

Katarina Kompan Erzar, Barbara Simonič, Andreja Poljanec

Afektivna dinamika čustvene ločenosti v zakonski terapiji

Povzetek: V prispevku želimo pokazati na globinsko dinamiko prekinitve stika pri čustveni ločenosti zakonskih parov (*angl. detachment*), ki je sicer v znanstveni literaturi redkokdaj omenjena. Prekinitve stika v intimnih odnosih so dinamika, ki zahteva zelo specifično, na afekte usmerjeno obravnavo, če naj se je sploh dotaknemo. Prekinitve stika (*angl. detachment*) so namreč vedno posledice najglobljega izdajstva v odnosih in so znak globoko ranjene navezanosti (*angl. attachment injury*). Zato na površini dostikrat kažejo zelo nedostopno dinamiko. Ena takih zelo težko dostopnih in težko rešljivih dinamik je čustvena zablokiranost in izjemna reaktivnost pri čustveno ločenih parih. Skozi dinamiko terapije para bomo ponazorili način interveniranja in odpiranja afektivne plati te globoko razdiralne relacijske patologije. Pri tem se bomo dotaknili organske, čustvene in sistemske razsežnosti izdajstva in z njim povezane rane navezanosti ter nakazali smer razrešitve te dinamike.

Ključne besede: prekinitve stika, rana v navezanosti, regulacija afekta, relacijska družinska terapija, odrešenje preko odnosov.

Abstract: The Affect Dynamics of Detachment in Marital Therapy

In the paper we will show the profound dynamics of detachment in detached couples, which is rarely written about in scientific literature. The detachment in intimate relationships is a kind of dynamics that demands a very specific kind of therapy attuned to affect. The detachment is always a result of the profoundest betrayal in a relationship and a sign of a deep attachment injury. On the surface it often appears as unreachable dynamics. One instance of this dynamics that is very hard to reach and hard to resolve is an affect blockage and powerful reactions in detached couples. Through the dynamics of therapy we will show a way of intervening and opening the affect levels of this profoundly damaging relational pathology. In the process, we will touch on the organic, affective and systemic depth of betrayal and the attachment wounds connected to it and show a path of solution to such dynamics.

Key words: detachment, attachment injury, affect regulation, relational family therapy, salvation through relationships.

Uvod

Odnosi, zlasti intimni odnosi med možem in ženo, so prostor, kjer se uresničujejo najgloblja hrepenenja, pričakovanja, kjer se rojeva novo življenje in kjer se je mogoče srečati tudi z Bogom. »Odnos je zato svet in prostor, ki se ustvarja med *jaz* in *ti*, je posvečen, saj nosi v sebi odrešitvene in večnostne komponente bogopodobnosti« (Go-

stečnik 2005, 13). Odnosi so torej prostor, kjer je mogoče doseči odrešenje: samo preko odnosov je namreč mogoče preko novih, bolj pozitivnih izkušenj, kot smo jih doživljali v preteklosti, priti do odrešenja od starih bolečin, ranjenosti in prizadetosti. Seveda pa obstajajo tudi odnosi, ki lahko za posameznika, družino ali zakonca predstavljajo travmatične zaplete. Vendar pa vedno znova odkrivamo, da ima vsak odnos potencial, ko se zakonca ali družina vključijo v psihoterapevtski proces. Na terapiji se odpre prostor, kjer je možna razrešitev odnosne ranjenosti in očiščenje ter odrešenje od težkih in bolečih čustvenih dinamik.

Da bi dosegli to odrešenje, je potreben kompleksen pogled na človeka in njegovo doživljanje v sistemu odnosov v primarni družini, kjer se vzpostavijo primarni temelji posameznikove psihične strukture, na osnovi katerih se izoblikuje njegovo doživljanje in odnos do sebe, do drugih ter do sveta okoli sebe. Kvaliteta stika in čustveni naboj, ki sta spremljala zgodnje odnose, sta dejavnika, ki še posebej vplivata na kasnejše odnose. O tem govori tudi teorija o navezanosti.

Otroška navezanost in prekinitev stika

Teorija o navezanosti pojasnjuje razvoj navezanosti kot proces, ki se oblikuje med otrokom in starši ob prihodih in odhodi staršev. Način, kako otrok prikliče odraslega v svojo bližino takrat, ko je v stiski, je temeljni mehanizem, ki otroku omogoči, da izoblikuje trajne in varne medosebne odnose, od katerih je odvisno njegovo preživetje (Bowlby 1969, 180). Najmočnejše se mehanizem navezanosti sproži takrat, ko starši od otroka odidejo. Prva reakcija otroka na odhod matere ali očeta je protest, ki se kaže kot krčevit jok in napor prepričati staršem, da bi odšli, ter vztrajanje pri klicanju staršev nazaj (Ainsworth 1985, 799). Če staršev kljub temu ni, otrok postane žalosten in nazadnje obupa ter utihne. To obdobje je zaznamovano z globoko žalostjo in nazadnje z obupom. Otroek takrat zgleda nesrečen, potrt, brezvoljen in izčrpan. Vendar na tej stopnji še vedno pričakuje, da se bodo starši vrnili in ga potolažili. Če pa staršev še vedno ni, otrok nazadnje dokončno obupa in neha pričakovati tolažbo. Odzivnost je jedro čustvene inteligentnosti in sposobnosti za razvoj ter ohranjanje odnosov, njeno pomanjkanje pa je hkrati tudi eden prvih pogojev za razvoj patologije (Poljanec in Simonič 2008, v tisku). Otroek se tako ob neodzivnih starših zateka k samotolažbi, ki se kaže kot mehansko zibanje telesa naprej in nazaj, butanje z glavo, mehansko premikanje, neodzivnost na zunanji svet in navidezna neobčutljivost. Vendar je otroek v tem stanju telesno pod izrazitim stresom, preplavljen je s

stresnimi hormoni, ki počasi uničujejo strukturo njegovih možganov (Schore 2003, 110).

