

IZIDOR GAŠPERLIN, PARTNERSKI IN DRUŽINSKI TERAPEVT

NEKDANJI UČITELJ, INOVATOR, DIREKTOR, USPEŠEN FOTOGRAF, PREDAVATELJ IN TERAPEVT RAZBIJA ILUZIJE, KI NAS V PARTNERSTVU VODIJO V NAPAČNO ŠMER. NJEGOVA PRVA KNJIGA ČUTIM, TOREJ SEM! JE DOSEGLA ŽE ŠESTI PONATIS, LANI JE IZDAL SOLO V DVOJE, PRAVKAR PA ŠE TRETJO – STRIPTIZ V DVOJE, V KATERI POKAŽE, KATERI SO TEMELJI IN GRADNIKI TRAJNO ZADOVOLJUJOČEGA ODNOSA. PO NJEGOVI OCENI JE PAROV, KI IMAJO Približno tak odnos, le okoli 10 odstotkov. Slaba polovica prvih zakonov se razdre, od ločenih, ki se znova poročijo, pa jih gre narazen skoraj dve tretjini. Zato je še toliko pomembneje, da se znamo razgaliti najprej pred sabo, nato pa še pred partnerjem, in uravnovesiti svoja pričakovanja in zmožnosti, pravi.



Lahko rasteš sam, a v odnosu boš neprimerno hitreje



»E den od razlogov, da imamo več težav v odnosih, so prevelika pričakovanja. Pod vplivom novodobne duhovnosti ter potrošniške miselnosti ljudje začnejo verjeti, da je vse mogoče in dosegljivo. Če je tako in ti nečesa nimaš, mora biti za to nekdo kriv. Tako lahko prst obrnemo proti sebi – 'nisem dovolj dober, ne trudem se dovolj, zato grem na delavnice, berem knjige' – ali mislimo, da je kriv partner, ga obtožujemo ali pošiljamo k terapevtu. Pretirana pričakovanja, iluzije, da naj bi bili ves čas srečni,

V zadnji knjigi Striptiz v dvoje Izidor Gašperlin predstavi temeljne gradnike trajno zadovoljujočega odnosa.

prinašajo težave, hkrati pa so sposobnosti ljudi za kakovostne odnose šibke,« izpostavi. »Včasih je bila 40-letnica zadovoljna s tem, da mož ni nasilen, zagotavlja hrano, bivališče in ima avtoriteto pred otroki. Od možkih se ni pričakovalo, da se bodo veliko ukvarjali z otroki, da bodo intimni in pozorni, ampak da bodo poskrbeli za dom in ekonomsko varnost. Te miselnosti ni več. Posebno ženske ste se temu uprle – kar je prav, a posledično so se razprle škarje med bistveno večjimi pričakovanji, ki jih na drugi strani ne dohaja usposobljenost parov. Močno so se povečala tudi pričakovanja družbe, šole pri angažiranju glede otrok, službe so naporejše... Ker smo iz socializma hitro prešli v kapitalizem, je po obdobju iluzij prišla streznitev, mi pa nismo

bili pripravljeni ne na samostojno državo ne na drugačne odnose.«

PRIMARNA DRUŽINA

»Neuroseničena hrepenjenja, težke izkušnje ali travme iz otroštva lahko dodatno naphnejo iluzijo pričakovanj. Vsi jih imamo in so posledica tega, da smo v otroštvu nekaj potrebovali, si želeli, a tega nismo dobili. Njihova pozitivna plat je, da ustvarjajo motivacijo, da se potrudimo za kaj, kar nam manjka – tudi v partnerstvu. Po drugi strani pa predstavljajo težavo, ker jih veliko ni ozaveščenih in delujejo podtalno. Večina problemov sodobnih parov izhaja prav iz tega nezavednega trka nasprotnih ali celo enakih hrepenenj, za katera pričakujemo, da nam jih bo partner izpolnil, še preden se jih bomo zavedali sami,« pove.

»Človeka usposablja za partnerstvo okolje, v katerem odrasča. Nekdo s starši, ki so znali sklepati kompromise, odkrito kazali čustva, so bili pristni do otrok, bo dobil približno enako usposobljenega partnerja in lažje bosta držala 'škarje' ravno prav odprte, da ju bo to motiviralo in si bosta želela več, hkrati pa ju ne bo uničevalo, ker si bosta želela preveč,« pove. »Vse izhaja iz otroštva. Včasih je partnerski odnos dvoboj dveh izvornih družin, iz katerih prihajamo. Privlačnost sicer nezavedno pritegne skupaj dva, ki prihajata iz precej podobnih družin. Četudi na zunaj ni videti, sta si intimno čustveno podobna, a sta se lahko naučila različno reševati problematiko. Če sta oba iz nasilnih družin, npr. eden ostaja nasilen, drugi pa hoče biti Gandi,« pojasni in doda, da je vodilna os, okoli katere se suče v življenju, vedno iz izvorne družine. »Ko se dva začneta razkrivati sama in nato skupaj, pa lahko razumeta, da ne počneta ničesar nalašč, ampak sta ujetnika vzorcev, ki jih je težko preseči. Toda lahko kreirata svojo novo resničnost in poiščeta nove vzorce, ki so zadovoljujoči za oba.«

