

Drago in Sara Jerebic, terapevta

Nešteto prebranih knjig vas

Družinski inštitut Bližina v Celju je zavod za strokovno terapevtsko pomoč posameznikom, parom, otrokom in družinam v stiski. Njegova ustanoviteljica, specialistka zakonske in družinske terapije ter zakonca Drago in Sara Jerebic, sta nam v pogovoru zaupala, zakaj in čemu obiskati terapevtsko pomoč.

PIŠE BARBARA KOTNIK

Se Slovenci res težko odpravijo k terapevtu?

Drago: Ne bi se strinjal s tem. K nam prihaja veliko ljudi, vendar pa o tem, da obiskujejo terapijo, ne govorijo na glas.

Sara: Pred dvajsetimi leti se o takih stiskah sploh ni govorilo niti ni bilo veliko knjig in oblik terapevtskih pomoči, danes pa so dostopne vsem.

Zakaj, so bili časi drugačni?

Drago: Morda zato, ker je bilo to obdobje po vojni, obdobje ekonomskih stisk, vojnih travm. Šele ko je ekonomski položaj nekako stabilen, pride na plan potreba po izpolnjevanju čustvenih potreb.

Drži torej rek, da delo osvobaja?

Sara: Morda kakšnega moškega, ki beži v delo pred ženo in se mu tako ni treba ukvarjati s čustvenimi potrebami. Podobno je bilo včasih, ko se zaradi različnih okoliščin niso mogli posvečati tem potrebam. Naša generacija je veliko bolj zahtevna, kot je bila generacija naših staršev, saj se tudi čustva, ki so nerazrešena, prenašajo iz ene v drugo. Se zgodi, da ženska ali moški ugotovi, da se, čeprav ima že tretjega partnerja, ob njem počuti enako, kot se je ob prvem. Resda so okoliščine različne, vendar je vzdušje zelo podobno. Če ga ne razrešiš v enem odnosu, te bo spremljalo.



☞ **Sara: Najlaže je pokazati s prstom na drugega in reči, on je kriv. Teže pa je prevzeti odgovornost in pogledati vase.**

Če se vzorci torej stalno ponavljajo, ni nekaj narobe z našimi partnerji, ampak z nami?

Drago: Da, to govori tudi o nas samih.

Vendar pa ljudje neradi slišimo, da je kaj narobe z nami samimi.

Sara: Najlaže je pokazati s prstom na drugega in reči, on je kriv. Teže pa je prevzeti odgovornost in pogledati vase.

Se da lastnosti, ki jih nosimo iz otroštva, spremeniti?

Sara: V zakonskem odnosu gre za težave, ki jih nista ustvarila mož in žena, ampak jih nosita vsak s seboj, kot doto iz primarne družine. Naša samopodoba se namreč oblikuje v odnosu, ki ga imata do nas oče

in mati, pa tudi v odnosu, ki ga imajo starši med seboj. Če so bile tam kakšne čustvene rane in bolečine, potem bomo od partnerja nezavedno hoteli, da nam jih zaceli. Predstavljajmo si žensko, ki jo je oče kot deklico zelo občudoval, bila je njegova princeska. Ko pa se je pričela telesno razvijati, je to očeta lahko prestrašilo in se je popolnoma umaknil. Ta ženska je kot deklica doživela veliko rano, pravo zavrženost. Tako bo kasneje v partnerskem odnosu, ko partner ne bo imel časa zanjo, doživljala odvečnost in osamljenost. Šele ko bo prišla v stik s svojo otroško bolečino, povezala preteklost s sedanostjo, bo lahko uvidela, da ni on vzrok vseh njenih tegob.

Lahko to spoznamo tudi sami ali je vedno nujna terapija?

s ne bo odrešilo

Drago: Terapija nudi prostor in čas, da se lahko ob nekom odpreš, prideš v stik s sabo in z drugim, ob tem pa te ta človek ne sramoti in ne obsoja. Seveda lahko takšna spoznanja dosežemo tudi brez terapije, vendar je treba tvegati in si iti nasproti s sočutjem.

