

Milena Marković

Romantično ljubosumje in relacijska družinska paradigma kot podlaga relacijski družinski terapiji

Povzetek: Človek je od rojstva dalje vpet v odnose, ki postanejo glavno vodilo njegovega obstoja in ga močno zaznamujejo. Bistvo relacijske družinske paradigme je, da posameznik v odnosih, ki jih vzpostavi kot odrasel, vedno išče odnos, kakršen se je dogajal v njegovi primarni družini. Tako tudi v ljubezenskem odnosu partnerja najprej drug v drugem prebudita privlačnost in ljubezen, pozneje, ko vzpostavita odnos, pa občutke, ki jih preneseta iz primarne družine. Partnerski odnos temelji na ljubezni, vendar lahko to ljubezen spremljajo številne čustvene reakcije, še posebno če se pokažeta ljubosumje in s tem povezani strah, da bo ljubljena oseba svojo ljubezen usmerila k nekemu tretjemu. Relacijska družinska paradigma omogoča, da se skozi proces relacijske družinske terapije temu strahu posvetimo in posamezniku omogočimo soočenje z nerazrešenimi čutenji in s tem odrešitev.

Ključne besede: ljubosumje, primarna družina, strah, relacijska družinska paradigma, relacijska družinska terapija

***Abstract:* Romantic Jealousy and Relational Family Paradigm as the Basis for Relational Family Therapy**

From birth onwards, people are constrained in relations, which become the main drive of their existence and have a profound influence on their lives. The essence of the relational family paradigm is that in all adult relationships we always seek the kind of a relationship, which existed in our primary family. At first, partners awake attraction and love in each other. Later, when establishing a relationship, they bring out the feelings stemming from their primary families. A partnership is based on love. However, a fear that the loved one will start expressing love for someone else can trigger numerous emotional reactions. The relational family paradigm enables us to address this fear through the process of relational therapy. Hence, the individual can confront his/her unresolved feelings and reach redemption.

Key words: jealousy, primary family, fear, relational family paradigm, relational and family therapy

1. Uvod

Ljubosumje je pogost fenomen, ki pomeni čustveni odsev tega, kako doživljamo sebe v odnosih s pomembnimi drugimi. V partnerskem odnosu se poleg ljubezni in zaradi nje izrazijo številna čustva, med katere sodi tudi ljubosumje. To lahko med partnerjema povzroči veliko težav in nesoglasij in ogrozi tudi sam odnos.

V tem članku se bomo prav zato, ker je kljub številnim raziskavam nastop ljubosumja vselej pereč in kompleksen problem, osredotočili na pojem in vzroke ljubosumja, pa tudi na relacijsko družinsko paradigmo in z njo povezano terapijo, saj s tega vidika ljubosumju ni posvečene dovolj pozornosti.

2. Romantično ljubosumje

Romantično ljubosumje je sinonim za ljubosumje, ki se pokaže v partnerskem odnosu. Nekateri ga opisujejo kot pozitivno čustvo, saj naj bi povečevalo občutek pripadnosti odnosu (Elphinston 2013, 239). Pozitivna funkcija ljubosumja naj bi bila motivacija osebe k akciji, s katero bo obdržala partnerjevo ljubezen (Milivojević 2004, 584).

Spet drugi dajejo ljubosumju negativni predznak, saj se nezaupanje kaže kot strah pred zapuščenostjo. Ljubosumje v odnosu se rodi kot občutek ogroženosti, ki ga sproži strah pred izgubo bližnjega. (Neu 1980; Demirtas-Madran 2011, 1; Langdridge et al. 2012, 10) Ljudje kot družabna bitja si namreč želimo doživeti občutek sprejetosti in potrditev svoje lastne vrednosti. Večina pa ljubosumje omeinja kot mešano čustvo, ki v sebi nosi jezo, žalost in strah. (Hupka 1999, 89)

Vsekakor je vsem pojmovanjem in razlagam romantičnega ljubosumja skupna razlaga, da je to strah. Ta strah je povezan z možnostjo, da nam partner v kateremkoli trenutku preneha vračati ljubezen in da bo ljubljena oseba ljubezen preusmerila k neki tretji osebi. (Milivojević 2004, 584; Temnik 2006, 7) Doživljanje strahu, ki ga sproži zaznana grožnja visoko pomembnemu odnosu, hkrati pomeni spodbudo za nastop drugih čustev, kakor so jeza, sovraštvo in žalost. Tem čustvom pa sledijo akcije, kakor so napad, težnja po uničenju, umik in ugajanje. (Milivojević 2004, 85-86) Takoj ko ljubosumna oseba zazna, da lahko nekdo ogrozi njej pomembni odnos, želi namreč zaščititi ta odnos in odvrniti grožnjo. Tako se zgodita fiziološka reakcija in motivirana akcija za redukcijo te grožnje, to pa lahko privede do nezaupanja in nedopustnih posegov v zasebnost. (Pink 2012, 3)

