

# KAZALO

UVOD: Spremembo ustvarimo sami .....	9
PRVO POGlavJE: Moč odnosov .....	16
DRUGO POGlavJE: Raziskovanje utelešenega jaza .....	41
TRETJE POGlavJE: Nevrobiologija travmatskih vezi. ....	67
ČETRTO POGlavJE: Opazovanje svojega pogojenega jaza .....	95
PETO POGlavJE: Uporabite modrost svojega telesa .....	122
ŠESTO POGlavJE: Uvedite spremembe z zavedanjem uma .....	150
SEDMO POGlavJE: Osvobodite moč svojega srca .....	167
OSMO POGlavJE: Postanite ljubezen, ki jo iščete .....	194
DEVETO POGlavJE: Utrdite svoje odnose .....	215
DESETO POGlavJE: Iskanje vezi s skupnostjo .....	240
Sklepna beseda .....	256
Zahvala .....	261
Opombe .....	263
O avtorici .....	269



## UVOD

### *Spremembo ustvarimo sami*

**T**o knjigo ste najverjetneje vzeli v roke zato, ker ste v kakem odnosu, ki vam povzroča stres. Naj bo to partner, starš, brat ali sestra, otrok, prijatelj ali sodelavec, želite dinamiko s to osebo spremeniti – in če ste kot večina ljudi, si te spremembe želite čim prej. Nekateri morda celo dvomite, ali je odnos sploh vreden truda in ali ga je mogoče še popraviti. Drugi imate morda težave pri navezovanju ali ohranjanju odnosov ter se bojite, da boste ostali sami ali osamljeni.

Razumem vas. V desetletju dela na področju klinične psihologije sem spoznala veliko ljudi, ki so si močno želeli najti trajno ljubezen, razrešiti ponavljajoče se konflikte ali opustiti škodljive navade. Pri srečanjih s posamezniki, pari in družinami sem vedno znova opažala podoben vzorec: kljub najboljšim namenom in prizadevanjem večina ni mogla ustvariti ali ohraniti odnosov, po kakršnih so hrepeneli, in mnogi so postali razočarani ter zamerljivi.

Večina mojih klientov je prebrala knjige o odnosih ter preizkusila vse mogoče strategije in tehnike v upanju, da se bodo vsaj nekatere obnesle. Mnogi so slišali za koncept »jezikov ljubezni«, ki je postal priljubljen s knjigo dr. Garyja Chapmana iz leta 1992 *Pet jezikov ljubezni: skrivnost trajne ljubezni*. Po njegovi teoriji lahko poglobimo svojo povezanost, če partnerja prosimo, naj nam izkazuje svojo ljubezen na načine, ki ustrezajo nam – z dotikom, kakovostnim preživljanjem skupnega časa, darili, besedami potrditve ali prijaznimi dejanji, kot sta na primer postiljanje ali kuhanje večerje.

Ta širši pristop opiranja na zunanje spremembe – ko pričakujemo, da bodo drugi prilagodili svoje vedenje našim potrebam – je rdeča nit večine terapij, ki obravnavajo odnose. Čeprav terapevti, knjige in ideologije uporabljajo različne metode in tehnike, v splošnem sporočajo isto: tako ali drugače se moramo spremeniti, da bomo bolje zadovoljevali potrebe drugih, velja pa tudi obratno.

Če v svojem odnosu ne čutite podpore ali povezanosti, je teoretično morda res dobro, da partnerja prosite, naj spremeni svoje vedenje. Vendar se ta pristop v resničnem življenju pogosto izjalovi. Drugih ljudi ni mogoče spremeniti in ne moremo pričakovati, da bodo spremenili svoje ukoreninjene partnerske vzorce, vsaj ne dolgoročno. Prizadevanje za zunanje spremembe zato zgolj poveča napetost med ljudmi, povzroči burne odzive ali nezadovoljstvo ter ohranja konfliktnost ali nepovezanost. Pravzaprav je lahko celo recept za trajno zamero in prezir.

Morda se (upravičeno) sprašujete, kaj torej storiti. Če ne moremo pričakovati, da bodo drugi spremenili svoj jaz, da bi se bolje prilagodili našemu, kaj naj storimo? Tudi jaz sem si dolga leta postavljala to vprašanje.

