

# Za kakovostno partnerstvo sta odgovorna oba

## Preprečevanje zasvojenosti in omam

Ana Hram

*Ker so odnosi tako pomembni pri urejanju zasvojenosti ter omam in predvsem preprečevanju le-teh, bom pot v zavestni zakon povzela iz besedil odličnega strokovnjaka za partnerske odnose dr. Harvilla Hendrixa, avtorja priročnika Od romantične ljubezni do zrelega partnerstva in knjige Najina ljubezen.*

### Zakaj si poiščemo izhode – nevidno ločitev

V romantičnem obdobju se je zelo preprosto zblizati, kajti polni smo pričakovanja, da bodo ureničene naše želje. Naš partner se nam zdi kot očka, mamica, zdravnik in terapevt; vse v eni osebi. Mesece ali leta kasneje, ko ugotovimo, da ga veliko bolj zanimajo njegove potrebe kot naše, se počutimo prevarane in jezne. Prelomljen je bil tihi dogovor. V povračilo se obdamo s čustvenimi barikadami. Užitek in zadovoljitev začnemo iskati zunaj zveze. Mož, ki obsedeno beži v delo, šport, pijančevanje, skok čez plot; žena, ki ves večer bere pravljice otrokom, gleda televizijo, se ure in ure pogovarja po telefonu, se baše s hrano, prekomerno nakupuje, se udeležuje vsake pasje procesije.

Drugi razlog za odklanjanje zblizanja je strah. Na nezavedni ravni se na partnerja pogosto odzivamo, kot bi bil naš sovražnik. Stari možgani bodo vsakogar, ki naj bi bil vir zadovoljevanja potreb, pa tega potem ne naredi, v svojem spominu označili kot izvor

bolečine, kar pa je za stare možgane enako kot grožnja s smrtno. Če nam partner ne daje nežnosti in se ne odziva na naše osnovne potrebe, se del nas na smrt prestraši in verjame, da nas je pripravljen prepustiti smrti. Ko pa je osnovno pomanjkanje nežnosti podkrepjeno še z besednim in včasih tudi fizičnim nasiljem, postane partner za ta del naše osebnosti še bolj verjeten neposredni sovražnik. V večini primerov je strah pred njim nezaveden. Partnerji se zavedamo le nekakšne napetosti, ki vlada v zakonu, in tega, da bi bili raje z drugimi ali pa bi počeli kaj sami.

### Zapiranje izhodov – drobne obojestranske pozornosti

Za zapiranje izhodov in ponovno vzpostavitev ravnovesja v odnosu je potrebno ustvariti varno območje, kjer partnerja načrtno spreminjavo vedenje (najlažje ob zunanji pomoči npr. svetovalca, knjige) z obojestranskimi drobnimi pozornostmi, nato z obujanjem romantike: "Naredimo drugemu tako, kot bi si on želel, da mu naredimo", sledi seznam presenečenj – po načelu naključnega ponavljanja, ki povečuje ugodje. Sledi še seznam norčij. Primer: "Ko mi danes žena (ko sem ji nežno povedal) prinese pred spanjem na nočno omarico pomarančni sok, enako kot je to storila mati, se je spomnim in se počutim ljubljeneja." Na globlji ravni se tako obnavljajo vezi med otrokom in staršem. "Počutim se ponovno varnega", rane iz otroštva pa so zaceljene v odraslem odnosu, ki je postal območje varnosti in ljubezni. "Jaz pa zanjo vsakič naredim ..., kot mi

je nežno povedala, da so to skrbno in z ljubeznijo počeli njeni starši."

### Taktika v igri moči 'ti meni, jaz tebi'

Ko opravljamo nalogo, pa hkrati tudi prekinemo taktiko 'ti meni, jaz tebi' v svoji igri moči. Obljubili smo si, da bomo svoje romantično obdobje obnavljali brezpogojno in vsak po svojem načrtu; partnerju bomo vsak dan izpolnili nekaj želja, ne glede na to, kaj je v povračilo storil on. Odrečemo se sicer naravni nagnjenosti ljudi, da si delamo dobra dela le na osnovi medsebojne izmenjave, češ "če boš dober z menoj, bom tudi jaz dobra s teboj". Večina zakonov je kot tržnica, na kateri pari trgujejo z ljubeznivostjo. Toda stari možgani te vrste 'ljubezni' ne razumejo najbolje.

