

## POZITIVNA OBITELJSKA TERAPIJA

### Uvod

Bilo bi previše jednostavno sve probleme, sve izvore nemira u braku i u obitelji smještati izvan samoga obiteljskog sustava. Naprotiv, određeni broj konflikata rađa se upravo unutar obitelji, iz nikad dovoljno ne dorečenog odnosa između muža i žene odnosno osoba unutar obitelji. Ako je to tako, onda i rješenje mora u prvom redu doći iznutra. Bračni parovi moraju znati biti na određeni način terapeuti vlastite situacije. Problema će uvijek biti, konflikti su gotovo neizbježni. No bilo bi tragično kada ne bi našli snage i umješnosti da ih riješe. Ovo predavanje želi skrenuti pažnju na neke takve neizbježne bračne odnosno obiteljske konflikte, tj. na takve koji se rađaju iz same veze, te naznačiti neke postupke ili tehnike kako se oni mogu rješavati.

### Obiteljska ravnoteža i njezine zamke

Članovi obitelji nisu međusobno u statičnom, nego dinamičnom odnosu. To znači, kako se koji član mijenja, raste, stari, tako stavlja nove zadatke pred obiteljsku ravnotežu. Svi se moraju mijenjati, prilagođivati se. Kao primjer iz svagdanjeg života možemo spomenuti 15-godišnju kćerku koja je dosad imala povjerljive odnose se majkom, povjeravala joj se i prilagođavala se obiteljskoj harmoniji ne stvarajući sukobe. Odjednom se u njoj rađa potreba za neovisnošću i samostalnošću, potreba za zajedništvom i s drugima izvan obiteljskog kruga. Obiteljske običaje i način života doživljava kao teret i pritisak. Njezini novi stavovi izazivaju nemir kod ostalih članova i obiteljska je ravnoteža ugrožena.

Drugi su izvor konflikata različiti vrijednosni sustavi koje su muž i žena donijeli iz svojih prijašnjih obitelji, i to u najobičnijim stvarima i situacijama, kao što su: točnost, urednost, provođenje odmora, odgoj djece, vrijednost poslušnosti, način trošenja novca itd. Zapravo, prema svemu imaju na neki način različiti stav, budući da se radi o dvjema posve različitim jedinkama od kojih svaka ima svoju prošlost, odgoj, osobne naklonosti. Kao primjer za sukob vrijednosnih sustava u svagdanjim situacijama neka posluži ovo. Jedna se 39-godišnja domaćica **tuži**: „Voda je moj element. Hoću da sve bude čisto, da se svi redovito peru. Moj muž do toga malo drži. Navečer opere ruke i lice i to je sve. Jedva sam uspjela barem sina odgojiti tako da se svake večeri tušira.“

Nemamo ovdje vremena, a i nije nam nakana, da nabrojimo sve moguće uzroke konflikata unutar obitelji. Htjeli smo samo naznačiti kako je obiteljska ravnoteža ranjiva stvar, pa se nijedna obitelj ne smije uljuljati u uvjerenje da se ovo ili ono kod

njih ne može dogoditi. Naprotiv, svašta se može dogoditi, a konflikti, sukobi i nespoznanosti spadaju, na žalost, u svagdanju stvarnost obiteljskog života. Na sreću, uz malo dobre volje i umješnosti oni se mogu i riješiti unutar istoga obiteljskog kruga.

### *Pregled bračne i obiteljske terapije*

Ima različitih pristupa i tehnika koje se primjenjuju u obiteljskoj i bračnoj terapiji. Broderick i Schrader (1981.) napravili su izvrstan pregled povijesti i sadašnjeg stanja tih različitih terapija.<sup>1</sup> Prije svega, možemo razlikovati tri perspektive na teoretskom planu: 1. Bračna i obiteljska terapija kao *jedinstvena specijalnost*, shvaćena kao amalgam, kombinacija različitih područja istraživanja i tretmana. 2. Bračna i obiteljska terapija kao *multidisciplinarna specijalnost* koja predviđa suradnju različitih stručnjaka i disciplina. 3. Bračna i obiteljska terapija kao *različitost* specifičnih sistema i terapijskih škola. Kao što postoji psihoanalitička, behavioralna i interpersonalna teorija individualne i grupne psihoterapije, jednako tako postoje različiti operativni sustavi i u bračnoj i obiteljskoj terapiji.