Odrasla navezanost in prekinitev stika

Kasneje, ko pride do čustvene ločenosti oziroma detachmenta v odraslih intimnih odnosih, pa je proces ravno obraten: iz čustvene zablokiranosti in prekinitve stika prek žalosti in obupa do protesta in pogrešanja, ter želje po stiku, ki lahko preraste v odnos varne navezanosti. Temu procesu pravimo »pridobljena varna navezanost« (Kompan Erzar 2006, 171-172). Navezanost lahko preoblikujejo nove, pozitivne izkušnje v življenju, zlasti izkušnje v odraslih intimnih odnosih, ali pa tudi v terapevtskem odnosu, kar potrjujejo mnoge raziskave (Diamond in Stern 2003, 193). To je mogoče, če je izpolnjen ključni kriterij varnega odnosa, ki je predvsem v sposobnosti govoriti o temah, ki se tičejo navezanosti. Te teme navaja Haslamova (2000) v svoji študiji nasilnih parov in so:

- zavrženost in strah pred biti sam,
- neutolažljivost, negotovost in pomanjkanje varnosti,
- nemoč in nesposobnost za spreminjanje situacije,
- ne vrednost in sram ter
- obup in nesposobnost.

Odrasli lahko začne odpirati te teme samo v primeru, ko lahko sprejeme in organsko prenese afekte žalosti, sramu in strahu, ki so, kot je navedeno zgoraj, ključna podlaga temam navezanosti. Če hočemo o vsem tem spregovoriti, kar pa je pogoj za zdrave odnose, je treba najprej sprejeti njihovo afektivno plat. Kot ugotavlja Donald Nathanson (2000, 2), smo ljudje pozorni samo na tiste vsebine, ki v nas vzbudijo določen afekt. Ko se afekt vzbudi, nanj odreagiramo v skladu s tem, kaj se je dogajalo v naši preteklosti, vsak tak vznik afekta pretrga naše trenutno razpoloženje in vnese v naše doživljanje stisko, ki smo je bili vajeni v preteklosti. V primeru navezanosti, torej intimnih odnosov, je teh afektivnih ključev več in bolj motijo naše delovanje. Če hočemo spremeniti oziroma preoblikovati ta avtomatični način odzivanja, prekinitve stika, moramo najprej odkriti njegovo afektivno plat in njegov zgodovinski pomen. To pa je glavni namen terapije, povezati nefunkcionalne in boleče vzorce odnosov z njihovo zgodovino, jih prepoznati ter na novo zregulirati afekt, ki je njihova podlaga. Od tu naprej se lahko nevarna navezanost začne dograjevati v varno. Ko se dva v intimnem odnosu začutita in povežeta na skupnem afektu, se odpre prostor zaupanja in možnosti za preseganje starih vzorcev (Erzar in Kompan Erzar 2006, 242-244) in s tem prostor odrešenja.

Terapevtski proces in prikaz »zdravljenja« rane navezanosti v odnosu

V prispevku želimo ponazoriti postopno odpiranje afektivne podlage prekinitve stika pri zakonskem paru, poročenem dvajset let, kjer je imel mož izvenzakonsko razmerje. Nezvestoba je odprla boleč prepad med zakoncema, ki ga pred tem sploh nista prepoznavala. Nezvestoba predstavlja globoko rano v navezanosti (*angl. attachment injury*), saj močno načne zaupanje in varnost. O ranjeni navezanosti govorimo, kadar eden izmed partnerjev doživi prezrtost in izdajstvo s strani drugega, ko ta ne izpolni njegovih pričakovanj in mu v trenutkih stiske ne nudi varnosti in tolažbe. Takšna ranjenost je glavna blokada, ki zavira popravilo odnosov. Zato terapija v teh primerih naslavlja in poudarja te problematične vzorce interakcij in spodbuja partnerja, da v varnem prostoru spregovorita o svojih potrebah in bolečinah, kjer se lahko povežeta in delita svoja občutja (Schachner, Shaver in Mikulincer 2003, 35-36). Posebno pozornost je tako potrebno posvetiti čustvenemu svetu klientov, kjer največkrat najdemo ogromno jeze, žalosti, pogrešanja, sramu in strahu. Terapevtova naloga je, da pomaga partnerjema regulirati zlasti reaktivna čustva, kot je jeza, ki spodbuja boleče interakcije, kot je npr. napad/obramba, hkrati pa omogoča dostopati do globljih čustev, ki vodijo v nove oblike interakcije. Izražanje obupa in žalosti npr. partnerja zbliža ter spodbudi sočutje. V tem se partnerja lahko povežeta in v svojem odnosu 'zaplešeta na drugo glasbo' (Johnson 2003, 107-109).

Prikazali bomo tretjo uro terapije, potem ko smo jasno razmejili odgovornost in ko izvenzakonskega razmerja že dolgo ni več. Zato najprej naslovimo trenutno stanje. Mož in žena opisujeta vsak svoj svet, v katerem se zdi, da med njima ni ničesar več, kakor da prihajata vsak iz druge zgodbe. To je slika čustvene ločenosti oz. prekinitve stika.

T: Zadnjič smo odprli tako zelo bolečo temo ... Ne vem, kako vama je bilo ta teden, ko smo se dotaknili teh afer, razočaranj, strahu. Kako sta danes? Kako je bilo priti nazaj?

