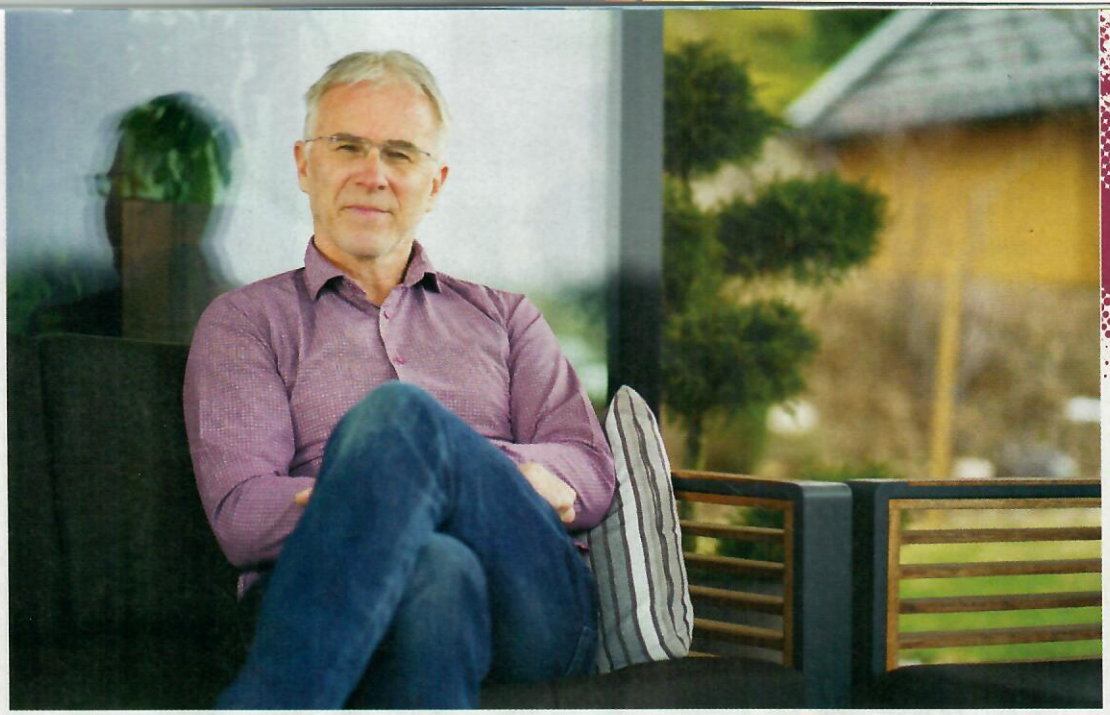
»Namesto da bi bil partnerski odnos oa
medsebojnega sprejemanja in vzajem
osebne rasti, ga lahko nerealna pričakova
spremenijo v mazohistično natezalnico hlasta
za nemogočim.« Morda malce naporen stav
... A se v njem vsekakor skriva velika modro
Po bravuroznem prvencu Čutim, torej sem
svetovalec in terapevt Izidor Gašperlin najvi
formo ohranil tudi v svoji lani izdani drugi kn
Solo v dvoje. Če se je kdo slučajno naveli
mazohističnega nategovanja pod zasta
»ljubezni«, bo v omenjeni knjigi goto
našel nekaj konkretnih predlog
kako lahko ukre

Tekst: **JURE ALEK**
Foto: **ŠIMEN ZUPAN**

Terapevt **Izidor Gašperlin** o usodni zaljubljenosti in bojnem polju odnosov

Nismo skupaj zato, da bi se imeli fajn

CILJ ODNOSA STA POTOMSTVO IN OSEBNA RAST



Zapisali ste, da je za ljubezen sicer toliko definicij, kot je ljudi na Zemlji. Sami pa jo še najraje definirate kot odločitev.

Pri vsakem partnerju bomo naleteli na reči, ki nam bodo všeč in ki nam ne bodo. Vztrajati v odnosu, sprejemati partnerja takšnega, kot je, hkrati pa ga spoštljivo in naklonjeno spodbujati, da se skupaj z nami trudi za nadaljnjo rast odnosa … To je lahko samo plod zavestne odločitve, ki jo sprejemamo vsak dan sproti. Ljubezen ni čustvo, temveč skupek odločitev in dejanj. Ljubezen je tisto, kar dva skupaj ustvarjata. Solo v dvoje je nasploh namenjen razbijanju mitov in nerealnih pričakovanj v odnosih. Slednja so v odnosih sicer eden največjih virov trpljenja. Jih je pa od vseh resnih težav v razmerjih tudi najlažje odpraviti.