S obzirom na tehnike, bračne i obiteljske terapije možemo klasificirati prema dominantnim temama što ih pojedine od njih smatraju najvažnijima.

*Psihoanalitičke teme.* Dubinski psiholozi usredotočuju rad na individualnu psihodinamiku članova obitelji i zanima ih pitanje kako nesvjesne želje i fantazije pojedinih članova utječu na obiteljsku dinamiku i međuljudske odnose. Obiteljski se konflikti smatraju odrazom pokušaja pojedinaca da riješe svoje nesvjesne želje i potrebe. Promjena u pojedincu vjerojatno će utjecati i na promjenu obiteljske situacije.

*Medugeneracijske teme.* Neki se autori zanimaju za utjecaj što ga jedna generacija u obitelji ima na drugu. Obitelj je kao sustav odnosa čija ravnoteža ovisi o simetriji odnosno asimetriji odnosa između različitih podsistema (dijeca prema roditeljima, bračnih drugova između sebe, prisutnost starih itd.). U terapiju se često uvode i tzv. kontakt-osobe, tj. članovi proširene obitelji.<sup>2</sup>

*Komunikacijske teme.* Ima autora koji na obiteljsku interakciju primjenjuju načela teorije komunikacije sa svrhom da se poboljša komunikacija među članovima i da se smanji konfliktno polje. Ispituje se njihova verbalna i neverbalna komunikacija. Na ovom području posebno mjesto zauzimaju radovi V. Satir.<sup>3</sup>

*Strukturalne teme.* Ovi terapeuti gledaju na socijalnu organizaciju bračne i obiteljske jedinice. Terapija ide za mijenjanjem dosadašnje strukture. Pretpostavka je da promjena fizikalne strukture među članovima mijenja i psihološke odnose među njima.

*Behavioralne teme.* Behavioralni terapeuti zainteresirani su za mijenjanje specifičnih manifestnih oblika ponašanja pojedinih članova obitelji. Svoje stavove oni

<sup>1</sup> Usp. L. O. BASCUE and R. LEWIS, »Marital and Family Therapy Skills for Pastoral Therapists«, u R. J. WICKS et al. (Eds.), *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, Paulist Press, New York 1985, str. 267-278.

<sup>2</sup> Npr. I. BOSZORMENYI-NAGY and G. M. SPARK, *Unsichtbare Bindungen*. Klett-Cotta, Stuttgart 1981.

<sup>3</sup> Npr. V. SATIR, *Conjoint Family Therapy: A Guide to Theory and Technique*. Science & Behavior Book, Palo Alto 1967.

grade na principima teorije socijalnog učenja, tj. vjeruju da se ponašanje mijenja u funkciji nagrade odnosno kazne. Ponašanje nekog člana obitelji ovisi o nagradama i kaznama koje dobiva od ostalih članova.

Ovo, sigurno, nije iscrpan pregled. No, s obzirom na naše razmišljanje, daje nam ujedno uvid i u moguće izvore konflikata među članovima obitelji. Pojednostavljeno rečeno, taj izvor može biti: nesvjesni problemi pojedinih članova, sukob između generacija, nedovoljna komunikacija, nerealan odnos jednih prema drugima, neprilagođeno ponašanje.

Sigurno je da ima i takvih problema čije rješavanje pretpostavlja stručnu pomoć. No, kao što čovjek ne trči odmah liječniku za svaku malu glavobolju ili ogrebotinu, tako i u bračnim problemima nije nužno za svaki mali sukob ići stručnjaku, nego najprije treba vidjeti kako pomoći sebi i svojoj obitelji.

### *Pozitivna obiteljska terapija*

Obitelj je golem potencijal konflikata, ali i rješenja. Uostalom, svaka psihoterapija računa upravo s onim što je još zdravo u osobi, odnosno obitelji. Obitelj posjeduje sposobnost reintegracije i samopomoći. U konfliktnim situacijama treba mobilizirati rezerve. Naš je zadatak da pogledamo kako se to radi.

