

Hans Jellouschek

POZORNOST V PARTNERSTVU

**Kaj daje globino
skupnemu življenju**



Mohorjeva
Celovec

Naslov izvirnika:

Hans Jellouschek, Achtsamkeit in der Partnerschaft. Was dem Zusammenleben Tiefe gibt

© 2012² Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Hans Jellouschek

POZORNOST V PARTNERSTVU. Kaj daje globino skupnemu življenju

V slovenščino prevedel: **Stanislav M. Maršič**

Uredila: **Maja Jug Hartman**

Jezikovni pregled: **Maja Jug Hartman**

Oblikovanje: **HERCOG MARTINI**

© slovenske izdaje: **2014, Mohorjeva založba Celovec, Celovec – Ljubljana – Dunaj**

Izdala, tiskala in založila: **Mohorjeva družba v Celovcu, 2014**

Za založbo: **Hanzi Filipič**

Prvi natis, 2014

Naklada: **700 izvodov**

Cena: **€ 19,90**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922.2

JELLOUSCHEK, Hans

Pozornost v partnerstvu : kaj daje globino skupnemu življenju /
Hans Jellouschek. - 1. izd. - Celovec : Mohorjeva družba, 2014

Prevod dela: Achtsamkeit in der Partnerschaft

ISBN 978-3-7086-0755-9

272570624

Vse informacije in naročila: **www.mohorjeva.at, www.druzina.si**

VSEBINA

Uvodna beseda	8
----------------------------	---

1. poglavje

Kaj pomeni „pozornost“?	10
Sedanji trenutek – „tukaj in zdaj“	11
Odprtost in realizem	12
Radovednost	13
Dobrohotno, ljubeče	14
Pogoj za spremembo	15
Poenostavljanje	16
Vaja v pozornosti	18

2. poglavje

„Svoboda med dražljajem in odzivom nanj“	21
Vsakodnevna situacija	21
Kaj se je tu zgodilo?	22
Pozornost	23
Vaja v pozornosti	25

3. poglavje

Pozornost in konfliktni vzorec	27
„Odnosni vzorec“ – „konfliktni vzorec“	28
Konfliktni vzorec in pozornost	29
Naš osrednji konfliktni vzorec	31
Nadaljnji pripomočki za pozorno ukvarjanje z osrednjimi konfliktnimi vzorci	36
Vaja v pozornosti	38

4. poglavje

Pozorno ravnajmo s tem, kar vsakdo prinese s seboj

iz svoje življenjske situacije	41
Različna življenjska svetova	41
Različni „sistemi“	45
Pozornost do „celotnega sistema“	47
Vaja v pozornosti	48

5. poglavje

Pozornost do naših „bolečih točk“ 50 |

Naši „notranji otroci“	50
Raziščimo „boleče točke“	53
Vaja v pozornosti	57

6. poglavje

Upoštevanje pozitivnega v odnosu 60 |

Kaj zaznavamo	61
Zaznajmo, kar je pozitivnega, ter to posredujmo naprej	63
Pozitivni spomini	65
Čas zaljubljenosti	66
Vaja v pozornosti	68

7. poglavje

Pozornost v ravnanju z žalitvami: Naučimo se odpustiti 71 |

Razlikovanje med sedanjostjo in preteklostjo	73
„Nedokončana zadeva“	74
Kaj se je tedaj preskočilo?	74
Odpustiti	75
Kaj je potrebno, da „odpustimo“?	77
Obojestransko razumevanje	77
Prositi odpuščanja in odpustiti	79
Dopolnila	80
Vaja v pozornosti	84

8. poglavje

Pozornost v vsakdanjem odnosu	87
Pozornost v vsakdanjiku in ravnanje s samim seboj	87
„Zasidranost“	89
Pozornost v vsakdanjem odnosu	90
Vsakdanji odnos potrebuje pozornost	108

9. poglavje

Vaja v pozornosti – vadba avtonomije	109
Kaj je avtonomija?	109
Pozornost kot vadba avtonomije	112
In če kljub temu „ne funkcionira“?	115
Pozornost – avtonomija – trdnost odnosa	118

