

Barbara Novak

## BOLEČINA ZARADI ZAVRŽENOSTI

### AFEKTIVNA DINAMIKA NEZVESTOBE IN RELACIJSKA DRUŽINSKA PARADIGMA

Nezvestoba med zakoncema ali partnerjema najverjetneje obstaja vse od začetka družbenega življenja. Da je nesprejemljiva in grešna, je ljudi nekoč prepričala družbena, kulturna in verska vzgoja (Atkins, Kessel 2008, Seles 2008). Povečanje nezvestobe je po našem mnenju povezano tudi z drugačnim načinom življenja današnjih družin, saj so vrednote in prepričanja, ki jih je nekoč zapovedovala vera, v veliki meri izgubile svoj pomen. Poleg tega Glass (2003) na podlagi dolgoletnih terapevtskih izkušenj v današnji družbi med ljudmi opaža novo vrsto nezvestobe. Izvirala naj bi iz prijateljskih odnosov in pri njej naj bi šlo za vzpostavljanje trdnih vezi med ljudmi, ki so na začetku pravi prijatelji ali kolegi, potem pa počasi in nevede prestopijo mejo prijateljstva in začutijo privlačnost.

Po podatkih avtorice naj bi kar 82 % (N=210) nezvestih partnerjev, s katerimi je delala, imelo afero s človekom, ki so ga najprej imeli »le za prijatelja«. Tudi delovna mesta so postala najnovejše področje za romantične priložnosti, zlasti za ženske. Te se v primerjavi s preteklim obdobjem vse pogosteje zaposlujejo. Številne raziskave kažejo, da je nezvestoba problem v številnih zakonih ali resnih partnerskih zvezah (Olson *et al.* 2002), saj naj bi več kot tretjina zakonskih parov in po nekaterih ocenah celo 50–65 % parov prišlo na terapijo zaradi omenjene problematike (Glass, Wright 1985, Marshall 2010, Whisman *et al.* 1997). Eden izmed pomembnejših prediktorjev nezvestobe je kakovost zakonskega odnosa (Duba *et al.* 2008, Peluso 2007). To pomeni, da je pri zakoncih zaradi zakonskih sporov (Buss, Shackelford 1997) in nezadovoljstva v odnosu (Neuman

2008, Wiederman, Allgeier 1996) verjetneje, da bo eden od partnerjev nezvest. Osnovna prvina prevare so teme, ki naj bi pripadale zgolj zakoncu ali partnerju, vendar jih eden od partnerjev zaupa tretji osebi (Daines 2006).

Nezvestobo raziskovalci pojmujejo kot eno najkompleksnejših tem pri terapevtski obravnavi (Blow, Hartnett 2005 a). Nezvestoba tako lahko kaže

način, kako partner, namesto da bi spregovoril o stiski, to stisko povzroči drugemu. (Kompan Erzar 2006: 218.)

Nezvestoba najbolj rani zaupanje, medsebojno povezanost in raven intimnosti v odnosu s partnerjem ali zakoncem (Hertlein *et al.* 2005, Johnson 2005, Kluwer, Karremans 2009, Kompan Erzar, Simonič 2010). Gre za eno najbolj razdiralnih relacijskih travm, ki pomeni boleče izkušnje izdaje, ki jih posameznik doživi ob najbližjih ljudeh. Takšna travma pri posamezniku povzroči nezmožnost integrirati boleče občutke, zato posameznik pozornost preusmeri od notranjih čustvenih stanj (Kompan Erzar 2006). Poenostavljeno lahko rečemo, da posameznik ne bo občutil strahu, sramu, žalosti in bolečine, jih bo pa nevede vedenjsko izrazil, lahko tudi v obliki prevare, in partnerju povzročil najhujšo bolečino.

Prevare so vedno odsev razbolele notranjosti tistega, ki vara. Razbolelost skuša zdraviti tako, da vedno znova prizadene drugega zakonca, ko drugje išče tisto, kar bi po njegovih besedah moral dobiti v zakonu. (Gostečnik 2003: 230.)

S prevaro nezvesti partner v drugega nezavedno projicira svojo stisko nevrednosti,

zavrženosti, nepomembnosti, osamljenosti in ponižanja, tako da sam stiske ne občuti, jo pa občuti prevarani partner (Kompan Erzar, Simonič 2010, Lusterman 2005, Macintosh *et al.* 2007). Posledice nezvestobe so za odnos izjemno destruktivne in lahko povzročijo razpad odnosa ali razvezo in nasilje v odnosu (Drigotas *et al.* 1999), okrnijo pa tudi osnovno strukturo jaza ter vznemirijo in porušijo temeljna načela, ki so prej vzbujala občutek varnosti, vrednosti in smiselnosti (Blow 2005, Kompan Erzar, Simonič 2010).

Za zavarovanje odnosa pred nezvestobo je po naših izkušnjah ključno ohranjanje zaupanja med zakoncema. To zakonci lahko dosežejo z razreševanjem problemov v odnosu, s kazanjem naklonjenosti in čustev ter zanimanja drug za drugega, saj to pripomore k večji varnosti v odnosu (Marshall 2010, Snyder *et al.* 2007). Navsezadnje lahko zakonci svoj odnos okrepijo ali preprečijo novo razočaranje s pomočjo različnih psiholoških strokovnih obravnav, ki omogočajo skrb za kakovostnejši odnos (Brown 2007).

Pittman in Wagers Pittman (2005) poudarjata, da je predvsem pomembno razjasniti, kako oziroma zakaj nezvestoba postane način odzivanja posameznika na stresne situacije. Amidon (2008) meni, da je nezvestoba ena izmed »metod«, ki jo posameznik uporabi z namenom, da bi zmanjšal svoj strah pred intimnostjo v odnosu. Biti intimen ali čustveno blizu drugemu zanj pomeni strah pred izgubo sebe, svojih želja, potreb in občutkov, navsezadnje pa tveganje za novo prizadetost ali razočaranje (Solomon, Teagno 2006). V ozadju nezvestobe vedno najdemo prevladujoč način doživljanja, razmišljanja in vedenja posameznika, ki ga ta oblikuje in razvije v obdobju otroštva v odnosih s starši in bližnjimi. To doživljanje se z leti še izoblikuje in v odraslosti vpliva na to, kako posameznik vzpostavlja stike z drugimi, predvsem z intimnim partnerjem (Abrahms Spring 1996).

## AFEKTIVNO OZADJE NEZVESTOBE

Veliko raziskovalcev je ugotavljalo čustveno doživljanje in odzive zakoncev po razkritju afe-re (*op. cit.*, Blow, Hartnett 2005 a) ter vzroke za

nezvestobo (Subotnik 2010, Subotnik, Harris 1999), redke pa so raziskave o notranjem doživljanju zakoncev pred afero, ki je čustvena podlaga za zunajzakonska razmerja (Drigotas *et al.* 1999, Horan, Dillow 2009). Čustva veljajo za ključne sestavine varanja (Zhou *et al.* 2002). Brown (2007: 149) opozarja, da največkrat napačno razumemo, kaj je pri aferi spornega, in pojasnjuje:

[...] napačna je ne samo afera, ampak tudi težave, ki med zakoncema niso bile nikdar razrešene in so afero povzročile.

Solomon in Teagno (2006) menita, da je podlaga za nezvestobo vedno vsaj eden od občutkov strahu, osamljenosti ali jeze, to pa partnerja doživljata na različne načine. Partnerja je lahko strah bližine drugega ter da bodo občutki in potrebe drugega pomembnejši, njegove pa prezrte, zato se nauči, da je zaradi ranljivosti lahko samo znova prizadet in razočaran. Partner lahko tudi doživlja, da ni vreden ljubezni, zato ga je nenehno strah partnerjeve zavrnitve. Na to se lahko odziva z begom pred ranjenostjo, in sicer na način, da svojega partnerja zavrne ali izda, preden bi bil sam zavrtnjen. Problem se pojavi, če s partnerjem te občutke doživljata, vendar jih nimata za mar in ne razrešita stiske, ki je zbudila te občutke. Takšne okoliščine lahko enega od partnerjev spodbudijo k nezvestobi, saj želi občutke uničiti in jim pobegniti tako, da poišče tolažbo zunaj zdajšnjega odnosa.

Zakonska in družinska terapevtka Katarina Kompan Erzar (2006: 220) ugotavlja, da gre pri prevari zakonca za

najučinkovitejši in najbolj razdiralen način udejanjanja nepriznanih oziroma zanikanih občutkov, ki jih sicer zakonca regulirata z vedenjem – afero.

