

## **Bračni odnosi i harmonizacija porodičnih odnosa**

### **Dženana Kuluglija, psiholog, psihoterapeut**

U porodici se rađamo, odrastamo, starimo i umiremo. Porodica je sistem koji ima sopstvena pravila, strukturu, dijelove, granice, veze i hijerarhiju. Porodični sistem je sastavljen od od međusobno povezanih dijelova koji kroz porodične faze rastu u sve složeniju cjelinu. Porodični sistem sačinjavaju subsistemi: bračni, roditeljski i dječiji.

Funkcionalni bračni odnosi su od vitalnog značaja za oblikovanje ličnosti djeteta.

Bračni odnosi su model po kom djeca uče i usvajaju model intimnih relacija odnosno kako se izražavaju i razmjenjuju osjećanja na relaciji muškarac-žena. Model bračnih odnosa u porodici uči djecu ulogama žene i muškarca. Također u modelu bračne relacije djeca uče da li su uloge žene i muškarca jednake ili je jedan od partnera dominantan, npr. muškarac, a žena u podređenom položaju ili obrnuto.

U roditeljskom subsistemu ili roditeljskoj relaciji otac-majka, djeca stiču prva iskustva sa osobama koje imaju više kapaciteta, moći, snage i u tom odnosu uče kako se ponašaju autoriteti i kako se ponašati sa autoritetima. Zadatak roditelja je da vaspitavaju i socijaliziraju djecu kroz adekvatnu njegu i kontrolu. Roditelji uče djecu kako da izražavaju potrebe, kako da komuniciraju, pravilima ponašanja, pregovaranja i dogovaranja. I poseban zadatak u roditeljstvu je oblikovanje pozitivne slike o sebi, odnosno razvijanje samopouzdanja kroz djetinstvo i mladost. Mlade osobe kojima porodice obezbijede psihološki prostor za sticanje doživljaja sigurnosti uspješno se odvajaju od roditelja i postaju psihološki i ekonomski samostalne osobe.

U dječijem subsistemu djeca stiču iskustva saradnje i nadmetanja sa braćom i sestrama. U odnosu sa braćom i sestrama stiču se iskustva socijalizacije i kompetencije. U porodicama sa više djece tokom odrastanja usložnjavaju se relacije sa braćom i sestrama. Porodična pravila o ponašanju starije i mlađe djece, ženske i muške, utiču na kvalitet odnosa tokom odrastanja i nakon napuštanja roditeljskog doma.

Svaka porodica na svom životnom putu ima kružni oblik i označava se kao životni ciklus porodice. Životni ciklus porodice započinje brakom ili partnerstvom kao samostalnim načinom života. U rastu i razvoju porodice su pod stalnim uticajem društvo i kulture i jedan od važnih zadataka svake porodice je prilagođavanje na zahtjeve i dešavanja u društvu. Životni ciklus svake porodice je proces koji se odvija kroz faze rasta i razvoja i svaka faza razvoja ima svoje specifične zadatke.

Tabela 1. Faze razvoja porodice

<i>Porodične faze</i>	<i>Opis porodice</i>
Zasnivanje porodice	Bračni ili partnerski par bez djece
Porodica sa malim djetetom	Najstarije djete ima 30 mjeseci
Porodica sa predškolskim djetetom	Najstarije djete ima 30 mjeseci do 6 godina
Porodica sa školskim djetetom	Najstarije djete ima od 6 do 13 godina
Porodica sa adolescentom	Najstarije djete ima od 13 do 20 godina
Porodica koju napuštaju djeca	Prvo djete je napustilo roditeljski dom, a posljednje se sprema da ga napusti
Porodica sa praznim gnijezdom	Bračni par je sam u svom domu bez djece
Porodica koja stari	Umiranje roditelja

Prva faza u životnom ciklusu porodice započinje brakom i traje do rođenja prvog djeteta. U prvoj fazi bračni par treba da nauči da živi zajedno jer predstavlja osnovu na kojoj će se graditi porodica. Pravila koja se ustanove u ovoj fazi postojat će kroz čitav životni ciklus i dešava se da ako partneri nisu savladali zadatke u ovoj fazi da će se u narednoj fazi nesporazumi povećati kao grudva snijega koja se kotrlja niz brdo. U ovoj fazi partneri postavljaju strukturu odnosa sa porodicama porijekla i definišu sopstvena pravila za funkcionisanja.

