



Breme preteklosti oblikuje našo prihodnost

Podkast Na robu Psihologinja Lia Katarina Kompan Erzar razlaga, kako vojna, molk in alkoholizem vplivajo na družine še desetletja

O travmah, ki niso nujno naše, temveč jih podedujemo od prednikov, se je začelo resneje razpravljati po drugi svetovni vojni, predvsem v povezavi z otroki tistih, ki so preživeli holokavst. Ti so kazali znamenja travme, čeprav sami niso bili neposredno izpostavljeni nasilju. V zadnjih letih je zanimanje za podedovane družinske travme naraslo, deloma tudi zaradi raziskav v epigenetiki in večje ozaveščenosti mladih staršev, ki bi radi preprečili prenos bolečih vzorcev na svoje otroke.

BETI BURGER

Profesorica Lia Katarina Kompan Erzar, psihologinja ter zakonska in družinska terapevtka, je v podkastu *Na robu* pojasnila, da je ozaveščanje o travmah mogoče šele v obdobjih miru. »Dve generaciji sta v večjem delu Evrope živeli v relativnem miru. To je pogoj, da sploh začnemo čustvovati. Če hočemo postati senzibilni, potrebujemo varnost – mir, v katerem se lahko učimo od svojih otrok, ne pa od svojih staršev.« Po njenih besedah so v Sloveniji medgeneracijske travme še vedno najpogostejše povezane z vojno in povojnimi dogodki, pa tudi z alkoholizmom in njegovimi posledicami.

Dolgoročne posledice vojn

Zato so današnje vojne še toliko težje razumljive, pravi sogovornica, saj pomenijo, da so spet izgubljene tri generacije. »Te generacije se bodo znova otepale vseh teh težav. Šele pozneje bomo izvedeli, kaj vse se je dogajalo. Pogosto vojno doje-



mamo sterilno – kot spopad vojakov, v katerem eni preživijo, drugi ne. A v resnici se dogaja veliko več, zlorabe, nasilje, kar pride na plano šele čez desetletja.«

Travma se lahko začne v družbenih okoliščinah, a prehaja na družinsko in individualno raven. »Iz družbene travme preide na družinsko, na medosebno in potem na notranjepsihično. Travmiran posameznik pa lahko znova povzro-

či družbeno travmo. Psihopatske osebnosti se iz lastne travmiranosti povzpnejo na oblast, izkoristijo strah in zakuhajo vojno.«

Velik del travm korenini v vojnih in povojnih izkušnjah, ki se prenašajo prek molka in čustvene otrplosti, pogosto povezanih z nasiljem v družini. »In z alkoholizmom, ki je pri nas najbolj razširjena in obnem najbolj prezrta bolezen. Alkohol namreč odpre vrata vsem drugim oblikam zlorabe.«

Kako prepoznati družinske vzorce

Za razumevanje medgeneracijskih travm je nujno poznati družinsko zgodovino, čustva staršev in prednikov ter prepoznati lastne odzive. »Če vem, da je moja mama med vojno izgubila pet bratov in je zato še vedno prizadeta, bom to razumela. Vedela bom, da je njena žalost povezana z izgubo. To zavedanje razreši del mojega čustvovanja.«

Poznavanje družinskih zgodb omogoča razmejitev med lastnimi čustvi in podedovanimi vzorci. »Ko razumemo, zakaj nas določena zgodba obremenjuje, se tesnoba zmanjša – že samo spoznanje ima terapevtski učinek.«

Travma povzroča psihološke rane – gre za dogodek, ki presega človekove zmoglosti, da bi se z njim spopadel. »Travmatični dogodki so objektivno zahtevni, nasilni, zlorablajoči ali smrtno nevarni. Telo se odzove z blokado, da bi preživelo. Miselni procesi se ugasnejo, čustveni zamrznejo – ostane le nema groza in napetost, s katero ne moreš narediti ničesar.«