U šumi različitih psihoterapija u nedalekoj je prošlosti izraslo stablo koje nam u tome može pomoći. Radi se o tzv. *pozitivnoj obiteljskoj terapiji* što ju je razvio liječnik i psihijatar iranskog podrijetla, koji sada živi i radi u Njemčkoj: Nossrat Peseschkian. Ukratko ću prikazati njegovu terapiju, stavljajući naglasak uvijek na ono što sama obitelj može i treba da čini za rješavanje konflikata.<sup>5</sup>

Konvencionalna obiteljska terapija bila je preusko shvaćena. Temeljila se na tradicionalnoj psihopatologiji. Svrha je terapije bolest svladati na sličan način kao što kirurg odstranjuje bolesni organ. Kada se radi o obitelji, bolesnik je čitava obitelj. Nasuprot tome, pozitivna obiteljska terapija (u daljnjem tekstu: POT) uzima u obzir i postojeće sposobnosti u pojedincu i obitelji. „Pozitivno” se ovdje shvaća u izvornome smislu, tj. sadašnje, sada postojeće, stvarno. Posebno se misli na sposobnost suočenja s konfliktima i samopomoći. POT želi mobilizirati one snage koje u normalnim okolnostima čuvaju obiteljsku ravnotežu. Radi se samo o tome da se u konfliktnim situacijama te snage moraju mobilizirati svjesno i možda s više svjesnosti nego inače.

Pozitivna obiteljska terapija predviđa rad i samo s jednim partnerom. U tom slučaju (a i inače) osoba se potiče da *napusti svoju ulogu pacijenta* i da postane terapeut vlastite situacije. Kada se radi s parom, sadržaj su rada problemi odnosa i konflikti koji mogu značiti predmet terapije: teškoće s djecom, profesionalni problemi, rodbina itd. No ne počinje se odmah s problemima, nego se pita što još drži zajedno obitelj i koju funkciju imaju konflikti u partnerskom odnosu.

4

Npr. A. GRAZIANO, »Behavioral Approaches to Child and Family Systems«, u *The Counseling Psychologist*, 1983., br. 11, str. 47-56.

<sup>5</sup> N. PESESCHKIAN, *Positive Familientherapie*. Fischer, Frankfurt am Main 1980.

### *Misliti pozitivno*

Mi ljudi ne patimo samo zbog naših bolesti i smjetnje, nego također zbog beznadnosti koja nam se sugerira dijagnozom. To je uvjetovano kulturom u kojoj živimo. Sve se dijagnosticira, sve se etiketira, svrstava u neke kategorije. Nepotrebna beznadnost može se izbjeći tako da se opisivanju ljudskih sposobnosti odnosno različitih smetnji pristupi na temelju drukčijega misaonog modela. Što to znači? Ide se, naime, za tim da se jednom simptomu, poremećaju, smetnji pronade alternativno tumačenje, i to u pozitivnim terminima. Primjer: depresija se obično definira kao osjećaj potištenosti s izrazitim pasivnim držanjem. Mjesto takve negativne definicije i dijagnoze, ista se situacija može izraziti i pozitivnim terminima: depresija je *sposobnost* da se na određene situacije reagira dubokom emocionalnošću. Slično tome, tjeskoba nije samo nesposobnost da se osoba suoči sama sa sobom, nego je također izražaj duboke potrebe da se stupi u odnos s drugim osobama. Evo primjera za to:

Pacijent: „Osjećam se kao ljudski otpad... Tako sam potištena i žalosna i često mislim da bi bilo bolje da se nisam uopće rodila. (Plače.) Osjećam se tako usamljena. Nitko nema vremena za mene. Muž živi samo za svoj posao. Užasavam se osamljenih večeri kad čekam svojega muža i ne znam kad će doći.”

Terapeut: „Imam dojam da biste rado bili zajedno sa svojim mužem i da biste se također rado družili s drugim ljudima.”

Pacijent: „Da, to bih željela, ali moj muž nikad nema vremena, a ja ne mogu sama ništa poduzeti, jer mi nikad ne kaže kada će točno stići kući...”

Što nam pokazuje ovaj primjer depresivne supruge? Možemo uočiti da se pacijentkinja ne podržava i ne pojačava u ponavljanju svoje bezizgledne situacije, nego joj se mijenjanjem kuta gledanja na problem pokušava dati nov poticaj, tj. da počne razmišljati o novim putovima rješenja konflikta s mužem te da se distancira od toliko puta ponavljanog neurotskog koncepta (dijagnoze), tj. da „pati od depresije”. Mjesto toga, sugerira joj se da razmišlja o svojoj dubokoj želji da stupi u kontakt s drugim ljudima.