### Darilo ali prilepljena cena

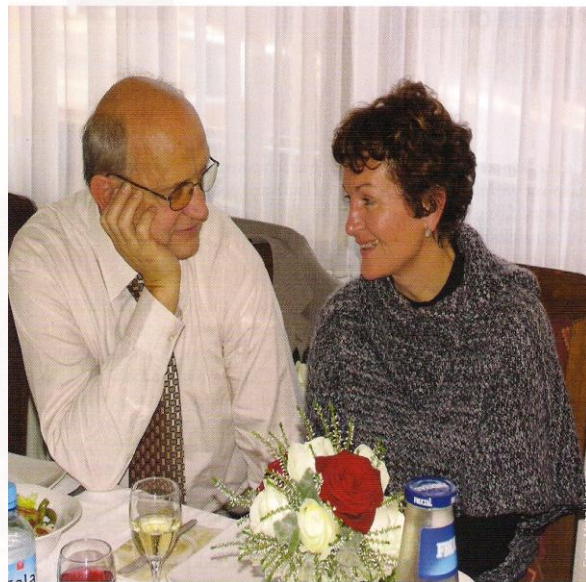
Če nam bo partner masiral stopala v upanju, da bo potem šel za cel dan od doma, se nam bodo v glavi zasvetile lučke: "Glej, glej! Cena je že prilepljena. Nimam razloga, da bi se počutila posebej dobro, ker bom morala kasneje vse plačati." Tako nezavedno zavračamo partnerjevo pozornost, kajti vemo, da je zadaj njegovo in ne naše ugodje. Edina ljubezen, ki jo priznavajo stari možgani, je brezpogojna: "Zmasiral ti bom stopala, ker vem, da imaš to rada." To mora biti darilo.

### Deset značilnosti zavestnega zakona

1. Spoznamo, da ima ljubezenska zveza skrite cilje – ozdravljenje otroških ran.

Namesto, da bi se povsem prepustili naгонskim potrebam in željam, ugotovimo, da so za njimi skrite neuresničene potrebe iz otroštva. Ko začnemo opazovati zakon s pomočjo rentgenskih žarkov, dobijo

sprijaznimo z dejstvom, da moramo razviti zelo odprte in prečiščene komunikacijske poti, da bi se s partnerjem razumeli in sporazumeli.



naši vsakodnevni odnosi s partnerjem povsem nov pomen. Razumeti začnemo, kaj se dogaja v nešteti vsakodnevnih interakcijah in pridobimo si občutek za nadzor nad njimi.

2. Ustvarimo si realnejšo podobo svojega partnerja. Na začetku ljubezenske zveze mešamo njegovo podobo s podobo svojih skrbnikov iz otroštva. Kasneje nanj projiciramo svoje negativne lastnosti in še bolj zameglimo njegovo resnično podobo. Ko svoj zakon začnemo ozaveščati, se postopno otresemo lažnih podob in uvidimo pravo. V njem ne vidimo več rešitelja, temveč le še eno ranjeno človeško bitje, ki se bori, da bi zacelilo svoje rane.
3. Prevzemati začnemo odgovornost za to, da partner izve, kakšne so naše potrebe in želje. V nezavednem zakonu se zanašamo na otroško prepričanje, da jih bo partner kar sam naگونsko zaznal. V zavestnem zakonu se

akcije nepremišljene. Prvobitnim odzivom svojih starih možganov puščamo, da določajo naše obnašanje. V zavestnem zakonu postaja naše vedenje bolj konstruktivno.

