

SABINA ROŽEN, UNIV. DIPL. SOC. DELAVKA, SISTEMSKA PSIHOTERAPEVKA

Začnimo pri sebi!

Vplivajmo na sebe in svoje odnose



Kdo si, ki te iščem? In kje si, da te ni?
Kako najti sebe, da najdem še tebe? Kaj
je v tebi? In kaj v meni? Da si ti ti, da sem
jaz jaz? Kaj je tisto, kar je med teboj in
menoj? Da SVA? MIDVA. In da trajava ...



dnosi! Ta nikoli razrešena dinamika oseb v ednini, dvojini in množini. Kako jih skozi teorijo in prakso vidi in doživlja psihoterapevtka? Sabina Rožen je svoje strokovno raziskovanje medosebnih odnosov začela na Fakulteti za socialno delo. V želji, da bi bila večša tudi terapevtskega odnosa, ki lahko zdravi, se je vpisala na Slovenski inštitut za psihoterapijo, sedanjo Fakulteto za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Smer sistemska družinska psihoterapija poudarja odnose med ljudmi in razume posameznika kot del sistema – sistem pa je lahko par, družina, skupina, skupnost ipd. Težave, ki jih imamo, so povezane s tem, kako zadovoljujemo svoje potrebe v nekem sistemu oziroma v odnosih znotraj njega. Tudi posameznika lahko vidimo kot sistem, saj je v psihi vsakega od nas veliko delov, ki včasih niso zadovoljujoče povezani in usmerjeni k istemu cilju, so torej v navzkrižju. Sistemska teorija pravi, da še tako mala sprememba v sistemu vpliva na cel sistem, in nas spodbuja, da se odpravimo na pot k spreminjanju z malimi koraki, ki so obvladljivi in opogumljajo.

Kaj je to terapevtski odnos?

Psihoterapija je zame nadvse subtilno, intimno, čudovito, ustvarjalno in včasih tudi precej zabavno potovanje k sebi. Naše delo je odpirati prostor za sogovornike. Ves čas terapije smo povabljeni v prisotnost in odzivnost. Obstaja mnogo teorij, zakaj se nekdo vede, tako kot se, zakaj izbere, kar izbere, kar pa nam pomaga vse to razumeti, sprejeti in sodelovati pri spreminjanju. Terapevti ne sodimo – dopuščamo, vabimo v odnos in izražanje, reflektiranje, preizkušanje in okušanje novega.

To je odnos, v katerem se je mogoče ustaviti, si vzeti čas zase, slediti delom sebe, ki niso pogosto obiskani, izumljati besede za občutke, za katere sploh nismo vedeli, da živijo z nami, oblikovati cilje, o katerih smo le hrepeneli ...

Terapevtski odnos doživljam kot odnos, v katerem lahko človek na varen način z nekom, ki mu zaupa in mu ta nudi željeno podporo, raziskuje samega sebe in sledi spremembam ter skupaj z njim poišče nove izbire v življenju.

Kaj osmišlja naše bivanje?

To je eno tistih vprašanj, na katerega si vsak človek lahko izbere svoj odgovor. To preizpraševanje nas vedno znova vodi k sebi, v refleksijo preteklega in v vizijo prihodnjega. Menim, da se smisel lahko tudi spreminja in da je smiselno z vsakim posameznikom raziskovati, kaj je njegov smisel.

Vedenje zavezuje k ravnanju, pravite. Vedenje je teoretična podstat o strokovnih, znanstvenih dognanjih, ravnanje pa je vsakdanja praksa. Objekt obravnave je posameznik. Kako nasproti unikuma terapevt krmari med teorijo in prakso?

Terapevti z vsakim sogovornikom vzpostavimo unikaten odnos, učimo se njegovega "jezika" in metafor. Kako z vsakim vzpostaviti odnos po njegovi meri, je zame eden od najbolj navdihujočih in kreativnih delov terapevtskega dela.

Terapevtski proces bi lahko primerjali z vožnjo formule ena. Voznik ima za sabo veliko treninga, priprav, učenja različnih veščin, a ko sede za volan, je vsa njegova pozornost tisti trenutek usmerjena v vožnjo. Če bi začel intenzivno razmišljati o čem drugem, bi verjetno zletel s ceste. Podobno je z nami – kar nekaj let učenja, teorije, praktičnih vaj, lastne terapije je potrebno, da postaneš psihoterapevt. A ko sedemo s sogovornikom na terapevtski pogovor, damo vse to na stran. Takrat smo v odnosu in se nanj odzivamo iz trenutka.

Precej hitro spoznamo, da odprti, iskreni izpovedi sledi olajšanje, da se sprostimo, potem ko se počutimo sprejete, in se zato toliko lažje povežemo med seboj.

