

Barbara Simonič, Andreja Poljanec

## KO ODNOS PROPADNE

### POSLEDICE LOČITVE IN PROCES ŽALOVANJA

Medosebni odnosi so vir najgloblje sreče ali pa skrajnega obupa. Zlasti intimni partnerski odnosi so prostor, kjer lahko posameznik uresniči svoje potenciale in doseže osebno izpopolnitev, lahko pa je ta prostor napolnjen z bolečino in trpljenjem (Kompan Erzar 2003). Kadar so razmere nevzdržne ali kadar zakonca oz. partnerja ne vidita več skupne prihodnosti, se odnos konča z razvezo zakonske zveze ali z razpadom izvenzakonske skupnosti<sup>1</sup>.

### NEKAJ DEJSTEV O LOČITVI

Ločitev je kompleksen pojav, ki vpliva na številne vidike širšega družinskega sistema. V današnji kulturi je postala običajen pojav. Zaradi te običajnosti jo obravnavajo številne teorije o življenjskem ciklusu družine, še zlasti zato, ker je to dogodek, ki ima bistven vpliv in posledice tako za prihodnje življenje partnerjev kakor tudi otrok in družine kot celote (Livingston, Bowen 2006).

Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije se v Sloveniji po desetih letih vztrajnega zviševanja števila razvez zakonskih zvez njihovo število znižuje. Leta 2006 je bilo razvezanih 2.334 zakonskih zvez, kar je v primerjavi z letom 2005 za 13 % manj. Koeficient

razvezanosti na tisoč prebivalcev je bil 1,2, leto poprej pa 1,3. Na tisoč sklenjenih zakonskih zvez je bilo 366 razvez zakonskih zvez (366,5). Čeprav je število razvez v Sloveniji visoko, pa je v primerjavi z drugimi državami Evropske unije eno najnižjih. Po podatkih Eurostata za leto 2005 sodi Slovenija med države Evropske unije z najnižjim koeficientom razvezanosti, ki se je leta 2005 gibal med 0,8 in 3,3 na tisoč prebivalcev. Nižji kot v Sloveniji (leta 2005 je bil 1,3) je bil v tem letu le v Italiji in na Irskem (0,8) in v Grčiji (1,2). Najvišji je bil v Litvi (3,3), sledili sta ji Češka (3,1) in Estonija (3,0).

Ne moremo mimo podatkov, ki govorijo o otrocih razvezanih staršev, saj je teh vse več. Sredi sedemdesetih let je bila med razvezami zakonskih zvez približno tretjina takih zakonskih zvez, v katerih ni bilo vzdrževanih otrok. Leta 2006 je delež razvez takih zakonskih zvez dosegel že 44,3 %. V zakonskih zvezah, ki so bile razvezane leta 2006, je živelo 1.982 vzdrževanih otrok. Po razvezi so bile štiri petine vzdrževanih otrok dodeljene materam, 7,7 % otrok je bilo dodeljenih očetom, 10,6 % pa obema staršema.

### DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA LOČITEV

Številne raziskave so poskusile odgovoriti na vprašanje, zakaj odnosi propadejo. Rezultati so razkrili več faktorjev, ki s svojo prisotnostjo povečujejo tveganje za ločitev: starost ob poroki (pojavnost ločitve je veliko večja pri parih, ki so se poročili pred starostjo 20 let),

<sup>1</sup> V članku bomo uporabili enoten izraz »ločitev« za razvezo zakonske skupnosti in za razpad zveze para, ki je živel v izvenzakonski življenjski skupnosti. Čeprav gre formalnopravno pri tem za dva različna procesa, se bomo v članku osredotočili predvsem na čustven proces, ki je v primerih ločitve formalno sklenjene zakonske zveze in razpada izvenzakonske skupnosti zelo pogosto enak.

Tabela 1: Sklenitve in razveze zakonskih zvez v Sloveniji

Namen investicije	1976	1986	1996	2005	2006
Sklenitve zakonskih zvez	5.048	10.621	7.555	5.769	6.368
Razveze zakonskih zvez	2.198	2.281	2.004	2.647	2.334
Sklenitve zakonskih zvez na 1000 prebivalcev	8,3	5,4	3,8	2,9	3,2
Razveze zakonskih zvez na 1000 prebivalcev	1,2	1,2	1,0	1,3	1,2
Razveze na 1000 sklenitev zakonskih zvez	146,1	214,8	265,3	458,8	366,5
Povprečna starost ženina	27,4	27,6	30,4	33,0	32,8
Povprečna starost neveste	24,2	24,3	27,2	29,8	30,0

Vira: Statistični urad Republike Slovenije, Ministrstvo za notranje zadeve – Centralni register prebivalstva.

