



Sočuten.si

Janja Urbančič

5 konkretnih rešitev za drastično izboljšanje vajine zveze

*Kaj znanost in najine osebne izkušnje
govorijo o partnerski sreči*

Uvod

"The most powerful relationship you will ever have is the relationship with yourself."

Steve Maraboli



Avtorica knjige:
Janja Urbančič

Pred vami je e-knjižica, napisana iz lastnih izkušenj. Pridobivala sva jih skozi 16-letno skupno pot, ki je bila včasih strma, kamnita, hribovita in naporna. A ko pridemo do vrha, vedno vidimo, da je vse imelo svoj smisel, čeprav se na trenutke zdi, da je bilo zaman. Strani pred vami so strnjena verzija najinih izkušenj in obenem najboljših rešitev iz strokovnih krogov.

Spomnim se dogodka, ko sva se z možem močno sprla. Tako močno kot še nikoli. Bilo je v soboto dopoldan, ko sva se že n-tič ujela v najin znani prepir. Končal se je tako, da je mož v svoji bolečini zaloputnil z vrati in zakričal, da se bo odselil. V solzah sem se sesedla na tla v otroški sobi, otroka pa sta spontano sedla k meni. Na njunih obrazih je bil izrisan en sam strah. Hčerka me je vprašala, če se bova ločila. S solzami v očeh sem ji odgovorila, da ne vem. In takrat PRVIČ zares nisem vedela. Bilo me je strah, bolečina je rezala skozi moje telo, počutila sem se popolnoma ohromljeno in osamljeno.

Ko je mož čez nekaj ur prišel nazaj, sva se pogovorila in se odločila, da ponovno poskusiva s partnersko terapijo, tokrat s CELOTNIM ciklom terapij.

V terapevtskem procesu sva spoznala, da se v partnerstvu učenje nikoli ne konča. Globoko sva hvaležna najinemu terapevtu, saj nama je pomagal, da sva danes po vseh vzponih in padcih še vedno skupaj. In ne samo to, danes sva srečnejša in bolj povezana kot kdajkoli prej.

Čutim pa, da je ta najina skupna pot tista, ki naju zbližuje sama po sebi.

Skozi terapevtski proces sva ozavestila precej napak (sama jim pravim življenjske lekcije), ki so naju vedno znova vračale nazaj na nasprotna bregova, kljub temu, da sva si tako zelo želela biti na isti strani.

Danes bi rada delila z vami svoje »aha momente«, v upanju, da tudi vas pripeljejo bližje k sebi. Bližje k vama. Odprite se zavedanju. Dovolite si čutiti. Dovolite si videti širšo sliko.

Vsaka pot se začne s prvim korakom. Najdite pogum in si drznite pogledati vaše partnerske izzive z drugega zornega kota. Prepričana sem, da boste v knjižici našli vsaj eno stvar, ki vam bo pomagala narediti pomemben življenjski preboj.

V knjižici so rešitve predstavljene v posebnih barvnih okvirčkih. To so konkretni primeri, ki so nama najbolj pomagali na najini poti, in jih ljudem predlagam tudi na svojih osebnih svetovanjih.

Pomembno za moške bralce:

Kot moški sem ob svoji partnerki večkrat doživel potrebo po tem, da se umaknem. Zame je bilo njeno močno čustvovanje večkrat strašljivo in ogrožujoče. Kljub želji, da najina zveza uspe (ker tudi sam nisem bil zadovoljen v njej), sem potreboval precej časa, da sem zbral pogum in se ji pridružil na partnerski terapiji.

Včasih pride trenutke, ko je potrebno enostavno zaupati, ampak vsakič, ko to naredim, sem nagrajen s pozornostjo, spontanostjo in ljubeznijo svoje partnerke.

Sedaj vem, da je čustvena podpora, ki sem jo zmožen dati svoji partnerki, velikega pomena za najino skupno življenje.

Najino pot jemljem kot izziv. Čedalje manj me je strah in čedalje bolj se zavedam, da sva v tej celotni zgodbi v istem čolnu.

Marijan Župarič, *partner*

Drug drugega
sva krivila za
najine težave

Po začetnih čudovitih mesecih najinega partnerstva se je začela rušiti idealna podoba drug o drugem. Padla sva na realna tla in začelo se je najino potovanje drug k drugemu ter k samemu sebi. Ker sva po nešteto prepirih (nekateri so trajali do sredine noči ali celo do jutra) ugotovila, da ne bova zmogla nesoglasij razrešiti sama, sva odkrila knjigo, ki nama je dobesedno rešila zvezo. Če je ne bi bilo, ne bilo tudi naju, niti najinih dveh otrok. Zato sva neskončno hvaležna Vesolju/Univerzumu/Energiji/Bogu/samemu sebi/logiki (oziroma, karkoli vam je najbližje od tega...), da sva jo dobila v roke, jo skupaj prebrala ter vestno delala vaje.

Naslov vam zaupam malce kasneje, še prej pa bi z vami rada delila, zakaj je imela ta knjiga na naju tako močan vpliv.

V njej sva takrat namreč izvedela, da si izbiramo takšne partnerje, kakršni so bili naši starši oziroma skrbniki. Seveda sva to slišala že večkrat, vendar nekje globoko v sebi tega nisva verjela. Knjiga pa nama je natančno, na primerih in vajah razložila, zakaj je temu res tako- tudi pri nama.

V preteklosti sva dvomila, ker se najina dejanja mnogokrat niso skladala z dejanji najinih staršev. Vendar sva ugotovila, da ne gre za dejanja. Gre za **občutke**, ki jih doživljava drug ob drugem. Če smo se ob očetu počutili spregledane, nepomembne in

odrinjene, potem zelo verjetno ob partnerju podoživljamo podobne **občutke**. Oče je morda pil in bil čustveno odsoten, naš partner pa je neprestano v službi. Deloholizem našega partnerja nikakor ni enak očetovemu pitju, enaki ali zelo podobni pa so občutki zapuščenosti, zapostavljenosti, osamljenosti in odrinjenosti, ki smo jih čutili ob pijanem očetu. Velikokrat ni tako enostavno, ampak so vzorci enega in drugega starša prepleteni, morda so bili v naše težave vpleteni tudi drugi ljudje (če vas je npr. zlorabil dedek ali sosed), zato je pomembno, da krepimo občutek za samorefleksijo, saj nam le-ta pomembno pomaga na naši poti osebne rasti.