M: Ja, meni je bilo težko priti sem. Tako, bi kar nekam izginil.

T: Se počutite tako osramočenega, tako izpostavljenega?

M: Ja, tako. Kar odklopil bi vse skupaj, kar ne bi me bilo. Vse bi pozabil. Hkrati pa ne bi hotel izgubiti vsega tega, kar je bilo.

T: Vas je strah, da bi gospa ... da bi njo lahko izgubili?

M: Ja.

Mož opisuje predvsem svojo zablokiranost, nemoč in strah pred zapuščenostjo, težko ostaja v stiku s tem, kar se je zgodilo, težko sprej-

me odgovornost, predvsem pa je preplavljen s sramom, ki se ga še ne zaveda in ga ne izraža, ampak ga prekrije z navidezno naveličano-stjo in strahom.

Žena se razjezi.

T: Gospa, kako je z vami?

Ž: Čisto neumno se mi zdi, da se zdaj nekaj 'ven maže', kakor da nič ni bilo.

T: Mu ničesar ne verjamete?

Ž: Ne. Me prav nič ne briga.

T: Ste kar malo jezni, ker je tako rekel.

Ž: Ja. Sedaj bi pa pozabil! Kaj bi pozabil?!

T: Boste kar njega vprašali?

Ž: Kaj bi kar pozabil? To si naredil! Sedaj se pa tukaj 'ven mažeš'!

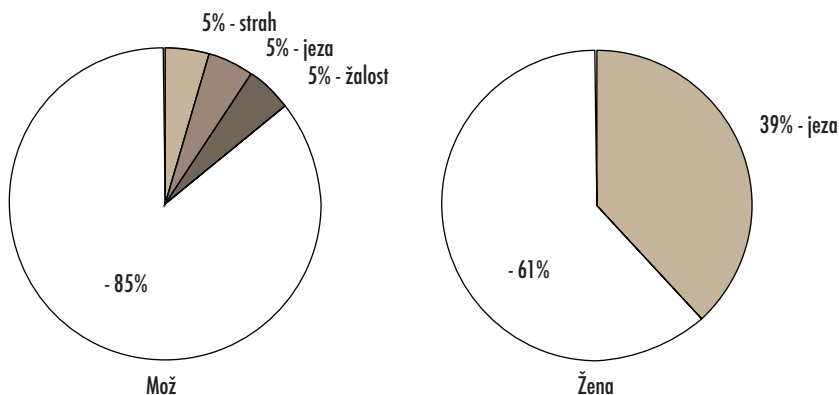
Žena je jezna in ogorčena, ker mož na videz ne razume, kaj je naredil in je še vedno na svojem bregu. Jezi se in poskuša na ta način dobiti stik z možem. Mož se na to jezo odzove in se začne jeziti nazaj. S tem se oba razbremenita strahu in bolečine, ki jo je povzročilo izdajstvo. Konflikt v tem delu procesa prekriva bolečo izgubo stika, ki si je še ne moreta priznati.

Čustveno sta partnerja tako povsem ločena. Mož se kopa v jezi, strahu in žalosti, žena pa predvsem v jezi in besu. Ta medosebna dinamika se na površju kaže kot zablokiranost pri možu in kot reaktivnost pri ženi, kar ju žene v dejansko prekinitev stika in ranjeno navezanost, kar afere dejansko pomenijo. V takem odnosu se ne moreta srečati, lahko samo še poglabljata svojo intrapsihično ranjenost v navezanosti, ki izhaja iz čustvenega izdajstva v odnosih iz otroštva. Še vedno ne vemo, katere afektivne podlage ne moreta prepoznati ter začutiti in poiskati vira teh težkih, še nereguliranih (še ne razumljenih, ovrednotenih, z zgodbo povezanih) afektov. Močno se čuti njuna popolna ločenost.

Zato terapevt naslovi izgubo stika oz. prekinitev odnosa. Pri tem se pri možu in pri ženi začnejo čutenja mehčati, počasi se začne kazati žalost in pogrešanje. Izkaže se, da ko se terapevt uglasli na vsakega izmed partnerjev posebej, zdrži z vsakim izmed njiju v skupnem čutenju (v našem primeru v žalosti in sramu), začne nastajati prostor za teme navezanosti, torej za soočenje s tem, kaj drug ob drugem doživljata. Ko se čutenja ob terapevtu zgostijo (ko terapevt najprej z možem in potem z ženo vztraja v enem vzdušju dalj časa), se tudi čustvena ločenost med partnerjema zmanjša. Njun čustveni svet začne biti skupen čustveni svet, saj lahko drug pri drugem prepoznata ista čutenja, isti afekt.

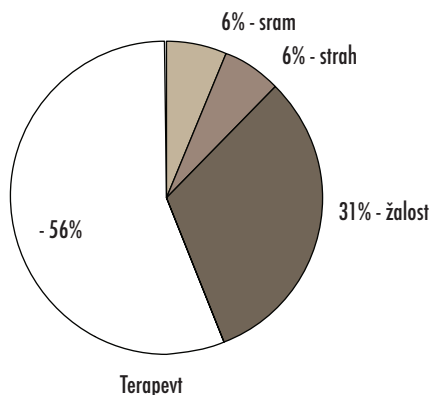
Za lažje razumevanje dinamike čustvenega procesa smo čustveni svet partnerjev pred ključnimi trenutki in po njih tudi grafično ponazorili (slika 1, slika 2, slika 3). Iz slike 1 je razvidno, katera čutenja so bila pri možu in pri ženi, preden se je terapevt z njima srečal in povezal v žalosti in sramu (ko spregovori o tem, kdaj je že kdo na podoben način koga izgubil ...). Vidimo lahko, da sta vsak v svojem vzdušju.