[Http://www.stat.si](http://www.stat.si) (28. 10. 2007).

socialno-ekonomski status (pri tem gre za kombinacijo izobrazbe, poklica in dohodkov – stopnje ločitve so običajno višje pri parih z minimalno stopnjo izobrazbe in nizkim dohodkom), socialno-emocionalna stopnja razvitosti partnerjev (sposobnost večje pozitivne ali negativne emocionalnosti poveča tveganje za ločitev), ločitev v izvirnih družinah (otroci ločenih staršev se večkrat ločijo kot otroci iz nerazvezanih zakonov) (Newman, Newman 2003). Po navedbah ločenih parov so razlogi, ki igrajo ključno vlogo pri odločitvi za ločitev, težave v komunikaciji, splošno medsebojno neujemanje, nezvestoba, nasilje ali odvisnost, premalo skupaj preživetega časa in nestrinjanje glede finančnih zadev (Amato, Rogers 1997). Če pa pogledamo nekoliko globlje v psihodinamiko medsebojnih odnosov, vidimo, da problemi v odnosih nastanejo zaradi psihičnih obramb posameznika. Teh obramb se posameznik navadno ne zaveda in jih tako nehote prenaša v svoje intimne odnose. Nastanek obrambnih procesov sega v najzgodnejša obdobja človekovega življenja, ko je otrokova psihična struktura še brez obramb, ranljiva in popolnoma odvisna od staršev (Kompan Erzar 2003).

Ločitev ima znatne posledice tako za partnerja kakor tudi za otroke in širšo družino. Zlasti otroci žal velikokrat plačajo davek za propadli odnos svojih staršev. Ločitev vsekakor odpira nove potrebe, ki jih je treba upoštevati. Za strokovno delo se je treba najprej zavedati te

problematike in poznati tudi globljo dinamiko za delo s prizadetimi posamezniki. S tem se lahko izognemo daljnosežnim posledicam in zapletom, ki bi lahko sledili neprimernemu soočanju z ločitvijo. Namen pričujočega članka je zato prikazati čustvene reakcije in globinsko čustveno dinamiko, ki se odpira ob ločitvi (proces žalovanja) ter nakazati možnosti za predelavo čustvenih zapletov, ki blokirajo normalen razvoj prihodnjih odnosov in integriranost posameznika v življenje.

## GLOBLJI POMEN LOČITVE ZA ŽIVLJENJE POSAMEZNIKA IN DRUŽINE

Formalno lahko ločitev obravnavamo kot posamezen dogodek, ki se zgodi z razvezo oz. z odhodom partnerja. V večini primerov pa je ločitev proces, ki traja dlje časa. To ni trenuten dogodek ali odločitev. Proces ločitve se prične, kadar eden od partnerjev začuti, da je ločitev možnost za rešitev problemov v odnosu (Ball, Hiebert 2006). Mnogi strokovnjaki in raziskovalci se strinjajo, da ima proces ločitve več faz in da traja približno 36 mesecev, čeprav so lahko tukaj tudi odstopanja. V splošnem delimo faze ločitve na obdobje pred ločitvijo, kjer pride do odločitve za ločitev, sledi obdobje dejanske formalne ločitve in obdobje po ločitvi. Vsako obdobje je zaznamovano s specifičnimi izzivi, s katerimi se moramo spopasti. Ločitev

ima široke čustvene, socialne in ekonomske posledice za partnerja, otroke in širšo družino. Še več, te posledice se navadno nadaljujejo še dolgo po tem, ko so vsi formalni vidiki ločitve že urejeni (Glaser, Borduin 1986). Ločitev je izkušnja, ki bo za vedno ostala zapisana v spominu posameznika. Vsaj okvirno pa lahko rečemo, da je proces ločitve končan takrat, ko posameznik integrira to grenko izkušnjo v življenje in z njo živi funkcionalno naprej.

Raziskave ugotavljajo, da je ločitev oz. razpad partnerske zveze med najbolj stresnimi in psihično napornimi preskušnjami, ki jih lahko doživimo v življenju (Bohannon 1970, Holmes, Rahe 1967). Grobo poseže v naš ustaljeni dnevni življenjski ritem in način življenja ter poruši njegova pričakovanja (Counts, Sacks 1985). Je dogodek, ki povzroči pravo krizo, saj jo doživljamo kot izgubo, ki ogrozi našo integriteto in občutek varnosti (Weiss 1976, Wiseman 1975). Ločitev ni samo izguba partnerja, ampak tudi izguba socialnega statusa, finančne varnosti, doma, družine in pretgranje vezi v socialni mreži. Tako ni presenetljivo, da je ločitev velikokrat povezana s tesnobo, depresijo in tudi s povečano odvisnostjo od alkohola (Briscoe, Smith 1975, Lee, Picard, Blain 1994), večja je tudi možnost samomorilnosti (Newman, Newman 2003). Vsekakor je to težka situacija, ki posameznika vrže iz ustaljenih tirnic njegovega delovanja in vpliva na njegovo funkcionalnost.

