

DR. DRAGO JEREBIC

# Terapevtske intervencije, osredotočene na regulacijo čustvenih vsebin

## Therapeutic Interventions Focused on the Regulation of Emotional Contents

**Povzetek:** V zakonski in družinski terapevtski praksi je pogosto slišati, da mora biti terapevt sočuten ali empatičen ter da je dobro, da so njegove intervencije usmerjene v uravnavanje čutenj, kjer se velikokrat skriva razlog nefunkcionalnega vedenja. V tem prispevku želimo zapolniti vrzel, ki se nanaša na pomanjkanje natančnejše predstavitve terapevtskih intervencij, katerih cilj je uravnavanje čustvenih vsebin. Pri tem smo si pomagali z intervencijami, ki izhajajo iz terapevtskih modelov, nastalih na podlagi spoznanj teorije navezanosti. Tako so v članku predstavljene naslednje intervencije: empatična refleksija, validacija oz. potrjevanje, evokativno odzivanje, poglobljanje čustev, empatične domneve, prestrezanje »krogel« ter sledenje in prestrukturiranje. Skupna vsem intervencijam je teorija navezanosti in bodo izsledki uporabni za vse relacijske družinske terapevte, saj se obe teoriji dopolnjujeta in poudarjata izjemen pomen primarnih odnosov za posameznikovo življenje.

**Ključne besede:** terapevtske intervencije, teorija navezanosti, regulacija čutenj, potrebe navezanosti, empatija

**Abstract:** In marriage and family therapy practice, it is often said that the therapist needs to be compassionate or empathetic and that it is good that his interventions are aimed at regulating feelings, which is often the root cause of dysfunctional behaviour. In this paper, we aim to fill the gap concerning the lack of a more precise presentation of therapeutic interventions aimed at regulating emotional content. We have done this by using interventions that are derived from therapeutic models that have been developed on the basis of the insights of attachment theory. Thus, the following interventions are presented in the article: empathic reflection, validation, evocative responding, deepening emotions, empathic assumptions, catching "bullets" and tracking and restructuring. The common denominator of all the interventions is attachment theory and the findings will be useful for all relational family therapists because the two theories are complementary and emphasize the paramount importance of primary relationships for the individual's life.

**Keywords:** therapeutic interventions, attachment theory, emotion regulation, attachment needs, empathy

## 1. UVOD

V tem prispevku želimo zapolniti vrzel, ki se nanaša na pomanjkanje natančnejše predstavitve terapevtskih intervencij, katerih cilj je uravnavanje čustvenih vsebin (Jerebic 2014, 78). Pri tem si bomo pomagali z intervencijami, ki izhajajo iz terapevtskih modelov, nastalih na podlagi spoznanj teorije navezanosti (Bowbly 1969), še posebej iz modela na čustva osredotočene terapije (Johnson 2019). Izsledki intervencij bodo uporabni za vse relacijske družinske terapevte (Gostečnik 2011).

## 2. EMPATIČNA REFLEKSIJA

Empatična refleksija (Furrow et al. 2022, 71) je temeljna terapevtska intervencija, ko terapevt skuša povzeti in ubesediti najbolj pereča klientova doživljanja. Pri tem ne gre zgolj za ponavljanje in parafraziranje, temveč ta intervencija zahteva od terapevta globoko empatično povezanost s klientovo izkušnjo. Terapevtovo empatično reflektiranje oziroma obnavljanje okrepi sleherno terapevtsko intervencijo (Johnson in Campbell 2021, 30). To je razvidno iz pomena empatičnega odzivanja, kajti to omogoča zrcaljenje trenutnega procesa, gradi in ohranja varen terapevtski prostor in odnos ter osvetli ključno čustveno izkušnjo.

Terapevt se posebej osredotoča na reflektiranje najbolj čustveno nabitih sporočil, ostrih besed, ki skrivajo v sebi veliko bolečine in nepomirjenih čutenj. Prav tako se loti reflektiranja obrambnih mehanizmov napadanja ali umikanja ter tako imenovanih obrambnih in napadalnih čutenj, kot so jeza, nemoč, strah (Jerebic 2021, 85). Pozoren je na določene telesne gibe, kot so stiskanje pesti, grizenje ustnic, požiranje slin, težko dihanje, kakor tudi na glasovne spremembe in hitrost govorjenja. Tako doseže, da pomembna občutja ne ostanejo prezrta ali nepomirjena.