Knjiga govori tudi o možganih. Kako so zgrajeni in kako delujejo v procesu zaljubljanja, boja za prevlado ter nato prehoda v zrelo ljubezen. Ta spoznanja so nama pomagala razumeti, kje na tej poti sva midva in kaj se v resnici dogaja.

Že dolgo let nazaj sem v neki drugi knjigi prebrala, da je sposobnost prevzemanja odgovornosti za svoje misli, čustva, besede in dejanja, eden ključnih elementov za uspešne odnose. Ne samo s partnerjem, ampak tudi z otroki, sodelavci, prijatelji, sorojenci, starši... Sama verjamem, da drugega ne moremo spreminjati, lahko spreminjamo samo sami sebe. Spremeni sebe in spremenil se bo svet

okrog tebe! Pravzaprav menim, da moramo sebe najprej v popolnosti sprejeti, nato pa se spontano spreminjajo tudi naša dejanja, vendar ostanimo danes pri tem, saj je to tema, ki je primerna za naslednjo knjigo.

Če pozorno opazujete, se vsi napori, da bi spremenili partnerja, ponavadi končajo s prepirom, umikom ali molkom. Nikakor nam ni jasno, kako to, da nas partner ne razume. Ne razume nas, kako nam je težko ob njegovih dejanjih. Ne razume nas, kako trpimo, ko ga tako dolgo ni domov. Ko kriči na nas. Ko ne zmore iskrenega pogovora. Ko pretirano dela, pije ali igra video igrice. Vsekakor nas to boli in je krivično, da se nam to dogaja. Vsekakor si zaslužimo, da smo ljubljeni, sprejeti takšni, kakršni smo. Da smo slišani in pomembni za našega partnerja. Da se ob partnerju počutimo varne.

Težko pa nam je hkrati s tem, ko razumemo partnerjevo odgovornost, razumeti tudi to, da smo v odnosu tudi mi. Da smo v vsakem prepiru prisotni tudi mi, ne samo partner. Še malce težje je razumeti, da smo v odnosu prisotni s svojim delom odgovornosti tudi takrat, ko se partner umika, nas vara, pije ali je nasilen. Včasih zelo težko prepoznamo svojo vlogo v tem plesu.

Nočem, da bi to razumeli, kot da smo mi vzrok za partnerjevo obnašanje. Vsak odrasel, mentalno zdrav človek je v polnosti

odgovoren za svoja čustva, misli, besede in dejanja. Torej je tudi vsako nasilno dejanje odgovornost izključno tistega, ki nasilje izvaja. Sledite mi naprej, da vam lažje razložim, kar želim sporočiti.

Pred leti, ko še nisva živela v takšnem zavedanju, sva za najine neprijetne občutke krivila drug drugega. Prepričana sva bila, da bi bila srečna, če bi se le drugi hotel pogovarjati, ne bi bil toliko s prijatelji ali v službi, če bi mu bilo več do spolnosti, če bi enakovredno opravljal gospodinska opravila, ali pa bi se končno začel več ukvarjati z otroki.

Ko v zvezi čutimo *zelo močna* čustva jeze, žalosti, strahu, osamljenosti, razočaranja, sramu ali krivde, smo lahko prepričani, da se v nas vzbujajo stari občutki iz preteklosti. To je pravzaprav naša priložnost za osebno rast. V svojega partnerja smo se pravzaprav zaljubili tudi zato, da lahko prečutimo staro bolečino, ki se zbujala ob njem. Skupek lastnosti naših staršev ali skrbnikov, starih staršev, sorojencev, kasneje tudi vzgojiteljev, učiteljev, prijateljev...imenujemo Imago.

Poskusimo torej ozavestiti, da so občutki, ki jih čutimo ob partnerju, pravzaprav naši občutki iz preteklosti. Spomnimo se dogodkov, ko smo se tako *počutili*. Ob katerem staršu (morda sorojencu, učitelju, sosedi...) smo se tako *počutili*?



Konkretna rešitev št. 1

Toplo vam torej priporočam, da si v knjižnici izposodite (še bolje pa, da jo kupite) knjigo, ki je nama rešila zvezo. Prepričana sem, da lahko pomaga tudi vam.

Naj vam zaupam še njen naslov: **Najina ljubezen**. Avtor knjige je **Harville Hendrix**.

Naročite si jo lahko [tukaj](#).



"When two people in an intimate-couple relationship look at their interactions as opportunities to learn about themselves instead of change each other, they are infusing their relationship with the energy of spiritual partnership."

Gary Zukav



Svojo bolečino
moramo
prečutiti in
predihati!

Nekega dne sem dobila mail, ki je obrnil moje življenje za 180 stopinj. »V Slovenijo prihaja šaman Christian de la Huerta, vodil pa bo vikend delavnico breathworka.« V trenutku sem začutila, da enostavno MORAM biti na tej delavnici! Prvič v življenju sem namreč začutila, da lahko predelam svojo spolno zlorabo, ki sem jo doživela kot otrok. Na vse možne načine sem se namreč že 15 let trudila, da ozavestim in predelam vso bolečino ter posledice, ki jih je spolna zloraba prinesla v moje življenje.

Prve Christianove besede, ki jih je takrat izgovoril, so bile: »Your life will never be the same again after this weekend! Vaše življenje ne bo nikoli več enako po tem vikendu!«

V tistem trenutku sem si mislila, da pretirava, saj sem bila že na mnogih delavnicah, pa nobena ni popolnoma spremenila mojega življenja. Na vsaki sem sicer dojela določene stvari in naredila nekaj korakov naprej, nobena pa ni markantno vplivala name.

