

dr. sanja rozman, terapevtka

moja zgodba je
zgodba o *odvisnosti*





Dr. Sanja Rozman. Ženska, ki je prehodila pot od zdravnice do psihoterapevtke, avtorice več uspešnic o samoraziskovanju in odvisnostih. In še vedno hodi. In v tem procesu uči sebe in druge. Njena trilogija Umirjenost, Pogum in Modrost je celovit sistem okrevanja od zasvojenosti in posledic travme. Zadnjo knjigo še čakamo. Naslovi pa so v resnici priprošnja: Bog, podari mi umirjenost, da sprejemem stvari, ki jih ne morem spremeniti, pogum, da spremenim, kar lahko, in modrost, da spoznam razliko.

Sprašuje: NIKA VISTOROPSKI | Foto: TOMI LOMBAR

Je res, da monogamni odnos »zahteva« zrelost?

Drži. Kajti monogamni odnos pomeni, da se moraš odreči vsem drugim »možnostim«, da bi se odnos, v katerem si, poglobil. Šele če veš, da je partner v odnosu zvest, lahko doživiš odnos kot varen. Vsi se želimo počutiti varne v odnosih, a to ni samoumevno. Niti ni odvisno samo od tega, kako se vede partner. Prvo izkušnjo varne ali nevarne navezanosti dobimo že v odnosu s svojo prvo ljubeznijo, z mamo. Kot sem napisala v svoji knjigi Pogum: »Varna navezanost je oblika navezanosti, ki pozitivno deluje v odnosu med otrokom in dovolj dobro mamo. Varno navezani odrasli ljudje se brez večjih težav povežejo z drugimi. Ne skrbi jih, da jih drugi ne bi sprejeli, in ni jih strah, da bodo zapuščeni. Zanesejo se na druge in ne moti jih, ko drugi računajo na njihovo podporo. Ob poglabljanju čustvenih stikov z drugo osebo se počutijo v redu.«

Je že tako, da ljudje ponavljajo travmatične dogodke iz svojega primarnega odnosa s starši tako dolgo, dokler jih ne razrešijo. Zato se tudi navežejo na ljudi, ki so njihovim staršem po stilu odnosov zelo podobni. Čeprav se zavedajo, da je morda njihov izbor problematičen, se ne odločijo za urejene partnerje, češ da v takem odnosu »ni kemije«. Da bi bil človek, kdor koli, moški ali ženska, zrel za monogamni partnerski odnos, se mora za to sam odločiti. Če se zavedaš, da prava globina in zaupanje obstajata in da se lahko na drugega brezpogojno zanesesh, se odnos transformira na višjo raven. Tisti pa, ki monogamijo razumejo kot prisilo in si mislijo, »ah, če ne ve za drugo, je ne bo bolelo,« no, ti ljudje višje ravni nikoli ne bodo mogli doseči.

Ko pomislimo na avanturo, jo takoj izenačimo s seksom. Obstaja še kakšna druga avantura kot ta, ki jo definiramo tako?

O, seveda! Veliko njih. Varanje lahko pomeni, da sanjariš o drugem, si z njim dopisuješ, z njim deliš intimne pogovore, ki jih s partnerjem nimaš, mu izčrpno razlagaš o težavah z ženo, ne da bi ona vedela za to. Varanje je izdajstvo, zloraba zaupanja, odtekanje skrivnosti, ki se tiče samo partnerjev, dajanje upanja na »mogoče enkrat« in »ti me razumeš bolj kot moja žena«, ne da bi imeli resen namen zamenjati partnerja.

Imela sem že tak primer. In ženska, ki je komunikacijo med možem in sodelavko razkrila, dolgo ni mogla preboleti. Običajno se v takšnih okoliščinah najdejo trije, ki »zgolj« ponavljajo scenarije iz primarne družine.

Poglejte, že odnos med mamo, očetom in hčerko je odnos trikotnika, v katerem se dve osebi potegujeta za to, katera bo pomembnejša in katero bo imel rajši. To doživimo vsi. Ojdipovsko situacijo pa je treba sčasoma prerasti, odrasli človek mora doumeti, da je ženska, ki jo izbere, tista, s katero bo lahko tudi živel ter bo vse druge potencialne partnerice »pozabil«. Lahko govorimo že o t. i. duhovnem principu: drugega si izbereš. In ko to narediš, se raven odnosa dvigne. Vsi mi si namreč želimo biti izbrani. In za drugega, ki nas je izbral odkrito, brez skritih manipulacij, no, zanj smo pripravljene narediti vse. Da, avanture se zgodijo. Ljudje, med katerimi se najdejo nam romantično privlačni, je veliko, življenje je dolgo, in kdor v glavi ni urejen, zlahka zdrсне.

Zanimivo, rekli ste, da se avanture zgodijo. Beseda »zgodijo« prenaša odgovornost nekam daleč stran od mene. Jo smemo sploh uporabljati? Mar ni tako, da se odločimo za to, da bomo skakali na sosedovo zelenico?