Obstaja več vrst romantičnega ljubosumja. Freud (1922) je na podlagi raziskav ljubosumje razvrstil med tekmovalno, ki izvira iz bolečine ljubljene osebe, ojdipovsko (normalno), ki izhaja iz ranjenosti v otroštvu (Ojdipov kompleks), projekcijsko, ki izvira iz otroške potrebe po ohranjanju osebne nedolžnosti, zato se ljubosumni bori z občutkom svoje lastne krivde zaradi nezvestobe in to projicira na drugega, in halucinacijsko, povezano s paranojo in paranoidno psihozo, Freud pa ga opiše na zgledu Schreber: ustvaril je konstrukt, da bi prikriil homoseksualnost, ki ga je strašila.

Psihatri omenjajo še morbidno ljubosumnost ali Othellov sindrom (izraz izhaja iz Shakespearjevega lika, ki ubije svojo ženo Desdemono, ker je prepričan, da mu je bila nezvesta), ko oseba obsoja svojega partnerja, da jo vara. Pogosto govorimo o iluzornem občutenju, ki se kaže kot jeza in depresija. To vodi osebo do različnih dejanj, od zalezovanja do agresije, s tem pa naj bi preprečila nezvestobo svojega partnerja. Morbidno ljubosumje se lahko kaže kot oblika obsesivnokompulzivne motnje, ki se kot obsesivnokompulzivna nevroza s seksualnimi obsesijami precej pogosteje kaže pri moških kakor pri ženskah. (Temnik 2006, 7; Harris 2003) Tako je ljubosumje od leta 2013 dalje uvrščeno tudi med osebne motnje po kvalifikaciji DSM-5 (Martinez-Leon et al. 2017, 204).

3. Izražanje ljubosumja v odnosu in vpliv na odnos

Reakcije ljubosumnih partnerjev so lahko ustrezne ali neustrezne. Navadno se izrazijo v enem od štirih emocionalnovedenjskih sklopov, ki jih pogosto imenujemo tudi taktike ljubosumja (Kmet 2008, 274).

Prva, najpogostejša taktika je jeza – napad. Ljubosumni se odzove tako, da se razjezi in napade. V živalskem svetu in med otroki je to navadno napad na vsiljivca, v partnerskem odnosu pa kar na partnerja. Če se partner ne odzove in ne spremeni svojega vedenja, lahko zadeva eskalira v bes ali celo fizično nasilje. Velikokrat ima takšno nasilje zelo hude posledice za žrtev, mnogokrat se zgodi tudi umor. (Milivojević 2004, 588; Ambrož 2003) Predvsem moško ljubosumje je glavni razlog za nasilje nad partnerkami in za umore v svetovnem rangu (Hatfield in Rapson 2005, 182). Prav to vedenje lahko – namesto da bi preprečilo izgubo ljubljene osebe – postane vzvod za izgubo. Druga taktika je žalost, umik, to pa pomeni: ljubosumni partner se umakne, da bi pri nasprotnem partnerju povzročil krivdo in prenehanje vedenja, ki je problematično. V bistvu je to nastop pasivne agresivnosti, ki je je prav v Sloveniji zelo veliko. Pri tretji taktiki pa govorimo o manevru: strah – ugajanje, ko ljubosumni partnerju skozi dejanja, ki partnerju godijo, sporoča, da je dober in veliko vreden in kako bi partner trpel, če bi ga izgubil. (Kmet 2008, 274; Milivojević 2004, 588–589)