Pri ločitvi parov, ki imajo otroke, se težavnost ločitve kaže v še širših dimenzijah. Zagotovo je proces ločitve in prilagoditve na novo stanje odvisen tudi od tega, ali ima par otroke, saj morata partnerja kot starša misliti tudi nanje. O vplivih, ki jih ima ločitev staršev na otroke, je veliko raziskav (npr. Amato 2001, Amato, Keith 1991, Bray, Hatherington 1993, Booth, Amato 2001, Crossman, Adams 1980, Luepnitz 1979). Za otroke je v procesu ločitve staršev ključnega pomena njihova čustvena prilagoditev na novo situacijo. Običajne reakcije otrok pa so v tem procesu polne jeze, strahu, žalosti, občutkov krivde, zavračanja, pojavijo se lahko tudi zdravstvene težave in nazadovanje. Pod vprašaj je postavljena čustvena varnost,

zaščita in družinska kontinuiteta (Livingston, Bowen 2006). Vse te čustvene potrebe otrok so dodaten izziv za starše, ki morajo čustveno poskrbeti za otroke in še zase.

Z ločitvijo nastane nova življenjska situacija in nov socialni položaj. S spremembami in prilagoditvami in poslavljanjem od starega načina življenja je povezan tudi globok čustveni proces. Čustvena slika partnerjev je odvisna od tega, v kateri fazi in procesa ločitve se nahajata, od vzrokov za ločitev (ta je včasih lahko tudi v olajšanje, npr. v primerih nasilja) in tudi od tega, kdo da pobudo za ločitev. Vsaka ločitev ne glede na okoliščine pa je težka in travmatična izkušnja (Halperin 2006). Navadno je čustvena situacija, v kateri se znajde tisti, ki je dal pobudo za ločitev, manj težka zanj kakor pa za tistega, ki mora to pobudo sprejeti. Pobudnik stopa v ta proces bolj prostovoljno in pri tem ima večji občutek kontrole, tisti, ki je bil zapuščen, pa je navadno v šoku, saj na to ni bil psihično pripravljen (Newman, Newman 2003). Vsekakor v procesu ločitve prevladujejo konfliktna in težka čustva, ki večkrat nihajo (Kressel 1980). Partnerja se tako spopadata z izgubljenostjo, zmedo in občutji krivde, prevare, izdajstva in globoke osamljenosti, ki ju spremlja na vsakem koraku. Ko postane ločitev neizbežna, sledijo tedni in meseci, polni bolečin, včasih prežeti z moledovanji, pogajanjmi, iskanjem krivde ali krivca. Vendar je to šele začetek novega; ko se partner zares odseli, se začne novo obdobje, v katerem se je treba na novo prilagoditi na življenje, kar je vsaj od začetka zelo težavno (Gostečnik 2003).

## LOČITEV JE IZGUBA, KI SE JI JE TREBA PRILAGODITI

Ločitev je velika preskušnja tudi za najbolj funkcionalne posameznike. Čutijo vsesplošno izgubo; izgubili so partnerja, prijatelje, identiteto poročene ali vezane osebe, družino, dom (Kessler 1975). Ljudje žalujejo, a ne samo za tem, da se je odnos končal in je partner odšel, temveč tudi za izgubljenimi sanjami, pričakovanji in prepričanji, na katerih je temeljilo njihovo življenje (Becvar 2006). Žalost ob

ločitvi je mogoče primerjati z izgubo ljubljene osebe zaradi smrti. V vsakem primeru se je treba prilagoditi izgubi. Čeprav je bolečina zaradi smrti lahko bolj intenzivna, še zlasti če je nenadna, pa je bolečina zaradi ločitve lahko bolj grenka (Newman, Newman 2003). Ločitev je torej izguba, razočaranje in bolečina sta velika.

Izgube so del življenja. Če smo pozorni, ugotovimo, da v vsakodnevem življenju nalletimo na številne izgube, kot so smrt, menjava službe ali doma, upokojitev, izguba lastnine, zmanjšanje telesnih sposobnosti ali kronična bolezen, rojstvo prizadetega otroka, splav, odhod otrok od doma – in tudi ločitev partnerja. Vsaka sprememba v življenju je pravzaprav nekakšna izguba, saj zahteva od posameznika, da opusti ali zamenja določene odnose, vloge, načrte in možnosti. Čeprav za najhujšo obliko izgube za posameznika in družino velja smrt, pa imajo vse oblike izgube podobne posledice. Vse zahtevajo tudi žalovanje, proces, v katerem se posameznik zavestno poslovil, preoblikuje izkušnjo izgube in jo integrira v življenje (Walsh, McGoldrick 1991). To pa je mogoče samo, če se oseba sooči z bolečimi čutenji, ki spremljajo izgubo, in jih v procesu žalovanja predela.