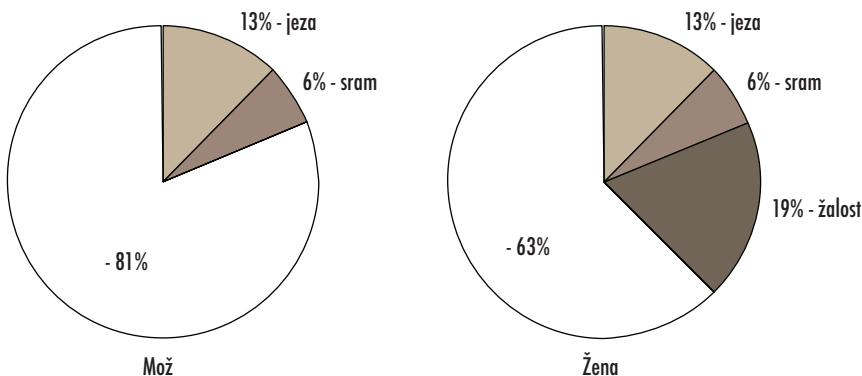
Slika 1: Čustva moža in žene pred vznikom žalosti in sramu



Čustveni svet pred tem, ko nastopi trenutek empatičnega srečanja s terapevtom, ko ta začne naslavljanje žalosti in sramu in ko ju dejansko zakonca tudi začutita, se precej razlikuje. Trenutek stika z istimi čustvi pa prinese spremembo. Slika 2 prikazuje, kako so v trenutku srečanja v žalosti in sramu mož, žena in terapevt čustveno uglaseni, besedilo terapije v nadaljevanju pa ponazarja naslavljanje teh čutenj. Vidimo lahko, da se terapevt v žalosti uglaši predvsem z ženo, z obojema pa se sreča v sramu, ki ga čutijo vsi.

Slika 2. Čutenja v trenutku stika pri terapevtu, ženi in možu





Žena, ki je bila pred tem samo jezna, se umiri, začuti pogrešanje in žalost.

T: In kako vam je bilo, ko je mož šel?

Ž: Najprej je bilo grozno, mislim, brez moža ostaneš!

T: In gospod se boji, da bi vas sedaj izgubil.

Ž: Ja, ampak najprej si pa izmišljuje, koliko dela v službi in ne vem kaj! Prav neumno se mi zdi.

T: Vi pa ste njega že izgubili, kajne?

Ž: Ja.

T: In kako vam je bilo, ko ste ugotovili, da ga ni?

Ž: Najprej sploh nisem vedela točno, kaj se dogaja, zmeraj manj je bil doma ... Čeprav se je z otroki še kar ukvarjal, no.

T: Oče je ostal.

Ž: Ja.

T: Oče in mama, to sta vidva ostala.

Ž: In potem, po moje, tudi zato nisem vsega tako hitro videla, ker je bil z otroki on kar v redu. No, in potem so bili otroci in je zmeraj bila kakšna stvar, ki jo je bilo potrebno rešiti. Samo med nama pa je bilo vedno slabše. Sploh nikoli nisva šla ven ... Nič!

T: Koliko ste ga pogrešali?

Ž: Ja zelo.

T: Kaj pa sedaj?

Terapevt začne naslavlјati navezanost prek starševstva, ker se tam mož in žena lahko umirita in začutita izgubo oziroma začutita bolečino izgubljene pripadnosti. Ob tem se oba lahko jezita, oba lahko začutita strah. Mož počasi prihaja v stik s tem, da je prekinil odnos zato, da sam ne bi bil zavržen. Počasi začenja čutiti, kaj je v ozadju tega, da je moral uiti iz odnosa z ženo.

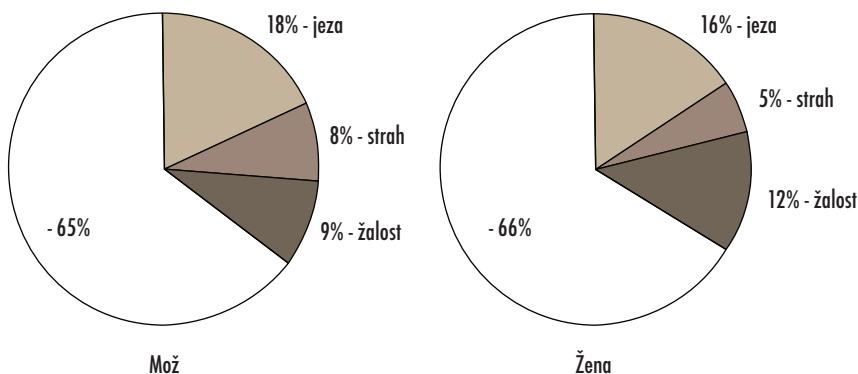
M: V bistvu sem te pa jaz enako pogrešal. Če zdaj pomislim, sem se jaz ob tebi počutil enako. Kot da ne morem priti do tebe, ker si ti vedno obremenjena ali pa zasedena z drugimi stvarmi. Tako se mi zdi krivično, če sedaj rečeš, da se nisem menil zate. Jaz nisem mogel priti do tebe. Ali pa nisem znal, ne vem dobro.

T: Kaj vas je tako metalo ven? Kaj vas je tako prestrašilo, da si niste upali ostati ob njej?

