INTERVJU S SARO JEREBIC, ZAKONSKO IN DRUŽINSKO TERAPEVTKO

BLIŽINA OSREČUJE!

Piše: Jana Puhar
Novinarka in coachinja
http://www.napisigovor.si

Foto: Tatjana Splichal

Zakonska in družinska terapevtka Sara Jerebic je s svojim možem Dragom v svoji dolgoletni terapevtski praksi srečala že več kot 1200 družin. Ob desetletnici delovanja Družinskega inštituta Bližina sta letos izdala knjigo z naslovom Bližina osrečuje.
Knjiga je namenjena zakoncem, staršem in mladostnikom, ki jih zanima področje odnosov.

Pravita, da vsi hrepenimo po pomirjujoči bližini in povezanosti, po tem, da bi nas nekdo imel rad, nas sprejemal, podprl, potolažil in spodbudil. Pravita, da nas bližina osrečuje.

Gospa Jerebic, pozdravljeni. Ravno v teh dneh sta z možem izdala knjigo Bližina osrečuje. Nas res? Zakaj se je potem tako bojimo, pred njo bežimo, čeprav si jo hkrati želimo?

Vsi ljudje in tudi drugi sesalci hrepenimo po bližini, tako čustveni kot fizični. Dokler ta bližina ni zaznamovana z določeno bolečino, po njej odprto hrepenimo in jo iščemo. Najrazvidneje je to pri majhnih otrocih. Če pa pride do kakšne neljube izkušnje ali če je bližina z najbližjim prežeta z nerazumevanjem, kritiziranjem in drugimi neprijetnimi izkušnjami, potem pa se je človek lahko začne bati, a morda sploh ne ve, zakaj.

Pravite, da je zaljubljenost darilo za lažji začetek. Lahko pojasnite?

Narava poskrbi, da prideta dva skupaj, zato se pojavi vzajemna vzhičenost, ki ji pravimo zaljubljenost. To je neke vrsta omama, ko dva vidita drug drugega v idealizirani podobi, ko ne čutita prevelike ranljivosti oz. strahu. Takrat še najbolj zaprti posamezniki postanejo odprti in zgovorni. Vendar pa to traja le določen čas. Potem se učinek kemije polagoma umiri in se začneta partnerja spoznavati v realnih podobah. In takrat je izjemno pomembno, da namesto uvodne zaljubljenosti vstopi odločitev: »Še vedno si mi všeč. Še vedno bi rada bila s tabo, kljub temu da sedaj vidim tudi določene napake.« Tako zaljubljenost preide v ljubezen, ki pa je veliko svobodnejša, kot je zaljubljenost.

Vsi hrepenimo po povezanosti. Kadar je ne znamo vzpostaviti na čustveni ravni, iščemo bližnjice preko telesa. Drži?

Drži. Kot sem že omenila, tako ljudje kot tudi ostali sesalci težko preživimo brez povezanosti. Če te ni, je nevarnost za depresijo, obupanost, tesnobnost in podobna stanja. Zato se temu človek želi izogniti in takrat išče nadomestne poti, da se izogne občutku osamljenosti ali zapuščenosti, npr. zasvojenost, ali tudi telesni stik, ko za to ni najboljših pogojev. Sicer je normalno, da hrepenimo po telesnem stiku, vendar pa je neredko ta nezadovoljujoč, če v ozadju ni ustrezne čustvene povezanosti.

Če ni čustvene povezanosti, če se počutimo nerazumljene, se počutimo sami, četudi smo sredi med ljudmi.

Za zakonski odnos pravite, da je normalno, da doživlja vzpone in padce. Vendar nestrinjanja in prepire le redko doživljamo kot priložnost za rast, veliko energije pa usmerimo v iskanje krivca in poskuse spreminjanja sozakonca. Kaj terapevti priporočate za uspešno reševanje konfliktov?