Ugotovitve njene raziskave kažejo, da so afe-re način uravnavanja občutkov<sup>1</sup> strahu in sramu, ki ju oseba ne zmore in ne sme začutiti. Ker je oseba v takšnem primeru zaradi »grožnje« zavezanosti temeljni navezanosti nesposobna spoprijeti se s temi občutki, jih izrazi navzven

<sup>1</sup> V relacijski terapiji se uporablja pojem *regulacija afektov*.

z vedanjem in drugega zakonca prevara. Tako oseba občutja ohranja na telesni ravni brez zavestnega pomena, zato je orošana osnovnega načina prepoznavanja nevarnosti in odzivanja nanjo ter sposobnosti graditi varne odnose.

Sram se pri otroku pojavi v drugem letu starosti in je ključen pri doživljanju sebe (Horan, Dillow 2009, Kompan Erzar 2003). Pomemben je, ker otroku določa meje varnega doživljanja sebe ter pravzaprav zagotavlja samovrednotenje in občutek pripadnosti. Nasprotno pa, kadar strupeni sram [*toxic shame*] deluje v korist staršev in ne otroka, pomeni občutek razvrednotenja v samem jedru (Loader 1998). Gre za čustvo navezanosti, ki se pojavi takrat, ko je odnos med materjo in otrokom prekinjen oziroma otrokova pobuda naleti na posmeh in zaničevanje staršev. Ker otrok ne razume pomena svojih dejanj in odnosov, ampak si sebe zapomni na podlagi afektivnega ozračja, ki se takrat ustvari v odnosih, bo njegov čustveni razvoj zaznamovan z nemim besom, frustracijo in zaničevanjem (Kompan Erzar 2001, 2003). Sram v otroku navadno povzroči tako stresno stanje, da bi najraje pobegnil ali se skril (Jenkins 2006), samo da bi odvrnil pozornost od sebe (Kompan Erzar 2003). Ob nastanku intimnega odnosa v odraslosti bo posameznik nezavedno povezoval intimo s tem primarnim čustvenim ozračjem (Gostečnik 2001) in takšne odnose bo pozneje dojemal kot intimne (Kompan Erzar 2001).

V odraslih intimnih odnosih ima sram pomembno vlogo pri vzpostavljanju čustvene bližine in intime (Retzinger 1991). Preveč sramu naenkrat posameznika ohromi in v takšnem čustvenem stanju se počuti nevrednega ljubezni, nespoštovanega in nesposobnega za življenje nasploh (Loader 1998). Sram partnerjema ali zakoncema preprečuje, da bi o svojih potrebah po bližini spregovorila in razkrila svojo intimnost (Rožič *et al.* 2010). V tem kontekstu je nezvestoba tisti trenutek v odnosu, ko partnerja vzpostavita dovolj varnosti v odnosu in bi bil naslednji korak proti intimnosti bolj tvegan in ranljiv kot afera. Afera tako ne pomeni nujno le podoživljanje primarnih odnosov, temveč iskanje varnejšega odnosa od tega, da bi se partnerja drug pred drugim razkrila (Kompan

Erzar, Simonič 2010). Priznani sram zakoncu pomeni tveganje za posmeh (Kompan Erzar 2003), zato ga na nezavedni ravni odcepi in si s tem ustvarja lažno doživljanje sebe in si pomaga z obrambnim zanikanjem, nefunkcionalnimi vedenji ali povečevanjem samega sebe (Robins *et al.* 2001). Za preseganje čustvenih blokad v odnosu bi zakonca morala zavestno doživeti psihobiološko stanje, zaznamovano s sramom, se pravi, da bi se morala izpovedati v svoji največji ranljivosti (Middelberg 2001).

Otrok, ki prihaja iz družine, v kateri vladajo nasilje in druge zlorabe, je zaznamovan z občutkom strahu in ta se pozneje v odraslih odnosih kaže na različne načine (Kompan Erzar 2006). Strah je lahko tudi posledica stiske otroka ob ločitvi od matere ali skrbnika v zgodnjem otroštvu (Kobak 1999). Ko otrok zazna, da je njegova potreba po ohranitvi bližine matere ogrožena, postane anksiozen in prestrašen, na to pa se sočutna mati odzove s pozornostjo (Bowlby 1980). Kadar se to ne zgodi, se otrok spopada z jezo, obupom in nazadnje čustveno otopi. Otroka zajame nevrzdržen val strahu, tesnobe in stiske, tega pa lahko pomiri le bližina matere (Bowlby 1973). Če otrok v tem stresnem stanju ne dobi ustreznega odziva starša, občutke potlači in zamrzne v svojem notranjem, psihičnem svetu. To se na telesni ravni izrazi kot občutek praznine, tesnobe in izčrpanosti, v odnosih pa kot nevarna navezanost in nezaupanje (Gostečnik 2008, Kompan Erzar 2006).

V poznejših odraslih odnosih se bo strah lahko kazal kot strah pred bližino in intimnostjo (Ingersoll *et al.* 2008), otrplost in izogibanje odnosu (Gostečnik 2008) ali strah pred zavrtnitvijo in zavrženostjo (Abrahms Spring 1996, Forward 1999). Stiska v odnosu je posledica nezmožnosti zakoncev spregovoriti o njihnih občutkih in spopasti se z občutki nevarnosti (Halchuk *et al.* 2010). Če ima partner lastno intimnost dobro razvito, se pravi, da razume, kaj želi in občuti, ter je navsezadnje zmožen sebe deliti z drugim, bo občutljivejši za zunanje vplive, tudi pokazatelje nezvestobe, in se bo pripravljen spopasti s svojimi strahovi (Solomon, Teagno 2006). Če zakonca zmoreta zaupati drug drugemu toliko, da lahko iskreno

spregovorita o tem, kar čutita, čeprav je to negativno, da lahko izrazita svoje želje, strahove in razočaranja (Lusterman 1998, Subotnik 2010), ju takšna dejanja zbližajo in povečajo zadovoljstvo v odnosu.

Namen prispevka je prikazati dinamiko občutkov in občutij med zakoncema, ki je povezana z globljo bolečino in občutki zakoncev iz njunega otroštva. Po naši predpostavki so se v njunem odnosu izrazili tudi v obliki afer. Šele razkrivanje samega sebe predvsem nezvestega zakonca o svoji bolečini in intimnem doživljanju lahko po našem mnenju zakoncema odpre pot do rešitve njunega odnosa in življenju brez afer. V terapevtskem procesu je pri predelavi strahu in sramu najprej treba odkriti vire teh občutkov ali afektov ter spoznati vire in izvor nevarne navezanosti (Kompan Erzar 2006).

Razreševanje nezvestobe zakonskega para bomo prikazali z vidika relacijske družinske terapije. Izhaja iz predpostavke, da vsak odnos temelji na vzajemnem afektu<sup>2</sup>, ki zahteva izoblikovanje določenega vzorca odnosov (Gostečnik 2004). V terapevtskem procesu bomo razkrivali jedro nefunkcionalnih odnosov, afektivnih psihičnih konstruktov oziroma obrambnih mehanizmov, občutij, ki varujejo zakonca pred njuno globljo bolečino.

## RELACIJSKA DRUŽINSKA PARADIGMA

Ugotovitve raziskovalcev kažejo, da je nezvestoba takoj za obravnavo nasilja v družini eden izmed največjih problemov pri terapevtski obravnavi (Glass 2003, Gordon *et al.* 2004, Whisman *et al.* 1997). Neraziskano ostaja zlasti vprašanje, kako ravnati v odnosu s klienti, da ne bi afere ponovili (Christensen *et al.* 2005). Čeprav smo priče poplavi špekulacij

<sup>2</sup> V relacijski teoriji pojem opredeljuje vzajemni terapevtski afekt, ki se ustvari v odnosu med terapevtom in klientom. Nanaša se tako na čustva, afekte in odzive na nezavedna psihična doživljanja klienta kot tudi terapevta. Predstavlja najgloblje nezavedno občutje, ki omogoča odnos na medosebni ravni. Tako klient kot terapevt v medosebni interakciji prispevata vsak svoj del doživljanja, povezuje pa ju skupen, vzajemni afekt. Ko terapevt zazna sorodno razpoloženje klienta, se vzpostavi pravi proces in odnos za skupno iskanje novih poti.

o fenomenu nezvestobe, so raziskave na tem področju v jedru izjemno raznovrstne, vključujejo veliko omejenih raziskovalnih metod, dajejo nasprotujoče si rezultate, navsezadnje pa tudi niso posebej v pomoč klinični praksi. Pri obravnavi nezvestobe terapevti uporabljajo različne terapevtske pristope, čeprav je težko oceniti, kateri je učinkovitejši (Blow, Hartnett 2005 b).

Edini empirično preizkušen in znanstveno ovrednoten partnerski model za obravnavo nezvestobe je integrativni pristop (Gordon *et al.* 2004, Snyder *et al.* 2007). Ta pristop razrešuje posledice tako z vidika posameznika kot tudi odnosa in je zasnovan v obliki kronološkega procesa. Namen tega je, da posameznik izve in razume, kaj se je zgodilo in zakaj se je zgodila nezvestoba v odnosu, saj se tako lahko odloči, ali bo nadaljeval odnos s partnerjem ali ne. Pomemben del procesa je ovrednotenje čustvenega doživljanja partnerjev, razumevanje razlogov, ki so povzročili poslabšanje odnosa in prevaro, ter zaščita odnosa pred novo prizadetostjo.

