

Primárna triáda v rodinnej terapii

Hana Ščibranyová, Nadežda Feketeová

Primary triad in family therapy

Súhrn

Problematika vzťahov medzi rodičmi a deťmi je frekventovaná téma, ktorej sa okrem psychoterapie venujú aj iné vedné disciplíny. Psychoterapia sa opiera o veľké množstvo prác autorov, ktorí sa zväčša zhodujú na tom, že kvalita vzájomných vzťahov medzi rodičmi a deťmi spolurozhoduje o duševnom zdraví jedinca v dospelosti. Rodinná terapia zdôrazňuje o i. aj časovo chronologickú vývinovú dimenziu účinkov tohto vplyvu, keď tieto vzťahy následne vplývajú na život každého jednotlivca v jeho nukleárnej – primárnej rodinnej jednotke, ako aj v rodinách, ktoré sa vytvárajú po tom, ako si odrastené deti kresujú vlastné rodiny v roli rodičov. Z tejto zaujímavej a rozmanitej témy o rodinnom systéme vyberáme problematiku fyzického a emocionálneho začlenenia alebo vyčlenenia človeka a dopadu procesov inklúzie a exklúzie vo vzťahoch na intrapsychické či interaktívne prežívanie dieťaťa i dospelého v základnej trojici matka – otec a dieťa, ako aj možnosti využitia týchto poznatkov v aktuálnej psychoterapeutickej praxi.

Kľúčové slová: rodinný systém, kvalita vzťahov medzi rodičmi a dieťaťom a duševné zdravie, primárna rodina a rodina vytvorená, primárny trojuholník – primárna triáda matka – otec a dieťa, proces fyzického a emocionálneho vyčlenenia a začlenenia, rodinná terapia.

Summary

The authors point at the relationship between the parents and their child in their presentation as the frequent topics of psychotherapy and other scientific approaches. Psychotherapy authors mostly reach agreement on how the quality of the mental health in adulthood is determined by the quality of the relationships between the parents and their children. The family therapy is putting accent also on the timing chronology and developmental dimension of the impact of this influence, when these relationship in the following effect the life of every person in his nuclear family unit, and also in other families, that are created after the grown up children find themselves in the roles of the parents. From this interesting and rich topics about the family systems we put our attention to the fact of the physical and emotional inclusion and exclusion of a person and the intrapsychic and interactive impact of these processes in the life of the adult person and a child as part of their primary triad created of mother-father and a child, looking also at the possibilities of how to use these learnings within the psychotherapy practice.

Key words: family system, quality of relationship between the parents and their child and mental health, primary family and family of procreation, primary triangle – primary triad mother – father – kid, process of physical and emotional inclusion and exclusion, family therapy.

Súkromná psychologická a psychoterapeutická prax, Bratislava

Adresa pre korešpondenciu: PhDr. Hana Ščibranyová, Albánska 5A, 831 06 Bratislava, Slovensko,

E-mail: hana.scibranyova@stonline.sk, www.satir-institute.sk

Úvod

Predstavitelia rodinnej psychoterapie (M. Bowen, 1958, S. Minuchin, 1974, J. Haley, 1962, Aponte, 1976, Zuk, 1966-1971 a i.) v rámci štruktúrnych, strategických a systemic-kých prístupov venovali svoju pozornosť fungovaniu alebo

patológii rôznych subsystemov rodiny a v rámci nich aj rôznym druhom trojuholníkov s dôrazom na tie, ktoré ohrozujú stabilitu rodiny alebo tým, ktoré sú dysfunkčné. Príkladom takýchto trojuholníkov môžu byť vzťahy v trojuholníku manžel, manželka a mimomanželský partner, matka, vlastné a nevlastné dieťa, ale napr. aj manžel, manželka