Poleg navedenih taktik poznamo še drugačne načine izražanja ljubosumja. Ljubosumni lahko izraža ljubosumje tako, da sam sebe krivi za partnerjevo ravnanje, ki ga je povzročil sam, ali zanika, da se je kako partnerjevo dejanje in dejanje koga tretjega sploh zgodilo, ali pa se sklicuje na to, da je vse skupaj le prijateljstvo in nič več (Kmet 2008, 275). Prav tako lahko ljubosumni vse življenje izraža neustrezno ljubosumje kot posledico svojega značaja (karakteropatsko ljubosumje) ali kot posledico inferiornosti, ko ves čas pričakuje, da mu bo nekdo boljši prevzel partnerja (276). Ljubosumje se lahko izrazi tudi kot obrambni mehanizem projekcije, pri katerem subjekt drugemu pripisuje svoje lastne zavedne in nezavedne želje, fantazije in impulze (277). Obstajajo oblike izražanja ljubosumja, ki mejijo na paranooidno, psihotično, patološko ... (Milivojević 2004, 591-594; 596-597)

4. Vzroki za ljubosumje v partnerskem odnosu s stališča posameznikovega teološkega, filozofskega, družbenokulturnega in družinskega okolja

Ljubosumje v partnerskem odnosu najdemo že v Svetem pismu. Sveto pismo ga označuje kot posedovalno ljubezen. Omenja ga kot sumničenje ljubljene osebe: »Pa pride nad moža duh ljubosumnosti, da postane ljubosumen na ženo, ker se je onečistila, ali pa pride nadenj duh ljubosumnosti in postane ljubosumen na ženo, čeprav se ni onečistila.« (4 Mz 5,14–30) Omenja ga tudi kot jezo in maščevanje tekmeču: »Kajti moževa jeza gori in ne bo prizanesel na dan maščevanja.« (Prg 6,34)

Sveto pismo ljubosumje na splošno graja (Mt 27,18; Rim 1,29; Žakelj 2003, 146) in ga ne pripisuje Bogu. V partnerskem odnosu se namreč ljubosumje pokaže kot odsev ogroženosti ob navzočem tekmeču, medtem ko se ljubezen Boga, če se njegovo ljudstvo oddalji od njega, še bolj izrazi v smislu skrbi in zavzetosti za svoje podanike (Žakelj 2003, 160).

Ljubosumje kot takšno je v Svetem pismu tudi drugače označeno kot nekaj nesprejemljivega. Prav takšno je tudi ljubosumje v partnerskem odnosu. To izkazujejo številni citati v Svetem pismu: »Satan in demoni spodbujajo zagrenjenost, jezo in ljubosumje ter razprtije med verniki.« (2 Kor 2,5–11; Ef 4,26–17; Jn 3,13–16) »Satan obdolžuje in omadežuje.« (Job 1,6–11; Raz 12,10) »Vzbuja ponos duha.« (1 Tim 3,6) »Sproža ljubosumje.« (Jn 3,13–16) »V misli vsaja dvom.« (1 Mz 3,1–5) »Napeljuje k nemoralnosti.« (1 Kor 7,5) »Med božjimi ljudmi naj nikoli ne bode pričkanja, ljubosumja in izbruhov jeze.« (2 Kor 12,20; Rhodes 2011, 216) »Zdravo srce je telesu življenje, ljubosumje pa je trohnoba v kosteh.« (Prg 14,30) »Srčna bolečina in žalost je žena, ki je ljubosumna na drugo, in bič jezika, ki to vsem posreduje.« (Sir 26,6)

Drugače pa je vprašanje, kaj je ljubosumje in od kod izvira, begalo že filozofe. Nekateri, denimo sv. Avguštin in Abraham Maslow, so v ljubosumju videli odsev in temelj ljubezni, drugi, denimo Spinoza in Pavel Florenski, pa so menili, da pri pravi ljubezni ni ljubosumja, saj je ljubosumje tisto, kar v ljubezni ni ljubezen. (Žakelj 2003, 149–150)

René Girard, sodobni francoski teolog in filozof, znan predvsem po svoji mimični teoriji oziroma teoriji mimetične želje, je izhajal iz tega, da ljudje med seboj ves čas tekmujejo. Tekmovanje in posnemanje se pokaže že pri otrocih. Brat in sestra se stepeta za isto igračo, čeprav imata na voljo več igrač, s katerimi bi se lahko igrala. Ko otroci odrastejo, se poželjenje in napetosti še stopnjujejo in privedejo celo do nasilja. (Juhant 2010) Girard je analiziral tudi posamezna literarna dela (npr. večnega moža Dostojevskega in poglavja o Don Kihotu) in ob tem prišel do spoznanj, ki odpirajo tudi razlago nastopa tekmovalj med moškimi za isto žensko. Izhajal je iz spoznanja, da je želja moža po ženi še večja, ko ugotovi, da si za njegovo ženo prizadeva še nekdo tretji, ki ga občuduje. Moški tako torej ne vpelejo rivala, da bi si prek njega še bolj želeli svoje žene, ampak da bi se v rivala usmerila želja žene, za katero želijo tekrovati. Žena tako lahko postane spet za-