Uveljavljen pristop k obravnavi parov z izkušnjo nezvestobe je tudi terapevtski pristop, osredotočen na čustva [*emotionally focused therapy*]. Nezvestobo pojmuje kot rano navezanosti in upošteva destruktivne vzorce odnosa (Crawley, Grant 2005, Johnson 2005, Makinen, Johnson 2006). Pri takšnem pristopu je ključna predpostavka, da se sprememba v odnosu med terapijo zgodi na podlagi nove izkušnje čustvenega navezovanja med partnerjema. To se zgodi, ko partnerja izrazita, začutita, sprejmeta in razumeta izkušnje in občutke drug drugega. Šele ko se prevarani partner povsem čustveno razkrije pred drugim, je to prvi korak k razrešitvi in izboljšanju odnosa.

Na podobnih predpostavkah temelji tudi relacijska zakonska in družinska terapija. Pri njej mora biti odnos klienta s terapevtom tako varen, da klient prek nezavedne komunikacije lahko vanj prenaša svoje negativne psihične vsebine, povezane s težavnimi izkušnjami, te pa mora terapevt prepoznati kot stisko klienta in se nanjo odzvati z razumevanjem in sočutjem (Gostečnik 2008). Relacijski terapevt je tako nadomestna oseba za uravnavanje klientovih čustvenih stanj in občutij, terapevtski odnos pa

postane vzor za vse druge odnose, predvsem intimne. Zato je pomembno, da terapevt negativne afektivne izkušnje in afekte, ki se pojavijo v odnosu s klientom, uravnava, predela v sebi, ovrednoti oziroma v sprejemljivi obliki vrne klientu (Kompan Erzar 2003). Da bi terapevt lahko razumel neverbalno plat klientovega govora, mora biti nanj psihobiološko uglašen in sproti prevajati podobe v besede, dokler tudi klient ne začne prepoznavati in razumeti podob o svojem življenju (Kompan Erzar 2001). Zakonca na terapiji namreč izražata svoja najgloblja občutja in čustva, tako da te nezavedno projicirata drug v drugega in se jima tako ni treba spoprijemati z bolečino in nesprejemljivimi čustvi (Gostečnik 2007).

Omenjena doživljanja zakoncev so osnovno začetno gradivo za interakcijo med zakoncema in temelj terapevtskega odnosa. Prav odnos med terapevtom in klientom omogoča klientu, da odkrije in znova vzpostavi ter doživi tiste vidike samega sebe, ki so bili nekdanj v izvorni družini razvrednoteni. Vedeti je treba, da se klient zelo težko odpove utečenim načinom odzivanja in razmišljanja. Zato terapevt preteklo odnose in doživljanja klienta najprej na novo vzbudi in ozavešči, potem pa z novim odnosom, ki ga vzpostavi do klienta, skuša medosebni odnos s sočutjem in razumevanjem spremeniti v bolj funkcionalnega in varnejšega (Gostečnik 2004, 2007).

Posebno vrednost relacijski terapiji daje tudi supervizijski odnos terapevta z drugim terapevtom ali terapevti. V njem preveri njegov odnos s klienti, predvsem zato, ker terapevtu nekateri vidiki v odnosu s klienti na terapiji ostanejo zakriti, med drugim vzajemni afekti, jih pa lažje prepoznajo nevtralne osebe v pogovorih in s pomočjo sporočil neverbalne komunikacije (Betchen 1995, Kompan Erzar, Simonič 2010).

Eden izmed najučinkovitejših načinov, kako se na terapiji paru približati, ga začutiti in sprejeti, je zagotovo terapevtova osebna izkušnja. Lahko rečemo, da se terapevt in klienti na najgloblji ravni doživljanja povežejo, pri tem pa terapevt zgodbo klientov, ki je njemu sorodna, veliko lažje razume in začuti, prav tako klienta začutita, da ju terapevt res razume, zato njihova

medsebojna interakcija lahko doseže drugačne, pozitivne spremembe (Gostečnik 2008).

Menimo, da sta za učinkovito delo s klienti in za spremembe v njihovih odnosih ključna, če ne že prvi pogoj, kakovost in način terapevtovega osebnega življenja. S tem mislimo zlasti na terapevtovo čustveno zrelost, ki je povezana s tem, kar terapevt v svojem osebnem življenju v resnici živi in zmora. Ker delo z aferami ni kratkotrajno delo, saj je za pravo življenjsko spremembo potrebno od enega do dveh let terapevtske obravnave (Brown 2007, Case 2005), so terapevtove izkušnje izjemno pomembne. Poleg tega je za učinkovito razreševanje težav zaradi nezvestobe v odnosu pomembna odločitev obeh partnerjev, saj izkušnje terapevtov kažejo, da je bil najpogostejši razlog za neuspešnost terapij ta, da se eden od partnerjev ni želel ali ni zmozel spremeniti in sprejeti odgovornosti za spremembo (Whisman *et al.* 1997).

Glede na to, da dve življenjski situaciji para nista enaki in da to, kar je smiselno za en terapevtski par, ni nujno dobro tudi za drugega (Abrahms Spring 1996), menimo, da so za ljudi, ki želijo razrešiti težave zaradi nezvestobe v odnosu, lahko ustrezni in tudi učinkoviti različni terapevtski pristopi. To pa je odvisno od osebnih želja, motiviranosti in pričakovanj ljudi.

## RAZISKAVA

V raziskavi smo spremljali zakonski par, v katerem je bil mož v zakonu večkrat nezvest. Navedeni par<sup>3</sup>, ki se je odločil za terapijo na lastno pobudo, smo izbrali naključno glede na problematiko nezvestobe v zakonu. Par je obiskoval terapijo enkrat na teden po eno uro. Terapevtski proces zakoncev je skupaj obsegal dvanajst zaporednih srečanj. Po koncu procesa sta zakonca čutila dovolj varnosti za življenje brez strokovne pomoči in sta razmišljala o obisku predavanj nekje drugje.

<sup>3</sup> Soglasje klientov (zakoncev) za uporabo vsebine primera za znanstvenoraziskovalni namen ter za objavo na način, da zavarujemo identiteto in osebne podatke klientov, smo pridobili s podpisom t. i. informiranega soglasja za proces zakonske in družinske terapije oziroma sta klienta privolila v raziskavo na podlagi informiranosti in vednosti.

Na podlagi njunega terapevtskega procesa smo želeli pridobiti informacije o afektivni dinamiki nezvestobe in pomenu afer za njun zakonski odnos. V skladu z dosedanjimi ugotovitvami, da so afere način uravnavanja občutkov sramu in strahu, ki ju posameznik ne sme začutiti, in potiska zavedanje stran od bolečine in jo izrazi z vedenjem (Kompan Erzar, Simonič 2010, Kompan Erzar 2006), domnevamo, da gre pri aferi nezvestega zakonca za nezavedno izražanje zanikanih občutij tako, da svojega zakonca prevara. Želimo preveriti, kaj se je v času terapije dogajalo z občutkom strahu, občutkom, ki se lahko izraža kot strah pred intimnostjo, saj predpostavljamo, da je strah v večji meri povezan z nezaupanjem do drugih, to pa nezvestega zakonca varuje pred novo prizadetostjo. Preveriti želimo tudi, kaj se je dogajalo z občutkom sramu, ki je povezan z brezčutnostjo, ponižanjem in prezirom (Kompan Erzar 2006), prek katerih zakonec vzpostavlja odnose z drugimi. Naša domneva je tudi, da so afere za nezvestega zakonca ne le odsev primarnih odnosov, temveč tudi namišljeni stik ali hrepenenje po materi, ki se izrazi preko moževe nezvestobe oziroma ga nevede išče v odnosu z drugo žensko. Na tej podlagi bomo najprej opisali afektivno dinamiko nezvestobe in izražanje občutij<sup>4</sup> v odnosu med zakoncema in terapevtko ter interpretirali posamezne dele terapevtskega procesa in ovrednotili dinamiko, pomen afektov, čustev, obramb in odnosov.

## Metoda

Podatke smo pridobili v obliki odprtih intervjujev [*in-depth open-ended interviews*], katerih namen je razumeti in dojeti globino doživljanja raziskovanca (Mesec 1998), natančneje v obliki pogovorov na zakonskih terapevtskih srečanjih med terapevtko (raziskovalka) in klientoma (zakonca), brez vnaprej oblikovanih vprašanj. Takšni pogovori, ki so sicer za raziskovanca lahko precej vsiljivi in nadležni ter zato etično vprašljivi (McLeod 2001), raziskovalcu omogočajo, da z najširšim svobodnim razmišljanjem

razišče fenomen in zastavi okvirna vprašanja (Chwalisz *et al.* 2008).