a mimomanželské dieťa a pod. Takéto vzťahy sú zložité a sú často obsahom problémov, ktorými sa zaoberajú rodinní terapeuti. Jedným z autorov spoločnej rodinnej terapie, ktorý kladol dôraz na rodinné trojuholníky, bola aj humanisticky orientovaná predstaviteľka systematickej terapie Virginia Satirová (1916-1988). Vo svojich teoretických východiskách sa vracia k primárnej rodinnej triáde, ktorou je matka - otec a dieťa. Vníma ju ako jedinečnú základňu pre človeka, do ktorej biopsychosociálne patrí každý človek, bez ohľadu na jej kvalitu a dĺžku fungovania. V poslednom období sa aj v odbornej kruhoch čoraz viac zdôrazňuje aj spirituálna dimenzia existencie a fungovania človeka (okrem religióznej aj nereligiózna spiritualita, Kováč, 2009).

Primárna vyživujúca triáda

Prostredníctvom rodičov sa dozvedáme, kto sme. Satirová použila pojem „nourishing triad“ - vyživujúca triáda, aby zdôraznila význam formatívneho (nie patologického) vplyvu tejto prvej triády pre život a osobnosť ľudského jedinca. Primárny trojuholník svojim významom predchádza existencii človeka vo všetkých nasledujúcich dyadických, triadických a ďalších vzťahoch, je to prvý z radu systémov, do ktorého patríme.

Vyživujúca triáda je obsiahnutá už v samotnom koncepte koncepcie, teda počatia nového jedinca, ktorého zárodočná, základná výživná a potenciálna podstata vzniká spojením mužskej a ženskej pohlavnej bunky - vajčeka a spermie. Toto prvé životné spojenie vytvára predpoklad pre zachovanie ľudského druhu, ďalšej generácie, rodinnej línie. Ideálne je primárna triáda pre ľudského jedinca tým jedinečným miestom po narodení, ktoré sýti jeho fyzické a psychické potreby a kde dieťa postupne vyrastá v uvedomelú ľudskú bytosť.

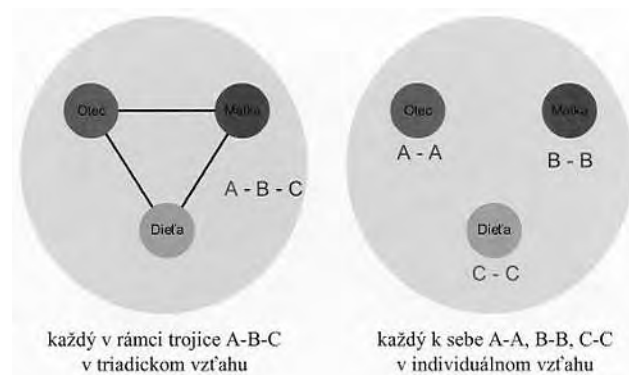
Primárna triáda je podstatným zdrojom pre rané skúsenosti a vývin identity ja ľudského jedinca, poskytujúca matricu na učenie sa funkčným vzorcom vzťahov - všetkých medziľudských interakcií: so svojim ja, s druhou osobou, a s oboma členmi primárnej triády, alebo s ďalšími triádami tej istej rodiny alebo iných rodín, iných mimorodinných triád či skupín. Virginia Satirová so záujmom pozorovala a skúmala rodiny aj z hľadiska vnútorných vzájomných vzťahov vnútri triád v rodine. Tak ako pribúdajú do rodiny ďalší potomkovia alebo deti či iní členovia rodiny, pribúda aj počet triád a zákonite aj počet vnútorných vzťahov v nich, čo napomáha zložitosti či komplikáciám vzájomných vzťahov medzi jednotlivými členmi rodiny. Tak napr. štvorčlenná rodina má štyri triády, päťčlenná rodina má už desať triád, hoci pribudlo do nej len jedno ďalšie dieťa... Z tohto pohľadu viacpočetné rodiny v minulosti mali v rodinách členitejšie a variabilnejšie vzťahy ako v rodinách s nižším počtom členov, kde vzťahy svojou kvalitou môžu pôsobiť oveľa intenzívnejšie. Nie každá triáda je však výživnou triádou matka - otec - dieťa, mnohé triády sa vytvárajú aj medzi súrodencami alebo inými členmi rodiny - napr. v triáde matka - stará matka a dieťa.

