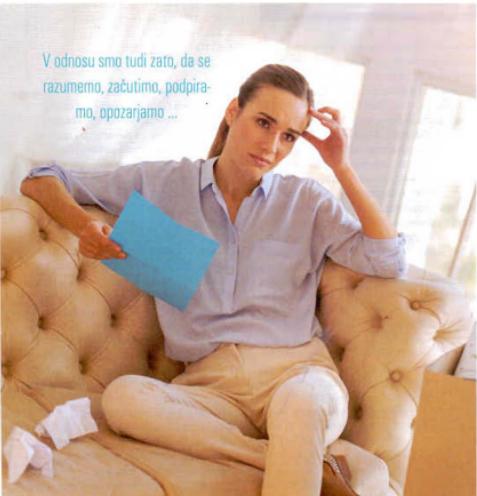


Nove generacije čistijo tudi usedline in »nesnago« prejšnjih

Ljudje predelujejo tudi stvari, ki so se zgodile preteklim generacijam. Sodobna epigenetika dokazuje, kako se trama prenaša z generacije na generacijo. Zanimiva je raziskava na potomcih tistih, ki so preživeli koncentracijska taborišča, v kateri so ugotovili, da so ti imeli slabšo prilagoditev na stres od druge populacije.

Ksenija Vimont, fotografija: M. J. P.

V odnosu smo tudi zato, da se razumemo, začutimo, podpiramo, opozarjamо ...



Izidor Gašperin:
»Umetnost partnerskega odnosa je, da si v njem sprejet v svoji prostini in enako dovoljši in vrčaš drugemu.«

Ali se tudi pri partnerski terapiji zgodi, da se predelujejo stvari, ki so se zgodile starim starem? Svedeč se zgoditi tudi to, prav družinski terapeut Izidor Gašperin. »Človeška evolucija odločno poteka tako, da nove generacije čistijo usedline in nesnago prejšnjih. Včasih morda tega v terapiji direktno ne opazimo, ne naslovimo ali točno umestimo v neki časovni okvir. Za uspešnost terapije to niti ni nujno. Stare travme se nikoli ne rešujejo v preteklosti, ampak vedno tukaj in zdaj, in če smo v terapevtski pisarni ali sicer v življenju uspeši na kakršen koli način prebuditja težka čutenja in telesna stanja, ki se v sedanost valjo iz davne preteklosti prejšnjih generacij, jih lahko tudi razumešamo, čeprav nam ni povsem jasno od kod prihajajo. Zadostca, da se traumatična čutenja ponovno prebudojo, z njimi zdrizmo, jih ozaveštimo in se naučimo odreagirati nanje na bolj funkcionalne načine. Kako to dosežemo, je manj pomembno, pač pomembno je, da nam to uspe.«

KDOR ZGORI, ZGORI ZARADI SEBE

Ljudje, ki jih muči nespečnost, ne morejo predelati vseh čustev. Odnos je tisti, ki pomaga, včasih tudi zdravi. Ljudem, ki so pravljivani ali imajo varno okojo, da lahko na polno začutijo bolečino ali žalost, se tudi fizično telo izboljša. Kakšno vlogbo ima potem

partnerski odnos na Izgorelost? »Kdor zgori, zgori zaradi sebe. Za partnerja vam ni treba skrbeti. Niste odgovorni zarji in njegovo počutje. Ni vam treba izpolnjevati njegovih potreb in uganjevanj zelje. Ne morete ga prizadeti, užalostiti ali razcepljati. Prav nobenega občutka ali Čustva mu ne morete dati, mu ga vasiljti ali ga zarji prikrasiti. Partner je, enako kot vi, dolžan poskrbeti zase. Vendar – če nismo dolžni, še posebi, da nam nči ni treba. V odnosu smo tudi zato, da se razumeamo, zaculumo, podporamo, opozarjamо ... Na splošno je vedno ležko govoriti. Marsikomu bo podpora partnerja ali družine lahko celo potuha, da se bo še bolj gnal drugie, recimo v službi ali pri športu. Vseeno pa je bolj občudno, da partnerjevo razumevanje in podprtje deluje blažljivo in zmanjšuje nevarnost izgrevanja. Ampak jasnih pravil ni.«