Slijedeći primjer uzet je s područja odgoja, a može se primijeniti i u području profesionalnih konflikata. *Lijenost* se obično označuje kao nedostatak marljivosti, zalaganja. To je negativna definicija, osuda osobe. No ista se situacija može izreći i pozitivno: *Lijenost* je *sposobnost* da se izbjegne tiraniji ostvarenja! Ovakva formulacija ima veliko značenje pri liječenju stresova zbog profesionalnog opterećenja. Znamo, naime, da danas uglavnom svi patimo od stresa: život je postao više nego frenetičan. Već djeca u osnovnoj školi izložena su takvim očekivanjima koja nerijetko za sobom kao posljedicu ostavljaju stres preopterećenosti. Reći takvom djetetu da je lijeno izaziva upravo suprotan učinak od željenog.

Prilikom bračnih konflikata korisno je preformulirati i pojam *agresivnosti*. Iskusi terapeut neće isticati kako se osobe međusobno mrze, nego, mjesto da agresivnost naziva destruktivnim ponašanjem, označava je kao *sposobnost obrane* od druge osobe. Doista, ako dublje analiziramo „agresivnost” među bračnim drugovima, nerijetko dolazimo do neobičnih otkrića. Kada se pojavi kakav konflikt, prvo i najsuptilnije očitovanje jest šutnja: ne govori se da se ne kompromitira pred drugim, da se ne otkriva. Šutnja je u većini slučajeva štit pred drugim. Na žalost, pri tome „šute” i iskazi ljubavi, a, na sreću, i izljevi neprijateljstva. U svojoj knjizi *Family Talk* Jerome Liss tvrdi da je najčešći scenarij obiteljskog konflikta ovakav:

jedan recitira ulogu progonitelja, drugi ulogu žrtve. Progonitelj započinje dnevni ritual kritičnom ili brzopletom primjedbom, npr. „Ti si sebičnjak! Misliš samo na sebe!” Na to se žrtva ukruti, zavuče u šutnju kao puž u kućicu, gleda svoju ranu, ali ne nalazi riječi da se brani. Na pitanje, zašto nije odgovorio, zašto se nije branio, obično će reći: „Ne bi ništa koristilo, samo bi još više pogoršalo situaciju.” Ili: „Što bih mogao odvratiti? Samo to: Ti si gora od mene!” I tako počinje borba koja je sasvim nekorisna. „Žrtva” se brani malo ili loše i pokušava otkloniti oluju. Bez obzira na to je li kritika opravdana ili nije, žrtva se osjeća ranjenom, uznemirena je i ostaje neodlučna pred alternativom da li da uzvrati napad ili da pusti stvari neka teku svojim tokom.<sup>6</sup>

Kako pristupiti ovakvim ili sličnim situacijama? Općenito govoreći, potrebno je *promijeniti poziciju*, a to omogućuje pronalaženje i rješenja. Ova reformulacija, tj. pokušaj da se situacija izrekne pozitivnim terminima da se napusti uloga „žrtve” i postane terapeut „agresivnom” partneru, moguća je gotovo u svim konfliktnim situacijama, a ima kao posljedicu distanciranje od problema i diferencijalniji pristup, tj. nalaženje opravdanja, tumačenja, nijansi. Što to znači, neka pokaže ovaj primjer:

Radi se o osobi pedesetih godina koja pati od astme. Njezini napadi bili su tipični u određenim životnim situacijama. Ona je požrtvovno njegovala staru majku i prilagođavala se njezinim željama, premda joj se činilo da su često neopravdane i nepravedne, pa se morala braniti od njezine agresivnosti. Uz to, bila je zaposlena, pa je bila izložena i profesionalnoj opterećenosti. U pozitivnoj obiteljskoj terapiji zapitana je kakvo značenje za nju ima astma i koje pozitivne aspekte pruža bolest upravo za nju. U tijeku nekoliko seansi pronašla je i priznala sekundarnu dobit astme kao *smislenu tjelesnu reakciju* na ovu dvostruku opterećenost. Sama je napisala: „Jednostavno sam težila za mirom i oslobađanjem od stresa.” Ovo distanciranje otvorilo je put i za obradu ostalih konflikata. Nije sebe više smatrala žrtvom, nego je bila spremna preuzeti ulogu terapeuta svoje majke.

