

LAURA, ELA, NINA



Saj veste, kako je biti samski? Včasih dobro, saj nas lahko brez skrbi nese in odnese, drugič pa utesnjeno, prežeto s strahom in pritiski. Pa smo šli na delavnico pod vodstvom zakonske in družinske terapevtke Karoline Rebernik in spoznali, kako iz sebe narediti največ. Zadovoljstvo s sabo žari močnejše kot hrepenenje po partnerju. V pomoč jim je knjiga *Crystaline* in Jasona Everta: *Kako najti pravo ljubezen, od tod tudi ime delavnic.*



Piše in fotografira: SARA FEMEC

Zakaj najti pravo ljubezen

Karolina Rebernik si v Tivoliju izbere ličen prostor na mehki podlagi in razprostre odeje. Usedemo se v krogu. Začne: »Kot terapevtka sem želela oblikovati skupino za samske punce, ki bi želele imeti osrečujoč partnerski odnos. Imajo notranjo željo, ki jih žene naprej.« Ne opazim, zakaj se jim zatakne pri partnerju, zdi se mi, da nekateri srečo v odnosu iščejo dlje. Nadaljuje: »Namen srečan je, da si samske punce vzamejo čas zase, da ne hitijo v razmerje. Naj se vprašajo: Kdo sem, kaj čutim, kaj si želim zase v odnosu?« Predstavi tudi teme, ki so jih že imele: kakšnega partnerja si želimo, kako doživljamo čustva, čutenje so tudi risale. Omeni še področja, o katerih bo beseda tekla v prihodnje: »Raziskale bomo, kakšne želimo biti v odnosu. Potem bomo pogledale ovire, ki nam to preprečujejo. Tukaj se odprejo vprašanja družine, odhoda od doma, ali smo zase pripravljene iti od doma ali čakamo koga, ki nas bo odpeljal. Potem se bomo posvetile rešitvam, ki vodijo v boljše odnose – do sebe in drugega.«

Laura: To sem mu dovolila

Povpraša jih po njihovih pričakovanjih. Prva spregovori Laura (imena udeleženk so zaradi zaupnosti skupine izmišljena): »Mislim, da vsak odnos, ki ga imamo v življenju, odslkava odnos do sebe. Tukaj sem, da ga razčistim in izboljšam samopodobo, se naučim živeti samostojno, da bom zadovoljna s sabo, saj takrat oddaja drugačno energijo.«

Njihovi strahovi se odpirajo, pri nekaterih hitreje, pri drugih počasneje. Laura strne svoje izkušnje: »Za sabo imam neuspešno zvezo, zato sem prišla na psihoterapijo. Slišala sem za skupino, privlačila me je, saj si želim osrečujočega, dolgoročnega odnosa, v katerem bi dajala in prejerala. Bivši partner me ni spoštoval, to sem mu dovolila. Pomembno je krepiti samospoštovanje. V prejšnjem odnosu sem izgubila sebe, trudim se, da bo v prihodnje drugače.«

Ela: Bila sem v podrejeni vlogi

Vse imajo podobno izkušnjo z razmerji. Ela pojasni: »Imam 30 let in precej neuspešnih zvez, ki so trajale največ pol leta. Zdelo se mi je, da sem se vrtela v istih krogih, kjer nisem dovolj cenila in spoštovala sebe, bila sem v podrejeni vlogi. Na koncu spoznaš, da se sam težko rešiš.« Vodja delavnic pove, da pomaga pogled drugih na tvoje življenje. Ela nadaljuje: »Privlačijo me moški, ki jih razumsko nočem. V zadnjih letih, po neuspešnih izkušnjah, sem se naučila počakati. Na začetku, ko me zajame val čustev, se malo oddaljim in preverim druge stvari; nato veliko fantov zavrnem, ker vidim, da se ne bo izšlo. Opazim, da so določene vrednote preveč v navzkrižju in nisva za skupaj.«

Nina: Negovati moram sebe

Kot opazovalka vidim, da so punce resnično ovrednotile svoja dejanja in želijo živeti polnovredno. Izpove se še Nina: »Bila sem v neakovostni zvezi, ugotovila sem, da moram negovati sebe. Zelo mi je všeč topel odnos, ki ga ima Karolina. V skupino sem šla zato, ker sem osamljena in bi se rada družila z osebami s podobnimi težavami.« Pretekla razmerja so jih zaznamovala, a pogled naprej je optimističen.

Pritisk

Pogovor gladko teče, vprašanja porajajo odgovore in tudi vprašanja. Vloga terapevte je jasna, usmerja tok besed do ključnih tem. »Misli, besede, dejanja. Terapija je zdravljenje s pogovorom.« Rebernikova izpostavi bistvo svojega dela. Imajo lepe zvezke, s punčko na platnicah,



vanje si vestno zapisujejo. Ena izmed njih je nanj pomenljivo napisala zaupno. Povedo, da zapiske prebirajo, se spominjajo in poskušajo delovati drugače. Zdi se, da je samskim kdaj težje.