Aforizem pravi: v zakonu se lahko odločiš, ali boš imel prav ali pa boš srečen. Konflikt je znamenje, da še nekaj ni razrešeno, zaceljeno in pomirjeno. Ko smo prizadeti ali razburjeni, je pomembno, da najprej sebe pomirimo, sicer bomo vnašali nemir v odnos, v drugega. Govoriti o sebi, svojih občutkih, ne pa obtoževati drugega.

Menda se zakonci, ki so sebe opisali kot srečne, ne prepirajo nič manj od onih, ki se v odnosu počutijo manj srečne, nezadovoljne?

Res je, že prej sem omenila, da je razlika v naklonjenih odzivih, ne v prepirih. Kot na primer pari, ki se nikoli ne prepirajo, potem pa se kar naenkrat razidejo in okolici ni jasno, zakaj. To pomeni, da se je nekdo ves čas prilagajal.

V zvezi pogosto doživljamo tako povezovalna kot razdiralna občutja. Katera so povezovalna in kako izražati negativna čustva, ki bi lahko vodila v konflikt?

Vse lahko izražamo, vendar govorimo o sebi, ne pa da bi napadali drugega. Se pravi, govori v »1. osebi ednine« in ne o tem, kaj je drugi narobe naredil. Če vidimo žalostnega kužka, gremo avtomatično zraven, če pa vidimo renčečega, pa se lahko nehote malo umaknemo. Enako je v človeških odnosih.

V knjigi navajate zanimivo trditev, da je zakonski odnos najgloblje terapevtsko prizorišče, kjer si dva zakonca celita psihične rane iz njune primarne preteklosti. Ali zares ponavljamo pretekla boleča vzdušja z namenom razrešitve?

Res je. Vsa narava je naravnana k obnavljanju, celjenju, recimo zlomljena kost se želi ponovno zarasti. Zato si nehote najdemo človeka, s katerim bomo staro dramo nezavedno obnovili, z upanjem, da bomo sedaj priča boljšemu zaključku.

Moški svoje soproge včasih označijo kot tečne, saj sitnarijo zaradi nepomembnih stvari, na primer odprte zobne paste, nepospravljenih nogavic, ali se pritožujejo, da jim nikoli ne prinesejo rož. Ali žene v resnici motijo le nogavice ali se za tem skriva še kaj drugega?

Boli občutek, če je človek neupoštevan. Ne gre za pasto, nogavice, ampak za občutek preslišanosti, ignoriranosti, nepomembnosti. To boli.

V zakonski terapiji ne spreminjamo moža ali žene, temveč njun odnos, v katerega želimo vnesti več povezanosti, več delitve, kaj razmišljata, čutita, snujeta, načrtujeta. Delitev je sprostitev.

Pravite, da ko damo partnerju tisto, kar je pogrešal kot otrok, osrečimo tudi sebe. Lahko prosim pojasnite?

Po navadi si najdemo partnerja, ki potrebuje isto, kot potrebujemo mi, in je zato tudi najtežje dati. Ko narediš ta korak, hkrati tudi ustvarjaš prostor za partnerja, da bo lažje storil podoben korak, na svoj način, do tebe. Če samo pričakujemo, kaj bomo dobili od drugega, se bomo lahko zelo načakali.

Dotakniva se zvestobe. Nekateri trdijo, da ljudje nismo monogamna bitja. So nezvesti ljudje po vašem mnenju zadovoljnejši, srečnejši?

Večinoma ljudje, ki varajo, ne želijo biti prevarani. Zakaj si potem za svojega partnerja želijo monogamnosti? Na nek način režejo vejo, na kateri sami sedijo. Padec je neizbežen. Sami sebi ne dovolijo, da bi lahko bili ljubljeni. Imajo dva partnerja, v bistvu pa nobenega, ker se niso zares odločili za odnos. Prikrivanje, laganje in padec na trda tla ne prinašajo zadovoljstva, prav tako ne sreče. Če je nastalo nezadovoljstvo v partnerskem odnosu, se lahko le v tem razrešuje, nikoli zunaj odnosa, z drugo osebo.

