

Odnos je živo bitje

Nada in Boštjan Trtnik sta terapevta, ki parom pomagata izboljšati partnerski odnos – Temelj odnosa je pogovor

Druženje s terapevtoma Nado in Boštjanom Trtnikom iz Terapevtskega inštituta Odnos iz Postojne je bilo zame veliko več kot samo pogovor o pravi formuli ljubezni, ki jo junaki zamešajo le v pravljicah. Ne maram princesk in dvornih princev, ki običajno v materialnem svetu iščejo nadomestke za iskren pogovor in se z aferami izmotavajo iz konfliktnega partnerskega odnosa. Nada je kot specialistka zakonske in družinske terapije prepričana, da so nam določene vzorce, ki jih vpeljemo v svoj partnerski odnos, vkalupili že naši starši, a se tega v odnosu ne zavedamo dovolj. Boštjan, ki deluje kot sistemski družinski terapevt po metodi Berta Hellingerja (postavitve družine), pa poudarja, da se je vredno truditi za čim boljše partnerske in družinske odnose, saj je prav od njih v veliki meri odvisna kvaliteta našega življenja, naša sreča in, nenazadnje, tudi naše zdravje.

V marcu je zaradi dveh praznikov, dneva žena in materinskega dneva, še bolj v ospredju ženska v vsaj dveh različnih vlogah – kot žena in mati. Je med njima kakšna razlika v odnosu do moža in otroka?

Nada: V odnosu do svoje hčerke se zavedam, da sem soodgovorna zanj in vem, da jo bom s svojim načinom vzgoje v življenju podprla ali pa ji povzročila čustvene rane, s katerimi se bo soočala kot odrasla. V odnosu do moža pa ni toliko zavornih mehanizmov, upam si povedati svoje stiske in občutja ter veliko pričakujem od njega. Ko je otrok manjši, mu moraš več dati. Zavedam se, da če otroku govorim o svojih težavah, ga bom zlorabila, v odnosu do partnerja, kjer se rodijo bolj močna čustva, pa je to nekaj povsem normalnega. Otroku običajno posnema vedenje svojih staršev in z leti postane njihovo zrcalo.

Boštjan: Najina Teja ima dve leti. Vež z otrokom je trajna, z ženo oziroma partnerko pa ne nujno. Če se zgodi, da se par razide, se končata vlogi moža in žene. Ostajata pa vlogi mame in očeta. Zelo slabo je, ko partnerja, ki se razhajata, otroka uporabita kot »sredstvo«, s katerim se maščujeta drug drugemu. Otroku ima pravico do obeh staršev in starši bi morali biti dovolj zreli, da to upoštevajo. Če želiš otroku dati nekaj pozitivnega, se moraš angažirati in delati na odnosu. Hkrati pa se je dobro zavedati, da je napetost v partnerskem odnosu vedno priložnost za rast.

Brez odnosov ne gre, tako poslovnih kot zasebnih. So sestavni del našega življenja. Da v odnosu ne pride do napetosti ali konfliktov, je treba vzdrževati dobro komunikacijo. Kdaj odnos preraste v zrelo ljubezen?

Nada: Od zaljubljenosti slej ko prej pridemo v realnost, ko vidimo, da nas partner, ki smo ga prej idealizirali, tudi prizadene in rani. V takih primerih kemija začne izginevati. V fazi boja za moč, ko se vprašamo, kaj boš naredil, da bom zadovoljna, se veliko ljudi odtujuje. Soočanje z vsem, kar nosimo v sebi, pomeni rast v odnosu. Ko se ob Boštjanu soočam s travmami iz otroštva, se moj obrambni mehanizem odzove z napadanjem in jezo. Midva pozna Imago dialog in se običajno po konfliktu pogovoriva. Ravno pripravljenost soočati se z lastnimi vzorci je pot do zrele ljubezni. Vzporedno s tem pa moramo spreminjati svoja lastna vedenja, saj smo zanje odgovorni. Skozi odnos sem potrebovala veliko pozitivnih besed in pozornosti, da sem začela verjeti v najin odnos in ljubezen. Spoznavanje drug drugega in spreminjanje lastnih nekonstruktivnih vedenj vodi v trajno vez in zrelo ljubezen.

Boštjan: Na začetku, ko si v fazi zaljubljenosti, vedno zgleđa, da si dobro izbral, potem pa se lahko izkaže tudi obratno. Z vidika osebne rasti v odnosu pa nas partner »nagovarja« s svojim vedenjem, ki je za nas lahko tudi boleče, ker odpira naše nepredelane otroške rane. Potem pa včasih prehitro obupamo in ljubezen iščemo pri drugi osebi. A ko zalju-

bljenost mine, se zgodba ponovi ... Harvelle Hendrix, začetnik Imago terapije, pravi: »Ni toliko pomembno, s kom si v partnerskem odnosu, temveč, koliko si upaš pogledati vase in spremeniti nekaj pri sebi.«

V odnosu se večkrat vprašamo, ali sem primerna oseba zate in ali si ti primeren zame. Zanima me, ali misliš, da je vsak človek primeren za vsakega?

