
FAKTOR SUBSTITUCIJE: REKETI I STVARNA OSEĆANJA

DEOI

FANITA ENGLISH, M.S.W.

Nije teško prepoznati ono što TA praktičari zovu “reketom” koji se manifestuje, recimo kod pacijenta, studenta ili prijatelja. Ispoljavanje osećenja deluje veštački, repetitivno i stereotipno. Možemo se upitati: Da li je ovo iskreno žaljenje ili “reket krivica”? Iskrena tuga ili “reket depresivnost”? Iskrena druželjubivost ili “reket ljupkost”? Ova osoba bi sigurno mogla postati autentičnija?

Ali nije tako lako uspešno intervenirati u odnosu na nečiji reket, čak i ako postoji ugovor o tretmanu. Ukazivati na nešto ne znači to i menjati; ponekad to samo pojačava reket. Bez obzira koliko su nečija osećanja nekom drugom mogu činiti veštačkim, pacijent se čvrsto drži svog reketa, govoreći: “Zar ne želiš da izrazim svoja osećanja?”

Ključ tretmana se nalazi u ovom izazovu.

Zato što iza svakog reketa, bez obzira koliko se činio lažnim, postoji stvarno osećanje ili percepcija drugačije vrste koje pojedinac sebi ne dozvoljava da osvesti u sadašnjosti, zato što su bile zabranjene u prošlosti.

Zamena reketima, u okviru kategorije osećanja koja su bila dozvoljena u prošlosti, drugih osećanja koja bi se sada pojavila, nije imala ovu kategoriju potencijalno stvarnih osećanja ili percepcija, koja su potisnuta dok je osoba odrastala.

Kako do ovoga dolazi?

Pre nego što nastavimo, hajde da napravimo razliku između tri odvojena aspekta percepcije i osećanja kod odrasle osobe. To su:

1. Sadašnja, unutrašnja svesnost (npr. Upravo sada ja znam da vidim ili čujem nešto čudno, ili da sam uplašena, ljuta, gladna, da osećam bol, itd.)
2. Demonstracija ili izražavanje uz pomoć izgleda, ponašanja ili reči, npr. Ja se istežem da vidim ili čujem, ježim se ili mrštim ili kažem: “Ja sam...ljuta, radosna, gladna, uplašena, srećna...” ili “Ja vidim, čujem, dodirujem, mirišem, “ itd.)

3. Akcija usmerena na nekoga ili nešto, npr. Ljubim te, udaram te, uzimam bananu, oružje, itd.)

Ti i ja znamo da čak i kada sam svesna, recimo, osećanja besa (aspekt 1), ja imam opcije u vezi sa akcijom (aspekt 3) tj. ne moram da te uradim.

Ako sam vešta, imam opcije da ti pokažem ili kažem kako se osećam (aspekt 2). Ustvari, što sam sposobnija u vezi sa aspektom 1 (svesnost o osećanjima) šire su mi opcije u vezi sa aspektima 2 i 3.

Mala deca nemaju tako profinjene izbore.

Prvobitno kod beba, aspekti 1, 2, i 3 ko-egzistiraju kao nerazdvojeni. Ustvari, kapacitet za 1) svesnost, 2) ispoljavanje, i 3) akciju, se nisu razvili po ovom redu. Kod veoma male dece akcija (3) kao što je uzimanje, udaranje, itd., je gotovo istovremena sa ispoljavanjem (2), kao što su vikanje, jurenje, itd. i razvojno oni prethode samosvesnosti (1) odnosno sposobnosti da se zna šta je opaženo ili šta se oseća.

Identifikacija percepcije i osećanja je inicirana od strane roditelja. Oni kažu: “vidi mačku... čuj zvečku...” i na taj način dete otkriva šta opaža i oseća. Često, dete ispoljava reakciju, a roditelj navodi osećanje čak i pre nego što ga dete osvesti. (“O, skočio si kada je iskočilo; da li si se uplašio?”).