Res? Najlažje?

No, če pravim najlažje, še ne pomeni, da je lahko. A vse druge resne težave je še težje odpraviti, saj jih večina korenini v podzavesti. Nerealna pričakovanja lahko napademo neposredno, z logiko, pozornim opazovanjem in učenjem iz izkušenj. Če pričakuješ preveč, boš pač nujno razočaran – in ne more pri tem narediti nič še tako čudovit partner in še tako briljanten terapevt.

Najbrž res …

Zadovoljstva v odnosu namreč ne določa popolnost ljubezni ali kaka podobna puhlica, temveč ga določa razmerje med tem, kar pričakuješ, in med tem, kar dobiš. Dejansko gre za ulomek. V števcu je izkupiček, ki ga uspeš v odnosu uresničiti, v imenovalcu pa tvoja pričakovanja. In če imaš v imenovalcu odvečno šaro, kot so pretirana pričakovanja, pač matematično sledi, da boš nezadovoljen. Zato se splača s pametjo napasti imenovalec. Z logiko, opazovanjem in odkritim partnerskim dialogom lahko marsikaj trhlega sesujemo skorajda čez noč.

So previsoka pričakovanja tudi eden glavnih razlogov, da je samskost po tridesetem v strmem porastu?

Na eni strani pričakovanja, na drugi pa priučena nezmožnost, da bi v odnosu dovolj dajali. Čedalje več je ljudi, ki hočejo skoraj vse, dati so pa zmožni mnogo premalo. Vsekakor je nekaj resnice tudi v opazki, da ti ljudje niso zares sami krivi. Preprosto jih nihče ni opremil za družbene in medosebne izzive. Če se vrneva na prej omenjeni ulomek: to so ljudje z gromozanskimi imenovalci in brez kapacitete za višanje števca. Tak egoizem ima lahko na dolge proge samo rušilne posledice. To seveda ne pomeni, da poskrbeti zase ne ostaja naša najbolj temeljna odgovornost. Marsikdo v imenu odnosa recimo zanemarja sebe.

To je pa tisti drugi ekstrem, ki lahko obrodi samo nesrečo, kajne?

Prav gotovo. Take »dobričine« samo navidezno nižajo svoj imenovalec. Če skušaš iz njega vreči svoje temeljne potrebe, je to vedno usodna napaka. In zato se mnogim – predvsem ženskam – po petinštiridesetem malo zamajejo tla pod nogami. Ko jim dajo polnoletni otroci vedeti, da jih imajo dovolj in da morajo zdaj živeti svoje lastno življenje, lahko v njih zazija precej boleča praznina. Ampak ker so se odločile živeti za družino, ne za odnos, je vmes tudi partner našel svoje načine, kako se zamotiti skozi življenje. Zdaj ga pa partnerka kar naenkrat spet terja za marsikaj. A da ne bo pomote: s takim iskanjem sebe v srednjih letih ni čisto nič narobe in je lahko zelo koristno. Samo da pri tem res nima smisla kar naenkrat preveč pričakovati od že zdavnaj odtujenega partnerja.

> »Velikanska in veličastna zaljubljenost je praviloma znak velikanskega in povsem nerealnega hrepenenja v podzavesti. Usodno se zaljubljamo predvsem v ljudi, ki našo podzavest spominjajo na naše starše.«

V nekaterih poglavjih ste pošteno vzeli na muho tudi zaljubljenost.

Zaljubljenost je predvsem evolucijski trik, ki mehča naš strah pred bližino. In nam tako omogoči, da se drugemu sploh približamo. Ko smo zaljubljeni, smo podobno zadeti, kot če bi bili opiti ali zadrogirani. Raziskave pa kažejo, da je zaljubljenost hitro pokvarljivo blago s približno šestmesečnim rokom uporabe. Ravno dovolj, da se navežemo na partnerja in z njim doživimo toliko lepih trenutkov, da ga je težko zapustiti, ko začne odnos kazati zobe.

Recimo, da to še precej brez težav razumemo. A vi pravite, da je posebej močna zaljubljenost predvsem znak razburkanega morja tudi za naprej?

