



Ljubezen na preizkušnji

Zadovoljujoče partnerstvo, ki pomeni bližino, varnost, zaupanje in telesno privlačnost, ni samoumevna prvina odnosa. Pravzaprav je za doseganje le-tega potrebnega nemalo zavestnega truda, prilagajanja, spoznavanja partnerja in odkrivanja lastnih, nemalokrat še sebi skritih »kotičkov« osebnosti in osebne zgodovine. Da smo v ljubezenskem odnosu srečni,

je potrebna osebna rast obeh posameznikov in para kot celote.

Piše: **Barbara Oražem Grm, univ. dipl. psihologinja**



Kako graditi uspešen in ljubeč partnerski odnos ter kako si pomagati, kadar par zaida v »slepo ulico težav«, smo se pogovarjali s specialistom zakonske in družinske terapije, gospodom Dragom Jerebicem, strokovnim vodjo Družinskega inštituta Bližina, ki s svojima enotama deluje v Celju in Ljubljani.

SPRVA VSE LEPO IN PRAV

Partnerski odnos se prične z zaljubljenostjo, s stanjem, ki ga poznamo po čustveni vznesečnosti, prelepih občutkih vznemirljive privlačnosti, zaradi katere vse okoli sebe dojemamo spremenjeno, predvsem lepše. Pod vplivom takšnega selektivnega zaznavanja, ko pri drugem vidimo le tisto, kar hočemo videti, kaj hitro lahko sklenemo, da smo našli ljubezen svojega življenja, človeka, na katerega smo čakali, in da bo to, kar nas preveva, trajalo večno. Pa vendar se vse skupaj pri mnogih parih čez čas korenito spremeni. Žalostni in razočarani mnogokrat spoznajo, da jih prav tisto, kar jih

je spočetka tako privlačilo pri partnerju, sedaj neizmerno moti.

Zakonski in družinski terapevt, Drago Jerebic, razloži: »Začetna zaljubljenost osebama omogoča, da lahko tvegata, si povesta stvari, ki jih sicer težko povesta in ki jih bosta čez čas morda spet težko povedala. Zaljubljenost ju zavaruje pred prevelikim doživljanjem ranljivosti in krhkosti, kar vsi nosimo v sebi. Ko zaljubljenost kot kemično (hormonsko) stanje, neke vrste omama, mine, se pravi, ko drugega več ne idealiziramo in ga začnemo spoznavati v vse bolj stvarni podobi, se po navadi pojavi strah, v smislu: 'Ali mu bom še všeč?', 'Me bo še marala?' ipd. In če ta stopnja ni uspešno predelana, potem je velika verjetnost, da bo v odnosu prišlo do čustvene oddaljitve, tej pa v večini primerov sledi še telesna oddaljitve.«

Za odnos potrebujemo dve avtonomni (samostojni, suvereni) osebi, ki zmoreta sami živeti, vendar sta skupaj, ker jima je tako ljubše, nadaljuje Drago Jerebic. »Potrebno je, da se do-

življata kot dve ločeni osebi, ki pa vesta, kaj čuti eden in kaj drugi, kaj misli prvi in kaj drugi, da ni tukaj zmede in kaotičnosti. Če te razmejenosti med dvema osebama ni, potem je po navadi težava pri prevzemanju odgovornosti za lastna dejanja in je prisotno veliko obtoževanja, lahko tudi nasilja. Pomembno je tudi spoštovanje različnosti in omogočanje svobode drug drugemu v razmišljanju, doživljanju in izražanju, da nista užaljena, če prvi drugače misli kot drugi. Nujno je, da se odločita za zvestobo, ker to daje odnosu varnost, še posebej, ko pridejo težki dnevi; da vesta, da se bosta za odnos trudila. Potem se je treba še prav zavestno odločiti za drugega in za odnos. Ne nazadnje je važna tudi telesna privlačnost, vendar to verjetno ni treba posebej omenjati, ker je večina na ta del že v začetku zelo pozorna. Pomembno pa je, da tega z leti ne zanemarimo.«

USEDLINE PRETEKLOSTI V SEDANJOSTI

Nemška terapevta Joachim Engl in Franz Thurmaier, avtorja knjige o dobri in slabi partnerski komunikaciji, menita, da zadovoljujoče partnerstvo v veliki meri živi od pogovorov in ob pogovorih. A prav v partnerskem sporazumevanju je možnih nešteto napak. Nekaterih se naučimo že pred partnerskim odnosom, nekaterih med odnosom samim, vse pa postanejo naša navada.