## 3. EMPATIČNA REFLEKSIJA VZORCEV ODZIVANJA

Empatična refleksija povezuje klientove vedenjske vzorce in njegove čustvene izkušnje, ki povzročijo te vzorce (Johnson et al. 2005, 60). Terapevt sledi klientovemu načinu odzivanju v odnosu z ženo, njegovim obrambnim odzivom oziroma čutenjem na površju in jih skuša postaviti v njun vzorec medsebojnega odzivanja. Primer: možev umik želi razumeti v okviru njunega zakonskega odnosa. Terapevt se lahko sam pri sebi sprašuje, ali je to možev odziv na ženino predhodno jezo. Morda je moža strah, da ne bi spet prišlo do velikega spora, in se raje umakne in tako skuša po svoje zavarovati njun odnos. Ob tem terapevt predvideva, da žena s tem odzivom ni zadovoljna. Bistvo te intervencije je, da terapevt skuša ubesediti dogajanje med možem in ženo, kaj onadva čutita, in to postavi v okvir (Johnson in Campbell 2021, 31). Ne osredotoča se na to, kdo ima prav, temveč zgolj pojasnjuje nastalo dinamiko. Tako pomaga zakoncema, da s počasnim in empatičnim pripovedovanjem lahko še enkrat v miru pogledata nastalo stanje ter se zavesta svojega doživljanja in morebitne ujetosti v nefunkcionalen vzorec, ki ovira njuno medsebojno povezanost.

Kot smo lahko razbrali iz zgoraj opisanega, se lahko intervencija empatične refleksije nanaša na posameznikove individualne položaje kakor tudi na dogajanje v zakonskem odnosu, kot so nefunkcionalni vzorci, ki pa jih je pogosto lažje videti, ko nekdo od zunaj nevsiljivo in neogrožajoče opiše nastalo dinamiko.

## 4. VALIDACIJA

Intervencija validacije ali potrjevanja je prav tako ena izmed temeljnih terapevtskih intervencij, uporablja se za sporočanje sprejemanja, prepoznavanje legitimnosti klientovih čustvenih izkušenj in normaliziranje njegovega dožemanja (Johnson et al. 2005, 61). Ko se z validiranjem gradi in vzdržuje terapevtski

odnos ter daje legitimnost klientovemu doživljanju in nagibov k določenemu odzivanju, se s tem podpira klienta pri nadaljnem raziskovanju lastnih izkušenj. Terapevt ne bo nikoli klientu dejal, da narobe čuti, temveč bo vedno iskal razlago, zakaj v določenem primeru doživlja, kakor doživlja. Ne bo se ukvarjal z vrednotenjem primernosti doživljanja ali notranjih vzgibov k delovanju, temveč ga bo bolj zanimalo, kateri težak položaj ga potiska v določeno vedenje.

Za klienta je zelo pomembno, da terapevt potrdi in sprejme njegovo izkušnjo, četudi je zelo specifična in posebna in četudi lahko drugi družinski člani vidijo stanje, vzgib, namen zelo drugače kakor klient (Johnson in Campbell 2021, 93). Validiranje ni objektivno potrjevanje resničnosti nekega dogodka, temveč je pripravljenost sprejeti klientovo subjektivno dožemanje in pripravljenost razumeti, zakaj je prišlo do takšnega doživljanja, še posebej takrat, ko se to doživljanje zelo razlikuje od tega, kako položaj dojemajo druge bližnje osebe. Validiranje pomirja klientov občutek oziroma strah, da bi bil neslišan, da bi bila njegova izkušnja označena za nenormalno. Pomaga mu pri nadaljnem deljenju čustvenih izkušenj, ker ve, da je terapevt pripravljen razumeti širši okvir, sprožilnike, povratne zanke, v okviru katerih so nastala klientova doživljanja in odzivanja.

Zelo pomemben je čas, ko se uporabi ta intervencija. Pravočasna validacija je lahko učinkovita intervencija za zajezitev anksioznega in obrambnega odziva pri delu z zakonci. Ko klient začuti, da mu terapevt z empatičnimi odzivi ponudi razumevanje njegove stiske, tesnobe, napetosti, kar bi se po navadi odražalo v nereguliranem odzivu in zakonskem prepiru, se lažje obvlada, ker mu je terapevt z intervencijo validacije pomagal umiriti tesnobna občutja (Hughes 2011, 76). Druga posledica prepoznavanja in sprejemanja njegovega doživljanja pa je, da izgine potreba po umikanju in drugih obrambnih odzivih. Z validiranjem terapevt pokaže, da prepozna in sprejema različna doživljanja obeh zakoncev.