Z vsakim trenutkom, ki sem ga preživela na tisti delavnici, pa mi je postajalo bolj jasno, da moje življenje resnično ne bo nikoli več enako. Posebej jasno sem to začutila po prvi seansi breathworka, ki smo jo imeli v soboto popoldan. Ulegli smo se na ležalne blazine, se pokrili z odejo in po Christianovih navodilih začeli krožno dihati (posebna

tehnika dihanja, kjer med vdihom in izdihom ni premora). Po pol ure me je začelo odnašati v popolnoma drugo stanje zavesti, ki ga nisem še nikoli izkusila. Znašla sem se v tako zelo znani sobi z dedkom. Tako kot že mnogokrat doslej. Do tistega trenutka, sem vedno znova podoživljala zlorabo in nikakor mi ni uspelo, da bi jo pustila za sabo in se osvobodila preteklosti.

Tokrat pa je bilo drugače! V tej seansi breathworka sem na vso moč odrinila svojega dedka, globoko v sebi začutila, da tega enostavno ne potrebujem več in odkorakala iz sobe! Moč in svoboda, ki sem ju čutila, sta bili neverjetni! Čutila sem, da dedek nima več moči nad mano, tako kot jo je imel od trenutka, ko je podrl vse moje otroške meje.

V nedeljo smo dihali še enkrat. Ponovno sem se znašla v hiši, tokrat pred vrati sobe. Dojela sem, da sploh ne potrebujem več te izkušnje. Bilo je dovolj tega mučenja same sebe! Moment, ko sem dojela, da ne rabim nikoli več prestopiti praga te sobe, je bil trenutek, ko sem zmagala nad dedkom! Vzela sem vajeti življenja v svoje roke in odšla iz hiše z dvignjeno glavo ter popolnoma osvobodjena posledic spolne zlorabe, ki me je spremljala dolgih 24 let.

Bila sem popolnoma presunjena nad močjo

svojega diha in sposobnostjo svoje psihe, da tako hitro in učinkovito iz mojega sistema osvobaja travme, s katerimi se tako dolgo ukvarjam na vse druge možne načine, velikokrat neuspešno. Zato sem šla na lov za takšno izkušnjo v Sloveniji in poiskala terapevtko, ki izvaja breathwork, oziroma rebirthing. Intuitivno sem izbrala Tadejo Kern iz društva Bindu. Začela sem hoditi k njej na individualne in skupinske seanse rebirthinga in moje življenje se je začelo spreminjati tako hitro, da sem morala včasih upočasniti, ker še sama nisem dohajala takšnih sprememb v svojem čustvovanju in delovanju. :)

S Tadejo delava še danes in resnično sem ji hvaležna, da me tako dobro in varno vodi.

Na poti psihološkega odraščanja sem torej s pomočjo rebirthinga prišla do še enega pomembnega spoznanja: Ugotovila sem, da je izredno pomembno, da ne ostanem samo pri mentalnem delu svojih izzivov in da je ključnega pomena, da svojo bolečino prečutim in prediham.

V nasprotnem primeru bom verjetno potrebovala zelo dolgo časa, da se bom zmogla premakniti iz vloge Žrtve (ko si želim, da bi se moj partner končno spremenil) v vlogo osebe, ki drži niti svojega življenja v svojih rokah (moji občutki so moja odgovornost, sedaj imam priložnost, da jih

ozavestim in prečutim).

Če svoje bolečine ne prečutimo, se bomo zelo verjetno vrteli v začaranem krogu, kjer bomo neprestano krivili svojega partnerja (oziroma ostale ljudi okrog sebe), to pa je recept za nesrečo in nezadovoljstvo, saj tako polagamo svojo usodo v roke nekoga drugega. Ko ozavestimo, da so naša čustva naša, da so naše misli naše... da so naša dejanja naša... Da je naše življenje naše!, imamo moč, da to spremenimo. Saj veste: spremenimo lahko samo sebe!

Torej, ko se ozremo vase in se ukvarjamo s svojo bolečino, šele takrat se bo začelo naše življenje zelo hitro spreminjati tudi v praksi. Kar naenkrat bomo bolj umirjeni, odločnejši, naši odnosi bodo postajali manj konfliktni, v svoje življenje bomo sposobni sprejeti več ljubezni, miru in sreče.

Če telesno ne prečutimo in ne predihamo svoje bolečine, se lahko znajdemo tudi na mestu, kjer ugotovimo, da nam je popolnoma jasno, da naši občutki izhajajo iz preteklosti, ob kom smo se tako počutili in kdaj, pa še vseeno ne bomo zmogli v situaciji ravnati drugače in se bomo le vrteli v začaranem krogu. Leta in leta lahko hodimo na psihoterapijo, pa ne bomo naredili premika. Sama sem prepričana, da je temu tako, ker ne prečutimo in ne izpustimo bolečine iz svojih

teles. Zato jih tudi mentalno ne zmoremo. Sama svojo bolečino, poleg rebirthinga, prečutim tudi tako, da se v težkih trenutkih umaknem iz situacije, se usedem na stol, zaprem oči, razširim roke in si samo dovolim čutiti. Strah, sram, žalost, krivdo, jezo, razočaranje...Ne poskušam zbežati tem občutkom, jih zmanjšati ali potlačiti. Če imam potrebo po tem, da jočem, potem jočem. Če bi rada kričala od besa, kričim (ponavadi v blazino – smo le doma v bloku. :)). Ko to naredimo prvič, se ponavadi ustrašimo, saj je to zelo močan proces. V prsih nas trga, bolečina preplavlja naše telo, solze vrejo iz oči, včasih nas tudi duši.Ko je procesa po nekaj minutah konec, ponavadi nastopi olajšanje. Občutek imamo, da smo odložili veliko breme, mir naseli naše telo. Vendar to tehniko lahko uporabimo šele, ko smo dovolj stabilni, da zmoremo prenesti vse občutke, ki trenutno priplavajo na površje.