Pri pridobivanju podatkov smo upoštevali načelo triangulacije virov podatkov (Barker *et al.* 2002, Patton 2002, Vogrinc 2008), da bi pridobili podrobnejši in celovitejši vpogled v preučevani problem. To pomeni, da smo podatke pridobili iz več virov: od terapevte terapevtske zapiske ali poročila, ki jih je vodila v obliki refleksije po vsakem terapevtskem srečanju s klientoma (vsebujejo terapevtkino doživljanje klientov) in po vsakem supervizijskem srečanju s supervizorko; od klientov njune odzive, misli, mnenja in doživljanja, ki jih je terapevtka zapisovala v poročila; od supervizorke, ki je pripravila supervizijsko poročilo, ki vsebuje njeno refleksijo in kontratransferni odziv ob predstavitvi terapevtskega primera; ter od drugih terapevtov različnih izobrazbenih smeri (psihologa, filozofa, učitelja, likovnega terapevta, teologa) v okviru skupinske supervizije, v kateri so podali kontratransferni odziv po predstavitvi terapevtskega primera.

Triangulacija virov podatkov lahko pripomore h kredibilnosti vsebine in omogoči primerjavo perspektiv in doživljanja ljudi z različnih vidikov (Barker *et al.* 2002). Raznovrstni podatki lahko pripeljejo tudi do različnih ugotovitev, saj so razni načini pridobivanja podatkov zelo občutljivi za dejanske življenjske primere (Patton 2002) in v takšnem primeru triangulacije virov podatkov ni mogoče imeti za merilo za ocenjevanje kakovosti znanstvenih ugotovitev (Vogrinc 2008).

V nasprotju z navedenim postmodernistično usmerjeni raziskovalci zagovarjajo trditev, da je možna ne le ena prava zgodba, ampak več različnih vidikov iste zgodbe, ki so vsi pravi. Menimo, da ljudje isto problematiko lahko doživljajo in interpretirajo na različne načine, pomembne pa so predvsem informacije, ki potrdijo terapevtovo doživljanje klientov.

Na podlagi podatkov, ki zajemajo vsebino zakonskega terapevtskega in supervizijskega procesa, smo potem oblikovali transkripte pogovorov. Na podlagi teh transkriptov smo lahko zaznavali dinamiko prenosa čustev. Metodo analize transkriptov smo izbrali, ker smo v procesu terapije lahko analizirali izražanje

<sup>4</sup> V relacijski terapiji je pojem znan kot *kroženje čutenj*.

čustev med zakoncema in terapevtko in ker želimo pokazati, kako se v terapevtskem procesu, ki omogoča prepoznavanje nezavednih afektov, čustev, obrambnih mehanizmov in globlje bolečine, zgodi globinsko preoblikovanje vzorca odnosa, ki omogoči vzpostavitev varnejših medosebnih odnosov.

### Postopek

Pred začetkom terapevtskih srečanj sta bila zakonca ustno in pisno seznanjena s pravicami in možnostmi glede terapije ter sodelovanja v raziskavi, o poteku in namenu raziskave ter o tem, da je njuna odločitev glede sodelovanja prostovoljna in ne bo vplivala na terapevtski proces. V to sta privolila s podpisom soglasja s procesom terapije. Terapevtska srečanja so bila po seznanitvi in soglasju posneta na diktafon, terapevтка pa jih je zapisala na računalnik v obliki transkriptov pogovorov.

Transkripti so bili nato analizirani s pomočjo računalniškega programa, modificirane verzije instrumenta SPAFF [*specific affect coding system*], s katerim terapevt analitik zapisuje svojo interpretacijo klientovih čustvenih izrazov oziroma kodira čustva in izražanje čustev v zakonskih, družinskih in drugih odnosih (Rožič *et al.* 2010, Shapiro, Gottman 2004). Navedeni kodirni sistem se uporablja za različne naravne interakcije. V njih analitik kot negativna čustva zapisuje na primer jezo, žalost, gnus in strah, kot pozitivno čustvo pa veselje. Druga čustva (npr. sram, obup, razočaranje, prezir) so bila kot kode dodana zaradi samega namena in ciljev raziskave. Vsako izjavo zakonca je terapevтка raziskovalka označila s čustvom. Čustva smo kodirali, ker jih je na podlagi komunikacije med zakoncema in v drugih odnosih možno izluščiti (Shapiro, Gottman 2004).

Poleg tega izjave zakoncev vsebujejo čustvena sporočila, na podlagi katerih smo potem lahko analizirali in ovrednotili čustveno dinamiko njunega odnosa, življenja in pomena nezvestobe. Temeljni afekti, ki jih iščemo v terapiji, ter čustva, ki kažejo osebnost klientov, so osnovna dinamika patologije zakonskega odnosa, ki se ohranja iz preteklosti (Gostečnik

2004). Instrument omogoča tudi, da, ko terapevt analitik vnese izjave ali stavke zakoncev (npr. mož ženi) v preglednico, ti so potem označeni s čustvom, ta sešteje odstotek vseh različnih čustev za vsako terapevtsko srečanje posebej. Dobili smo dvanajst transkriptov pogovorov s terapevtskih in sedem transkriptov pogovorov s supervizijskih srečanj. Za potrebe raziskave smo analizirali tiste dele transkriptov pogovorov in dinamiko prenosa občutij med možem, ženo in terapevtko, s katerimi bomo lahko potrdili in ovrednotili naše domneve.

### Rezultati in interpretacija

V času terapevtskega procesa je terapevтка spremljala čustveno dinamiko med zakoncema in interpretirala njuno doživljanje drug drugega in preteklih življenjskih izkušenj. Afektivna dinamika terapevtskega procesa je v splošnem vidiku pokazala takšno sliko. Deleži čustev, ki so se (v povprečju) pojavljali v celotnem terapevtskem procesu, so sočutje (29 %), blokada (23 %), jeza (17 %), strah (11 %), žalost (7 %), veselje (4 %), obup, razočaranje in obžalovanje (po 2 %), sram, bolečina in prezir/ponižanje (po 1 %), gnusa ni bilo zaznati. Intenzivni občutki blokade ali brezčutnosti na začetku terapevtskega procesa (38 % na prvi terapiji) so se proti koncu procesa občutno zmanjšali (6 % na zadnjem srečanju). Zmanjšala se je tudi jeza (3 % na zadnjem srečanju), na zadnji terapiji pa je prevladoval občutek veselja ali zadovoljstva (17 %).

Na prvi terapiji je čustvena dinamika potekala predvsem na relaciji med možem in terapevtko, precej manj v odnosu med ženo in terapevtko, v neznatni meri pa med zakoncema samima. Med možem in terapevtko so se izmenjevali zlasti občutki blokade in strahu, v manjši meri žalosti, bolečine, jeze in obupa, med ženo in terapevtko pa občutki jeze, žalosti, obupa, razočaranja in blokade. Prevladovali so občutki blokade (38 %), strahu (19 %) in jeze (10 %). To je z vidika problematike zakoncev razumljivo, saj je izražanje navedenih občutij delovalo kot obramba zakoncev pred ranljivostjo. Navedena dinamika občutkov v procesu kaže tudi na odsotnost stika z občutkom sramu, saj ga ni bilo zaznati.

Terapevtka je začela raziskovati njun odnos in stiske na sistemski ravni, tako da je najprej spoznala in ugotovila njuno družinsko ozadje, zdajšnji odnos, njuna pričakovanja in zaznavanje problematike v odnosu. Na tem srečanju je mož na začetku izražal veliko strahu, povezanega z nezaupanjem do žensk. Prav tako je bilo čutiti blokado njegovih občutij in otopelost ob pripovedovanju izkušenj s starši iz njegove mladosti. Blokada pri možu je skrbno varovala njegovo globljo bolečino, zato je nesprejemljiva čustva nevede odcepljal in pripovedoval zgodbo zgolj na razumski ravni. Čeprav je terapevtka (T) bolečino začutila, je mož (M) ohranil obrambno držo racionalnega pripovedovanja. S tem je varoval samega sebe pred spoprijemom s tisko. Tisto, česar nista začutila klienta, je čutila terapevtka, in sicer veliko jeze, strahu in žalosti:

T: Zato ste šli pa v afero. Kako vam je, ko jaz to rečem? Ste jezni?

M: Počutim se podobno kot takrat, ko je mati rekla, da lažem. Nisem imel kaj povedati. Niti direktno nisem prav znal umestiti tega, kar je rekla. Kot da bi rekla, ta soba je zelena ali pa kot bi videl eno mamo, ki je ne poznam. In vem, da je nekaj, ker je že nastop dal vedeti.