Srečanja se zgodijo, odločitev sledi. Tako sem mislila. Zagotovo boš v življenju srečal več kot enega človeka, ki te bo seksualno vznemiril. »Ljubezni« pa poznamo treh vrst. Prva je romantična privlačnost, druga je bratovska ljubezen, tretja pa je že romantična zaljubljenost, ki ima po svojih lastnostih in nevrofiziologiji več skupnega z zasvojenostjo, saj jo poganja ista kemikalija – dopamin. Vsaka od njih deluje po drugačnih zakonitostih. In najpogostejša je gotovo prva; romantično privlačnega človeka srečaš vsakih nekaj mesecev. Če si zrel, si rečeš: »Fino, so še takšni ljudje.« In greš mimo. Nekaj povsem drugega pa je, če se v glavi zgodi »klik«, ki ti dahne: »Hej, pojdi za njim!«

Varanje lahko pomeni, da sanjariš o drugem, si z njim dopisuješ, z njim deliš

intimne pogovore,

ki jih s partnerjem nimaš, mu izčrpno razlagaš o težavah z ženo, ne da bi ona vedela za to.

Je že tako, da ljudje ponavljajo

travmatične dogodke

iz svojega primarnega odnosa s starši tako dolgo, dokler jih ne razrešijo. Zato se tudi navežejo na ljudi, ki so njihovim staršem po stilu odnosov zelo podobni.

Ljudje, ki prevarajo partnerja, svoja dejanja pogosto opravičijo z besedami: Saj, če bi bilo med nama z možem, na primer, dovolj ljubezni, ga sploh ne bi prevarala. Češ, v resnici je kriv mož. Je to lahko »opravičilo« za to, da se ljudje odpravijo iskat drugega?

Če na ljubezen gledamo skozi oči potrošništva, potem jo lahko analiziramo po tem načelu: Ko v odnosu ni vse fino in blaženo, je treba oditi. Pa ni čisto tako. V odnosu med dvema se pojavijo slabi in dobri dnevi, obdobja z manj ali nič spolnosti, utrujenost ... Nekateri pa vse to razumejo kot dokaz, da človek ob njih zanje ni pravi. In si najdejo drugega. V resnici je to škodljiva miselnost, ki povzroči veliko varanja. In tako lahko iščejo vse življenje brez zavedanja, da je prava tista oseba, za katero se odločijo brez fige v žepu, kajti v resnici svojega duhovnega dvojčka ne boš nikoli našel. Vsaka oseba bo bolj ali manj približek tistega, kar iščeš, in če si dovoliš, da iščeš vedno nove približke, boš zmeraj del sebe hranil za tistega drugega, ki še pride. To je odličen način, da ti za vedno uide priložnost resnične in globoke varne zavezanosti.

Zaljubljenost je precenjena, zaljubljenost je začasna, romantična. Zaljubljenost je precenjevanje drugega, je zmotno prepričanje, da s tem človekom nikoli ne boš imel težav. Neumnost! Probleme boš imel z vsakim človekom. Pol je tvojih, pol njegovih, in treba se jih je lotiti.

V knjigi Sanje o rdečem oblaku opisujete svojo življenjsko zgodbo hrepenenja čakanja partnerja v ločitvenem postopku. Mar ni potemtakem res, da ste tudi vi bili v nekakšni avanturi? Bili ste samski, on poročen, med vama se je rojevalo razmerje.

Nikoli se nisem počutila kot nekdo, ki vara. Nikoli nisem bila v dveh odnosih hkrati.

Pa vendar, mar to ni varanje? Avantura ženske, ki z obljubo zveze čaka? In ta zveza bi se lahko izšla. Ali pa tudi ne.

Moja zgodba z Andrejem se je začela tako, da sem verjela: ločitev je samo še formalnost. Podpiše ločitvene papirje pa bo. Takrat ko sva se spoznala, je bilo videti, da bo to uredil v dveh tednih. Pa se je zavleklo na eno leto. A uredil je. Tako da se v bistvu nisem zmotila.

Obstajajo pa tudi ženske, ki lahko tako, kot ste vi, čakajo vse življenje.

Moja zgodba je zgodba o odvisnosti od odnosov. To hrepenenje, ki sem ga čutila po njem, ni bilo nič drugega kot odvisnost. Danes bi si pri svoji sedanjosti pameti gotovo rekla: »Lepo, da sem te spoznala. Poišči me, ko boš prost.« Ampak takrat sem imela 37 let, nisem bila zrela. Zdelo se je, da imam pravico do ljubezni, ki sem si jo želela. Nisem pa nič skrivala. Le verjela, da se bo uredilo in da je najini zvezi namenjeno, da traja. In bi, a Andrej je žal prekmalu umrl. Prepričana pa sem tudi, da bi po določnem obdobju, če vseeno ne bi bilo premika, gotovo odšla. Ne bi čakala v nedogled.

Velikokrat ženske slišim reči: Zdaj zdaj se bo ločil! In potem vprašaš, kako dolgo ga že čakajo. Pa rečejo: Pet let. Te ženske so tipičen primer življenja »avanture«, jasni dokazi t. i. ne-varne navezanosti.