O moči naših preteklih, navadno zelo davnih izkušenj iz časa odraščanja, spregovorijo tudi sogovorec, terapevt Drago Jerebic: »Vse življenje nevede in nehote sledimo nečemu nerešenemu iz naše primarne, izvirne družine. Vsak od partnerjev ima svojo tako imenovano »primarno kodo odnosnosti«, kot nekak vzorec ali model odnosa, ki ga ponavlja v vseh naslednjih pomembnih odnosih v življenju. Ena izmed nalog terapije je ravno ta, da partnerja odkrijeta ti dve kodi, ker lahko tako v drugačni luči razumeta prepire ali konflikte. Morda sta drug drugega doživljala kot sebičnega ali zlonamernega, sedaj pa se uspeta videti kot dva ranljiva in prestrašena človeka, ki se samo branita in iz občutka ogroženosti ranita drug drugega. Šele ko se zopet pojavi občutek varnosti, sprejetosti, cenjenosti, takrat se spet lahko čustveno zbližata in čutita medsebojno telesno privlačnost.«



Prav področje spolnosti, telesne vibrantnosti dveh zakoncev, pojasnjuje specialist zakonske in družinske terapije Drago Jerebic, danes velja za enega najglobljih pokazateljev, koliko in na kakšen način je varno zaupati v njunem odnosu.

POMANJKANJE POGOVOROV ODTUJI

Omenjena nemška avtorja Engel in Thurmaier sta prepričana, da partnerstva večinoma ne propadejo zaradi medosebnih težav samih ali razlik v potrebah, pač pa zaradi pristopov, s katerimi jih partnerji obravnavajo.

Avtorji različnih smeri v psihologiji soglašajo, da se par, ki se med seboj ne pogovarja, vse manj pozna, njuna vez pa se bolj in bolj rahlja. Ob tem niso mišljeni delovni pogovori, na primer, kdo bo šel po otroke, kdo bo plačal položnice, kaj se bo kuhalo ..., pač pa bolj zaupni partnerski dialog, v katerem si upamo pokazati tudi svoje senčne plati, morda čustva, ki se jih sramujemo, spomine, ki nas težijo, ali misli, ki jih ne želimo za svoje.

Tesen, ljubeč odnos pomeni za oba v paru določeno mero psihološkega razkrivanja. Za nekatere ljudi je to zelo težko. Naš sogovorec, zakonski in družinski terapevt, pojasni:

»Če je človekova primarna izkušnja odnosa zaznamovana z občutkom odvečnosti, zavrže-

nosti, bolečine, negotovosti, ponižanosti, potem bo ta oseba zelo, zelo previdna v odnosih in bo odnose raje nadzorovala, kot jim zaupala. Vedno znova, ko bi se ta oseba želela razkriti, pokazati del lastne ranljivosti, bi se lahko prikradla misel ali spomin, opozorilo, naj pazi, ker se drugi utegne tako odzvati, kot se je že nekdo v davni (ali bližnji) preteklosti. Taka oseba potrebuje mnogo spodbud in pridobljenega občutka varnosti, da lahko tvega ta korak. Če jo kritiziramo, kaj toliko zapleta, ji s tem samo še bolj otežujemo položaj in jo utrjujemo v prepričanju, da je res boljše, da je previdna.«

KO POSTANE PREHUDO

Sestavni in občasni dogodek vsakega odnosa je prepir. Dostikrat se vname že zaradi naše utrujenosti in preobremenjenosti, takrat ne potrebujemo dosti spodbude in že se najdemo sredi besedne bitke, ki nas še dodatno izčrpa in prizadene. Za odnose so nevarni zlasti destruktivni, rušilni prepiri, ki se ponavljajo in so boleči za oba udeleženca. Zanje je značilno, da rojevajo vse več in več grenkobe med partnerjema, ki se poslužujeta najrazličnejših orožij: sarkazma, očitkov, žalitev, pripisovanja krivde, vse do nasilja in razvrednotenja partnerja kot osebe.