želena ne zgolj zato, ker je vanjo usmerjena želja nekoga tretjega, ki posnema njenega moža, ampak zato, da tudi sama vanj usmeri svojo željo. (Kuret 2016)

Tudi njegov učenec JeanPierre Dupuy je obravnaval ljubosumje in prek koncepta ljubosumja prenovil mimetično teorijo. Izhajal je iz tega, da je nekdo, ki goji ljubosumje, tisti, ki je izločen iz skupnosti srečnega para. Prav zaradi izločenosti se nato pri njem rodi želja, da bi vstopil v ljubezen in užitek srečnega para. (2017)

Prav tako nesprejemljivost ljubosumja in njegovo grajo najdemo tudi v govorih papeža Frančiška. Ob obisku župnije sv. nadangela Mihaela v rimski mestni četrti Pietralata je med drugim ob srečanju in v pogovoru z otroki o vojni povedal: »Hudič je tudi »oče sovraštva« in »oče laži«, ki si prizadeva za spore. Toda Bog si želi edinosti. /... / Če v srcu začutite ljubosumje, je to začetek vojne. Ljubosumje ne prihaja od Boga.« (Štefanič 2015)

Vse navedeno potrjuje, da je ljubosumje naraven odziv, a tudi družbeno in kulturno konstruirano čustvo. Reprezentacija ljubosumja, pa tudi ljubezni, spolnosti in partnerske zveze, se spreminja skozi čas, v skladu z družbenimi procesi in gibanji. (Nahtigal 2006, 7) Na razvoj ljubosumja močno vplivajo idejne in moralne vrednote skupnosti. V poligamnih družbah je naravno, da ima moški več žena in med njimi ni ljubosumja, saj se otroci že v zgodnjem otroštvu soočijo s poligamijo staršev in naučijo deliti ljubezen. V zahodni monogamni kulturi pa je ljubosumje navzoče in sprejemljivo, saj imata zasebna lastnina in zakonska zveza velik pomen, zato tudi ljubosumje na potencialne tekmece. (Hupka in Ryan 1990) Ne glede na različne kulturne in družbene razlike pa je vsem skupno, da se otrok čustvovanja nauči že v odnosu s svojo družino. Otrok se naveže na starše in v možganih se vzpostavi sistem navezanosti in vpliva na njegove čustvene procese, ki jih pozneje razvija v stiku z drugimi. Tudi romantična ljubezen je proces navezanosti in čustvene vezi med partnerjema se oblikujejo podobno, kakor so se oblikovale med otrokom in njegovimi starši. (Žvelc in Žvelc 2006, 54)

Raziskave o stilih navezanosti v odraslosti predpostavljajo več temeljnih stilov navezanosti, ki omogočajo razumevanje, zakaj ljudje na različne načine razrešujemo ključna vprašanja medsebojnih odnosov (bližino, čustveno oporo, stres, razreševanje konfliktov, komunikacijo ...). Bartholomew in Horowitz sta razvila model štirih stilov navezanosti v odraslosti. Temeljijo na Bowlbyjevi predpostavki o dveh tipih notranjih mentalnih modelov, to sta notranji model sebe in notranji model drugih. (54) Model sebe pokaže, koliko je posameznik ponotrzanil občutek svoje lastne vrednosti (pozitivni model sebe – vreden sem ljubezni, negativni model sebe – nisem vreden ljubezni). Model drugega pa pokaže, koliko posameznik doživlja, da so drugi dosegljivi in v podporo (pozitivni model drugega – drugi ljudje so vredni zaupanja, negativni model drugega – drugi ljudje so nezanesljivi in me zavračajo). Vsak model se razdeli na pozitivni in negativni vidik in tako dobimo štiri stile navezanosti. Le eden od teh je varni stil navezanosti, to pa pomeni, da je posameznik do intimnih odnosov pozitivno naravnani, lahko jih vzdržuje, ne da bi izgubil osebno avtonomijo, preostali trije pa so stili nevarne navezanosti, za kate-

ro sta značilna strah pred bližino z drugimi in slaba samopodoba, ki se kaže v odnosu z drugimi. (54-55)