Sara: Nekdo, ki so ga v otroštvu zlorabljali, poniževali ali sramotili, sebe doživlja kot

iz otroštva, bo vedno rahlo občutljiv za kritike obsojanja, vendar pa bo potem laže prenesel tesnobo, ko ga kdo kritizira. Manj se bo razburil, manj bo napadalen. Če pa že izbruhne, se bo hitreje opravičil. Kakovost partnerskega odnosa danes namreč ni povezana s tem, da se dva ne kregata, ampak da se zelo hitro ponovno povežeta, ko se skregata. Sposobnost

pomeni da iščemo tehnični tip moškega. Gre za podobnost v čustvenem vzdušju, kako si se kot otrok počutil ob očetu in mami. To občutje je zavezujoče, nezavedno ga zasledujemo in se ponovi ob partnerju.

Vendar pa na nas in naše odnose vpliva tudi okolje, v katerem smo odrasčali in v katerem živimo.

Drago: V Sloveniji je bilo 20. stoletje obdobje odsotnih očetov. Naši očetje, dedje, pradedje so umirali v prvi in drugi svetovni vojni, kasneje pa so hodili tudi delat na tuje. Pri nas je veliko maminih sinkov, saj če nimaš očeta, na koga se boš pa navezal. To je ena izmed močnih značilnosti v Sloveniji. Danes pa od slovenskega moškega zahtevamo, da je čustveno dostopen oče ali mož, ni pa nikogar od kogar bi se to učil.

Vseeno pa pri nas vlada nekakšen balkanski odnos moškega do ženske, nasilen, nespoštljiv.

Drago: Pri nas pogrešamo moške like, ki bi znali razviti osebnostno dostojanstvo in spoštovanje. Moški, ki se do ženske tako vede, je dejansko poln nespoštovanja do samega sebe. Nima lastnega dostojanstva, ker ga ni nikoli dobil, nato pa ga samo projicira na druge. Potrebovali bomo generacijo ali dve, da bomo to izoblikovali.

☞ **Drago: Negativne izkušnje iz otroštva veliko bolj vplivajo na izbiro partnerja kot pozitivne. V njem iščeš dopolnilo tistemu, kar je staršem manjkalo.**

da ni dovolj dober. Takšen tudi vstopa v odnose, kjer je spet ponovno razočaran. Lahko prebere veliko knjig, lahko razumsko ve, kaj je njegov problem, vendar občutje nesposobnosti ostaja. Dokler v globini sebe ne doživi v novi luči, ne more iti drugače naprej. Terapevtski odnos je tisti, ki zdravi. Nevronske poti se preoblikujejo in kasneje tudi drugi odnosi.

Se lahko po uspešno končani terapiji še vedno pojavljajo enaki konflikti, kot smo jih doživljali prej?

Drago: Ljudem ne obljubljam, da se po terapiji ne bodo več kregali. Nekdo, ki ima recimo narcisistično naravo, deficit

uravnavanja lastne tesnobe, lastne impulzivnosti, je lahko cilj dobre terapije.

Ali drži, da naj bi ženske iskale takšnega partnerja, kot je bil oče, moški pa partnerico, kot je bila mati?

Drago: Seveda boš v nekaterih stvareh iskal starše, predvsem v pozitivnih. Najbolj pa bo na tvojo izbiro vplivalo, kar od staršev nisi dobil. Negativne izkušnje iz otroštva veliko bolj vplivajo na izbiro partnerja kot pozitivne. V njem iščeš dopolnilo tistemu, kar je staršem manjkalo.

Sara: To ne pomeni, da iščemo zunanje značilnosti ali sposobnosti. Npr. če je oče znal v hiši vse sam popraviti, to še ne



**AVTOMOBIL
PO TVOJI CENI!**

€



LOS CEKINOS
www.loscekinos.si

ENJOYNEERING

POSTAVI SVOJO CENO.

V akciji LOS CEKINOS lahko postavite svojo ceno SEAT Ibiza SC in z malo sreče postanete njen lastnik ali prejmete enega izmed 7 izdelkov dopolnilne opreme. Začnete lahko na Facebook strani SEAT Slovenija ali obiskom najbližjega trgovca z vozili SEAT. Ob nakupu vozila iz zaloge lahko koristite tudi dodatne ugodnosti. Več o ponudbi na www.loscekinos.si.

PORSCHE
FINANCE GROUP SLOVENIA

Povprečna poraba 3,4–5,9 l/100 km, povprečne emisije CO₂ 89–139 g/km.
Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana. Fotografija je simbolična.

SLEDITE NAM NA

SEAT.SI