

Katarina KOMPAN ERZAR* Barbara SIMONIČ**

Bolečina zavrženosti: afektivna podoba in dinamika zakonske nezvestobe

Ključne besede: afekt, strah, sram, žalost, izvenzakonska razmerja, psihoterapija

Povzetek: Odrasli medosebni odnosi so tisti sistem oziroma prostor, v katerem lahko prepoznamo, pridemo v stik in ubesedimo vse tiste vidike svoje psihične strukture, ki jih v svojem domačem družinskem sistemu v otroštvu nismo opazili oziroma niso imeli prostora v medosebnih odnosih, v katerih smo živeli. Kasneje v odraslih medosebnih odnosih se ta prostor spet odpre, odnosi postanejo kompleksnejši in predvsem zahtevnejši. Afekti in njihova komunikacija je ključni faktor pri vzdrževanju ravnotežja med povezanostjo in intimnostjo ter avtonomijo in samostojnostjo. Prav preko izražanja afektov in predvsem prepoznavanja afektov prepoznavamo tudi, kdaj se lahko približamo drugemu, kdaj si želimo bližine ali kdaj si želimo avtonomije. Če je sposobnost prepoznavati, čutiti in govoriti o temeljnih potrebah, čutenjih, tesnobi in strahu, okrnjena, se bodo ta izražala preko vedenja, ki bo vzbujalo strah in tesnobo. Vse, česar v medosebnem odnosu ne moremo izgovoriti in česar ne smemo prepoznati, se bo udeležilo preko vedenja. — V našem prispevku si bomo ogledali afektivno dinamiko zakonskega para z izvenzakonskimi razmerji, ki so preko odsotnosti čutenja strahu in sramu v odnosu služila kot regulator afekta žalosti. Pri tem bomo sledili dinamiki kroženja čutenj ter vznika afekta, ki spremeni to kroženje. Eden najpogostejših globinskih vzrokov izvenzakonskih razmerij je prav nesposobnost žalovanja oziroma poslavljanja in soočanja z bolečino zavrženosti, ki jo je posameznik kot otrok doživljal v domači družini. Skozi proces terapije lahko tako sledimo postopni predelavi afekta, ki se kaže v spremembi čustvenega vzorca odnosa med partnerjema, ki sta s pomočjo terapevtove sposobnosti zaznati, izraziti in ubesediti temeljni afekt strahu in žalosti, lahko začela doživljati tiste plati medosebnega odnosa, ki so pred tem narekovala boleče medsebojno obračunavanje. Vloga terapevta v tem procesu je bila pomagati prepoznavati vplive in moč afekta v njenem odnosu ter jima preko tega omogočiti ohranjati čustveno bolj barvit odnos brez izvenzakonskih razmerij.

Pain of Rejection: The Affective Image and Dynamics of Marital Infidelity

Key words: affect, fear, shame, sadness, extramarital affairs, psychotherapy

Summary: Adult interpersonal relationships are the space, where we can identify and verbalize all aspects of our psychic structure, which we couldn't recognize when we were children in our family systems. Later, in adult relationships, this space is opened again, relationships become more complex and more demanding. Affects and their communication is a key factor for maintaining a balance between connection and intimacy and for maintaining a balance between autonomy and independence. Through expression and recognition of affects we can find out, when we can come closer to other, when we wish closeness or when we need autonomy. When this capacity of recognition, feeling and speaking of basic needs and affects is truncated, these affects will occur in behavior, which will bring out fear and anxiety. What we can't express in words will be expressed in behavior. — In our article we will follow the affective dynamics of married couple with extramarital relationships, which were a regulator of sadness in absence of affects of fear and shame. We will follow the dynamics of affect circulation and the appearance of affect which changes this circulation. One of the most frequent causes of extramarital affairs is inability of mourning, that is inability of saying good bye and to confront with pain of rejection, which was experienced in one's family. Through the process of therapy we can follow remodeling of affect, which is seen in change of emotional pattern between partners, which with therapist's help become able to recognize that sides of interpersonal relationship, which dictated their painful interpersonal conflicts. The duty of the therapist in this process was to help to recognize the influences and power of affect in their relationship and through that enable them to maintain emotionally more colorful relationship without extramarital affairs.

*KATARINAKOMPANERZAR-DR-SCI-PSIHOTERAPEVTKA ✉ FRANČIŠKANSKIDRUŽINSKIINŠTITUT-PREŠERNOVTRG⁴,1000LJUBLJANA;LIA-KATARINA-KOMPAN@GUEST-ARNES-SI

**BARBARA SIMONIČ-UNIV-DIPL-TEOLOGINJA-PSIHOTERAPEVTKA ✉ RADEGUNDA ^{19B},3330 MOZIRJE; BARBARA-SIMONIC1@GUEST-ARNES-SI

Uvod

Če hočemo v polnosti razumeti razdiralne in boleče vzorce odnosov, predvsem najgloblje rane navezanosti [*attachment injury*] oziroma relacijske travme [*relational trauma*], moramo razumeti, da so to zapleti, ki s časom ne izgubijo na svoji razdiralnosti in da se njihova moč ohranja tudi skozi generacije (Johnson, 2004). V tem primeru so patološki in razdiralni vzorci odnosov hkrati tudi način regulacije afekta, torej tiste temeljne afektivne podlage, ki je narekovala specifičen razvoj znotraj sistema. Odkritje mehanizma regulacije afekta je omogočilo drugačen pogled na boleča in razdiralna medosebna razmerja (Bradley, 2000). Če patologijo v odnosih razumemo kot način regulacije nezavednih afektov, potem lahko s pomočjo soočanja in zavestne razdelave afektov in predvsem iskanja vira teh najglobljih strahov, tesnobe in sramu, postavimo nove temelje čustvenim vzorcem odnosov (Cozolino, 2002; Bradley, 2000). Druga predpostavka tega načina razumevanja je, da se v čustvenem vzorcu intimnih odnosov hitro pokažejo blokade in nefunkcionalno vedenje, na podlagi katerega lahko odkrijemo temeljne afekte, ki so, namesto da bi postali del zavestnih čutenj in vedenja, ostali neovrednoten vir strahu in tesnobe, ki narekuje avtomatično odzivanje in vztrajanje v razdiralnih oblikah vedenja (Cozolino, 2002).

1. Afekt v sistemu

Afekt, ki poganja vso dinamiko in procese znotraj sistema ter usmerja njegov razvoj, je temeljni afekt. To je nezavedni afekt, ki najmočneje zaznamuje sistem (Gostečnik, 2004; Erzar, Kompan-Erzar, 2006). Afekt v najožjem pomenu opisuje Daniel Siegel (1999), ki definira vitalne afekte [*vitality affects*] kot način neverbalnega izražanja notranjih emocionalnih stanj (notranjih v tem primeru pomeni organskih, torej določenega vzbujenja možganskih krogotokov, ki uravnavajo tip aktivnosti, napetosti telesa in stopnjo budnosti). Ti izrazi so npr. ton glasu, izraz obraza in stanje telesa. Pri tem je treba poudariti, da ne govorimo o občutju [*feeling*], ki označuje zavedanje določene emocije ali afekta. Afekt ima torej dve ravni. Prva je direktna telesna raven, ki je nezavedna in se izraža preko neverbalnih znakov in vedenja oziroma kot motnja v normalnem toku zavestnega čustvovanja, mišljenja in vedenja. Drugo raven afekta pa bi lahko poimenovali občutje [*feeling*], ki pomeni zavestno raven emocionalnega stanja in se izraža preko samozavedanja in je včasih omejeno na preprosto zavedanje (npr. prijetno, neprijetno počutje ali npr. splošno občutje napetosti, ki pa ni nadalje razdelano). Primarne emocije, katerih zunanji izraz imenuje Siegel (1999) afekt, opisujejo tok različnih možganskih stanj in sprememb v njihovi aktivaciji. Razvojno pomenijo primarne emocije tudi področje stika med otrokom in starši, saj prav sposobnost staršev, da svoje možgansko stanje prilagodijo oziroma uglasijo na otrokovo, zahteva od staršev sposobnost direktnega (pomeni izven zavestnega razumevanja) prepoznavanja drobnih neverbalnih znakov, s katerimi se kaže otrokovo stanje. Sposobnost odraslih možganov in telesa, da se odziva na drobne znake afekta, je osnova otrokovega razvoja in hkrati osnova empatije v odraslih odnosih. Hkrati pa je to tudi osnovni mehanizem socialnega razvoja, ker določa in hkrati gradi sposobnost regulacije emocij, torej afekta, kar je pogoj za medčloveški stik. »Emocije na splošno so kompleksna serija procesov in so osrednjega pomena v možganih. Vključujejo dvojno naravo bistva možganov: pretok energije in procesiranje informacij. Emocije tudi zrealijo temeljni način, kako se [*mind*] organska struktura možganov izoblikuje iz prepleta med nevrološkimi procesi in medosebnimi odnosi. Tudi znotraj možganov emocije združujejo različne sisteme in oblikujejo kompleksno stanje [*state of mind*]. Emocije tudi služijo kot set procesov, ki povezujejo ene možgane z drugimi znotraj medosebnih odnosov« (Siegel, 1999). V našem delu bomo za celoten sklop primarnih emocij in njihovega zunanjega izraza uporabili termin afekt, za razliko od termina čutenje oziroma občutij, s katerim bomo označevali zavestno raven emocionalnega delovanja (Gostečnik, 2004; Kompan Erzar, 2006a).

