

A close-up photograph of a couple's hands clasped together, set against a background of a vast, golden wheat field. The person on the left is wearing a light-colored, long-sleeved shirt, and the person on the right is wearing a white sleeve. The hands are the central focus, with a wedding ring visible on the left hand. The background is softly blurred, emphasizing the couple's connection.

Élisabeth Content
Bénédicte Lucereau
Valérie Mathieu

Poroka... In potem?

Graditi, vzdrževati in negovati odnos

Élisabeth Content
Bénédicte Lucereau
Valérie Mathieu

POROKA ... IN POTEK?
Graditi, vzdrževati in negovati odnos

Élisabeth Content, Bénédicte Lucereau, Valérie Mathieu

POROKA ... IN POTEM?

Graditi, vzdrževati in negovati odnos

Naslov izvirnika

Ils se marièrent... et après?

Construire, soigner, entretenir son couple

© izvirnik:	Fleurus Mame, Paris – 2011
© za slovensko izdajo:	Družina d. o. o., 2013
Izdaja:	prva
Prevod:	Lucija Rifel
Jezikovni pregled:	Vida Freljih
Grafična priprava:	Edvin Nepužlan, Družina d. o. o.
Oblikovanje naslovnice:	Tjaša Štampihar
Fotografija na naslovnici:	Dobran Laznik
Izdala in založila:	Družina d. o. o.
Za založbo:	Tone Rode
Natis:	Tiskano v Sloveniji
Naklada:	500 izvodov
Ljubljana	2013



Vse informacije o knjigah založbe Družina
najdete na spletni strani: **www.druzina.si**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

173.5/.7:159.922.1

CONTENT, Élisabeth

Poroka ~ in potem? : graditi, vzdrževati in negovati odnos / Élisabeth Content, Bénédicte Lucereau, Valérie Mathieu ; [prevod Lucija Rifel]. - 1. izd. - Ljubljana : Družina, 2013

Prevod dela: *Ils se marièrent ~ et après?*

ISBN 978-961-222-942-9

1. Lucereau, Bénédicte 2. Mathieu, Valérie
265358848



**Poroka...
In potem?**

PREDGOVOR

*N*i sile, ki bi bila močnejša od ljubezni, in ni hrepenja, ki bi bilo v srcu moškega in ženske globlje od ljubezni. Vendar se soočamo z vse večjim prelamljanjem poročnih obljub. Seveda obstaja več razlogov za prihod »poročne jeseni«. Kult jaza (samo jaz!), malikovanje čustev, sanjarjenje o navideznem in religija minljivosti res ne ustvarjajo najboljših pogojev za rast in razcvet ljubezni. Koncepti, ki so danes razširjeni o ljubezni, ne podpirajo trajnega odnosa. Kljub temu, da življenje v dvoje še vedno ostaja najbolj cenjeni ideal sreče, dejstva očitno kažejo na nekakšno vdanost v neuspeh zakonske zveze: ne deluje več! Navsezadnje niti zatekanje k manj izrazitim oblikam (kohabitacija, civilni pakt solidarnosti¹ ...) ne pripomore kaj dosti.

Vemo pa, da obstajata resnična potreba in izrazita želja, da bi imeli prostor in sredstva, ki bi nam pomagali naučiti se

¹ Civilni pakt solidarnosti (PACS) je v Franciji civilnopravna pogodba, ki jo lahko skleneta osebi, ki se ne moreta zakonito poročiti, in je neke vrste nadomestilo za poroko (op. prev.).

živeti v partnerskem odnosu. Šola za to ne obstaja, ne glede na to, ali se želimo poročiti ali ne. Cerkev že več let namenja dragoceni čas pripravi na zakon, saj zakonske ljubezni in življenja v dvoje ne moremo improvizirati. Srečanja, kot so *Ona in On* ter šola za pare pod okriljem *Ljubezni in Resnice*, namenjena vsem, ki želijo živeti skupaj, doživljajo vse večji uspeh.