Ovdje je trenutak da se sjetimo još nekih vrlo čestih situacija koje obično definiramo samo negativno. No one se mogu izreći i pozitivno.

Tradicionalna interpretacija	Pozitivna interpretacija
<i>Tjeskoba</i>	
Nesposobnost suočavanja s teškim, neugodnim situacijama.	Sposobnost da se opasne situacije i objekti otklone
<i>Strah od samoće</i>	
Nesposobnost da se osoba suoči sama sa sobom.	Izražena potreba za odnosom s drugim osobama.
<i>Smetnje potencije</i>	
Nesposobnost seksualne aktivnosti.	Sposobnost da se povuče iz seksualnog konfliktnog polja.
<i>Frigidnost</i>	
Nesposobnost da se doživi orgazam.	Sposobnost da se tijelom kaže „ne”.

Usp. H. DECOOL, »La critica e facile... la coppia e difficile«, u *Psicologia contemporanea*, 1986., br. 76, str. 15-16.

### Tradicionalna interpretacija

### Pozitivna interpretacija

#### *Prkos*

Nesposobnost da se podredi.

Sposobnost da se suprotstavi autoritetu.

#### *Neurednost*

Nesposobnost da se reguliraju dnevne dužnosti; nesocijalno ponašanje.

Sposobnost da se suprotstavi određenim društvenim normama; da se stvarima pristupa na osoban, kreativan način.

Uz malo dobre volje i mašte svaka se situacija može protumačiti i pozitivno - to je nekako poruka ovog pristupa. Mnogi konflikti nastaju upravo zbog toga, ili pak perzistiraju i pogoršavaju se upravo zbog toga što olako etiketiramo drugu osobu. Morali bismo se svi skupa od vremena do vremena svjesno vježbati u pozitivnom gledanju na stvari, ljude, osobine bračnog druga, djece. Tako bismo mogli spriječiti mnoge nepotrebne konflikte. To je, naime, i put k rješenju nastalih konflikata. Čini se da za rješenje problema komunikacije između bračnih drugova ostaje samo jedan jedini recept: napor da se identificira s drugim, tj. pokušaj da se stvari i situacije gledaju njegovim očima. To je teško, ali nije nemoguće.

### *Distanciranje od problema*

Članovi obitelji, kao nosioci konflikta, obično nemaju potrebnu distancu, razmak za analizu vlastite situacije. Oni su poput čovjeka koji promatra neku sliku iz takve blizine da je dotiče nosom: vidi samo taj mali detalj, ali ne zna kakvom kontekstu pripada. Izgubio je iz vida sliku kao cjelinu. Tako i članovi obitelji koji su zapetljani u neki problem ne vide širi kontekst, nego se vrte unutar zatvorenog kruga. Terapeut ili bilo koja osoba od povjerenja proširuje njihov horizont kada od njih traži da mu tumače problem. Osobito je teško uvidjeti pozadinu simptoma kada se konflikt tiče nas. Svrha je terapijskog zahvata da se od simptoma dođe do konflikta. Kao što bolesnik s pravom očekuje od liječnika da mu protumači kako je došlo do bolesti, tako i psihoterapeut nastoji protumačiti pacijentu kako je došlo do njegova simptoma. Iskustvo pokazuje da ovakvo tumačenje ima vrlo povoljan učinak na daljnje rešavanje problema, budući da čovjek sada može vidjeti i kontekst u kojem se nalazi.