Preko roditelja dete nauči da pravi razliku između (1) svesnosti i (3) akcije i, kasnije, on takođe koristi svog Odraslog da odredi (2) ispoljavanje, ili govorenje (npr. Majka kaže ćerci: “Da, videla sam da si ljuta na svog malog brata što je šutnuo tvoje kocke, ali ne smeš da ga udaraš njima.”) Ovde majka uči ćerku razlici između osećanja i akcije, dozvoljavajući jedno, ali ne i drugo. Na kraju će ćerka takođe odlučiti kako, kada i prema kome će otkriti svoja osećanja.

Neki roditelji, kada prepoznaju određena osećanja kod svog deteta, uče ga da ih ne oseća, ili ga prisiljavaju da ne bude svestan određenih opažanja. Oni ne prave razliku između osećanja i akcije, i time saopštavaju da opasnost leži u okviru samog osećanja. Potisnuti emocionalnu svesnost!

Metod osnaživanja ovog potiskivanja je: 1) ili strogim “ne, ne”, ali navođenjem osećanja (npr. Ti si ljuta! Kako se usuđuješ da budeš... (ljubomorna, znatiželjna, nesrećna, naprasita, itd.) (Detetov zaključak: Ne usuđujem se da budem svesna ovih osećanja, zato što bih mogla, iz neznanja, da ih otkrijem, a onda bih umrla); ili b) još gore, čak i neimenovanje zabranjenih osećanja ili opažanja; odnosno, odbacivanje bilo kakvog dokaza osećanja u “opasnim” kategorijama kao što su seks, bes, tuga, ili bilo šta drugo. Detetov zaključak: ove čudne nelagodnosti koje povremeno osećam u telu: - nisu stvarne; Ja ih zaista ne osećam, pošto ne znam šta su.

Svaka porodica ipak dozvoljava, i čak ohrabruje, određene druge kategorije osećanja, čak i kada su ona veštački stvorena. "Umiljato jagnje dve ovce sisa." "Samo napred, oteraj ih!" "Ti si beznadežan slučaj." "Džoni je seksi slatki đavolčić; znatiželjna!" "Voli komšije..." "Budi na oprezu, nemoj verovati..." " Zar te nije sram?" "On je tako... (nervozan, bolestan, anksiozan, osetljiv, ratoboran, zao, stidljiv, plašljiv, itd.)" "To su ova prokleta... (etnička grupa)"

Dete koje je moralo da potisne svest o određenim "zabranjenim" osećanjima to nadoknađuje posebno izraženim ispoljavanjem bilo kog osećanja. Tako ono daje oduška svojoj emociji; možda ne onoj iskrenoj, već izvesnoj emociji; ipak, zato što to nije stvarno osećanje, on je nezadovoljan i ostaje sa neprestanom potrebom da predstavi lažnu emociju. To je kao da će ponavljanje razjasniti ono što nije ispoljeno. Zato se efekat reket predstavlja kao "pokvareni magnetofon".

U porodici mu njegov reket može doneti izvesne stroukove, ali kako ulazi u svet, strouk nestaje, ili postaje ritualizovan, dok poznanici postaju iritirani njegovim stereotipnim ponavljanjem. Da bi se ublažio porast osećanja nezadovoljstva, i u manhitom pokušaju da zadobije više stroukova, on povećava reket. Tako osoba ulazi u ciklus samo-osujećivanja, tražeći marke za trgovanje kako bi opravdao povećani reket, a onda, zauzvrat povećao reket, jer pronalazi nove marke.

Ako je snalažljiv, on "hvata" partnera dajući mu stroukove ili marke. Tako se reket vraća u igru. (Strukturno, reketi prethode igrama; oni su primitivniji, na početku ne zahtevaju partnera. Oni se mogu razviti u igre kako pojedinac stupa u transakciju sa drugima van kruga porodice).