Naj poudarim, da je najbolj zdravilen v terapiji prav odnos. Zato je tudi tako pomembno, da poiščemo terapevta, s katerim se dobro ujamemo.

Vaše terapije vključujejo delo s posamezniki, s pari in skupinami za ženske, za moške in za pare.

Med individualno in skupinsko terapijo so razlike. Pri individualni je odnos terapevt – sogovornik ključen in edini. Čim pa pridemo v skupino, se ta dinamika izjemno pomnoži. Odpira nekaj, kar imamo vsi v genih. Kot vemo, ljudje ne bi preživel, če se ne bi združevali v skupine. Skupine so bile enota preživetja v pradavnini in tudi v kriznih časih.

V skupini se odvije bistveno več refleksije, doživljanja, zato tudi vloga terapevta postane drugačna. Vse udeležence vabi k temu, da so prisotni, da reflektirajo to, kar se v skupini dogaja: Kako slišimo to, kar je oseba iz skupine povedala? Kaj se nam ob tem odpira? Kako jo doživljamo? ... Gre za povabilo, da človek lahko avtentično, pristno izrazi tisto, kar čuti. Sprva se ustrašimo, da bi o sebi govorili pred skupino, potem pa ugotovimo, da je biti povezan v skupnosti nekaj zelo dragocenega. Ugotovimo, da imamo vsi zelo podobne izzive – govoriti odprto o sebi in svojih nelagodjih; da smo zelo uspešni, ker to prikrivamo. Precej hitro spoznamo, da odprti, iskreni izpovedi sledi olajšanje, da se sprostimo, potem ko se počutimo sprejete, in se zato toliko lažje povežemo med seboj. Seveda so tudi tu meje in pravila. Dogovorimo se, kako bomo govorili.

Raziskave sicer kažejo, da se začnejo spremembe v individualni terapiji kaza-

ti hitreje, vendar ji skupina, ko se uglasijo in poda na skupno potovanje, lepo sledi. Idealna je kombinacija obojega, vsaka ob svojem času.

Začneva pri skupini za ženske?

Zame je delo v ženski skupini eden najbolj zanimivih, barvitih, dinamičnih in hkrati pomirjujočih momentov. Povprečna ženska, ki se odpravi na skupinsko terapijo oziroma se pridruži skupini za ženske, je ženska srednjih let, iz srednjega razreda. Običajno je visoko izobražena, zelo zaposlena, iskalka, večinoma z dobrim teoretičnim poznavanjem osebnostne rasti, in potisnjena od življenja ob steno ali pa se zaveda, da ji nekaj manjka, in zato tudi motivirana, da naredi korak naprej.

Sodobna ženska je megličasti vrtinec dejavnosti, sem neke prebrala. Prisiljena je biti vse vsem. Izgubila je sebi lasten instinkt. Je to neke vrste sestradana duša?

Vsega po malem, a to ne velja samo za ženske. Podobno se dogaja tudi moškim. Vsi smo lačni pomiritve, povezanosti, sprejetosti, le da ženske lažje in bolj glasno govorimo o tem.

Najprej se vprašajmo, kaj instinkt sploh pomeni. Čut, prvinski stik, nagon; v duhovnem smislu je iskanje nečesa, kar je presežno? Instinkt je lahko tudi precej divji in krut. Če ga damo ob bok zavesti, je po mojem mnenju instinkt nekakšna pomembna osnovna oprema ljudi in živali, zavest pa dodatna. Civiliziran način življenja že stoletja spodbuja tudi sublimacijo instinktov. Sobivanje s sabo in drugimi je lažje, če poteka razvoj zavesti in instinktov v smeri nadgradnje, "prefinjevanja". Da nas ne vodijo več zgolj

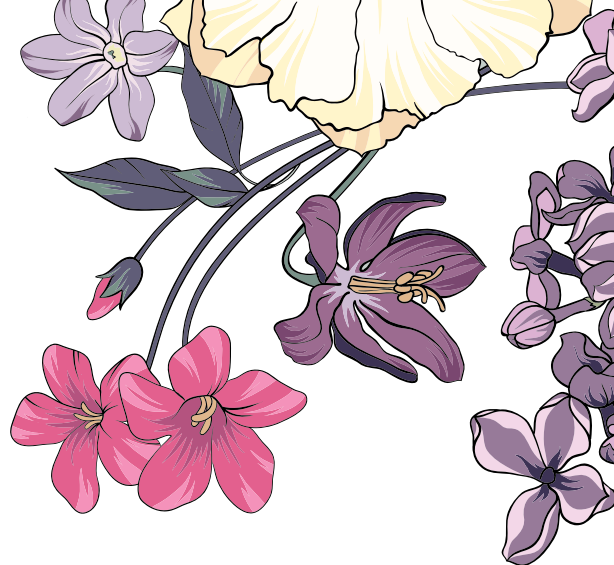
instinkti ali da jih zaradi strahu poskušamo potlačiti čim globlje, ampak da se jih učimo malce bolj zavestno zaznati in sprostiti.

