

Je vaše ljubezensko razmerje nezdravo?

Medsebojni odnosi so zapletena in delikatna reč. Zahtevajo veliko prilagajanja, pogajanja in razdajanja. A kaj hitro se lahko razmerje, ki je bilo sprva lepo in za oba partnerja koristno, sprevrže v velik psihični napor.



"Ljubezen ne boli in ne ruši našega samospoštovanja. To bi lahko bil osnovni kriterij za ločevanje med zdravim in nezdravim ljubezenskim razmerjem," pojasni psihologinja Andreja Pšeničny. (Foto: iStockphoto)

V vsakem partnerskem odnosu so dobri in slabi dnevi. A kako v poplavi pozitivnih in včasih tudi negativnih čustev vemo, ali je naše razmerje zašlo s prave poti? Kakšne so značilnosti dobrega, lepega in pozitivnega odnosa in kakšni občutki spremljajo uničujoče, nezdravo razmerje? O tem smo povprašali psihologinjo **Andrejo Pšeničny**.

Kakšne so lastnosti zdravega ljubezenskega razmerja in kaj kaže na to, da naš odnos s partnerjem ni več zdrav?

Ljubezen ne boli in ne ruši našega samospoštovanja. To bi lahko bil osnovni kriterij za ločevanje med zdravim in nezdravim ljubezenskim razmerjem. To nikakor ne pomeni, da se občasno v zdravem razmerju ne pojavljajo tudi manj prijetni občutki, kot so jeza, strah, negotovost, ljubosumje, rivalstvo in podobno, vendar ti ne prevladujejo. Ob osebi, s katero smo varno navezani, se običajno počutimo prijetno, ob njej občutimo bližino, intimo in varnost. Kadar pa se ob partnerju/ici ali zaradi njega/nje počutimo slabi, nezadostni, manjvredni, odvisni ali celo prestrašeni in ogroženi, kadar neprijetni občutki v odnosu prevladujejo ali pa se stalno izmenjujejo neprijetni in prijetni občutki, je tako razmerje zagotovo nezdravo.

Bistvo zdrave navezanosti je predvsem vzajemnost (dajanje in sprejemanje), soustvarjanje okoliščin, v katerih lahko oba partnerja zadovoljujeta svoje temeljne potrebe in sposobnost za bližino brez ambivalence. Slednje pomeni, da zmoreta partnerja graditi bližino in intimnost, ne da bi se ob tem čutila ogrožena ali odvisna drug od drugega, zato se ne skušata drug drugega oklepiti, nadzorovati oziroma držati na distanci. Predpogoj za tak odnos pa je, da partnerja zmoreta prepoznati in brez občutkov ogroženosti sprejemati medsebojne razlike ter ohraniti v njem tudi svojo specifičnost in samostojnost ob sočasni soodvisnosti.

Kaj so najpogostejši vzroki za nezdravo razmerje?

Podoben odnos, ki so ga starši vzpostavili do nas, ko smo bili otroci (in ki so mu rekli ljubezen), tudi kot odrasli prepoznavamo kot ljubezen, ne glede na to, ali so nas starši brezpogojno ljubili in sprejemali, ali pa je bila njihova ljubezen pogojevana, torej so zadovoljevali predvsem svoje potrebe, kar se je kazalo kot občasno ali trajno čustveno zavračanje, pretirana skrb in nadzorovanje, pretirano razvajanje, poniževanje, pretepanje in tako dalje. Velikokrat v svoji terapevtski praksi slišim paciente, ki ravnanje svojih staršev, ki jim je povzročalo psihično ali telesno trpljenje, opravičujejo z: *"Vem, da so me imeli starši radi, ne glede na to, kako so ravnali z mano."* Ali pa: *"Vse to so počeli iz ljubezni, ker niso znali drugače."* Tisti, ki so doživeli čustveno zavračanje ali zlorabljanje, tudi pogosto pravijo: *"Starši so me imeli radi, a tega niso znali pokazati."* In tak odnos, ki smo ga poznali kot otroci, nam nato služi kot osnovna "šablona", po kateri iščemo, prepoznavamo in oblikujemo svoje ljubezenske odnose s partnerji. Zato tudi partnerske odnose, ki povzročajo tudi trpljenje, nekateri zamenjujejo za ljubezen, saj drugačnega, zdravega odnosa sploh ne prepoznajo kot

takšnega. Še več, tudi sami partnerjem povzročajo enake bolečine, kot so jih trpeli sami, pri čemer so prepričani, da so normalen del ljubezenskega odnosa. Pa niso. Ljubezen ne boli!