Če hočemo razumeti dinamiko afekta, moramo opisati še njegovo umeščenost v času.

Siegel (1999) poimenuje splošen ton emocij v času razpoloženje [*mood*]. Razpoloženje oblikuje interpretacijo posameznikove percepcije, mišljenja in samozavedanja ter opisovanja svojega stanja. Termin razpoloženje tako prinaša samo opis ene temeljnih značilnosti afekta, in to je njegova prepoznavnost oziroma ton. Primarne emocije se ne spreminjajo, spreminja se samo stopnja zavedanja in ločevanja teh primarnih emocionalnih stanj, torej občutij, ter rastoča sposobnost človeka, da občutja diferencira med seboj in jih poimenuje (preprosto rečeno bi to pomenilo, da otrok, ki je na začetku prepoznaval samo prijetno stanje od neprijetnega, sčasoma začne prepoznavati jezo, žalost, strah in kasneje v odraslosti lahko loči med žalostjo in razočaranjem, jezo in obžalovanjem). Torej afekti so nespremenljivi (označujejo različna kompleksna stanja vzdraženosti možganov), zajemajo telesna stanja in kažejo na temeljno vzajemnost medosebnih odnosov.

Afekte si lahko predstavljamo kot strune na kitari. Dokler je kitara uglasena in so vse strune proste, bomo slišali melodijo in ne bomo ločili katera struna jo igra, če pa je ena struna razglašena, je celotna melodija popačena, ker jo preplavi zvok razglašene strune, ki onemogoči normalen tok melodije. Če ena struna manjka, bo melodija okrnjena na določen način. Vedno bodo manjkali isti toni. Note so čutenja in na vsaki kitari lahko zaigramo katerokoli melodijo sestavljeno iz not. Glede na strune pa bo ta melodija zvenela vsakokrat drugače. Vsako melodijo lahko napišemo v različnih tonskih načinih. Tonski načini so odnosi, ki bodo dali določeno barvo melodiji. Ritem melodije je hitrost toka čutenj v določenem odnosu. Kroženje čutenj je odvisno od odnosa, v katerem čutenja krožijo in od odzivnosti vsakega od udeležencev. Ton, na katerem se uglasijo, je vzajemni afekt, torej afekt, na katerem lahko drug drugega najmočneje zaznavajo. In iz vzdušja odnosa, torej tonalitete, odzivnosti, ritma in vzorca čutenj, torej melodije, lahko razberemo, ali je kitara uglasena ali ne, ali je melodija čista, torej so strune med seboj ločene in uglasene ter dovoljujejo prehajanje od ene k drugi, ali pa blokirajo melodijo, jo pačijo, motijo ritem in onemogočajo zvezen potek. Terapija je proces uglasovanja kitare s pomočjo izostrenega posluha za melodijo, ritem in tonaliteto ter sposobnosti uglasovanja posameznih strun, torej sposobnost slišati, prepoznati in ubesediti posamezen temeljni afekt. Če iz prepleta čustvenih vzorcev in vzdušja odnosov lahko vidimo ponavljanje enih in istih dinamik, enega in istega vedenja in zablokiranost kroženja čutenj, potem lahko dobimo dostop do afekta, ki je podlaga tega neravnovesja (Kompan Erzar, 2006b).

2. Afekt v terapevtskem procesu

Terapevtski proces je proces, ki ne popravlja čustvene dinamike, ampak vzpostavlja in omogoča regulacijo afektov. Omogoča prav dostop do prepoznavanja različnih občutij in preko njihovega ozaveščanja se regulirajo temeljni afekti, ki sicer preko nediferencirane tesnobe in strahu poganjajo nefunkcionalno in razdiralno vedenje (Gostečnik, 2004; Kompan Erzar, 2001; Cozolino, 2002). Najbolj boleče in uničujoče so prav relacijske travme, boleče in nasilne izkušnje, ki jih doživimo ob najbližjih ljudeh, kot so starši, partnerji in najožji prijatelji. Primer relacijskih travm so fizične, čustvene in spolne zlorabe, smrti in izdajstva, med katerimi je najbolj boleča prav nezvestoba. Relacijske travme segajo v samo jedro varne navezanosti, saj uničijo temeljno zaupanje in osnovni kriterij za prepoznavanje varnosti in nevarnosti (Schore, 2003). Travmatične izkušnje navezanosti, pravi Schore, negativno vplivajo na razvoj organizacije desne hemisfere, kar povzroči okrnjeno sposobnost razumevanja emocionalnih telesnih stanj in emocionalnih dražljajev iz okolja. Zato bo posameznik nesposoben integrirati boleče afekte in bo preusmeril pozornost stran od notranjih emocionalnih stanj. Poenostavljeno bi rekli, da tak človek ne bo občutil strahu, sramu in bolečine. Prav integracija bolečine pa je temeljni mehanizem preživetja in ta je odvisen od desne hemisfere, torej hemisfere, ki se oblikuje in organizira v zgodnjih odnosih (De Bellis, 2001). In zakonska nezvestoba je ena od oblik vedenja, ki omogoča tako preusmeritev pozornosti. Nezvestoba je način, kako partner namesto da bi spregovoril o svoji stiski, to stisko

povzroči drugemu. Partner, ki ni bil sposoben spregovoriti o svojem nezadovoljstvu, bo preko afere, ko se bo pokazala, v drugem povzročil najhujšo bolečino, ki je po svoji razdiralnosti in emocionalni škodi, ki jo povzroči, primerljiva samo še s fizičnim nasiljem, pravi Magie Scarf (2004). V primeru »komuniciranja« preko zakonske nezvestobe sta partnerja na ravni telesa brez obrambe, telo ne more nikoli zanikati občutij, kar lahko stori razum, zato bo občutje, da nekaj ni v redu ostalo na telesni ravni kot občutje praznine, tesnobe, izčrpanosti, ne bo pa dobilo zavestnega pomena. Šele integracija teh stanj s pomenom pa bi omogočila dostop do strahu, sramu in tesnobe ter temeljne relacijske travme, ki bi partnerjema odprla pot do integracije bolečine in regulacije afekta. Relacijska travma namreč onemogoči posamezniku dostop do temeljnega afekta strahu in prepoznavanja nevarnosti, zaradi česar bo ta v kasnejšem življenju oropan osnovnega načina prepoznavanja in regulacije medosebnega stresa, s tem pa tudi oropan sposobnosti graditi varne odnose, v katerih bo mogoče prepoznavati in regulirati afektivna stanja.

3. Regulacija afekta v zakonskem odnosu (dinamika nezvestobe)

V našem prispevku bomo prikazali primer para, ki se bori z izvenzakonskimi razmerji, ki so najučinkovitejši in hkrati najbolj razdiralen in dokončen način udejanjanja nepriznanega sramu in strahu pred bližino in pomenijo pravo relacijsko travmo, ki se v primeru nezvestobe udejanji v vsej polnosti. Nezamišljiva in neznosna izkušnja bo iznakazila temeljno strukturo jaza ter pretresla in porušila osnovne predpostavke, ki so prej dajale občutek varnosti in smiselnosti. Uničila bo namreč tri ključne predpostavke, ki jih potrebujemo za preživetje, in sicer, da je svet dobronameren, da ima smisel in da smo vredni, da živimo (Janoff-Bullman, 1992). Namen terapije v tem primeru je omogočiti integracijo tega afekta in ustvarjanje varne baze za vzpostavitev čustveno bogatejšega in bolj funkcionalnega odnosa. Prikazali bomo, kako lahko terapevtski proces omogoči vstop neozaveščenih občutij v zavest ter odpre prostor drugačnim odnosom.