Ja, se strinjam. Tako dolgo ne moreš zdržati kljub realnosti, razen če se pošteno slepiš, in v tem je težava.

Torej, do kdaj je okej čakati tega drugega, da se loči? Je šest mesecev še v redu, štiri leta pa že absolutno preveč, na primer?

Takole poenostaviti žal ne gre. Dejansko lahko zelo dolgo živiš v utvari. So pa trikotniški odnosi zelo stabilni, kajti vsaj eden v trikotniku je disociiran. To pomeni, da se v enem svojem delu odloča ostati z ženo, in to povsem resno misli; ko pa je z drugo, je prepričan, da je ona prava, in to iskreno verjame. In ne more se odločiti ne za prvo ne za drugo možnost.

Lahko recimo človeka, ki se je zavestno odločil, da bo z nekom ostal, in ne naredi ničesar, da bi to umazal, hrepenenje po drugem, neizživetem spremlja vse življenje? Kajti to hrepenenje postane potem že tako oddaljeno od realnosti, da lahko postane huda »motnja«. Te lahko to uniči?



Ne. Lahko je spodbuda, da se spremeniš, trajni motiv za iskanje. Zadeva je rešljiva, ko stopiš korak više, ne levo, ne desno, ampak korak više, in začneš stvari gledati na drugi ravni. Se pravi, to hrepenenje ni hrepenenje po konkretni zunanji osebi, temveč je hrepenenje po celovitosti znotraj sebe in kot tako nikoli ne ugasne, ravno zato ne, ker psiha hoče biti celovita. Ljudje pa iščemo celovitost tudi tako, da imamo enega partnerja zato, da hrani en pol, drugega pa, da hrani drugega. Ampak to našo razcepljenost kvečjemu poglobi, trpljenje pa poveča.

Poglejmo na primer par, v katerem je imel mož ljubico. Ni se mogel odločiti ne za njo ne za ženo, zato sem predlagala, da se izseli od doma, da bo na nevtralnem terenu začutil, kam ga bo potegnilo. In kaj se je zgodilo? Mož je hrepenel po ženi ravno tako, kot je prej po ljubici. Z ženo pa ni mogel biti, ravno tako ne z ljubico. In ostajal je na dveh stoli. Zato nenehno ponavljam: odgovor je v notranjem zlitju teh dveh svojih razcepljenih svetov v enega.

Avanture, o katerih sva govorili, so, to sva že ugotovili, škodljive. Na kakšne pa bi vi vseeno povabili človeka, no, katere so dobre avanture v življenju?

Avanture z razdajanjem erotične energije, če si v partnerskem odnosu, ne bi priporočila

V partnerskem odnosu nisem imela nikoli težav s tisto vrsto nezvestobe, ki bi vključevala varanje, sem pa v prvem zakonu

sprejemala preveč kompromisov.

V skladu s tem je moja življenjska energija dramatično padla, jaz pa sem mislila, da sem se za vedno izgubila.

nobenemu. Obstaja pa na drugi strani tudi nekaj, kar imenujemo odnosna anoreksija. Za to »boleznijo« trpijo ljudje, ki sploh ne zmorejo lansirati svoje erotične privlačnosti; še več, signalov tudi ne zmorejo sprejemati. No, njim ne bi škodilo, če bi malo uživali ... Sicer pa avanture vedno vključujejo tudi adrenalin. Preveč tega hormona pa, to vemo, ni dobro.

Pa poskusiva drugače. Katero je bilo vaše najbolj pomembno doživetje v življenju? Katera »avantura« vam je pustila najbolj pozitivne posledice, če gledava na avanturo kot na nekaj, kar nima negativne konotacije?

Vedno sem bila sebi zvesta. Ko sem bila mlajša, ko sem se še iskala – to je bilo, ko sem pisala knjigo Sanje o rdečem oblaku – sem se tega šele učila. In rdeča nit knjige je ravno to – iskanje zvestobe same sebi. V partnerskem odnosu nikoli nisem imela težav s tisto vrsto nezvestobe, ki bi vključevala varanje, sem pa v prvem zakonu sprejemala preveč kompromisov. V skladu s tem je moja življenjska energija dramatično padla, jaz pa sem mislila, da sem se za vedno izgubila. Pa ne zato, ker bi mi bilo v odnosu dolgčas. Nikoli ti ne more biti, če se pogovarjaš. Kajti to, kar je privlačno, v resnici ni adrenalin, ampak bližina. In ta pojem mnogi zamenjujejo z občutkom drame. »Metuljčkov« zato ne maram nikoli več. Občutek bližine je neskončno bolj zadovoljujoč, predvsem te pa čez pet minut ne pusti prazne. Ko danes govorim o tem, da sem si zvesta, zvestobo razumem kot skladnost tega, kar čutim, s tem, kar kažem navzven. Sem pač to, kar sem, in to je zame povsem dovolj. Znotraj tega sveta pa je toliko doživljanja, da avantur v resnici ne potrebujem več.