T: Tukaj gre za očitek. Ali ste slišali to kot očitek?

M: Ja, zelo. In mi je zmeraj rekla: »Jaz sem videla v tvojih očeh, še ko si bil dojenček, da bi me živ ubil.« To mi je govorila. Tega nisem razumel in potem, ko ste rekli očitek, sem na to pomislil.

T: Vam je to govorila? Da jo boste vi ubili?

M: Ja. In to še vedno pametuje. Če bi se zdaj, ko je stara 70 let, spravil na 30-letno žensko, bi rekel, da ni normalna. Če bi se pogovarjal z njo eno uro, en dan.

T: Saj to so ene grozne stvari. Ene grozne krivice, ki so se vam zgodile, in je bilo tako težko, da je bolje ne razmišljati. Bog ve, kakšna čutenja so bila tam. Kakšna huda bolečina, da se ti starši odpovejo.

Jeza, ki jo je čutila terapevtka, je bila za moža nesprejemljiva, saj je želel ohraniti zanj

sprejemljivo podobo njegovih staršev, zato je jezo zanikal. Terapevtka je čutila tudi strah, ki je bil pri možu neustrezno reguliran, zato se je nezavedno naselil v njegovo telo in izražal v obliki telesnih senzacij:

M: Če govoriva o čutenjih, ampak takrat sem tudi dihali nehal.

T: Kdaj?

M: Ja, ko se pogovarjava o teh stvareh. Diham plitko ...

T: Z mamo?

M: Ne. Zdaj ko mi prebujate te stare spomine, ko moram malo tako, potovati nazaj. Ko moram gledati sebe, kako jaz reagiram na to. Ko se probam začutiti, pa gledati skozi to, kje so ti odnosi in razmišljati po malem. In sem opazil, da sem v drugačnem psihičnem stanju, kot ko sem se usedel na stol ali pa ko ste me vprašali, če lahko vseeno, ko je bilo že dokaj razrvano vse skupaj. Zdaj pa ni. Zdaj se pa že postavljam v neko obrambno držo in počasi umirjam dihanje.

T: Aha. Česa vas je strah?

M: Nasilja še najbolj. Če pomislim na besedo strah in jo povežem v otroštvo, se bojim nasilja.

T: Pa v zdajšnjem stanju, zdajle? Ali se je to začelo, ko sem vam jaz rekla ...

M: ... ja.

T: Ali se bojite, da vam bo bes narasel, da bo ...

M: ... ne vem. Ko govorim ravno o tej zgodbi, nikoli ne upam povedati preko vsega videnja teh. No, zgodbica je takšna. Ko sem komaj enkrat, ko sem bil še otrok in ko se nisem toliko nazaj povlekel. S tem otrokom mislim, prvi, drugi razred osnovne šole. Me je hotelo par ljudi tako res fino preteptsti. Pa ne toliko pretiti, kot pa, kot so rekli, zdraviti način. Tako so rekli. So me hoteli enkrat skozi okno vreči, pa je tovarišica tekla do naju na vrhu in je oba zrušila na tla. Drugič je en mulc hodil v osnovni šoli, nekaj »najedal« do onemoglosti in ne vem kaj, in ko enostavno ni bilo nobene možnosti več, da bi ga umiril ali kakorkoli – tovarišica je čisto ponorela nanj,



ampak ni pomagala, sem jaz enostavno šel proti njemu in takrat me ni moglo nič ustaviti. Tako da, ja, se bojim svoje agresije. Spomnim se, ko mi je žena rekla, ko sva se zelo tako besedno pregovarjala, tako, tako, tako ... »pa daj že enkrat mir«, takrat mi je dala klofuto in sem kar okamenel. In sem se bal, da jo bom kar ...

T: Tako kot vas je mama. Ko vas je našeškala, ste se pa kar umirili.

M: Bolj kot umiril, bi rekel, da sem se zavaloval. Ker je boljše tako razmišljati, kot pa odreagirati ali pa karkoli narediti.

T: Tako kot ste rekli, okamenel. Ker vam se je res, odkar sta prišla, vi ste bili prej bolj sproščeni, zdaj ste pa ... Vaš obraz, ne vem, kaj sporoča. Strah je čutiti, strah je zaznati. Ker vaša zgodba je tako žalostna, toliko enih krivic se vam je zgodilo, da bi človek kar mlatil, vse stole in mize bi lomil in verjamem, da vam je težko sploh o tem govoriti.

Kadar strah zavesti ni dostopen, je ključno, da se terapevt uglaši na občutja, ki jih začuti ob klientih, saj bo le tako lahko »sledil« afektu (Kompan Erzar 2006). Ko je terapevtka pozornost namenila strahu, se je mož začel umirjati. Ker je v otroštvu odraščal ob starših oziroma skrbnikih, ki niso bili zmožni sočutno uravnati njegove stiske in občutke, jih je mož zanikal, ti pa so se naselili v njem in pogosto preplavljali njegovo telo, mišljenje in vedenje. Mož svojega strahu ni zmožel funkcionalno izražati, zato se je ta kazal v njegovem vedenju kot otrplost, »okamenelost«, prekinitev stika in strah pred razkrivanjem. Spoprijemanje s strahom je zanj pomenilo grožnjo, da bodo občutki postali neobvladljivi, če jih izrazi, zato jih je nezavedno izražal v odnosu v obliki nezmožnosti čustvene bližine, izogibanja odnosu in begu iz odnosa, saj je s tem na videz blažil mučna notranja čustvena stanja.

Na naslednjih terapevtskih srečanjih sta zakonca v odnosih izražala različna občutja. Terapevtka je na interpersonalni in intrapsihični ravni odnosov bolj poglobljeno raziskala njuno mišljenje, odnos in odzivanje drug na drugega, predvsem pretekle izkušnje in njihov vpliv na njun zdajšnji odnos. Komunikacijo zakoncev so

v prvi polovici srečanj večinoma zaznamovali občutki jeze v obliki nesoglasij in zanikanj, blokada, strah, obup in žalost. Proti drugi polovici srečanj so se občutja nekoliko razpršila, in sicer so se pojavili še bolečina, razočaranje, obžalovanje, prezir, ponižanje in sram.

Raznovrstnost občutij kaže na to, da se je obrambna drža klientov med terapijo že nekoliko sprostila, da se je vzpostavilo zaupanje in varnost v odnosu med klienti in terapevtko, ker je sočutno in z razumevanjem vrednotila posamezne plasti njune zgodbe in počasi prodirala v globino njune intimne. Zakonca sta se večkrat zapletla v dinamiko občutkov prezira, jeze in prikritega poniževanja, vendar je bila to v resnici njuna zaščita pred osramočenostjo in ranljivostjo. Namesto da bi začutila strah, sram ali bolečino, so se ti nezavedni deli občutij izrazili v njenem vedenju. To se je kazalo kot čustvena distanca v odnosu, izogibanje in nezaupanje drug drugemu. Ko je terapevtka že mislila, da se bo nemogoče prebiti v čustveni svet zakoncev, je začutila možev potlačeni sram – v življenju ga je zelo blokiral in ute-snjeval – in razmejila zdajšnje doživljanje in pretekle izkušnje ter oboje povezala:

M: Ko govorim o tem, mi je lažje predstaviti, kako to izgleda. Moje videnje je zelo, saj to bi mogli videti, mlačno. Zlasti ko ostanem zavržen ali pa nesprejet. Ko si rečem, kaj se je zgodilo, pa ure in ure razmišljam o dogodkih. Dogodki pa so bili vsi skupaj povezani, bilo je plesišče, vem, da se je plesalo, midva pa ne. Ona je pričakovala, da bova dosti plesala, jaz sem pa pričakoval, da bom v stiku z njo in da se ogrejem. Na plesišču mi je nerodno, počutim se totalno bedasto. Ne vem, kako začeti, ne vem, kje jo »prestaviti«. Ona pravi: »To bi pa ja mogel vedeti, saj že pet let hodiva plesat.« (Ženinovo poniževanje) Ne direktno, ampak tako jaz čutim.

T: Imate prav odpor do plesa?

M: Na začetku sem ga imel izjemno, pa zdaj ...

T: Vas na kaj spominja?

M: Paniko naredim, pa ne vem, zakaj. Paniko pred vsemi na plesišču, ko grem na oder, pred nastopanjem. In tega si ne želim.

T: In potem vas izpostavljenost blokira.

M: Zelo. In jaz ne morem..

T: Česa vas je strah?

M: Verjetno bi se osramotil. Občutek sramu, nerodno mi je. Se spomnim, ko sem zardel za vsako pasjo dlako. Karkoli mi je kdo govoril, sem že zardel. Mislim, čutil sem se izpostavljenega, krivca, da moram nekaj odgovarjati, kar ...

T: In preden sta šla na plesišče, da to nekam pometete.