5. Ljubosumje v partnerskem odnosu in relacijska družinska paradigma kot podlaga relacijske družinske terapije

Relacijski družinski model vključuje tri sodobne psihoanalitične teorije, ki sestavljajo temelj posameznikovega intrapsihičnega in interpersonalnega doživljanja (Gostečnik 2007a, 57). Med teorije interpersonalnega doživljanja sodijo interpersonalna psihoanaliza, objektrelicijska teorija in teorija psihologije jaza. Bistvo interpersonalne psihoanalize je, da med dvema posameznikoma, torej med jaz in ti, obstaja tudi afektivni prostor, ki ga partnerja, s tem ko si delita najglobljo intimo, tudi soustvarjata. V tem prostoru prav zato nastopijo raznovrstni občutki, ki so vezani na nerazrešena čutenja iz preteklosti. Posameznik začne doživljati in kompulzivno ponavljati vzorce vedenja iz preteklosti, ki je globoko zasidrano v njegovo podzavest in izhaja iz družinskega sistema. Pokažejo se temeljni afekti, ki odsevajo celotno družinsko ozračje. To so afekti, ki so zaznamovali družinski sistem in usmerjali družinsko dinamiko. Izražajo se kot strah, žalost, jeza, sram. Namen terapije je, poseči v te temeljne afekte in ugotoviti, kje so se razvijali in kako so bili potlačeni, da so se v novem odnosu ponovno prebudili s podzavestno željo, razrešiti primarni odnos. (57-59)

Osnova objektrelicijske teorije zadeva posameznikovo psihično strukturo, ki se prenese in vtisne v posameznikovo interpersonalno ali sistemsko strukturo odnosov (59-60). Psihična struktura posameznika tako postane afektivni regulativni mehanizem doživljanja sebe in drugih ter odnosov. V novem odnosu začne zato posameznik ob podobnih afektih, ki so se prenesli iz njegove primarne družine, partnerja dojemati kot nekoga iz svoje preteklosti. Vanj se spet naselijo strah, žalost, jeza, ne da bi vedel, zakaj. Lahko pa takšne občutke vzbuja pri partnerju. Govorimo o procesu projekcijskointrojekcijske identifikacije, ko partnerja v odnos projicirata neke vzorce čutenj in si prizadejata bolečino. (60) Ne glede na nove odnose, v katere partnerja vstopita, se lahko zaradi želje po razrešitvi nerazrešenih čutenj celotna dinamika družinskega sistema kompulzivno ponovi, zaradi zasidranega čutenja v posameznikovi podzavesti. To lahko razumemo tudi kot osebni zgodovinski spomin, ki se v posamezniku vedno znova pokaže in prebudi ob nezavednem spominu na pretekle dogodke. Pomeni pa poskus in hrepenenje, s katerima želi posameznik obdržati povezavo s pomembnimi osebami iz zgodnje mladosti. (61)

Tretja teorija je teorija psihologije jaza, ki je temelj relacijske družinske terapije. Razkriva jo notranja fragmentacija v doživetjih jaza in navzočnosti ali odsotnosti avtentičnosti in realnosti. (61) Tudi ta teorija, ki poudarja pojem relacij, se osredotoča na vlogo družine kot temelja, ki vpliva na posameznikovo nadaljnje funkcioniranje. Poudarja vlogo mame in njeno odzivnost, ki otroku omogoči mo-

žnost za razvoj in izražanje. Hkrati pa v tej povezavi poudari tudi posameznikovo sposobnost, da v svoji okolici poišče osebe, ki ga bodo skušale razumeti in mu pokazati, kdo je. Če te osebe (kakor prej mati) otroka ne slišijo ali ga zavrnejo, se razvije afektivni regulativni sistem, ki zbudi vse že znane temeljne afekte. Da lahko posameznik ozdravi, je najpomembnejše odkriti, kaj se mu je v družini dogajalo, ko je skušal izraziti svoje potrebe. Če je bil ob tem zavržen ali se je počutil nevrjednega, se je to lahko podzavestno vtisnilo v njegovo psiho in vplivalo na njegovo samopodobo in na odnose z drugimi. Šele spoznanje o tem pomeni možnost, da posameznik razume, zakaj v vseh odnosih ponavlja enako vedenje. To je možno šele, ko se zave potlačenega hrepenenja, ki ga je razvil v primarni družini in je povezano s tem, da bi bil razumljen in sprejet. (61-63)