Primer validacije, ki podpira nadaljnje klientovo poglobljanje v lastna boleča čutenja: »Razumljivo je, da tako čutite...«, »Res je težko, če ni odziva z druge strani ... in se počutite morda osamljeno, prestrašeno ... kot da ni nikogar, na katerega bi se lahko zanesli ...«

## 5. EVOKATIVNO ODZIVANJE

Beseda »evokativno« se nanaša na nekaj, kar vzbuja močna čustva, spomine ali predstave v posamezniku. Ko je nekaj opisano kot »evokativno«, je po navadi mišljeno, da vzbuja ali prikličje intenzivna občutja in podobe.

Evokativno odzivanje vključuje uporabo vprašanj in komentarjev, s katerimi želimo klientu prebuditi ali odstriti globlja čustva (Johnson et al. 2005, 64). Želimo mu pomagati, da pride v stik s čutenji, za katera domnevamo, da so pri klientu, ta pa jih še ne prepozna oziroma ga je strah priti v stik z njimi. Evokativna vprašanja prepoznavajo in okrepijo čustva, ki jih klient (vede ali nevede) odriva na stran, so pa zelo pomembna za njegovo psihično funkcioniranje. Terapevt lahko uporabi evokativno odzivanje, da pomaga klientom izraziti čustva, ki jih sicer izražajo na neverbalen, telesni način (Johnson in Campbell 2021, 95). Pogost način, da pridemo do tega, je uporaba podob ali metafor. Z njimi in drugimi načini evokativnega odzivanja želimo priti do najbolj bistvene ali najgloblje točke posameznikovih čutenj in izkušenj. O funkciji natančnih empatičnih refleksij oziroma evokativne empatije je pred desetletji pisala Riceova (Rice 1974, 289). Zanje je značilno, da vključujejo blage, neogrožajoče osnovne refleksije, katerih namen je, da klienta pripeljejo in zadržijo na globlji ravni doživljanja, kar terapevtu z običajnimi vprašanji najverjetneje ne bi uspelo. Zelo pomembno je poudariti, da uporaba vprašanja »zakaj« ni evokativen odziv, saj običajno izzove bolj abstraktne kognitivne odzive in klienta oddalji od čustvenih vsebin, h katerim ga želimo pripeljati. Terapevtova evokativna vabila klienta motivirajo in usmerjajo k natančnejšemu

raziskovanju novih čustvenih izkušenj, spoprijemanju z njimi in njihovemu predelovanju. Nekaj primerov:

- »Kako vam je, ko se mož obrne stran in vas noče pogledati?«
- Po nekaj trenutkih tišine, ko je klient usmeril pogled proti oknu, terapevt vpraša: »Kaj se zdaj dogaja v vas, v vašem telesu?«
- »Ko ga zdaj gledate in vidite žalost na njegovem obrazu – kaj čutite?«
- Žena (jezno): »Ničesar več ne želim in ne pričakujem od njega in najinega odnosa. Ne potrebujem ga več!« Terapevt: »Gospa, kaj vse je se moralo zgoditi, kaj vse ste morali doživljati, da ste prišli do tega, da ne potrebujete ničesar več od svojega moža?«

Terapevt se bo osredotočil na to, kako, kdaj, kje in kaj so posameznikove izkušnje, da bi poglobil in razširil prvine čustvene izkušnje. Primer:

- »Kdaj se pojavi ta občutek obžalovanja ali zadrege?« (kdaj)
- »Kje v telesu čutite to močno bolečino oziroma krč?« (kje)
- »Kako razumete ta krč v želodcu?« (povezovanje telesa, čustev in pomena)
- »Kaj bi zdaj najraje storili, da bi vam bilo lažje?«, »Kaj običajno storite, ko ste v takšnem stanju?« (povezovanje čutenj in delovanja)

Še nekaj primerov, s katerimi terapevt želi priklicati in pomagati klientu, da pride v stik z globljimi čutenji:

- »Kako vam je priti na srečanje, na katero ste prišli predvsem zaradi žene ... ko ne poznate terapevta, ko ne veste, ali vas bo terapevt lahko razumel ... kako vam je pred tretjo osebo govoriti o svojih osebnih stvareh?«
- »Omenili ste, da ko je vaš mož govoril, se je pojavila neka teža v telesu ... v prsnem košu ... če bi ta teža, ta predel telesa lahko spregovoril ... katere besede bi uporabil?«
- »Ko je vaš mož govoril o doživljanju svojega očeta, ste se obrnili k njemu in ga tako sočutno pogledali. Nam lahko poveste, kaj se je

dogajalo v vas, da ste celo obrnili stol proti njemu in se tudi dotaknili njegove roke?«

- »Gospod, to je bilo zelo zelo močno in ranljivo in tvegano. Bravo. Ali vas lahko prosim, da še enkrat ponovite, kako zelo ste pogrešali vašo ženo, kako ste se počutili osamljenega, ko niste mogli priti do nje?«
- »Omenili ste, da je bila vaša babica vedno tam za vas. In da ste se ob njej počutili varno, sprejeto, razumljeno, pomirjeno ... Kaj bi vam ona zdaj rekla, če bi bila tukaj? Kaj bi rekla vašim strahovom?«

## 6. POGLABLJANJE ČUSTEV

**I**ntervencija poglobljanja ali krepitve čustvene izkušnje omogoča klientu, da pride v stik s čustvom, ki ga v začetku doživlja zgolj na površju. Terapevtovo posredovanje pomaga izčistiti in poglobiti ključne elemente čustvene izkušnje v smeri oblikovanja korektivne čustvene izkušnje. Ta intervencija ima lahko različne oblike: uporaba ponavljanja, metafor, podob, načina komuniciranja, medsebojnega srečanja in ponovnega osredotočenja (Johnson et al. 2005, 67). Primeri:

- Ponavljanje: terapevt počasi ponovi besede žene, ki jih je pravkar izrekla možu: »Strah me je in težko verjamem, da si res želiš biti z mano. Zares me je strah, zato ti ne pustim, da se mi približaš ali da bi doma pokazala več ranljivosti.«
- Način podajanja sporočila: terapevt lahko pogloblja čustva s tem, kako komunicira s klientom. Izkušnjo lahko okrepi tako, da se nagne naprej in prilagodi hitrost in glasnost z občutjem, ki se pogloblja: počasen in blag ton za bolj ranljiva čustva ali glasnejši, bolj odločen glas za preudarne odzive.
- Metafore in podobe: terapevt povzema klientova občutja: »Kot bi rekli: ‚Strah me je ti dovoliti priti blizu. Če odprem vrata, če dovolim, da vstopiš, ne vem, kaj se bo z mano zgodilo, kako se bom odzvala, ne vem, koga bom srečala, ne vem, kakšen si ti danes ...‘«
- Izmenjava notranjih izkušenj v medsebojnih srečanjih: »Ali ji lahko to še enkrat

poveste: ‚Pogrešam te?‘ Se lahko obrnete k njej in ji to še enkrat rečete?«

- Ohranjanje osredotočenosti: terapevt ohranja čustveno intenzivnost srečanja tako, da preprečuje klientove izhode iz čustvene izkušnje in ostane osredotočen na sedanji trenutek.

Terapevt pogloblja čustveno izkušnjo z uporabo ponavljanja, metafor, blagim in počasnim glasom ali uporabo in ponavljanjem klientovih besed. Pomembno je, da ostaja pri novonastalih čustvenih izkušnjah in jih intenzivira, da omogoči klientom večjo globino čustvenega doživljanja. Namen poglobljanja sta poudarjanje ključnih izkušenj, ki vplivajo na posameznikovo delovanje ali ga spreminjajo, in opozarjanje na nove oblike izkušenj, ki so pomembne za posameznikovo čustveno delovanje (Johnson in Campbell 2021, 88).

## 7. EMPATIČNE DOMNEVE

Intervencija empatičnega domnevanja je veliko več kakor zgolj kognitivna interpretacija, saj od terapevta zahteva vstop v klientov čustveni sistem in uglašenost z njegovimi potrebami navezanosti, vključno z njegovo izkušnjo ujetosti v negativne vzorce in samozaščitnimi strategijami, ki jih uporablja za obvladovanje lastnih čustvenih izkušenj. To intervencijo bi lahko imenovali najboljša ugiibanja ali domneve glede klientovih ključnih čustvenih doživetij (Johnson et al. 2005, 72).