Prilikom tretiranja pacijenta koji ima reket, terapeutov glavni zadatak je da odredi koja osećanja i/ili opažanja je pacijent potisnuo u kategoriji drugačijoj nego ona koju predstavlja reket. Kako će pokazati sledeći primer, depresivni reket ne pokriva tugu, neprijateljski reket ne pokriva bes, itd. Oni pokrivaju druga osećanja. I ponekad je osnovno osećanje i više nego potisnuto. Pacijent ga nikada nije zaista "iskusio" i praktično mu je potrebno da to "nauči". Lusi je, na primer, pokazala "sladunjavi" reket zabrinutosti kad god je neko u njoj terapijskog grupi rekao nešto što bi moglo izazvati zavist u njoj, ali je ona bila nesvesna zavisti ili ljubomore, i zadržala je svoju "slatku zabrinutost" kao izvorno osećanje. Kada je Suzi ispoljila svoja osećanja ljubomore u vezi sa rođakom, Lusi se uključila "čudeći se" Suzinim osećanjima. Ona "nikada" nije bila ljubomorna kada je njen mlađi brat bio rođen; umesto toga ona je bila stroukovana za "slatku zabrinutost" i sada joj je bilo potrebno da "otkrije" zavist pre nego što njena "sladunjavo" ponašanje izgubi na važnosti.

Pored dozvole za osećanje zavisti, Lusi je bila potrebna pomoć da napravi razliku između svesnosti o osećanjima, identifikujući ih ili navodeći osećanja; ispoljavajući ih i postupajući u skladu sa

njima. Kao i u mnogim slučajevima “reketa”, Lusin Roditelj je nastavio da insistira da je njena nova svesnost opasna, zato što bi “automatski” dovela do opasne akcije. I Lusino Dete se plašilo da sada neće biti ljupko i da će biti nesposobno da iskreno bude nežno. Da bi se identifikovala osećanja koja se nalaze ispod, potrebno je da terapeut pazi na tragove “ovde i sada” i da može da zamisli kako bi se Prirodno Dete osećalo u Sada ako dozvoli da bude svesno.

Takođe je važno zapamtiti da kategorija osećanja koju jedna porodica može izrazito neodobravati, može biti “dozvoljena” vrsta iz koje se razvija reket u drugoj porodici. U jednoj porodici bes može biti nedozvoljen, a zamenjen je reketom “krivice” ili “patnje” kod deteta. U drugoj, “reket neprijateljstva” je podstican da bi se možda kanalisali seksualnost ili uživanje.

Takođe, u okviru iste porodice devojčica može biti podržana anksionznim reketom; (ovde je dozvoljeno devojčicama da osećaju strah, ali ne i seksualna osećanja); međutim, dečaku može biti zabranjeno da oseća strah i to je podržano reketom neprijateljstva. Zabranjena osećanja nisu uvek u oblasti seksa ili besa, iako su to kategorije “visokog naboja” u našoj kulturi. Ponekad takva osećanja može biti toliko bezazlena da je teško poverovati da ih je iko ikada posmatrao kao opasna. Pogledajmo Tein slučaj.

Ona je imala šezdeset pet godina i depresije koje su se vraćale celog njenog života...Nakon produženog intervala u tretmanu bez primetnih promena kod Tee, jednog dana, moje razjareno Dete je eksplodiralo: “OK, Tea, želiš da se držiš svoje depresije. Možda je za tebe bolje tako. Posle svega, posmatraj prednosti: tvoj muž ti donosi doručak, ne radiš kućne poslove, nema kuvanja za rođake koji ti dolaze u posetu; ležiš u krevetu, čitaš i gledaš TV kako želis. Uživaj u svojoj depresiji!”

Umesto da uzme braon markicu, Tea me je iznenadila kikotanjem iz čistog oduševljenog ego stanja Deteta. Pridužila sam se kikotanju i mi smo zaverenički nabrajale sve zabave koje su dostupne kod lažiranja depresije. Iznenada je Tea prestala: “Ali ja lažiram svoju depresiju; Ja patim, ja se ne zabavljam!”

Opijena proteklim minutima, brzopleto sam se popela na Roditeljski vrh i rekla: “OK, onda dajem ti dozvolu da napraviš plan i da ne patiš i da se zabaviš!” Ponovo smeh i kikotanje. “Ja se već godinama nisam toliko smejala. Postajem li manijakalna? To će moj muž reći. On je lekar. Kada sam bila dete, sećam se da su mi uvek govorili da sam previše glasna i bučna; to može da bude štetno!”