Upravo u ovoj fazi pojavljuje se potreba i šansa za samopomoć. Da bi čovjek prepoznao širu jedinicu u koju se konflikt smješta, može sebi pomoći na različite načine. Navest ćemo neke „tehnike“:

a) *Promatranje partnerova ponašanja.* Mi nikad ne poznajemo dovoljno drugu osobu, a to vrijedi i u braku. Napišite stoga zbog čega se ljutite, čemu se veselite kod drugoga. Točno opišite te situacije. Evo nekih pitanja koja mogu služiti kao vodič: „Na koga se ljutite i zašto? Što Vas je oneraspoložilo? Što Vam se dopada kod Vašeg partnera, a što ne? Što Vas je približilo jedno drugome i što Vas još drži zajedno?“ Takvo bilježenje vlastitih opažanja, osim toga što pomaže boljem upoznavanju partnera, služi i kao određeni ventil: osoba se bavi svojim konfliktom a da pri tome ne pojačava vanjsku konfliktnu situaciju.

b) *Ne kritizirati!* Za vrijeme promatranja svojeg partnera nemojte ga kritizirati. Vi samo promatrate njegovo ponašanje, kako je pedantan, neljubazan itd. To promatranje služi da se distancirate od problema, tj. da ga promatrate kao „objektivni

promatrač", a ne kao onaj koga se to subjektivno tiče. Moći ćete treznije odvagnuti situaciju i pronaći prikladnije sredstvo za rješenje.

c) *Dnevnik*. Detaljno opišite jedan svoj dan ili tjedan. Svrha je ove vježbe samo-kontrola. Kada smo u kakvoj konfliktnoj situaciji, teško nam je biti objektivan i nepristran. Pri detaljno opisivanju dnevnih zbivanja i aktivnosti, odnosno kasnijim prečitavanjem, čovjek otkriva jednostranosti u zaključivanju (npr. „Danas me svi izbjegavaju", ili „Moj muž je uvijek pijan" pa se na kraju tjedna otkrije daje došao kući samo jedanput pripit kroz čitavo to vrijeme).

d) *Zabrana seksualnih odnosa uz pojačanu nježnost*. Pri težim bračnim konfliktima preporučuje se apstinencija od seksualnih odnosa kroz neko vrijeme. Ovaj postupak ima za svrhu da se partneri distanciraju od seksualnih navika i da se izbjegnju manipulacije kao što su kažnjavanje ili ucjene na tom području. Naprotiv, preporučuju se nježnosti i znakovi pažnje koji mogu izazvati pozitivne osjećaje kod partnera: poljupci, milovanja, razgovori.

e) *Ne povjeravati se trećoj osobi*. Problem pripada privatnoj domeni, a o njemu se ne priča s trećom osobom. Druga je situacija, naravno, kada zajednički potraže stručnu pomoć. Ovdje se misli na treću osobu sa strane, koja je prijatelj samo jednog partnera. U toj trećoj osobi čovjek obično traži saveznika protiv osobe s kojom je u sukobu, pa nužno svoj problem prikazuje neobjektivno radi stjecanja naklonosti, podrške, razumijevanja. Sve to pak udaljuje od pravog rješenja.

### *Širenje vidokruga*

Razboriti trgovac neće sav svoj kapital uložiti u jedan jedini projekt. On ga razdjeljuje u različite investicije. Smetnje u komunikaciji sužavaju prostor kontakta: partner se kažnjava tako da mu se nešto zabranjuje (npr. seksualni odnosi, intimni dodiri) ili mu se nešto oduzima (npr. džeparac, sloboda izlaska isl.). Posljedica je toga da se odnosi ohlade i postanu površinski. U terapijskoj situaciji ide se za tim da se uoči kako partner ima još mnogo drugih mogućnosti iznad onih koje su zahvaćene konfliktnim poljem. U terapiji se to obično započinje ovakvim ili sličnim pitanjem: Što biste radili kada više ne biste imali problema? O čemu sanjate, kakve želje imate? Što biste radili, kada ne biste bili razboriti? Što možete naučiti od drugih ljudi koji se ne ponašaju kao Vi?" Kao sredstva samopomoći ovdje se preporučuju ovi postupci:

a) *Proširenje ciljeva*. Konflikti se i problemi često ne mogu riješiti izravno, nego im treba pristupiti posredno. To znači skrenuti pažnju na ona područja i ciljeve koji su do sada bili zanemarivani. „Koje ste sposobnosti dosad zanemarivali?" Time se stječe iskustvo da su bračni odnos i obiteljski život nešto mnogo više nego samo ovaj današnji konflikt.

