



VES ČAS ČUTITI LJUBEZEN – TO JE ILUZIJA

PARI, KI POIŠČEJO POMOČ PRI METI TAVČAR, POGOSTO RAZLOŽIJO SVOJO STISKO Z BESEDAMI: NE ČUTIM VEČ, DA SE IMAVA RADA. »VES ČAS ČUTITI, DA IMAŠ RAD, JE ILUZIJA,« JIH SPUSTI NA REALNA TLA IMAGO TERAPEVTKA IN NADALJUJE: »IMAM ŠTIRI ODRASLE OTROKE IN LAHKO MI VERJAMETE, DA V NAJHUŠIH DNEH NJIHOVE PUBERTETE NISEM ČUTILA VELIKE NAKLONJENOSTI DO NJIH. NAMESTO TEGA SEM ZAVESTNO DELALA ZA NJIHOVO DOBRO IN ZA NAŠE DOBRE ODNOSE.« TAKO PRIDEMO DO RAZLAGE PRAVE LJUBEZNI. ZRELA LJUBEZEN JE ZAVESTNA ODLOČITEV ZA GRADNJO ODNOSA – TUDI V DNEH, KI BI JIH NAJRAJE PRESKOČILI. LJUBEZEN JE TO, KAR LJUBEZEN DELA, NE TISTO, KAR ČUTI.

V PARTNERSTVU SE ZDRUŽIJO TISTI POSAMEZNIKI, KI SO RANJENI V ZELO PODOBNI ALI CELO ENAKI FAZI OSEBNOSTNEGA RAZVOJA.

Tudi zakon Mete in njenega soproga Rudija Tavčarja je pred 15 leti zašel v hudo stisko. Prav Imago terapija in način, na katerega zdaj pomagata drugim parom, je rešil njun odnos. V dobrem in v slabem, od sladkih poljubov do boja za »moj prav« in medsebojnih obtoževanj za neuspeh. Vse to je preizkusila; od prakse k teoriji in nazaj.

ALI ZALJUBLJENCI VEDO, KAJ JE LJUBEZEN? KAJ SLEDI PO TEM, KO ROMANTIČNA GLASBA IZZVENI?

Ljubezen se spočne z romantično ljubeznijo, z zaljubljenostjo, ki je plod kemije našega telesa. V tej fazi večina ljudi misli, da je to enkratno zlitje, ta neverjeten občutek, da si živ, da si povezan, da si eno – da je to ljubezen. V resnici gre za »zadetost« kemije našega telesa, ki je samo podlaga za to, da se ljubezen lahko začne. V začetni fazi večina parov veliko časa preživi skupaj, spolnost je zelo živa in vse to so temelji, da se dva zares povežeta in ustvarita podlago za

zrelo ljubezen. Na pragu zorenja ljubezni pa nastopi boj.

TAKRAT PRIDEJO PARI K VAM? KO LJUBEZEN UMIRA V SVOJIH ZAGONIH?

Gre za uvod v zrelo ljubezen, ki ni nikoli enostaven. Naj ponazorim s primerom. Logika romantike se glasi: »Ti si tisti, ki me delaš srečno, in samo nate mislim.« Ko kemija izgine, nastopi faza boja in zorni kot se spremeni: »Ti me delaš nesrečnega, nekaj moraš spremeniti.«

S PRSTOM TOREJ KAŽEMO NA DRUGEGA.

Uporabili ste zanimivo prisposodbo: kazati s prstom. To je zelo simbolno. Ko kažemo s prstom, je en prst uperjen stran, trije pa kažejo nazaj proti nam.

TOREJ VELJA RAZLOGE ZA TEŽAVE ISKATI PREDVSEM V SEBI?

Priti moramo do spoznanja, da v svoji različnosti iščemo kamne za nadgradnjo, ne pa orodja za boj, in da prevzamemo

odgovornost zase in za svoja dejanja. Kar očitam tebi, je morda tudi moje. In šele takrat se postavijo temelji za spremembe.

VEČINA PAROV MISLI, DA SE RAZUMEJO, ČE SE STRINJAJO. DA JE ŠELE TAKRAT ZAKON OZIROMA ZVEZA UGLAŠENA.