Zakonca sta na terapijo prišla zaradi obojestranskih izvenzakonskih razmerij. Med njima je bilo čutiti ogromno strahu in blokad. Kot bomo videli v transkriptu terapije, sta partnerja preko afer regulirala svojo stisko v odnosu. V tem primeru so se afere pokazale kot način regulacije afektov sramu in strahu. Na začetku sta bila partnerja drug do drugega izrazito groba, prezirljiva in žaljiva. Biti v stiku s strahom in sramom bi pomenilo soočiti se s stisko, ki je v določenem trenutku neznosna, zato bodo ta čutenja odigrana s prekinitvijo stika, kar v tem primeru predstavljajo afere. »Čutenja, kot so jeza, kritika, odpor, prezir, sta Jacobson in Christensen (1996) označila kot 'groba' čutenja. Groba čutenja postavljajo 'self' v močnejšo, bolj dominantno pozicijo v odnosu do partnerja. Jacobson in Christensen (1996) trdita, da je skoraj vsako 'grobo' čutenje povezano z nekim 'mehkim' čutenjem ali mislijo, kot so npr. bolečina, strah, žalost ali razočaranje« (Croyle in Waltz, 2002). Če hočemo partnerjema pomagati, da globinsko preoblikujeta čustveni vzorec njunega odnosa, moramo preko terapevtskega procesa najprej omogočiti partnerjema razviti sposobnost prepoznavanja čutenj (Croyle in Waltz, 2002).

Par je prihajal na terapijo tri mesece enkrat na teden. Terapija je trajala eno uro, vseh terapij pa je bilo dvanajst. Terapije so se z njunim soglasjem tudi zvočno snemale, terapevt pa si je po vsakem srečanju zapisoval čustveno dinamiko terapije. Terapevt je ob vseh dogodkih, o katerih sta poročala, iskal in naslavljal predvsem čutenja, ki so ob tem bila prisotna. Terapija je bila tako usmerjena v prepoznavanje čustvene dinamike teh grobih izmenjav ter v večanje sposobnosti prepoznavanja čutenj in predvsem sposobnost soočenja s strahom, sramom in z bolečino. Pri obeh je bila namreč sposobnost zavestnega soočanja z bolečimi čutenji zelo okrnjena. Terapevt je poskušal preko odpiranja in naslavljanja čutenj ujeti vzdušje, ki je v odnosu med partnerjema, s tem da se je prepustil čustveni dinamiki in je prepoznaval čutenja pri sebi, ki so vznikala ob drugem. Govorimo lahko o moči kontratransferja, ki je terapevtov zavestni in tudi nezavedni afektivni in kognitivni odziv na pacienta. S pomočjo terapevtove aktivnosti sta tudi partnerja

spočasi lahko začela doživljati in prepoznati strah, sram ter globok obup in žalost, ki se je razrasla v njenem odnosu. Čustvena dinamika terapije, kjer je mogoče opaziti »mehčanje« grobih afektov, je prikazana skozi sledeči transkript:

Prve terapije so bile polne grobih afektov (prezir, bes, jeza, groza). Čustvena dinamika je omejena na boj moči in zanikanje. Partnerja si tako podajata bes, prezir in jezo, nihče od njiju pa ne more prevzeti odgovornosti. Raven tesnobe in stiske ob teh grobih afektih ostaja nespremenljiva. Tako na začetku naletimo na popolno nediferenciranost čutenj, boj moči in obupno izogibanje s soočenjem z bolečino izdajstva, ki sta ga doživljala.

T (terapevt): Kaj pomeni imeti ženo, kaj pomeni imeti moža, kaj pomeni imeti družino? Čisto osnovna abeceda in nekje se je bosta morala začeti učiti. Če bosta hotela biti skupaj, bosta morala začeti govoriti skupaj, delati skupaj ...

M (mož): Zadnji čas.

Ž (žena): Ja, on pa namesto tega tekmuje z otrokom in mi očita, da mi je otrok več vreden v primerjavi z njim ...

T: Ne vem, če se počutite v redu, da morate ženi te stvari očitati. Dajte se ustaviti, pa tudi vi, gospa. Dajta vsaj kdaj zadržati ves gnev in reči nekaj drugega, dajta reči kaj o sebi. To pa je tvegano. Lažje si je očitati, kaj sta naredila drug drugemu kot pa: jaz se počutim totalno prevaranega.

M: Verjetno to pomeni, da je treba sam pri sebi razčistiti in si reči, da si sam vreden toliko, da tega ne počneš.

Ž: Ja, vendar pri nama to tako zgleda, da ti rečeš: jaz sem razčistil pri sebi. Daj, še ti razčisti pri sebi. No, ali si razčistila pri sebi?

M: Ja, ali si po vseh teh zvezah?

Ž: Pa kaj ti mene sprašuješ, če sem razčistila? A ti si?

Terapevt prekine to čustveno dinamiko in vzpostavi osnovne razmejitve. Mož se upre in spet se začneta medsebojno obtoževati. Terapevt spet razmeji in poizkuša pri njima vzbuditi in nasloviti sram in gnus (prvi korak "mehčanja" čustvene dinamike).

T: Afera je ali je pa ni. Samo to dajmo danes reči, ali bo še kakšna ali ne. Bo afera ali ne?

M: Glejte, jaz se bojim, ker ko sem bil v redu, je z lahkoto imela afero celo leto. Pa sem jaz bil v redu. Ja, kakšen naj pa potem bom? Saj pravim, jaz sem že dolgo nazaj s tem razčistil. ... Gre za to ... Ona meni neke stvari očita, potem pa se izkaže, da pa ona na isti način živi oziroma mogoče v kakšnih primerih tudi slabše ... Ja, določene zadeve so se res zgodile v nepravem trenutku. Ampak jih nikoli nisem jemal tako ...

T: A sta zdaj zaključila? Zakaj se moramo še pogovarjati o aferah? Vsaka afera napolni vsako minutko z bolečino, zavrženostjo ... Totalno. Ali je to za eno uro, en dan, eno leto ... A bo to zdaj še ali pa tega več ne bo? A sta se odločila to prekiniti?

Ž: Jaz po enem letu še vedno nisem šla v afere nazaj. In zdaj moram njemu kar verjet, da je to, kar govori, v redu, ko je pa šel takoj nazaj?

T: Sta se odločila zaradi sebe, da tega ne bosta več počela? Zaradi sebe, ker si vidva tega ne zaslužita?

M: Saj pravim, jaz sem že dolgo nazaj s tem razčistil.

T: Ne boste več tega počel? Nikoli več?

Ž: Kako razčistil, ko pa takoj nato začne razlagat, da mu je seksualno privlačna neka ženska.

T: Gospod, afera je že pogled na cesti. To ženo zelo boli.

Ž: To sem mu jaz ves čas dopovedovala, pa se je norčeval, da sem ljubosumna in ne vem kaj ... Pravi, da je razčistil, zraven pa se z vsako prodajalko, natararico heca na tak način, ki ni najbolj primeren.

T: Ja, to je gnusno. In tega ni treba. Ko vas bo enkrat sram ... Ko ločiš... En sram je tisti, ki je zelo zdrav tukaj. Saj ne vem, koliko vaju je že sram, ampak sram je tukaj nekaj zelo pomembnega.

Na sredini terapevtskega procesa začne žena počasi sprejemati odgovornost in prihajati v stik s sramom. Terapevt začne iskati temeljno vzdušje, saj na medosebni ravni ni rešitve oziroma vira tega sramu in zapuščenosti ni mogoče zamejiti. Od kod nevera v to, da si vreden odnosov? Od kod tako globoka zavrženost? Terapevt naslovi gnus in gre iskat zavrženost.

T: Gospa, kaj ste šla iskat k tem moškim? Kaj je tisto, kar ste rekla, da preskoči?

Ž: Ne vem.