Ko sem odrasla, sem se trudila ustvariti odnose, po kakršnih sem hrepenela. Čeprav sem imela na voljo številna terapevtska orodja, v večini svojih odnosov nisem bila zadovoljna, kljub temu da sem se poglobljala vase ter poskušala izboljšati samozavedanje in komunikacijo. Nenehno sem se počutila samo, tudi ko sem bila obdana z ljudmi, naj je bila to moja družina med počitnicami, skupina prijateljev na praznovanju mojega rojstnega dne ali partnerka na oddihu v dvoje. V trenutkih, ko sem si želela globoke povezanosti (ali jo celo pričakovala), sem bila pogosto osamljena in brez ljubezni. Ne glede na to, kaj sem rekla, kako sem to izrekla in vse, kar so drugi storili ali poskušali storiti zame, sem se še vedno počutila samo in ne zares povezano z njimi. Bolj ko sem se jim poskušala približati, bolj odmaknjeno sem se počutila in globlja je postajala moja bolečina.

Nekega božiča, ko sem še vedno tičala v teh znanih ciklih, ki me niso izpolnjevali, sem doživela jasnejši pogled na svoje partnerske vzorce. Živela sem s Saro; o tem razmerju podrobneje pišem v prvem poglavju. Skupaj sva bili več let in sva stanovali v East Villageu. Ker sva za božič vedno odšli

vsaka k svoji družini, sva ta praznik običajno praznovali nekaj dni prej. Tistega leta pa je Sara izrazila željo, da bi ga preživeli sami, kot par. To je bil pomemben odmik od najine običajne dinamike. Sara je bila zelo družabna in najin odnos se je dolga leta vrтел okoli zabav in obedov v krogu prijateljev. Bila sem ganjena, da želi preživeti dan samo z menoj, in upala sem, da bo ta posebna gesta poglobila najino vez.

Tistega jutra sva se zbudili v okrašenem stanovanju in pripravila sem nama prav poseben zajtrk, potem pa sva si izmenjali darila. Navdušena sem bila, ko sem odprla kuverto, v kateri sta bili dve vstopnici za ogled predstave Cirque du Soleil – moje najljubše! – kasneje tisti dan. *Več časa želi preživljati samo z menoj! Spomnila se je, kako rada imam Cirque du Soleil! Ljubi me!* sem razmišljala. Darilo je bilo sila romantično. Toda ko sva se pripravljali na odhod, sem začutila isto glodajočo oddaljenost.

Ko sem kasneje sedela poleg nje v zatemnjenem, natrpanem cirkusu, se nisem počutila nič drugače; pravzaprav sem bila še bolj osamljena kot zjutraj. Nisva govorili, nisva se gledali v oči; namesto da bi čutila nevidno vez ljubezni, ki naj bi naju povezovala, se mi je zdelo, da sedim poleg tujke. Da bi omilila nelagodje, sem med vso predstavo pila pivo, upajoč, da bo to porušilo zid, ki je zrasel med nama.

Takrat sem bila v drugem letniku študija klinične psihologije in tudi sama sem hodila na terapijo. Delala sem na sebi in razvijala samozavedanje – vsaj tako sem mislila – ter svoja spoznanja predajala drugim. To je le še okrepilo moje prepričanje, da imava s Saro težave v odnosu zaradi *njene* nepripravljenosti ali nezmožnosti povezovanja.

Dlje ko sem se dušila v osamljenosti, ki sem jo tako dobro poznala, in vse močnejših občutkih nepovezanosti, večkrat sem pomislila, da bi razloge za svoje nezadovoljstvo poiskala v sebi. Kot že velikokrat prej ob mnogih drugih sem se ob Sari morda počutila samo, ker sem bila čustveno sama. Spoznanje, da si sama povzročam najgloblje trpljenje, je bilo boleče, vendar mi je prineslo upanje, da lahko te ponavljajoče se cikle tudi sama prekinem.