Relacijska družinska paradigma in relacijska družinska terapija integrirata vse tri opisane psihoanalitične modele. Ti modeli se resda s teorijami vsak po svoje osredotočajo na povsem določen podsistem, vendar pa vse relacijska družinska paradigma nadgradi v višji in bolj celovit model. (63-64)

Relacijska družinska paradigma tako, upoštevajoč vse tri teorije, temelji na ideji, da partnerja drug v drugem najprej prebudita močno privlačnost, pozneje skozi gradnjo partnerskega odnosa pa občutke, ki sta jih doživljala v svoji primarni družini. Vse to zaradi nezavednega upanja, da se bo njuna travmatična izkušnja iz primarne družine razrešila. (2007b, 13) Relacijska družinska paradigma poudarja pomembnost oblike navezanosti oziroma zgodnjega odnosa, ki ga otrok vzpostavi z materjo. To je pomembno dejstvo, ki vpliva na to, kako bo otrok kot odrasel čutil in dojemal intimne odnose, zlasti to, ali bo pričakoval ljubezen ali zavrnitev. (Stern 1971) Od staršev se otrok priučijo spoštovanja, pa tudi sočutja in navezanosti. Če mati v otroštvu ni znala regulirati otrokovih čutenj, se lahko zgodi, da jih otrok tudi kot odrasel ne bo zmoget. Seveda pa to ni nujno, saj poleg primarnih vzorcev na posameznikovo vedenje v odrasli dobi vsekakor vplivajo tudi drugi dejavniki. Govorimo o notranjem delovnem modelu vedenja in doživljanja, ki temelji na izkušnjah iz okolja, v katerem je posameznik odraščal. Vse to, kar je zasidrano v njegovi zavesti ali podzavesti, se, ne da bi se posameznik zavedal, lahko prebudi v njem, v novih intimnih odnosih, v katere vstopa kot odrasel. Pri tem je to lahko nezavedno hrepenenje po odnosu, ki je bil nekoč vzpostavljen s starši ali doživet v otroštvu, pa je posameznika zaznamoval. (Gostečnik 2007a, 52)

Nerazrešena čutenja in odnosi iz preteklosti lahko vplivajo tudi na zaupanje v partnerja ali partnerski odnos. Govorimo o primarnih afektivnih odnosih, iz katerih je sestavljena posameznikova psihična struktura in jih zato posameznik vedno na novo išče in oblikuje, saj jih želi razrešiti. V tem smislu so to osnovni relacijski elementi posameznikove psihične strukture, ki jo sestavljajo tri dimenzije: jaz, jaz – ti in psihično-afektivni prostor med jaz in ti. (57)

Da bi razrešili to kompleksno psihično strukturo, moramo na intrapsihični, na interpersonalni in na sistemski ravni vzpostaviti afektivni psihični prostor, v katerem sta jaz in ti medsebojno povezana in v stiku. To je tisto, kar se potem posebej

pokaže tudi v sistemu celotne družine, ki pomeni četrto dimenzijo medosebnih odnosov. (52) Vse štiri dimenzije so povezane in se prepletajo. Povezane so v intrapsihično enoto kot sistem. Ko se na sistemski ravni sreča več posameznikov, nastane še več psihičnih prostorov, med njimi pa se ustvarja specifična dinamika, imenovana temeljni afekt.

Relacijska družinska terapija nam omogoča, da tudi s tega stališča raziščemo izvor posameznikovega vedenja in čustvovanja, ki se izraža kot ljubosumje in zastruplja partnerski odnos. Problematično ljubosumno vedenje enega ali več družinskih članov se namreč včasih lahko pokaže tudi kot odsev travmatičnega doživetja v preteklosti. Posameznik lahko vzorce vedenja iz svoje zgodovine s projekcijsko-introjekcijsko identifikacijo prenese v novi odnos, ki ga razvije, ko se sreča s podobnimi ljudmi in situacijami. (56) Tako se tudi v novem odnosu ponovno prebudi temeljni afekt, ki se je razvil že v posameznikovi zgodnji mladosti v odnosu s starši.