Ugiibanja nastanejo na podlagi terapevtovega razumevanja osnovnih procesov navezanosti, s pomočjo terapevtove uglašenosti s klientovimi temeljnimi občutki (npr. strah pred zapuščenostjo) in s klientovim hrepenenjem po navezanosti, ki je implicirano v njegovih strahovih. Empatične domneve so podobne evokativni empatiji, ki smo jo že omenili (Rice 1974, 289), saj se terapevt uglaši na tiste ključne čustvene vsebine, ki jih klient še ni mogel izraziti z besedami, jih pa nakazujejo njegovi neverbalni elementi ter njegov odnosni položaj. Oblika empatičnih domnev je klientu

podana v obliki pomisleka oziroma vprašanja in pospremljena z vabilom k popravku (npr. »Prosim, popravite, če se motim ...«).

S to intervenciji terapevt sestavlja nekakšen zemljevid klientovih potreb navezanosti, doživljanja, ki še klientu niso **čisto** znani. Medtem ko terapevt »riše« ta zemljevid, ga klient usmerja z lastnimi popravki. Za njegov terapevtski proces je zelo pomembno in koristno, da uspe skupaj s terapevtom spoznati temeljne potrebe, ki izhajajo iz navezanosti (Ainsworth 1978), in jih po potrebi uspešneje zadovoljevati.

»Če sem prav razumel, pravite, da ga pogrešate, vendar ko se vam mož približa, ga začnete kritizirati oziroma odrivati. Kot da sta v vas hkrati želja po povezanosti z njim in strah, kaj se bo zgodilo, če se vam bo približal, in kot da je včasih težko to dvoje uskladiti. Kot da en del vas hrepeni po stiku, drugi del vas pa se boji biti spet ranjen ... sem prav razumel?« Primer, ko mož končno naredi čustveni korak, ki si ga je žena dolgo želela, vendar se ta odzove z jezo namesto z navdušenjem. Da bi zaščitil moža, ki je lahko šokiran, da se je žena tako odzvala, in da pomaga pojasniti ženi, zakaj se je ona tako odzvala, kar je lahko tudi zanjo presenečenje, intervenira terapevt z empatično domnevo. »Ja, gospa, jezni sta nanj, čeprav se je odprl. Pravi, da želi biti z vami. Namesto da bi bili preprosto veseli, ker ste si to vedno želeli, vas je to morda rahlo šokiralo, ker ga niste navajeni takšnega – čustveno odprtega. In ne vem, ali vam to zdaj ustreza, vendar se zdi, da obstaja del vas, ki želi sprejeti to odprtost, ker je to tisto, kar ste si vedno želeli – vendar obstaja tudi drugi del, ki temu ne zaupa. Če mu zdaj greste naproti, vas je lahko morda strah, da je to le začasno in si bo premislil in se umaknil? Kako se vam to zdi?«

Ena od oblik empatične domneve, ki krepi čustveno angažiranost obeh zakoncev, je vzpostavlanje oziroma tako imenovano »sejanje« navezanosti (Johnson 2019, 146). Ta intervencija se uporablja za ozaveščanje potreb po navezanosti, ki jih zavirajo klientovi strahovi, ter za prepoznavanje hrepenenj in

potreb, ki bi jih morala izpolniti pomembna druga oseba. Intervencija pomaga klientom videti preko strahov, povezanih s potrebami, ki so podlaga nefunkcionalnih vzorcev (Jerebic 2014, 75). »Sejanje« navezanosti odpira nove možnosti za povezave. S tem, ko postane zatrto hrepenenje po navezanosti vidno, eksplicitno, postane odgovor in zdravilo za nezadovoljene potrebe glede povezanosti. Ta intervencije pomagajo klientom, da se zmorejo soočiti s strahovi, da upajo tvegati in tako priti do zadovoljnejših in varnejših odnosov. Primeri empatičnih domnev, ko terapevt pripravlja nastavke za prepoznavanje in izražanje potrebe po navezanosti:

- Ko klient izrazi, da ne more nečesa narediti, in se proces zaustavi, terapevt nadaljuje: »Torej se nikoli ne bi mogli obrniti k njej in ji reči: ‚Potrebujem te in si želim imeti pomembnejše mesto v tvojem življenju?‘«
- Nato se terapevt posveti strahu, ki klienta ovira, da bi bil čustveno bolj povezan s svojo ženo. Pri tem omeni klientov strah pred bližino, strah, povezan s potrebo po navezanosti. »Torej se nikoli ne bi mogli obrniti k njej in ji povedati, da vas kritika preveč prizadene in se zaradi nje sprašujete o lastni vrednosti? Tisto, kar si resnično želite, je, da se v njenem srcu počutite spoštovanega, sprejetega in varnega. Drži?«

Razprava ali povzetek nekega procesa ali primera je posebna vrsta intervencije empatične domneve, ki se najpogosteje uporablja, ko klienti ne želijo raziskovati lastne izkušnje (Furrow et al. 2022, 78). Uporablja se, kadar druge evokativne strategije pri spodbujanju čustvenega doživljanja niso učinkovite. To je neogrožajoča intervencija pripovedovanja zgodbe o primeru, ki je podoben klientovi stiski, zato bi bila lahko koristna za klienta. Pogosto gre za metaforičen opis ključnih elementov klientovega negativnega vzorca z domnevnimi osnovnimi čustvi, vtkanimi v pripoved. Zgodba povezuje klientova dejanja z domnevnimi osnovnimi čustvi. Terapevt lahko vnaprej pripravi to intervencijo in jo

uporabi na naslednjem srečanju. V njej opiše stanje in doživljanje drugega para ali družine, da bi se klienta lažje prepoznala v podobni zgodbi, kakor da bi rahlo spremenjeno zgodbo projiciral na filmsko platno in jo klienta zdaj gledata. Ker se s projiciranjem njenega primera v neko drugo zgodbo ustvari distanca, klienta lažje sledita zgodbi, za katero vesta, da je tudi njuna, in potem lažje o njej razmišljata in se začneta pogovarjati.

## 8. PRESTREČI »KROGLO«

**P**restrežanje krogel je intervencija, ki se uporablja ob agresivni pripombi enega od zakoncev, ko terapevt z empatično domnevo spretno prestreže »kroglo«, še preden klientov oster komentar rani drugega zakonca in bi sprožil reaktivno samozaščitno potezo odmika ali povratni napad (Furrow et al. 2022, 80). Ta intervencija se je razvila kot odgovor na občutljive trenutke, ko en klient tvega, da bo razkril neko novo ranljivo izkušnjo, drugi klient oziroma sozakonec pa se odzove z obtožbami in nezaupanjem. Recimo, da mož, ki se po navadi zapira, končno naredi pogumen korak ter spregovori o lastnem ranljivem občutju in strahu, da bi ga žena videla kot nesposobnega, vendar doživi ženino posmehovanje. Zato je zelo pomembno, da terapevt zna predvideti, da je lahko nova izkušnja ali moževo razkritje za ženo pravi mali šok, še posebej če ta izkušnja prej še nikoli ni bila podeljena.

Pogosto se pojavi potreba po tej intervenciji takrat, ko začneta zakonca ali družinski člani med seboj deliti bolj ranljive izkušnje (Maroda 2009, 136). Kot že opisano, ni težko samo za družinskega člana, ki prvič deli neko občutljivo vsebino, temveč tudi za druge, ki to prvič slišijo. Mnogi se nehote odzovejo z nezaupanjem, obtoževanjem ali minimaliziranjem, ker niso navajeni in ker je to povsem nov odziv nekoga, od kogar tega niso pričakovali. Primer: šestošolec Miha jokaje in ranjen razkrije: »Nihče me ne razume. Ne marate me. Hočete, da odidem.« Oče vskoči in reče: »Če bi želeli, da odideš, bi ti povedali! Nobenega

razloga ni, da tako govoriš. Ni razloga, da bi se tako počutil.« Terapevt poseže v njun pogovor z namenom, da zavaruje Mihovo doživljanje, in reče očetu: »Ko je Miha pravkar tvegaj, da vam pove o svojem strahu, da ga ne želite v družini, ste ga hitro prekinili in rekli, da ni razloga, da bi se tako počutil. Zdi se, kot da vam je bilo težko slišati, da se res počuti nerazumljenega in osamljenega; in ko ste ga hoteli, sicer z najboljšim namenom, pomiriti, ste nehote minimalizirali njegovo doživljanja in čustva. Kako vam je to slišati?«