M: Zdi se mi, da sem vedno tipal, kako je ... Je v redu? In če ni bila v redu, sem se počutil, kot da spet nisem dovolj naredil, da sem spet nekaj kriv.

Mož skuša omiliti občutje sramu in krivde s tem, ko išče razloge, zakaj ni vzdržal ob ženi. Terapevt ga skuša pripeljati nazaj v stik z ženo, da bi mu omogočil zdržati ob njej in začutiti, kaj pomeni biti ob nekom, ki je bil prevaran. Ob tem terapevt naslovi obup. Mož je namreč obupal, da bi z ženo uspel vzpostaviti stik in je zato ta odnos kar prekinil.

Ko se partnerja srečata v teh globokih občutkih žalosti in sramu in ko z njima zdrži tudi terapevt, ko se vsi trije ugledajo v istem čutenju, je to dovolj, da se izkušnja, ko je čustvena ločenost bila tako boleča, da se ni dalo vztrajati v odnosih in se je čustvena ranjenost samo še poglobljala, začne preoblikovati. Od tega trenutka, ki je pravzaprav trenutek vzajemnega empatičnega srečanja med vsemi tremi, se lahko slika čustev partnerjev začne skladati (slika 3). Iz vseh slik, ki prikazujejo čutenja pred trenutkom srečanja, med njim in po njem, dejansko vidimo, kako se čutenja obeh, moža in žene pred srečanjem v žalosti in sramu skoraj povsem razlikujejo. Ko pa se srečata v skupni bolečini, se čutenja začnejo skladati, kar pomeni, da sta čustveno veliko manj ločena, kot sta bila na začetku. Terapija se na tej točki lahko nadaljuje v smeri raziskovanja njunih notranjepsihičnih izkušenj čustvene ločenosti (*angl. detachment*), ne da bi pri tem partnerja drug drugega še bolj ranila. Pri tem sicer obstaja nevarnost, da se bosta ob temah navezanosti vedno znova razklala in zapletla v površinski konflikt. Ostati v stiku ob prevari, ki se je zgodila, je boleče. Pri tem je v pomoč terapevt, ki vztraja in išče izvor te ranjenosti in nesposobnosti ostajanja v stiku. Vedno bolj se odpira prostor, kjer se partnerja lahko povežeta. V nadaljevanju lahko vidimo, kje so izvori njune globoke ranjenosti.

Slika 3: Čustva moža in žene po vzniku žalosti in sramu

- T: Gospod, kaj vas je nagnalo v drug odnos? Kdaj ste vi tako obupali nad sabo, da ste se kar nehali boriti?
- M: Saj ne, da bi se nehali boriti. Jaz te imam še vedno rad. Vem, da tega ne moreš razumeti, da ti rečem, da te imam rad, ob tem pa sem te varal. To ne zdrži.
- T: Gospa, kaj čutite?
- Ž: Ja, ne vem. Hudo mi je to poslušati.
- T: Kaj je najhujše? Neka bolečina ostaja ...
- Ž: Ma, ne morem čisto verjeti, no. Kako me imaš rad, pa mi tega ne moreš povedati? Jaz drugače sicer vem, da me imaš rad, ampak, zakaj se tako obnašaš?
- T: Kaj manjka?
- Ž: Manjka to, da bi bila skupaj, da bi se lahko pogovarjala o vsakdanjih stvareh. Da tudi zvečer, če sem jaz utrujena, da drug drugem 'jamrava'. In potem, če sem jaz zvečer utrujena, ti že čutiš, da ne moreš biti zraven, ali kaj?
- M: Da ni prostora zame, tako, v tem smislu. Kaj naj ti še jaz govorim, ti imaš svoje skrbi, utrujena si. Ali pa sem mogoče pričakoval, da boš morda ti mene poiskala. Nekakšen obup pride vame, taka nemoč, pa vem, da jo s tem najbolj izgubljam.

Ko mož začuti obup, je to prvi korak na poti vzpostavljanja stika. Zato terapevt poišče izvor tega obupa, ki je obup nad odnosi. Ta se je v možu ponovno prebudil prav na tisti točki odnosa, kjer bi moral aktivno poiskati stik z ženo.

- T: Gospod, kdaj ste vi ta obup prvič že tako čutili?
- M: Vem, da me solze, žalost, spravijo v tak občutek nemoči, obupa, ko se mi zdi, da se ne da nič narediti. Mogoče je bilo tako, da bolj

ko sem videl, da si ti žalostna, bolj sem se čutil neprimerne ob tebi. Verjetno me je v tem smislu odnašalo stran, ko sem mislil, da te ne morem osrečiti ...

T: Gospod, kateri ženski pa ste vi že prinašali toliko nesreče? Ali pa je niste mogli osrečiti? Toliko je nekih solz, ki bi jih vi morali jokati, jih je pa ona. In ni bilo nikoli toliko prostora, da bi vi te solze lahko izjokali.

M: Ja, to ni bila ženska, to je bila mama.

T: Je kruto, da se je mama do vas obnašala kot ženska?

M: Mhm. In ko rečem mama, postanem jezen.

T: Dajte, malo povejte o tej jezi. Kaj začutite, ko rečete mama?

M: Ja, sedaj, ko se spomnim, vem, koliko je bilo krivice. Tam sploh ni bilo mame, bil sem sam. In pri njej so bile tiste solze, za katere sem se čutil kriv in odgovoren, saj bi moral narediti tako, da bi se tista ženska smejala.