Proces, v katerem lahko sprejmemo izgubo, je potreben vedno, tudi v primerih, ko je ločitev edina mogoča rešitev iz nemogoče situacije (nasilje, zlorabe, alkoholizem ipd.). Tudi kadar je tako, je ločitev boleča in konfliktna. Mnogi ločeni poročajo, da je v takih primerih življenje sicer postalo bolj obvladljivo, za to pa je bil prav tako potreben določen čas, v katerem so lahko predelali in preoblikovali ta težki življenjski dogodek, kakor tudi dogodke, ki so se dogajali pred ločitvijo (Newman, Newman 2003). Prilagoditev na izgubo je proces žalovanja, v katerem se posameznik sooči z realnostjo izgube in se sreča z vsemi bolečimi čutenji, ki se ob izgubi pojavijo. V procesu žalovanja lahko zasledimo več faz, ki so zaznamovane z določenimi čutenji in reakcijami. Kot smo že omenili, je normalno, da bo posameznik ob ločitvi doživljal celo paleto čutenj, ki so značilna za žalovanje – od šoka, zanikanja,

žalosti do jeze, besa, krivde, strahu in obupa. Pomembno je, da vsa ta čutenja pridejo na dan in so ovrednotena, saj na tej podlagi pride do integracije izgube v vsakdanje življenje. Kjer tega ni, oseba ne more naprej, velikokrat se pojavi nefunkcionalno simptomatično vedenje (Simonič 2006).

Ni cilj procesa žalovanja, da bi posameznik popolnoma pozabil na izgubo in bolečino. Ta izkušnja bo za vedno ostala zapisana. Funkcionalno sprejetje izgube pomeni najti način, ki omogoča umestiti izgubo v življenje in iti s tem naprej (Walsh, McGoldrick 1991). Vsekakor pa ima vsaka oseba in vsaka družina svoj način žalovanja. Problem lahko nastane, kadar družinska lojalnost zahteva določen način vedenja, ki ne ustreza resničnim čutenjem ob izgubi, in moramo potlačiti svoja čutenja ter ne izraziti to, kar čutimo. V tem primeru žalovanje ni ustrezno ali pa ga ni. Kadar ne žalujemo zaradi izgube na primeren način, v življenju ne moremo naprej, saj so čutenja potlačena (McGoldrick 1991). Marsikje je žalovanje dojet kot znamenje slabosti ali šibkosti, vendar je potreba po žalovanju v resnici globoka človekova nujnost, saj je v nas samih, da reagiramo na izgubo pomembne druge osebe v svojem življenju. Ta reakcija je naraven in splošen človeški mehanizem prilagoditve na situacijo oz. izgubo, ne pa nevrotično vedenje (Kressel 1980). Izogibanje žalovanju, minimaliziranje žalovanja ali mnenje, da je žalovanje nekaj neprimernega, je slabo za posameznika, družino ali vso skupnost, saj lahko težka čutenja, ki niso bila predelana, pridejo na dan pozneje v neprimerni in regresivni obliki. Posledice se lahko pokažejo kot deviantno vedenje, močenje postelje, delikvenca in zloraba substanc pri otrocih in mladostnikih, pri odraslih pa kot promiskuiteta, samomorilnost in kot različne fizične in psihične bolezni (Feifel 1990). V družini oz. okolju, ki ne omogoča žalovanja, torej zablokiramo čutenja ob izgubi, kar nam onemogoči naprej, saj izguba ni izžalovana in tako integrirana v življenje.

## ŽALOVANJE ZA IZGUBLJENIM ODNOSOM

Žalovanje za propadlim odnosom je proces, ki lahko traja več let. Ob vsaki obletnici se lahko zbudijo stara čutenja, spomini. Zaradi tega je žalovanje proces, ki se nikoli ne konča v celoti, vendar bolečina sčasoma postane manj ostra in intenzivna (McGoldrick 1991).

V procesu žalovanja lahko zasledimo več faz, ki so zaznamovane z določenimi čutenji in reakcijami, ki v posamezni fazi prevladajo. Za te faze ni nujno, da so po vrstnem redu, in med njimi tudi ni izrazitih prehodov. V glavnem je tako, da v določenih trenutkih prevlada ena faza (ena čutenja ali reakcije) pred drugo. Med fazami so možni tudi premiki naprej in nazaj (Carr 2000). Nobene se ne da preskočiti, lahko pa so kakšne zelo kratke. Če katere izmed faz ni bilo, potem žalovanja še ni konec. Mogoče je tudi, da so čutenja, ki so značilna za žalovanje, navzoča že v samem procesu pred ločitvijo.