Kaj se je pravzaprav zgodilo? V otroštvu smo se v situacijah, ki so bile za nas nevarne ali boleče in v katerih hkrati nismo imeli čustvene opore v eni od odraslih oseb, odzvali tako, da smo potlačili svoja čustva. Ker smo lahko samo tako preživel. Npr. ob naših izbruhih trme so nas velikokrat kaznovali, ignorirali ali zahtevali, da nehamo jokati in se jeziti. Ker smo se bali izgube starševske ljubezni,

smo svoje občutke raje potlačili kot pa si jih dovolili čutiti. Ta občutja so prihajala v našo zavest ravno ob partnerju ali otrocih. V zgoraj opisanem procesu (verjetno ga bomo za isto situacijo morali opraviti večkrat) smo ta čustva iz svojega telesnega spomina odmrznili in jih izpustili iz svojega telesa. Sedaj nam več ne povzročajo težav.

Kar pomeni, da se bomo v situacijah, ob katerih smo prej odreagirali z napadom, umikom ali zamrznitvijo, odzvali popolnoma drugače. Tam, kjer moramo postaviti meje, jih bomo lažje postavili. Kjer se moramo umiriti in dvakrat vdihniti, bomo lahko storili prav to. Ali z drugimi besedami: zaradi osvobojenih potlačenih bolečih čustev bomo ostali v frontalnem korteksu, ki je zadolžen za racionalno, premišljeno reagiranje in analizo. Če čustev iz svojega telesa nismo osvobodili, nas avtomatsko 'vrže' v plazilske možgane, ki so zadolženi za boj, beg ali zamrznitev. Ob situacijah, ki nas spominjajo na situacije iz otroštva, se bomo odzvali tako, da bomo partnerja napadli (boj), se umaknili (beg) ali pa bomo enostavno zamrznili in se izklopili. Ena najpomembnejših stvari, ki jih torej lahko naredite za uspeh vaše zveze, je to, da se naučite prečutiti in predihati vaša potlačena čustva.





Konkretna rešitev št. 2

Tadejo Kern najdete na info@drustvo-bindu.si ali jo pokličete na 040 423 719. Vsi, ki boste omenili, da ste prebrali tole knjižico, imate pri njej kar 30-odstotni popust na skupinsko seanso in 20-odstotni popust na individualno seanso!

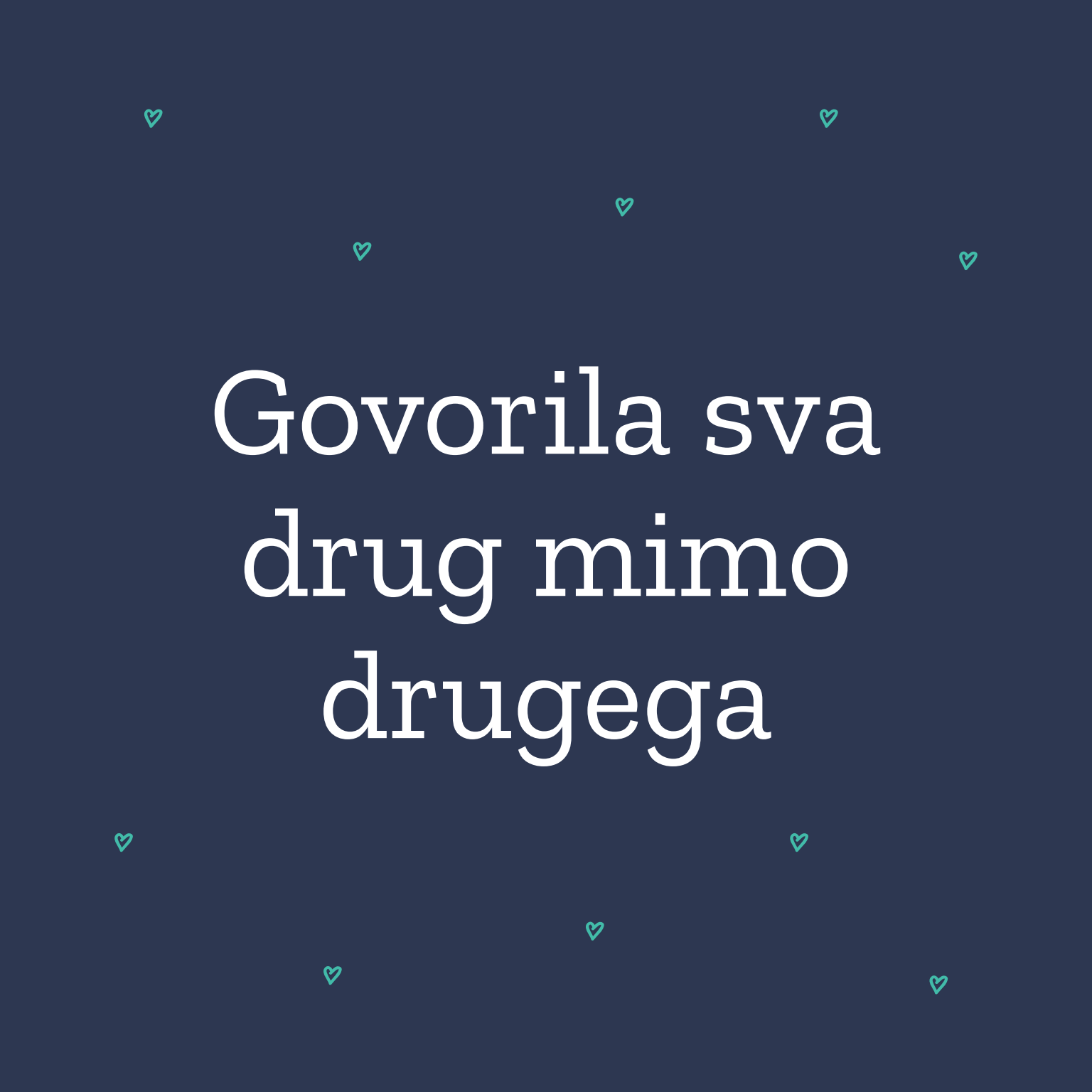
Več o rebirthingu si lahko preberete [tukaj](#), če pa želite izvedeti, kdaj so naslednji termini skupinskih seans pa preverite [tukaj](#).



"You'll be fine.
Feeling unsure
and lost is part of
your path. Don't
avoid it. See what
those feelings
are showing you
and use it. Take a
breath. You'll be
okay. Even if you
don't feel okay all
the time."

Louis C.K.