Tako kot mnogi partnerski vzorci, ki jih ponavljamo kot odrasli, se je tudi moja čustvena osamljenost začela že v mladosti kot posledica mojih najzgodnejših odnosov v družini. V otroštvu se nisem imela priložnosti

naučiti, kako se čustveno povezati z drugo osebo, saj tudi nihče v moji bližini ni gojil čustvene povezanosti – tega se pač niso nikoli naučili. Šele leta pozneje sem ugotovila, da moraš biti čustveno povezan s seboj, če se želiš povezovati z drugimi. In če želimo biti čustveno povezani s seboj, moramo znati pristno občutiti in izraziti svoja čustva. Pristno izražanje čustev nam omogoča, da nas ljudje resnično vidijo, nas poznajo in podpirajo – to pa so čustvene potrebe slehernega človeka.

Ker sem bila prepričana, da so za moje težave v zvezah odgovorni drugi, in sem pričakovala, da se bodo spremenili meni na ljubo, nisem mogla videti, kako k svojemu nezadovoljstvu prispevam sama. Nisem mogla videti, kako zelo sem ločena od svojih želja in potreb. Čeprav sem se trudila, da bi se bolje razumela, se nisem povsem zavedala, kako se vedem v svojih odnosih. Kot mnogi moji klienti sem pričakovala, da bodo drugi poskrbeli za moja čustva ali dobro počutje, saj nisem vedela, kako to storiti sama. Prepričana sem bila, da bo »prava« oseba »preprosto vedela«, kako omiliti ali odpraviti moje globoko zakoreninjene občutke osamljenosti, zato sem bila razočarana, ko tega ni storila, ne glede na to, kaj je počela ali kakšna je bila. S pričakovanji, da bodo drugi zadovoljili moje potrebe, sem spodkopavala svoje zadovoljstvo v zvezah, vendar sem še naprej ponavljala isto vedenje, ne samo v partnerstvih, temveč tudi v vseh drugih odnosih.

Ko sem končno dojela, da sem jaz edina stalnica v vseh svojih odnosih, sem počasi prišla do spoznanja, da ne morem zares nadzorovati, kaj počnejo drugi, kaj šele kako hitro, učinkovito ali celovito lahko zadovoljijo moje potrebe. In sčasoma sem razumela, da bi bili ob pričakovanjih ali zahtevah, da drugi spremenijo svoj jaz ali pristno izražanje sebe, nezadovoljni vsi. Biti ljubljen zaradi tega, kar smo, je univerzalna človeška potreba, ki je svojim ljubljenim vsekakor nisem hotela odreči.

Niti v svoji družini niti pri študiju klinične psihologije se nisem naučila, da moramo najprej spremeniti odnos do sebe ter doživljanje samih sebe, če želimo spremeniti odnos do drugih in doživljanje odnosov z njimi. Na naš odnos do sebe in doživljanje sebe v odraslosti neposredno vpliva vedenje drugih v naših prvih odnosih ter njihova izkušnja teh odnosov. Če je bila v otroštvu skrb za nas nepredvidljiva, nedosledna ali malomarna, smo

ponotranjili temeljno prepričanje, da nismo vredni skrbi ali zadovoljevanja naših potreb. Ker smo globoko v sebi čutili, da nismo vredni naklonjenosti, smo spremenili izražanje sebe in svojega odnosa do drugih. Zmeraj bolj smo drugim kazali le svoj »sprejemljivi« obraz in igrali določene vloge – čemur v tej knjigi pravim *pogojeni jaz* –, da bi se zavarovali in se prilagodili svojemu najzgodnejšemu okolju. Kot odrasle nas globoko zakoreninjeni strahovi pred občutki nevrednosti še vedno preganjajo, zato v odnosih ponavljamo te davno pridobljene vzorce.

Igranje teh znanih vlog nas loči od našega edinstvenega bistva ter individualnega načina sobivanja z drugimi, zaradi česar se v odnosih neizogibno počutimo podcenjene. Da bi se ob drugih pristno izražali, se moramo počutiti dovolj varne. In da bi se počutili varne, moramo najprej začutiti resnično varnost v svojem telesu. Vendar mnogi tega občutka varnosti nimamo, ker telo do njega ne more dostopati. Kronično nezadovoljene potrebe povzročijo, da je naš živčni sistem kronično obremenjen. Obtičimo v načinu preživetja in se fiziološko ne moremo *počutiti* varne v prisotnosti drugih.