Velikokrat se namreč zgodi, da odrasli, ki je kot otrok že med staršema opazal nezaupanje, ljubosumje in nestabilen ali sumničav partnerski odnos ali doživljal s tem povezano travmo enega od staršev, to podzavestno prenaša v svoje odrasle odnose. Pravzaprav govorimo o prenosu vzorca iz preteklih odnosov. Posameznik lahko s tem, ko izraža ljubosumje v partnerskem odnosu, nezavedno išče izhod iz nerazrešenih čutenj svoje družine. Tako se lahko zgodi, da ljubosumno sumniči svojega partnerja, se doživlja nevrednega ljubezni in ga je strah zavrnitve ali izgube partnerja, ne da bi v partnerskem odnosu obstajala dejanska podlaga za takšna čutenja. Tedaj je za razumevanje, zakaj se razvijejo takšni občutki, treba posameznika skozi terapijo privedi do izvora boleče izkušnje, ki jo podzavestno vnaša v partnerski odnos. Pri problematičnem vedenju, ki ga zaznamuje ljubosumje, je zato pomembna regulacija temeljnih afektov: razvija se kot regulacija vedenja enega od partnerjev, obeh partnerjev ali celotne družine.

Relacijska družinska paradigma je tako eden od načinov, s katerimi pri posamezniku odkrivamo vzrok za ljubosumje, saj temelji na tem, da posameznika kot klienta skozi proces terapije soočimo s tistim nezavednim, ki ga spremlja in izhaja iz »zgodovine njegovega družinskega sistema«. Relacijska družinska terapija je namreč usmerjena v ta »zgodovinski odnos« v povezavi s čustvovanjem in vedenjem, zaradi katerega partnerski odnos trpi. Relacijska družinska terapija poteka tako, da se že na začetku med klientom in terapevtom vzpostavi varen odnos. (Žakelj 2003, 282) Terapevt mora resda postaviti pogoje in okvir odnosa, nato pa začeti voditi terapijo, v kateri mora biti pozornost usmerjena na vzpostavitev psihološkega prostora s klientom. Tako lahko posameznik pogleda v svoje življenje in na posamezne ključne stvari ter na njihov vpliv na odnose z drugimi. Terapevt kot nevtralna oseba mora ustvariti takšen psihološki prostor, v katerem klient doživi, da je slišan, in v katerem klient začuti, da je terapevt pozoren na njegova neverbalna sporočila in interakcije. Takšen prostor omogoči popolno zlitje med klientom in terapevtom, s tem pa transfer in kontratransfer, prek katerega klient in terapevt padeta v doživljanje vzorca notranje relacije. Ko terapevt vstopi v klientovo shemo,

se mora nanjo odzvati in se lotiti strahu, ki ga med terapijo začuti. Ker se to dogaja v tako varnem okolju, se zgodi faza tolikšnega zaupanja, da klienta, ki se aktivno vključi v terapijo, vodi do postopne odrešitve. (284–296)

6. Sklep

Relacijska družinska paradigma temelji na premisi, da partnerski odnos dveh, ki se združita zaradi ljubezni, temelji na navezanosti in potrebi po pripadnosti, ki jo v odnos preneseta iz primarne družine. Tako se tudi zaupanje v partnerskem odnosu gradi na izkušnjah, ki jih je posameznik zavedno ali nezavedno pridobil v primarni družini in v svojem okolju. Velikokrat so to izkušnje, temelječe na čutenjih, ki so ga zaznamovala in se vtisnila v njegovo psiho, ne da bi se sam tega zavedal oziroma znal sam poiskati razlog in vzroke zanje. Če sta navezanost in pripadnost odnosu ogroženi, je ogrožen sam odnos in nastopijo stiske in konflikti med partnerjema. Prav takšna stiska je značilna za ljubosumje v partnerskem odnosu.

Konflikti, ki se med partnerjema dogajajo na verbalni ali vedenjski ravni zaradi ljubosumja, so lahko protest proti doživljanju nepovezanosti in ogroženosti odnosa. Ljubosumje je povezano s strahom pred izgubo partnerja in odnosa in sproži tesnobo, ranjenost in čustvene poškodbe obeh partnerjev.

Aktivna udeležba posameznika v relacijski družinski terapiji, ki temelji na relacijski družinski paradigmi, lahko posamezniku omogoči soočenje z osebnimi nerazrešenimi čutenji iz primarne družine, s tem pa tudi z morebitnimi vzroki za ljubosumje. Vse to postopoma s klientovo aktivno udeležbo lahko vodi do odrešitve.