10. poglavje

Pozornost in duhovnost	120
-------------------------------------	-----

Literatura	124
-------------------------	-----

UVODNA BESEDA

Pri svojem delu kot terapevt za partnerske odnose v zadnjih letih vedno znova opažam, da večina tega, s čimer se partnerji ranijo, ne izvira iz zlobe, pogosto tudi ne iz pomanjkanja naklonjenosti, ampak kratko malo iz nepozornosti. Človek ne misli, situacija ga preseneti in ženejo ga vzgibi, glede katerih si ni niti sam na jasnem – in že se zgodi: partner je prizadet, udari nazaj ali se užaljen zapre vase ... Za takimi nepozornostmi seveda pogosto tiči to, kar imenujemo „globlji problemi“, ki so kakor koli povezani z zgodovino para ali tudi z osebno zgodovino partnerjev. A najprej gre kratko malo za nepozornost. Ko bi bil v trenutku srečanja „priseben“, ko bi bil v sedanjem trenutku zares „tukaj“, ne pa da je moja pozornost posvečena čemu drugemu, se tisto verjetno ne bi „zgodilo“. Gre torej preprosto za – *pozornost!*

A to besedo gotovo lažje izgovorimo kakor udejanjimo. Zato sem napisal to knjigo: *Kako lahko pridobim, kako lahko ohranim takšno pozornost do partnerja, do partnerke?* Zamisel o tej knjigi je nastala na tečajih, ki jih že leta vodim v Benediktushofu v kraju Holzkirchen blizu Würzburga v Nemčiji in ki se jih je gotovo udeležilo že več sto parov. Tem parom se zahvaljujem, da so mi s svojim zaupanjem in s svojo odprtostjo pri pogovoru pokazali, kaj se jim zdi pomembno pri tej temi. Moje bralke in bralci bodo našli v knjigi odmev tega predvsem v povsem praktičnih vajah v pozornosti, h katerim jih tukaj tudi vabim. Večino teh vaj sem izvedel z udeleženci in udeleženkami na teh seminarjih. Moja izvajanja v pisni obliki naj ne bi pomagala le k lažjemu razumevanju, ampak naj bi vodila tudi h konkretnim dejanjem!

Tukaj se želim zahvaliti tudi svoji ženi Bettini. Z Bettino sva pogosto razpravljala o pozornosti v najinem odnosu in tudi o najinih izkušnjah s tem pri najini terapiji parov, in iz vsega tega sem prav tako dobil veliko pomembnih sugestij za to knjigo. In končno se zahvaljujem tudi lektorju Herderjeve založbe

Petru Raabu, ki me je vedno znova spodbujal, naj se lotim te snovi, kar mi je zelo pomagalo, saj sem bil glede tega kar neodločen.

Med pripravo te knjige je tudi v meni samem raslo prepričanje, da ima za kakovost partnerskih odnosov, zlasti v dolgoletnih zvezah, „vaja v pozornosti“ potencial, ki ga doslej v svojem skupnem življenju nismo niti približno izčrpali. Zelo bi me veselilo, če bi moje bralke in bralci ob branju te knjige to tudi sami doživeli!

Ammerbuch-Entringen,
januarja 2011

Hans Jellouschek

1. POGLAVJE

KAJ POMENI „POZORNOST“?

Pri meditaciji „brez predmeta meditacije“ na Vzhodu, zlasti v zen budizmu in pri podobnih smereh, igra prakticiranje pozornosti kot vsakodnevna vaja osrednjo vlogo. Pojem in praksa pozornosti sta v zadnjih desetletjih od tam prišla na Zahod, in zdaj se tudi tukaj v večjem obsegu izvajajo vzhodnjaške oblike meditacije. A pozornost ne igra velike vloge le v duhovnosti. Na ta pojem zdaj vedno pogosteje naletimo tudi v povezanosti s psihoterapijo in povsem na splošno z „umetnostjo življenja“. Leta 1979 je ameriški zdravnik Jon Kabat-Zinn ustanovil v ZDA protistresno kliniko, v kateri igrata pri dobrem obvladovanju stresa osrednjo vlogo učenje in prakticiranje pozornosti kot načina ravnanja in kot vaja. V Nemčiji je pozornost kot pomemben sestavni del „kognitivne vedenjske terapije“ vključila v svoj repertoar zlasti vedenjska terapija (prim. Andersen-Reuster 2007).