Govorila sva
drug mimo
drugega

Sediva v avtu in se pogovarjava. Tema nanese na finance.

»Si plačala tiste račune?«

»Ja, seveda!« Zavzdihnem, saj imam občutek, da me kontrolira in mi ne zaupa. Vprašam ga, zakaj mi ne zaupa.

»Saj ti zaupam, samo ...«

»Ne, ne zaupaš mi! Drugače me tega sploh ne bi spraševal!«

»Pa kaj je s tabo? Zakaj jemlješ vse kot napad?«

In že sva vsak v svojem občutku, da nisva slišana. Da drugi ne posluša, kaj želiva sporočiti. Znano?

Na trenutke je tako zelo težko samo biti tiho in POSLUŠATI. Pa ne samo poslušati, še SLIŠATI se je treba naučiti. V moji primarni družini smo zelo malo komunicirali med sabo. Iskreni, globoki ali čustveni pogovori so bili zelo redki. Govorili smo drug mimo drugega, čutili smo drug mimo drugega....živeli smo drug mimo drugega. Ko pogledam nazaj, so me takšni trenutki tako zelo boleli, da sem našla pot iz družine. V marihuani, alkoholu in lažnih ljubeznih. Nisem izgubila samo stika z družino, ampak tudi sama s sabo. Nisem znala poslušati niti svojih bližnjih, še manj pa samo sebe. Kaj si želim početi v življenju? Kdo sploh sem? Kam grem? Kakšno življenje si želim zase? Sem srečna? Kje so moje meje?

Kaj potrebujem? Kakšnega partnerja si želim? Dokler ni udarilo vame z vso silo! Življenje. Srečala sem sedanjega partnerja in to je popolnoma spremenilo smer, v katero sem šla. Govoril je o čustvih, o notranji bolečini, o čutenju, o zavedanju samega sebe. Prvič v življenju sem nekoga poslušala. Prvič v življenju je nekdo govoril z mano tako, da je zares slišal to, kar govorim.

Seveda se še danes včasih ujameva v svoje vzorce iz najinih primarnih družin. In potem se najin pogovor, ki sva ga začela zgoraj, nadaljuje takole:

»Oprosti. Imam občutek, da mi ne zaupaš. Vem, da si samo vprašal, ker nočeš, da sva v dolgovih.«

»Ja, ni mi prijetno, če nekomu dolgujeva denar. In potem te res začnem spraševati in izpade, kot da te zaslišujem. Oprosti, bom poskušal bolj zaupati vate. Ni problem v tebi, odgovornost za to je moja.«

»Hvala. Jaz pa se bom potrudila, da čimprej plačam vse svoje obveznosti.«

Zveni drugače, kaj? :) Tako je videti pogovor, ko se naučimo poslušati drug drugega.

Nekoč sem prebrala, da nas večina v resnici sploh ne zna poslušati, ampak samo čakamo, da bomo lahko začeli govoriti. Ponavadi o sebi. Se strinjate? Sama pri sebi ugotavljam,

da je to popolnoma res. Nekoč sem bila na delavnici čuječnosti, kjer smo delali v parih. Po končani vaji smo drug z drugim delili svoja občutja, tako da je eden nekaj minut samo govoril, drugi pa nekaj minut samo poslušal. Skoraj vsi smo imeli velike težave s poslušanjem. Ko dejansko samo si ob človeku in samo srkaš to, kar pripoveduje. Brez svojih misli, nasvetov ali zabavnih vložkov. Samo poslušamo.

Posebej ženske imamo potrebo, da nas moški v trenutkih, ko nam je težko, poslušajo. Brez da nam dajejo nasvete ali nas poskušajo potolažiti. Popolnoma razumem, tudi sama sem takšna. :)

Vendar, ko se pogovarjam z moškimi, ugotavljam, da se tudi oni v zvezi velikokrat ne počutijo slišane. Zares slišane.

Posebej je to težko, ko smo vznemirjeni, ker nam je partner pritisnil na bolečo točko. Takrat nas preplavi bolečina in želimo si samo, da nekdo sliši nas, ne mi drugega. Zanimivo postane, ko sva oba v položaju, da si želiva biti slišana. Kdo bo torej prvi poslušal? Večinoma se prepiramo, ker nihče noče popustiti in začeti poslušati. Ker si želimo, da smo slišani prvi.

Ponavadi torej začne poslušati tisti, ki ima več zavedanja. Tisti, ki se zmore bolj notranje umiriti. Tisti, ki se je bolj zmožen distancirati

od svoje bolečine in ugotoviti, da bolečina, ki jo trenutno čuti, ne izvira iz trenutnega partnerskega odnosa, ampak iz naše preteklosti (otročstva). Vem, da se vam včasih zdi krivično, da ste vi tisti, ki v večini primerov prvi poslušate, vendar poskusite pogledati stvar iz drugega zornega kota: vi ste tisti, ki trenutno zmorete. Če bi zmožni partner, bi to zagotovo naredil. Ko bosta v vajini zvezi osebno rasla, bo tudi partner večkrat zmožni poslušati prvi.

**"The art of
conversation is
the art of hearing
as well as of being
heard."**

**William Hazlitt, Selected
Essays, 1778-1830**

Konkretna rešitev št. 3

Midva se učiva, da se sredi prepira ustaviva. Da eden od naju enostavno reče »STOP! Padla sva v prepir in to nisva midva. Iz naju govorijo najini občutki iz preteklosti.«

Nato se umakneva drug od drugega za toliko časa, da se v sebi pomiriva in ugotoviva, kje sva vsak pri sebi odgovorna za nastalo situacijo. Ko so čustva razgreta, namreč obstaja velika verjetnost, da bova drug drugega ranila s svojimi besedami ali z dejanji.

Ko se umiriva, sva pripravljena na pogovor, kjer bova drug drugega poslušala in slišala. Obljubila sva si, da to narediva v roku 24ur. Včasih so najina čustva tako zelo močna, da čutiva, da se ne bova zmogla umirjeno pogovoriti, zato si takrat napiševa email, v katerem drug drugemu pojasniva, kaj čutiva, zakaj tako čutiva in predlagava morebitne rešitve. Ponavadi je potrebno nekaj mailov, da zopet začutiva, da se lahko brez hude krvi

pogovoriva tudi v živo. Da sva pripravljena drug drugega poslušati in slišati.