Reference

- Ambrož, Matjaž.** 2003. Novo odkrito nasilje – psihično nasilje (med partnerjema). *Revija za kriminalistiko in kriminologijo* 54, št. 1:15–22.
- Demirtas-Madran, Andac H.** 2011. Understanding Coping with Romantic Jealousy: Major Theoretical Approaches. V: *Reconstructing Emotional Spaces: From Experience to Regulation*. Ur. Radek Trnka, 153–169. Praga: Prague College of Psychosocial Studies Press.
- Elphinston, Rachel A., Judith A. Feeney, Patricia Noller, Jason P. Connor in Jenifer Fitzgerald.** 2013. Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction: The Cost of Rumination. *Western Journal of Communication* 77, št. 3:293–304.
- Freud, Sigmund.** 1922. Über einige neurotische Mechanismen bei Eifersucht, Paranoia und Homosexualität. *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse* 8, št. 3:249–258.
- Gostečnik, Christian.** 2007a. Odrešenje predstavlja odnos – relacijska družinska paradigma. *Bogoslovni vestnik* 67, št. 1:51–72.
- . 2007b. *Relacijska zakonska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- Harris, Christine R.** 2003. Factors Associated with Jealousy over Real and Imagined Infidelity: An Examination of the Socialcognitive and Evolutionary Psychology Perspectives. *Psychology of Women Quarterly* 27:319–329.
- Hatfield, Elain, in Richard L. Rapson.** 2005. *Love and Sex: CrossCultural Perspectives*. Oxford: University Press of America.

- Hupka, Ralf B., in James M. Ryan.** 1990. The Cultural Contribution to Jealousy: Cross-Cultural Aggression in Sexual Jealousy Situations. *Behaviour Science Research* 24:51–71.
- Juhant, Janez.** 2010. Služenje človeku. *Slovenski čas* 1, št. 5:8.
- Kmet, Sašo.** 2008. Čustvo ljubosumja v luči emocionalne in seksualne (ne)zvestobe. *Socialna pedagogika* 12, št. 3:265–292.
- Kuret, Robert.** 2017. »Hočem dobiti Sonjo nazaj – Tajsijevo Sonjo.«: Ljubezen, ljubosumje in mimetična želja v Zupanovem romanu *Potovanja na konec pomladi*. *Seminar slovenskega jezika literature in kulture* 53:123–126.
- — —. 2016. Kdo mi odloča, kaj si želim. Radio Študent. <https://radiostudent.si/kultura/oči-da-ne-vidijo/kdo-mi-določa-kaj-si-želim> (pridobljeno 7. 10. 2017).
- Langdrige, Darren, Meg Barker, Paula Reavey in Paul Stenner.** 2012. Becoming a Subject: A Memory Work Study of the Experience of Romantic Jealousy. *Forum Qualitative Sozialforschung* 13, št. 2:5.
- Martinez-Leon, Nancy Consuelo, Juan Jose Pena, Hernan Salazar, Andrea Garcia in Juan Carlos Sierra.** 2017. A systematic Review of Romantic Jealousy in Relationships. *Terapia Psicologica* 35, št. 2:203–212.
- Milivojević, Zoran.** 2004. *Emocije – Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi Sad: Prometej.
- Nahtigal, Klara.** 2006. Družbena konstrukcija ljubosumja. Magistrska naloga. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Neu, Jerome.** 1980. Jealous Thoughts. V: *Explaining Emotions*, 425–463. Ur. Amelie O. Rorty. Berkeley: University of California Press.
- Pink, Jennifer C.** 2012. *Attachment and Information Seeking Strategy Preference in Romantic Relationships*. Ontario: University of Western Ontario.
- Rhodes, Ron.** 2011. *1001 Unforgettable Quotes About God, Faith, and the Bible*. Oregon: Harvest House Publishers.
- Stern, Daniel N.** 1971. A Microanalysis of Mother-infant Interaction: Behavior Regulating Social Contact between a Mother and her 31/2-month-old Twins. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 10:501–517.
- Štefanič, Mojca M.** 2015. Hudič je izvor ljubosumja in vojn. Družina. <https://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/iskanje?SearchView&query=Hudi%C4%8D%20je%20izvor%20ljubosumja%20in%20vojn&start=1&count=10> (pridobljeno 7. 8. 2018).
- Temnik, Sanja.** 2006. Partnerska ljubosumnost v odnosu do čustvene navezanosti in seksualnosti. *Psihološka obzorja* 15, št. 3:5–18.
- Žakelj, Peter.** 2003. Psihološko-teološka razlaga ljubosumja. Doktorska disertacija. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Žvelc, Maša, in Gregor Žvelc.** 2006. Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja* 15, št. 3:51–64.