Mož odpre vir svoje nemoči in obupa, ker je kot otrok doživljal, da mame ne more pomiriti, kar je popolnoma obrnjena vloga. Namesto da bi mama umirjala njega kot otroka, je to nalogo dobil on. S tem je prekinila osnovni stik z njim. Prav ta vir nevarne navezanosti se je pri možu odpiral ob ženinih potrebah po stiku. Terapevt zato išče izvor te boleče prekinitve stika. Za otroka je bila ta bolečina prevelika, da bi jo mogel razumeti, ob njem pa ni bilo nikogar, ki bi ga znal potolažiti, mu razložiti, za kaj gre, in ga pomiriti.

T: Zakaj je mama jokala?

M: Pojma nimam, zakaj je jokala. Pač, dobro, mož ji je umrl in je bila sama z nami in veliko je bilo teh solz.

T: Mož ji je umrl, vaš oče je umrl.

M: Ja.

T: In kako je bilo vam?

M: Jaz sem takrat začel skrbeti za mamo, postalo me je strah za njo.

T: Da ne bi še ona šla?

M: Ja, in od takrat naprej mislim, da je bilo samo še to, a ne ... Zdaj je pa še ona žalostna ... Zdaj pa ... Mogoče bi lahko šele danes rekel, da tam ni bilo mame, ki bi prišla k meni in mi dala prostor, da bi tudi jaz lahko izrekel svoje ali pa izjokal svoje solze.

T: Kako je biti star enajst let, biti fant in izgubiti očeta?

M: To je največja krivica, ki se lahko zgodi.

T: Kako vas to boli, če se spomnite na to?

M: Močno (mož začne jokati).

Ko mož pride v stik z obupom in jezo, se odpre naslednja raven, in to je raven žalovanja, žalosti. Prvič se zave, da je ta bes na mamo, ki ga ni nikoli zavarovala in potolažila, prekril žalost in osramočenost ob izgubi očeta. Ob zavedanju in občutenju tega dobi žalost svoj globlji izvor in pomen. Kot smo že videli, je bil stik z žalostjo ključen za to, da sta partnerja lahko drug drugega začutila. Ko mož uspe nekaj trenutkov ostati v stiku z žalostjo, ki izhaja iz njegovega otroštva, se dinamika med njima umiri. Terapevt skuša sedaj to žalost, ki se je vzbudila v odnosu z mamo pripeljati v odnos med njima in v njuno družino.

T: Vidva imata tudi sinove?

Ž: Mhm.

T: Koliko so stari?

M: Ja, najstarejši je enajst.

Ž: Kako vas boli, da bi tudi on izgubil očeta? In da bi ostala mama, ki samo še joka? Ženska?

M: Ja, to sem najbolj sovražil in točno to se mi zdaj dogaja.

T: Ko vi čutite tega enajstletnika, koliko se v vas prebudi obupa, da bi samo bežali stran od žene? Ko začutite tega fantka ... ki nima očeta?

M: Nikoli nisem razmišljal o tem.

T: Pa če bi?

M: O tem enajstletniku? O tem svojem sinu zdaj?

T: O tem fantu, ki je celo življenje pogrešal očeta, pa mu ga mama ni znala pripeljati ali pa ohraniti. Ali se ti potem sploh lahko zgodi še kaj v življenju ali je vse povsem brez veze? Očeta ob tej mami sploh niste mogli izžalovati ... Ona je vedela, kdo je oče, ona je spadala tja, ob njej bi lahko to naredili. Ne vem, koliko vas stisne, če pomislite, da bi vaš sin žaloval za svojim očetom, če bi očeta kar odneslo nekam, on pa sploh ne bi vedel zakaj?

M: Tega mu pa ne bi hotel privoščiti.

Terapevt na tem delu vključi ženo. Žena se vživi v to, da bi tudi ona rada jokala ob nekom in da ne bi bila rada sama. Terapevt skuša v njej prebuditi sočutje do bolečine, ki je pod to globoko žalostjo in poiskati ta vir še na ženini strani.

T: Gospa, kje ste vi?

Ž: Ja, ko govoriš o tej žalosti, pa o teh solzah, se mi zdi, da je čisto isto kot takrat, ko grem jaz jokati in ne prideš zraven. Jaz pa bi samo rada, da bi enkrat prišel zraven.

T: Da bi jokal ob vas? Da bi lahko vi ob njem jokali?

Ž: Da bi lahko jaz jokala ... In da bi ti to zdržal.

T: Koliko pa lahko on ob vas joka? Kako pa je videti njegove solze?

Ž: Meni je težko.

T: Povejte mu, kaj čutite, ko gospod dobi te solze, ko začuti to globoko bolečino? Moška bolečina je to, fantovska bolečina.

Ž: Prav bolečina, kot neka tesnoba. Ne vem, kar ne vem, kaj bi naredila s temi solzami. Tudi meni postane hudo.

T: Kaj bi rekli?

Ž: Ne vem, mogoče, da lahko skupaj jokava. Tako se mi zdi, kot da mora vsak sam jokati. In meni so tako moraste te noči, ko bi ti vedel, res!

T: Vi jokate ponoči, gospod pa joka čez dan. Vedno eden od vaju joka, pa nikoli ne moreta jokati skupaj.

Ko mož uspe začutiti žalost in v njej vztrajati, se z ženo lahko povežeta. Tudi žena spregovori o svoji otroški bolečini in o občutkih, da se ne da priti v stik. To žalost je prikrila s prezirom in besom, kar se pogosto dogaja tudi med njima. Odpre se še ena od tem navezanosti: neutolažljivost, nemoč in nesposobnost za spreminjanje situacije.

M: Zdi se mi, da jaz malo odrežem in zbežim ali pa prikrijem te solze ... zdi se mi, da sem se navadil to delati.