Čím viac je v rodine detí, tým viac sú na rodičov kladené nároky zabezpečovať práve typickú triádovú výživu týchto

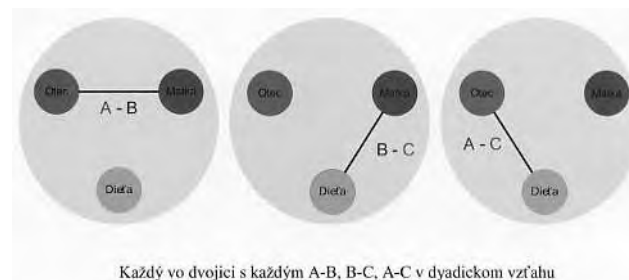
detí, aby sa mohol čo najlepšie rozvinúť ich potenciál. Čím viac stúpa počet triád, v ktorých je dieťa začlenené ako vo výživnej triáde s rodičmi, tým potenciálne viac stúpa aj zložitost a komplikovanost vzájomných vzťahov.

Druhy vzťahov v triáde

V triáde sa utvárajú vzťahy medzi matkou a dieťaťom, matkou a otcom a otcom a dieťaťom, teda dyadické vzťahy, ďalej je to vzťah medzi všetkými tromi členmi a vzťahy každého člena triády k sebe samému, ako to zobrazujeme na obrázku 1 a 2.



Obrázok 1. Každý v rámci trojice a každý k sebe.



Obrázok 2. Každý vo dvojici s každým v dyadickom vzťahu.

Druhy vzťahov v triáde: každý k sebe A-A, B-B, C-C, každý vo dvojici s každým A-B, B-C, A-C, každý v rámci trojice A-B-C prebiehajú aj systematicky - tzn. simultánne a následne.

Začleňovanie a vyčleňovanie vo vzťahoch

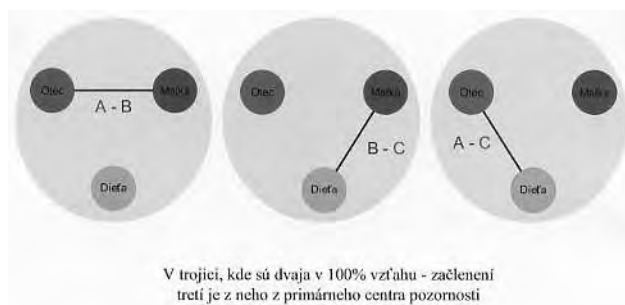
Anatomicke usporiadanie orgánov človeka prináša súčasne fyzické obmedzenie, že každý človek môže byť v určitom okamihu v interakcii v úplnom 100 % kontakte len s jedným

človekom, a teda, že jeden človek v trojici je v tom istom okamihu z interakcie vyčlenený, ocitá sa sám. Nie tento fakt, ale jeho psychické spracovanie môže človeku prinášať problém najmä vtedy, ak toto osamotenie prežíva ako skutočné alebo potenciálne ohrozenie.

Deti, ktoré sú biopsychosociálne závislé na dospelí osobe - matke, vyčlenením zo vzťahu s ňou, sa zvyčajne cítia menej bezpečne ako dospelí.

Fyzické obmedzenie a vyčlenenie zo vzťahu má vnútorný intrapsychický dopad na jedinca: prináša riziko, že sa bude cítiť vyčlenený aj emocionálne a prežívať napätie z významov, že nepatrí, je nemilovaný, ohrozený, odmietnutý, vynechaný, ignorovaný, bezmocný, opustený, zradený, zranený, nepovšimnutý a pod.