Za tak podvig se je treba malo postaviti, si privoščiti razmislek, kontemplacijo zaznave sveta zunaj in znotraj sebe. Teči vstric z vsemi temi sporočili, ki jih dobivamo iz vseh medijev, je nemogoče. Nenehno popravljanje svoje vizualnosti in tekmovanje z vsemi, ki nas menda ogrožajo, se mi tudi ne zdi ravno izpolnjujoče.

Vedno nam je na voljo tudi pot navznoter, spoznavanje nevidne plati sebe. Verjamem, da smo na neki ravni vsi iz podobnega testa, da nas je življenje različno oblikovalo in da gremo vsi v isto smer ne glede na obliko in barvo, ki ju imamo. Pač z različnim tempom, saj imamo tudi različne globoko zakopane potrebe, ki nas motivirajo k napredku. Po poti se učimo tudi sprejemanja. Premirja s samim seboj. Ogromno energije porabimo s tem, da se ves čas borimo sami s seboj. In z drugimi, seveda. Ni naključje, da je toliko vojn. Mar ne bi bilo lepo, da se končno vsaj malo ustavimo in zadihamo?! Se pogledamo v oči in zdržimo pogled ter (na)hranimo svojo dušo?

Kaj pričakujejo ženske od terapije? Kakšne so njihove zgodbe?

Pričakujejo varnost, sprejetost, podporo, premik naprej ... Vesele so časa zase, povezanosti, normalizacije in humorja. Zgodbe so različne in jim na začetku damo prostor. Pozorno poslušanje neopelšanih zgodb drugih v teh bolj odtuje-



nih časih nas lahko nagradi s spoznanjem, da imamo vse (udeležence) izzive, da vse kdaj pademo, hrepenimo po tem, da bi nas kdo zaščitil in negoval. Preseneča spoznanje, kako pogosto se lahko najdemo v tujih zgodbah.

Kako pomembna je zgodba za proces?

Mislim, da jo je dobro poznati. Ni pa dobro, da zgodba prevzame vodstvo. Poznam ljudi, ki so, zato ker so se jim določene stvari zgodile, nanje naslonili svoje življenje in tam tudi obstali, se identificirali z doživetim enkrat v preteklosti. Človek pove zgodbo – to je vendarle vzporedni proces, ljudje smo “zgodbe pripovedujoča” bitja. Vse je v zgodbah in zgodba je v času. A kdo ostane v sedanjosti, kdo jo posluša? Dobro je vedeti, da naš um blazno rad pripoveduje zgodbe. Zato moramo biti previdni, da ne “prezgodbarimo” celega življenja sebe in drugih.

Svojim strankam povem: Vaša zgodba je zagotovo povezana s tem, kar vi mislite oziroma kar vaš um zelo rad sliši. On ima rad probleme in bo po njih neumorno kopal, iskal in odgovarjal. A odgovor na vprašanje, zakaj se nam je ta problem pojavil, nam ne bo pomagal. Morda bo našemu umu dal neko hrano in nam nekaj zadovoljstva. Odprto pa ostaja vprašanje, kaj početi z doživljanji, nastalimi pri soočenju s problemi. Ne moremo vedno vedeti, kaj se je dogajalo v ozadju, kaj ali kdo je sprožilo problem, blokado.

Pozorna sem na besede, s katerimi oseba opisuje svoje občutke, denimo, da se v svojem okolju počuti nerazumljena in nesprejeta. Zanima me njena zgodba; to, kar se pri njej dogaja v odnosih, hkrati pa dogajanje v njej. Koliko ona sama sebe (ne) razume? Zagotovo ima razloge za to, da se ne razume oziroma se ne sprejema: morda, ker se temu dovolj ne posveča, ker nima orodij ali pa ima znotraj sebe konfliktna področja ... To je preplet raziskovanja odnosov z drugimi in sabo, ozaveščanja in vključevanje spoznanega. A ni dovolj, da o občutku govorimo samo na racionalni ravni. Zato jo vprašam: Povejte, kako ta občutek, da ste nerazumljeni, doživljate v telesu? Iskanje odgovora na tej ravni odpre nov prostor raziskovanja – lahko na primer ugotovim, da je pri tej klientki še vse kaj drugega kot tisto, kar je opisala na začetku. Ta pot je veliko bolj neposredna.

Pogosto nimamo besed za tisto, kar doživljamo sami, izvrstni pa smo v opisovanju drugih. Tu se začne razklenjenje procesa *Čutim se nerazumljeno*. Ko enkrat obrnemo svoj pogled v svoje notranje vesolje, v svoje lastne zakonitosti in zdržimo z občutki ob tem, kar se dogaja v nas, ter jih ne projiciramo v drugega, se lahko začne lepa pot razumevanja in sprejemanja sebe, ki se po navadi potem pokaže tudi v zunanjem svetu.