Ta intervencija se lahko uporabi tudi v začetni fazi terapije, ko lahko dva nepomirjena in jezna zakonca drug drugemu namenita več nereguliranih ciničnih ali neprijaznih obtožb (Johnson 2019, 144). Žena pove, da se v njunem odnosu počuti čisto samo, na to pa mož odvrne, da je takšna kot vsa njena družina, v kateri vsi zgolj tarnajo in so negativistični. Terapevt prekine njun pogovor, reflektira trenutni proces in ga želi z empatično domnevo preoblikovati. »Gospod, zdi se, kot da težko slišite, če vaša žena reče, da se počuti osamljeno, in se potem zaščitite z obtožbami o njeni družini. Kakor da ne veste, kako bi ji povedali, da vas boli, ko slišite, da se počuti osamljeno. Kakor da ste jo razočarali in ste kot mož neuspešni? Ali prav razumem?«

Obstaja pa tudi potreba, da terapevt zaščiti klienta samega pred sabo, ko ta začne podajati slabšalne in obtožujoče stvari o sebi ali v svoji domišljiji sliši namišljene obtožbe od drugih (Furrow et al. 2022, 81). Tomaž se spopada z depresijo in obsojanjem samega sebe. Pove, da se nima kaj pritoževati, ker je drugim še težje, in da si najbrž sam ne zasluži nič boljšega. Terapevt prekine Tomaževo pripovedovanje z namenom, da ubesedi njegovo agresivno občutje, in skuša reflektirati trenutni proces: »Samo malo, Tomaž! Povedali ste mi, kako težko vam je bilo ob vseh stvareh, ki so se zgodile v vaši družini in službi: mama je zbolela, izgubili ste službo, ni se izšlo z Manco, za katero ste upali, da bosta postala par ... in če vas prav razumem, mi zdaj pravite, da se ne smete pritoževati, biti jezni, in da si ne zaslužite boljšega življenja.

Kakor da ste se polagoma, potem ko ste opazili, da ste sami in ni nikogar, ki bi slišal vašo stisko in opazil vaše ogromne izgube, obrnili proti samemu sebi, se jezili nase, se kaznovali, in del tega, je da ne smete ničesar več pričakovati ... Ali prav razumem?«

Terapevt skuša »prestreči kroglo ali udarec«, ki ga je klient usmeril proti sebi. To stori s povzemanjem terapevtskega procesa tukaj in zdaj in skuša preoblikovati klientov reaktivni odziv. Kako? Tako, da mu v okviru teorije navezanost razloži, da je razumljivo, da se posameznik v trenutkih osamljenosti in obupanosti lahko zapre, in da se je tvegano takrat odpirati. Slednje pa počne zdaj, na terapiji, kar je nov odziv na isto težko stanje, in to potem skušata utrjevati v terapevtskem procesu.

## 9. SLEDENJE IN PRESTRUKTURIRANJE

Terapevtski pristopi, ki izhajajo iz teorije navezanosti, predpostavljajo, da sprememba ne izvira le iz nove čustvene izkušnje, temveč iz novega stika in interakcij, ki izhajajo iz te nove čustvene izkušnje (Johnson 2005 et al., 80). Če je prvi ključni element procesa spremembe ukvarjanje s temeljnimi čustvenimi ranljivostmi, zlasti s strahovi, neizpolnjenimi hrepenenji, žalostjo, izgubo in sramom, je drugi element ta, da so novi vidiki **čustvenih** izkušenj pretvorijo v dejanja in jih klient izrazi v interpersonalnem kontekstu (Johnson 2019, 28).

Zato je izredno pomembno, da je terapevt spreten pri uporabi intervencij sledenja in prestrukturiranja. Če je prva intervencija namenjena prepoznavanju vzorcev, pa je druga namenjena preoblikovanju in prestrukturiranju interakcij s pripravo in oblikovanjem novih dogodkov, ki spreminjajo vzorce vstopanja v odnos in regulacije čutenj v odnosu s sabo in z drugimi.

Pogosto je koristno, da terapevt začne ali nadaljuje terapevtski proces tam, kjer klienti trenutno so. To lahko dela z intervencijo sledenja in reflektiranjem klientovega trenutnega vzorca odzivanja v najpomembnejših odnosih.