To je še ena velika iluzija. Vsak človek doživlja zunanji svet na svoj način, ima svojo subjektivno realnost. Kolikor je ljudi, toliko je različnih subjektivnih pogledov. In te je treba spoštovati. V fazi »boja« pa bi par rad prišel do samo ene resnice, po navadi je to »moja« resnica. Posameznika sta pri tem prepričana, da se ne razumeta, če se ne strinjata glede vsega. Zabloda! Zakon bo uspešen tudi, če se ne bomo v vsem strinjali. Le nadgradnjo različnosti moramo najti.

KAJ SE ZGODI, KO POSTAVITE PAROM OGLEDALO?

Ne postavim ogledala jaz. Moja vloga je, da pomagam partnerjema, da si med seboj nastavita ogledalo. S pomočjo zavestnega dialoga in zrcaljenja spoznata resnico drug drugega. Največkrat to prinese presenečenje, ker ljudje zelo dobro poznamo svoje in tuje obrambe oziroma ščite, za katerimi pa lahko tičijo

nikoli pokazana osamljenost, žalost, razočaranje, izdaja, občutek nevrednosti, strahu... Ko prek dialoga odstranimo obrambo, pridemo do bistva. Na primer: on pogosto zamuja oziroma se vrača iz službe nekaj ur prepozno. Ona seveda »znori« vsakič, ko se to zgodi. Prek dialoga se lahko razodene, da so takšne reakcije izraz njenega strahu. Partnerica se boji, da njemu druge stvari pomenijo več od nje ali da se čustveno oddaljuje. »Zdaj šele razumem, zakaj zganjaš tak cirkus. Res nisem vedel. Oprosti, lahko bi te vsaj poklical in ti povedal, da zamujam,« se glasi pogost sklep in hkrati veliko olajšanje za oba.

ALI TAKŠNO RAZKRITJE ZADOSTUJE ZA SPREMEMBE VEDENJA?

Dialog pri Imago terapiji poteka na več ravneh. Človek namreč ni samo razumsko bitje. Če se samo z analizo in razumom lotimo teh stvari, ne bomo dosegli sprememb vedenja. Moč za spremembe dajejo čustva. Dialog nam omogoči, da delamo na razumski, čustveni ravni in na ravni občutkov telesa. Tudi klinični dokazi, npr. izvidi magnetne resonance, dokazujejo, da s pomočjo takšnega razgovora možgani partnerjev pridejo v resonanco. Zgodita se sočutje in empatija. In to da moč za spremembe v vedenju.

KAJ DEFINIRATE KOT USPEH PRI SVOJEM DELU? JE USPEH TO, DA PARI OSTANEJO SKUPAJ, ALI TUDI TO, DA SPREGLEDAJO IN SE NE MUČIJO VEČ?

Pri svojem delu nisem zavezana k ohranjanju partnerstva, čeprav je to zame najvišja vrednota. Izid je zelo odvisen od tega, v kakšni fazi boja pride par po pomoč. Če sta se tako zelo dotolkla med seboj, včasih resnično ni energije, da bi celili rane. Če nastopi gangrena, je treba nogo odrezati. Tako je tudi pri partnerskih odnosih. Je pa smiselno, da se paru pomagamo dostojno posloviti in da stvari ne ostanejo nedokončane. Če nekaj ne umre, namreč ne more zrasti novo. V procesu poslavljanja posameznik ugotovi, kaj je storil sam, da je odnos pripeljal do nočne more, ne le, kaj je delal narobe tisti drugi. Kajti če

ne razumemo dela sebe, ki ruši odnose, se bomo v novem partnerskem odnosu obnašali enako – in končali enako.

TISTI, KI PRAVIJO, DA SREČUJEJO SAMO NEPRIMERNE PARTNERJE, V RESNICI PONAVLJAJO CIKLIČNE VZORCE?

Ker imamo nezaveden notranji mehanizem, da bi zacelili otroške travme in da bi osebnostno zrasli, privabimo v naslednjih zvezah enake situacije. Privabljamo torej ljudi, ki bodo zbudili stare otroške usedline z namenom, da bi jih zacelili. Če tega ne dojamemo in ne delamo za spremembe, nas boj v partnerski zvezi lahko dotolče.