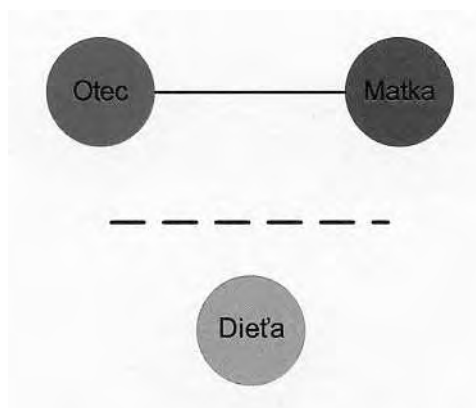
Človek začína strádať (jeho obranné zvládanie je podľa Satirovej v súlade s jeho túžbou byť prijatý, milovaný, uznaný, patriť, prispievať, byť aktívny, slobodný, cítiť sa bezpečne, žiť zmysluplne a pod.) a aktivuje stratégie na prežitie dočasného alebo trvalejšieho diskomfortu z ohrozenia bezpečia (obr. 3).



Obrázok 3. Príklady vyčlenenia vo vzťahoch.

Inak vylúčený sa však môže cítiť vyčlenený otec v triáde, ak matka a dieťa tvoria tesné spojenie, ktoré otca vylučuje z kontaktu, inak sa bude cítiť vyčlenené dieťa pri zanedbávaní starostlivosti rodičov alebo preferovaní iných osôb, napr. súrodencov, iného dospelého, pri preferovaní iných hodnôt - napr. práce, vlastnej zábavy, spoločnosti a pod. Dá sa predpokladať, že čím intenzívnejšie emocionálne na človeka vyčlenenie zo vzťahu pôsobí, tým je preň bolestnejšie. Dieťa, ktoré je fyzicky vylúčené, prežíva napätie, že do vzťahu nepatrí, že je nemilované, ohrozené, odmietnuté, vynechané, ignorované, slabé, bezmocné, opustené, zradené, zranené, nepovšimnuté, horšie, menej hodnotné, na nič, bezcenné a pod. Súbežne sa objavuje napätie z porovnávania, že druhý človek - dieťa - je viac milovaný, preferovaný, dôležitejší, mocnejší, lepší, hodnotnejší, cennejší, bezstarostnejší, patrí, je významnejší. Emocionálne neprijemný dopad vyčlenenia aktivuje strádanie a stratégie na prežitie (obr. 4).

Pri pozorovaní, ako sa správa vyčlenené dieťa, si môžeme všimnúť, že bežne signalizuje a usiluje sa prerušiť svoje vyčlenenie - ako vstupuje do priestoru medzi rodičov, skáče im do reči, ako narastá jeho aktivita zameraná na upútanie



Obrázok 4. Dieťa fyzicky aj emocionálne vyčlenené zo vzťahu.

pozornosti na seba milým i rušivým spôsobom. Je to tým, že sa od dospelých len postupne učí tolerovať fyzické vyčlenenie. Ľahšie sa mu to darí, keď je emocionálne pripojené - pripútané, potrebuje túto nespochybnú ranú skúsenosť pre bazálnu istotu a dôveru. Dieťa spočiatku nie je a ani nedokáže byť centrom svojho bytia a nemá vytvorenú identitu ani vzťah k sebe, do troch rokov aj psychicky splyva s materskou osobou (alebo inou osobou na jej mieste) a je plne závislé na jej odozvách - či ho emocionálne prijíma alebo vynecháva alebo dokonca odmieta.

Výzva pre psychoterapiu: ako napomáhať emocionálnemu začleneniu, inklúzii namiesto exklúzie

Dilemou a výzvou súčasne pre ľudský triádový proces vyčlenenia teda zostáva, ako môcť zostať emocionálne začlenený aj pri fyzickom vyčlenení zo vzťahu. Ako dieťaťu v určitých situáciách poskytovať emocionálnu podporu, aby sa cítilo kontinuálne milované a prijímané, chránené a bezpečné, aj keď s ním práve nie sme v plnom kontakte, ako teda odstraňovať potenciálnu emocionálnu bariéru medzi dieťaťom a rodičmi.