V žalovanju za izgubljenim odnosom lahko razločimo te faze:

1. *Šok*. Šokiranost je najbolj običajna prva reakcija na izgubo. Lahko se pojavi v obliki fizične bolečine, otopelosti, apatije ali umika. Zdi se, da je oseba ohromela in nesposobna jasno misliti. Vse to lahko spremlja zanikanje, dvom ali izogibanje resničnosti izgube, ki jo predstavlja ločitev. Stanje šoka lahko traja nekaj minut, lahko pa tudi dneve in mesece (Carr 2000). V takem stanju je oseba, ki mora sprejeti pobudo za ločitev, na katero ni bila psihično pripravljena (Newman, Newman 2003). Bolečina je izredna, vendar še ni doživeta in ponotranjena. To je obdobje, kjer je odnos še vedno živ, oseba ne more verjeti, da se je to zares zgodilo (Gostečnik 2003).
2. *Zanikanje*. Ta reakcija velikokrat sledi šoku ali pa se pojavi hkrati z njim. Tisti, ki ga je izguba presenetila, poskuša živeti in delovati, kot da se ni nič zgodilo (Carr 2000). Posameznik zavrača dejstvo, da odnos umira, zavrača tudi možnost ločitve (Kressel 1980).
3. *Žalost*. Ko človek spozna resničnost izgube, lahko občuti globoko žalost, obup, brezup in potrnost. Ob tem se lahko pojavijo izguba energije, motnje spanja, izguba apetita, jokavost, nezmožnost koncentracije in umik iz socialnih interakcij (Carr 2000). Pojavijo se depresivna stanja osebne poraženosti in zmedenosti (Kressel 1980).
4. *Jeza, bes in sovraštvo*. Jeza, ki vključuje občutja izdajstva in sovražnosti, je naravnana na partnerja in morda na vse pripadnike drugega spola v splošnem (Kressel 1980). Ob izgubi so ta čutenja upravičena, saj se nam je s tem, ko nas je kdo zapustil, zgodila krivica. Zagotovo tega v osnovi nismo pričakovali, ne glede na to, kaj se je dogajalo pozneje. Zaradi ponižanja, izdajstva in poraženosti ob odhodu partnerja tega velikokrat zasovražimo in zaničujemo. Vendar pa je prav sovraštvo tisto občutje, ki še vedno omogoča navezanost na partnerja, ki to ni več. Zaradi sovraštva partner, ki ostaja, ne more naprej, ne more naproti novim življenjskim priložnostim. Dokler je partner še jezen na drugega in ga sovraži, je ta še vedno del njegovega življenja, čeprav je dokončno odšel (Gostečnik 2003). Jeza daje tudi energijo in iniciativo, da nekaj naredimo, spremenimo in se pomaknemo naprej. Lahko pa se jeza, ki je del procesa žalovanja, izrazi tudi v raznih destruktivnih oblikah, kot so agresija, konflikti v družini in v širšem družbenem sistemu, zloraba drog in alkohola (Carr 2000).
5. *Krivda in strah*. Krivda in samoobtoževanje v ljudeh vznikne ob občutku, da nekako niso bili sposobni preprečiti propadanja in izgubo odnosa (Carr 2000). Posameznik se sprašuje, kaj je naredil narobe, v čem je drugega tako globoko razočaral, da je odšel. Sprašuje se, kaj drugemu ponuja nova zveza, česar sam ni bil sposoben ponuditi. Čuti, da je ponižan, nerazumljen, razvrednoten, zavržen, strah pred prihodnostjo je velik (Gostečnik 2003).
6. *Obup*. To čutenje je prisotno ob dokončnem sprijaznjenju z izgubo in pomeni konec zanikanja, ko človek uvidi, da se res ne da nič več spremeniti, da je izguba dokončna (Carr 2000).
7. *Integracija*. Mišljeno je preoblikovanje, prilagoditev sistema, v katerem nekoga ni več. Prazen prostor se začne polniti z novimi priložnostmi, idejami, odnosi. Ljudje preoblikujejo svoj pogled na svet, tako da je bivši partner vanj vključen kot nekdo, ki ga ni več tukaj (Carr

2000). Začnemo realno gledati na življenje, do bivšega partnerja ohranimo primerno razmejitvev (Kressel 1980). Bolečina ni več tako intenzivna, saj je bivši partner odšel iz našega čustvenega sveta (Gostečnik 2003). Integracija izgube pomeni, da ne usmerjamo več čustvene energije v pretekle odnose in osebe, ampak v sedanje in prihodnje odnose (Halperin 2006).

