

# Čustvena odzivnost

## Ključ do vseživljenjske ljubezni



■ **Romana Žitko Rožmanc**, mag., specialistka zakonske in družinske terapije, je katehistinja v župniji Vrhnika in opravlja terapevtsko in svetovalno delo v svetovalnici Župnijske karitas Vrhnika. Je tudi supervizorka in predavateljica različnim skupinam.

*Kako jeza ohromi medsebojni odnos do te mere, da zakonski par obstane? Sposobnost izražanja jeze ni vedno srčika problema. Mnogo žensk (tudi sama) se z lahkoto ujezi in nima težav z odkritim izražanjem jeze. Težava je v tem, da ko postanemo jezni, se odnos še poslabša ali pa obstanemo na mestu. To je znamenje, da moramo spremeniti svoje obnašanje. Pogosto izražanje anksioznosti povzroči v drugem zanikanje, to pa v nas prebudi še več jeze, nemoči in končno strahu.*

Vsi lahko razumemo, da s ponavljanjem neučinkovitega vzorca ne dosežemo želenega odgovora in lahko stanje samo poslabšamo. Tako bo npr. žena oštevala moža, ker ne upošteva predpisane diete, in ob tem povišala intenziteto ali glasnost; ali pa bo žena, ki je začutila čustveno hladnost moža, nanj pričela pritiskati, da bi dobila njegov odziv, pri tem pa stopnjevala pritisk – mož pa se bo še bolj odmikal. Opisano vedenje

*Dober način, kako lahko prepoznamo ujetost, je vprašanje: Kaj lahko jaz spremenim pri sebi?*

je nefunkcionalno, a ga težko prepoznamo kot škodljivega, zato z njim nadaljujemo. Ponavljanje in vzdrževanje takšnega odnosa (v spirali) nas varuje pred občutjem anksioznosti, ki nas preplavi, ko pričnemo v odnosu delati spremembe.

Neučinkoviti prepiri so podobni uri, ki se ustavi. Včasih je takšno stanje v odnosu potrebno, da postane odnos varen in lahko v njem živimo z večjim zaupanjem vase. Pogosto pa se zgodi, da čeprav smo pripravljene na tveganje za spremembe, ohranjamo stare vzorce. V človeški naravi je, da ko postanemo jezni, postanemo tako čustveno odzivni in pozorni na to, kaj drugi dela nam, da izgubimo sposobnost prepoznavanja svojega deleža v odnosu.

Samoopazovanje je proces, v katerem skušamo videti sebe v odnosu z drugim in spoznavati, da je način, kako se drugi vede

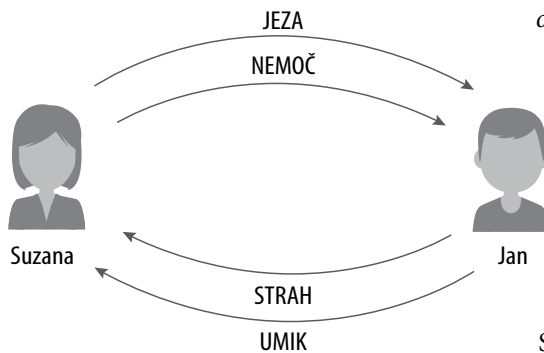
do mene, povezan s tem, kako se jaz vedem do njega. Drugega ne moremo spremeniti, lahko pa dosežemo spremembe pri sebi. To nam zelo plastično prikazuje primer Suzane in Jana. V terapijo sta se vključila na njeno pobudo. Že ob prvem srečanju je Suzana 'pograbila' priložnost in predstavila njuno zgodbo. S celim telesom se je obrnila proti meni in zablokirala Janov pogled nase. Suzana je predstavila dinamiko njunega odnosa in videti je bilo, da je glavna težava njen mož. »On je deloholik,« je začela, »zanemarja mene in otroke. Mislim, da niti ne ve več, v kakšnem razmerju je z nami (menoj in otroki). Je kot tujec v svoji družini.« Globoko je zajelo sapo in nadaljevala. »Kot da od mene pričakuje, da bom vodila celotno gospodinjstvo, delala z otroki, se z njimi učila, preverjala domače naloge, jih vozila na interesne dejavnosti. Vse to seveda sama. In potem, ko gre nekaj narobe, mi pravi, da norim, da sem preveč čustvena. Skoraj nikoli ni dosegljiv in niti ne spomnim se, da bi kdaj govoril o svojih občutjih ali o skrbeh. Govorim

mu, da me skrbi najino finančno stanje, socialna varnost, da je otrok ponovno zbolel in da sem morala vzeti bolniški dopust. Vendar me samo gleda in potem vedno reče: 'Zakaj si tako čustvena glede vsega? Ti pretiravaš.' Tako me pripravi do tega, da kričim.«

Po kratki tišini je Suzana nadaljevala in njeno jezo je zamenjalo občutje žalosti, preplavile so jo solze. »Utrujena sem od tega, da sem zadnja na njegovem spisku prioritete. Enostavno ne zmorem več in on si komaj vzame čas zame in otroke. Tako ne morem več živeti, to je nemogoče.«

»Kaj je tisto, kar je nemogoče?« sem vprašala.