Partneri imaju period velike promjene u kom se trebaju prilagoditi i regulisati mnogostruke odnose. Kao pojedinci sa sopstvenim iskustvom imaju zadatak da izgrade identitet bračnog para a da ipak svako od partnera zadrži i dovoljno individualnosti. Izgradnja zajedništva uz dovoljno prostora za individualnost je moguća uz jasnu i otvorenu komunikaciju. Komunikacija je faktor koji omogućava partnerima da se osjećaju blisko i da kroz dogovore mjenjaju pravila ponašanja.

Ako partneri zapadnu u krizu u izgradnji zajedništva jedno od rješenja u krizi može biti i odluka da se rodi dijete što stvara obmanu da će se rođenjem djeteta brak stabilizovati. Svaki partner unosi u brak koncept JA, model braka i raspodjele uloga u porodici, koje su naučene u porodicama porijekla. Bračna relacija koja se uspostavi u ovoj fazi života imat će uticaj na funkcionisanje porodice u narednoj fazi.

Naredna faza je započinje trudnoćom i rađanjem prvog djeteta. Do rođenja djeteta muškarac i žena obavljali su samo ulogu bračnih partnera a rođenjem djeteta dobijaju se uloge majke i oca te se ova faza označava kao kritična točka sa visokim kriznim potencijalom. U ovoj fazi dešava se veliki broj razvoda braka jer mlada porodica treba da pronađe mehanizme koji su neophodni za ispunjenje ličnih i porodičnih ciljeva. Postavlja se pitanje u ovoj fazi kako nastaviti sa profesionalnom afirmacijom i karijerom mladih partnera, kako naći dovoljno prostora za njihove emotivne i seksualne kontakte, kako uskladiti druženje sa prijateljima i rodbinom i kako razviti odgovornost oko zaštite, ishrane, psihološke brige i ljubavi za dijete.

Skladnost braka i razvijanje roditeljskih uloga imaju veliki uticaj na razvijanje veze sa djetetom. Iskustvo koje dijete stiče u odnosu sa majkom /roditeljem/ skrbnikom tokom prve dvije godine života imaju ključnu ulogu u emocionalnom rastu i razvoju djeteta i povezanost sa roditeljima.

Kvalitet brige koju roditelji pokazuju značajno doprinosi kvalitetu veze između djeteta i roditelja.

Kada dijete doživljava da je roditelj dostupan i da prepoznaje i ispunjava potrebe, dijete će iskusiti sigurnost i ljubav i kod njega će se razviti sigurna privrženost.

Prema Bowlbyju (1973.) privrženost predstavlja poseban sistem ponašanja koji se definiše kao *traženje i održavanje blizine sa drugom jedinkom i u taj sistem ponašanja uključena su najjača osjećanja*. Ponašanje djeteta sačinjava pet glavnih faktora: plač, osmjeh, nenutritivno sisanje, privijanje, praćenje i kasnije se u razvoj uključuje dozivanje. Sigurna privrženost djeteta i majke je pod uticaje kvaliteta odnosa među roditeljima (Goldberg i Esterbrooks, 1984) i (Belsky, Rovine i Fish, 1989). Istraživanja (Engeland i Farber, 1984) su pokazala da do promjene u privrženost kod djece sa majkom na uzrastu od 12 do 18 mjeseci, sa sigurne privrženosti na nesigurnu, vjerovatno bilo da su majke živjele bez supruga ili dečka. Ove studije direktno ukazuju da kvalitetano i kontinuirano partnerstvo bračnih parova ima direktan uticaj na formiranje sigurne privrženosti u odnosu na roditelja. U ovoj fazi poželjna je podrška roditeljima od strane svojih roditelja, i svih odraslih. *Kao rezultat brige ili nebrige roditelja za dijete u dobi do dvije godine formira se kod djeteta unutrašnji radni model*. Formiranje unutrašnjeg radnog modela sebe i drugih ima važnu funkciju kroz cijeli život jer

pomaže nam da donosimo odluke o tome kod koga tražiti podršku ,kako ćemo formirati relacije sa novim osobama u našim životima i utiče na izbor bračnog partnera.