## POTREBE OB REORGANIZACIJI ŽIVLJENJA

Ker razpad družine vključuje vse člane družine, je naloga vseh, da v procesu prilagajanja na ločitev reorganizirajo družinske odnose, kar vključuje tudi možnost za postavljanje novih okvirov življenja v enostarševskih družinah ali v novo ustvarjenih družinah. M. Robinson, ki jo povzema Čačinovič Vogrinčič (2008), navaja več faz, prek katerih mora družina v procesu transformacije ob ločitvi; od prepoznavanja vzrokov za ločitev, odločitve za ločitev, formalnosti ločitve do obdobja po ločitvi, kjer pride do novih začetkov in novih odnosov. V teh fazah je treba veliko dlje od običajnih tem, ki se tičejo samo formalnosti, npr. urejanja stikov. Gre za dolg, kompleksen in počasen proces.

Številne družine v procesu preoblikovanja, zlasti v procesu čustvenega prilagajanja, ne potrebujejo zunanje pomoči, čeprav jim bolečina ni prihranjena. Drugi potrebujejo več čustvene opore pri urejanju vsakdanjega življenja. Vsekakor družine v teh bolečih prehodih potrebujejo podporo, tako praktično kot emocionalno. To lahko iščejo pri sorodnikih, prijateljih ali pa tudi pri strokovnjakih (socialni delavci, psihologi, psihoterapevti, duhovniki, psihiatri ...). Vsi ti jim lahko zagotovijo čustveno podporo z empatičnim poslušanjem, ki je konsistentno in objektivno, lahko z informacijami o strokovni pomoči, zlasti pa s tem, da neobsojajoče prepoznavajo njihove stiske (Robinson 1991).

## PSIHOTERAPEVTSKA POMOČ

Priložnost za predelavo bolečih čutenj ob izgubi odnosa je tudi vključenost v psihoterapevtski proces. Psihoterapevtski

odnos daje varen prostor, kjer je mogoče nasloviti izgubo, ki jo spremljajo močna in včasih tudi zablokirana čutenja. Psihoterapija omogoči prostor za izražanje jeze, žalosti, poraženosti ter tudi olajšanja in veselja. Zlasti omogoči, da oseba sprejme dvoje – da je ločena oz. se ločuje in da se mora prilagoditi posledicam ločitve (Kessler 1975). Z drugimi besedami, psihoterapija omogoči izžalovati izgubo, saj je le primerno izžalovana izguba lahko funkcionalno vključena v nadaljnje življenje. V nasprotnem primeru smo priče mnogim težavam, saj posameznik nikakor ne more postaviti razmejitvev in stvari na pravo mesto. Tako se pojavijo nešteti zapleti glede preživljanja, skrbništva otrok, psihične in fizične težave, težave pri vključitvi v vsakdanje življenje in delo itn. Psihoterapija pomaga, da se izognemo disfunkcionalnim elementom, ki lahko vzniknejo v procesu ločevanja (Livingston, Bowen 2006), in da se zmanjšajo simptomi depresije (Bloom, Hodges, Caldwell 1982, Lee, Hett 1990, Malouff, Lanyon, Schutte 1988) in tesnobe (Lee, Hett 1990). Pomaga tudi pri obvladovanju splošnega stresa (Bloom, Hodges, Caldwell 1982).

Zasledimo lahko več psihoterapevtskih modelov, ki v svojo prakso vključujejo delo z ločenimi pari. Nekateri se osredotočajo na delo s posameznim partnerjem ali otroki, druge na delo z vso družino (Lee, Picard, Blain 1994). V veliko pomoč so tudi različne terapevtske skupini za razporečene (Kessler 1976). Tudi integrativna relacijska družinska terapija obravnava probleme, ki jih prinaša ločitev. Ta model je usmerjen k prepoznavanju patoloških odnosov, v katere se zapletamo in jih ne moremo spremeniti. Ti odnosi po navadi temeljijo na afektu, ki je podlaga vsem odnosom in daje vzdušje, na katerega so uglašeni vsi odnosi. Temeljni afekt mora postati zavesten, da človek razume, kaj se dogaja (Kompan Erzar 2006).

Relacijska družinska terapija pristopa k odkrivanju temeljnega afekta, ki vodi dinamično odnosov, na treh ravneh delovanja, sistemski, medosebni in notranjepsihični. Ta afekt preveva vse odnose na vseh ravneh. Pogosto je bila struktura teh odnosov vzpostavljena že

v zelo zgodnji dobi ali pa bila vsiljena prek travmatičnih odnosov in se ponovi v odrasli dobi, ker objublja primeren odnos z drugim. Tudi ločitev je odsev tega temeljnega afekta. Hkrati pa ti odnosi nosijo nezavedno upanje, da bo v novih odnosih mogoče razrešiti zaplet. Relacijska družinska terapija zato te odnose najprej na novo prebudi in jih naredi poznane, nato pa z novim odnosom med terapevtom in klientom poskuša spremeniti te medosebne vzorce odnosov, kar pomeni, da je treba najprej najti temeljni afekt, nato pa spremeniti osnovni sistem regulacije afekta in najti način, da bo regulacija afekta bolj funkcionalna (Gostečnik 2004). Terapija je priložnost za predelavo razdiralnega afekta, hkrati pa tudi za novo postavitev odnosov na vseh ravneh.