T: In ko vas moški izkoristijo samo za spolnost?

Ž: Ne vem, zakaj sem v bistvu dvakrat ... Pač bila je ena taka situacija ...

T: In vi se spustite v to, moški pa vas zavržejo?

Ž: Ja, tako kot mož, a ne.

T: Od kod to prihaja?

Ž: Ne vem.

T: Kako je bilo pri vas doma? Kdo so moški pri vas, v vašem svetu?

Ž: Ja, oče je, ki pač ... Ni nek moški, ne, ker je pač pijanec, ampak ni tak, ki bi razgrajal. Moja dva sta imela še mojega brata. Osem let razlike je med nama. Ker sta morala par mesecev po rojstvu iti že v službo in ker se mama s taščo ni razumela, je dala tega otroka, mojega brata, k svoji mami in je šla delat. In potem, čez osem let, sem se rodila jaz.

T: In on je tam odraščal?

Ž: Ja, on je tam odraščal. Tam je bil tistih osem. In potem čez osem let sem se rodila jaz in ta moja babica, tašča, očetova mama, je bila izgleda zelo hudobna in je grozila, da bo meni, dojenčku, ne vem kaj naredila in na srečo sta starša dobila neko stanovanje in smo se mi preselili v to stanovanje.

T: Tudi brat?

Ž: Ja, to pa je ena tabu tema pri nas, ne vem, zakaj ... Po vsej logiki bi morala otroka vzeti k sebi mama in oče, ampak ker je bil že osem let v drugem kraju in tam začel hoditi že v šolo, je bilo rečeno, da naj še pa šolo tam dela. In potem smo mi vsak vikend letali k babici na obiske, pa pomagati delati ... Enostavno on ni nikoli prišel živeti k nam.

T: Pa je želel biti z vami?

Ž: Ne vem.

T: In vi ste bila vedno tam pri starših ... In je ogromno neke krivde.

Ž: Ja.

T: Jo čutite?

Ž: Ja, seveda jo čutim, zato ker ... Nikoli nisva bila kot brat in sestra. Saj me je imel rad, je pa ves čas bil en hladen odnos med nama.

T: Koliko ste ga pogrešala?

Ž: Ne vem, če sem ga pogrešala. Jaz sem se navadila tako živeti.

Tako žena sedaj pogreša moža, vendar pa tega pogrešanja ne more izreči in se ob tem, ko ga hoče imeti ob sebi, čuti kriva in se za to krivdo odkupuje s tem, da se pusti izkoristiti. Terapevt naslovi zavrženost in strah ter skuša "mehčati" groba čutenja prezira s strahom in bolečino tudi pri možu.

T: Tukaj je bila ena ranjenost ... ena zavrženost ... En strah verjetno ob tem, ko ste vi, gospod, kar odšli. In verjetno, ko ste vi odhajali, je žena doživljala precej globok stres. Ne vem pa, koliko sta lahko o tem govorila.

M: Ja, pa verjetno me ni tako čutila in je pogrešala, da ji nisem dal vedeti ... Tudi neke veljave ji nisem dal doma. Nikoli je nisem pohvalil, mislim, pohvalil, jaz sem jo vedno pohvalil, ampak verjetno dosti bolj pred kolegi ali pa sodelavci ...

T: Ste se z njo hvalili, ne pa da bi njo pohvalili.

M: Ne pa da bi njo, ne.

T: Ona se je počutila čisto prezrto.

M: Ja, seveda, ne.

T: Vi pa tega niste hoteli. Kakšna dinamika je bila med vama? Kdo pa so ženske v vašem svetu? Kako vaša žena sodi vanj? Kaj ženske pri vas počnejo? Kako je pri vas doma? Mamo imate ... kakšno sestro?

M: Mama je bila gospodinja. Iz prvega zakona je bil moj brat. V tem zakonu pa se je rodila najprej sestra. Jaz sem bil tretji otrok. Drugi iz tega zakona.

T: Ste zadnji?

M: Ne, še mlajša hčerka je potem, še tri leta mlajša. No, mama je včasih delala in potem je pustila službo in ostala doma. Mama je bila izredno pozitivna in taka, ljubeča, kolikor je pač imela možnost to biti. Oče pa pijanec, diktator, ki je maltretiral vse okoli sebe.

T: Je bil nasilen?

M: Izredno nasilen, agresiven ...

T: Ste morali dostikrat bežati?

M: Kar.

T: Kam ste pa šli?

M: Ja, ven iz hiše, ko se je to še dalo. Drugače pa, ali v sobo v posteljo, pod posteljo ...

T: Pa vas je dosegel tja?

M: Ja, tudi ja.

T: Ste bil ujeti kot miš v mišolovki.

M: Ma ja.

T: In potem je kar padalo ...

M: Ja, ali po meni ali pa po bratu. Starejši brat je mogoče še največ odnesel.

T: In kaj ostane v takem pretepenem otroku?

M: Eno veliko razočaranje. Jaz nikoli nisem čutil do očeta nekih velikih čustev.

T: Ste čutili, ampak nič lepega.

M: Ja, ja.

T: Kaj ste čutili? A je oče še živ?

M: Ne, umrl je tri leta nazaj. Ne vem, saj pravim, jaz sem ... Kar se spomnim, sem vedno jemal svoje otroštvo do svojega petnajstega leta, ko sem odšel od doma, izredno pozitivno. Sicer ni bilo lepo otroštvo ... Lepo je bilo v otroštvu to, kar je bilo izven hiše, med prijatelji ...

T: Je zato tako nevarno biti doma?

M: Ne vem.

T: Tako nekje globoko je to zapisano.

M: Možno je ... Ko smo prišli otroci iz šole domov, se spomnim, da smo torbe vedno odvrgli, potem pa takoj šli ven iz hiše. Najprej že zaradi tega, ker se je bilo treba izogniti očetu. Če je bil doma, je spal, ker je bil pijan in ko se je zvečer zbudil, je začel piti naprej. V nobenem primeru ni bilo dobro biti doma, ko je spal, ker smo morali biti tiho ali pa takrat, ko je bil buden, ker je pač pil in smo bili zaradi tega zanj že moteči. Zato je bilo zunaj lepo. Veliko smo se igrali, tam je bila družba ...

Terapevt začne zrcaliti bolečino.

T: V družbi je v redu, doma pa ni tako zelo v redu.

M: Ja. Ves čas je bila neka družba, zelo smo se zaigrali, ali je bila to zima ali pa poletje.

T: A je to potem ta stiska? Ko so pri vas na primer prišli otroci, je bilo treba iti kar od doma, ko bi morali biti oče. Pa ste rajši šli.

Terapevt naslovi zavrženost in mož se ustraši, odpor.

M: Ne morem reči.

T: Saj doživeli niste tako, ampak vzporednica je.

M: Lahko se jemlje tako, ja, ne vem.

T: In če bi jo kar vzeli tako?

M: Hitro se ujame ta skupni imenovalac, ja, to je res.

Terapevt naslovi strah pred zavrženostjo in pomaga možu zdržati s temi čutenji.

T: Vedno se ujame. In če bi zraven dali še čutenja?

M: Vzorednico bi mogoče v tem našel, ko sem recimo jaz prihajal v svojo družino domov, sem prevečkrat neletel na tisto njeno teženje, kako mora biti vse pospravljeno. Ko smo bili pa skupaj zunaj, je bilo v redu. Čim pa smo prišli domov, se je nekaj spremenilo.

Kasneje se mož vrne na medosebni odnos in se opre na ženo. Začneta govoriti o zavrženosti in bolečini, ki se prebujata v odnosu.

T: Povejte, zakaj vam je težko verjeti.

M: Ne vem. Ne vem, zakaj.

T: Kaj je zdaj drugače, da bi vam lahko verjeli? Kaj se je spremenilo, da bi žena lahko verjela?

M: Jaz mislim, da lahko potrdi, da sem bil eno obdobje tak, kot si ga je želela.

T: To pomeni, da ste bil pridno doma?

M: Ja.

T: Niste hodili okoli? Kaj ste pa čutili? Kaj je žena čutila?

M: Mislim, da je lahko čutila vse, kar je lahko čutila od mene. Jaz ji več nisem mogel dati. Kako pa je čutila, pa ni bilo odvisno od mene, ampak od nje.

T: Gospa, mu vi verjamete?