Pozitivni unutrašnji radni model djeteta je:

O sebi:

- ja sam vrijedan/voljen
- ja sam siguran
- ja sam sposoban/moćan

O roditelju/staratelju:

- oni su dostupni
- oni odgovaraju/razumiju moje potrebe
- oni zadovoljavaju moje potrebe

Negativni unutrašnji radni model djeteta je:

O sebi:

- ja sam bezvrijedan
- ja nisam siguran
- ja sam bespomoćan

O roditeljima :

on/ona je nepouzdan

on/ona ne reagira /ne razumije moje potrebe

on/ona su prijeteći, opasni, odbacujući.

Iskustva pokazuju da je unutrašnji radni model stabilan kroz vrijeme i da se privrženost u odrasloj dobi prenosi sa roditeljske figure na partnersku. Način emocionalne privrženosti za majku je stabilan ili nestabilan sistem koji se formira u unutrašnji radni model i djeluje od rođenja do smrti. Za porodicu sa malim djetetom najvažniji zadatak je uspostavlje sigurne privrženosti za majku ili stratelja i može se posmatrati kao najvažniji razvojni zadatak tokom prve dvije godine života djeteta.

U daljem razvoju sigurno privrženo djetete lako uspostavlja kontakte sa vršnjacima, istražuje okolinu, ovladava fizičkom okolinom i razvija osjećanje samostalnosti. Roditelji koje uspiju za djecu u ovoj fazi stvoriti «sigurnu porodičnu bazu» zapravo su uspješno izgradili samo srce porodičnog života (Ainsvort, 1991).

U razvoju porodice sa predškolskim djetetom, roditeljima-bračnom paru, postavlja se zadatak da djetetu omoguće razvoj njegove ličnosti kao jedinstvene, nove i posebne. U ovoj fazi dešava se intenzivna socijalizacija djeteta kao što je odlazak u vrtić. Djeca u ovoj fazi upoznaju i istražuju dešavanja i život van porodice i poklanjaju veliku pažnju ponašanju roditelja. Roditelji svojim međusobnim odnosom postaju uzor po kom se djeca ponašaju npr. kroz igru djeca imitiraju mamu i tatu, odnos mame i djeteta, tetki itd.

Polaskom u školu dijete dobija nove zadatke koje nameće škola, nastavnici i vršnjaci. Školovanje je proces u kom su ocjene znanja važan dio za svako dijete i roditelje. Ovo je faza u kojoj cijela porodica postaje osjetljiva na školski uspjeh djeteta, ponašanje nastavnika i učenika. Prema porodici se postavlja zahtijev za učešće u školovanju djeteta i roditelji trebaju napraviti promjenu kako bi se dijete bolje prilagodilo zahtijevima škole. Roditelji u ovoj fazi moraju da pokažu strpljenje u razvijanju radnih navika i odgovornosti kod djeteta spram školovanja. Polazak djeteta u školu smatra se potencijalno kriznom tačkom za roditelje koji imaju različite stavove oko brige za školovanje djeteta. Škola kao institucija, svakodnevno i dugi niz godina prati razvoj i ponašanje djeteta i u pravilu, škola brzo vidi promjene u ponašanju djece koje uzrokuju krize u porodici. Promjene u ponašanju koje dijete pokaže u školi u većini slučajeva su proistekle iz krize u kojoj se porodica našla.