Tudi močna zaljubljenost vedno korenini v nezavednem. Močna zaljubljenost je tudi znak, da se partnerja močno ujemata v bolečih primarnih izkušnjah. Čeprav se tega ne zavedata, vse v njiju kriči po tem, da bi te boleče izkušnje obujala in ponavljala, dokler jih ne razrešita.

Podzavest ne išče tistega, kar jo bo osrečilo, temveč tisto, kar pozna od prej, iz najobčutljivejših let, ste napisali v prvi knjigi Čutim, torej sem. Usodna zaljubljenost je torej nekakšno gorivo iz nezavednega za ta mukotrpni proces?

Tako. Del odraščanja je tudi spoznanje, da začetna zaljubljenost sploh ni nujna, da je lahko potem odnos dober. Mnogi pari, ki so se srečali v poznejših letih, so fazo zaljubljenosti itak zmožni povsem preskočiti. Tistim, ki pričakujejo, da bodo lahko vse življenje zadeti od zaljubljenosti, preprosto ne preostane drugega, kot da vse življenje skačejo s cveta na cvet. Najhuje je pri tistih – in takih je večina –, ki se te svoje naivne zasvojenosti z »ljubeznijo« sploh ne zavedajo. Vse preveč je tudi ljudi, ki so se navadili, da je življenje znosno samo, če so vzhičeni. Če niso, je nekaj narobe. Taki imajo v odnosih po največ letu in pol še posebne težave. Če strnem: velikanska in veličastna zaljubljenost je praviloma znak velikanskega in povsem nerealnega hrepenenja v podzavesti. Usodno se zaljubljamo predvsem v ljudi, ki našo podzavest spominjajo na naše starše. In imajo torej podoben potencial, da nas prizadenejo ali odrešijo. Prav vsaka velika zaljubljenost nosi v sebi izjemen potencial.

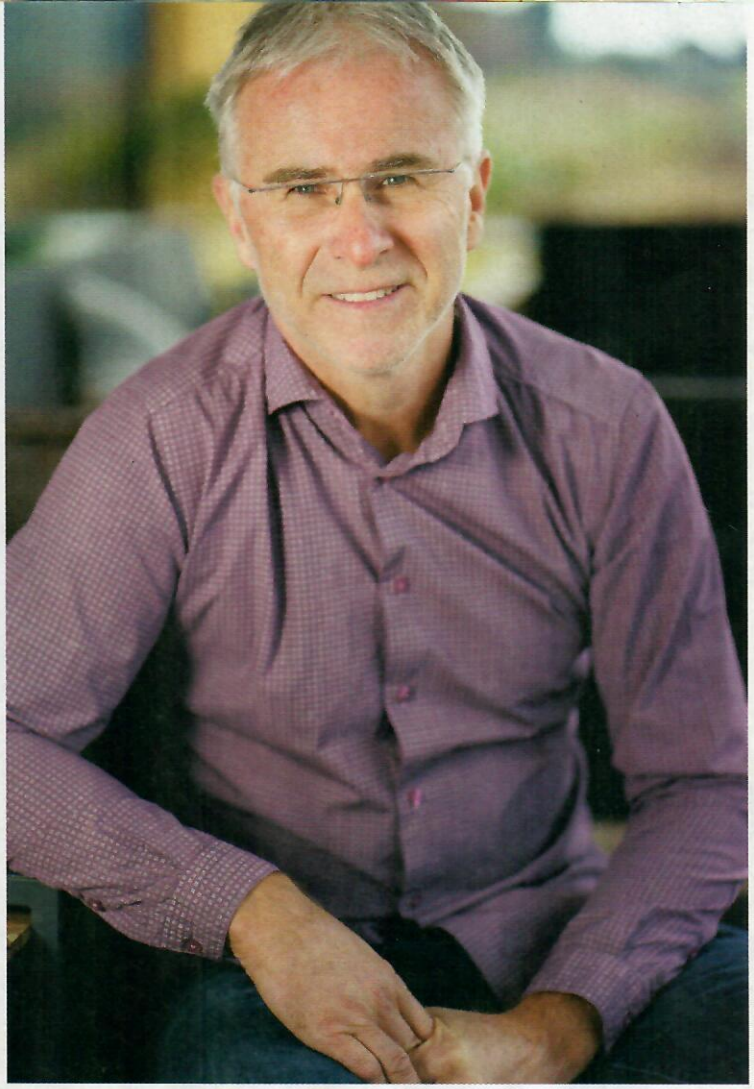
Potencial za kaj?