Dospelí si nevedomujú alebo podceňujú význam a potrebu emocionálneho začlenenia dieťaťa a svoju úlohu pri ňom a tak sa nevedomky môžu podieľať na ohrození pocitov bezpečia svojho dieťaťa. Ak si túto svoju úlohu aj uvedomujú, často im chýbajú zručnosti - know how, ako dieťa emocionálne podporiť, možno aj pre to, že sa to sami od svojich rodičov nenaučili. Nedokážu ako rodičia dobre začleňovať svoje dieťa, ak si sami nesú v sebe implicitné spomienky na vlastné emocionálne vyčlenenie z minulosti a reagujú reaktívne a s napätím na aktuálne triádové vyčlenenie ako na ohrozenie na úrovni prežitia. Toto je už príležitosť pre psychoterapeutickú prácu s rodinou, ktorá prichádza s úzkostnými alebo panickými reakciami u detí a mladistvých, s depresívnou alebo suicidálnou odozvou na záťaž, závislosťou vo vzťahoch alebo naopak poruchami sociálnych vzťahov, osob-

nostnou nezrelosťou alebo zvýšenou agresivitou a impulzivitou neorganického pôvodu, často aj so sprievodnou somatickou symptomatológiou. Je to tiež začiatok práce na posilnení triádových a dyadických vzťahov rodičov s dieťaťom a správdzaní rodičov, ako podporiť naplnenie túžby dieťaťa po bezpečí, prijatí a uznaní v rôznych životných a najmä záťažových situáciách, napr. ako má matka i otec dieťa podporiť a pripraviť, keď odchádza od neho k druhému súrodencovi, do práce, k inej činnosti v domácnosti, k lekárovi alebo priamo pred vyšetrením dieťaťa u lekára, pri odchode do kolektívu a pod.

Satirová (1988) upozorňuje, že nevyriešené problémy primárneho trojuholníka sú neustále prítomné aj v iných triádach, preto je primárna triáda zdrojom transformácie. Terapia je teda nielen umením liečenia zranení pôvodnej triády, ale aj zdrojom na zmenu ešte nedostatočne fungujúcich alebo neukončených vzťahov v súčasnosti: aby nevyhnutné procesy inklúzie a exklúzie mohli prebiehať v prirodzenom a bezpečnom kontexte. Problémy, ktorých vznik a priebeh diagnostikujeme v časopriestore a dynamike primárneho trojuholníka a ktorých intrapsychický alebo interakčný dopad je stále prítomný v dynamike súčasného prežívania vzťahov môžeme terapeuticky ošetrovať u detí i dospelých v prítomnosti.

Záleží nám na redukovaní kumulácie záťaže a nárastu napätia z emocionálneho vyčleňovania (aj pri fyzickej prítomnosti), aby sa znižoval jeho negatívny vplyv a posilňovalo duševné zdravie človeka.

Literatúra

Goldenberg, I. - Goldenberg, H.: Family Therapy - an overview. Belmont, California: Wadsworth, Inc., 1985.

Kováč, D.: Psychológia v pomykove - od reality k želateľnej vízii. Psychologické dni, Bratislava, 2009.

Satirová, V.: Kniha o rodine. 2. vydanie. Práh, 2006.

Satirová, V.: Conjoint family therapy. Science and Behavior Books, inc., 1983.

Satirová, V. - Baldwinová, M.: Satir step by step. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1983.

Ščibranyová, H. - Feketeová, N.: Triáda ako forma práce v skupine. 26. československá psychoterapeutická konferencia. Luhačovice, 2007.

Winterová, J.: Procesový model Virginie Satirovej. Teoretické základy. Bratislava: Interný študijný materiál CPPS, 2000.

Do redakcie došlo 20.12.2009.