Kaj naj razumemo pod pojmom pozornost?

Najprej prisluhnilo samemu Kabat-Zinnu. „Pozornost pomeni biti pozoren na določen način: zavestno v sedanjem trenutku in brez presojanja ... Pazljivost je preprosta in hkrati zelo učinkovita metoda, s pomočjo katere se znova vključimo v reko življenja, s pomočjo katere se spet dotaknemo svoje modrosti in svoje vitalnosti“ (2007). To bi lahko z besedami nemške vedenjske terapevtke Ulrike Andersen Reuster, izraženimi v njenem dragocenem zborniku (2007, str. 1), povedali tudi takole: „Pozornost je proces, pri katerem je pazljivost usmerjena na sedanji trenutek, ne da bi presojala. Pozornost zaznava to, kar je, ne tega, kar naj bi bilo. To pomeni: Pozornost je po eni strani trezna, realna, ne dela si iluzij, po drugi strani pa je sprejemajoča, vključujoča.“

Ta dva opisa vsebujeta več pomembnih prvin – in ko nam bodo le-te med branjem te knjige prihajale v zavest, bomo pri tem na kratko pogledali v naše

skupno življenje v partnerstvu ter bomo tako dobili prvi vtis o pomenu te države in prakse prav za partnerski odnos – torej o zadevi, ki bi se ji rad v tej knjigi izčrpno posvetil.

Sedanji trenutek – „tukaj in zdaj“

Biti v sedanjem trenutku, povsem tukaj in zdaj ... Prikličimo si v zavest, kako pogosto je naša vsakdanja pozornost – tudi v vsakdanjiku partnerskega odnosa – usmerjena bodisi v prihodnost, v to, kar je šele pred nami, v cilje, ki jih imamo, v zadeve, h katerim stremimo, v strah pred tem, kar nas šele čaka, ali pa se zadržujemo – in to se nam morda še pogosteje dogaja – pri tem, kar se je zgodilo v preteklosti, kar ni bilo opravljeno, kar nas napolnjuje s skrbjo in z drugimi neprijetnimi čustvi. Seveda moramo gledati tudi v prihodnost, moramo načrtovati in poskrbeti za prihodnost, in pomembno je tudi to, da se od časa do časa ozremo nazaj na to, kar je bilo, da se spominjamo preteklosti, se iz nje učimo, jo sprejemamo in jo „integriramo“. Toda pogosto nas naše misli in čustva „potegnejo“ v prihodnost ali preteklost ter nas tam „držijo“, pri tem pa ne opazimo, kar se prav zdaj dogaja. Tako recimo sedi ob mizi par, mož meče v sebe hrano in sploh ne opazi, da je to njegova najljubša jed, ki jo je žena skuhala posebej zanj, kaj šele, da bi o tej hrani z veseljem ali hvaležno spregovoril. S svojimi mislimi je še v službi, kjer je doživel nekaj neprijetnega, kar ga še vedno drži ujetega, in tako ta mož kratko malo prezre ta „zdaj“ – s tem pa tudi ljubezen svoje žene, ljubezen, ki se je tu pokazala. Ali pa so njegove misli že spet pri naslednjem dnevu, ko ga čaka težka naloga, neprijeten pogovor, projekt, ki grozi, da mu bo zrasel čez glavo. Seveda je mogoče takšne stvari razumeti. Vendar pa mož s tem izgublja drobno priložnost za partnerski odnos. Lahko bi namreč pogledal svoji ženi v oči, jo prijel za roko ter ji rekel: „Oh, kako je to okusno! Kako lepo, da si ravno na današnji naporni dan pomislila na mojo najljubšo jed!“ Ko mož ne bi bil „tam“ in „tedaj“, ampak bi bil tukaj in zdaj, bi izkoristil to priložnost. Tako pa sedi njegova žena poleg njega in je razočarana ... Življenje v tukaj in zdaj nam odpira bogastvo življenja!

In *samo ta tukaj in zdaj sta resničnost!* Kajti preteklost je minila in prihodnosti še sploh ni.