Da se človek premakne. Da lahko na novo pogleda na svet, marsikaj predela in končno malo bolj odraste. Kemija močne zaljubljenosti nam signalizira, da gre za partnerja, ki si lahko izmenjata lekcije, ki jih potrebujeta. Vsekakor bosta drug drugemu nudila podobno okolje, kot sta ga bila deležna kot otroka. In s tem tudi priložnost, da ga presežeta in se mu končno za vedno iztrgata. Morda bo še najbolje, da postrežem kar s konkretnim primerom?

Seveda, kar.

Če prideta skupaj »bogica« in nasilnež, je to za slednjega imenitna priložnost, da se čimbolj otrese svojega nasilja. In se svoje težave nauči reševati še na drug način. Naloga žrtve pa je, da se nauči postaviti sama zase.

»Usodno se zaljubljamo v ljudi, ki nas spominjajo na naše starše.«



● S tem da je nasilnež lahko tudi ženskega, »bogica« pa moškega spola, kajne?

Seveda! No, in potem se začne dirka s časom. S kakšnim tempom bosta partnerja rasla? Se bo nasilnež zmožen še pravočasno urediti, da bo lahko dohajal žrtev, ko se bo naučila postaviti zase? Ker ko se žrtev tega enkrat nauči, nasilnež kaj hitro odpade iz njenega življenja. Vsaj če je bil sam bolj zabušantski in svojih težav ni razreševal tako hitro kot partner. Veste, terapevti smo pogosto v skušnjavi, da bi malo bolj ranjenim ljudem prav odsvetovali, da se sploh podajo v razmerje z osebo, s katero se tresejo gore. A sam se ob tej skušnjavi na koncu vseeno ugriznem v jezik.

● Aha, torej ne odsvetujete. Zakaj?

Ker je klientu vseeno treba pustiti odgovornost in dati življenju priložnost. Vsaka taka izkušnja je lahko za osebno rast zelo dragocena. Včasih jih je treba dobiti res pošteno po glavi, da se česa končno le naučimo. Po drugi strani pa stranke opogumljam, da poskusijo tudi z osebami, s katerimi ne čutijo magične zaljubljenosti, ki bi jih premetavala sto na uro. Ki jih na trenutke morda celo malo dolgočasijo. Nič hudega! Morda je pa ravno taka »dolgočasna« oseba v svoji mirnosti in stabilnosti prava zanje. Z njo se morda res ne bodo kresale iskre in majal nebesni svod, bodo pa zato potem tudi požganine in ruševine manjše. Kdo ve, z malce sreče jih morda sploh ne bo.

● Zapisali ste tudi, da kot generatorji mitov in iluzij v modernih odnosih prednjačijo ženske.

S tem da jih generirajo skoraj povsem nenamenoma, podzavestno – in predvsem ker čutijo, da nimajo druge izbire. Nekdo namreč mora skrbeti za družino in socialno mrežo. Trenja pa se pojavijo, ko skušajo ženske polovice para tudi moškim nekako vsiliti svoje lastne mite in iluzije. Kar je spet logično, saj je skupno ladjo bistveno lažje usmerjati, če krmila ne skuša vsak vrteti po svoje. Zato svoje dedce vlačijo na predavanja in delavnice po svoji meri ter jim nosijo kupe pogosto vse preveč naivnih priročnikov. New age igra v tem modernem cirkusu še posebej pomembno vlogo.

» Kakšen je torej danes položaj na bojnem polju? Stare vzvode kontrole so moški povečini izgubili, novih pa še niso razvili. «

» Menda naj bi še vesolje stremelo k temu, da nam uresniči najbolj skrite in drzne želje. In menda naj bi nam tudi vedno namenilo moč za njihovo uresničevanje. Oprostite, ampak kakšna nezaslišana kozlarija! «

● Na kakšen način?

Ah, o tem bi mirno lahko napravila čisto samostojen intervju. Morda bi ga celo morala. Na kratko: splošna potrošniška miselnost je našla čudovitega zaveznika v novodobni instantni duhovnosti, ki navija spiralo naših pričakovanj z lažnimi obljubami, da je mogoče vse. Menda naj bi še vesolje stremelo k temu, da nam uresniči najbolj skrite in drzne želje. In menda naj bi nam tudi vedno namenilo moč za njihovo uresničevanje. Oprostite, ampak kakšna nezaslišana kozlarija! New ageovski priročniki so eden najbolj klasičnih primerov, kako skušajo ženske zvabiti moške v odnos po svoji meri. Kar pa prenekateri moški precej upravičeno doživlja kot past.