Ko se boste torej naučili zares poslušati in slišati svojega partnerja, boste na zelo dobri poti, da vajina zveza postane uspešnejša in srečnejša.

Kot že rečeno, nekateri izmed vas se boste uprli ideji, da bi to morali biti ravno vi. Zakaj pa ne bi bil partner prvi? Razumem vašo potrebo po tem, da ste slišani. Tudi sama se včasih ujamem v to past. Vendar naj vas spomnim: spreminjate lahko samo sebe. Ko boste sami postajali takšen partner, kot si ga želite vi, se bo vaša zveza začela spreminjati. Torej, ne iščite in ne poskušajte narediti partnerja 'idealnega'. Bodite VI tisti 'idealni' partner. In opazujte čudež. :)

Prenehala sva
se smejati in
zabavati

Spomnim se najinih začetkov. Cele dneve sva se pogovarjala o vsem mogočem. O tem, kaj rada počneva, o čem trenutno razmišljava, o najini prihodnosti, o najinih dveh otrocih (ki jih danes zares imava), kako jih bova vzgajala, kakšna imena jima bova dala (no, ko sva se dejansko morala odločit za imena, sva imela precej težav, tako da nama ti pogovori očitno niso pomagali :)). Pogovarjala sva se v neskončnost o najini preteklosti, prihodnosti in sedanjosti.

Smejala sva se vsem možnim šalam, posebej pa mi je bil smešen, ko sploh ni želel biti smešen. In tako je še danes. Ko resno pripoveduje neko stvar, ki se meni zdi smešna, njemu pa ne in ostaja resen še naprej, meni postaja čedalje bolj smešen. Prizor ponavadi izgleda tako, da meni ob njegovem pripovedovanju tečejo solze, on pa je zraven s popolnoma resnim obrazom. :) Ah....najini najlepši trenutki. :)

Potem sva hodila na izlete, največ po Sloveniji. Najbolj se spomnim izleta v prekrasno Logarsko dolino. Mislim, da je takrat komaj vozil avto, ker ni mogel odlepiti pogleda z mene. :) Ob njem sem se takrat počutila kot najlepša in najbolj ljubljena ženska na svetu. In seveda, ljubila sva se cele dneve in noči. Včasih nisva ves vikend vstala iz postelje. :) Spominjam se najine male garsonjere in

velike postelje, ki je bila središče dogajanja. :) Na njej sva jedla, se pogovarjala, gledala tv, spala, se ljubila, pa še malo ljubila (ok, priznam, tega nisva počela samo na postelji ;) in spet spala. Spala sva res veliko! Joj, kako včasih pogrešava te brezskrbne čase, ko se nama ni nikamor mudilo, ko sva imela oči samo drug za drugega in ko sva lahko počela karkoli, kjerkoli in kadarkoli. In ko sva lahko spala. :)

Nato pa se skozi leta v odnos počasi prikrade rutina (če seveda to dovolimo). Vsakodnevni opravi, stres, naporna služba, otroci. Vse to povzroči, da se s partnerjem počasi nehamo zabavati, se smejati, si zreti v oči in početi nore stvari. Ujamemo se v rutino. Življenje postane dolgočasno, zvečer gledata vsak v svoj ekran, redkokdaj kam gresta. Zveni znano?

Zelo verjetno sta celo svoje otroštvo gledala svoje starše, kako počnejo popolnoma iste stvari. Naša slika o partnerstvu torej izgleda tako.

Sama ugotavljam, ko opazujem svoje prijatelje, da je do varanja v takšnih primerih samo še korak. Globoko v sebi namreč vsi hrepenimo po tem, da bi se v zvezi imeli lepo, da bi občutili vsaj malce vznemirjenja, da bi bili ob partnerju sproščeni in bi se zabavali. In kako lahko zelo hitro pridemo do teh

občutkov? Z afero, seveda. Kar se ponavadi izkaže za napačno odločitev.

Vendar ni nujno, da se ujamemo v to past. Seveda ni lahko zvečer ugasniti TV, če smo že 10 let navajeni na to. Seveda ni lahko organizirati zmenka (čeprav na domačem balkonu ali dnevni sobi), če pa nismo bili na zmenku že celo večnost. In razumem, da je sproščen klepet za vas iluzija, če sta s partnerjem v obdobju, ko se veliko prepirata.



Konkretna rešitev št. 4

S partnerjem si načrtno vzameva čas za skupne trenutke in greva na zmenek, na dopoldansko kosilo, sprehod ali pa si ob krasnih babicah in dedkih vzameva zase čisto cel vikend.

Včasih nama otroka počuva tudi kakšna prijateljica z otroki. Ko potrebuje, ji uslugo vrneva. Vzeti si čas za naju je nekaj najpomembnejšega, kar lahko narediva. In včasih ni enostavno. Vendar je nujno.

Za naju zelo drži rek »Kdor hoče, bo našel pot, kdor noče, bo našel izgovor«. Že večkrat sva ugotovila, da nezavedno ne želiva biti skupaj (ker sva to odtujenost gledala doma celo svoje otroštvo) in takrat pač ne najdeva časa za naju. Ko naju od želje po drug drugem vleče skupaj, si ustvariva priložnosti. Včasih naju celo poiščejo same. ;) Imate podobne izkušnje?

Včasih se skupaj nasmejiva tudi tako, da si pogledava kakšen filmček na YouTubu. Nama je zelo všeč **tale** in vedno se ob njem nasmejiva do solz, ker je tako zelo resničen. Ali pa **tale**. :)

"Some people ask the secret of our long marriage. We take time to go to a restaurant two times a week. A little candlelight, dinner, soft music and dancing. She goes Tuesdays, I go Fridays."

Henny Youngman

Obupala sta
nad vajino
zvezo, preden
sta se odločila
za partnersko
terapijo

Na začetku najine zveze sva si obljubila, da ne bova nikoli šla narazen, dokler ne izčrpava vseh možnosti za najin uspeh. Prepričana sem, da je to tista obljuba, zaradi katere sva še danes skupaj.