I to je bilo to. Veselje, radost i smeh su bili zabranjeni u njenom detinjstvu i muž je, neznajući, osnaživao istu zabranu.

Teina majka je patila od hronične bolesti; tišina je bila zahtev. Ako bi Tea došla iz škole sa

drugaricama, vesela i bučna, bila bi prekorena i dugo bi patila zbog toga. Onda, kada bi se otac vratio kući i zatekao Teu kako čisti on bi stroukovao svoju slatku, tužnu devojčicu koja je bila “tužna jer je njena majka bila bolesna.”

Tako je Tea naučila da veselje zameni depresijom. Na sreću, čak I u šezdeset petoj godini je bilo moguće da se dođe do njene sposobnosti da se veseli, i da se to uveća. Tein reket nije postao igra, možda zato što je veselje postojalo u njenom ranom detinjstvu, možda zato što muž nije predano učestvovao u tome.

Mnogi reketi ipak postaju Igre za dvoje ili više njih, i zato ih je teško izlečiti. Tea je napustila reket depresivnosti kada je otkrila ceo opseg “novih” osećanja koja su bila stvarna. Dve godine nakon što se tretman završio ona je izjavila da više nije depresivna dok ranije to nije trajalo duže od tromesečnog intervala.

I naravno, ona nije postala manijakalna. Ova činjenica je važna u odnosu na neke slučajeve depresije kada je erupcija osećanja koja su godinama potiskivana prebrzo dijagnostikovana kao “manijakalna”, da bi se pacijent uklopio u “manično-depresivnu” dijagnozu. Pacijentu je potrebna praksa kako bi lakše koristio svoju novu svesnost, koja se u početku može pojaviti u originalnom, neizdiferenciranom Detetu, odnosno izmešati se sa pozivom za akciju. Ova potreba ne alarmira terapeuta koji podržava kontrolu opasnog ponašanja od strane Odraslog.

Mardži je imala veliki reket “neadekvatnosti”. “Ti me “spuštaš”, buhuhu, baš sad kada mi je potrebno malo samopouzdanja!” Mardži nikad nije bilo dozvoljeno da ispolji bes prema majci koja je bila zaštitinički nastrojena prema “jadnoj poluslepoj malenoj.” Međutim, majka je sama često ispoljavala iritiranost i nestrpljenje.

Jednog dana se terapeut naljutio na Mardžino uporno kukanje, ali Mardži “nije bila sposobna” da uzvрати besom, čak i kada su drugi članovi grupe istakli da bi oni bili besni da su na njenom mestu. Ona je jednostavno nastavila da kuka, što joj je u prošlosti donelo stroukove veštačkog osećaja krivice od strane majke. Uz pomoć tretmana, Mardži je naučila da identifikuje osećanja besa kada bi ih iskusila, za koje je, u njenom slučaju, signal bio, kada je treptala. Buhuhu reket je postao suvišan.

Suprotno tome, Stenli je praktikovao reket “neprijateljstva” za koji je osećao da mu je namenjen zbog strašne istorije svog detinjstva. Njegova majka je umrla kada je bio veoma mali. Ispoljavanje nostalgčnih, nežnih osećanja prema svojoj mrtvoj majci ili čak ocu je bilo zabranjeno zato što su bila previše preteća za njegovog oca i maćehu, ali je Stenli bio stroukovan da je “čvrst momak”. U

grupi je Stenlijev reket neprijateljstva sa zlobnim, pseudo-sadističkim brbljanjem bio najočigledniji kada su stimulisana osećanja topline. Stenliju je bila potrebna dozvola da bude topao i nežan.