M: Jaz je ne morem »prestaviti«.

T: Saj to vas blokira. Kdo vas je sramotil kot otroka? Kdo vas je tako sramotil? S tem ko vas je mačeha tepla, vas je zagotovo. To pretepanje, poniževanje, je izredno sramotno.

M: Imam podobno izkušnjo kot ona. V osnovni šoli je bilo tako. Zelo nesimpatično okolje. Jaz sem bil sam. Verjetno, ker nisem hodil na začetku s starši v šolo. Ko so jih starši v šolo peljali za rokco, enkrat, dvakrat. Potem sem pa kar povsod hodil sam. Takrat sem zelo dosti časa bil s sošolci, ki so se spravili name. In še na enega mojega prijatelja in so naju pretepli. Ampak ne ravno pretepli, stalno so nama grozili, kradli. Nikoli se nisem znal zase postaviti. Kako bi odgovoril? Nisem pač vedel. Enkrat slučajno sem pač ugotovil, da sem po konstituciji drugačen, kar sem ugotovil posredno, skozi nekaj, kar nisem hotel narediti, pa sem naredil, da sem enega »zabrisal« na tla in je kar obležal. Jaz sem se pa samo branil. In takrat ko sem videl sram v njihovih očeh, sem preko te refleksije videl, da lahko drugače odreagiram. Če se postavim zase, bodo oni nehali. In to počasi se je razvijalo do te mere ...

T: Vi niste imeli nobene zaščite doma. In vas so ljudje »zavohali«. To je vedno tako. Tisti, ki je že prej doma pretepen, ki ga druge pretepajo, ponižujejo, sramotijo, starši v glavnem. V vašem primeru mačeha, očim, katera nista poskrbela za vas. Druga skrajnost je, da potem pa vi naprej. Ker potem je enkrat mera polna, udariš nazaj. Človek izgubi kontrolo in bi samo še tepel.

Terapevtka je pri izrazu občutkov, ki sta jih zakonca zanikala, ponazarjala nadomestno

osebo, prek katere je bilo mogoče začutiti sram. Nekje na sredini terapevtskega procesa se je terapevtka ujela v čustveni konflikt z ženo. Ta je sicer ponazarjal njen konfliktni odnos z materjo, v katerem sta druga drugi neusmiljeno izražali občutke jeze in besa. Na terapiji je nastal dovolj varen prostor, da je žena (Ž) začutila žalost in bolečino ter se zlomila pod čustveno težo vseh svojih zanikanih občutij, nerazumljenosti in nepomembnosti. Njena samozavestna drža, izogibanje in racionalizacija so bili njeni obrambni mehanizmi, ki so jo varovali pred ranljivostjo, krhkostjo in bolečino. Šele s stopnjevanjem ženine jeze, ki jo je terapevtka zdržala in s sočutjem zrcalila, je vzniknil občutek žalosti in omogočil izraz ženine bolečine zaradi zavrženosti:

Ž: Ja, res pa je to del, ki sem ga pobrala. O tem nisem še nikoli razmišljala. Mene je to najbolj prizadelo v življenju. To govorjenje za hrbtom, tisto, ko čutiš, da te nekdo gleda »kaj pa je narobe z mano«. In takrat nisem bila sposobna temu človeku reči, kaj je narobe. Nisem bila toliko močna, ampak sem se zaprla vase in se umaknila. Takrat sem rekla, da me »zafrkavajo«, in mi nista pomagala (*starša*). »Saj bo v redu, saj bo šlo mimo.« Samo tega se spomnim, ne spomnim se detajlov. Enkrat sem se doma pritožila v smislu, to pa to, ne bom več hodila v razred, nobeden se noče pogovarjati z mano.

T: Ali sta vas v resnici na cedilu pustila?

Ž: Verjetno res. Samo če zdajle pomislim, kako bi naredila, ko bi se s hčerko pogovarjala, ker hčerka je imela tudi nekaj takega. Pa sem ji jaz svojo zgodbo povedala. Ampak ona ni pa res nič odreagirala, kot nekaj, ki ni pomembno.

T: Koliko ste jima zamerili? Starši vas niso zaščitili. Vi ste prišli k njima po pomoč, zupanje, res tako skrbna, da ni mogla vedeti, da ste v stiski.

Ž: Saj sta se pogovarjala, ampak nista nič ... To je bil en tak proces, ki tudi ni bil samo enkrat pogovor okoli te teme. To je bilo tako: to se je zgodilo, pa tisto se je zgodilo. Pa smo se o tem pogovarjali, ampak ... To je tisto, kar me najbolj bremeni iz tega obdobja, kar čutim res kot breme, ki ga nisem dala skozi.

T: Da ste ostali sami?

Ž: Takrat sem se počutila, da moraš pač sam na tem nekaj narediti.

T: Koliko vam je težko priznati, da sta vas zapustila, in ko ste ju najbolj rabili, ju ni bilo tam? Vi ste bili pa pri očetovi delavnici vsako minuto, ko vas je rabil. Pri mami še danes, če vas karkoli rabi.

Ž: Verjetno je to res, čeprav vedno iščem opravičila, zakaj nista nič naredila. Kaj pa bi lahko naredila? Razen da me potolažita? Saj ne moreta iti v šolo in tisti puncji reči, naj me pustijo na miru. Jaz tudi tega ne bi zdaj naredila.

Terapevtka je bolečino ovrednotila s sočutjem, umirjenostjo in razumevanjem ter s tem ženi omogočila, da je izrazila svojo najglobljo čustveno rano:

T: Kaj pa ste čutili takrat oz. doživljali?

Ž: V bistvu tako kot zdaj, sem izvedela, da se on ... Da ima pač drugo žensko. Isti občutek.

T: Laži, prevara. Ne vem, koliko je bilo tam ene žalosti. Bi človek lahko samo jokal. (*Žena se zjoka.*) In vam je zdajle težko o tem govoriti. Ker vas je že prvo sekundo tukaj spomnilo na to, da ste prevarani, da ste izgubili zaupanje. Kakšen občutek je to?

Ž: Kot da te nekdo odvrže.

T: Koliko se vi čutite odvrženo od mame?

Ž: Sploh nimam občutka od mame. Imam samo občutek odvrženosti od te skupnosti, prijateljic ali pa ne vem koga. V naše prijateljstvo veliko vlagaš, potem pa te vsi tako odvržejo. Mislim, da je samo ta občutek. Imam občutek, da v tem obdobju je bil to tak stres.

Ob ovrednotenju ženine bolečine je žena lahko spoznala, da lahko čuti in da občutenje sebe ne bo ogrozilo njenega preživetja. Čustveno se je pred zadnjo terapijo zlomil tudi mož, ker je dovolil svoji bolečini, da se povsem izrazi:

M: In ko sem začel razmišljati o otroštvu, o tistem delu, od konca prvega razreda do konca tistih srednješolskih let, sem ugotovil, da nimam lepih spominov, da nič, razen poletja, sem

večino časa lahko preživel sam ali pa s kakšnimi prijatelji. Skratka, ne doma. In sem si dovolil, da sem se zlomil, da se je v meni nekaj prelomilo, da sem se zjokal kot dež, ko sem ostal sam. Se spomnim občutkov enega normalnega dneva: kako sem videl, kaj sem delal, zakaj nisem bil nikoli rad doma, zakaj me je zmeraj stiskalo v grlu, skratka vse tiste stare občutke sem pustil, da privrejo ven. Ni bilo ravno prijetno to, spontano, ampak sem vesel, da se je nekaj zgodilo. Ker vidim, kaj sem tako vztrajno potiskal in kaj še tiščim dol in kar nočem, da pride ven. In vem, da je potem malo lažje. Tega mislim, da bo še nekaj ali pa še nekaj takih dogodkov.

T: Kaj je to, kar ste potiskali dol?

M: En blazno star občutek, pomanjkanje ljubezni, če se na kratko izrazim. Sva se pogovarjala, kaj sem zavidal drugim. Vedel sem to, da imajo očeta, nekoga, s katerim se lahko pogovarjajo. Spomnim se, ko sem si strašno želel, prvi letnik gimnazije, da bi imel kakšno punco, s katero bi lahko poklepetal, da bi mi zaupala. Sem razmišljal, od kod meni ta želja, da bi ona meni zaupala. Aha, sem ugotovil, v bistvu sem se jaz želel nekemu zaupati, to nisem znal sebi povedati, ampak sem videl, da bi strašno rad jaz bil nekemu zaupnik, da bi ga razumel, kako bi mu bilo lepo, če bi tega človeka lahko razumel.