To spoznanje mi je odprlo oči. Če se nikoli nisem počutila zares varno v svojem telesu, kako naj se odprem občutkom varnosti, da bi doživela trenutke veselja, lahkotnosti in povezanosti, ki jih prinaša pristna ljubezen? Kako naj kdor koli sploh dobi priložnost, da se poveže z mojim resničnim *jazom*, če se ves čas osredotočam na pričakovanja drugih in družbena merila, pri čemer zatiram svoje pristne potrebe in želje? Če ne poznam in ljubim *vsega*, kar sem, kako naj komu drugemu dovolim, da pozna in ljubi vse, kar sem?

Svojo zgodbo vam pripovedujem, ker jo srečujem na vsakem koraku. Kakršne koli so že vaše okoliščine, se le redki počutimo varne in vredne ljubezni brez potrditve ali odobravanja drugih. Tako kot v otroštvu nenehno iščemo nekoga, ki bo poskrbel za našo varnost. Še naprej zatiramo tiste dele sebe, ki smo jih nekoč imeli za sramotne, kar potrjuje naše globoko zakoreninjene strahove, da so ti deli prav tako nevredni ljubezni, kot smo mislili nekoč. Naš stres se poveča, ko zanikamo ali spreminjamo svoj pristni jaz, obenem pa drugim zamerimo. Ker smo preobremenjeni, pogosto vpijemo na svoje ljubljene, ker nas ne povprašajo o počutju, se izogibamo težkim, a pomembnim pogovorom z bližnjimi ali se zapremo, ko nas prijatelji poskušajo

podpreti; tako še zmeraj uprizarjamo svoje strategije spoprijemanja iz otroštva, tudi če nam danes povzročajo le še bolečino in trpljenje.

Ko se vnovič povežemo s svojim pristnim jazom in svojo lastno vrednostjo, se zgodi nekaj čudovitega – in ne samo nam. Bolj varni ko se počutimo v izražanju sebe, lažje ustvarimo prostor varnosti tudi za druge, ki se nato lahko pristno izražajo in pokažejo svojo ranljivost. Šele ko sem se bolj povezala s tem, kar sem potrebovala in želela, sem ob drugih lahko postala svoj pristni jaz in sem jim lahko ponudila ljubezen, za katero sem mislila, da jim jo že ves čas dajem. In da bi razumela, kaj potrebujem in želim, sem se morala povezati s svojim telesom in raziskati, kako se v danem trenutku počuti.

Ko sem se začela vnovič povezovati s svojim telesom in nisem več čutila nelagodja ob radovednem raziskovanju njegovih občutkov, sem lažje prenašala stresne ali vznemirljive dogodke in izrazila svoje občutke, namesto da bi se odmaknila ali zaprla, kar sem tako dolgo počela. Ker mi je bilo manj neprijetno ob svojih čustvih, sem se vse bolj samozavestno izražala in ugotovila, da mi čustvena ranljivost v bližini drugih ni več tako mučna. Sčasoma sem ugotovila, da se bolj iskreno izražam tudi v družbi ljudi, ki sem jih komaj spoznala. Ker sem se odprla svojemu čustvenemu doživljanju v odnosih, sem bila lahko bolj prisotna oziroma sem se lažje vživela v čustveno doživljanje drugega.

Naučiti sem se morala, kako se počutiti varno v svojem telesu, da bi lahko odprla srce in dajala ter dobivala ljubezen, po kateri sem hrepenela. Ko sem se podala na to pot, ki mi je spremenila življenje, sem uvidela, kako globoka in izpolnjujoča je lahko ljubezen, in spoznala, da cilj ni samo najti ljubezen, ampak obenem poiskati in porušiti vse zidove, ki smo jih postavili prednjo. Spoznala sem, da v ljubezni ne gre za to, da jo kažeš na kak poseben način, temveč za utelešenje čustva samega, s čimer drugim ponudiš podporo in priložnost, da so natanko takšni, kakršni v resnici so.