Suzana je koristila polu-depresivni reket “povređenosti” koji je bio sličan Mardžinom, ali su se razlikovala osećanja koja su se nalazila ispod. Ona je bila veoma inteligentna i otac je ohrabrivao njenu radoznalost i “pamet” da bi ugrozio kompetenciju majke. Nakon što su se roditelji razveli, što se dogodilo u Suzaninom detinjstvu i nakon što je otac nestao, Suzana je odlučila da bude pametna, a živahnost je bila opasna; ali delujući povučeno, ona je mogla da dobija stroukove od svoje majke, koja je želela da nekome bude potrebna.

Suzana je tako razvila “reket povučeniosti koji deluje shizofreno” da bi zaštitila sebe od želje da bude pametna i da osporava majku. Tretman se fokusirao na podržavanje Suzanine radoznalosti i seksualnosti, koju je naučila da sakriva čak i od sebe nakon što je otac otišao.

Tein slučaj je ilustrovao kako je reket, strukturno razvijen u njoj, mogao postati igra, koju je igrala sa mužem preko transakcija. U Suzaninom slučaju možemo videti kako reket zamenjuje za izvorno istraživanje (radoznalost) i ono što bi moglo da bude skriptna naredba od strane oca – (“osporavaj majku”). Reketi takođe imaju episkript aspekte; Stenlije je pokušavao da pridobije druge da mu se pridruže u njegovom reketu neprejeteljstva, u bezuspešnom pokušaju da drugima “preda vruć krompir” svog prenatlašenog, izmišljenog, besa. Zato je razumevanje principa reketa kao “faktora zamene”u važno za igre i analizu skripti. Na sreću, postoji mnogo slučajeva u kojima nije neophodno da se pribegava igrama ili analizi skripta, zato što se reket može ukloniti na način koji je gore objašnjen, a pojedinac može “procvetati” sa boljim posedovanjem autentičnih osećanja.

Ovo je od praktične važnosti za nastavnike koji su suočeni sa reketima dece pre nego što se oni uspostave kao igre, i u situacijama koje ne dozvojavaju složen tretman.

Ja kažem nastavniku:

1. Obrati pažnju na svoju ozlojeđenost. Ako te iritira neprestano ispoljavanje osećanja od strane dece, kada bi “trebalo” da budeš saosećajna, suočavaš se sa reketom.

2. Nemoj napadati reket; posmatraj situaciju. Ako iskrasne nešto što bi učinilo tvoje prirodno Dete ljutim, ali čini ovo dete tužnim, iskoristi priliku da ohrabriš ono što je realno. (“Pomislila sam za momenat da deluješ besno”, i...“ako neko pocepa moj papir, biću ljuta.”) Dete može poricati osećanje, ali nastavnik mora da primeti i proveriti: (“Ponovilo se i ti i dalje nisi ljut!”)

3. Ako je stvarno osećanje ispoljeno, nemojte štedeti strukove, čak i za ispoljavanje “neprihvatljivih” osećanja. (“Drago mi je da si mi rekla da si ljuta. To je u ovom momentu sasvim prirodno osećanje.”)

4. Detetu može biti od koristi da mu se kaže da ispoljavanje osećanja ne vodi neizbežno delovanju u skladu sa njima ako njegov Odrasli odluči da to ne želi.

Neke nastavnike može zabrinuti ideja da bez obzira šta se desi u školi, dete mora održati određeni emocionalni obrazac kod kuće. I dalje je važno za nastavnike da pomognu detetovom Odraslom da zna da dok ga ispoljavanje određenih osećanja ugrožava kod kuće, ona se mogu bezbedno ispoljiti u drugim situacijama. Detetu će biti potrebno da sakriva, recimo, svoj bes, kod kuće, ali sada on zna kako da ga identifikuje. Temeljna supervizija sopstvenog ponašanja se radije predaje Odraslom nego superviziji svesnosti od strane uspaničenog Deteta. Detetu su manje potrebna veštačka “odobrena” osećanja da bi zamenio stvarna. Reket se zadržava da se ne ukoreni duboko kada dete može sebi reći: “Mogu da osećam šta god želim bez straha. Mogu da odlučim šta ću da ispoljim i šta ću da uradim.”

Prevod: Dunja i Saša Živić Dunjazivic@gmail.com