Danes vsi iščemo ugodje, zadovoljstvo, instant srečo. Zdi se, da negativna občutja kar potlačimo. Izrazimo morda jezo, ne pa tudi strahu, sramu, žalosti, ranljivosti. Veliko govorimo tudi o pozitivnem razmišljanju. Pa je normalno, zdravo, biti ves čas srečen?

Občutij ni treba potlačiti, če jih delimo z drugimi, to pa je neredko težko, ker s tem tvegamo ranljivost. Dobro je pozitivno razmišljati, vendar ne na račun, da ignoriramo težave. Problem pa je tudi, ko je nekdo dejansko zasvojen z bolečino, zaseden z zagrenjenostjo in ne bo več videl nikjer ničesar dobrega.

Ali je dobro partnerstvo predpogoj za dobro starševstvo?

Seveda; če se starša v utrujenosti in nemoči lahko naslonita drug na drugega, jima bo lažje pri delu z otroki.

Kaj lahko starši storijo, da vzgojijo srečne otroke?

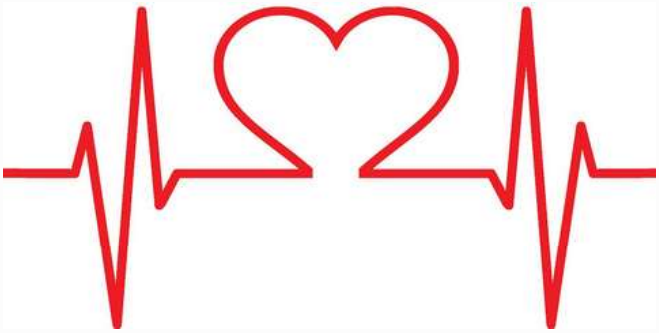
Na to odgovoriti na kratko? … da jih imajo radi, da imajo radi sebe, da znajo najprej sebe pomiriti in potem še otroka, da najprej s sabo lepo ravnajo, potem pa še z otroki …

Starši menda otroku ne morejo, ne smejo ustreči v vseh željah. Kako torej ustrezno zavrniti želje?

Če starš začuti bolečino in stisko ob tem, ko mora otroku reči ne, mu bo lažje v mirnem tonu razložil, zakaj je tako, in to vedno znova.

Številni starši se pritožujejo, da so otroci danes ves čas pred televizorjem in da jih zanimajo le še video igre, pogosto celo med družinsko večerjo gledajo v telefon. So elektronski mediji zares nadomestili odnos?

Pravijo, da so računalniške igrice in tv najboljše varuške. Družina mora imeti jasna pravila, kdaj je računalnik dostopen, kdaj in koliko časa otrok lahko uporablja telefon. Otrok se sam težko omeji. Prvi zgled glede tega morata biti oče in mama. Če ni igric, moramo ponuditi nekaj drugega, sebe, svoj čas, odnos.

Kaj narediti, ko otrok, hote ali nehote, naredi napako? Na primer, prinese slabo oceno iz šole, izgubi telefon, zamudi dogovorjeno uro vrnitve domov. Je kritika takrat na mestu? Kaj pa kazen?

Otrok mora prevzeti posledice za dejanja. To je vzgoja za odgovorno odločanje. Če je slaba ocena, nam predstavi »sanacijski načrt«, kako bo popravil. Telefon se kupi vsake dve leti, če ga izgubiš, si brez njega. Če pride najstnik prepozno domov, bo naslednjič prej moral biti doma oziroma naslednji teden ne bo šel ven. Za najpredvidljivejše »prekrške« morajo biti vnaprej dogovorjene tudi posledice. Pa brez sramotenja, kritiziranja in žaljenja otrok. Tudi policist nas ne žali, ko nas ustavi na cesti, pa nam vseeno izroči »posledico«.