V tej knjigi podajam informacije in tehnike, ki sem se jih naučila, da vas bodo vodile na poti vračanja k lastnemu srcu. Na teh straneh boste odkrili, kako se znova povezati z vsem, kar ste: s svojim telesom, umom in dušo. Naučili se boste prepoznati različne pogojene jaze, ki jih igrate v odnosih, zaznavati in zadovoljiti svoje potrebe, pomiriti silovita čustva in se naposled

vnovič povezati s prirojeno in brezmejno zmožnostjo vašega srca, da daje ljubezen. Knjiga govori o zdravljenju naše povezanosti in odnosa s svojim srcem, pa tudi o zdravljenju naše povezanosti in odnosa s srci naših bližnjih. Kot boste spoznali sami, se lahko resnično povežemo s srcem drugega in poskrbimo zanj, šele ko se povežemo s svojim srcem in poskrbimo zanj.

Vnovična povezanost z neskončno modrostjo in intuicijo vašega srca vas bo privedla do odločitev, ki vam bodo prinesle veselje in izpolnitev, tako v sebi kot v vaših odnosih. Pri tem boste širili ljubezen v prostore med vami in okoli vas, kar vam bo omogočilo dostop do najglobljih potencialov v vlogi posameznika, partnerja in družinskega člana ter nazadnje koristilo celotni skupnosti. *Biti* ljubezen, ki jo iščemo, je največje in najbolj zdravilno darilo, ki ga lahko damo sebi, ljudem okoli sebe in svetu, ki si ga vsi delimo.

V vašem srcu je moč, da spremenite svoje odnose, pa tudi svoje okolje. Ljubezen, ki živi v vsakomer od nas, je pravi vir vsega zdravljenja.





## PRVO POGlavJE

### *Moč odnosov*

**O**dnose pogosto dojemamo kot nekaj, kar se dogaja *nam*, ne pa z *nami* ali celo *zaradi nas*. Zaljubimo se in prevzame nas strast ali moč druge osebe. Vedno znova izbiramo napačne partnerje – in vedno znova spregledamo opozorilna znamenja, čeprav mislimo, da imamo vse pod nadzorom. Ko zveza razpade ali se ohladi, pogosto krivimo drugo osebo, prepričani, da nas ni hotela ali pa zmogla osrečiti.

Največkrat ne prepoznamo svoje aktivne vloge v odnosih, niti tega, da pogosto nagonsko izbiramo določene ljudi iz posebnih razlogov. Mnogi se ne zaljubimo zato, ker bi ta oseba v našem srcu prebudila željo, temveč zato, ker zadovolji naše potrebe, ki se jih niti ne zavedamo. Nevede se obdamo z ljudmi, ki nam omogočajo, da podoživljamo dobro znane medosebne navade in vzorce iz naših najzgodnejših odnosov.

V odnosih imamo pogosto občutke nemoči, ker večino časa in energije porabimo za osredotočanje na tisto, kar ni pod našim nadzorom, to pa so drugi ljudje. Čeprav morda v tem trenutku čutite nemoč in brezup, ko poskušate spremenili svoje odnose, lahko črpate moč iz spoznanja, da imate možnost svobodnega odločanja in vplivanja na svoje življenje. Vsi jo imamo. Vsi lahko poiščemo in ustvarimo zdrave ter zadovoljne odnose. Vsi lahko *smo* ljubezen, ki jo iščemo, ne glede na ravnanje drugih ljudi in dogajanje okoli nas.

## MOJA VLOGA V ODNOSIH

Do svojih zgodnjih tridesetih sem se v intimnih odnosih pogosto počutila nemočno in pasivno. Skakala sem od partnerja do partnerja ter vsakega posebej krivila za nezadovoljstvo, ki sem ga vedno čutila, prepričana, da moram zgolj najti nekoga, ki mi »bolj ustreza«. Ta vzorec je nastal, ko sem bila stara šestnajst let in sem se začela dobivati z Billyjem. Bil je moj prvi intimni partner in bila sem zaljubljena – vsaj tako sem mislila.

Kot pri mnogih najstniških romancah sva konce tedna preživljala ob gledanju televizije, druženju s prijatelji in obiskovanju kina. Moja družina je vedela za Billyja in je najino zvezo odobravalala. Kljub temu se o njem z domačimi nikoli nisem pogovarjala, le zamomljala sem kratek odgovor, če sta mama ali sestra slučajno povprašali o njem, ali se pritoževala, če me je s čim ujezil. Tudi s prijatelji se nisem spuščala v pogovore o najinem odnosu, pa ne zato, ker mi ne bi bil všeč ali ne bi gojila močnih čustev do njega; nasprotno, mislila sem, da sem *zaljubljena* vanj. Toda v moji družini si nismo zaupali občutkov, če nismo bili zaradi nečesa vznemirjeni ali zaskrbljeni. Zato sem s tem vzorcem nadaljevala in sem o Billyju spregovorila (ali se pritoževala nad njim), samo če me je prizadel ali vznenjevoljil.