Ko gremo v dvoje v gore – če izberemo drug primer – in je eden od partnerjev ves čas zaposlen samo s tem, da strmi v smer cilja, v gorsko kočo, ki jo občasno zagleda tam zgoraj, ter se muči z mislijo, da se mu še vedno ne zdi nič bližje, čeprav je že potekel predvideni čas, naveden v vodniku, drugi pa ves čas misli na to, kaj vse bo potrebno naslednji teden doma postoriti, potem je jasno, da ne eden ne drug ne živita tukaj in zdaj. Eden visi na cilju „tam zgoraj“, drugi pri nalogah „tam naprej“ v naslednjem tednu. Tako sta oba oropana užitka, da bi drug z drugim zdaj in tukaj doživela krasno pokrajino ter si o tem izmenjala vtise. Nasprotno, živita mimo sedanjosti in s tem mimo drug drugega. *Bogastvo življenja*, tudi bogastvo skupnega življenja, se nam odpre, kakor pravi Kabat-Zinn v svoji opredelitvi, če izrabimo sedanjí trenutek!

Odprtost in realizem

Biti pazljiv pa pomeni tudi: ne se sprenevedati. *Stvari je treba vzeti take, kakršne so*, ne smemo jih ne olepševati in jih tudi ne delati slabših, kot so. Za trenutek naj nam pride v zavest: Koliko napetosti v odnosu povzročijo ravno pričakovanja tega, kar „naj bi bilo“, in nesprejemanje tega, kar prav zdaj je! Na primer, nocoj je avtobus, s katerim se je on peljal domov, obtičal v prometnem zastoju. Zato pride pozno domov. Ona ga takoj napade: „Nikoli nisi točen!“ In že je tu prepir! Ko bi pa ona najprej sprejela situacijo takšno, kakršna je: Pozen je, res je pozen! –, bi morda takoj pomislila, da lahko ima to dejstvo različne vzroke, in ne samo enega, na katerega je najprej pomislila in tako začela prepir („Do mene sploh ne kaže obzirnosti!“). Lahko bi povsem mirno vprašala: „Kaj pa se je zgodilo, kako, da si tako pozen?“ Potem bi lahko kljub poznemu prihodu domov večer še vedno postal lep dogodek!

Najprej vzeti stvari take, kakršne so – v tem je navzoča še neka druga prvina: S tem, kar je, s tem, kar se dogaja, *se je treba srečati z odprtostjo!* Kako pogosto je naš „Branim se pred ...“ povezan z našim zaznavanjem v smislu tega, kar

je Christian Morgenstern odlično formuliral: „Kajti tega, kar ne sme biti, ne more biti, sklene on z mislijo, ostro kot nož.“ Na ta način živimo mimo resničnosti. Da hočemo resničnost spremeniti, je lahko prav ali tudi potrebno, a to predpostavlja, da stvari najprej sprejmemo take, kakršne so, sicer bomo začeli živeti v namišljenem svetu ter bomo povzročali konflikt za konfliktom. In ne glede na to: Če vedno živimo v pričakovanju, kaj naj bi bilo ali česar „pravzaprav“ naj ne bi bilo, naša energija odteka v ta namišljeni svet in nam je potem zmanjka za to, da bi dejansko izpeljali konstruktivne spremembe. Pomislimo le, kako pogosto se, na primer tudi v odnosih v parih, razpravlja in fantazira o tem, kako „naj bi bilo“ drugače, ali o tem, zaradi česa „trpim“, namesto da bi se dejansko lotili spreminjanja!