Ž: Ja, začela sem mu verjeti, ampak potem, ko je izjavil, da se je vmes spentljajal še z eno ... Parkrat sem mu rekla, da z olupkom ne morem živeti.

Tukaj se do konca odpre rana v navezanosti [attachment injury]. Žena po tem srečanju zboli (gre na operacijo). Mož pride na zadnjo terapijo sam in ob naslavljanju afer pride v stik s sramom in žalostjo.

T: Kaj je zdaj drugače, da afer ne bo več? A še zmeraj dvomite?

M: Jaz skoraj zagotovo lahko rečem, vsaj kar se mene tiče, da tega ne bo več, ker ko sedaj pogledam nazaj, se mi zdi, da sem s tem svojim dejanjem in načinom razmišljanja povzročil tudi nekaj groznega.

T: Kaj čutite, ko govorite o teh svojih podvigih? Kako vam je sploh to govoriti?

M: Nikoli nisem namenoma iskal tega.

T: Saj ni važno. Gospod, kaj čutite, ko govorite o sebi in teh aferah?

M: Da sem mogoče bil malo preveč nezrel.

T: In če ste bil nezreli, kaj je bilo tam? Kaj čutite ob tem?

M: Kaj pa vem!

T: Je to jeza nase ali je strah ali je ... Ne vem, kaj je. Kaj čutite, ko morate o tem govoriti okoli?

M: Zdaj sram. Ne vem. Poskušam se nekako razumet, ne vem ...

T: To je še zelo na površju. Kaj čutite, ko to govorite? Kako je to govoriti?

M: Ja, najprej je sram.

T: Kaj ta sram pomeni? Je to taka zadrega? Kako ta sram izgleda?

M: Hmmmm ...

T: Dokler vi ne boste začutili, kaj je ta sram, te afere ne bodo razrešene, ne bodo ustavljene. Biti v stiku s tem, kaj je tam ... To je smisel vsega, ker če se grozno počutiš, tega nikoli več ne moreš narediti, ker je grdo. Tega ni treba več početi. Če samo pogledate dejanja, ki so bila, na vse te ženske, na ženo, ki je bila tam, na življenje, ki vama je bilo s tem ukradeno ... Kako se počutite?

M: Nekaj časa sem tudi tako razmišljal. Potem pa poskušam najti trenutek, ko sem začel tako drugače razmišljati.

T: Da je kar vseeno ...

M: Ja, da je življenje samo eno in zakaj ne bi bilo lepo. Nikoli nisem namenoma tega delal ali pa da bi šel prav načrtno v to. Potem pa je bilo, kot da sem se nekako spustil iz vajeti in sem začel tudi namenoma osvajati druge ženske. Kot da mi je bilo to vseeno.

T: Kaj ste pa začutili, ko ste se ustavili? Tam je moralo biti nekaj presneto močnega.

M: Zdelo se mi je vseeno, ali povem ali pa ne. Sicer pa se sploh nisva znala pogovarjati, vsaj meni se tako zdi. Ona mi je sicer govorila, kaj ji ni prav in izgleda, da jaz nisem znal tega prav slišati, nisem znal najti tistega pravega odnosa do nje. Verjetno sem se preveč izoliral, premalo je bilo vredno to, kar je ona delala. In isto je bilo pri meni: tudi jaz nisem dobil od nje tistega, kar sem si želel, pozornosti, nežnosti. Ne vem ... In verjetno je zaradi tega potem prišlo do tega, da sem rekel: zakaj pa bi se moral omejevat, če je njej vseeno, kakšen sem.

T: Zakaj ste se tukaj umaknili?

M: Ja, ravno zato, ker nisem dobil neke potrditve. Mogoče pa sem jo iskal drugje, da bom pa vsaj nekje znal, osvojil katero, da bom ...

T: Kaj ste pa potem začutili, da ste si rekli, da tako ne gre več naprej? Ste prišli v stik s tem in rekli zadosti? Kaj je bilo tam? Ker zaradi tistega, kar ste tam začutili, ste prišli nazaj. Zaradi tega ste danes tukaj. In ko boste ugotovili, kaj je to bilo, boste vedeli, da tega ne boste za nič na svetu nikoli več naredili.

M: Ja, ja, to pa je bilo takrat, ko sem zvedel za njeno afero.

T: Kaj ste takrat čutili? Kaj je bilo tam?

M: Ko mi je ona povedala, se mi je vse sesulo.

T: Kaj se je sesulo?

M: Vse življenje.

T: In kakšen občutek je to?

M: Počutil sem se ... Halo! Kako sva sploh živela? Kako sva lahko tako živela? In me je bilo, ne samo sram, obupno sem se počutil, tako nizkotno ... Kako sem lahko ...

T: Prav gnusno.

M: Tudi gnusno, ja, tudi gnusno je bilo. Rekel sem: pa to je nemogoče, pa kako sva lahko ...

T: Kako sta lahko šla tako daleč, čisto do dna ...

M: Ja, to je grozno. In po vsem tem sva bila izredno nesramna drug do drugega in si govorila besede, ki se niti približno ne bi smele izgovarjat.

T: In te besede so samo še nekaj, kar razdvaja.

M: Seveda. Zakaj sva morala toliko let preživeti v eni laži?

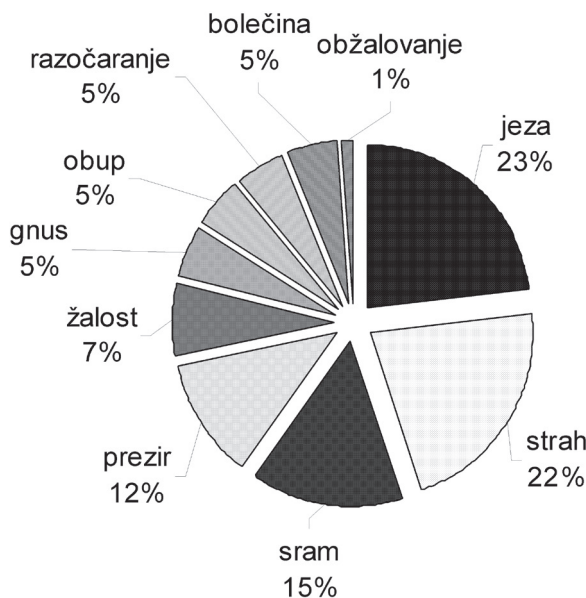
Mož v žalosti pride v stik s sramom. Od tu naprej se bo začel proces predelave temeljne zavrženosti in zapuščenosti. Ko se je namreč v terapiji odprl dostop do temeljnega občutja zavrženosti (žalost in sram), se je dinamika med zakoncema spremenila tako, da ni več prostora za "neopažene" afere. Smo še vedno v prvi fazi razreševanja afer, in sicer v osnovnem priznavanju in odkrivanju globine izdajstva, ki do zdaj še ni bila dostopna.

4. Kvantitativni prikaz čustvene dinamike terapije

4.1. *Metoda.* Zgoraj opisano dinamiko smo spremljali in potrdili tudi z metodo analize transkriptov zvočnih posnetkov terapij, kjer smo sledili dinamiki prenosa čutenj med udeleženci terapije (mož, žena in terapevt). Transkripte smo razdelili na zaključene sekvence. Sekvenca je, kot običajno pri analizah transkriptov (McCluskey, 2005), sestavljena iz izmenjave med dvema sogovornikoma (vprašanje, odgovor; trditev, odziv nanjo). Trije terapevti so za vsako sekvenco določili osnovna čutenja, ki jih po njihovem mnenju izraža in glede tega sprejeli konsenz. Kodirni sistem za prepoznavanje čutenj je bil sestavljen iz šestih temeljnih emocij, ki so: strah, jeza, veselje, žalost, sram in gnus (Clulow, Riddel in Shmueli, 2003; Rotschild, 2000; Siegel, 1999). Tako smo lahko sledili pojavljanju posameznega čutenja skozi proces terapije, analizirali pa smo tudi kroženje čutenj in čustveno dinamiko med možem, ženo in terapevtom. Pri tem smo bili pozorni na to, kaj se je dogajalo z afekti, ne pa toliko na to, kakšne intervence je uporabil terapevt in tudi ne na to, kakšni so bili rezultati same terapije. Izhajali smo iz predpostavke, da se v terapevtskem procesu ne pripisuje in spreminja čutenj, ampak se s sledenjem čustveni

dinamiki sprosti nezavedne afekte in se jih zave, kar posledično pomeni tudi spremembo v dinamiki odnosa in tudi nepotrebnost, da bi te afekte regulirali na nefunkcionalen način. Če povemo z že uporabljeno metaforo, gre za uglasovanje notranje afektivne kitare. Terapevtski proces predstavlja možnost, da se neobvladljivi in razdiralni afekti (v našem primeru strah in sram) lahko izgovorijo, začutijo in postanejo del zavesti, to pa pomeni, da jih ne bo več treba odigravati na način, ki je boleč in še pogloblja ranjenost.