● Ampak kaj lahko moški sploh storí? Sploh ker za vsem tem stoji čedalje mogočnejša industrija?

Kljub temu bi se moral preprosto bolj postaviti zase. In stati za svojimi potrebami, željami in pričakovanji. Jih na spoštljiv, vendar odločen način soočiti s partneričinimi in najprej poiskati presečno množico. Torej tisto, kjer se ujameta. Kjer se ne, se je pa treba spoštljivo, vendar odločno pogovarjati naprej in iskati rešitve. Dokler ni agresije in nasilja, je načeloma vse dovoljeno.

● Vi sicer agresijo in nasilje definirate bistveno širše kot večina.

Seveda, čustveno izsiljevanje ali odtegovanje stika sta v odnosu recimo dve izmed najhujših oblik nasilja.

● Ki sta tudi bolj ženska kot pod moška domena.

Glejte, moderni moški so na splošno vedno bolj izgubljeni. Ženske so že po naravi močnejše v odnosih – na tem polju se bolje znajdejo, o tem več razmišljajo. Kar je pozitivno. Negativni vidik te njihove dominacije v intimnih odnosih pa se aktivira, kadar ne dosežejo, kar želijo. Kajti ob tem lahko vklopijo svoje močne nezavedne mehanizme manipulacije in izsiljevanja, ki so se jih naučile od svojih mam. Kakšen je torej danes položaj na bojnem polju? Stare vzvode kontrole so moški povečini izgubili, novih pa še niso razvili. In tako ni čudno, da močno prevladujeta dva osnovna tipa moških. Prvi je tip, ki so ga mamice zlomile in tako večino časa predvsem čaka, kaj mu bo partnerka naročila. Živi za to, da lahko napotke izpolni, da bo potem priden in pohvaljen. Drugi tip je mamico dokončno poslal v tri krasne in se pod bojnim klicem: »Mene ne bo nobena j**ala!!« samo še upira vsemu, kar nosi krilo.

● Haha, ko vsaj ne bi bilo res!

Relativno malo pa je tistih, ki so se bili od mamice zmožni v puberteti na spoštljiv način distancirati. Še manj jih je imelo očete, ki bi jih naučili, kako se ob ženski spoštljivo postaviti zase. Zato se, na primer, niso mogli naučiti reči: »Mami, tole ja, tole pa ne. Ti kar jokaj in izsiljuj, ampak ne. Kar pojdi k svojemu partnerju in jokaj in izsiljuj njega, mene pač ne boš.« Tak moški bo potem znal postaviti meje tudi partnerki. In se ne bo predal, ko mu bo skušala kot ultimativni argument prodati stavek: »Tako pač čutim!«

● Še ena zabloda o odnosih je po vašem, da naj bi predvsem osrečevali.

Temeljni namen partnerskega odnosa ni, da se imata dva lepo. Oziroma naj rečem raje takole: prvi in osnovni namen partnerskega odnosa je ustvarjanje potomstva in skrb zanj. To je osnovni evolucijski cilj vsake zveze in pred tem si nima smisla zatiskati oči. Drugi veliki cilj odnosa pa je osebna rast. No, če ob teh dveh velikanskih ciljih ostane še kaj časa in energije, se imata pa dva lahko v odnosu tudi rada in fajn. To ni prepovedano in je seveda celo zaželeno. Ni pa to cilj takega odnosa.

● Če potegnemo črto: bi bilo torej bolje, če bi preklopili na dogovorjene poroke?

Kdo ve, če ne celo res. Raziskave na tem področju kažejo, da nivoji zadovoljstva v dogovorjenih zakonih ne odstopajo od nivojev zadovoljstva v zakonih, ki so bili skovani v »ljubezni«. Morda je moč to pojasniti z oceno, da večina staršev otrokom pri dogovorjenih porokah očitno vseeno želi najboljše. In da se torej pri izbiri malo pobrigajo tudi glede širše kompatibilnosti ženina in neveste. Oba tipa zakonov lahko ponujata dobre pogoje za rast. Vsekakor pa drži, da se marsikateri odnos konča prekmalu – torej ravno takrat, ko bi se moral pravi odnos šele začeti. Torej ko miti in iluzije trčijo ob čeri resničnosti. ■