

Kako se pravilno prepirati?

S specialistom zakonske in družinske terapije dr. Dragom Jerebicem o prepirih med zakonci

Kako pa je pri vaju doma, ko »poči«? Ali letijo krožniki in loputajo vrata? Ali padajo obtožbe in težke besede za 20 let nazaj? Ali sledijo tihe ure, dnevi, tedni? Ljudje smo si različni in ob vsakem sobivanju prej ali slej pride do nestrinjanja, do nesoglasij. V paru, kjer so čustvene vezi najintenzivnejše, nestrinjanje izzove tudi čustveno najintenzivnejše odzive. Prepri je nekaj normalnega.

Prava umetnost pa se je kregati tako, da s tem odnosa ne razdiramo, ampak ga gradimo. Dr. Drago Jerebic, zakonski in družinski terapevt ter ustanovitelj Družinskega inštituta Bližina, nam je v intervjuju povedal, katerim pastem se moramo pri prepiranju izogibati, kako zaobiti zapadanje v vedno iste vzorce prepira, kako nam pri prepiru lahko pomaga molitev in zakaj je prepiranje med zakoncema pred otroki tako škodljivo.

Ali se zadovoljni zakonci res ne kregajo?

Ta mit so v zadnjih letih ovrgle različne raziskave in izkušnje v klinični terapevtski praksi. Možnost, da bi se popolnoma izognili zakonskemu prepiru, je podobna tisti, da bi hodili v službo in se popolnoma izognili stresu. In kakor je normalno, da se danes ponujajo smernice, kako živeti s stresom (ne brez njega), tako govorimo o smernicah, kako se čim »konstruktivneje« kregati, če se temu ni mogoče v celoti izogniti.

In kakšno je prvo pravilo za »kakovosten« prepri?

Najprej velja: ukvarjaj se s sabo, ne z drugim. To pomeni, naj se zakonec osredotoči na svoj del prispevka k prepiru ter na prevzemanje lastnega dela odgovornosti za prepri. Ukvarja naj se z lastnim odzivom na storjeno krivico v odnosu. To konkretno pomeni: čeprav se žena nepri-merno vede do moža, je on še vedno odgovoren za to, kako se bo odzval.

Je bolj prav, da svoj odziv krotimo, zadržujemo stvari v sebi, ali da povemo vse, kar nam leži na duši?

Če bi bili odzivi rušilni, potem jih je seveda bolje zadržati. V nogometu je cenjen igralec, ki zna »stopiti na žogo«, kar pomeni, da umiri igro, da ima nadzor, pregled nad igro. To ne pomeni, da bo z žogo ostal sredi igrišča, še vedno je cilj dati gol. Podobno je tudi v zakonu; šele ko »zakonsko žogo« umirita, nadaljujeta »igro«.

Kaj pa kuhanje mule, pričakovanje, da bo zakonec izvlekel iz nas, kaj nas teži?

To je drža umika, ki je konstruktivna zgolj toliko, kolikor posa-



MATC KLANŠEK VELEI / SPORTIDA



meznik potrebuje, da se znova sestavi, da se obvlada, da zaščiti sebe in druge pred lastnim neprimernim obnašanjem. Sicer pa je zelo destruktivna drža. Na terapijo pridejo zakonci, ki po teden ali več ne govorijo. Ali pa starš, ki več tednov ne govori s pubertetniško hčero. To je podobno kot pomanjkanje kisika za možgane. Ne preživijo oziroma se v vsakem primeru spremeni. Spremeni se tudi odnos s to osebo in to ne na bolje. Sporočilo kuhanja mule je: »Jaz sem ubog, žrtev in sedaj vas bom prisilil, da se boste končno ukvarjali z mano oz. bom z zbujanjem občutka krivde v vas dosegel tisto, česar prej nisem uspel.«

Se res ne smemo prepirati pred otroki? Mar ni prav, da vidijo, da se odrasli tudi sprejo in potem pobotajo?

Če otroke vprašamo, kaj bi spremenili v njihovi družini, pogosto odgovorijo: da se mami in ati ne bi kregala, da se ne bi kregala v avtu, da se ne bi drla ... Vprašajmo se, kakšne spomine imamo, če smo bili sami kdaj priča

starševskemu prepiru. Kako nam je bilo, kako smo se počutili? Bi podobno želeli svojim otrokom?

Seveda je za otroke zelo pomembno, da vidijo, da se starši spravijo in pobotajo. Ob tem doživijo, da se težave v življenju da rešiti. To je sporočilo upanja. Verjetno se ni potrebno zavestno truditi, da bi otroku omogočili izkušnjo starševskega prepira vpričo njih, ker se to v večini družin dogaja kljub drugačnim željam staršev. Če se starša spreta pred otrokom, v avtu, za mizo in si povesta besede, žaljivke, ki nikakor niso primerne za otroke, to pomeni, da sta izgubila samokontrolo. Ko pa starša izgubita kontrolo, pomeni, da to za otroka ni več čustveno varen prostor. V njegovo telo se naseli stiska, strah in tesnoba. Se pravi, prepir pred otroki pomeni vnašanje nemira v otroka in ogrožanje občutka varnosti v otroku. Če se starša kregata tako, da ne ogroža otrokovega notranjega miru, je to v redu, vendar bo večina

staršev rekla, da to sploh še ni prepir, pač pa izražanje nestrinjanja. Če so otroci priča starševskemu prepiru, potem imata starša pri prepiru dvojno nalogo: pomiriti sebe, da se lahko pobotata, in hkrati pomiriti še otroka. Da je že prva stvar izjemno težka, verjetno ni treba posebej poudarjati. Dlje časa, ko traja od začetka prepira do sprave, četudi je vmes lahko več dni tišine, dlje časa bo otrok doživljal občutek nemira in tesnobe.