Vse se začne in konča znotraj človeka samega?

Jaz brez okolice ne obstaja. Jaz se začne v odnosu z nekom, najprej v primarni družini. A delo na sebi se začne z delom pri sebi. Odnosi seveda ves čas potekajo in nas definirajo ter,

obratno, mi njih. Toda v teku terapije se mi zdi najpomembnejše: Začnimo pri sebi in svojem odnosu do sebe in sveta. Terapevti igramo v tem procesu pomembno vlogo, saj vedno znova vračamo pozornost k sogovorniku ter doživljanju tukaj in zdaj, ki je edini čas, ko je mogoče tudi kaj spremeniti. Če na primer ne bežim od tesnobe z neko kompenzacijo, se ustavim in vzpostavljam odnos z njo, potem z njo nisem več eno – z njo nisem več zlit/-a, ampak sem jaz, ki opazujem svojo tesnobo. Potem šele lahko odpremo vrata k možnemu spreminjanju, opazovanju in posledično k možni spremembi, hkrati pa se v človeka vrača moč, da začne jemati stvari v svoje roke.

Kaj je v tem odkrivanju notranjega sveta, raznih blokad, vozlišč najpomembnejše? Kaj je najtežje razvozlati?

Zagotovo so obrambni varovalni mehanizmi oziroma naši načini postavljanja zaščit pred svetom in bolečinami precej kompleksen pojav. Te obrambe so pomembne, pomagajo nam preživeti v določenem času. Lahko se tudi povsem identificiramo z njimi v smislu “Tak/-a pač sem”. In “takšnost” lahko zelo vpliva na naše sedanje odnose, ko mogoče sploh ni več teh ogrožajočih okoliščin, mi pa še vedno živimo, kot da so, in nas tako priklenejo na preteklost. Lahko nam dajejo morda ne najbolj realen občutek varnosti in nadzora nad življenjem. Lahko pa nam po drugi strani preprečujejo, da bi k nam prišlo življenje z vsemi darovi, ki so na voljo v sedanjosti.

Če opišem slikovito: ko so pred stoletji napadali Turki, je bilo pametno ubežati in se zapreti za obzidje, ni bilo pa najbolj smiselno ostati za njim, ko so napadalci že zdavnaj odjezdili. Vendar – če smo za obzidjem dolgo, postane to naša normalnost in ni enostavno spremeniti globokega prepričanja o ogroženosti ter zapustiti obzidja. Morda najlažje z majhnimi koraki, v varni družbi, ki ji zaupam ...

Tradicionalna psihologija pogosto zamolči ali pa zelo skopari z globljimi stvarmi, pomembnimi za ženske: ne govori o arhetipskem, intuitivnem, spolnem in cikličnem, o obdobjih žensk, o ženskem načinu dojemanja in delovanja, o ženskem vedenju, njenem ustvarjalnem ognju. Vprašanj ženske duše ni mogoče obravnavati z ukalupljanjem ženske v obliko, kakršno določa nezavedna kultura, kajti nemogoče jo je stlačiti v model, intelektualno sprejemljivejši za tiste, ki trdijo, da so edini nosilci zavesti.

In to so večinoma moški ... Tako kot je svet večinoma narejen za desničarje, je še pogosto narejen za moške oziroma po moško. V tej dvatisočletni zgodovini so svetu večinoma vladali moški. Če preskočim k skupinski terapiji: na skupini za pare mi je zelo zanimivo opazovati vedenje, ki je v srednjem razredu velikokrat prisotno – igra nemoči. Ženske smo nemočne v tem, da bi spremenile moške, in oni, da bi nas zadovoljili. Imam tezo, od kod pogosto žensko nezadovoljstvo: vanj smo se stoletja rojevale, saj je bilo rojstvo deklice manj zadovoljujoč dogodek kot prihod fanta. In biti ženska v preteklosti je večinoma pomenilo imeti manj moči, zato smo se jo naučile dobiti posredno.

V ženski psihi namreč še vedno ostajajo nezavedna področja, zaradi katerih še vedno čakamo, da nas moški osreči, zadovolji,

poskrbi za nas čustveno, spolno ... Recimo, rade se pritožujemo nad njihovim doživljanjem spolnosti, češ da ne znajo z našimi telesi, elegantno pa pozabljamo, da z njimi velikokrat ne znamo niti same. Ali vemo, kako se sprostiti, se začutiti kot spolno bitje? Kako se povezati s svojo spolno energijo, telesom še kako drugače, kot pa nam jo predstavlja pornografija?