T: Ampak ona jih pa joče namesto vas. Dajte, pogledajte jo. Gospa, koliko ste vi pogrešali očeta, da bi lahko jokali ob njem? Ko ste bili majhna punčka, da bi prišli in se zjokali, ne glede na to, kar koli bi bilo? Koliko ste imeli vi prostora?

Ž: Ne vem. Bolj sem morala kričati ali pa tako.

T: Ste bolj tolažili kakor jokali.

Ž: Čeprav sem tudi veliko jokala. Ampak se mi zdi, da tako kot zdaj, ko moram tako dolgo jokati ali tako na glas, da potem mogoče on kdaj pride ali pa me že na neki način pomiri ... Kot da se nekaj cmerim, ali kaj jaz vem.

T: Je toliko sramu v teh solzah? Gospod, dajte, pogledajte ženo.

M: Jaz vem, da se ustrašim zate. Ampak takrat, ko greš res čisto do meje, takrat se v meni res prebudi ta groza, začutim to stisko, ki pa je kar ne bi hotel videti.

T: Ja, ker če vi greste v afero, potem gospe daste ves prezir, vse ponižanje, ves sram, ki ste ga morali doživljati ob mami, ko vam ni dovolila jokati, da bi začutili in izžalovali svojo bolečino. Ta bolečina pa je postala neznosna. Tako kot takrat, ko sta vidva vsak zase, ko vsak posebej joče, vsak na svoj način, pa od tega lahko samo še pobegneš. Tudi ob mami ste morali bežati. V neki svoj svet? Ne vem, kam ste bežali? In koliko krivde ste si nabra-

li? Koliko ste besneli naskrivaj, jokali na skrivaj, prezirali na skrivaj ... ?

M: To pa res, ja.

Žena spremlja moževo pripoved, terapevt pa moževo ter ženino pripoved poveže z njunim odnosom.

T: Ali ste vi lahko verjeli očetu, da je res čutil to, kar je rekel?

Ž: Meni se zdi, kot da je on tudi bil kar tako žalosten, no. Ne vem ... Jaz se za nazaj sploh toliko ne spomnim.

T: Pa če bi se spomnili, ko ste bili vi stari enajst let, kje je bil oče?

Ž: Jaz sem ga takrat prezirala, mamo sem imela za zaveznico.

T: In kako je, če moraš prezirati lastnega očeta?

Ž: Ja, če zdaj pomislim, mi je grozno.

T: So to te solze, ko moraš prezirati moža zato, da lahko ob njem zdržiš? Žensko zaveznico rabiš, da ti pomaga ... V resnici ste pa pogrešali očeta, a ne? Tako kot zdaj pogrešate moža. In kar ne pride in ne pride, in dlje ko ne pride, bolj ga prezirate.

Ž: Ja, in jaz potem ne morem drugače reagirati, kakor da mu ta prezir vrnem. Potem sem pa kar jaz kriva, da ga mečem ven.

T: Kam pa so izginile solze?

Ž: Mene je zdaj strah in ne bom mogla prej verjeti, dokler ne boš ti prišel k meni takrat, ko bom v stiski. Jaz ne vem, jaz sploh ne morem zdaj verjeti tem besedam.

T: Gospa, vam ni treba verjeti. Gospod vas bo prepričal. To ni vaša naloga, da vi zdaj njemu verjamete. Ne vem, če boste vi, gospod, želeli, da vam ona zdaj kar verjame in reče, da je vse v redu, ker potem vi do svojega sveta ne boste nikoli prišli. Je pa to velika odločitev, ali bomo šli na to pot in poiskali te solze ter jih enkrat izjokali. Skupaj. Vidva sta jokala, te afere so se zgodile in vsak je jokal posebej. Vsak je imel ta prezir in pogrešanje in praznino in blazen strah pred tem, da bi sploh lahko prišel v stik. Vsak vse to nekako nosi v nekem vzporednem svetu. In potrebno je poiskati pot v ta svet. Vidva sta postala siroti pri enajstih, kajne? Pri enajstih že opaziš, če je oče tam, ali pa si ti že pred njim in ti ne sledi. Gospa, vi ste čutili žalost ob svojem očetu, četudi je bil tam, gospod, pri vas pa je oče šel. Kaj bi še rekla?

Ž: Jaz bi te vprašala, če boš prišel k meni, ko bom jokala? Jaz ne morem več brez tega, sem rajši brez tebe, resno mislim.

Žena tukaj izrazi svojo osnovno potrebo po navezanosti, varnosti in po varnem zavetju, kamor bi se lahko zatekla. Prav ta, že iz otroštva neuslišana potreba, je v njej povzročala bolečino osamljenosti in za-

vrženosti, ki jo čuti vsakokrat, ko se z možem ne moreta začutiti v žalosti in pogrešanju. Ko se med njima zgodi nekaj, kar prebudi afekt žalosti, se v trenutku razkoljeta in gresta vsak v svoj svet. Zaradi tega ju lahko združi samo stik z neizžalovanim pogrešanjem varnosti ob očetu in zavrženost, ki sta jo doživljala ob starših prav v trenutkih, ko sta najmočneje potrebovala razumevanje in tolažbo. Jedro njune ga zapleta torej prihaja iz globoke bolečine in zavrženosti, ki sta jo doživljala ob očetih, prebudi pa sem ob vsakem neuspelem poskusu, da bi se povezala, ko sta žalostna. Terapija tako, kot pravi Don R. Cahteral (2007, 5), »lahko pomaga paru razrešiti množico površinskih zapletov ali pa jima pomaga odpraviti globlji problem, iz katerega izvirajo vsi ti površinski zapleti ... Pri večini parov se zgodi, da površinskih zapletov nikoli ne zmanjka, ne glede na to, koliko jih razrešijo. Ti pari se lahko pomirijo samo, če naslovijo in razrešijo svoj temeljni globlji problem ... Pod površino vsak izmed partnerjev namreč doživlja, da čustveno ni varen.« Prvi korak v vzpostavljanju varnega odnosa je namreč prav soočenje s prezirom, žalostjo in besom, ki ga povzroči bolečina zavrženosti in prekinitve stika.

