

Ljubezen in zakon na preizkušnji

DOBER ZAKON NAM NE PADE V NAROČJE!

Ko si ustvarjamo družino, običajno mislimo, da bo naša drugačna od ostalih. Predvsem bolj razumevajoča, srečna, popolna ... Toda to so le sanje, življenje prinese tudi težave in družina oziroma zveza dveh se lahko znajde na hudi preizkušnji.

So mladi pari pripravljene na vse, kar jih čaka v življenju: na morebitne hude strese, šikaniranje v službi, na brezposelnost, revščino ali morda na bolezen otroka ali življenjskega sopotnika? Ali se današnji mladi zaljubljenici, ki se poročijo ali skupaj zaživijo »na koruzi«, zavedajo, da je treba za dobro zvezo trdo in vztrajno delati in da nikomur ne pade sama v naročje? O tem sta za Našo ženo spregovorila Jana Lavtižar in Edin Duraković, zakonska in družinska terapevta iz Psihoterapije Simbalein v Ljubljani, ki svetujeta tudi v partnerski in družinski posvetovalnici portala med.over.net.

ZGLEDI

Vsega se učimo: risanja, petja, računanja, pisanja, tujih jezikov, kotalkanja itd. Le o življenju v dvoje, o tem, kako vzgajati otroke, kako v fantu prepoznati dobrega očka ali v dekletu dobro mamo, kako biti dobri starši itd., ne izvemo v šoli nič. Kako živeti v dvoje, se učimo predvsem z domačimi zgledi, ki so lahko dobri ali

slabi. Ali morda zato v Sloveniji razpade že vsaka tretja zakonska in zunajzakonska zveza? Je tudi zato pri nas vse več enostarševskih družin in samskih ljudi? Se mladi ljudje zavedajo, da je pravzaprav težko živeti sam, a da tudi življenje v dvoje ni lahko?

Znano je, da mnogo današnjih otrok, tako fantov kot deklet, doma ne sodeluje pri gospodinjstkih opravilih, saj njihovi starši menijo, da so prezaposleni z učenjem in z obšolskimi dejavnostmi. Ko odidejo od doma in zaživijo s partnerjem ali partnerko, pa ima pogosto vsak od njiju občutek, da samo on ali ona dela (pre)več. Tako pogosto menita zato, ker vidita le sebe, drugega pa ne. Ko nastopijo težave, mora vsakdo najprej pomisliti tudi na morebitne svoje napake.

POGOVORI

Če želimo otrokom dobro, se morata partnerja dan za dnem in iz leta v leto truditi za uspešno zvezo. Dejstvo je, da nobena zveza ni že vnaprej obsojena ne na uspeh in tudi ne na neuspeh. Temelj vsake uspešne zveze so vsekakor ljubezen, iskrenost, razumevanje, medsebojno spoštovanje in pomoč.

»Ker še ne znamo brati misli drug drugemu, se morata partnerja sproti pogovarjati o morebitnih težavah, ki jih v zvezi občutita,« začeta Jana Lavtižar in Edin Duraković. »Partnerja ne smeta pometati težav pod preprogo, saj te slej ko prej z vso silovitostjo udarijo na plan in razmerje lahko prav zaradi kopice nerazrešenih težav razpade. Največje žrtve nerazumevanja med materjo in očetom



Fotografija: Brad X Pictures

pa so vedno otroci. Starši bi se morali zavedati, da vzgajajo otroke predvsem s svojim vedenjem.«

TRDNO PARTNERSTVO

Čeprav Slovencem veliko pomenita visok standard in ugleden položaj v družbi, se mnogi vendarle zavedajo, da je največ, kar lahko posameznik stori zase v življenju, harmoničen zakon. Temelj dobre zveze je v tem, da se znata partnerja poslušati in slišati ter se pogovarjati spoštljivo in brez žalitev. »Trdno partnerstvo je ključno za družino. Kakovost partnerskega odnosa bistveno vpliva na kakovost družine, na sedanost in prihodnost otrok,« nadaljuje.

Kako doseči čustveni stik, je najpogostejša tema na individualnih in skupinskih terapijah, ki jih pripravljata naša sogovornika. »Empatično sporazumevanje, to je psihološka sposobnost zaznavanja čustev druge osebe, je večina, ki se je moramo in zmoremo naučiti, tudi če nas je niso naučili starši,« poudarita sogovornika.