»Vem, da ni prav, nisi manjvreden. Veliko ljudi pričakuje, da boš v odnosu in se kasneje poročil. Recimo oče ti reče, kako rad bi vnuke. Saj bi jih tudi jaz rada! Na vrat na nos pa ne gre, imam merila. Mislim, da bi se morale pomiriti s sabo in se lepo imeti,« pove Laura. Karolina povezuje pritisk s strahom, ki nas ohromi: »Mama ne zna začutiti, kako je hčerki, ki si želi imeti partnerja. Ne zmore je začutiti v njeni bolečini.«

Iz malega raste veliko

Laura pove o svojem ozadju: »V izvorni družini niso znali postaviti meje. Krivila sem se, da nisem dovolj odločna, a to je dediščina, ki jo dobiš. Nato je treba marsikaj predelati in se naučiti novih možganskih povezav.« Družina nam lahko kuje pot tudi, ko se odselimo od doma. Ela deli še svoje doživljanje: »V očetovem odnosu do mami in mene ni bilo spoštovanja. Saj je dal, kar je lahko; cenim ga in spoštujem. Vem, da bi vse naredil zame.« Terapevka pri odgovoru hitro preide na srž težave: »Vemo, da so starši naredili najboljše za nas. Več niso mogli, ker sami niso dobili več ali pa niso znali. Zavestno si vse razložimo. Mami zaradi službe ni imela časa, ni mogla poskrbeti zame. Kaj pa čustveno? Sama sem bila, nekdo bi moral poskrbeti za malo punčko, ko je bila žalostna, potrebovala bi objem. Razumska razlaga je obramba. Rane iz otroštva se odpirajo, zato raziskujemo, kakšno vzdušje smo srkale v družinah.«

Osamljenost

V sončnem dnevu, pod senco mogočnih krošenj in ob zvrzolenju ptic, preidemo še na osamljenost. »Kaj je osamljenost? Ne pojavi se samo pri samskih po stanu. Osamljeni so tudi osebe v zvezi in poročeni.

Včasih jo enačimo s samskostjo. Kako se takrat počutimo?« udeleženke vpraša terapevka. Odzove se Ela: »Osamljenost se mi zdi kot strah pred neustvarjalnostjo, ko si vendar tako želiš ustvarjati. Imel bi družino, skrbel bi zanjo, ne bi hodil vsak vikend domov in skrbel za starše in stare mame. Delal bi za svojo družino!« Karolina Rebernik bolj kot z jasnimi napotki pomaga z vprašanji ter vživljanjem v njihovo občutenje, kar jih spodbudi k raziskovanju. Izpostavi še: »Ali bomo v odnos prinesle veselo punco ali takšno, ki želi biti izpolnjena, pa ni – takšne boste namreč zraven partnerja. Boste v zvezo prinesle le strah ali vse svoje čutenje?«

Posledice

Posvetimo se še učinkom. Laura pove: »Terapija in skupina me spreminjata v boljše osebo. Kot je dejala Karolina, treba se je ukvarjati s sabo, se negovati, da smo najboljša različica sebe. Kaj bomo dali partnerju, ne le kaj nam lahko on da, in samemu sebi. Noben odnos, v katerem zanemarimo sebe, ne preživi.« Ela pristavi: »Srečanja so kot opomnik, enkrat na teden, da se moraš sam graditi. Velikokrat potrebuješ nekaj od zunaj, da te spomni: Sama si odgovorna, sama znaš poskrbeti zase.« O srečanjih nadaljuje še Laura: »Če ima človek globoko v sebi željo, se spreminja. Razmišljam o srečanjih, ostanejo v srcu. Opazila sem, da sem bolj v stiku s sabo, iskrena do sebe. Kadar oseba do sebe ni iskrena, tudi do drugih ne more biti.« Svoje mišljenje deli še Nina: »Od skupine pridem bolj sproščena, več imam pozitivne energije, bolj zaupam vase, lažje sprejemam starše in se ne ukvarjam toliko z njihovimi negativnimi lastnostmi. Krepiti moram samozaupanje, da bom nato spoznala kakšnega fanta.« Po delavnici ne vem, ali je bila namenjena le samskim, teme, ki se porajajo, pestijo večino; z govorom o njih bi pomagali sebi in ljudem okoli nas.

Po uspešno končanem študiju zakonske in družinske terapije na teološki fakulteti si je Karolina Rebernik pridobila izkušnje z delom na Frančiškanskem družinskem inštitutu. Zdaj v samostojnem terapevtskem centru Srčna moč s svetovanjem, terapijami in pogovornimi skupinami pomaga ljudem najti novo moč za boljše odnose. Odpravlja težave v partnerskem odnosu, družinske stiske pri vzgoji otrok ter pomaga pri ranjeni samopodobi posameznikov.