



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE - LJUBLJANA

DRAGO JEREBIC IN SARA JEREBIC: BLIŽINA OSREČUJE



Knjiga o medsebojnih odnosih – za zakonce, starše in najstnike

Družinska terapevta sta svoje izkušnje strnila v nekaj ključnih izzivov, s katerimi se srečujemo zakonci, starši, najstniki. Opisane težave, njihove razlage in iz tega izhajajoče rešitve ponujajo dragoceno izhodišče za osebni razmislek in pot naprej. Bralci bodo v knjigi našli izviren namig, uporabna pa je tudi kot priročnik za samopomoč ali dragocena opora v času čakanja na prostega terapevta.

Knjiga govori o hrepenenju zakoncev, staršev in najstnikov po naklonjeni medsebojni bližini ter hkrati razkriva, zakaj smo kljub temu hrepenenju pogosto osamljeni in žalostni. Bralcem ponuja vpogled v manj zavedno dinamiko prenašanja in prebujanja neprijetnih občutij v drugih ter razlaga, kako napačne interpretacije te dinamike vodijo v konfliktno odnose med družinskimi člani. Avtorja s slikovitimi primeri orišeta, kako se naj odzovemo v takšnih situacijah ter zakonce in starše vabita k ranljivemu odzivanju drug do drugega in do otrok. Slednje pomeni iskreno odpiranje in podelitev lastnega doživljanja z drugimi. S tem se ustvarja nov prostor za drugačno doživljanje sebe in drugega ter posledično možnost za preseganje nefunkcionalnih vzorcev in ustvarjanja bližine, ki osrečuje.

Podatki o knjigi

- Naslov: Bližina osrečuje
- Avtorja: Drago Jerebic in Sara Jerebic
- Urednica: Tadeja Petrovčič Jerina
- Cena: 19,90 €
- Velikost: 135 mm × 210 mm
- Vezava: mehka z zavih
- Število strani: 176
- ISBN 978-961-278-306-8
- Založnika: Celjska Mohorjeva družba in Družinski inštitut Bližina
- Leto izdaje: 2017

Kontakt

Uredništvo

Telefon 01 244 36 70

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

O avtorjih

Drago Jerebic in Sara Jerebic sta zakonska in družinska terapevta. Terapevtsko delo izvajata na Družinskem inštitutu Bližina (www.blizina.si) v Celju in Ljubljani. Drago se posveča predvsem delu s pari, Sara pa poleg dela z zakonci tudi terapiji z otroki, kjer je razvila edinstveni model obravnave otrok. V dvanajstih letih sta skupaj opravila prek 14.000 neposrednih terapevtskih ur, se srečala z več kot 1200 družinami ter izvedla prek 400 predavanj.

Odlomek iz knjige

PREPIRI V ZAKONSKEM ODNOSU

Nesrečni zakonci se prepirajo, srečni pa ne.

PREPIR NI LOČNICA. Mit, da se srečni zakonci ne prepirajo, in, nasprotno, da se nesrečni veliko prepirajo, ne drži. Nekateri se prepirajo zelo veliko, vendar jih lahko naslednji dan opazimo v naklonjenem pogovoru in dotikih. Podobno lahko poznamo t. i. idealen par, ki se nikoli ni prepiral, potem pa se lepega dne na veliko začudenje mnogih nenadoma razide. Raziskovalci, ki so se ukvarjali z dinamiko v zakonskem odnosu, so presenečeno ugotovili dve stvari (Gottman, 1994):

- Zakonci, ki so sebe opisali kot srečne, se niso nič manj prepirali od onih, ki so se počutili manj srečne oz. nezadovoljne.
- Druga ugotovitev se je nanašala na dejstvo, da se mnogi pari, pri katerih skorajda ni bilo zaslediti prepirov, kljub temu niso počutili zadovoljni v odnosu. V ozadju teh parov je potekala t. i. dinamika izmikanja prepironom, kar je ena izmed oblik prepiranja, kjer se ogromno potlačene jeze skriva pod navidezno prijaznostjo in korektnostjo.