Kaj pa, če se en partner noče pogovarjati, ker tega ne zna, ker se tudi njegova starša nista nikoli pogovarjala? »Tisti, ki ima več znanja, ima večjo odgovornost,« meni Jana Lavtižar, »zato naj spodbuja 'molčečega' partnerja k pogovoru, da se odzove. Vsak nosi polovico odgovornosti za odnos.«

Ženske, ki na splošno čustveni stik raje in lažje kot moški iščejo v pogovoru, ju večkrat vprašajo, kaj naj storijo, če se partner noče pogovarjati in noče obiskati psihoterapevta skupaj z njimi. »Presemetljivo pogosto se mož odzove pritrdil-



Jana Lavtižar: »Od vseh receptov za dober zakon se mi zdi še najpomembnejši pogovor, v katerem lahko ubesedimo vse svoje občutke. Ne znamo brati misli in brez besed ne bo šlo.«

no, ko začuti trdnost ženinega stališča. Toda za odnos sta odgovorna oba; kdor zavrne partnerjev predlog, je dolžan ponuditi svojega, ki presega otročji 'nočem, ne bom, ne potrebujem',« menita.

Po drugi strani bi se moral vsak odrasel človek zavedati, da ni partnerske zveze brez konfliktov. »Toda tudi prepirati se je treba znati. Partnerja si morata odkrito, umirjeno in v odsotnosti otrok povedati, kaj ju v njihovi zvezi moti. Meniva, da je za dober zakon potrebno stalno delo. Toda ne 'delo na partnerju', ampak delo na

odnosu in seveda na sebi,« pravita.

Za dober zakon pa tudi za vzgojo otrok je treba kdaj pa kdaj vzeti v roke kakšno dobro psihološko knjigo, se priključiti kakšni skupini za samopomoč ali obiskati terapevtsko delavnico, psihoterapevta, ki partnerjema pomaga, da sama odkrijeta ustrezne rešitve za zvezo v krizi. »Vsak par mora izumiti svoj jezik sporazumevanja in najti svojo pot do rešitve. Terapevt je z njima (tudi) zato, ker verjame, da to zmoreta.« Po njihovih izkušnjah se splača prav ves trud vložiti v psihoterapevtski odnos, če hočeta partnerja rešiti zvezo.

OTROCI

Rojstvo otroka zdravo zvezo še utrdi, pri slabi pa se hitreje pokažejo razpoke. »Starševstvo poleg radosti izraziteje pokaže razlike med moškim (očetom) in žensko (materjo) ter prinese kopico odgovornosti. Za otroke je treba skrbeti, jih negovati, se ukvarjati z njimi. Vsak dan je treba še nakupovati, čistiti, kuhati ... Če se partnerja ne dogovarjata, kaj bo kdo naredil doma, če vse ali večina pade na enega, če napetosti potiskata vase, potem enkrat v zakonu gotovo počti.«

Številni ločenci pozneje ugotavljajo, da je njihov zakon razpadel zato, ker se kljub občutku privlačnosti in pripadnosti niso znali pošteno pogovoriti.

ŠIKANE V SLUŽBI

Zanimalo nas je, kako živeti s partnerjem ali partnerko, ki ima težave v službi. Edin Duraković pravi: »Težko, sicer pa tako, kot bi si to sami želeli vselej, ko smo v stiski. Najprej je pomembno, da stiske

MLADIM PAROM NA POT

V partnerstvu se je treba pogovarjati na varen način. Pomanjkanje varnega dialoga je največkrat razlog za konflikte. Če ga v primarni družini ni bilo dovolj, se je varnega pogovora v partnerstvu treba šele naučiti. Če to v zakonu škripa, lahko izberemo strokovno pomoč za pare.

Pričakovanja v partnerstvu naj bodo stvarna. Pričakovanja je treba konkretno izpostavljati in usklajevati glede na dogovorjene vloge, pravila in meje v odnosu, pri čemer je treba spoštovati osebne izbire, stališča, občutke.

Ne želite si spremeniti partnerja ali partnerke. Ko zakonec spozna, da ga hoče partner spremeniti, se temu običajno upre. Dobi občutek, da ni sprejet tak, kakršen je, in zato ne more ljubiti iskreno in predano. Razen tega, da lahko vzgajamo, nimamo moči, da bi spreminjali druge (sicer smo hi-

tro v zlorabi). Partnerstvo, družina in svet se spreminjajo skupaj z nami in s spremembami znotraj nas.