Po letu in pol sva se z Billyjem razšla. Bila sem strta. Eden od razlogov je bil, da sva se vpisala na različni fakulteti, ki ju je ločevalo trinajst ur vožnje. Toda Billy je imel še en razlog; po njegovih besedah sem bila preveč »čustveno nedostopna« in ta opis je ostal z menoj vse do današnjega dne. Takrat sem bila pretresena, saj se sama sebi nisem zdela takšna. Do Billyja sem bila zelo ljubeča. Že od mladih nog sem bila ponosna na to, kako lepo skrbim za druge in kako dobra sem do vseh.

Po letu študija me je presenetilo, da sem začela razmišljati o intimnih odnosih z ženskami. Nenadoma sem svojo izkušnjo z Billyjem zagledala v popolnoma drugačni luči. Seveda sem bila čustveno nedostopna! Saj sem homoseksualka! Svoje prvo dekle, Katie, sem spoznala pri športu. Imeli sva iste prijatelje in podobna zanimanja, veliko časa sva preživeli skupaj na treningih, potovali na tekme in se družili s soigralkami. Bližina in podobna zanimanja so bili temelj najine zveze. Večino časa sva preživeli skupaj in se

ukvarjali z različnimi dejavnostmi, vendar me je vseskozi mučil občutek, da mi nekaj manjka. Čeprav sem si želela globlje povezanosti, sem z njo – ali s komer koli drugim – delila le majhen del svojega čustvenega sveta. V resnici nisem bila dovzetna ali na voljo za čustvene vezi. Ne zavedajoč se, kako prispevam k najinemu razdoru, in ne da bi začutila iskrico, ki sem jo iskala, sva se po letu in pol razšli in začela sem se videvati s Sofio.

S Sofio sva se do konca študija dobivali občasno in se po diplomi odločili preseliti v isti kraj. V marsičem se je razlikovala od Katie, vendar mi je najina dinamika še vedno omogočala čustveno nedostopnost, s katero sem se izogibala vsakršnim globokim in pristnim čustvenim vezem. In tega sem se zavedala. Ali bolje rečeno, tega se je zavedala moja podzavest – del možganov, ki poganja vse naše nagonske, samodejne misli, občutke in odzive. V tem globoko zakopanem delu naše psihe hranimo vse svoje spomine, tudi tiste, ki se jih ne moremo izrecno spomniti, skupaj s potlačenimi občutki, bolečinami iz otroštva in temeljnimi prepričanji.

Sofia je odraščala ob čustveno eksplozivni materi, ki se je pogosto znašala nad njo, vpila in jo kritizirala. Že kmalu v najinem razmerju je začela Sofia enako ravnati z mano; kričala je, če se ni strinjala z nečim, kar sem rekla ali storila, me zmerjala in obsojala, če ji ni bil všeč moj videz. Ker sem nekoliko poznala njeno otroštvo, sem sama sebi opravičevala njeno vedenje in si dopovedovala, da ne misli resno, ko me zmerja ali grdo ravna z menoj, in da iz nje govorijo le njene stare rane iz otroštva. In čeprav je bilo to res, mi je bilo neverjetno težko postaviti meje in ugotoviti, kako dolgo jo bom še lahko prenašala. Ker se ji nisem znala upreti in izraziti svoje prizadetosti ali razburjenosti, sem zaznala, da ji vse bolj zamerim.

Za svoje nezadovoljstvo sem še naprej krivila partnerko, ne da bi se zavedala, kaj je v resnici narobe – da sem predvsem jezna nase, ker se nisem zmenila za svojo bolečino in sem opravičevala njeno grobost.