Radovednost

Prvina odprtosti je tudi radovednost. Radoveden sem, zanima me, kaj se mi kaže kot stvarnost. Številni ljudje govorijo o „raziskovalnem duhu“, in sicer ne le v odnosu do nadvse zanimivih tem, na katere naleti človek pri branju ali v poklicu, ampak o raziskovalnem duhu, *radovednosti tudi v odnosu do vsakdanjih stvari*. Ko koga vprašam: „No, kako gre?“, je to vprašanje pogosto prazna fraza. V resnici me to sploh ne zanima! Lahko pa tudi ne gre za vprašanje, ki nič ne pove, ampak se, ko zastavim to vprašanje, tudi zares zanimam za sogovornika in za njegovo počutje! Zares bi rad vedel, kako mu danes gre in kako mu je šlo. Za svojim vprašanjem ne skrivam svojega nezanimanja in bližnjega ne dam v kalup („Verjetno ji tako in tako spet gre slabo!“), ne, vedno znova se mu prilagodim z držo radovednosti ter ob tem izvem o njem osupljive nove stvari celo po letih skupnega življenja! Toda pogosto mi moja pričakovanja sploh ne dovolijo, da bi v mojo zavest prodrlo kaj novega. Tako recimo sploh ne opazim, da je moja žena uporabila novo ličilo, ki jo dela mladostnejšo in živahnejšo, ampak gledam nanjo enako kakor prej – zaradi svojega nespremenljivega pričakovanja. S tem sem v odnosu spet zamudil priložnost! Raziskovalni duh je *nasprotje uhojenega početja*, ko

Poenostavljanje

Naslednje prvine doslej nisem našel v literaturi, a nanjo vedno znova naletim pri svoji vaji v pozornosti: Pritisk, ki ga pogosto čutimo v sebi, da bi, če je le mogoče, naenkrat uredili vse, kar nas pravkar preplavlja, v nas popusti. Pozornost pomaga k „zmanjšanju mnogoplastnosti“. Ni mogoče biti pazljiv in biti hkrati zmožen napraviti pet stvari. To je namreč nujno povezano s tem, da svojo pozornost „raztresamo“ in smo zato „raztreseni“. Pri tem pride na dan, da ničesar ne delamo pravilno, pa naj je še tako nujno in na nas hkrati pritiska vseh pet reči, da bi jih uredili. Če hočemo urediti vseh pet stvari hkrati, tudi ne opazimo, kakšno je naše trenutno počutje, kaj šele, da bi opazili, kako gre trenutno našemu sogovorniku, in tako nastane zelo velika nevarnost, da bomo brezobzirno ravnali tako s seboj kakor z drugimi, ki imajo opravka z nami.

Zahteva, da bi hkrati postorili veliko stvari ali po možnosti celo vse, je značilnost našega časa. Čedalje bolj se bližamo „dobi istočasnosti“: Če je le mogoče, se morajo vse stvari zgoditi naenkrat, v istem trenutku. Večplastnost današnjega življenja, ki se še kar krepi, naj bi bila ob vsem tem naenkrat obvladana. V modi je *multitasking* – večopravnost! To ima pogosto značilne posledice tudi v zasebnem življenju: Televizija prinaša novice, hkrati delam s prenosnikom, zazvoni mobilni telefon in zazdi se mi, da moram svoji ženi tudi hitro navreči še nekaj dobrih nasvetov ... Kaj nastane iz vsega tega? Kar zadeva naše naloge, so rezultati pogosto pomanjkljivi, neučinkoviti smo in poleg tega na ravni odnosov še jezimo svojo partnerko ali partnerja ali tudi svoje sodelavce in nadrejene, saj ob svojem vročičnem delovanju sploh ne upoštevamo njihovega trenutnega položaja in jih s tem omalovažujemo.

Težnja po tem, da bi vso večplastnost stvarnosti obvladali naenkrat, poleg tega vodi še k splošnemu *pospeševanju hitrosti dogajanja*, k naglici in hitenju, in to vedno pogosteje v škodo kakovosti odnosov in dela – v podjetjih, kar vedno znova ugotavljam tudi pri svojem usposabljanju vodilnih kadrov, pa tudi v krogu prijateljev in v odnosu v paru. Divjamo po okolici, in nikoli nismo tam, kjer smo, kajti naša pozornost je usmerjena že k naslednji nalogi, ki jo je treba opraviti. Nasprotno pa pozornost pomeni: Tam, kjer sem, sem ves. Zato se

nalog, ki nas čakajo, lotevamo druge za drugo. To pomeni, da smo z vso svojo pozornostjo usmerjeni v to, kar delamo v tem trenutku. In drugo pride zatem. Praviloma ima to za posledico, da *upočasnimo svoj delovni tempo*. V marsikaterem primeru pa je lahko posledica tega nekaj povsem nasprotnega: *Ravnamo hitro in odločno*. Opazim, na primer, da gre zdaj moji ženi slabo. Pred menoj je še ogromno dela. Ampak to je zdaj zame manj pomembno. Zato ji ne navržem zgolj kakega vljudnostnega vprašanja in potem drvim naprej, ampak ostanem tu – pri njej – ter se zdaj ukvarjam s tem, kar potrebuje prav zdaj. Drugo bo potem prišlo na vrsto. Pozornost torej lahko pomeni tudi, da bliskovito spoznam: To je zdaj pomembno – in nič drugega! Zato se ne ukvarjam več s tisoč stvarmi hkrati, ampak *takoj poprimem* pri tej, in potem sem prost za naslednjo stvar.