Porodica u ciklusu sa adolescentom je u fazi kada mladić ili djevojka žele ostvariti samostalnost, nezavisnost i izgraditi svoj seksualni identitet. U ovoj fazi adolescenti žele mijenjati porodična pravila vezana za izlaske van kuće, odabir društva, način odijevanja. Pred roditelje se stavlja zahtijev kako zadržati autoritet a ipak dati dovoljno prostora za razvijanje privatnosti made osobe. Ukoliko se u braku roditelja dešava kriza ili razvod u fazi kad adolescent treba podršku svojih roditelja, pubertet i odrastanje za adolescenta postaje psihološki teže. U fazi razvijanja sopstvenog seksualnog identiteta adolescent je u burnom psihofizičkom rastu i razvoju, te mu je podrška i stabilan odnos roditelja neophodan kako bi se uspješno odvojio od porodice. U adolescenciji se psihološki i ekonomski mladi ljudi pripremaju za napuštanje roditeljskog doma da budu spremni za samostalan život. Mlade osobe koje ne naprave psihološko odvajanje od roditelja pod rizikom su da uspore svoju samostalnost ili da svojim zadržavanjem uz roditelje preuzmu na sebe ulogu zaštitnika roditeljskog braka. Proces odvajanja roditelja od djece i djece od roditelja je izuzetno stresan doživljaj i moguć je samo ako su prethodne faze razvoja uspješno završene. Sada roditelji imaju zadatak da prihvate svoju djecu kao odrasle osobe a i da se nakon odlaska djece ponovo posvete sopstvenom bračnom odnosu.

U našoj kulturi odlazak djece iz porodice generalno je usporen dok se u američkoj kulturi odlazak sa osamnaest godina iz porodičnog doma posmatra kao normalan razvojni put. Naravno da ostajanje u roditeljskom domu pored psiholoških razloga često bude i ekonomski, što ponekad utiče da u kući žive i tri generacije zajedno. Psihološki problem odvajanja je prisutniji kod roditelja od djece nego odvajanja djece od roditelja. Problem odvajanja od roditelja često se prenese kroz više generacija.

Nakon odlaska djece iz porodičnog doma, bračni par ostaje sam, te potrebno da se ponovno prilagode jedano drugom i pripreme za dolazak novih članova porodice.

Problemi porodice najbolje se mogu razumjeti ako se posmatraju kao povezani i zavisni sistem uloga. Sve uloge u porodici međusobno su povezane i način kako se formiraju odnosi direktno utiču na sudbinu porodičnog života, da li će se u porodici razviti harmoničan odnos. Porodice započinju svoj životni ciklus ulogama bračnih partnera i može se smatrati mjestom razmjene ljubavi i materijalnih dobara. Roditelji su osobe koje u prvom redu daju i samim tim rukovode cijelim procesom zadovoljenja potreba u porodici. Psihološki identitet bračnog para oblikuje dijete, ali i dijete prema svojim potrebama oblikuje roditelje (N. Ackerman, 1958). Od roditelja i njihove uzajamne ljubavi najviše zavisi da li će potrebe pojedinaca biti razumno zadovoljene.

*Ukoliko u porodici prevlada atmosfera uzajamne ljubavi i odanosti, znači da su roditelji uspjeli pokazati uzajamnu ljubav i ljubav prema svojoj djeci što je najvažniji pokazatelj emocionalne atmosfere u porodici.*

Razmjena osjećanja u porodici je centralna snaga koja stvara ili ruši mentalno zdravlje pojedinca. Kod većine pojedinaca emocionalne smetnje se javljaju kao rezultat negativnog nagomilanog iskustva u svakodnevici porodice. Jer, porodica je psihološki prostor u kom se stiču navike, dobija i daje ljubav i mjesto gdje se djeca spremaju za ispunjavanje obimnog broja društvenih uloga.

Za bračne poremećaje karakteristična su dva značajna elementa: nepostojanje reciprociteta zadovoljenja potreba i konflikt.