UJETNIKI ILUZIJ

Poudari, da nima ljubezen ničesar opraviti s srečo, ampak je stvar odločitve, naporov, naklonjenosti in sodelovanja. »Gre za še eno iluzijo. Če imaš srečo v ljubezni, to pomeni le, da so te starši naučili sodelovati v odnosu na način, ki ti prinaša občasno srečo in večinoma zadovoljstvo. A ker v partnerstvu nismo vsi enako usposo-

bljeni, je nevarno, če gledamo klišeje v filmih in pri drugih ter se primerjamo,« pravi. »Sprejeti moramo svoje omejitve in narediti, kar lahko. Za zadovoljstvo ni pomembno, kako se dva imata, ko prideta skupaj ali čez pet let, ampak da se imata danes bolje kot včeraj, imata občutek, da rasteja, napredujeta in sta bolj povezana kot prej, saj nas to pomirja in nam daje optimizem.« Poudari še, da lahko par, ki sodeluje, si je naklonjen in ni podlegel iluzijam, ogromno ustvari. Sicer lahko rasteš tudi sam, v odnosu pa neprimerno hitreje.

TEMELJI ODNOSA

»Dva nujna temelja za trajno zadovoljujoč partnerski odnos sta privlačnost in skupne vrednote. Oboje je nezavedno,

»ZA ZADOVOLJSTVO JE POMEMBNO, da se imata danes bolje kot včeraj, imata občutek, da rasteja in sta bolj povezana kot prej.«

povezano z izvorno družino in zgodnjim okoljem. Lahko se trudiš, a če te nekdo ne privlači, ne bo nič. Enako je z vrednotami. Če je on nor na šport, njej pa se ne da premikati, bosta ves čas iskala nekaj, kar bosta skupaj počela, ne da bi se eden mučil in prilagajal. Tega ne morejo premostiti ne volja ne drugi gradniki odnosa, kot so iskrenost, pristnost, zvestoba,« pravi. »Hkrati pa je pomembno, da znamo delati s čustvi, čeprav nas te osnovne večšine nihče ne nauči. Ni slabih in dobrih čustev, so samo prijetna in neprijetna. Tako jih je treba dojemati. Ko bodo predvsem moški spoznali, da ni čustev, ki se jim je treba izogibati, ampak so vsa koristna, imajo svoj namen ter se morajo samo naučiti delati z njimi, bodo začeli drugače vstopati v odnose in se bo razrhljal eden ključnih

problemov parov – da moški v odnosu ne znajo spoštljivo in nenasilno uveljaviti svojih pogledov, vrednot, prepričanj,« pravi in nadaljuje: »Večina žensk meni, da znajo s čustvi bolje ravnati kot moški. A če ženska bruhča čustva iz sebe, to še ni dobro upravljanje z njimi. Če to počne in pričakuje, da bo nekdo poskrbel zanjo, je kot otrok, moški pa pogosto nasprotno – čustva zatirajo in zanikajo. Ženska pravi: 'Zaradi tebe sem taka!' A vsak sam izbira, kakšen je, če je odrasel. Sprejeti mora odgovornost za vsako svoje čustvo, misel in dejanje.«

SAMSKOST JE IZBIRA

»E den glavnih razlogov za razmah samskosti je, da ljudje ogromno pričakujejo, polni so iluzij, a nimajo ustreznih veščin za dobro partnerstvo. Pri zadovoljstvu pa gre vedno za razmerje med tem, kar pričakujemo in dobimo. Najlažje dvignemo zadovoljstvo s tem, da zmanjšamo pričakovanja,« pravi.

»Poleg tega imamo dve vrsti problematičnih moških: eni so požensčeni in se trudijo zadovoljiti žensko, kajti če bo ona srečna, bodo tudi oni, drugi so se uprli in so sovražniki vsega ženskega. Vmes so 'normalni moški', ki pa so razgrabljeni do 25. leta. Tisti, ki ostanejo prosti po 30., so precej 'neuporabni'. Ženske pa so morda preveč emancipirane in se jih požensčeni moški še dodatno ustrašijo. Če zamudiš 'najboljšo robo', lahko čakaš na vdovce in ločence,« svetuje in poudari, da ločenc pride v drugo zvezo bolj zrel, a ker ima za sabo izkušnjo razdrte družine, goji toliko večja pričakovanja od nje. Če se razdre še drugi zakon, lahko obupa in ostane sam – pogosteje ženske, ki so tudi sicer bolj sposobne biti same. Toda v katerikoli odnos gre, vzameš s sabo sebe in svoje težave,« pravi in doda, da v človeka ni vsajena primarna težnja po partnerstvu in starševstvu, ampak po odnosih. »Če se znajo samski izpolnjevati vključiti v odnose z drugimi, so lahko zadovoljni, saj znajo svoje temeljne potrebe, hrepenjenja uresničiti na drug način. Najti morajo dovolj močno kompenzacijo. Ni namreč pomembno, ali si partner ali starš, ampak da ti uspe življenje napolniti z vsebino, ki te pomirja in zadovoljuje, da imaš občutek, da ne gre v prazno,« zaključuje.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO: DEJAN JAVORNIK