Tudi Drago Jerebic pove, da se k njim po pomoč ljudje najpogosteje obrnejo prav zaradi preprirov, težav v medsebojnem sporazumevanju, ko se dva ne zmoreta več pogovoriti, ne da bi se sprla ali da se ne bi eden od njiju užaljeno ovil v molk. »V ozadju teh preprirov je najpogosteje nezaupanje, ljubosumje, nezvestoba. Prav tako pogost razlog prihoda na terapijo je čustvena odtujenost, ko dva živita drug mimo drugega, ko ima eden (ali oba) v paru občutek, da ga drugi ne razume, ne sliši, ne sprejema in zato obupa. Razlogi prihoda so tudi težave v spolnosti, psihično in fizično nasilje v odnosu, težave s taščami in tasti ter razne oblike zasvojenosti.«

Pogosti so tudi zakonski pari, ki razmišljajo o razvezi, pa se za ta korak iz takšnih ali drugačnih razlogov vseeno ne morejo dokončno odločiti. O razvezi ljudje kar pogosto razmišljajo, pripoveduje sogovornik, zato je ljudi tik pred razvezo kar veliko. »Vsi, ki so na tej točki, ne gredo na partnersko terapijo. Zato tisti, ki se odločijo za partnersko terapijo, sodijo v skupino bolj angažiranih in je že zato večja možnost, da ostanejo skupaj. Na podlagi svojega dela ocenjujem, da jih več kot 70 odstotkov od teh, ki so razmišljali o ločitvi, po končanem terapevtskem procesu ostane skupaj. Na terapiji zakonca povabim, da

»Na podlagi svojega dela ocenjujem, da jih več kot 70 odstotkov od teh, ki so razmišljali o ločitvi, po končanem terapevtskem procesu ostane skupaj.«

LEPA LJUBEZEN?

Psiholog prof. dr. Janek Musek v enem od svojih strokovnih del nazorno opiše: »V romantičnem zanosu partnerji pogosto ne uvidijo neujemanj, ki pa postanejo pomembna, ko začetna ljubezen ni več tako slepa. Razhajanje v stališčih, prepričanjih, vrednotah, navadah in interesih je najboljši povod za medsebojne spore. Kadar v odnosu konfliktnost prevlada, ta postane ogrožen.«

si namenita tri mesece časa za razmislek in da v tem obdobju ne delata nobenih končnih odločitev. En terapevtski cikel šteje dvanajst srečanj para enkrat tedensko skupaj s terapevtom. V tem času si prizadevamo, da najprej razumeta, zakaj sta si povzročila tako boleče stvari, da vsak prevzame svoj del odgovornosti, predvsem pa, kot je bilo že prej omenjeno, da doživita drug drugega kot prav tako ranljivega, krhkega in hrepenečega po odnosu, le da si tega ne upata več pokazati. Terapevti pare, ki razmišljajo o razvezi, tudi vprašamo, od koga ali česa bi se radi

ločili: od sozakonca ali od občutij, ki jih ob drugem doživljajo. Če gre za slednje, je možno to spremeniti tudi ob tem partnerju ali pa ohraniti ta boleča občutja, četudi menjamo partnerja.«

TERAPIJA ODKRIVA ZAMOLČANO

Četudi otroci par navadno povežejo in zblížajo, je družinsko življenje povezano tudi z nemalo obveznostmi, s stresom in doživljanjem, da vsega ne zmoremo. Prav hitro se lahko zgodi, da imata zakonca oziroma partnerja vse manj časa in moči zase ter drug za drugega. Čez nekaj časa se mnogi pari resnično odtujijo.

Terapevt Drago Jerebic pojasni še z drugega zornega kota: »Starševstvo par lahko poveže, lahko pa je tudi obratno, namreč otrok prinaša s seboj ogromno ranljivosti. Mož se lahko počuti odrinjenega, ker se mu zdi, da se žena preveč posveča otroku, ona se lahko zaradi tega počuti jezno in osamljeno, češ da se prav zdaj, ko bi ga še bolj potrebovala, on užaljeno odmakne in se še vedno predvsem ukvarja sam s sabo.«

Zelo pomembno je, poudarja strokovnjak, da si znamo vzeti čas, da se lahko pogovorimo o tem, kaj doživljamo, kako se počutimo, da uvidimo, da praviloma nismo krivi za to, kar drugi

partner doživlja, ampak da v večini primerov zakonci »restavriramo« stare konflikte, vedno znova in znova na nov način, vedno znova z željo, da bi nas sedaj končno nekdo v tem slišal, razumel, sprejel in morda še potolažil.