V najini 16-letni zvezi sva imela veliko padcev in vzponov. Padci so bili včasih tako boleči, da sva se le stežka pobrala in nadaljevala skupno pot. Tako kot takrat, ko sva se peljala z neke delavnice za pare. Ena izmed tem na tej delavnici je bila, kako v ljubeči in zreli zvezi želimo sami od sebe partnerju početi stvari, za katere vemo, da jih ima rad. Uf, moja boleča točka! Še danes nisem v celoti razrešila s tem. V moji glavi je odzvanjalo: Ne bom služkinja svojemu partnerju. Ne bom mu kuhala samo zato, ker si on tega želi! Ne maram kuhanja! Zakaj pa on ne more zame nekaj skuhati? Zakaj samo jaz? Dajem in dajem in dajem. Tega imam dovolj!

Seveda sva se zapletla v prepir, ki se je končal tako, da sva kričala drug na drugega, dokler nisem v trenutku, ko je bila bolečina najhujša, zakričala, da hočem izstopiti iz avta in domov štopati. Enostavno nisem hotela biti z njim v istem avtu, tako sem bila razburjena.

Partner je ustavil avto in začela sem silovito jokati. Ko sem se zjokala (prečutila in predihala svojo bolečino), sva bila pripravljena na umirjen pogovor.

Včasih se pari mesece in mesece (včasih pa celo leta!) ukvarjajo z enim in istim izzivom.

Nekoč, ko sva bila na križišču, kjer je bilo na eni tabli napisano RAZHOD, na drugi pa OSTAJAVA SKUPAJ, sva ugotovila, da brez partnerske terapije ne bo šlo naprej.

Izbrala sva terapevta in nekaj časa hodila na terapijo. Ko nama je za prvo silo odleglo (ko sva uspela za silo razrešiti najine najhujše izzive), sva s terapijo prenehala, saj sva bila prepričana, da je ne potrebujeva več. In to se je ponovilo kar nekajkrat. Vsakič sva začela s terapijo po nekaj res hudih prepirih (ko sva vsak na svojem koncu še dneve lizala svoje rane) in jo po nekaj seansah zaključila, saj sva se počutila veliko bolje. Vsakič pa je po določenem času ponovno počilo. Zamenjala sva tudi precej terapevtov in za vsakega ugotovila, da nama sicer do določene mere lahko pomaga, vendar zares velikih premikov nikoli nisva zmogla narediti.

Šele letos sva ugotovila, da imava toliko težav zato, ker ne vztrajava. Zato sva se odločila, da bova tokrat vztrajala toliko časa, dokler ne bova čutila, da sva se zares naučila slišati drug drugega, se pogovarjati, razreševati najine vzorce in predvsem nehala spreminjati drug drugega.

Konkretna rešitev št. 5

Izbrala sva dr. Alberta Mrgoleta iz Zavoda Vezal. Je izredno sočuten človek z veliko začetnico, ki zmore poslušati popolnoma brez sodbe. Je fantastičen terapevt z ogromno izkušnjami.

Ob njem se počutim popolnoma varno in je edini človek, ki mu lahko zaupam vse, kar leži v najtemnejših kotičkih moje duše.

Dr. Mrgole izvaja EFT teprajjo (ang. Emotional Focused Therapy), tj. v čustva usmerjena terapija. Več o tej vrsti terapije si lahko preberete [tukaj](#).

POZOR: EFT v tem primeru ne pomeni tapkanja (Emotional Freedom Technique).

Kot sem opisala že zgoraj, je izrednega pomena, da zmoremo predihati in prečutiti svoje potlačene občutke. Brez tega se bomo

zelo verjetno zelo težko ločili od svoje vloge Žrtve, saj bodo naše travme še vedno ostale zaklenjene v naših telesih. Poleg rebirthinga je EFT terapija pri usposobljenem terapevtu zame ena najbolj učinkovitih tehnik za sproščanje travme iz telesa.

Terapevt nas pelje nazaj v našo preteklost, kjer pridemo v stik s svojo bolečino in v varnem okolju jo nato tudi prečutimo in predihamo.

Več o njem si lahko preberete [tukaj](#). Pokličete ga lahko na telefonsko številko 041 265 332.



"In Hollywood if you
don't have a shrink,
people think you're
crazy."

Johnny Carson

Ali je res edina rešitev, da se oba strinjata s terapijo?

Želela bi opozoriti na mit, ki je precej razširjen, vendar mnogim parom onemogoča, da bi se osvobodili in srečno zaživel.

Mnogi so prepričani, da je terapija, v kateri ne sodelujeta oba partnerja, popolnoma neučinkovita in torej zaman. Sama sem prepričana, in tudi strokovnjaki pravijo, da temu ni tako.

V mnogih zvezah je ženska tista, ki najprej izrazi željo po terapiji. Ponavadi smo ravno ženske najbolj pripravljene delati na sebi in razreševati svoje vzorce. Mnogi moški, ki se soočajo s psihološko bolečino, so namreč usmerjeni v potlačanje in zanikanje. Ponavadi so tudi prepričani, da bodo zmogli sami rešiti svoje težave (saj veste, raje se bodo izgubili, kot da bi vprašali za pot ;)).

Mnogokrat ženske že na začetku obupajo, saj so prepričane, da brez partnerja terapija ne bo uspešna. Če verjamemo, da spreminjamo lahko samo sebe, potem je odhod na terapijo brez partnerja lahka odločitev. Na terapiji se namreč naučimo ozaveščati lastne vzorce in prečutimo lastno potlačeno bolečino. Posledica tega je, da v situacijah, v katerih smo prej odreagirali z jezo, odreagiramo

umirjeno in manj napadalno. Ker smo sprostili travmo iz svojega telesa, nas besede ali dejanja našega partnerja manj prizadanejo in zmožni smo dalj časa ostati v frontalnem korteksu. To pomeni, da bodo naše reakcije lahko popolnoma drugačne, kot so bile pred terapijo. Namesto, da se ob prepiru obrnemo in užaljeno odidemo iz prostora, bomo ostali in se poskušali umirjeno pogovoriti. Ali pa se bomo uspeli umakniti tako, da partner ne bo ostal sam s svojo bolečino.