Ko sva se s Sofio razšli, sem spoznala Saro, s katero sem preživela naslednja štiri leta. Sara je bila brezskrbna ženska, ki se je rada zabavala in se imela dobro, kar me je nezavedno vleklo k njej: najina številna doživetja so odvrčala mojo pozornost od morebitnih negativnih občutkov. Ker je bila tako sproščena, me je bilo vedno sram, če se tudi sama nisem počutila lahko in

razigrano. Začela sem hoditi z njo na zabave in sledila njenemu natrpanemu urniku družabnih dogodkov. Ko sem poskušala ublažiti naraščajočo bolečino in praznino, ki sem ju čutila v odsotnosti globlje čustvene povezanosti, je moja podzavest še naprej usmerjala moje stare, zakoreninjene navade in me gnala, naj se zamotim z delom in substancami. Čeprav Sara ni nikoli izrazila nezadovoljstva z najinim odnosom, je postala zlobna, kadar je pila, kar se je pogosto dogajalo. Vendar sem tako kot pri Sofii njeno vedenje opravičevala, češ da je samo preveč spila in ni resno mislila, ko je rekla ali storila kaj neprijetnega. V takšnih trenutkih sem spet potlačila svoja čustva, da bi jo pomirila ali ji ugodila, pri čemer sem njena čustva postavila pred svoja. Po nekaj letih zveze sem začutila prav takšno zamero kot pri Sofii. Tokrat je bila Sara tista, ki sem ji očitala, da mi ne posveča dovolj pozornosti in da se ne zmeni za moja čustva. Sčasoma se je najino razmerje končalo.

Ko sva se s Saro razšli, sem se preselila v trisobno stanovanje k sostanovalki Vivienne, ki je bila starejša od mene. Vivienne se mi je zdela zrelejša od drugih žensk, ki sem jih poznala, in kmalu sva postali prijateljici ter nato ljubimki. Pritegnili sta me njena neodvisnost in čustvena samozadostnost, vez pa sva našli v podobnem okusu in skupnih zanimanjih. Sčasoma sva si zaupali skrbi in strahove in s tem še poglobili povezanost.

Tako kot Sofia je tudi Vivienne odraščala v stresnem in nestabilnem okolju in se še kot najstnica odselila od doma. Ker je bila ponosna na to, da nikoli nikogar ne potrebuje, je že od začetka najinega razmerja trdila, da »ni človek za poroko«. Ko je torej čez nekaj let začela omenjati poroko, mi je to še zlasti godilo: *Noče se poročiti, bi pa se poročila z mano!* Skrivaj sem poskakovala od sreče. Odleteli sva v Connecticut, kjer je bilo istospolno partnerstvo takrat zakonito, in se po letu dni kot poročen par preselili nazaj v moj domači kraj.

Kmalu po selitvi se je moj pogled na intimna razmerja začel spremenjati. Nedolgo tega sem doktorirala iz psihologije na Novi šoli za sociološke raziskave in sem morala opraviti praktično usposabljanje, obvezno za vse psihologe, ki želijo odpreti zasebno ordinacijo. Usposabljanje je bilo zelo intenzivno in mi je vzelo veliko časa. Dve leti sem obiskovala individualne in skupinske tečaje psihoanalize, veje psihologije, ki proučuje, kako nezavedni um vodi naše misli, občutke, vedenje in dinamiko odnosov.

Nenadoma sem se znašla v vrtincu samoanalize in samoocenjevanja. Na individualnih urah sem raziskovala svoje nezavedne misli in občutke – nekaj, česar dotlej še nisem delala – in na skupinskih srečanjih ocenjevala, kako komuniciram s kolegi. Po nekaj tednih sem ugotovila, da med nama z Vivienne vlada velika čustvena vrzel; nikoli se nisva pogovarjali o svojih globljih čustvih in dinamiki odnosa, zdaj pa sem o obojem razpravljala s popolnimi neznanci. Pomislila sem, da v zakonu nisem zadovoljna in da mi ne prinaša čustvene povezanosti, po kateri sem tako hrepenela.

V novem kraju nisva imeli tako širokega kroga prijateljev kot pred selitvijo, tako da se je najin svet skrčil samo na naju. Brez družabnih dogodkov, ki bi naju zamotili, je dinamika najinega odnosa postala izrazitejša; prihajala je na površje kot zračni mehurčki, ki uhajajo nekomu, ki pod vodo predolgo zadržuje dih.