4.2. *Rezultati.* Če pogledamo čutenja vseh terapij, je razvidno, da sta na terapijah prevladovala afekta jeze (23 %) in strahu (22 %), na tretjem mestu pa je sram (15 %). Delež vseh čutenj na vseh terapijah je razviden iz slike 1.

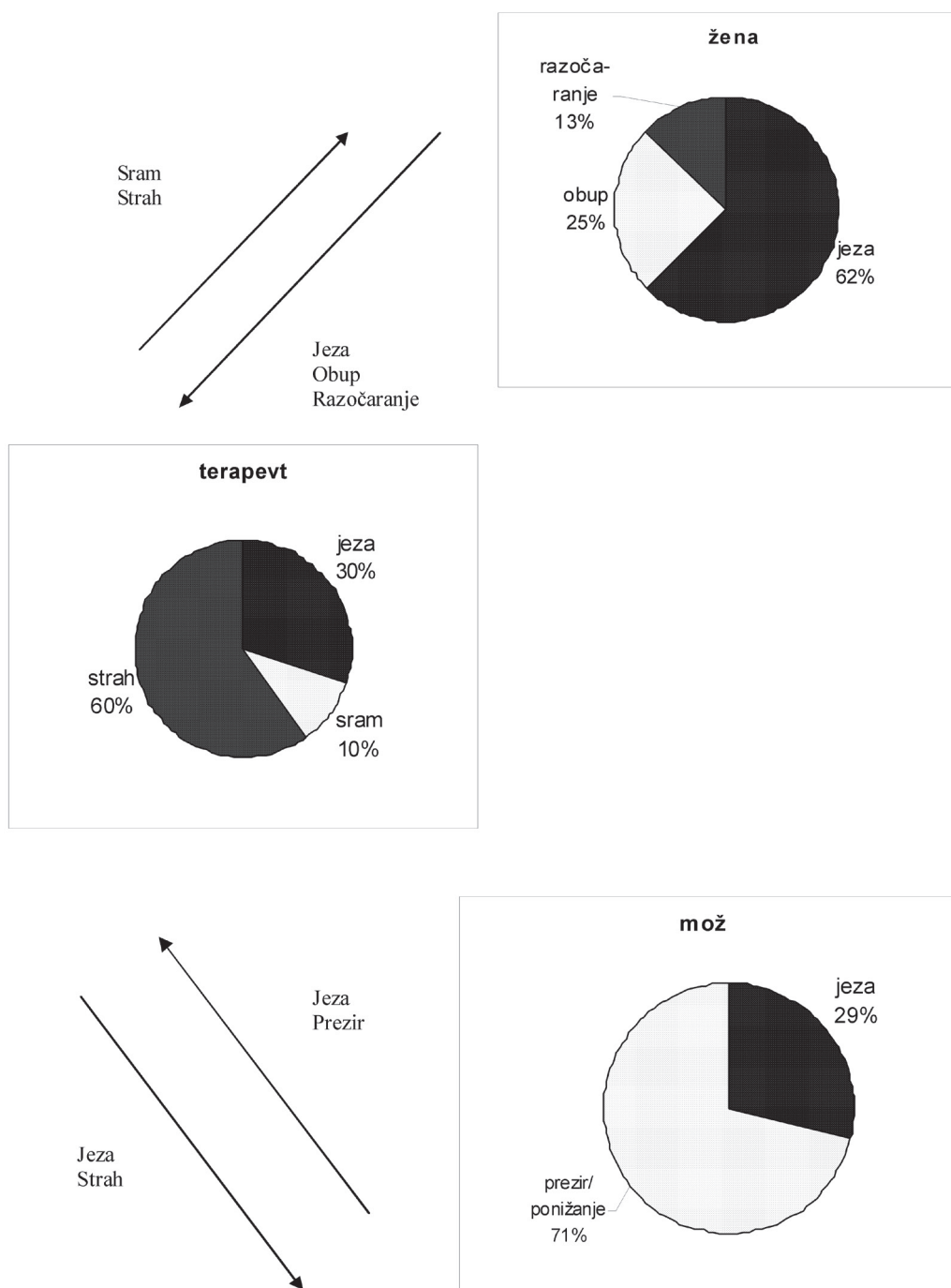


Slika 1: delež vseh čutenj na vseh terapijah

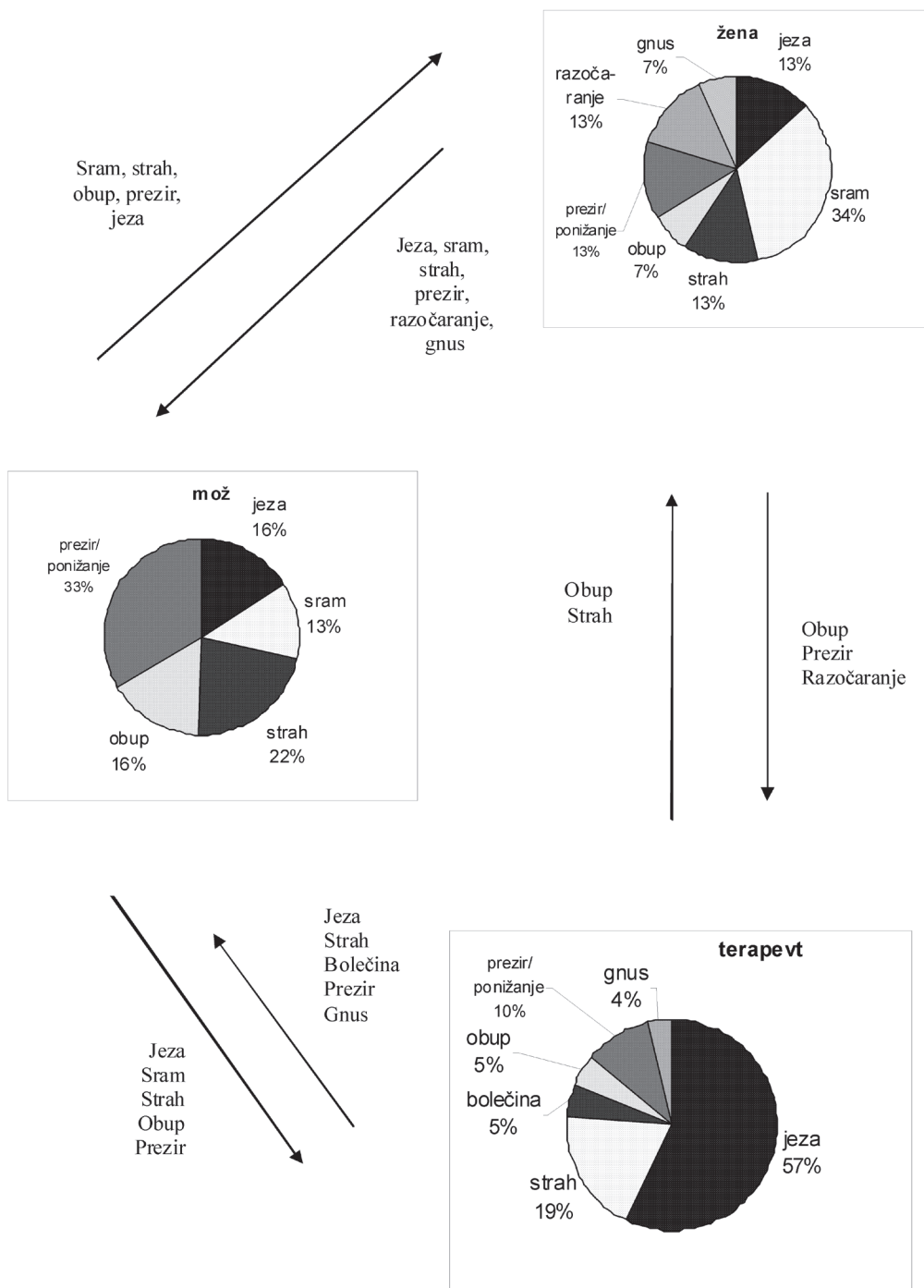
Ob analizi čutenj v posameznih odnosih je zanimivo videti, da je na prvi terapiji zelo malo interakcije med možem in ženo in da je tukaj terapevt tisti, preko katerega je na nek način potekala njuna komunikacija. V izmenjavah v odnosih mož-terapevt in terapevt-mož ter v odnosih žena-terapevt in terapevt-žena je mogoče zaslediti naslednje afekte: jezo, strah, sram, prezir/ponižanje, obup in razočaranje. Pri možu je v odnosu do terapevta največ prezira/ponižanja (71 %), pri ženi pa je v odnosu do terapevta največ jeze (63 %). Pri terapevtu pa prevladuje strah tako v odnosu do moža (60 %) kot v odnosu do žene (75 %), medtem ko pa pri možu ali pri ženi strahu ni opaziti. Tudi sramu pri možu ali pri ženi ni najti, ga pa je najti pri terapevtu v odnosu do žene (25 %). Terapevt je tukaj postal nekakšen ovinek (by-pass) za njuna čutenja. To, česar onadva nista čutila, je čutil terapevt. Slika prve terapije (slika 2) nam tako ponuja čustveno sliko afere: pri zakoncih ni stika s strahom in sramom, pač pa je veliko besa, jeze, prezira in obupa, kjer se ne moreta ustaviti, ampak morata ta globok sram in strah, ki pa se prebudi v terapevtu, ko stopi v odnos, regulirati s svojim vedenjem. Vendar pa je v terapevtskem odnosu, kjer je možno zagotoviti prostor varnosti in pristnosti, mogoče dati v obtok tudi te, na videz neznosne afekte. S preigravanjem in iskanjem novih poti v prostoru, ki se kreira v terapevtskem procesu, bo mogoče počasi prihajati v stik tudi s temi afekti, ki pa, ko si jih enkrat dovoliš začutiti in zdržati,