Suzana je nadaljevala: »Govoriti z njim. On ne govori o svojih občutjih, ne odgovarja in se ne pogovarja. Enostavno se umakne in želi si imeti le svoj mir. Takrat se umakne v svoje delo, bere knjigo ali gleda televizijo.« Jan je težave v odnosu videl na povsem drugačen način. »Težko je reči. Suzana me enostavno odreže. Ko utrujen prihajam domov pozno zvečer, si tisti hip želim samo nekaj tišine in miru. Že na vratih trčim vanjo. Takrat prične s svojimi pritožbami o tem ali onem. Ko se usedem, da si malo odpočijem, pa čeprav samo za nekaj minut, že se pojavi za mojim hrbtom s tem, da je posoda za smeti počena, da je otrok zbolel ... Suzana v vsem malo pretirava. Ona ustvari problem, ki niti ne obstaja. In res, vse, kar potrebujem, je svoj prostor. Suzana je zelo podobna svoji materi. Če bi srečali njeno mater, bi vse to razumeli.« Suzana in Jan sta globoko povezana med



seboj in zdi se, da jima je skupna krivda. Njune pritožbe čez partnerja so verjetno znane mnogim od nas. Njegova odsotnost, nezmožnost ubesedenja občutij in umikanje v Suzani prebudijo jezo.

Zdi se, kot da se borita za življenje. Vsak ima potrebo po varni čustveni povezanosti v odnosu, po ljubljenosti. Tudi v opisanem primeru se oba sprašujeta vedno isto: Ali si tu zame? Ali sem ti pomemben/-a? Ali boš prišel/-a, ko te bom potreboval/-a? Vsakokrat, ko je Suzana pristopila do Jana in odkrito spregovorila o svojih občutjih, se je Jan umaknil. To je v njej povzročilo še večjo jezo (kričanje), čemur sta sledili nemoč in žalost. Tudi Jan je imel občutja. Njegovo izražanje, vedenje je povsem drugačno od Suzaninega. Ni bilo niti potrebno, da bi bil vznemirjen ali v stiski, saj je Suzana opravljala vse čustveno delo za oba. Suzana je bila neprestano jezna na Jana, obenem pa mu je nezavedno pomagala, da je ohranjal močno, hladno pozicijo moža. Ves njen trud, da bi spremenila možovo vedenje, je bil zaman, lahko pa naredi spremembe pri sebi. To pa ni lahko. Sčasoma je Suzana lahko samo mirno poslušala Jana, ko je spregovoril o službenih težavah. Ob tem ni izrazila svojih občutij ali predlagala morebitne rešitve. Ko si je Jan lahko vzelo dovolj časa in prostora, je tudi on lahko začutil žalost in

nemoč. To pa si je Suzana globoko želela. Čeprav ji je bilo neprijetno, ko je videla in začutila njegova boleča občutja, si je priznala, da del nje še vedno želi podobo hladnega in močnega moža. Spirala jeze nima konca, saj vedenje enega vzdržuje vedenje drugega. Dober način, kako lahko prepoznamo ujetost, je vprašanje: Kaj lahko jaz spremenim pri sebi? V našem primeru sta si oba želela bližine in varnosti, vendar ju je prežemal tudi globok strah. V odnosu se nam vedno ponujajo neštete možnosti. Tudi Suzana je lahko izbirala: »V redu je; sicer mi ni vseč, ampak s tem lahko živim,« ali: »Lahko še ves teden gledam nedokončano pleskanje, ki ga je začel mož v otroški sobi. Lahko ga tudi sama dokončam, ne da bi bila ob tem prežeta z jezo. Kaj lahko narediva, da se ob tem ne boš počutil odrinjenega, jaz pa ne bom besna? Ena od možnosti je, da pokličeva pleskarje, če nama do konca tedna ne bo uspelo dokončati.«

Nad vse pomembno je, da smo sposobni razmisliti o svojih mislih, čustvih in biti sposobni pomen teh misli in čustev tudi razložiti. V tem smislu bo zakonski odnos in odnos med nama omogočal prepoznanje, da je drugi del mene in jaz del njega. Pogoj za to pa je, da partnerja spoštujeta razlike med njima. Tako lahko spoznamo, da lahko izbiramo, kako bi živeli svoje življenje. ◀

Fotografija je simbolična.  
Foto: Petra Duhannoy



#### Literatura

- Gostečnik, Christian (2010): *Neprodirna skrivnost intime*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Johnson, Sue; Burr, Sandra (2008): *Hold me tight: seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little, Brown and Company.
- Lerner, Harriet (2002): *The dance of connection: how to talk to someone when you are mad, hurt, scared, frustrated, betrayed, or desperate*. New York: HarperCollins Publishers.
- Lerner, Harriet (2005): *The dance of anger*. New York: HarperCollins Publishers.

## Taktilna integracija

■ **Marjeta Krejči Hrastar**, višja fizioterapevtka, je inštruktorica za integracijo refleksov po metodi MNRI, za BrainGym in BBA in se intenzivno strokovno izobražuje ter pridobiva klinično prakso tako v ZDA kot v Evropi na ravni neinvazivnih tehnik vstopanja v integracijo primarnih možganskih povezav na ki se osredotoča na optimiziranje možganskega delovanja. Iskana je v Sloveniji in v tujini.

*Taktilna integracija je osnovna tehnika metode MNRI (Masgutova nevro-senzomotorična refleksna integracija). V Sloveniji je seminar o taktilni integraciji prvič organiziralo podjetje Avevita v letu 2008. Od takrat dalje se je zvrstilo že veliko tečajev MNRI in izobraževanje o taktilni integraciji je sledilo ciklično, vsaki dve leti. Letošnje leto pripravljamo tečaj taktilne integracije tudi preko DKPS, in to prvič v slovenskem jeziku.*



#### Kaj je taktilna integracija

Osnova taktilne integracije je izvajanje točno določenega procesa dotikov, ki ga lahko delamo otrokom ali odraslim. Tehnike dotika temeljijo na teoriji o razvoju vzorcev kožnih receptorjev na stopnji zarodka. Zaredek je namreč tridimenzionalno zgrajen iz treh plasti: endoderma, mezoderma in ekto-derma. Iz endoderma se razvijejo notra-