DOTAKNILI STE SE ZANIMIVEGA PODROČJA. KAKŠNO VLOGO IGRA OSEBNOSTNI RAZVOJ PRI SKLEPANJU IN OHRANJANJU ZADOVOLJUJOČEGA PARTNERSTVA?

Osebnostni razvoj igra bistveno vlogo. Glede na stopnjo svojega osebnostnega oziroma psihološkega razvoja nezavedno privabljamo partnerje v svoje življenje. V času otroštva smo potovali skozi faze osebnostnega razvoja; od navezovanja, radovednosti, faze identitete, kompetence, skrbi za druge do faze intimnosti. Glede na pomanjkljivo podporo staršev v določenih fazah nastanejo razvojni manki, ki jim lahko rečemo tudi travme. Zanimivo je, da se v partnerstvu združijo tisti posamezniki, ki so ranjeni v zelo podobni ali celo isti fazi osebnostnega razvoja. Razvili so obrambne mehanizme, da so lahko preživeli to ranjenost, in po navadi v zvezo vstopijo prav z nekom s komplementarnimi obrambnimi mehanizmi.

LAHKO TO PONAZORITE S PRIMEROM?

Kot rečeno, je veliko odvisno od staršev. Od njih se zahteva, da so čustveno stabilni. Če je stika preveč oziroma več, kot ga otrok potrebuje, ali če je stika premalo, predvsem pa, če stik ni stabilen in je enkrat zelo ljubeč, spet drugič hladen, lahko otrok razvije dva sistema obramb. Eden je ta, da se začne stikov izogibati, ker mu ti povzročajo bolečino, drugi pa, da mu topel stik nenehno manjka in ga začne zasledovati za vsako ceno. To sta dva bazična obrambna mehanizma, ki komplementarno združujeta pare: eden



META TAVČAR O »KONDICIJSKI« ZAHTEVNOSTI ZRELE LJUBEZNI

»Doseči zrelo ljubezen v partnerstvu je, kot bi šel na Mount Everest. Potrebuješ dobro opremo, kondicijo, če nisi večšč 'plezanja', tudi dobrega vodnika. Veliko se jih žal pobije.«

hlepi po odnosu in zalezuje, drugi se pretiranim stikom v odnosu izogiba.

PARTNERJA TOREJ POVEZUJE RAVNO OBRATEN OBRAMBNI SISTEM, STA PA »OBTIČALA« NA PODOBNI FAZI RAZVOJA?

Če kdo misli, da eden v odnos stopi bolj osebnostno zrel kot drug, se moti. Otroci, ki se igrajo v peskovniku, so približno enakih let, vselej se povezujemo takšni, ki smo »na isti valovni dolžini«, in tudi v partnerstvu je tako. Vanj nas vleče (med drugim tudi) z namenom osebnostne rasti in pri tem se dopolnjujemo.

OD KOD PA IZVIRA VEČNA ŽELJA PO PRINCIH NA BELIH KONJIH IN DUŠAH DVOJČICAH?

V vsakem izmed nas je nezavedna težnja, da bi spet postal dojenček, ko je bilo za vse poskrbljeno. Vse okoli nas je takrat stremelo k temu, da nam poteši potrebe. V sanjske partnerje in duše dvojčice projiciramo željo, da bo nekdo zunaj nas naredil, da nam bo lepo in dobro. Svet odraslih žal ne deluje tako. Ko odrastemo in predvsem, ko dozorimo, se moramo zavedati svojih potreb in delati za to, da jih sami potešimo v dobrih odnosih. Pri tem moramo jasno izraziti, kaj si želimo. Samo v fazi zaljubljenosti partner »voha« naše potrebe. Kasneje si mislimo: če ne bom nič rekel, pa bo partner razumel, je to prava ljubezen. To je logika dojenčka! Jaz mojemu soprogu jasno povem, da imam rada, da mi prinaša vrtnice. Ko ena uveni, nisem tiho in ne čakam, kdaj bo dojel, da je čas za novo. To mu povem in tako dobim svoje darilce. To pomeni biti odrasel in zrel. In obenem imaš tudi svojega princa, le jasno je treba povedati svoje želje.