Terapevtski odnos nam omogoči, da prepoznamo in ovrednotimo svojo bolečino, ki je v primerih propadlih odnosov še posebej velika. Na tej podlagi začnemo drugače doživljati odnose in ljudi okoli sebe, saj so se v terapevtskem odnosu preoblikovale psihične strukture in s tem tudi odnosi. Prek interpretacije, ki spremlja terapevtski odnos, postanejo stare podobe in odnosi drugačni. Terapija pomaga artikulirati in osvetliti boleče odnose, ki se kompulzivno ponavljajo. Pomaga nam tvegati nov izziv, pot ven iz neprimerne načina življenja, ki se ponavlja. Hkrati pa nam pomaga tudi k odkritju, da se nam ne bo nič zgodilo, da kljub spremembi ne bomo izgubili občutka zase. Terapevt mora v vzajemnem afektu začutiti to, kar prinašamo in ponavljamo, opozori na stare modele, pomaga razumeti staro in najti novo (Gostečnik 2004).

Vsekakor pa je treba v naslavljanju bolečih čutenj, ki se prebujajo v procesu žalovanja ob izgubi odnosa, ohraniti dovolj varen in spoštljiv medosebni terapevtski prostor. Terapevt nam mora empatično slediti, ko mu bo povedali, kaj si želimo in koliko je za nas varno govoriti o bolečini. V nasprotnem primeru lahko čutimo prevelik pritisk, ki nam ne bo koristil, pač pa nas bo samo zmedel in še poglobil naša boleča občutja. Če vzamemo, da je ločitev travmatična izkušnja, potem bo terapevt upošteval karakteristike dela s travmami. Zlasti se lahko tukaj pojavi nevarnost ponovne travmatizacije

(Rotschild 2000). V dovolj varnem terapevtskem odnosu pa nam lahko obravnavanje dinamike, s katero poustvarjamo stare modele vedenja, čutenja in razmišljanja, dá moč, da kaj spremenimo. Terapija je priložnost, da pridemo do spoznanja, da smo odgovorni in lahko vplivamo na odnose, ki jih živimo (Rožič 2003). Tako postane terapija prostor sprejemanja vse večje odgovornosti, novega vzpostavljanja odnosov in s tem funkcionalnosti, ki je bila porušena tudi zaradi izgube, ki jo predstavlja ločitev. Relacijska družinska terapija nam v procesu predelovanja ločitve omogoči globinsko naslavljanje izgube in vseh bolečih čutenj. Pri nas pridejo na dan tudi stare in neizžalovane izgube, ki jih je treba nasloviti, saj jih spremljajo močna in zablokirana čutenja. Uporabna tehnika v naslavljanju izgube v terapiji je tudi risanje genograma, ki zajame več generacij in kamor se da nazorno kronološko uvrstiti glavne stresne dogodke in izgube (McGoldrick 1991).

Psihoterapija torej ljudem pomaga sprejeti in uskladiti preteklost, da se jim ne bi bilo več treba truditi, da bi pozabili travmatične dogodke, ki jih je prinesla izguba, in jim pobegnili. Pomaga rekonstruirati preteklost in vanjo umestiti izgubo na bolj funkcionalen način. Tako lahko spremenimo svoj odnos do preteklosti in s tem tudi do prihodnosti.

## VIRI

- AMATO, P. R.** (2001), Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15, 3: 355–370.
- AMATO P. R., KEITH, B.** (1991), Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110, 1: 26–46.
- AMATO, P. R., ROGERS, S. J.** (1997), A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 59: 612–624.
- BALL, D., HIEBERT, W.** (2006), Four predivorce marital typologies that aid clinical assessment. V: Everett, C. A., Lee, R. E. (ur.), *When*