Med terapevtskim procesom sta oba zakonca začutila svoje najgloblje bolečine in žalost. Šele po vzniku žalosti, ta pomeni preobrat v terapiji, sta bolj začela izražati občutke strahu, bolečine, razočaranja, veselja in obžalovanja. To pomeni, da sta si začela postopno dovoliti čutiti tudi najbolj mučna čustva, ne da bi prekinila stik ali se izogibala bližini z drugim. Mož je bil v nasprotju z ženo veliko bolj pripravljen razkriti lastno doživljanje, spregovoriti o najhujših izkušnjah iz otroštva in tako dati obema priložnost, da nadaljujeta odnos brez prevar. Zaradi terapevtskega odnosa sta zakonca lahko na novo doživljala sebe in druge. Mož je spoznal, da mu ni treba odigrati svoje čustvene stiske s prevaro, ker lahko spregovori o svojih strahovih. Našo domnevo, da je moževa afera ne le odsev starih odnosov, temveč da lahko ponazarja tudi nezavedno iskanje

bližine z materjo, smo preverili v odnosu s supervizorko (S). Ta je svoja doživljanja in kontratransferne odzive interpretirala takole:

S: Koliko je bil on star, ko ga je mama stran dala? Mama ga je stran dala in nato ga je spet mama nazaj ...

T: Pri enem mesecu verjetno je šel takoj v rejo, pri enih štirih ali šestih mesecih ga je pa mačeha dobila.

S: Pri koliko mesecih ga je mama drugič izgubila?

T: Pri enih treh, štirih mesecih, saj se ne spomni. On po sliki sklepa.

S: Ok, se pravi, je to, to. To je bil prvi stik z mamo, to je bil pa drugi stik z mamo. (Kaže na tabli.) Takrat je on odplaval.

T: Točno! Pol leta. Se pravi, on je bil šest mesecev, ko je šel k mačehi?

S: Tukaj je bil štiri in pol, ko je šel drugič k mami. (Kaže na tabli.) Vsakič je on odhajal takrat, ko je bil ta spomin na mamo, ko se je spomnil na mamo. To je prvi stik z mamo, to pa drugi stik z mamo. On je po mojem afero začel kmalu, ko je bil ta otrok rojen, ko je bil še čisto majhen. (Kaže na tabli.) Takrat se je on začel že spogledovati.

T: To se pravi, v tistem obdobju so ga te stvari ... Ali pa ga je ta dojenček k njemu kot dojenčku odpeljal. Kako je bilo lepo tam pri mami.

S: Točno. Tukaj. Tukaj je on lahko zbežal k mami. Prvič, drugič. On ve, kako ga je mama držala, kako ga je mama objemala. In on je šel k drugi ženski to mamo iskat. On je šel direktno k mami v naročje, k tej drugi ženski. Jaz bi prav tako rekla: da je zbežal k mami v naročje in tukaj se bo on spomnil. »Aha, toliko sem bil star, ko me je mama držala v naročju.« On ima v telesu ta spomin. On ve, kako mama diši, ve, kako ga je držala v naročju. Spomni se teh dotikov, tega občutka, kako je biti v maminem naročju. In tukaj je on spet zbežal k mami po tiste občutke, ker jih pozna, njegovo telo se spomni. On ve.

Mož, ki je v sebi ponotranjil afektivni odnos z materjo iz svojega najzgodnejšega otroštva,

ki je bil obarvan s prekinjenim stikom z materjo, zavrženostjo in nepomembnostjo, je po načelu medgeneracijskega prenosa ta odnos nezavedno živel v različnih odnosih v življenju. Njegovo nezvestobo do žene, s katero je prekinil stik, lahko razumemo kot njegovo nezavedno težnjo neuresničenega hrepenenja in potrebe po materini bližini, ki jo je navidezno iskal ali potešil ob drugi ženski (aferi). V odnosu z drugo žensko se je ponovila oziroma vzbudila njegova globoka bolečina, ker ga je mati zavrгла, in to dejanje po eni strani lahko pomeni maščevalno potezo materi, po drugi strani pa uprizarja njegovo nezanosno bolečino, ki jo je tokrat povzročil ženi. Takšno moževo ravnanje sta lahko spodbudila tudi nepopisno pogrešanje in neizžalovana izguba matere. Terapevtkino ovrednotenje je v procesu obogatilo moževo razumevanje njegovega vedénja in doživljanja ter potrdilo njegove besede, da je zaradi pomanjkanja ljubezni v času odraščanja ob drugi ženski zadovoljil potrebo po sprejetosti in »tam dobil porcijo topline«.

## SKLEP

Pri razreševanju problematike nezvestobe je potrebnega veliko razkrivanja sebe, tveganja in medsebojnega zaupanja. Vzpostavitev varnega in drugačnega odnosa od zdajšnjega je lažja, če sta za reševanje težav v odnosu pripravljena oba in če vztrajata zlasti v najbolj kočljivih trenutkih.

Na podlagi naše raziskave lahko potrdimo, da je mož z nezvestobo odigral zaničane in nezavedne občutke strahu, sramu in bolečine iz otroštva. To so pokazale tudi ugotovitve drugih raziskav (Kompan Erzar, Simonič 2010, Kompan Erzar 2006). Ko je mož prevaral ženo, je v njej prebudil svojo in tudi njeno lastno bolečino zaradi zavrženosti. Psihična struktura zakoncev se je začela spreminjati šele na podlagi ponotranjenja terapevtskega odnosa oziroma tistih izkušenj odnosa, ki so omogočile njuno razumevanje občutkov in ved nja.

Zmanjšanje občutkov blokade, jeze in strahu proti koncu terapije pomeni, da je bilo za zakonca dovolj varno spregovoriti o njihinih občutkih in jima ni bilo treba zavzeti obrambne

drže. Ko sta začutila svojo globljo bolečino, ki ju pravzaprav povezuje, se je pojavila žalost, ta pa jima je omogočila varen prostor za večjo ranljivost. S tem sta si zakonca omogočila tudi manj ogrožajoče ali varno izražanje čustev v odnosu nasploh, pa tudi, da bosta drug drugega razumela in sprejela, kadar bosta v stiski. Spoznala sta nove razsežnosti odnosa, v katerem so se prej njuna globoko potlačena čustva, zlasti sram, strah, žalost in bolečina, izražala nevede, prek telesnih občutij in izogibanja odnosu, potem pa sta na podlagi nove izkušnje s terapevtko začutila večjo varnost pri razkrivanju svojih strahov in želja.

Terapevtski proces je zakoncema omogočil dovolj varen prostor za medsebojno komunikacijo, izražanje čustev in razčiščevanje tem, ki so jima povzročale zakonske zaplete – tega sama nista zmogla ali znala. Vloga terapevte je bila v tem procesu pomembna, saj sta zakonca vanjo projicirala zanju nesprejemljiva čustva, izkušnje in misli. Terapevтка jih je začutila in jih z razumevanjem in sočutjem poimenovala. Takšno odzivanje terapevte je bilo v marsičem drugačno kot nekdanje odzivanje njunih staršev nanju in je pri zakoncih zasejalo nove vzorce odnosov, na podlagi katerih bosta zmogla začeti razmišljati o čustvih in doživljanju sebe ob drugem.

Čeprav sta se zakonca po enem letu od konca terapije razvezala in si ustvarila novi partnerski življenji, je bila terapija po njunih besedah zanju pomembna spodbuda za začetek razreševanja zakonskih problemov nasploh. Če klienti med terapijo spoznajo, da je nezvestoba v resnici le eden izmed pokazateljev stanja partnerskega ali zakonskega odnosa, lahko začnejo graditi odnos na boljših temeljih.

## VIRI

ABRAHMS SPRING, J. (1996), *After the affair*. New York: Harper Collins.

AMIDON, A. D. (2008), *Intimate relationships: Adult attachment, emotion regulation, gender roles, and infidelity*. Austin: The University of Texas at Austin (doktorska disertacija).

ATKINS, D. C., KESSEL, D. E. (2008), Religiousness and infidelity: Attendance, but not faith and prayer,

predict marital fidelity. *Journal of Marriage and Family*, 70: 407–418.

BARKER, C., PISTRANG, N., ELLIOTT, R. (2002), *Research methods in clinical psychology: An introduction for students and practitioners*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.

BETCHEN, S. J. (1995), An integrative, interystemic approach to supervision of couple therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 23, 1: 48–58.

BLOW, A. J. (2005), Face it head on: Helping a couple move through the painful and pernicious effects of infidelity. V: Piercy, F. P., Hertlein, K. M., Wetchler, J. L. (ur.), *Handbook of the clinical treatment of infidelity*. New York: The Haworth Press, Inc. (91–102).

BLOW, A. J., HARTNETT, K. (2005 a), Infidelity in committed relationships I: A methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 2: 183–216. Dostopno na: [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3658/is\\_200504/ai\\_n13641667](http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3658/is_200504/ai_n13641667) (23. 8. 2010).

- (2005 b), Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 2: 217–233. Dostopno na: [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3658/is\\_200504/ai\\_n13641677](http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3658/is_200504/ai_n13641677) (23. 8. 2010).