Sklep

Dinamika prekinitve stika in ponovnega vzpostavljanja navezanosti se torej začne prav pri tem, ko partnerja uspeta najprej zdržati z občutjem žalosti. Tam lahko počasi prideta v stik s temeljno potrebo po pripadnosti in povezanosti, ki je bila tako kruto poteptana in prezrta že v njunem otroštvu, kasneje pa še v zakonu. Vzpostavljanje varne navezanosti v paru zahteva najprej sprejemanje odgovornosti za svoja dejanja in za posledice svojih dejanj ter razvoj sočutja do bolečine, ki so jo ta dejanja povzročila.

Sposobnost zdržati z žalostjo poveže partnerja, da se uglasita drug na drugega. Kot pravi Daniel Stern (2004, 75) v svojem delu *The present moment*, so ključni nosilci spremembe prav trenutki stika, *sedanji trenutki*, ki med partnerjema odprejo novo globino razumevanja. To so trenutki, stavki, ki vzniknejo takrat, ko dva človeka vzpostavita neki poseben stik (*angl. mental contact*), tj. intersubjektivni stik. Ta vključuje vzajemni preplet dveh zavesti (*angl. minds*), na podlagi česar lahko rečemo: 'Jaz vem, da ti veš, da jaz vem,' ali: 'Jaz čutim, da ti čutiš, da jaz čutim'. Gre za vzajemno branje vsebine zavesti drugega, ko dva človeka vsaj za trenutek spoznata in začutita isto pokrajino zavesti. Prav ta srečanja, ti trenutki stika, so temeljno gibalno psihoterapije. Ti trenutki spremenijo življenje in postanejo del spomina, ki gradi pripoved naših intimnih odnosov.

Prvi del vsebin navezanosti se torej tiče žalosti, v opisanem primeru pa smo izpostavili tudi tiste, ki se tičejo afekta sramu in sicer občutje nevrednosti, nesposobnosti ter izpostavljenosti, ki jo vzbudi želja po bližini, saj te drugi lahko poniža in zavrne. Ko partnerja uspeša ob pomoči terapevta priti v stik s potrebo po navezanosti in bolečino zavrženosti, žalostjo in sramom, se med njima odpre širši prostor, v katerem lahko začneta drug drugemu in drug ob drugem iskati nov odnos, ki bo obema omogočal, da vzpostavita odnos, v katerem bosta varna.

Seznam referenc:

- Ainsworth, Mary D. Salter. 1985. Attachment across the life span. *Bulletin of New York Academy of Medicine* 61, št. 9:792-812.
- Bowlby, John. 1969. *Attachment, Vol. 1 of Attachment and loss*. London: Hogarth Press.
- Catheral, Don R. 2007. *Emotional safety: Viewing couples through the lens of affect*. New York, London: Routledge.
- Diamond, Guy S., in Richard S. Stern. 2003. Attachment-Based Family Therapy for Depressed Adolescents. V: Susan M. Johnson in Valerie E. Whiffen, ur. *Attachment processes in couple and family therapy*, 191-212. New York, London: The Guilford Press.
- Erzar, Tomaž, in Katarina Kompan Erzar. 2006. The idea of mutual affect. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 3, št. 3:242-254.
- Gostečnik, Christian. 2005. *Psihoanaliza in religiozno izkustvo*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Haslam, Claire Worrell. 2000. *A phenomenological study of the childhood and spousal attachment experiences of couples who have experienced violence in their relationships*. Texas A&M University-Commerce: doktorska disertacija. Navaja Erdman, Phyllis, in Tom Caffrey, ur. *Attachment and Family Systems : Conceptual, Empirical and Therapeutic Relatedness*, 198. New York, London: The Guilford Press, 2003.
- Johnson, Susan M. 2003. Attachment Theory. V: Susan M. Johnson in Valerie E. Whiffen, ur. *Attachment processes in couple and family therapy*, 18-42. New York, London: The Guilford Press.
- Kompan Erzar, Katarina. 2006. *Ljubezen umije spomniti*. Ljubljana, Celje: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Celjska Mohorjeva družba.
- Nathanson, Donald. L. *The name of the game is shame. Report to the academic advisory of the national campaign against youth violence*. 2000. Washington, The Secret Service Building.
- Poljanec, Andreja, in Barbara Simonič. 2008. Starševstvo za tretje tisočletje - v luči teorije navezanosti. *Socialno delo* (v tisku).
- Schachner, Dory A., Phillip R. Shaver in Mario Mikulincer. 2003. Adult Attachment Theory, Psychodynamics, and Couple Relationships. V: Susan M. Johnson in Valerie E. Whiffen, ur. *Attachment processes in couple and family therapy*, 18-42. New York, London: The Guilford Press.

- Schore, Allan N. 2003. Early Relational Trauma, Disorganized Attachment, and the Development of a Predisposition to Violence str. V: Marion F. Solomon in Daniel J. Siegel, ur. *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body, and Brain*, 107-167. New York, London: W. W. Norton & Company.
- Stern, Daniel. N. 2004. *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York, London: W. W. Norton & Company.