PREPIR – HREPENENJE PO POVEZANOSTI. Pri tem je treba vedeti, da prepir sam na sebi ni nekaj slabega, temveč je zgolj oblika upora, ko se človek noče sprijazniti s tem, da s svojim bližnjim nima več tiste povezanosti, ki bi so jo želel in ki mu je prej dajala občutek čustvene varnosti in pripadnosti. Povezanost ni nekaj stalnega in enkrat za vselej pridobljenega. Vedno poteka proces uglaševanja in povezovanja. Dejansko je prekinjene povezanosti med dvema zakoncema več kot dejanske povezanosti. Zatorej zakonca, ki nikoli ne protestirajo (na sicer korekten način), lahko razumemo tudi, kot da so obupali ali se sprijaznili, da čustveno pomenljivega stika med njima ni več mogoče ustvariti ali obnoviti.

OPRAVIČILO. Bilo je ugotovljeno, da se tisti pari, ki se opisujejo kot srečnejše, po prepirih hitreje povežejo ter opravičijo kot nesrečni zakonci. Ko pride do prekinitve stika, ko zakonca drug drugega prizadeneta in se nato oddaljita, se prvi zakonci manj zatekajo k »tihim dnevom«, dolgim čustvenim premorom, užaljenosti ali obtoževanju, iskanju krivca za prepir, in se hitreje povežejo tako, da se opravičijo za svoj del in se ne ukvarjajo s krivdo drugega. Ko se opravičijo, to storijo iskreno in ne uporabljajo ene izmed popačenih oblik opravičila:

- »Ja, v redu. Žal mi je. Zdaj pa daj mir, ker gledam nogomet!«
- »Verjetno se moram zdaj opravičiti, sicer boš še naprej užaljena ...«
- »Mogoče sem res ravnala malo narobe, ampak ...«

SOČUTJE. Sočutni zakonci poleg lastne bolečine uspejo videti in začutiti še stisko drugega. Razviti sočutje do tiste stiske drugega, zaradi katere jih je prvi prizadel. Bolj imajo pred očmi dejstvo, da stanje v odnosu, ki ne omogoča delitev bolj osebnih in ranljivih vsebin z drugim, predstavlja resno nevarnost in alarm za odnos.

IZRAZI NAKLONJENOSTI. Srečni zakonci si izražajo več naklonjenosti, deležni so več pohval in zanimanja s strani drugega zakonca. Prisluhnejo drugemu zakoncu, ko govori o službi, hobijih, strahovih ter drugih neprijetnih občutjih. Zaradi tega imajo občutek, da so zaželeni in sprejeti. Ti zakonci so bolj odzivni, ko jih drugi potrebuje in tudi bolj dostopni, ko se jim drugi želi približati. Odločijo se poiskati pozitivne stvari pri drugem in to tudi izrazijo. Pri tem ne čakajo, da drugi najprej naredi korak do njih.

MANJ KRITIZIRAJO. Kot sva že omenila, se zadovoljni zakonci manj ali nič ne kritizirajo. V nasprotju s prepričanji mnogih terapevtov in zakoncev je bilo ugotovljeno, da v zakonu nobena kritika ne more delovati konstruktivno na čustveno povezanost zakoncev. Kritika vselej oddaljuje, oddaljenost pa pomeni nezadovoljstvo. Vsaka kritika ogrozi čustveno ravnovesje posameznika. Ne gre za to, da si ne bi povedala, kar ju moti, ampak da govorita, kaj si želita, doživljata: da ne govorita o drugem, temveč o sebi. Pri obtoževanju in kritiziranju ni treba pokazati lastne ranljivosti, pri odkrivanju svojih občutij pa.

»VEN JE PADEL.« Eden izmed najbolj destruktivnih obrambnih mehanizmov je nezavedno projiciranje lastnih nezavednih neprijetnih občutij na sozakonca. V pogovornem jeziku temu pravimo, da se je žena »lotila« moža, oz. da je mož »ven padel«. Ni hujše čustvene poškodbe, kot da posameznika rani oseba, za katero misli, da mu stoji ob strani in ga varuje. V takih primerih se posameznik nezavedno umakne, da se zavaruje, in če se stik ne obnovi, se bo v prihodnje težje vrnil k sozakoncu. Če se to kopiči meseca in leta, potem je razumljivo, da se zakonca čustveno odtujita.



Prepir je znamenje hrepenenja po (drugačni) povezanosti.



Kritika dva vedno oddalji, oddaljenost pa pomeni nezadovoljstvo.

(Str. 27–29.)