POMEMBNOST OBJEMOV

Nekateri strokovnjaki poudarjajo pomembnost objemov in seksa v vsakdanjem življenju. »S tem se res ni težko strinjati. Je pa nevarnost takšnih izjav strokovnjakov in »strokovnjakov«, da jih marsikdo razume preko ali preveč zares. Kot so pari, ki jim gre povsem dobro tudi brez objemov in seksa, so pari, ki vse poskušajo reševati z objemi in s seksom. To je že pomembno, sajmo pa sebi pa ne rešuje nicesesar. Če se partnerja

ob tem nista sposobna odkrito pogovarjati in tudi drugace sočeščevati, objemi in seks kažnemu ne bodo prav nič pomagali.«

DOBRA PARTNERJA STA VEDNO TUDI DOBRA STARŠA

Kako partnerski odnos volva na razvoj otroka? Sogovornik pravi, da sta dobrni partnerja vedno tudi dobrá starša, nasprotno pa ne velja. Otrok se najbolj uči z pozavajanjem, z zgledi, ki jih dobiva pri starših. Kar mu govorijo in ga učijo, bo oredišč, če se ne bo ujemalo s tem, kar starša dejansko početa. Za otroka ni boljše populnice v samostojnem življenju od zgleda staršev, ki zlasti poskrbeti najprej vsak zase in imata med seboj pristen zadovoljivega odnosa. Otrok, ko odraste, bo vstopal v partnersko odnosne na podoben način, kot je to dolga leta opozaroval pri starših. Tak vzorec se mu bo dobesedno zapisal v možgane. Če ga bo tole spreminjali, bo to pomnilo večletno trdo delo. In prav to se dogaja v partnersvih, zato je toliko težav in naparov – ker je naučen in utrijen je tako težko sprememljati.«

Kako pa starševska preteklost volva na razvoj otroka? »Starševska preteklosť bo na otroke vplivalo toliko, kot je starša nista uspela predelati, ozavestiti in preseči. Zato vedno ponavljam staršem, da naj se manj ukvarjajo z otroki in več s seboj. Kar bodo

premaknili pri sebi, se bo avtomatsko premaklo na otroke.«

RAZUM BO ODIGRAL ODLOČILNO VLOGO

»Clovek razumu ni dobiti zgolj v okras, čustva in hormonske poslove ne morejo biti zadostna osnova za tako pomembne odločitve, kot sta partnerstvo in družina.« razlagajo Gašperin. »Pomembno je uskladiti ujemanje partnerjev na miselnem, čustvenem in telesni ravni. Za zadovoljivočuo zvezdu je nujna neka temeljna orivnost, ki pogača (prijetna) čustva in ujemanje v vrednotah. Razum tega ne more iz nic pridržati. Nam pa razum pomaga oceniti ali je med namenom dovolj privlačnosti in ujemanja. Čustva tega ne zmorejo. In ključno – ko pride do težav, je razumni, ki bo odigral odločilno vlogo na začetku in koncu težav.«

V partnerstvu je pomembna tudi pristnost. Dovolita si naprej vsak zase, v odnosu s seboj misli, kar vam prja misli. Čutti, kar pač čuti. In početi, kar želite početi. Potem pa zberata pogum, da to svojo intimo pristnosti poskušata udejavniti v odnosu. Resnična kakovost odnosa je na prekusu, ko trčita dve pristnosti, ko zrak premešajo konflikti. Umetnost partnerskega odnosa je, da si v njem sprejet v svoji pristnosti in enako dovoli in vrčaš drugemu. To seveda ni vedno mogoče – a ko se zgodi, je svet za nekaj trenutkov ali dni res lep.■