ne morejo pomeniti nove prekinitve stika, nove afere.

Če sledimo najpogostejšim afektom (jeza, strah, sram in prezir) skozi terapije, lahko opazimo, da se čutenja skozi posamezne terapije dejansko zelo razpršijo v različne odnose. Medtem ko je barvitost čutenj na prvi terapiji zelo monotona, pa je možno ob primerjavi z zadnjo terapijo videti, da je v posameznih odnosih več pestrosti v čutenjih. Ves strah, ki ga je ob vstopu v odnos na prvi terapiji čutil terapevt, se je prebudil tudi na strani moža (42 % v odnosu do žene in 10 % v odnosu do terapevta) ter na strani žene (17 % v odnosu do moža). Na strani partnerjev se je pojavil tudi sram v relacijah mož-terapevt 10 %, mož-žena 17 % in žena-mož 42 %. Spremembo v razpršenosti čutenj je mogoče razbrati iz primerjave slik 2 in 3.

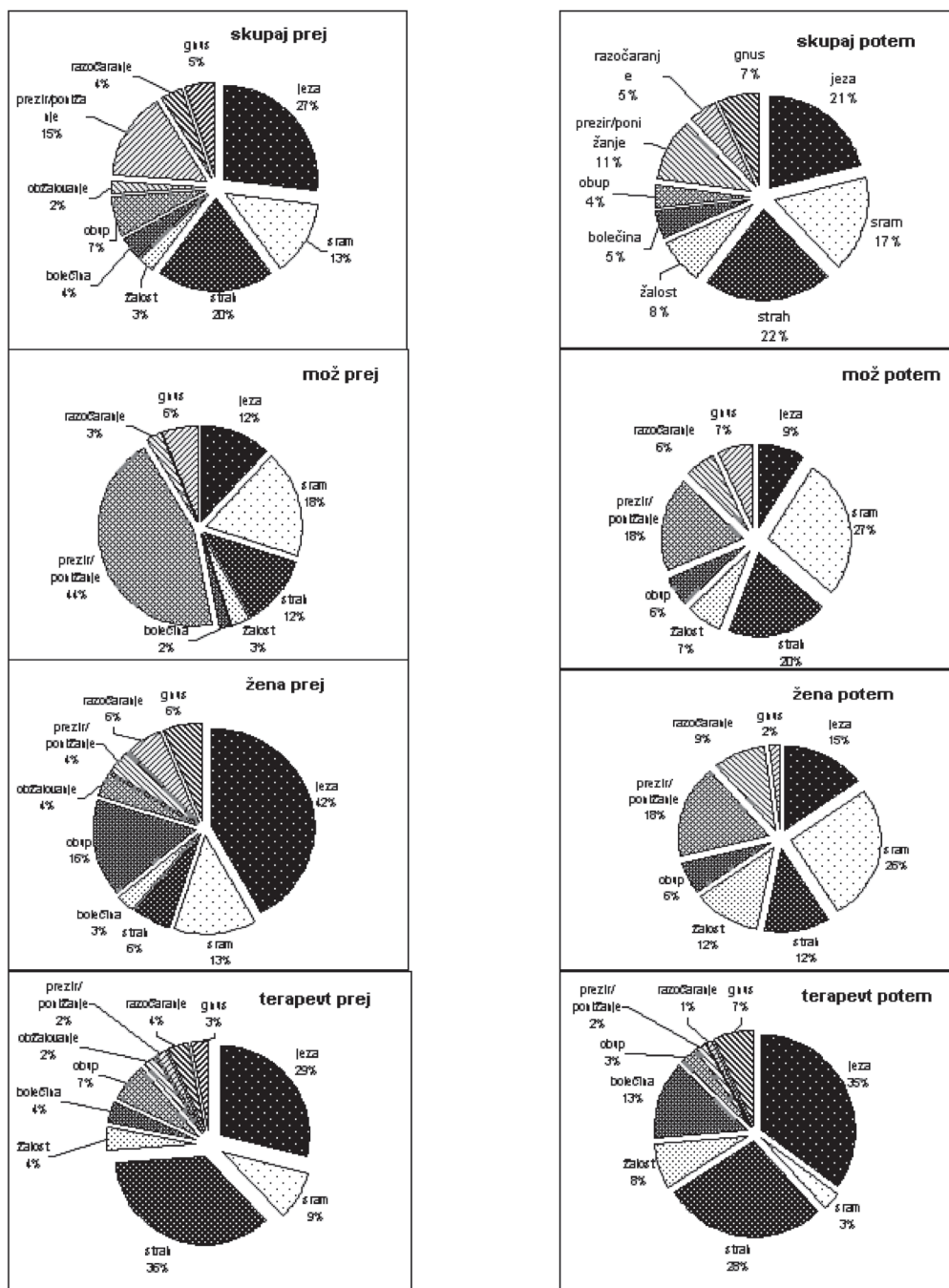


Slika 2: Prikaz čutenj na prvi terapiji (čustvena slika afere)