V tem procesu terapevt nariše zemljevid tako imenovanega odnosnega vzorca ponavljajočih se sprožilnikov in tipičnih odzivov in pomaga klientom, da dobijo uvid v ta (pogosto nezavedni) program, ter jim pomaga, da prevzamejo odgovornost za nadaljnje delovanje tega vzorca. To pomeni, da prepoznajo, kaj sproža njihove neustrezne reakcije, ter da se zavedajo, kakšni so njihovi tipični vedenjski odzivi, ko zaznajo ogrožajoč sprožilnik. Primer: Terapevt: »Torej, sinoči sta se skregala, in ko je vaš mož rekel: ‚Zelo sem razočaran, ker me ignoriraš,‘ ste bili sprva šokirani, nato pa ste se odzvali s kritiko in obrambnim napadom v smislu, saj vas je on že prej leta ignoriral.«

Prepoznavanje teh vzorcev ustvarja metaperspektivo za kliente. Intervencija sledenja jim daje priložnost, da globlje povežejo lastno notranje doživljanje in odzivanje v medsebojnih odnosih. Prav tako pa jim pomaga, da izstopijo iz začaranega kroga medsebojnega obtoževanja, ko ugotovijo, da resnična težava niso oni sami ali druga oseba, temveč ponavljajoči se vzorec.

## 10. SKLEP

**N**a koncu bomo povzeli predstavljene intervencije. Bistvo empatične refleksije je povzeti in ubesediti najbolj pereča klientova doživljanja, medtem ko je ključna vsebina validacije ali potrjevanja sporočanje sprejemanja in prepoznavanja legitimnosti njegovega doživljanja. Cilj evokativnega odzivanja je klientu pomagati prebuditi in odstriti globlja občutja, s katerimi morda še ni v celoti v stiku. Intervencija poglobljanja čustev je naravno nadaljevanje evokativnega odzivanja. Potem ko klient pride v stik z nekim čutenjem, želimo tukaj še dodatno poglobiti in okrepiti to čustveno izkušnjo. Pri empatičnem domnevanju

želimo podobno kakor pri evokativni empatiji klientu pomagati prepoznavati temeljne potrebe navezanosti in nepomirjena občutja. To naredimo v obliki ponujenih sočutnih in razloženih domnev, ki so pospremljene z vabilom k popravku. Pri intervenciji ‚prestreči kroglo‘ želimo zaščititi napadanega zakonca, pri zadnji intervenciji sledenja in prestrukturiranja pa smo zgolj nakazali smer intervencij, ki se že dotikajo interpersonalne in sistemske ravni.

## REFERENCE

- Ainsworth, M. D. S. 1978. *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. New Jersey, New York, London: Wiley.
- Bowlby, J. 1969. *Attachment: Attachment and Loss*, Vol. I., New York, Basic Books, št. 1.
- Furrow, J. L., Johnson, S. M., Bradley, B., Brubacher, L., Campbell, T. L., Kallos-Lilly, V., Palmer, G., Rheem, K., Woolley, S. 2022. *Becoming an Emotionally Focused Therapist: The Workbook* (2nd ed.). New York, London: Routledge.
- Gostečnik, C. 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija : inovativni psiho-biološki model*. Ljubljana: Brat Frančišek; Teološka fakulteta.
- Hughes, D., A. 2011. *Attachment – focused family therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Johnson, S. M., Bradley, L., Furrow, J. L., Lee, A., Palmer, G., Tilley, D., Woolley, S. 2005. *Becoming an Emotionally Focused Therapist: The Workbook*. New York, London: Routledge.
- Johnson, S. M. 2019. *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. New York, London: Guilford Publications.
- Johnson, S. M., Campbell, T. L. 2021. *A primer for emotionally focused individual Therapy (EFIT): Cultivating fitness and growth in every client*. New York, London: Routledge.
- Jerebic, D. 2014. Prevara kot oblika regulacije občutja zavrženosti v zakonskem in političnem odnosu. *Tretji dan* 43, (5/6): 75–82.
- – –. 2021. Vloga mehanizmov prenosa nasilnih vsebin v relacijski zakonski terapiji. V: Jerebic, S., (ur.), et al. *Nasilje : od razumevanja vzrokov k iskanju rešitev*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba; Ljubljana: Teološka fakulteta, str. 83–103.
- Maroda, K. J. 2009. *Psychodynamic techniques: Working with emotion in the therapeutic relationship*. New York, London: Guilford Press.
- Rice, L. N. 1974. *The evocative function of the therapist. Innovations in client-centered therapy*. Toronto: John Wiley & Sons.