Pomanjkanje preprostega izkazovanja ljubezni. V partnerstvu je izkazovanje ljubezni različno pred poroko, med njo in po njej, vselej pa je to stalnica, ki jo odnos neguje in ki smo ji v celoti predani. Izkazovanje JE energija odnosa: kaže se v dialogu, telesni govorici, dejanjih, povsod. Včasih je več, včasih manj, toda če te energije ni več, je treba spet poiskati stik in smisel odnosa ter se na novo odločati.

Prvi otrok pogosto predstavlja prvi velik izziv, saj zakon obrne na glavo, še posebej, če otrok malo spi ali je bolan. Takrat se mora žena, včasih tudi mož, vprašati, ali se ne posveča preveč otroku in premalo zakonu. Prihod otrok predstavlja nevarnost predvsem za ženo, ki jo lahko materinska vloga

popolnoma prevzame. Po drugi strani pa se oče lahko osredotoči predvsem na povečanje družinskega dohodka in zanemari svoj odnos do žene.

Pomanjkanje časa zase in skrbi zase. V zakonu nastopi kriza, če zakonca nimata dovolj časa vsak zase in za svoje konjičke, pa seveda tudi ne za negovanje njune zveze. Dobro je, če drug drugemu pustita, denimo, da gresta enkrat na teden ven s svoji starimi prijatelji ali prijateljicami; hkrati je idealno, da jima vsaj kdaj pa kdaj pri varovanju otrok pomagata dedek in babica, da gresta skupaj ven, da se pogovorita, da se počutita spet kot zaljubljena fant in dekle.

Ne lastite si partnerja/-ke. Nihče nima rad, da ga drugi obvladujejo. Nihče ni rad zasebna lastnina drugega; nihče ni rad nadzorovan.

partnerja ne spregledamo in da se tisti, ki je delo izgubil, doma še vedno počuti varnega in sprejetega.«

Dejstvo je, da so dandanes delovni odnosi precej stresni, včasih so celo nečloveški. »Rešitev vidim zlasti v spodbujanju partnerjevih zmožnosti za ukrepanje, saj moč ni le v dajanju sočutja, ampak tudi v prevzemanju odgovornosti za osebni položaj,« doda sogovornik.

Tisti, ki doživlja trpinčenje na delu, se mora zavedati, da partner ne more reševati njegovih težav, lahko pa ga odločno spremlja in podpira pri soočanju z njimi. Sčasoma tak odnos predstavlja »varno bazo«, s pomočjo katere je lažje kljubovati težavam. »Uspešna pomoč partnerju zvezo tudi krepki,« poudari.

BREZPOSELNOST

Vemo, da že nekaj let na vrata slovenskih družin trka brezposelnost. Enkrat prizadene eno, drugič drugo družino. Na tisoče družin. Ker je denarja zaradi izgube dela enega ali celo obeh staršev manj, se mora družina pogosto marsičemu odreči. »Starša morata otroku ali otrokom povedati, da bodo morda ostali brez načrtovanih počitnic ali za rojstni dan dobili skromnejše darilo, da se trudita, da bi čim prej našla novo delo.« Dobra plat brezposelnosti je, menita, več časa, ki ga lahko preživijo drug z drugim.

»In v stiski pogosto najdemo v sebi moč in iznajdljivost, za kateri prej nismo vedeli. Tudi s tem damo otrokom dober zgled, kako se spopasti z resnimi težavami.«

Potem svetujeta: »Nikar ne razlagajte svojih službenih težav svojim otrokom, čeprav je še tako hudo. Otroci ne morejo razumeti težav odraslih. Te morata partnerja zaupati drug drugemu ali svojim prijateljem.«

Hkrati pojasnita, da je družina tudi prostor, kjer se odlagajo stresi vseh njenih članov, staršev in otrok. Čeprav je družina nekakšna »varovalka«, ki varuje pred zunanjimi stresi, je ob enem lahko tudi sama vir hudega stresa, če denimo starši prinašajo domov svojo slabo voljo iz službe, če pijejo, so nasilni, če se oče z materjo otrok prepira itd. »Karkoli delate za štirimi stenami, vedno imejte pred očmi svoje otroke in to, da oni niso ničesar krivi,« poudarita.