Slika 3: Prikaz čutenj na zadnji terapiji

Kje je prišlo do spremembe, kje sta zakonca prišla v stik s strahom in sramom? Nov afekt, ki ga v prvi terapiji ni zaznali, se pa pojavlja kasneje, vendar v zelo majhnem deležu, je žalost. Prvič ta afekt pride na dan v sekvenci odnosa z ženo približno na sredini celotnega terapevtskega procesa. Ob stiku z globoko žalostjo se bes in prezir umiri, pojavi pa se bolečina in s tem ranljivost, ki odpira mesto tudi za stik s sramom in strahom. Vznik žalosti tako lahko jemljemo kot prelomnico v čustveni dinamiki, kjer se sistem lahko umiri. Seveda pa je bilo treba prej prehoditi vse stare, uhojene poti jeze, prezira, obupa, ob čemer je terapevt moral vztrajati s strahom in sramom, ki ga je sedaj, ob ranljivosti, mogoče začeti prebujati tudi na strani zakoncev. Zanimivo je, da se deleži skupnih čutenj na terapiji pred to prelomnico, ki jo predstavlja pojav afekta žalosti, in po njej ne razlikujejo. Sliki sta skoraj identični, kar pomeni, da so se vsa čutenja ohranila. Nekoliko so se povečali strah, sram, žalost, gnus, zmanjšali pa jeza, prezir in obup. Več nam povedo čustvene slike posameznih udeležencev, saj je tukaj več sprememb. Vse to kaže, da so se čutenja po vzniku žalosti dejansko ohranila, vendar pa so se prebujala drugače. Pri možu je največja sprememba vidna v zmanjšanju deleža prezira (iz 44 % na 18 %) in v povečanju deleža strahu (iz 12 % na 20 %) in deleža sramu (iz 18 % na 27 %). Pri ženi je bistveno upadel delež jeze (iz 42 % na 15 %) in delež obupa (iz 16 % na 6 %), povečali pa so se deleži strahu (iz 6 % na 12 %), sramu (iz 13 % na 26 %), prezira (iz 3 % na 18 %) in žalosti (iz 0 % na 12 %). Terapevt je po prelomu čutil več jeze (iz 29 % na 35 %), manj pa sramu (iz 9 % na 3 %) in strahu (iz 36 % na 28 %). Med zakoncema tako dejansko ni več toliko površinskih razdiralnih čutenj (jeza, ponižanje), pač pa nastopi prostor za globlje afekte, ki z manjšo močjo divjajo med njima. Čutenja po prelomu so prikazana v sliki 4.



Slika 4: Prikaz čutenj pred in po prelomu (vznik žalosti)

4.3. *Interpretacija.* Iz rezultatov je razvidno, da partnerja, ki sta prišla na terapijo zaradi obojestranskih izvenzakonskih razmerij, nista bila v stiku s svojim strahom in sramom, ga nista čutila, sta ga pa odigravala preko afer. Glavno sporočilo afer je namreč radikalna prekinitve stika, ki prebujata obojestransko zaničevanje in bes. Partnerja sta kakor otroka, ki ob stiku sramom ne najdeti primerne okolja, kjer bi ta sram lahko razdelala, ampak drug drugemu odigravata znane scene in svojega otroštva, kjer ta sram ni bil primerno reguliran, pač pa je pomenil prekinitve stika. Zato se namesto občutij sramu ob vsaki najmanjši grožnji z zavrnitvijo prebujata bes in prezir. Ta čustveni vzorec oz. afektivna dinamika, kjer je navzoče prepletanje jeze, besa in prezira, se odvija na zavestni ravni in tako predstavlja zavestni del afekta, medtem ko nezavedni del ostaja zakopan globlje.

Temeljna nezavedna afekta sta bila strah in sram, ki sta čustveni dinamiki med zakoncema dajala stalen ton iz svojo izrazno obliko dobivala v nefunkcionalnem vedenju (afere). O strahu in sramu nista mogla govoriti, ker je to zanju bilo preveč boleče in ogrožujoče, saj ju je spominjalo na travme v primarnih družinah. Bolj varno se je bilo jeziti in prezirati. Strah in sram na terapiji vznikne v vzajemnem čustvenem srečanju s tretjo osebo, terapevtom. Terapevt v ta odnos, ki je nabit z jezo in prezirom, vnese sram in strah (ob njunem besu, jezi in preziru terapevt začuti veliko strahu in sramu ter o tem začne govoriti). Preko počasnega naslavljanja in zavestne predelave globokih strahov, ki imajo svoje izvire v njunih primarnih družinah se čustveni vzorec med njima spremeni: počasi se odpre prostor za ranljivost in bolečino, kjer drug drugega ni treba več napadati, prezirati, še bolj raniti, ampak ga je mogoče v njegovi bolečini slišati. Terapevtski proces je tako omogočil drugačen način regulacije afektov: izginotje razdiralne moči strahu in sramu ni posledica izničenja teh afektov, pač pa se ta dva afekta postopoma prebudita nedS partnerjema, ki strah in sram lahko začutita ter v tem zdržita, ne da bi jima bilo to treba odigrati z njunim vedenjem. Namesto hitrega reagiranja na strah, bega iz odnosa, lahko ta strah regulirata na drugačen način.

S prihodom na terapijo je ob vstopu tretje osebe v odnos med partnerjema vstopilo torej tudi nekaj novih čutenj. Terapevt je na začetku bil tisti, ki je predstavljal kanal, preko katerega sta mož in žena lahko obšla možnost, da bi začutila strah in sram pri sebi, zato sta ga spustila v obtok preko tretje osebe. Strah in sram sta lahko prišla na dan, ne da bi bilo treba prekiniti stik in se spustiti v afero. Preko naslavljanja njune notranje stiske se je odprl nov prostor, kjer se je lahko pojavila žalost, novo čutenje, ki ga v tem odnosu pred tem ni bilo. Če sledimo dinamiki čutenj, vidimo, da je to trenutek, ko se čustvena dinamika med partnerjema začne spreminjati. Ko vznikne globok afekt žalosti, začneta postopoma prihajati v stik s strahom in sramom. Ta žalost je pri njima povezana z bolečino zavrženosti, ki se vleče že iz njunega otroštva. Žalost je afekt, ki ga je nemogoče tlačiti, ne da bi bil do skrajnosti razdiralen. Nesposobnost ali prepoved izražanja žalosti (žalovanja) prav tako vodi v patološke odnose. Takšen človek je do skrajnosti neobvladljiv in nevaren. Terapija predstavlja dovolj varen prostor, ki pa ga v njunem zakonu ni bilo, da sta zakonca lahko začela izražati tudi to svojo globoko žalost. To je bilo novo čutenje, kjer sta lahko partnerja vsaj malo začutila bolečino in stisko drug drugega. Ta trenutek vzajemnega srečanja se je na zavestni ravni odražal v večji čustveni dinamiki med njima. Ranljivost ob vzniku žalosti je dala prostor za sočutje in krhkost, kjer ni bilo ogrožajoče čutiti strahu in sramu. Čustveni vzorec med partnerjema se je postopoma tako lahko začel preoblikovati. Vznik novih čutenj pri njima, nova barvitost v njunem čustvenem svetu predstavlja novo melodijo, ki sicer še ni povsem uglašena, ima pa nov ritem, tonaliteto, čistost. Tako se jima ne bo treba več »razglašeno« vesti, ampak bosta lahko začela živeti skupaj in igrati na vseh šest strun. □

Literatura

- Bradeley, S. (2000). *Affect Regulation and the Development of Psychopathology*. New York: Guilford.
- Clulow, C., Riddel, Y. in Shmueli, A. (2003). Working with Intangible Loss. V C. Clulow (ur.), *Adult attachment and couple psychotherapy: The 'secure base' in practice and research* (str. 105–108). London: Routledge.
- Cozolino, L. (2002). *The Neuroscience of Psychotherapy*. New York: Norton.
- Croyle, K. L. in Waltz, J. (2002). Emotional Awareness and Couples' Relationship Satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28 (4), 435–444.
- De Bellis, M. D. (2001). Developmental Traumatology: The Psychobiological Development of Maltreated Children and its Implications for Research, Treatment and Policy. *Development and Psychopathology*, 13, 539–546.
- Erzar, T. in Kompan Erzar, K. (2006). The Idea of Mutual Affect. *International Journal of applied psychoanalytic studies*, 3 (3), 242–254.
- Gostečnik, C. (2004). *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Jacobson, N. S. in Christensen, A. (1996). *Integrative Couples Therapy: Promoting Acceptance and Change*. New York: Norton.
- Janoff-Bullman, R. (1992). *Shattered Assumption: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press.
- Johnson, S. M. (2004). *The Practice in Emotionally Focused Couple Therapy*. New York, Hove: Brunner – Routledge.
- Kompan Erzar, L. K. (2001). Odkritje odnosa. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Kompan Erzar, K. (2006a). Vloga primarnih odnosov in navezanost v razvoju posameznika. *Bogoslovni vestnik*, 66 (1), 137–150.
- Kompan Erzar, K. (2006b). Ljubezen umije spomin. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.
- McCluskey, U. (2005). *To Be Met as a Person*. London, New York: Karnac.
- Rotschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York, London: Norton.
- Scarf, M. (2004). *Secrets, Lies, Betrayals – the Body Mind Connection*. New York: Random house.
- Schore, A. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: Norton.
- Siegel, D. (1999). *The Developing Mind*. New York: Guilford.