V tem kontekstu je treba razumeti pričujoče delo, ki poskuša paru dati ali povrniti vse možnosti za vzpostavitev pristne ljubezni. Avtorice – Élisabeth Content, Bénédicte Luce-reau in Valérie Mathieu – nam ob svojih bogatih izkušnjah iz zakonske posvetovalnice in ob teologiji telesa Janeza Pavla II. posredujejo pravi priročnik partnerskega odnosa. Z dobro razvitim pedagoškim čutom na otipljiv način razvijejo »logiko darovanja«, ki je osnovna enota para. »Človek, ki je na zemlji edina stvar, katero je Bog hotel zaradi nje same, ne more v polnosti najti sam sebe razen z odkritosrčno daritvijo samega sebe« (CS, 24).²

Danes ni dovolj samo spominjati, da je temelj zakonske zveze nerazdružljiva vez med možem in ženo, treba je predvsem pokazati, da mož in žena nista nujno obsojena na propad zakona. Zakonski odnos je treba graditi, ga vzdrževati in negovati. Če se bosta odločila, da bosta svoj zakon negovala in ga tudi živela v nekoliko širši, nadnaravni razsežnosti, ne bosta razočarana in ne bosta prelomila dane obljube.

Pri »nedelujočih« zakonih se da poiskati ključ, ki bo zakoncema povrnil upanje. Élisabeth, Bénédicte in Valérie so gotovo ene izmed tistih »pravih prijateljev«, od katerih lahko zakoncenci v težavah pričakujejo pomoč. Celo papež Benedikt

² Koncilski odloki, *Pastoralna konstitucija o Cerkvi in sedanjem svetu (Gaudium et spes)* z dne 7. decembra 1965, Nadškofijski ordinariat v Ljubljani, 1980.

XVI. je dejal, da zakonci, ki so v težavah, potrebujejo pomoč drugih oseb: »Potrebna je družba 'nas', družba pravih prijateljev, ki so pripravljene v velikem spoštovanju in z vso iskrenostjo vsaj nekoliko deliti upanje s tistimi, ki so ga že izgubili. Ne čustveno ali površinsko, temveč premišljeno in stvarno.«³

Zakonska vez med moškim in žensko ostaja temelj družine. Ta prestaja globoke notranje in zunanje pretruse, zato je treba danes ne glede na vse oznanjati evangelij. Družina je namreč tista dobra novica, po kateri lahko pride oznanilo. Poveličevanje in zagovarjanje družine sta dva izmed mnogih načinov življenja nove evangelizacije, h kateri nas kliče Cerkev.

Dominique Rey,
francoski škof v Fréjus-Toulonu

³ Benedikt XVI. 26. september 2008, nagovor udeležencem mednarodnega srečanja gibanja »Retrouvaille«.

UVOD

*S*e danes mnogi menijo, da srečo najdemo v zaljubljenosti, v izkustvu ljubezni – ljubiti in biti ljubljen – in v življenju v dvoje. Čeprav ne manjka parov, ki se razidejo, v srcih večine še vedno živi upanje, da bodo našli nekoga, s katerim bodo preživeli svoje življenje. Partnerskemu odnosu pripisujemo najlepše izraze: ljubezen, razumevanje, podpora, zaupljivost, usklajenost. Par si predstavljamo kot zapredek, v katerega se moški in ženska zavijeta in iz njega črpata moč; kot toplo gnezdo, v katerega se rodijo otroci. Popolno srečo je mogoče doseči v globokem in odkritem odnosu z ljubljeno osebo. Poročna obljuba za vse življenje se zdi nekaj popolnoma mogočega. Zelo daleč je misel na to, da lahko spori, nesporazumi in nerazumevanje, ki nenadoma izbruhnejo na dan, ranijo podobo zakona, ki jo nosimo v svojem razumu in srcu!

Pa vendar lahko nezadovoljstvo, grenkoba in razočaranje že po nekaj mesecih ali letih prav zahrbtno načnejo sanje. Ne čutiva se več na isti »valovni dolžini«, dolgočasiva se, kregava

se, drug do drugega postajava napadalna. Najini življenji sta se razšli in zdaj tečeta po dveh vzporednih poteh.

Kaj se je zgodilo? Katera bolezen se naju je lotila? Mislila sva, da sva pripravljena bolj, kot so bili najini starši in so najini prijatelji, a so se pokazali enaki znaki in naju ranili. Najin odnos postopoma propada. Vez, ki naju povezuje, je videti vedno krhkejša. Zdi se, da je eden od zakoncev (ali oba) nehal vlagati v odnos. Kakšen idealen zakon sva si predstavljala? Sva preveč pričakovala? Ali sva precenila najino ljubezen in moči? Naju je lasten zakon razočaral? Kaj storiti ob tem žalostnem spoznanju?