»Živeti z osebo, ki je izgubila delo, pomeni, da z njim ali z njo delimo občutke nemoči, krivde, jeze, strahu, žalosti, manjvrednosti. Včasih je treba šele ustvariti varno vzdušje, v katerem bosta partnerja sodelovala pri načrtu, kako do



Fotografiji: Osebnih arhiv

Edin Duraković: »Zdravo partnerstvo pomeni pot skupne osebnostne rasti. Varen pogovor je temelj te rasti, ki pa ne bo vzdržal dolgo, če v njem ni pristnosti, zaupanja, spoštovanja in sočutja.«

ZNAKI ZRELE LJUBEZNI

- Sprejemanje partnerja takega, kakršen je;
- različnost mnenj ter usklajevanje vrednot, ciljev in vizije;
- graditev zakonske povezanosti;
- zavedanje, da se nekaterim stvarim odpovemo zaradi odnosa, ne zato, ker bi jih žrtvovali partnerju;
- prepričanje, da sva dva, ki imava isti cilj – dober odnos;
- nenehno iskanje skupnega življenjskega sloga, ki ima svoje korenine v ljubezni;
- na partnerja se lahko zanesemo in smo z njim povezani, tudi ko nismo skupaj.

nove zaposlitve,« pravi Edin Duraković in meni, da je brezposelnost hkrati lahko tudi priložnost za premislek o osebni situaciji, za vztrajanje pri pridobivanju informacij, znanj in veščin za osebni in poklicni razvoj.

»V družini, kjer je bil že prej čas in prostor za pogovor, s tem ne bo večjih težav, ali bolje povedano, lahko bodo, toda ne travmatične. Izguba službe je izvrstna priložnost, da otrokom zelo nazorno pokažemo, ali si upamo in znamo biti tudi v taki zagati pogumni, ustvarjalni, dejavni, se preusmeriti, lotiti novih izzivov,« nadaljuje Jana Lavtižar.

»Če je oče izgubil delo in ga mati še ima, lahko oče prevzame vsa gospodinjska in vrtna dela, da razbremeni mater. Otroci bodo veliko bolj ponosni na očeta, ki so-

deluje v družini, ki poprime za delo in ne obupuje. Grozno pa jim bo ob takem, ki ima zaradi izgube dela zlomljeno samopodobo, ki ves čas le leži na kavču in si pusti streči,« dodaja.

Kot se tudi ne bodo bali za mamo, ki ob izgubi svoje službe ne bo izgubila glave in se predala strahu in obupu, ampak si bo vzela čas za premislek in jasno povedala, da je kriza začasna.

»Otroci se bodo skupaj s starši lažje odpovedali počitnicam in – če so že dovolj veliki – poleti poprijeli za delo, ki ga doslej niso bili vajeni. Otroci so bistri, vse čutijo in vse vedo, kot pravimo, in običajno so sposobni misliti bolj nekonvencionalno kot starši,« meni naša sogovornica.

Zato predlaga, da jim, če so že najstniki, omogočimo, da sodelujejo v pogovoru, kaj bi lahko vsak v družini prispeval, da bi se počutili bolje. »Vzemite jih resno, ne kot uboge otročičke, pa tudi ne kot breme, ki odžira denar iz družinskega proračuna. Seveda sta denar za osnovne potrebe dolžna priskrbeti starša, ne mladoletni otroci, toda delovna terapija v kombinaciji z dovolj iskrenega pogovora utegne biti lepši spomin na otroštvo kot ne vem kakšno križarjenje,« pravi Jana Lavtižar.

ALKOHOL

Dogaja se, da se partner ali partnerka, ki je izgubil/-a redno delo, zapije ali naredi samomor. Kako pomagati, da se to ne bi zgodilo? Jana Lavtižar pravi: »Partner, ki doslej ni imel težav z zlorabljanjem alkohola, verjetno tudi zaradi izgube službe ne bo postal alkoholik. Če se bo to zgodilo, pomeni, da je bil stres tako hud, da se je sprožilo (samo)uničevalno vedenje, ki bi se najbrž prej ali slej. Če je partner po malem pil že prej in je zdaj to zasvojevalno navado še okrepil, je pač skrajni čas, da se oba skupaj odpravita na zdravljenje z alkoholom zaznamovanega odnosa (v katerem sodelujeta oba, alkoholik in njegov 'trezni' partner).«

Takih programov je pri nas veliko in ne pomenijo finančne obremenitve, tako da denar ne more biti izgovor, pa tudi časovno niso zahtevni in potekajo v zaupnem okolju. »Potrebno je soočenje s težavo. In na začetku vsaj pripravljenost verjeti, da utegne biti trezno življenje boljše od alkoholiziranega, ki uničuje vso družino.«

Ob nezaposlenosti si lahko vzame življenje človek, ki je že prej grozil s samomorom.