Pri tem je zato včasih potrebno zavzeti tudi *jasno stališče* in sprejeti *jasno omejitev*. V našem primeru se je treba opredeliti do neopravljenega dela: „To naj zdaj počaka, bo kasneje prišlo na vrsto!“ V odnosu do ljudi pa na primer: „Trenutek, prosim!“, in: „Ne zdaj, ampak kasneje!“ To pa hkrati tudi pomeni: Pozornost mi prinaša tudi *svobodo*: Kaj je zame pomembno prav zdaj? Za kaj se bom sam odločil in ne bom podvržen pritisku od zunaj?

Ob takem ravnanju pogosto ne opazimo samo tega, da *se je povečala kakovost našega dela*, ampak tudi, da *se je povečala kakovost našega lastnega življenja*. Na splošno postane življenje bolj umirjeno, preglednejše in globlje. S tem postanejo osrečujoče že malenkosti, ki jih sicer sploh ne opazimo, ker gremo mimo njih, na primer, če hrane ne pogoltnemo, ampak najprej zares prežvečimo grižljaj mesa ter na jeziku okušamo njegov okus, potem damo v usta grižljaj priloge ter spet okušamo njen okus, in za konec spijemo požirek vina in okušamo, kako se razliva čez jezik ter razvija svoj čudoviti okus ... Ali če ne planemo iz stanovanja in smo že pri nalogah, ki jih moramo urediti v pisarni, ampak si vzamemo trenutek časa, pogledamo ob slovesu svoji partnerki v oči, sprejmemo njen pogled ter v objemu začutimo njeno telo ob svojem. To je lahko sredi vsakdanjika čudovito majhno in globoko srečanje, ki naju oba osreči in zaradi katerega gremo povsem drugače na delo, kakor da bi zdoma zdrveli zgolj z neko vljudnostno frazo na ustnicah.

2. POGlavJE

„SVOBODA MED DRAŽLJAJEM IN ODZIVOM NANJ“

Naslov tega poglavja izhaja iz neke opredelitve utemeljitelja logoterapije Viktorja Frankla. V nadaljevanju nas bo spremljal ta njegov pogled, izražen v tem naslovu. Kaj je mišljeno s tem? Pri svojih odzivih na svojega partnerja zelo pogosto nismo zares svobodni. To pomeni: Ne ravnamo se na podlagi zavestne odločitve, ampak nas naša reakcija „preseneti“. Navedel bom majhen primer, ki si ga bomo v naslednjih poglavjih ogledali vedno znova vse bolj natančno. Gre za kratek, tako rekoč mini dialog med partnerjema. Preden pa z njim začnem, še pomembna opomba: Da je bolj preprosto in pregledno, se posvečam le *enemu* delu partnerskega dialoga, namreč deležu žene, ne pa tudi deležu njenega partnerja. Pri tem pa nikakor ne izključujem, da lahko pride pri tem dialogu, kakor pri vsakem drugem, do medsebojnega učinkovanja in medsebojnega vplivanja izjav in odgovorov nanje.

Vsakodnevna situacija

Teja in Franci bi šla rada nocoj ven. Ker je bilo treba v službi še marsikaj postoriti, sta oba zamudila in ju je zdaj nekoliko zajel mrzličen nemir, kajti svoje predstave zares ne bi rada zamudila. Tedaj reče on njej: „Teja, kje pa so moji črni čevlji? Si jih kje videla?“ (Dražljaj!) Ona na to takoj odgovori: „Sem mar jaz tvoja mama? Po možnosti si sam poišči svoje čevlje!“ (Odziv!)