Ni situacije, ki bi bila vredna obupa. To lahko potrdimo iz lastnih terapevtskih izkušenj. Čeprav so težave in je trpljenje, ki se jim ne moremo izogniti, vendar še ne pomenijo nujno »smrti« zakona. Včasih je to priložnost, da znova pogledava, kaj nama zakon pomeni in kaj potrebuje, ter se zavedava nevarnosti, ki ga je skoraj uničila: napačne predstave o ljubezni, težave s sprejemanjem drugega v njegovi različnosti, vzor popolnosti pri samem sebi, drugem in v zakonskem odnosu. Vse to je v nas in nam onemogoča, da bi bili zmožni kaj spremeniti in o čem podvomiti. Stiske so včasih tudi priložnost, da preženemo vsiljivce, ki ogrožajo najino skupno življenje. Navsezadnje naju prav stiske spodbudijo k zavzemanju in varovanju najinega zakona, da zajameva moči in znova zgradiva osebni odnos.

V knjigi poskušamo najprej poiskati pravo opredelitev partnerstva, tisto bistvo, ki ga par potrebuje, da prebrodi neizogibne življenjske težave. Videli bomo, kaj lahko oslabi odnos in spoznali nekaj prijemov, ki jih lahko pari uporabijo, da povrnejo odnosu življenje in svežino. Na koncu posameznih poglavij so vprašanja, ki vabijo k osebni razmisleku in/ali pogovoru v paru vse, ki želijo še konkretnije udejanjiti vsebino knjige v svojem življenju.

Predgovor.	5
Uvod	9
PRVI DEL: Biti poročen, a ne biti v odnosu.	11
I. Znaki odsotnosti iz odnosa	13
Partnerski odnos pod vplivom kulturne zapuščine dvajsetega stoletja	13
Nevarnost	14
Upanje.	14
Dvojni pogled na partnerski odnos	14
Razočarani pari	15
II. Kaj pomeni biti par?	19
Biti par pomeni biti v odnosu	21
Podobe »domov odnosa«.	23
III. Smernice zakonskega odnosa	27
Postavljanje doma	27
Dve različni osebi	27
Dom se gradi prek razočaranj	30
Gradnja doma zahteva določene napore	31
Naponi v času	32
IV. Biti v odnosu	35
Odvisnost	35
Neodvisnost	37
Nekaj opažanj	38
Odnos je pokazatelj neozdravljenih in nesprejetih ran iz otroštva.	38
Prehod od »jaz – midva« k »midva – jaz«.	40
V. Dom odnosa, ukoreninjen v zakrament svetega zakona	43

DRUGI DEL: Par v soočenju z resničnostjo	49
VI. Par v soočenju z idealom ljubezni.	51
Zakonska ljubezen ni pogojena s strastjo	52
Zakonska ljubezen ni popolno zlitje z drugim	53
Zakonska ljubezen ni pogojena z občutkom zaljubljenosti	54
Zakonska ljubezen ne pričakuje popolne izpolnitve osebnih hrepenenj in pričakovanj	55
Zakonska ljubezen se ne izmika težavam.	55
Zakonska ljubezen sprejema partnerja takšnega, kot je in se veseli različnosti	56
Zakonska ljubezen se odpira navznoter in navzven	57
Zakonska ljubezen je odločitev	57
Zakonska ljubezen upošteva čas	57
Zakonska ljubezen ustvarja vez.	58
VII. Par v soočenju z idealno podobo	
o sebi in idealno podobo o drugem	59
Samega sebe ne prepoznam več!	59
Nisi več takšen, kot si bil!	60
VIII. Idealna podoba para	63
Idealizacija para	63
Notranji zemljevid in projekcija predstav naših staršev	64
IX. Vizija zakona	67
Skupno življenje kot življenjski načrt	67
Najprej izbira skupnega, potem šele osebnega zadovoljstva	70
Osebni načrti	71
Zakonski načrti	73
Brez načrtov	74
Prvotni načrt v soočenju z resničnostjo	75

