko tega omogočil.«

Pogosto lahko zasledimo, da se čustvene vsebine, ki jih odpira travma, kot so strah, groza, občutek nevarnosti, neozemljenosti, kaosa in izoliranosti pozunanjijo in rezultirajo v kaotičnem zunanjem življenju: ločitvah, stalnih selitvah, nemiru in duševnih težavah (Richman, 2002). V primeru družin, ki smo ju opisovali, se jasno vidi pomen varnega in sprejemajočega okolja, ki omogoča

globlje soočenje s travmo, žalovanje in tudi razvoj nove iniciative (Ferentz, 2014). Ena družina je to dosegla tako, da je ostala v isti hiši, istem okolju, ob ljudeh, ki so razumeli situacijo in dajali oporo celotni družini. Druga družina je širše vstopila v zunanji svet, vsaka generacija je ustvarila svoj dom, še vedno pa v istem okolju; razširila je tudi svoj socialni krog. Tudi v teh družinah je bilo starševstvo zaznamovano s težavami, matere so se soočale z duševnimi motnjami, stisko in ločitvami, očetje pa so zelo zavestno razvijali svoje očetovstvo in poskrbeli za otroke.

Pri tretji generaciji smo lahko že odprli še bolj ranljive teme čustvene občutljivosti, globokega sočustvovanja in tudi prepoznavanja čustvenih ostankov travmatičnih dogodkov, hkrati pa bogato in čustveno barvito življenje, ki je preseglo okvire domače družine in odpira bolj svobodno pot v svet.

5.

Sklep

Predelava travme je postopna in se razvija skozi več generacij. Vsaka od njih ima svojo vlogo in daje specifični prispevek k razrešitvi. Vsaka generacija lahko tudi doseže določeno raven potratmatske rasti. Zaznamovanost s travmatičnimi vsebinami in negativnimi čustvi je v vsaki naslednji generaciji manjša. Hkrati pa se z zavedanjem pomena in čustvene teže travmatičnih vsebin povečuje čustvena in mentalna širina ter osvobojenost vsake naslednje generacije. Ključni dejavniki takega poteka predelave pa so najprej močne medosebne vezi, temeljna naklonjenost do otrok in trud vsake generacije, da razvije ljubečo starševsko držo. Drugi dejavnik uspešne predelave je sposobnost čustvenega povezovanja preteklosti s sedanostjo ter razumevanje vpliva travme na sedanji razvoj in doživljanje sedanosti. Tretji dejavnik, ki so ga izpostavili predstavniki vseh treh generacij, pa je vera, ki jim je pomagala, da so v svoji izkušnji lahko vsakokrat sproti našli smisel in pomen za njihovo nadaljnje poslanstvo.