Tako je pogosto za zakonca pravo odkritje, ko na terapiji ona sliši, da je on ne zavrača, da je v resnici ne želi stran od sebe, samo rad bi prekinil obupni občutek zadušenosti in ujetosti, ki ga ob njej doživlja, ona pa o tem ničesar ne ve. Hkrati pa se ona ob tem njegovem umikanju počuti zelo zavrženo in neljubljeno, zato ga še bolj zasleduje in s tem le še bolj duši. »Govorim za zakonca, ki se trudijo za odnos, so razgledani in ki navkljub temu, da v njihovih odnosih ni bistvenih dogodkov, ki bi sami po sebi povzročili toliko bolečin, te težke občutke vseeno doživljajo. Izkušen terapevt bo vedel, da je tukaj v ozadju še druga zgodba, da se je verjetno ta gospod ob nekem drugem ženskem liku (morda mami) že počutil, zadušenega, ona pa se je ob nekom že čutila odrinjeno. Namreč če tega ne bi bilo, si teh občutij ne bi mogla tako močno prebuditi.«

STRAH PRED SPREMEMBO

Terapija od parov zahteva, naj sprejmejo tveganje, da jih bo s tira spravilo učenje drugačnega partnerskega odnosa, v knjigi Najina ljubezen zapiše ameriški zakonski terapevt, dr. Harville Hendrix. In kar je morda še težje, nadaljuje, da se soočijo z bolečino in strahom, ki so se jima v sebi leta dolgo izogibali in kar je bilo ne nazadnje vidnejši razlog za težave v zakonu. Sprememb, ki so nujne, če hočemo, da bo zveza uspešna, nas je strah. In ta strah je globoko zakoreninjen v človekovi naravi, je prepričan dr. Hendrix.

V terapevtskem procesu privrejo na plan številne nezavedne, davno potlačene vsebine, z njimi pa tudi čustveno nelagodje. Vsi udeleženci terapevtskega procesa le-tega niso zmožni pripeljati do konca in neredki ga opustijo že po nekaj srečanjih ali pa na polovici poti.

Na vprašanje, katere zadane rane je tudi s pomočjo terapevtskega procesa težko razrešiti, specialist zakonske in družinske terapije Drago Jerebic odgovarja: »Najtežje so travme iz otroštva, ker se te travme zasedajo globoko v otrokov nadaljnji psihični in nevrološki razvoj. Poleg tega pa je tukaj načeto zaupanje v druge ljudi, ki si ga nekateri ljudje nikoli več ne zmorejo v polnosti povrniti. Vsega se na da popraviti, se pa da ogromno izboljšati in zmanjšati bolečino.«

ŠE NEKAJ ZLATIH PRAVIL

Raziskave zadovoljnih (zdravih) zakonskih stanov kažejo, da so partnerji uspešno prešli naslednje psihološke naloge:

1. Izvedli so **čustveno separacijo** (ločitev) od prvotne družine, ki ne pomeni prekinitve odnosov in ljubezni, pač pa doseganje točke, ko svojo osebnost doživljamo kot povsem ločeno od osebnosti članov družine, v kateri smo odrasli.
2. Zgradili so **medsebojno čustveno bližino**, osnovano na intimnosti in povezanosti, sočasno pa niso brez mej med seboj in zakoncem, ki služijo zaščiti lastne avtonomije. Partnerja se zavedata, da sta različni osebnosti z različnimi izkušnjami in značilnostmi.
3. Srečen zakon je **varno območje**, kjer se sme pokazati tudi razlike v razmišljanju, svojo jezo in nestrinjanje. Gre za varno navezane odrasle, ki v svojem sopotniku vidijo zavetje, obnem pa ga ne doživljajo kot rešitelja vseh svojih težav, bolj kot človeka, s katerim si upajo deliti svoje notranje življenje.
4. Pari z otroki jemljejo v zakup lepo, a tudi **naporno vlogo starševstva**, kljub otrokom sebe in partnerja še naprej dojemajo kot par. Trudijo se za ohranjanje izrazov simpatije, naklonjenosti, medsebojne pomoči, nežnosti in spolnega zanimanja. Skrbijo za medsebojno privlačnost in zadovoljujočo spolnost, ki jo negujejo kljub številnim domačim obveznostim in stresu, povezanim z delom.
5. Znajo se soočiti s po navadi težko izogibnimi **krizami v življenju** in se z njimi kosati kot tim, ki si nudi čustveno oporo.
6. Pogosta spremljevalca srečnih parov sta **humor in smeh**, ki prinašata vedrino, odganjata resnobo in dolgčas.
7. Zdrav in proti večjim težavam odporen zakon označujejo občutljivost za **doživljanje drugega partnerja**, jasen način sporazumevanja, prilagodljivost vlog v družini, pripravljenost na kompromise in želja biti skupaj zaradi skupnega napredovanja in zorenja.