b) *Izmjena uloga*. Katkad se preporučuje da muž i žena odnosno ostali članovi obitelji zamijene svoje uloge. Npr. muž će toga određenog dana nabaviti sve u kuću i obaviti kućne poslove, a žena će platiti račune, popraviti kvar i si., već prema tome što je obično čije zaduženje. Čest je izvor konflikata u tome što ne znamo cijeniti posao i trud drugoga. To ćemo vrlo uspješno naučiti ako barem jednom pokušamo obaviti poslove drugoga. Može se, međutim, i nešto drugo: daje se prednost željama, idejama i inicijativama jednog člana obitelji i toga dana svi se nastoje prilagoditi njemu. Npr. kako organizirati nedjelju. Neka ovaj put to odluči muž. Ako on želi ići u šetnju jer voli brati gljive, svi će mu se pridružiti. Kuhat će se ono što on naruči itd.,

jer danas je „njegov dan“. Idući će put biti ženin dan pa će se svi pridružiti njoj, njezinim željama. Recimo da ona čeli ići u kazalište, jer se u prirodi dosađuje, pa će toga dana svi ići s njom u kazalište itd. Ova igra, osim toga što može biti zabavna, otkriva mnogo toga partnerima o drugom, tako da je izvrstan put upoznavanja i zbližavanja.

#### *Jačanje veze*

Dok se bavimo stvarima koje smatramo pozitivnima i ugodnima, lakše ćemo se suočiti i s onima koje su neugodne i negativne. Kad se nađu u konfliktu, kada se pojavi problem, u ljudima se pojavljuje i pesimizam. Stoga nije dobro zaustaviti se samo na negativnim vidicima situacije, nego treba proventilirati i pozitivne, optimistične elemente. Uostalom, pozitivna obiteljska terapija to smatra središnjom logikom svojeg pristupa. Doista, u bračnim terapijama katkad zna doći do vrlo burnih scena i odluka — da npr. sve to skupa nema više smisla, kako je najbolje da se raziđu itd. Ako se pozabavimo time što još drži brak zajedno, otimamo za boravu sjećanja na pozitivnu prošlost, lijepe događaje. Time se stvara zajednički temelj koji pomaže da situacija bude podnošljiva. To se može pojačati s pomoću nekih postupaka:

a) *Psihoserum*. Tako nazivamo razmatranje pojma koji je suprotan onome koji nas živcira. To se radi tako da se razmišlja u kratkim, lapidarnim tvrdnjama: „Nauči razliku između reda i strpljivosti!“ Ovo ima veliku važnost pri odgojnim konfliktima, kada nered što ga dijete ostavlja za sobom dovodi majku do ludila pa nije jasno koji je veći izvor problema: djetetov nemar ili majčina nestrpljivost i netolerantnost. Prilikom bračnog problema korisno je ovo načelo: „Nauči razliku između ljubavi i pravde!“ Osvetiti se iz ljubavi jest nesmisao. Pravda i osveta nisu isto, a s ljubavlju nemaju nikakve veze. To mnogima ipak nije jasno.

b) *Situacijsko ohrabrenje*. Nemojte kritizirati partnera, nego ga potvrđujte, pohvalite njegovo pozitivno ponašanje kroz neko vrijeme. Sadržajno, kratko, odmah. Nije dovoljno davati općenite ocjene: „Ti si dobar čovjek“, ili: „Ti si uredna žena“. Treba pohvaliti ostvarenje, učinjeno djelo: „Danas si skuhalo odličan ručak.“ „Lijepo je od tebe što si se pobrinuo za bojler.“

c) *Paradoksalno ohrabrenje*. Ohrabrujte partnera i u njegovu kritičnom (problematičnom) ponašanju. Tražite pozitivno značenje što ga njegova „pogreška“ ima za njega i za Vas. Time mijenjate svoje stajalište. Ako ste dosad gledali na neurednost svojeg djeteta (ili muža) samo kao šlampavost, nazovite to odsad „njegovom sposobnošću da stvarima pristupi na originalan i kreativan način“. Hi, ako se radi o škrtosti, možete ovako reći: „Prije sam to smatrala škrtošću kod tebe, sada vidim da ima mnogo razboritosti u tome kako planiraš budžet.“