- marriages fail*. New York, London, Oxford: The Haworth Press (71–84).
- BECVAR, D. S.** (2006), Surprised by divorce: Working with the spouse for whom the rejection was unanticipated. V: Everett, C. A., Lee, R. E. (ur.), *When Marriages Fail*. New York, London, Oxford: The Haworth Press (195–204).
- BLOOM, B. L., HODGES, W. F., CALDWELL, R. A.** (1982), A preventive program for the newly separated: Initial evaluation. *American Journal of Community Psychology*, 10: 251–264.
- BOHANNAN, P.** (1970), *Divorce and After*. Garden City, New York: Doubleday.
- BOOTH, A., AMATO, P. R.** (2001), Parental predivorce relations and offspring postdivorce well-being. *Journal of Marriage and Family*, 63: 197–212.
- BRAY, J. H., HETHERINGTON, E. M.** (1993), Families in transition: Introduction and overview. *Journal of Family Psychology*, 7, 1: 3–8.
- BRISCOE, C. W., SMITH, J. B.** (1975), Depression in bereavement and divorce. *Archives of General Psychiatry*, 32: 439–443.
- CARR, A.** (2000), *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- COUNTS, R. M., SACKS, A.** (1985), The need for crisis intervention during marital separation. *Social Work*, 30: 146–150.
- CROSSMAN, S. M., ADAMS, G. R.** (1980), Divorce, single parenting, and child development. *The Journal of Psychology*, 106: 205–217.
- ČAČINOVIČ VOGRIČIČ, G.** (2008), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- FEIFEL, H.** (1990), Psychology and death. *American Psychologist*, 45, 4: 537–543.
- GLASER, R. D., BORDUIN, C. M.** (1986), Models of divorce therapy: An overview. *American Journal of Psychotherapy*, 40, 2: 233–242.
- GOSTEČNIK, C.** (2003), *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- (2004), *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- HALPERIN, S. M.** (2006), Family therapy for the postdivorce adjustment of women left by their husbands for another woman. V: Everett, C. A., Lee, R. E. (ur.), *When Marriages Fail*. New York, London, Oxford: The Haworth Press (247–259).
- HOLMES, T. H., RAHE, R. H.** (1967), The social readjustment scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11: 213–218.
- KESSLER, S.** (1975), The American way of divorce: Prescriptions for change. Chicago: Nelson–Hall.
- (1976), Divorce adjustment groups. *Personal and Guidance Journal*, 1: 251–255.
- KOMPAN ERZAR, L. K.** (2003), *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- (2006), *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana, Celje: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Celjska Mohorjeva družba.
- KRESSEL, K.** (1980), Patterns of coping in divorce and some implications for clinical practice. *Family Relations*, 29: 234–240.
- LEE, C. M., PICARD, M., BLAIN, M. D.** (1994), A methodological and substantive review of intervention outcome studies for families undergoing divorce. *Journal of Family Psychology*, 8, 1: 3–15.
- LEE, J. M., HETT, G. G.** (1990), Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling*, 24: 199–209.
- LIVINGSTON, S., BOWEN, L.** (2006), Treating divorcing families in family therapy: literature review. V: Everett, C. A., Lee R. E. (ur.), *When Marriages Fail*. New York, London, Oxford: The Haworth Press (3–9).
- LUEPNITZ, D. A.** (1979), Which aspects of divorce affect children? *The Family Coordinator*, 28, 1: 79–85.
- MALOUFF, J. M., LANYON, R. I., SCHUTTE, N. S.** (1988), Effectiveness of a brief group RET treatment for divorce-related dysphoria. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 6: 162–171.
- MCGOLDRICK, M.** (1991), Echoes from the past: Helping families mourn their losses. V: Walsh, F., McGoldrick, M. (ur.), *Living Beyond Loss: Death in the Family*. New York, London: W. W. Norton & Company (50–78).



- NEWMAN, B., NEWMAN, P.** (2003), *Development Through Life. A Psychosocial Approach*. Belmont: Wadsworth.
- ROTSCHILD, B.** (2000), *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma treatment*. New York: W. W. Norton & Company.
- ROŽIČ, T.** (2003), Sistemsko relacijska terapija in primer iz klinične prakse. *Psihološka obzorja*, 12, 2: 137–148.
- SIMONIČ, B.** (2006), Prva resnica je rojstvo, zadnja je smrt: Izguba in žalovanje v družinskem sistemu. *Anthropos*, 38, 1–2: 173–181.
- SIMPSON, J.** (1995), The changing legal context. Clulow, V. C. (ur.), *Women, Men and Marriage*. Northvale, New Jersey, London: Jason Aronson Inc. (29–38).
- Statistični urad Republike Slovenije. [Http://www.stat.si/](http://www.stat.si/) (28.9.2007).
- WALSH, F., MCGOLDRICK, M.** (1991), A time to mourn: Death and the family life cycle. V: Walsh, F., McGoldrick, M. (ur.), *Living Beyond Loss: Death in the Family*. New York, London: W. W. Norton & Company (30–49).
- WEISS, R.** (1976), *Marital Separation*. New York: Basic Books.
- WISEMAN, R. S.** (1975), Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework*, 56: 205–212.