BOWLBY, J. (1973), *Attachment and loss. Vol. 2, Separation*. New York: Basic Books.

- (1980), *Attachment and loss. Vol. 3, Loss*. New York: Basic Books.

BROWN, E. M. (2007), The affair as a catalyst for change. V: Peluso, P. R. (ur.), *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. New York: Routledge (149–165).

BUSS, D. M., SHACKELFORD, T. K. (1997), Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of Research in Personality*, 31: 193–221.

CASE, B. (2005), Healing the wounds of infidelity through the healing power of apology and forgiveness. V: Piercy, F. P., Hertlein, K. M., Wetchler, J. L. (ur.), *Handbook of the clinical treatment of infidelity*. New York: The Haworth Press, Inc. (41–54).

CHRISTENSEN, A., BAUCOM, D. H., VU, C. T., STANTON, S. (2005), Methodologically sound, cost-effective research on the outcome of couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 19, 1: 6–17.

CHWALISZ, K., SHAH, S. R., HAND, K. M. (2008), Facilitating rigorous qualitative research in rehabilitation psychology. *Rehabilitation Psychology*, 53, 3: 387–399.

- CRAWLEY, J., GRANT J. (2005), Emotionally focused therapy for couples and attachment theory. *ANZJFT*, 26, 2: 82–89.
- DAINES, B. (2006), Violations of agreed and implicit sexual and emotional boundaries in couple relationships: Some thoughts arising from Levine's »A clinical perspective on couple infidelity«. *Sexual and Relationship Therapy*, 21, 1: 45–53.
- DRIGOTAS, S. M., SAFSTROM, A. C., GENTILIA, T. (1999), An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 3: 509–524.
- DUBA, J. D., KINDSVATTER, A., LARA, T. (2008), Treating infidelity: Considering narratives of attachment. *The Family Journal*, 16, 4: 293–299.
- FORWARD, S. (1999), Čustveno izsiljevanje. Ljubljana: Založba Tangram.
- GLASS, S. P. (2003), *Not »just friends«*. New York: Free Press.
- GLASS, S. P., WRIGHT, T. L. (1985), Sex differences in types of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles*, 12: 1101–1119.
- GORDON, K. C., BAUCOM, D. H., SNYDER, D. K. (2004), An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 2: 213–231.
- GOSTEČNIK, C. (2001), *Poskusiva znova*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- (2003), *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- (2004), *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut; Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- (2007), *Relacijska zakonska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- (2008), *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- HALCHUK, R. E., MAKINEN, J. A., JOHNSON, S. M. (2010), Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 9: 31–47.
- HERTLEIN, K. M., WETCHLER, J. L., PIERCY, F. P. (2005), Infidelity: An overview. V: Piercy, F. P., Hertlein, K. M., Wetchler, J. L. (ur.), *Handbook of the clinical treatment of infidelity*. New York: The Haworth Press (5–16).
- HORAN, S. M., DILLOW, M. R. (2009), Deceivers and emotion: The relationships among deceptive message type, relational qualities, and guilt and shame. *Atlantic Journal of Communication*, 17: 149–165.
- INGERSOLL, T. S., NORVILITIS, J. M., ZHANG, J., JIA, S., TETEWESKY, S. (2008), Reliability and validity of the fear of intimacy scale in China. *Journal of Personality Assessment*, 9, 3: 270–279.
- JENKINS, A. (2006), Shame, realisation and restitution: The ethics of restorative practice. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 27, 3: 153–162.
- JOHNSON, S. M. (2005), Broken bonds: An emotionally focused approach to infidelity. V: Piercy, F. P., Hertlein, K. M., Wetchler, J. L. (ur.), *Handbook of the clinical treatment of infidelity*. New York: The Haworth Press (17–29).
- KLUWER, E. S., KARREMANS, J. (2009), Unforgiving motivations following infidelity: Should we make peace with our past? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 10: 1298–1325.
- KOBAK, R. (1999), The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships. V: Cassidy, J., Shaver, P. R. (ur.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: The Guilford Press (21–43).
- KOMPAN ERZAR, K., SIMONIČ, B. (2010), Marital infidelity: Relational family therapy perspective on adult detachment. *Journal of Family Psychotherapy*, 21: 105–116.
- KOMPAN ERZAR, K. (2001), *Odkritje odnosa*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- (2003), *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- (2006), *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut; Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- LOADER, P. (1998), Such a shame: A consideration of shame and shaming mechanisms in families. *Child Abuse Review*, 7: 44–57.
- LUSTERMAN, D. (1998), *Infidelity: A survival guide*. New York: MJF Books.
- (2005), *Infidelity: Theory and treatment*. V: Harway, M. (ur.), *Handbook of couples therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons (337–351).
- MACINTOSH, H. B., HALL, J., JOHNSON, S. M. (2007), Forgive and forget: A comparison of emotionally focused and cognitive-behavioral models of forgiveness and intervention in the context of couple infidelity. V: Peluso, P. R. (ur.), *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. New York: Routledge (127–147).
- MAKINEN, J. A., JOHNSON, S. M. (2006), Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and

- reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 6: 1055–1064.
- MARSHALL, G. A. (2010), *How can I trust you again? Infidelity: From discovery to recovery in seven steps*. London: Bloomsbury Publishing.
- MCLEOD, J. (2001), *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. New Delhi: Sage publications.
- MESEC, B. (1998), *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- MIDDELBERG, C. V. (2001), Projective identification in common couple dances. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27: 341–352.
- NEUMAN, M. G. (2008), *The truth about cheating: Why men stray and what you can do to prevent it*. New Jersey: Wiley.
- OLSON, M. M., RUSSELL, C. S., HIGGINS-KESSLER, M., MILLER, R. B. (2002), Emotional processes following disclosure of an extramarital affair. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 4: 423–434.
- PATTON, M. Q. (2002), *Qualitative research and evaluation methods*. California: Sage Publications.
- PELUSO, P. R. (2007), Infidelity: Introduction and overview. V: *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. New York: Routledge.
- PITTMAN, F. S., WAGERS PITTMAN, T. (2005), The relationship, if any, between marriage and infidelity. V: Piercy, F. P., Hertlein, K. M., Wetchler, J. L. (ur.), *Handbook of the clinical treatment of infidelity*. New York: The Haworth Press (135–148).
- RETZINGER, S. M. (1991), *Violent emotions: Shame and rage in marital quarrels*. Newbury Park: Sage Publications.
- ROBINS, R. W., TRACY, J. L., SHAVER, P. R. (2001), Shamed into self-love: Dynamics, roots, and functions of narcissism. *Psychological Inquiry*, 12, 4: 230–236.
- ROŽIČ, T., TORKAR, M., ERZAR, T., KOMPAN ERZAR, K. (2010), Kako sva se spoznala: Dinamika sramu in ranljivosti v partnerskih odnosih in terapevtski potencial vpogleda v vzajemno afektivno dinamiko. *Bogoslovni vestnik*, 70, 3: 415–429.
- SELES, V. (2008), *Nezvestoba: Kako razumeti nezvestobo, se soočiti z njo in premagati njene posledice*. Radovljica: Didakta.
- SHAPIRO, A. F., GOTTMAN, J. M. (2004), The specific affect coding system (SPAFF). V: Kerig, P. K., Baucum, D. H. (ur.), *Couple observational coding systems*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates (191–207).
- SNYDER, D. K., BAUCOM, D. H., GORDON, K. C. (2007), *Getting past the affair: A program to help you cope, heal, and move on – together or apart*. New York, London: The Guilford Press.
- SOLOMON, S. D., TEAGNO, L. J. (2006), *Intimacy after infidelity: How to rebuild & affair-proof your marriage*. California: New Harbinger Publications.
- SUBOTNIK, R. (2010), *Why did he cheat on me?* Avon, Massachusetts: Adams Media.
- SUBOTNIK, R., HARRIS, G. G. (1999), *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain*. Massachusetts: Adams Media Corporation.
- VOGRINC, J. (2008), The importance of triangulation for ensuring the quality of scientific findings of the qualitative research. *Contemporary Pedagogy*, 5: 110–124.
- WHISMAN, This article is not included in your organization's subscription. However, you may be able to access this article under your organization's agreement with Elsevier.
- M. A., DIXON, A. E., JOHNSON, B. (1997), Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11, 3: 361–366.
- WIEDERMAN, M. W., ALLGEIER, E. R. (1996), Expectations and attributions regarding extramarital sex among young married individuals. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 8, 3: 21–35.
- ZHOU, L., TWITCHELL, D. P., QIN, T., BURGOON, J. K., NUNAMAKER, J. F. Jr. (2002), An exploratory study into deception detection in text-based computer-mediated communication. V: HICSS, poročilo 36. mednarodne havajske konference sistemskih znanosti, 1: 1–10.