Nezdrav, rušilen odnos pogloblja občutke odvisnosti in nemoči ter utrjuje nizko samopodobo in pomanjkanje samospoštovanja. (Foto: iStockphoto)

Kako lahko naše razmerje, ki je psihično obremenjujoče za enega ali celo oba partnerja, rešimo? Kdaj pa je čas, da poiščemo strokovno pomoč in kako psihologi rešujete težave takšnih parov?

Najprej soočimo svoja pričakovanja o partnerstvu z realnostjo in pretehtamo, katera pričakovanja so upravičena in katera izvirajo iz naše otroške čustvene lakote. Nato soočimo z realnostjo našo sliko o sebi in o partnerju. Zavedati se moramo, da partnerski odnos lahko spremenimo samo na en način – da spremenimo sebe in naš odnos do sebe. Če bomo še naprej vztrajali v otroški poziciji, s pričakovanji in zahtevami, da bo partner zadovoljil naše otroške čustvene primanjkljaje, se bo tudi partner odzival na nas kot na odvisnega otroka, kar bo v njem in nas budilo tudi jezo, razočaranje in vodilo v konflikte ... Če pa bomo kot zrele odrasle osebe začeli jasno postavljati svoje potrebe in meje ter prepoznavati in spoštovati meje drugega, se bo tudi naš partner, če je za to dovolj osebno zrel, do nas vedel kot do odrasle osebe.

Če pa eden od partnerjev ali oba ne zmoreta izstopiti iz vloge otroka in (narcističnih) pričakovanj, da mora drugi zadovoljiti naša simbiotična pričakovanja oziroma sprejeti svoje vloge odraslega erotičnega partnerja, je čas, da poiščeta psihoterapevtsko pomoč. Kadar sta partnerja sposobna zrelega delovanja, a imata morda težave v komunikaciji – v prepoznavanju, izražanju, uveljavljanju in usklajevanju pričakovanj in potreb – bo pomagala

partnerska terapija. Če pa je problem v njuni nezmožnosti zrelega čustvenega odzivanja, pa bo verjetno potrebna poleg partnerske tudi individualna psihoterapija enega ali obeh.



Andreja Pšeničny svetuje: "Bodite taki, kot ste! In sprejmete tudi drugega takega, kot je."
(Foto: iStockphoto)

Kako naj pari, ki sicer še nimajo težav, poskrbijo, da bo njihov odnos vedno tako dober, lep in pozitiven, kot je bil do zdaj? Kaj je pravzaprav ključ do uspešnega, zdravega razmerja?

Nasvet: Bodite taki, kot ste! To v bistvu pomeni, da že od samega začetka jasno postavljate svoja pričakovanja, meje in zahteve. Drugi nasvet pa je: Sprejmite drugega takega, kot je, kar pomeni, da svojo idealizirano sliko iz faze zaljubljenosti uskladite z realnostjo. Na osnovi tega se odločimo, ali lahko živimo s temi (realnimi) partnerjevimi lastnostmi, pa tudi partner se odloča, ali lahko živi z našimi. Prilagajanje v partnerstvu pa je pravzaprav pogajanje o mejah – koliko prostora v partnerstvu zavzameva midva kot par, koliko pa ga imava jaz in ti kot posameznika.

Partnerja ne bomo mogli spremeniti, se pa bo (če to zmore), bolj zrelo odzival na nas, če se bomo sami vedli bolj zrelo in v odnos vstopali z realnejšimi pričakovanji in zahtevami. Istočasno pa nam bo tudi partner postavljal svoje meje, pričakovanja in zahteve. Kot pri vseh uspešnih pogajanjih bo zveza zaživela in obstala le v primeru, kadar bo rezultat tega medsebojnega pogajanja za meje sprejemljiv za oba.