Dugotrajni konflikti roditelja u porodici mogu izazvati neprijateljske emocije što značajno ugrožava rast i razvoj djece. Bračni parovi koji svakodnevno i dugi niz godina žive u konfliktu i nezadovoljstvu ili mržnji dovode djecu u situaciju da su prinuđena da stanu na stranu jednog. Pozicija konflikta roditelja kod djece izaziva strah jer dijete je u situaciji da izgubi ljubav jednog roditelja. Emocionalna klima porodice stalno se mijenja i time se mijenjaju odnosi u porodici. Kako ne postoji savršena ličnost tako ne postoji ni savršena porodica i većina djece u izvjesnoj mjeri osjeti i iskusi razočarenje u porodici. Preveliko razočarenje, bol, mržnja, dugoročni konflikti mogu biti ozbiljna smetnja zdravom razvoju. Broj razvoda u današnje vrijeme se povećava. Razvod braka koji imaju djecu direktno utiču na sudbinu potomstva. Bračni konflikt koji se rješava razvodom braka je značajan jer direktno mijenja organizaciju porodice i utiče na emocionalni razvoj djece.

Odluka o razvodu braka je prekid emocionalne vezanosti partnera i nosi konfuziju prije i poslije razdvajanja roditelja. U bliskoj prošlosti na razvod se gledalo kao na teški oblik porodičnog poremećaja ali danas se razvod smatra ljudskim pravom na odabir partnera i izrazom slobodne volje da se utiče na kvalitet života. Mora se primjetiti da postoje mnogi brakovi kojima roditelji ostaju zajedno ali su emocionalno otuđeni jedno od drugog. Brakovi koji ne vežu ljubavna osjećanja već ekonomske potrebe, dužnost prema djeci, lična zavisnost, strah od usamljenosti ili što jednostavno nemaju gdje otići, su porodice u kojima treba vrlo pažljivo ispitati efekte na razvoj ličnosti djeteta i njihovog konačnog uticaja na mentalna oboljenja ili zdravlje.

Harmonični porodični odnosi direktno utiču na stabilnost njenih članova, a srce porodične stabilnosti je emocionalna ravnoteža. Emocionalna neravnoteža jednog člana porodice može da integriše ili dezintegriše život cijele porodice. Odnosi koji se stvaraju u porodici su mnogostrukiji.

Uzajamni odnos individualnog i porodičnog ponašanja je neophodna spona u razumjevanju mentalne bolesti i zdravlja. Svaki član porodice mora da se integriše sa ulogama u porodici i van porodice. Porodica je primarana grupa kojoj pripadamo i spona je između pojedinca i šire zajednice, to je prostor za razvoj ali i za liječenje pojedinca.

Artur Miler (Arthur Miller) je pisao:

Kako da čovjek pretvori spoljašnji svijet u svoj dom? Kako i na koji način da se bori; šta je to što mora nastojati da promjeni i savlada u sebi i oko sebe, ako želi da nađe sigurnost, ljubav, duševno spokojstvo i osjećanje identiteta i ponosa koji svi ljudi u svojim mislima uvijek povezuju sa idejom o porodici?

## LITERATURA

1. Mirić J. i Dimitrijević A.(2006). Afektivno vezivanje, Centar za primjenjenu psihologiju, Beograd
2. Milojković M., Srna J., Mičović R.(1997). Porodična terapija, Centar za brak i porodicu,Beograd

3. Ekermen, V.N.(1987). Psihodinamika porodičnog života, NIO «Pobjeda», Titograd
4. Goldner-Vukov, M. (1988). Porodica u krizi, Medicinska knjiga, Beograd
5. Fraley R.K., Shaver R.P.(2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Question, Review of General Psychology, Vol. 4. No. 2,132-154
6. Skowron A.E., (2004). Differentiation of Self, Personal Adjustment, Problem Solving, and Ethnic Group Belonging Among Personal of Color. Journal of Counseling & Development, pp. 447-456
7. Kurdek A.L., (2002). On being insecure about the assessment of attachment styles Journal of Social and Personal Relationship, Vol. 19(6) : 811-834