V mesečnem ciklu imamo ženske pet hormonskih ritmov. Če opazujemo žensko, vidimo, kako njen hormonski sistem niha, hormonska slika pri moških pa je bolj ali manj uravnotežena. A ker je svet ustrojen po podobi moških, odrivamo to valovanje nekam na stran, namesto da bi se naučile z užitekmi jadrati z njim. Potlačimo ga, se prilagajamo, počasi jemljemo svojo moč v svoje roke in prevzemamo odgovornost za svoje zadovoljstvo. Ampak pomembno je, da smo na poti. K sebi in k svojim "barvam", ritmom ...

Smo sredi tranzicije in želimo odpreti vrata novemu?

Všeč mi je ideja spoštljivega sobivanja, ki upošteva preteklost in njene posledice ter odpira prostor za celjenje ran. In za skupno učenje, kako živeti enakopravnost, enakovrednost. Po zaslugi vseh, ki so prispevali k temu, lahko v tem času in prostoru ženski



svet preizkuša poti, kako naše kvalitete živeti sproščeno.

Katere pa to sploh so? V knjigi Ženske, ki tečejo z volkovi berem: "Zdrave ženske odlikujejo ostri čuti, igriv duh in povišana sposobnost požrtvovalnosti. So povezovalne in radovedne, vzdržljive in močne. Globoko intuitivne so, predano skrbijo za otroke, partnerje in družino. Izkušeno se prilagajajo nenebno spreminjajočim se razmeram; izjemno smejele so in pogumne."

Rada vedno znova preverjam osebne definicije sogovornic glede te pa tudi drugih tem. Če pa skušava definirati, kaj od nekdanj velja za žensko in kaj za moškega, lahko na to pogledamo tudi z vidika, kako nas je oblikoval način življenja v divjini, kako zadnjih nekaj tisoč let in kaj se dogaja v zadnjih desetletjih. Kako so nas zgodovina in izkušnje izoblikovali. Včasih v skupini rečem: Poglejte, če so moški zelo dolgo hodili na lov ali v vojno, sta se njihova fiziologija in doživljanje prilagodila temu, da imajo en fokus, gledajo daleč, gredo v skupini nekaj uredit. In verjetno pri tem ne klepetajo kaj dosti. Večtisočletne vzorce, ki koreninijo tudi globoko v podzavesti, ni tako enostavno spreminjati, tudi če je petim odstotkom zavestnega uma marsikaj jasno.

Povprečna ženska v preteklih časih pa je ostala doma, bila pozorna na kup opravi, otrok, skrbela za skupnost, za ogenj, živela je povsem v drugem ritmu. Seveda si v tem času želimo več, drugače, a hkrati nas zasledujejo izkušnje naših prednic, ki so včasih skregane s prepričanji sodobne ženske. Ni čudno, da smo kdaj same s sabo v konfliktu, še raje pa s partnerjem, ki se mu pogosto niti sanja ne, kaj bi lahko naredil za izboljšanje vzdušja.

Vse bolj prebajamo k spoznanju, da je ranljivost moč, in ne šibkost.

Na vratih poti k sebi piše: Bodite iskreni do sebe, dovolite si biti ranljivi. Na začetku terapije je vsekakor koristno, da se nehamo toliko ukvarjati z drugimi, bolj s seboj. To raziskovanje običajno prekinemo, kot sva že omenili, ko pridemo do samozaščitnega vedenja, do nekega

Večtisočletne vzorce, ki koreninijo tudi globoko v podzavesti, ni tako enostavno spreminjati, tudi če je petim odstotkom zavestnega uma marsikaj jasno.

zidu, s katerim smo se zavarovali. Takrat je nadvse koristno, da se ob tej barieri ustavimo, da raziščemo, zakaj smo si jo postavili, katero rano z njo ščitimo. Potem po navadi ugotovimo, da vsi ščitimo podobne rane. Za par – za dva človeka, ki živita skupaj – je lahko izjemno blagodejno, če zmoreta biti iskrena glede svojih ran. Zaveza za spoštljiv odnos do poškodovanosti, ki jih imava za zidovi, naju lahko poveže in pomiri. A pogosto se tega nismo naučili, nimamo časa za to, niti nimamo povabila. Zato se pari naučimo hoditi previdno drug ob drugem in ne zahajamo na boleče terene, vsaj dokler kaj ne eskalira, in potem spet ni pretoka med nami, ni bližine, ranljivosti.

Ni boljšega lepila med dvema, kot da sta varna drug z drugim; da vesta, da sta lahko drug z drugim odkrita, najsibo kar koli. In medtem ko sta spoštljiva do ran drug drugega, se te vzajemno celijo. Odnos, ki ga vzpostavita, je tisti, v katerem se njene in njegove rane lahko zacelijo. In v tej luči lahko tudi moški, ne le ženske, na svoji koži spoznavajo, da sta pri obravnavi ranljivosti potrebni moč in odprtost do ran ter vsekakor podporno okolje.