TRETJI DEL: Ko v zakonu nastopijo krize	77
X. Krize v življenjskih obdobjih.	79
Kaj je kriza?	79
Izstopiti iz zlite ljubezni	81
Ko se iluzije razblinijo	83
Letni časi v zakonu	86
XI. Krize zaradi vsiljivcev	89
Otroci	90
Izvorne družine	92
Služba	96
Internet, televizija, računalnik	97
XII. Krize ob nezvestobi	99
Nezvestoba ima več obrazov	100
XIII. Krize v preizkušnjah	105
XIV. Rutina ogroža zakon.	109
ČETRTI DEL: (Znova) vzpostaviti intimnost v zakonu .	113
XV. Ko vstopam v intimnost, moram vedeti, kdo sem	115
Odpoved samemu sebi	116
Odkrivanje lastnih meja	116
Ločenost	117
Obzirnost	117
Zakonska intimnost	119
XVI. Območje zakona in osebno območje	121
Poznati samega sebe	121
Kaj ostaja skrito?.	122
Zakonska intimnost	124
Zakonska in osebna intimnost: nenehen boj? . .	126
Intimnost in pripadnost.	129
Dihanje para.	130
Spoštovanje gradi intimnost.	130
Vprašanja o zakonski intimnosti.	131

PETI DEL: Čustvena inteligenca v zakonu.	133
XVII. Sporazumevanje ni lahko.	135
Različni načini sporazumevanja	136
Kakšno je »dobro« sporazumevanje?	137
Ravni sporazumevanja	138
Intimno sporazumevanje	138
Spust na čustveno raven	139
Pasti	139
Nenasilno sporazumevanje	141
Zakonske scene	143
Štirje načini nenasilnega sporazumevanja	144
Poslušati in biti slišan	145
Zakonsko občestvo.	146
XVII. Reševanje zakonskih konfliktov	
in upoštevanje razlik	147
Nastanek konflikta	147
Vzroki za nastanek konfliktov	148
Reševanje zakonskih konfliktov	149
Kaj storiti, če sva se že ranila,	
ker nisva znala reševati konfliktov?	150
Vaja v paru.	151
XIX. Ko spolni odnos ni izraz podaritve	153
Telesna in spolna intimnost	153
Mehanska spolnost	155
Narcistična spolnost	156
Nagla spolnost.	156
Spolni odnos, v katerem eden »manjka«.	157
XX. Preteklost hromi spolnost	159
Samozadovoljevanje	159
Pornografija	159
Pretekle izkušnje.	160
Napačne predstave.	161

Spolni odnos iz ljubezni in po naravni rodovitnosti	162
Spolnost, usmerjena v življenje	162
Urejanje spolnosti z vzdržnostjo	163
ŠESTI DEL: Ozdravljenje para	165
XXI. Ozdravljenje ran iz otroštva	167
Poiskati pomoč	170
XXII. Zdravljenje ran v odnosu	173
Prepoznati in jo poimenovati	173
Odpuščanje	175
XXIII. Duhovno zakonsko življenje:	
molitev in zakramentalno življenje	181
Zaključek	187

Se vama po več letih zakona zdi, da sta pričakovala preveč? Se odtujujeta? Si želite drugačen zakon, pa ne veste, kaj bi storila?

Knjiga **Poroka ... In potem?** poskuša paru pokazati, kako naj ponovno zaživita pristno ljubezen. Avtorice Élisabeth Content, Bénédicte Lucereau in Valérie Mathieu v priročniku o partnerskem odnosu črpajo iz svojih bogatih izkušenj in teologije telesa Janeza Pavla II. Z dobro razvitim pedagoškim čutom uvedejo zakonca v »logiko darovanja«, ki je osnovna enota para.

*»Danes ni dovolj samo poudarjati, da je temelj zakonske zveze nerazdružljiva vez med možem in ženo, treba je predusem pokazati, da mož in žena nista nujno obsojena na propad zakona. **Zakonski odnos je treba graditi, ga vzdrževati in negovati.**«*

*»V knjigi poskušamo najprej poiskati **pravo opredelitev partnerstva**, bistvo, ki ga par potrebuje, da prebrodi neizogibne življenjske težave.«*

*»Čeprav so težave in je trpljenje, ki se mu ne moremo izogniti, vendar to še ne pomeni nujno "smrti" zakona. Včasih je to **priložnost**, da znova pogledava, **kaj nama zakon pomeni in kaj potrebuje**, ter se zavedava nevarnosti, ki ga je skoraj uničila: napačne predstave o ljubezni, težave s sprejemanjem drugega v njegovi različnosti, vzor popolnosti pri samem sebi, drugem in v zakonskem odnosu.«*



19,90 EUR



Élisabeth Content, Bénédicte
Lucereau in Valérie Mathieu
so zakonske terapevtke in so
v Parizu ustanovile posvetovalnico
za zakonsko svetovanje in
družinsko terapijo Mots Croisés.