Travma ni enaka za vsakogar, doživljanje travme je vedno subjektivno: »Nekdo lahko preživi prometno nesrečo brez trajnih posledic, za drugega pa je to travmatično doživetje. Odvisno je od osebnosti, prejšnjih izkušenj in od tega, ali ima človek ob sebi nekoga, ki ga lahko zavaruje.« Travmatični odnosi rušijo osnovni občutek zaupanja v druge ljudi: »Ko se to poruši, človek ostane sam, brez dostopa do varnih odnosov, ki bi lahko zdravili travmo. In ko tak človek postane starš, težko zadovoljuje potrebe svojih otrok. Tako se travma deduje – ne le čustveno, temveč tudi biološko, saj telo svoje prilagoditve zapisuje v genski izraz.«

Cilj ni iskanje krivca, temveč razumevanje pomena. »Nobeno dejanje in nobeno čustvo nista brez pomena. Treba je prepoznati in si priznati, kaj smo čutili. Travma zahteva ozaveščanje tistih čustev, ki so bila nekoč dojeta kot smrtno nevarna.« In zakaj travme ne moremo reševati sami? Kako bodo današnje vojne zaznamovale prihodnje generacije?

O tem več v podkastu *Na robu*.

LIA KATARINA KOMPAN ERZAR

Zakonska in družinska terapevtka, izredna profesorica za zakonsko in družinsko terapijo na **Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani**, Fakulteti za psihoterapevtsko znanost ter Fakulteti za psihologijo SFU v Ljubljani. Je sodelavka programa Terapevtska pomoč pri čustvenem, fizičnem in spolnem nasilju, ki ga sofinancira ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve. Raziskuje in objavlja članke s področij odnosov, dela z ljudmi, družine in navezanosti.

ALKOHOLIZEM IN NJEGOVE POSLEDICE

V Sloveniji je ena najpogosteje prenesenih medgeneracijskih travm povezana z alkoholizmom in njegovimi posledicami, pogosto tudi z nasiljem. »Otrok ni neumen, da bi posnemal pitje,« pojasnjuje dr. Lia Katarina Kompan Erzar. »Toda če ni opremljen za širši spekter čustvovanja – denimo, če ni imel mame, ki bi znala v takšni situaciji ukrepati, ali če v okolju ni bilo podpornih okoliščin –, bo tudi sam, ko se bo soočal z običajnimi življenjskimi izzivi, čutil, da tega ne zmore.«

Kot dodaja, se v takih primerih otrok lahko odzove na dva načina. Eden je, da prevzame vedenjski vzorec starša in skuša s pitjem omiliti notranjo napetost.

Drugi pa, da se od alkohola povsem distancira in postane tog, načelen, včasih tudi radikalen: »Pogosto so to zelo strogi, ozkogledi ljudje. Nimajo širšega čustvenega odzivanja, le drug slog. Namesto da bi pili, so neznosno težki.«

Vendar sogovornica poudarja, da je vsekakor bolj zdravo, če človek ne pije. »Pri tistem, ki ni zasvojen, je večja možnost, da začne razvijati čustveno senzitivnost. A pot je težka za oba – za tistega, ki pije, in za tistega, ki ne. Alkoholizem se lahko prenese neposredno, saj otrok vidi, kako odrasli rešujejo težke čustvene situacije: spiješ eno pivo in ti je lažje.«



Travma se začne v družbenih okoliščinah, a prehaja na družinsko in individualno raven. FOTO SHUTTERSTOCK



Pogosto vojno dojemamo sterilno – kot spopad vojakov, a v resnici se dogaja veliko več: zlorabe, nasilje pridejo na plano šele čez desetletja. FOTO OMAR EL KATAJA/AFP



Travma zahteva ozaveščanje tistih čustev, ki so bila takrat prepoznana kot smrtno nevarna, pravi Lia Katarina Kompan Erzar. FOTO MARKO FEIST

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!