Kakšna pa je dinamika v moški skupini? Kaj se v njihovem krogu izkristalizira?

Statusno so podobno, kot velja za žensko skupino. Skupini se pridružijo, ker

želijo narediti korak naprej. In ker so jih njihove ženske k temu vzpodbudile. Ne morem reči, da je v tej skupini povsem druga dinamika. V obeh skupinah so udeleženci na začetku bolj previdni, manj govorijo. Je pa res, da se ženske precej lažje in hitreje odprejo.

Na začetku sem bila nad moškimi v skupini kar presenečena: Moški imajo besede! Moški imajo občutke! Moški so na neki način zelo spoštljivi. So lahko sila potrpežljivi, ljubeči in predani. Drugo vprašanje pa je, koliko vsega tega uspejo pokazati v odnosu. V moški skupini niso pod budnim očesom – ni jim treba paziti, kako se izražajo, zato se po navadi sprostijo, povežejo na specifično moški način, z manj besedami, z več tišine, ampak z globino, pripravljenostjo nekaj spremeniti. Večkrat sem zelo ganjena, kako globoko in lepo čutijo moški ...

Ampak ...?

Ker verbalno in v interakcijah niso tako spretni ali teoretično tako podprti, kot smo ženske, se pogosto počutijo negotove. Ženske imamo to srečo, da lažje spregovorimo, se pogovarjamo, se podpiramo, moški pa se družijo pri športu, sprostitvi; redko se zgodi, da se odkrito pogovorijo s prijateljem. Zato imajo lahko manj vpogleda vase, manj moči. Vedno znova jim ženske kot bumerang



serviramo, kako zelo neustrezno se odzivajo. Moški pa nam prav to analizo – kaj z nami, ženskami, ni v redu – največkrat prihranijo.

Me smo z analiziranjem tako rado-darne. Toliko knjig smo prebrale, česa vsega ne vemo ... Koliko idealov imamo ženske! Imele bi takšnega moškega, ki bi vse to lahko izpolnjeval. Ki bi bil popolno utelešenje prvinskega moškega in bil hkrati totalno sočuten. A vse to naenkrat ne gre tako hitro ... Sploh pa ne na način, kakor hočemo ženske do tega priti. V skupini večkrat rečem: Več muh ujamem na kapljici medu kot pa na dvajsetih litrih kisa. Moški si v bistvu tudi želijo dajati. Potrebujemo pa podporo, potrditev, malo potrpljenja, spoštovanja od žensk. To, kar si želimo me, si želijo tudi moški. Čeprav večkrat dajejo vtis, da temu ni tako.

Kakšna pa je dinamika pri parih?

Vsaka skupina parov ustvarja svojo dinamiko, pač v skladu s tem, kar prinesejo s sabo v skupino in v njej soustvarjajo.

Morda je zanimivo dejstvo, da vsi pari na skupino za pare pridejo na pobudo žensk. Pri moških je več zanimanja za individualno partnersko terapijo.

Sodelovanje v skupini za pare se najprej sprostí prek opazovanja drugih in prenašanja opazovanega nase, razmišljanja o odnosih, učenja, posnemanja drugih, skupinske podpore in razumevanja.

Normaliziramo, da smo po malem vsi izgubljeni in ne najbolj opremljeni z veščinami za dober odnos s samim seboj in svojim partnerjem – kako komuniciramo, poslušamo, kako smo pomirjeni in vzdržljivi s sabo in drugimi. Kot večkrat rečem parom: Moj glavni fokus ni, da vidva ostaneta skupaj, ampak da se vrnete vsak zase k sebi. Da začneta pri sebi, saj je "prisebnost", če se pošalimo in imamo v mislih ostati pri sebi, sila dobrodošla opazovalka in svetovalka. In da se iz teh izhodišč potem nekje spet srečata.

Na dosegu roke pa je ogromno tečajev, vadb, tehnik, priročnikov in podobnega s področja popularne psihologije, tako da lahko vsakdo izbere nekaj primernega zase.

Če bi pomagalo že samo vedenje, bi bilo že marsikaj rešeno. Eno je med vsem poiskati zase neko dobro idejo, delavnico, drugo pa je, koliko smo sposobni to spraviti v življenje, spoznano utelesiti. Koliko smo razvili to "mišico" ponotranjenja, koliko so se naše sinapse povezale na način, ki podpira kakovostno sobivanje. Lahko pride tudi do zlorabe tega znanja. Na primer: "Jaz vse dobro zanaliziram, in ko gre kaj narobe, z lahkoto dokažem svojemu možu, da je izvor konflikta na njegovi strani." Če ne najdem nekega prostora znotraj sebe, ki mi omogoča, da vzdržim v odnosu in da lahko vidim drugega, potem mi tudi še ena prebrana knjiga ne bo pomagala. Tu nastopi dobra stran terapije. Terapija nas spodbuja in usmerja, da zdržimo z notranjimi napetostmi, da jih poimenujemo in končno spustimo.