Kako nam lahko pomaga molitev?

Molitev pomirja, hkrati pa odpira bolj milosten pogled na zakonca. Ko je posameznik umirjen, pogosto vidi stvari drugače, bolj trezno. Poleg tega je v molitvi lahko že eksplicitno izraženo priznanje nemoči: »Meni ne bo uspelo spremeniti zakonca, upam, da bo to lahko storil Bog.« Sad takšne iskrene molitve je, da se osredotočenost preusmeri od zakonca nase in mož/žena začne moliti za lastne drugačne, bolj konstruktivne odzive ter ohranitev naklonjenosti do drugega zakonca.



Čeprav se žena neprimerno vede do moža, je on še vedno odgovoren za to, kako se bo odzval.



MATIC KLANŠEK VELEI / SPORTIDA

Pogosto se spremo zaradi enih in istih stvari, kot da nismo nekega problema že nešteto krat predelali.

Ena izmed ključnih stvari v zakonskem odnosu je, da zakonca dobita uvid v lastne prepire. Da razumeta, od kod se napajajo njihovi konflikti. Je to občutek neupoštevanosti, nevrčnosti, osamljenosti, nemoči, osamljenosti, nezanesljivosti ...? Da razumeta, kako se v kriznih trenutkih odzivata - se eden umika, drugi napada? Da razumeta, kaj umik ali napad pomenita.

Primer: moževa neodzivnost, molk ali umik ni nujno ignoranstvo, temveč je lahko oblika samozaščite, ker mož nima več upanja, da bi besede lahko kaj izboljšale. In nasprotno, tudi ženin glasni napad ne pomeni nujno, da ji je vseeno za njun odnos, ampak se za jezo skrivata obup in stiska, ki izvira iz nepovezanosti med njima. Zato je pomembno, da razumeta, kako se drugi počuti in zakaj se v določenih trenutkih tako odzove.



Pomembno je, da zakonca razumeta, kako se drugi počuti in zakaj se v določenih trenutkih tako odzove.

Ko imata zakonca uvid v to dinamiko, lahko tudi ugotovita, kako z lastnimi neprimernimi odzivi povečata stres pri drugem, kar pa drugemu dodatno oteži, da bi se primerno in konstruktivno odzval. Tako se ujmeta v začarani krog, kjer je vedno težje in ga je težko ustaviti.

In kako priti iz začaranega kroga? Kako do spremembe?

Sprememba se ne dogaja zgolj skozi uvid, temveč predvsem skozi novo čustveno izkušnjo in nove oblike odnosa. Če upoštevamo, da je odrasli zakonski odnos izjemno pomembna čustvena vez, ki nam daje varnost, sprejetost, vero vase, ter da večina prepиров izvira iz občutka ogroženosti, da bomo to vez, ki smo jo utrjevali z medsebojno dostopnostjo, odzivnostjo in čustveno bližino, izgubili, potem se bo sprememba morala kolikor mogoče dotikati teh področij.

Razložimo to s teorijo t. i. spremembe prvega in drugega reda iz sistemske teorije. Če pomeni sprememba prvega reda prekinitev ali zmanjšanje neljubih simptomov (žena manj vpije, mož se manj umika v tišino),

potem bo sprememba drugega reda posegla še globlje in bo odstranila potrebo po napadanju enega in čustveni distanciranosti drugega.

Če to prevedemo v molitveni namen: naj umikajoči se ne moli zgolj za to, da ga zakonec ne bi napadal (sprememba prvega reda), temveč da sploh ne bi čutil potrebe po napadanju (sprememba drugega reda). Ta pa po navadi izgine, če ima zakonec občutek, da je drugi zakonec dostopen in čustveno odziven. Žena, ki se ne počuti več osamljeno in neslišano, bo manj ali nič napadala moža. Napadajoča žena pa bi na drugi strani lahko molila ne zgolj za neumikanje moža, temveč predvsem za to, da bi se ob njej mož počutil razumljenega, cenjenega in sprejete ga, saj se potem ne bo več zapiral in bežal pred njo. V obeh primerih se nehote molitveni namen spremeni iz prošnje, kako naj se odziva drugi zakonec, v to, kako naj se odziva zakonec, ki moli oz. prosi.

Če torej obvladamo in spremenimo lasten odziv na drugega, se bo tudi drugi začel spreminjati?

Ja, če zakonec začne spreminjati sistemske okoliščine, bodo te nehote vplivale in spreminjale vse druge člane sistema. Znano je: če 80 % voznikov upošteva omejitve ali ne meče po tleh papirčkov, bo tudi preostalih 18 % nehote začelo tako ravnati; to ne velja le za kakšen odstotek ljudi, ki imajo v sebi elemente antisocialne osebnostne strukture.

Do spremembe pridemo z novo držo v medosebnih odnosih: če smo bolj dostopni, odzivni, transparentni, ranljivi. In to vodi v nove oblike odnosov, ki omogočajo nove pozitivne izkušnje in več zaupanja v druge. Če je več zaupanja v druge, bo potrebno manj umikanja ali napadanja in posledično postanemo v odnosih bolj sproščeni in varni. To pa je ena izmed temeljnih potreb v odnosih.

KATARINA ROPRET