5. Naučimo se vrednotiti potrebe in želje partnerja tako, kot vrednotimo svoje potrebe in želje. V nezavednem zakonu domnevamo, da je partnerjeva življenjska naloga, da poskrbi za nas. V zavestnem zakonu se otresemo narcizma in vedno več pozornosti namenjamo partnerju.
6. Prepoznavati začnemo temne plati svoje osebnosti. V zavestnem zakonu odkrito priznavamo, da imamo tako kot vsi drugi tudi mi svoje negativne lastnosti. Ko sprejmemo odgovornost za svoje pomanjkljivosti, jih v manjši meri projiciramo na partnerja in napetosti v zakonu so manjše in manj pogoste.
7. Naučimo se novih načinov zadovoljevanja svojih osnovnih potreb in želja. V obdobju boja za prevlado sku-

šamo partnerja z dobrikanjem, prepricavanjem in obojanjem prisiliti, da bi nam bil na voljo. Ko to presežemo, spoznamo, da nam partner pravzaprav zares lahko pomaga – takrat, ko se odrečemo samoobrambeni taktiki.

8. V sebi začnemo iskati moči in sposobnosti, ki nam manjkajo. Eden od razlogov, zakaj smo si izbrali prav takega partnerja, je, da ima tisto, česar nam primanjkuje. To nam daje občutek popolnosti. V zavestnem zakonu ugotovimo, da si bomo občutek popolnosti lahko pridobili le tako, da v sebi najdemo skrite lastnosti, ki jih pogrešamo.
9. Bolj se začnemo zavedati svoje potrebe po ljubezni, popolnosti in združitvi s svetom. Del naše prvobitne narave je tudi v tem, da znamo ljubiti brezpogojno in da znamo občutiti povezanost s svetom. V obdobju socializacije, in morda zaradi pomanjkljive vzgoje, smo te sposobnosti izgubili, toda v zavestem zakonu jih bomo začeli znova odkrivati.

10. Sprejmemo dejstvo, da je zavestni zakon težko ustvariti. V nezavednem zakonu domnevamo, da je za dober zakon treba najti le pravega partnerja. V zavestnem ugotovimo, da moramo mi postati pravi partner. Ko si pridobimo jasnejši vpogled v svojo ljubezensko zvezo, ugotovimo, da je za dober zakon potrebna predanost, samoomejevanje in pogum za osebno rast in spremembo; da je zakon, skratka, trdo delo.

### Pot v kakovostno starševstvo

Kakovostno partnerstvo, ki nenehno napredujev svojem pravem pomenu obstoja in namena, polno osrečuje oba partnerja in le-to vodi v kakovostno starševstvo. Srečni in zadovoljni star-

ši odlično vzgajajo otroke in so jim zdrav, neprecenljiv vzor. Prav tako so tihi vzor bodočim staršem, ožji in širši okoliči. Otroci, ki odrasčajo v tradicionalni družini, kjer ima oče pravo vlogo očeta, mati pa je zato lahko nežnejša in ohranja svojo ženstveno bit, ki jo nujno potrebuje kot ženska, kot mati in kot žena, v največji meri razvijejo prave vrednote in vrline ter svoje najvišje potenciale in se samodejno izognejo zasvojenostim in omamam. Pri tem starša – predvsem glava družine, oče, lahko kakovostno izpeljeta potrebno iniciacijo otroka pri četrtem letu in pol v velikega otroka, tako da ga še jasneje pričneta vzgajati po principu 'prav' in ne, kar mu je 'fino', brez nepotrebnega popuščanja in razvajanja. Otrok lahko najkasneje do šestega leta postane funkcionalno odrasel, ali pa nikoli, ker se primarno učenje zapiše v nevrone in se takrat zapre. Tak otrok lahko nekoč postane zrel, odgovoren in odrasel človek, ki bo deloval tudi v dobrobit sveta in mu bo mar. Potrebujemo zdrave, uspešne in srečne otroke – otroke, mladostnike, odrasčajoče in odrasle, ki delujejo po principu 'prav' in imajo lastno hrbtnost, imajo globoko vizijo bivanja in delovanja. ■

### Literatura

Hendrix, Harville (1999): Najina ljubezen: od romantične ljubezni do zrelega partnerstva. Ljubljana: Orbis.