Pogosto sem se Vivienne pritožila, da ne čutim povezanosti in da najin odnos nima čustvene globine, ki sem jo želela in potrebovala. Očitala sem ji, da je preveč neodvisna in da je ona kriva, da se ne moreva povezati na globlji ravni, to pa je med nama netilo razgrete prepire. Ko se danes ozrem na to obdobje, se zgrozim. Tako kot v svojih prejšnjih zvezah tudi v tej nisem prepoznala svoje vloge pri ohranjanju najinega odnosa na nezadovoljivo površinski ravni. Ker sem bila tako odrezana od svojih čustev, jim nisem mogla prisluhni. Vedela nisem niti tega, kakšna sploh so.

Postajala sem vse bolj nezadovoljna, Vivienne pa se je borila za najin zakon. Njena odločnost me je prestrašila, in ko sem spoznala, da se želim ločiti, sem bila osupla: prvič v življenju sem začutila močno željo, ki je bila v neposrednem nasprotju z željami ljubljene osebe. Več mesecev sem tuhtala, kako bi ji predlagala ločitev, in jo odpravila s svojimi dejanji. Ko sem končno izrazila svoja prava čustva, sem čutila velik strah, pa tudi moč: prvič sem v zvezi dala prednost svojim željam, in ne željam nekoga drugega.

Ločitev je zaznamovala trenutek, ko sem prvič zagledala aktivno vlogo, ki sem jo imela pri dinamiki odnosa, ki ni koristila ne meni ne mojim bližnjim. Na površju so me nezavedne navade preziranja svojih potreb, zatiranja čustev in postavljanja želja ali potreb drugih pred svoje privedle do prepričanja, da sem »dobra« in »nesebična«. Toda te navade me niso osrečevale, pa tudi

nikogar drugega ne. Ker skoraj nikoli nisem izrazila svojih resničnih čustev – ki si jih večinoma sploh nisem dovolila –, sem se čustveno zgolj še bolj odmaknila od drugih. Ko sem jim dajala prednost pred seboj, nisem bila nesebična, temveč sem zgolj zanemarjala samo sebe. Zaradi tega nezadovoljstva sem bila pogosto vznemirjena in razburjena ter sem iskala prepire o vsakodnevnih stvareh, to pa je le še poglobilo zamere v odnosu.

Takrat nisem prepoznala svoje vloge v teh ponavljajočih se konfliktih, ker so bile moje medosebne navade v podzavesti ukoreninjene že od otroštva; vodile so me pri komunikaciji in iskanju stika z drugimi. Te navade sem razvila in se nanje opirala v svojih prvih, družinskih odnosih.

## PRVI ODNOSI OBLIKUJEJO NAŠO PRIHODNOST

Od zunaj bi se morda zdelo, da sem odraščala v srečni in tesno povezani družini. Tudi sama bi tako trdila, ko sem bila otrok, pa tudi precejšen del svojega odraslega življenja. Nikoli nisem bila lačna, spodbujali so me pri športu in v šoli, niso me fizično ali spolno zlorabljali. Toda spoznala sem, da odsotnost očitne zlorabe ne izniči možnosti čustvenega zanemarjanja in s tem travme navezanosti.

Kot otrok sem živela v okolju stresa in bolezní. Starejša sestra je v otroštvu doživela smrtno nevarno zdravstveno krizo, mama pa je dolga leta trpela zaradi kroničnih zdravstvenih težav in bolečin, ki jih v družini nikoli nismo odkrito priznali. Prav tako nismo govorili o občutkih, naj so bili veseli ali žalostni, ali se neposredno soočili drug z drugim, kadar nas je kdo prizadel ali razburil. Saj smo bili navsezadnje dokaj srečni, kajne? Zakaj bi o čemer koli razpravljali ali se poskušali pogovoriti iz oči v oči?

Namesto na čustveni ravni sem se s starši in sestro povezala v stresu in tesnobi. Kadar koli se je pojavila nova zdravstvena kriza ali vsakodnevni stres, smo se kot družina posvetili skupni skrbi, dokler težave nismo odpravili. Vsi smo hiteli, da bi poskrbeli za »nujne« potrebe družinskega člana, ki je bil bolan, v stresu ali kako drugače vznemirjen, pri tem pa vedno zanemarjali svoje potrebe.