Nada: Ne zavedno nas vedno pripelje do tega, da se z nekom začutimo. Privlačimo se taki, ki imamo iste rane iz otroštva in v odnosu jih moramo skupaj ozdraviti.

Boštjan: Eni si nismo niti privlačni, tako da v praksi gotovo vsak človek ni primeren za vsakega. V teoriji pa: če bi imel vsak človek razvite empatijo, moč in pogum, da bi v celoti obvladoval svoje čustvene in vedenjske vzorce, bi načeloma lahko živel s komerkoli, ni pa nujno, da bi čutil zaljubljenost. Seveda pa je prav zaljubljenost tista, ki nas v realnem življenju na začetku »povleče« v partnerski odnos.

Znanec mi je nekoč dejal, da je zanj zelo pomembno, da imata z ženo miren odnos, da sta po vseh skupnih letih dosegla svoj mir.

Boštjan: Vsak odnos ima svojo dinamiko že znotraj svojega dne. Odvisno je tudi od človekovega temperamenta. Mir je v nekaterih primerih tudi past, kajti lahko pomeni pomatanje težav pod preprogo. Je pa res, da leta lahko prinesejo svoje in večjo umirjenost, sprijaznjenost.

Nada: Če se pometa pod preprogo, se načne zdravje. Konflikti rodijo bolezni. Zato je prav, da se z njimi čim prej soočimo in jih skupaj razrešujemo.

Vredno je delati na odnosu, torej. Kako naj se možki in ženska obnašata, ko pride do konfliktov?

Boštjan: Odvisno, kakšen je par in kako temperamentna sta. V trenutkih velike čustvene napetosti je najboljšo začasno se umakniti iz odnosa, da se še bolj ne ranimo. Vsakdo je odgovoren, da se v času umika umiri oziroma ponovno najde svoje notranje ravnovesje. Potem pa je dobro ponovno vzpostaviti kontakt. Midva z Nado uporabljava, tako imenovan, Imago dialog, to je zavestni pogovor, kjer govoriva o sebi in svojih občutkih, doživljanjih. Trudiva se biti strpna in se tudi živjeti v stališča in občutke drugega. Če se ne zmorem takoj po konfliktu pogovoriti na štiri oči, je za silo dobro, da napišem kakšen svoj občutek, misel tudi po e-pošti, pa ga kasneje ob primernem času razrešimo.

Nada: V kolikor sta zaradi konflikta oba čustveno prizadeta, je najbolje da se za nekaj časa umakneta drug od drugega, se umirita, zbereta misli in se nato spoštljivo pogovorita, tako da vsak predstavi svoje stališče, kje vidi prispevek drugega in kje svojega. Vsak se mora naučiti sprejemati odgovornost za svoje vedenje in se znati tudi opravičiti. V konfliktu običajno vidimo, kaj je drugi naredil narobe, več energije in truda pa potrebujemo, da spre-



Terapevta in svetovalca Nada in Boštjan Trtnik sta prepričana, da je iskren pogovor dobra pot do zdravega in trdnega partnerskega odnosa.

FOTO: VALTER LEBAN

vidimo tudi svoj prispevek in prevzamemo odgovornost zanj. Na dolgi rok je za odnos dobro, da se zavestno trudimo poudarjati pozitivno, da povemo, kaj nam je pri partnerju všeč, za kaj smo mu hvaležni, zakaj ga imamo radi. Ljubezen je odločitev in ni dobro, da se vedno prepuščamo samo občutkom in spontanosti, tudi razum je pomemben.

Se strinjam. Odnos sestavljajo čustva in um. Koliko je enega in koliko drugega?

Nada: Naši možgani so utirili določene poti odzivanja na določene dražljaje iz okolja. Zavestno je treba našo pot odzivanja in reakcij obvladovati tako, da o njih razmišljamo: kaj me je pripeljalo na ta odziv, kaj sem razmišljala in kakšna čustva so se mi ob tem prebudila, ali imajo moje misli in občutki realno osnovo v sedanjosti ali ne. Recimo, če smo bili v primarni družini naučeni, da če gre kaj narobe, smo sami krivi, se v odraslosti, ko pride kaj narobe, odzovemo, kot smo se naučili v otroštvu, denimo, da se v konfliktni situaciji umaknemo, se počutimo krive, četudi nismo krivi, kar pa lahko zelo bremeni odnos in normalno komunikacijo s partnerjem.

Zato je potrebno delo na spremembi vzorcev razmišljanja in čustvenega odzivanja. **Boštjan:** Zavestno se je treba o tem pogovarjati. Pri zavestnem delu je pomemben razum, čeprav je v partnerstvu veliko več čustev. **Drži, da se plus in minus privlačita?** **Nada:** Po mojem mnenju nas pri drugem privlači to, kar smo pri sebi zatrl ali pa nismo razvili. Na primer, eden je zelo družaben, drugi pa je bolj samotarski. Družabnega privlači pri drugem umirjenost, globina razmišljanja, umirjenega pa pri drugem privlačita komunikativnost in družabnost. Čez čas pa nas običajno ravno določene značilnosti, ki so nas na začetku zelo privlačile, začnejo motiti. **Boštjan:** Razlike se privlačijo. Pomembno je, da je vsaj nekaj skupno obema, na primer, da se oba rada ukvarjata s športom ali da oba zanima kultura. Če nimaš nič skupnega, živíš odtujeno, eden mimo drugega.