#### *Zaključak*

U šumi različitih obiteljskih i bračnih terapija *pozitivna* donosi neko osvježenje i optimizam, mnogo konkretnih tehnika s kojima se može eksperimentirati. Za nas je ovdje osobito važno što smo mogli uočiti niz postupaka koji su primjenjivi i bez stručnog vodstva. Drugim riječima, mogu poslužiti i kao preventiva i kao autoterapija, odnosno pomoć partneru. O tome što sve znači muž ženi i žena mužu već je mnogo toga rečeno: biblijski su stvoreni jedno za drugo, psihološki se dopu-



njuju, moralno se potpomažu. Dodajmo tome jednu novu dimenziju: jedno drugom su terapeuti! Biti drugom terapeut u ovom kontekstu ne znači raspolagati velikim psihološkim teoretskim znanjem i prirođenim sposobnostima, nego novu orijentaciju, novi stav s obzirom na vlastiti položaj unutar obitelji: ne osjećati se žrtvom, nego odgovornim graditeljem obiteljskog ugođaja, ravnoteže i obiteljskog mira.

## THE POSITIVE THERAPY OF THE FAMILY

### *Summary*

The positive therapy of the family strives to discover what is still healthy and positive in the family in spite of the existing difficulties. The basic starting point is that any situation, disturbance of disorder can be defined also in a positive way. Such a positive re-definition of the situation makes it possible to discover alternative solutions. The main therapeutic guiding idea is the request to abandon one's part as the patient in order to become the therapist of one's own situation. Various procedures are indicated which can help achieve it.

### UREDNIŠTVO JE PRIMILO

S. Berhmana Nazor: **LOVRETSKE SESTRE**, Provincija presvetoga Srca Isusova školskih sestara franjevačka. Split 1986., str. 344 + IV. — „Knjižnica zbornika 'K a č i ć' — Monografije, dokumenti, grada... br. 14". — Postanak, život i djelovanje Družbe školskih sestara Trećega reda sv. Franje. Dolazak u Split i preuzimanje samostana sv. Ciprijana franjevačkih trećoredica kao i onih u Dubrovniku (Sigurata). Rad u školstvu, zdravstvu, pastoralu i misijama u Domovini i u inozemstvu, posebno u Zairu (Afrika). Osnovni podaci o svim sestrama, a životopisi sa slikama svih pokojnica. Bogato ilustrirano. -Kazalo osobnih i zemljopisnih imena. Sažetak na slovenskom, njemačkom, talijanskom, engleskom i španjolskom jeziku. Višebojni omot. Cijena: broširano 2.800 dinara; tvrdi uvez sa zlatotiskom i ovitkom 3.800 dinara. Narudžbe: Provincijalat školskih sestara, Lovretska 9, 58000 Split.

Zora Križanić: **A. BAUER I NJEGOVA FILOZOFIJA**. Niz „Eseji” 10., str. 152. Cijena: 1800 din. - Iz sadržaja: Život i djelovanje; U krugu kršćanske filozofije; Teodiceja ili nauka o razumnoj spoznaji Boga; Opća metafizika ili ontologija; Wundtov metafizički sustav; Područje materijalizma i dr.

Ivan Golub: **MJESEC NAD TIBEROM**. Spomeni na papu Koncila (Ivana XXIII.). Izvan niza. Ilustrirano. Cijena 1.500 din. Dnevnik događaja vođen u ovom trenutku i na licu mjesta. Oživljeno vrijeme i čitav niz likova, važnih aktera i usputnih pratilaca. Povijesni dokument i poetske refleksije.

Strip **SLAVENSKI APOSTOLI I PROSVJETITELJI ĆIRIL I METOD**. Svezak 3: **MEDU SLAVENIMA**. Crta Radovan Devlić, kolorira Igor Kordej. Tekst stripa: Dubravko Horvatić. Povijesni komentar: Mihael Lacko SJ. Četverobojan tisak. Str. 32. Broširano. Cijena 400 din.

Biblija u stripu - Novi zavjet: Br. 37: **PETAR APOSTOL ISUSOV PREDSTOJNIK CRKVE U NASTAJANJU**; Br. 38: **PETAR SVJEDOK I VODITELJ U CRKVI KOJA SE OTVARA SVIJETU**. Cijena pojedinom primjerku 300 dinara.

Narudžbe za sve ove knjige: Kršćanska sadašnjost, Marulićev trg 14, 41001 Zagreb, pp 434.