Namesto, da tiho prenašamo psihično in fizično nasilje, bomo zmožni postavljati zdrave meje. Namesto, da bi se prepirali o tem, kdo ima prav glede vzgoje (in to pred otroki), bomo v tistem trenutku ostali tiho in podprli partnerja, zvečer pa bomo odprli pogovor o tem, kaj se nam pri partnerjevem

ravnanju ni zdelo vredno (seveda ne govorim o nasilju nad otroki, le-tega je potrebno takoj ustaviti in zaščititi otroke).

Si predstavljate, da se naučite ravnati na takšen način? Ali res mislite, da bi partner ob vaših novih reakcijah reagiral enako kot prej? Obstaja velika verjetnost, da bo sledil novi energiji, ki jo boste prinesli v zvezo. Ker bo videl, da ga zmorete bolj poslušati in slišati, upoštevati in spoštovati, bo začutil, da je tudi zanj varno, če se začne spreminjati. Morda se vam bo celo pridružil na terapiji. Tokrat zato, ker bo sam tako želel in ne zato, ker si tega želite vi.

Redkeje pa se zgodi (vendar se tudi zgodi) drugi scenarij: Ker partner ni pripravljen pogledati vase in se soočiti s svojo bolečino, se odloči za odhod. Seveda je to izredno boleče za tistega, ki se je odločil reševati zvezo pri terapevtu, vendar morate vedeti, da bi se to zgodilo slej ko prej (ali pa bi do konca življenja ostali ujeti v vajini bitki za prevlado ali v odnosu brez bližine). Brez sprememb, ki ste jih naredili na terapiji, bi namreč samo podaljšali umiranje vajine zveze.

Kljub temu, da vas morda misel na razhod na smrt plaši, imate tokrat ob sebi terapevta, ki vam bo pomagal prebroditi krizo. Čez nekaj časa se boste ozrli nazaj in ugotovili, da živite veliko bolj polno in srečno življenje,

kljub temu, da v njem ni več sedaj že bivšega partnerja.

Obstaja še tretji scenarij, in sicer ta, da odidete vi. Ugotovili ste namreč, da partner ne želi, oziroma ne zmore rasti z vami. Tudi tokrat imate ob sebi terapevta, ki vam bo pomagal narediti ta korak tako, da bo za vse vpletene čim manj boleč.

Vsekakor pa ne boste ostali na statusu quo, tako kot do trenutka, preden ste vstopili v terapevtski proces. Vem, da vas morda ta misel plaši, vendar vam zagotavljam, da boste iz tega procesa (posebej, če boste v njem vztrajali) prišli močnejši, bolj notranje umirjeni in stabilni. Veliko jasneje se boste zavedali, kaj je v odnosu vaša odgovornost in kaj partnerjeva. Naučili se boste komunikacije in predvsem poslušanja. Naučili se boste izraziti vaše potrebe tako, da partnerja ne boste napadali, poniževali ali ga vedno znova puščali samega v njegovi bolečini. Veliko bolj vam bo jasen koncept ljubezni do sebe in veliko lažje boste sami sebi zmogli zadovoljiti potrebe po ljubljenosti, varnosti, sprejetosti in uzrtosti.



Ali je vaša zveza zares vredna manj kot pralni stroj?

Veliko parov se ne odloči za terapijo zaradi finančnih težav. Sama sem glede tega precej odločna: Kaj naredimo, ko nam 'crkne' pralni stroj?

Gremo in kupimo novega. Ker ga potrebujemo. Ne sprašujemo se, ali imamo denar ali ga nimamo. Vzamemo ga iz rezervnega fonda ali si ga sposodimo od prijateljev, staršev..., morda vzamemo kredit. Morda se začasno odrečemo nekaterim dobrinam, ki niso nujne.

Ko pa nam 'crkuje' zakon, velikokrat nimamo denarja. Redkokdo razmišlja o tem, da bi za izboljšanje ali reševanje svoje zveze celo najel posojilo, si denar sposodil od prijatelja ali vzel iz rezervnega fonda.

Pa vendar vas na tem mestu vprašam malce provokativno vprašanje: Kaj je bolj pomembno od vašega zakona? Od vaše sreče? Je to res pralni stroj?

Zaključek

Tako. Prišli ste do konca knjige. Upam, da je ta konec za vas hkrati tudi nov začetek. Želim vam, da premagate svoje strahove ter stopite v svojo polno moč. Prepričana sem namreč, da je sreča na strani pogumnih.

Pojdite na partnersko terapijo, pa čeprav sami. Preberite zgoraj omenjeno knjigo Najina ljubezen, ki vam bo pomagala ozvesti vaše vzorce. Pojdite na rebirthing in spustite travme iz vašega telesa! Točno te travme vas namreč ovirajo na poti srečnega in izpolnjenega življenja.

Hkrati pa ne pozabite biti sočutni do sebe takrat, ko padete. Ko vam ne uspe, ali ko se ponovno ujamete v svoje stare vzorce delovanja.

Verjetno ste skozi branje te knjige opazili, da sva s partnerjem v zvezi 16 let in da še zdaleč nisva na koncu najine poti. Torej je vse skupaj **proces**. Proces pa potrebuje čas in potrpežljivost. Bodite torej potrpežljivi predvsem do sebe. Nobena sprememba se namreč ne zgodi čez noč (no, morda le na rebirthingu ;)).

Zelo bom vesela vaših povratnih informacij v zvezi s prebrano vsebino. Ali vam je pomagala

in na kakšen način? Če vam ni pomagala, zakaj ne? Imate predlog za izboljšavo? Vse to so zame dragocene informacije, ki mi pomagajo pri mojem delu, da je lahko še bolj kvalitetno in da lahko pomagam še večim ljudem pri njihovi osebni rasti.

Pišete mi lahko na janja@socuten.si in potrudila se bom, da vsako sporočilo preberem in nanj tudi osebno odgovorim.

Sočuten.si 

Janja Urbančič