»Samomorilne misli lahko prepoznamo



Da sta partnerja tudi učinkovita starša, morata imeti najprej dobre medsebojne odnose.

po spremembah v vedenju, predvsem po depresivnosti, neaktivnosti, zapiranju vase, po grožnjah, da je najbolje vsemu narediti konec, da bo družini bolje brez njega ali nje ipd.«

Svetuje, da take grožnje vzamemo resno in se začnemo pogovarjati.

DELOVATI POZITIVNO

»Odlično je, če je v partnerstvu mogoče varno izpovedati svoje najhujše stiske, strahove, žalost, sram zaradi neuspeha,

bes zaradi krivic. Ko smo čustveno sprejeti v svoji najbolj nebogljeni izdaji, se lahko začne tudi pogovor o konkretnih korakih iz finančne stiske,« pravita.

Kako naj na partnerja, ki bi mu radi pomagali, vplivamo čim bolj pozitivno? »Predvsem tako, da ve, da se z nami lahko 'varno' pogovarja – da ga ne bomo zasuli z nezaupanjem, paniko, očitki, mračnimi napovedmi katastrofe – da pa tudi ne bomo ravnali z njim v rokavicah, kakor da je nedorasel in nesposoben

revček, mi pa skala, ki mora vse prenesti in ne sme pokazati nobenega 'negativnega' odziva. Če lahko oba na primerno spoštljiv način izrazita svoje najgloblje strahove, žalost, jezo itd. in se počutita slišana, sta na konju.«

Če je partner odrasel človek, zrel in odgovoren, bo tako ali tako storil vse, da bi dobil novo službo – čeprav beseda služba deluje preveč omejujoče, veliko ustrenejša opredelitev je recimo dobro delo, za katero bo pošteno in redno plačan.

»Izguba službe je za partnerstvo preizkušnja, ki jo bo dober odnos prebrodil, ne da bi se zamajal. Če je partnerski odnos slab, ga bo ta stiska še poslabšala, vendar pa bo dala tudi priložnost, da se začneta moč in žena, če se imata seveda rada, znova ukvarjati z odnosom, ki je – takoj za plačanimi položnicami in polno shrambo – temelj človeka vrednega življenja.«

Ob koncu ne smemo pozabiti, da je trpljenje za partnerstvo dober znak, saj pomeni, da je ljubezen še vedno živa, s tem pa obstaja tudi upanje za rešitev krize. Ljubezen umre, kadar nastopi brezbriznost. Upanje pa je zadnje, kar se izgubi, celo v zakonski krizi.

Neva Železnik

ČE PRIDE DO LOČITVE

- Otroci vedno čutijo, kadar se starša prepirata in/ali razmišljata o ločitvi. Prepiri, še posebej kričanje in pretepanje, jih vedno prizadenejo. Zato zakona na silo ne gre držati skupaj.
- Ločitev ali ločeno življenje staršev je zdaj tudi v Sloveniji že kar običajna stvar. V filmih in knjigah je mogoče videti in prebrati, kako prijateljsko se je razšel ta ali oni zakonski par. V življenju pa so take zgodbe redke, saj se običajno ločita človeka, ki sta zelo jezna drug na drugega in ki takrat sploh ne mislita na to, da bodo zaradi njunih nesporazumov, prepиров in kasnejše maščevalnosti najbolj trpeli otroci, ki niso ničesar krivi, ki potrebujejo očeta in mater, čeprav gre zakon narazen.
- Ločitev pretrese vse člane družine. To stresno obdobje lahko traja tudi nekaj let. Toda v tem času je treba živeti. Predvsem naj bi se oče in mati potrudila, da bi umazano perilo prala na samem, daleč stran od otroških oči in ušes.
- Očetje bi se morali zavedati, da s preživnino ne podpirajo bivše žene, temveč ta denar izplačujejo v dobro svojih otrok. Matere, ki ne dovolijo očetu stikov z otroki, pa se morajo zavedati (razen če gre za zlorabo ali nasilje), da se od očeta niso ločili otroci in da ga potrebujejo ravno tako kot mater.