Tukaj ni instant rešitev.

Včasih se nepričakovano zgodijo veliki preskoki. A po navadi je za njimi skrito veliko opravljenega dela. Kaj to pomeni, instant? Da obljubljam hitro in popolno rešitev? Čim jo nekdo najde, naj mi, prosim, javi, ker bi jo tudi jaz rada imela.

Kaj pa, ko ne gre (več)? Kdaj pospraviti delovno mizo, razčistiti odnos, zjasniti um, obrniti novo stran, vztrajati pri razhodu, prelomiti pravila, ustaviti svet?

Odgovori so različni od para do para, od interesov, namer v njihovem življenju, opremljenosti za razreševanje konfliktov, sprejemanje odločitev ostati skupaj ali se raziti. Tu ni dokončnih pravil, ki bi veljala za vse. Odgovore iščem z vsakim parom posebej, z vsakim posameznikom. Koliko je še energije, ki spodbuja odnos. Velja neko splošno pravilo: Dokler se dva še kregata, se med njima še nekaj dogaja, je še neka povezanost. Ko pa jima je drug za drugega že vseeno, je morda res težje najti razloge, kako še vztrajati, razen če niso to neki zunanji razlogi, ki obema ustrežajo, kot so premoženje, status, otroci, strah glede tega, kako živeti sam/-a ...

Mislím pa, da je dobro konflikte vsaj za silo rešiti, tudi če se dva razhajata, sicer jih oba nosita na-

prej v življenje, v nove odnose, obremenjujeta z njimi otroke, državne institucije, svoje zdravje, skupno nezavedno ...

Razveza, ločitev, v kateri sta vpletena več kot dva, je zelo kompleksen korak. Se zavedamo vseh posledic?

Izkušenj na tem področju je v zadnjem času dosti. Ločitve so nova realnost. Na žalost je manj pogosto, da bi znali dobro zaključiti odnos in zgledno poskrbeti za otroke med ločitvijo in po njej. Ločitev je lahko del življenja in ni najhujše, kar se nam v življenju lahko zgodi. Tudi zato ker smo odrasli in imamo moči za spremembe. Kaj pa se bo v tem času zgodilo z najinimi otroki, ki so še majhni in z majhnimi koraki komaj dohajajo dva, ki se ločujeta, je pa druga tema. Še zlasti če se morajo odločiti za enega od njiju, poslušati neprijazne komentarje o drugem staršu. Na neki ravni smo polovica očeta in polovica matere. Kako živeti s seboj, če me polovica ni v redu?

Opažam, da otroka često ne znamo zavarovati pred vsebinami, ki se ga ne tičejo; da govorimo o dejanjih, za katera otroci niso odgovorni, in da pozabljamo, da se otrokom ni treba opredeljevati do teh dejanj. Kaj pa ima otrok s tem, kako sta se mama in oče prepirala? Kdo je več za koga naredil? Kdo je koga prevaral? Kakšen je kdo? Otroci nimajo nič pri tem. Otroci so produkt njiju obeh in vseh njunih generacij nazaj. Stisnjeni so v kot. Včasih morajo izbirati, kar je za otroško srce nepredstavljivo težko. To pomeni, da se moram kot otrok odreči polovici sebe ali pa grdo misliti o polovici sebe, zato da bom ustregla tistemu, s katerim živim, ali pa tistemu, ki je močnejši. In ko poslušam, kako so nekateri roditelji odrezani od svojih otrok, zato ker jim drugi roditelj stikov ne dovoli in pri odtujevanju uporablja res neverjetne manevre. Nič ne rečem, dogajajo se situacije, ki so res tako grozne, da je treba otroke zaščititi, in mi je jasno, da ni lahko prepoznati, kaj se v resnici





Moje trenutno raziskovanje mi pravi, da lahko namesto ponotranjene kaznujoče avtoritete v svojem umu, ki ni nikoli zadovoljna, na področju srca najdem glas podpore in prijaznosti.

dogaja. Srečujem pa precej staršev, ki pač niso popolni, so pa pripravljeni biti starš svojim otrokom še naprej, pa jim užaljeni bivši soprog to uspešno preprečuje in jim otroke odtuja s pomočjo izigravanja vseh možnih uradnih postopkov ...

Ločitev je zahteven postopek, a naj ne gre na račun otrok. Upoštevanje tega je velika naložba v otrokovo celostno zdravje, v dobre odnose s potomci, bodočimi vnuki, pa tudi v svojo mirno vest. V tem delu sveta si lahko sami izbiramo svoje partnerje, zavestno smo se odločili za otroke. Speljimo to do konca, ločimo predvsem vlogo zakonca, ki je potekla, od vloge starša, ki ostaja. In če ne gre, poiščimo pomoč, dosti je je na voljo, tudi brezplačne.