Literatura

- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
- Bachar, E., Cale, M., Eisenberg, J. in Dasberg, H. (1994). Aggresion expression in grandchildren of Holocaust survivors: A comperative study. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 31(1), 41-47.
- Baranowsky, A. B., Young, M., Johnson-Douglas, S., Williams-Keeler, L. in McCarrey, M. (1998). PTSD transmission: A review of secondary traumatization in Holocaust survivor families. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 39(4), 247-256.
- Boszormenyi-Nagy, I. in Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. Hagerstown MD: Harper & Row.
- Calhoun, L. G. in Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framwork. V Calhoun, L. G., in Tedeschi, R. G. (Ed.) (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cukjati, F. (2019). *Slovenske podobe zla*. Celje; Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- Danieli, Y. (1998) *Intergenerational Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*. New York: Plenum.
- Elo, S. in Kynga`s, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115.
- Erzar, T. (2013). Spoznanja o množičnih pobojih in zdravljenju travm: O ujetosti v dinamiko obujanja starega sovraštva z novimi obrazi. *Pogledi*, 4(9).
- Erzar, T. (2015). Nedovoljeno, nezaželeno in nepriznано žalovanje : analiza fenomena v luči štirih slovenskih dokumentarnih filmov o otrocih in o sirotah druge vojne. *Bogoslovni vestnik, letn. 75, št. 2, str. 275-285*
- Erzar, T. (2017). *Dolga pot odpuščanja*. Ljubljana: Družina.
- Ferentz, L. (2014). *Treating Self-Destructive Behaviors in Trauma Survivors: A Clinician's Guide*. 2. izdaja. New York. Routledge.
- Gruenberg, K. (2007). Contaminated Generativity: Holocaust Survivors and Their Children in Germany. *The American Journal of Psychoanalysis*, 67(1), 82-98.
- Kaitz, M., Levy, M., Faraone, S. V. in Mankuta, D. (2009). The inter-generational effects of trauma from terror: A real possibility. *Infant Mental Health Journal*, 30(2), 158-179.
- Kellerman, N. P. F. (2009). *Holocaust traum: Psychological effect and treatment*. New York Bloomington: iUniverse, Inc.
- Kestenberg, J. S. (1982b). The experience of survivor-parents. V M. S. Bergman in M. E. Jucovy (ur.), *Generations of Holocaust* (str. 46-61). New York: Basic Books.
- Kogan, I. (1995). *The cry of mute children*. London: Free Association Books.
- Kompan Erzar, K. (2019). *Družina, vezi treh generacij*. Ljubljana: Družina.
- Kompan Erzar, K. (2017) The Flowers of Compassion: A Trauma-Informed Artistic Event Involving Three Generations of Slovenians. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 30(1), 41-49.
- Lev-Wiesel, R. (2007). Intergenerational Transmission of Trauma across Three Generations. *Qualitative Social Work*, 6, 75-94.
- Levine, P. A. (2015). *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search fort he Living Past: A Practical Guide for Uunderstanding and Working with Traumatic Memory*. Berkeley: North Atlantic Book.
- McGoldrick, M. (2004). Legacies of Loss: Multigenerational Ripple Effects. V F. Walsh in M. McGoldrick (ur.), *Living beyond loss: Death in the Family* (str. 61 – 84). New York: W. W. Norton & Company.
- Moertl, K. in Gelo, O. C. G. (2015). Qualitative Methods in Psychotherapy Process Research. V O. Gelo, A. Pritz, B. Rieken (ur.), *Psychotherapy Research: Foundations, Process, and Outcome*. Vienna/New York: Springer.

Možina, J. (2019). *Slovenski razkol: Okupacija, revolucija in začetki protirevolucionarnega upora*. Ljubljana: Medijske in raziskovalne storitve, J. Možina; Celje: Celjska Mohorjeva družba; Celovec: Mohorjeva družba; Gorica: Goriška Mohorjeva družba.

Možina, M. (2009). Etika udeležnosti: problem ni, kdo ima prav ali kaj je res, problem je zaupanje. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, 3(3-4), 115 – 149.

Nutkiewicz, M. (2003). Shame, guilt, and anguish in Holocaust suvivor testimony. *The Oral History Review*, 30(1), 1-22.

Richman, S. (2002). *A Wolf in the Attic: The legacy of a hidden child of the holocaust*. New York. Haworth.

Rowland-Klein, D. in Dunlop, R. (1998). The transimission of trauma across generations: identification with parental trauma in children od Holocaust survivor. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 32(3), 358-369.

Rosner, E. (2017). *Survivor Cafe*. Berkeley: Counterpoint.

Sagi-Schwartz, A. (2003). Introduction to the special issue: Extreme life events and catastrophic experience and the developmentof attachment across the life span. *Attachment & Human Development*, 5(4), 327 – 329.

Tedeschi, R. G. Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence. *Psychological inquiry*, 15, 1-18.

Toth, E. F. (2012). *Trauma or nice reminescence?: Memory of deportations and forced labour in the narratives of ethnic Hungarians in Southern Slovakia* (Dissertation). Wien: Sigmund Freud Privatuniversität.

Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Mind, brain and Body in the Transformation of Tauma*. New York & London: Penguin Books.

Volkan, V. D. (1997) *Bloodlines: From Ethnic Pride to Ethnic Terrorism*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Yehuda, R. in Lehrner, A. (2018): Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, 7(3), 243–257.

Weingarten, K. (2004). Witnessing the effects of political violence in families: mechanisms of integenerational transmissions and clinical interventions. *Journal od Family and Marital Therapy*, 30(1), 45-59.

Werner-Lin, A. in Moro, T. (2004). Uncknowledged and Stigmatized Losses. V F. Walsh in

M. McGoldrick (ur.), *Living beyond loss: Death in the Family* (str. 247 – 271). New York: W. W. Norton & Company.

Wolynn, M. (2017). *It Didn't Start With You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are And How To End The Cycle*. New York: Penguin Book