Pri brskanju za različnimi prispevki o odnosih sem naletela na vprašanje, ali je ljubezen na prvi pogled resnična, če vemo, da se najprej pojavi zaljubljenost, ki ni trajno čustvo?

Boštjan: Zaljubljenost na prvi pogled je resnična in ima omejen rok trajanja. Če dva prideta do zrele ljubezni, je ljubezen resnična. Je pa res, da pride do zrele ljubezni samo od 5 do 10 odstotkov parov. Za naju lahko rečem, da sva po letih truda prišla do zrele ljubezni na »prvi pogled«. Milivojevič pravi, da se čustveno inteligentni ljudje ne zaljubijo, kar ne verjamem. Če se v nekoga zaljubiš, uživaj, dokler traja, saj bo zaljubljenost slej ko prej izginila.

Nada: Pojem je zamenjan. Moralo bi biti »zaljubljenost na prvi pogled« in ne ljubezen na prvi pogled.

Lahko je za nekoga prava ljubezen pretirana čustvena navezanost na partnerja. Koliko je navezanost sploh zdrava?

Boštjan: Zdravo je, da sva povezana, da je med nama bližina, vendar ne visiva drug na drugem. To pretirano navezanost lahko preneseš na otroka in to ni dobro ne za

partnerski odnos ne družino kot celoto. Vsi pa seveda hrepenimo po pravi ljubezni, ki je sinteza povezanosti in svobode, le da je velikokrat ne znamo ustvariti.

Nada: Veliko izhaja iz primarne družine. Če smo bili v njej nevarno navezani (da smo bili zanemarjeni, zlorabljeni, zapuščeni), bomo v odraslosti nehote ponavljali iste vzorce navezanosti in se, na primer, navezali na osebo, ki ni sposobna vračati ljubezni, se držati obljub, in bomo vztrajali v nezdravem odnosu, dokler ne bomo začeli bolj ceniti sebe in postavljati zdravih mej. Če smo se naučili, kaj pomeni biti sprejet in ljubljen, bomo znali navezovati zdrave partnerske odnose. Če imaš zdrave temelje v primarni družini, boš zdravo ljubil.

Kateri so najpogostejši »kiksi«, ki jih počneta zakonca? Kaj opažata?

Boštjan: To, da si ne vzamemo dovolj časa za odnos, in mislimo, da se bodo stvari uredile kar same od sebe. Nekateri so prepričani, da bo težave v zakonu rešil še en otrok. Odnos je živo bitje, ki potrebuje energijo in pozornost. Večina partnerjev je preveč osredotočena na pomanjkljivosti drugega namesto na svoje napake. V odnosu smo egocentriki, saj preveč stavimo na svoje želje in potrebe.

Nada: Menim, da so »kiksi« v odnosu pomanjkanje sočutja, prelaganje celotne krivde za nezadovoljstvo v odnosu na partnerja, fantaziranje v glavi, da boš z drugim bolj srečen. Ko v odnosu ni dobro, se začnemo umikati in iščemo zamenjave. To ni rešitev. Ko škripa, se je treba pogovarjati, zavestno delati na odnosu, sprejemati odgovornost za lastni prispevek, slišati svojo in partnerjevo prizadetost, spreminjati svoje vedenje, ki ruši odnos, zaupanje, naklonjenost. Opažava, da je ljudi še vedno sram ali strah priti na terapijo, ker so mnenja, da terapijo potrebujejo samo bolni ljudje. Vendar to ni res.

Kaj pa so razlogi za težave?

Boštjan: Glavni razlog je to, da v partnerski odnos pridemo slabo »opremljeni« z znanjem in s praktičnimi veščinami. O tem, kako ravnati v odnosih, se v šoli nismo zares učili. Največ »posrkamo« iz svojih primarnih družin, nato pa dostikrat vzorce ponavljamo ali gremo v njihovo nasprotje.

Nada: Nerazrešene čustvene rane iz otroštva, ki jih v partnerskem odnosu še poglobimo drug drugemu z neustreznimi vedenji, so velika težava. In ko postane preveč težko in boleče, začnemo reševati težave na nepravilni način: zatekamo se v delo, alkohol, internet, ljubezenske trikotnike ...

Vama je težave ali konflikte lažje reševati. Vesta, kako ravnati, ker sta izobražena terapevta.

Boštjan: Ja, čeprav je intenzivnost vseh teh težav lahko velika. Poznava tehnike in veščine, ki jih v najinem partnerskem odnosu uporabljava. Seveda pa morava tudi midva zavestno delati na odnosu.

Nada: Eno je teorija, drugo pa so najini vzorci, ki sva jih doživela doma. Največji plus za naju je, da to znanje, ki ga imava, izkoristiva v najinem odnosu. Znava se pogovoriti in potem sva bolj sočutna eden do drugega.

•Barbara Čepirlo