Kako drug do drugega?

Najprej s prepoznavo, da si to želimo. Da se pod kupom naših zanimivih potez skriva želja po bližini, ki se je morda tudi bojimo, saj z njo nimamo dobrih izkušenj. Sledi raziskovanje, kaj je tisto, kar mi preprečuje, da bi se zblížal/-a. Kaj je tisto, kar sam/-a ne hote ali pa nezavedno vnašam v odnos, kar preprečuje, da bi med nama steklo. Z dogovorom, da sploh grem na to pot raziskovanja drugih možnosti. Toliko je zanimanje, racionalizacij: Pa saj jaz sem v redu sama, pa saj jaz tega ne potrebujem, ne želim. Na terapiji večkrat povabim: Ali lahko slišiva vaše hrepenenje? Prosim, a lahko slišiva, kaj si res želite? In potem pridejo odgovori: Ja, želim si bližnji odnos. Želim si nekoga, ki bi bil z mano. A šele ko naredimo prostor temu, kar čutimo, so mogoče spremembe, a vedno najprej v odnosu do sebe.

Spomnila sem se gospe v zrelih letih, ki ni imela sreče s partnerji; kako zdaj, ko je odmaknila precej ovir oziroma odvzela moč izkušnjam iz preteklosti, odkrito pove, kako si želi nekoga ob sebi. To je olajšujoče. S tem svojim hrepenenjem je zdaj v stiku, povezana. Zdaj odkriva, katere so možnosti zanjo. Ona določa ritem in se sprašuje, kaj bi lahko šlo narobe in kaj bi lahko šlo prav. In potem se vedno znova spomniva, kaj vse že ona zna in zmore in kako lahko s seboj zdrži, četudi bi lahko bilo nelagodno. Sestavlja se. Korak za korakom.

Izbira je vedno naša.

Zagotovo imamo več moči, kot si mislimo, in manj, kot si kdaj domišljamo. Lahko smo bolj pogumni, a hkrati tudi bolj skromni, čaka nas še lepa pot. Izbiro imam takrat, ko neko stvar vidim. Česar ne vidim, ne morem ravno zlahka izbrati. Zato terapevti tako radi osvetljujemo in smo previdni s popularnimi idejami, da je vse mogoče. Morda res, enkrat v večnosti, danes pa raje ostaniva pri tem, kar kliče po pozornosti v tem trenutku.

Kako torej drug z drugim?

Potem ko se že najdemo in upamo, da bomo srečno živeli do konca svojih dni? Morda lahko premislimo o možnosti, da z drugim delamo tako, kot si želimo zase, tako kot učimo drugega, naj dela z nami. Za vsak slučaj skupaj preverimo pričakovanja in se že v miru dogovorimo, kako v krizi. Verjetno nam ne bo uspelo, je pa dobro imeti ideal, h kateremu se lahko vedno znova vračamo. Po mojem je tudi dobro, da nismo preveč perfekcionistični, ker popolnost obstaja morda kje drugje kot med ljudmi. In če jo zahtevamo, smo stalno nezadovoljni s sabo in z drugimi. Prav tako nam lahko pomaga stalna skrb zase, za svoj živčni sistem, učenje veščin komuniciranja, še bolj poslušanja.

Poslušati? Razumeti? Sprejeti? Negovati? "Ljubezenski odnos spominja na negovanje ljubljene vrta."

Kot navdušena vrtnarica se s tem zelo strinjam. A hkrati sprejemam tudi to, da vsa semena ne skalijo. Pa to še ne pomeni, da nimam rada vrta ali da moram zato vrtnarjenje opustiti. Nasprotno, to pomeni tudi potrpežljivost do sebe kot vrtnarice in do vrta, ki ponuja vse možnosti za vzgojo, rast nečesa novega.

Na vrtu so najprej potrebna plodna tla.

Vse je proces – urejanje zunanjega in notranjega vrta zahteva čas in predanost. In velike odmerke potrpežljivosti. Pomaga in blaži tudi sproščen in humoren pogled – najprej nase. Zagotovo sodbe niso nekaj, kar bi nam odpiralo pot k sobivanju. Veliko izkušenj, ki jih opredeljujemo kot dobre ali slabe, je na koncu samo izkušnja.

Moje trenutno raziskovanje mi pravi, da lahko namesto ponotranjene kaznujoče avtoritete v svojem umu, ki ni nikoli zadovoljna, na področju srca najdem glas podpore in prijaznosti. Zdi se, da je v srcu vedno prostor za prijaznega družabnika, družabnico – za začetek prijaznega, pozneje morda tudi ljubečega. **S** Več o tem na www.sistemska psihoterapevtka.si.