

Kako reševati spore na dopustu?

Se vam je že zgodilo, da ste komaj čakali dopust, ko pa je ta končno prišel na vrsto, se je sprevrgel v pravo nočno moro, saj sta se s partnerjem nenehno prepirala? Ta scenarij je med pari precej pogost. Zakaj, smo povprašali psihoterapevto Andrejo Pšeničny.



Nekateri si želijo take bližine, v kateri se počutijo eno z drugo osebo. Pričakujejo, da bodo čutili podobno in imeli podobne poglede. Taki ljudje skušajo na počitnicah vse početi skupaj, od partnerja pričakujejo, da se bo posvetil samo njim in njuni zvezi in na drugega neredko čustveno pritiskajo z razočaranjem. (Foto: iStockphoto)

Kaj vse so razlogi za spore na dopustu?

Čeprav si ljudje želijo bližine in intimnosti, pa je ne zmorejo vedno konstruktivno vzpostaviti in vzdrževati. Potreba po bližini je lahko za nekatere grozeča, saj istočasno potegne na dan tudi strah pred izgubo samega sebe, preplavljanjem. Taki ljudje pravijo, da drugim težko rečejo ne, da jih doživljajo kot vdirajoče, prezahtevne in da se ob drugih težko izrazijo. Zato

se bodo skušali zavarovati ali izogniti situacijam za njih prevelike bližine, ali pa bodo na poskuse zблиževanja reagirali konfliktno oziroma z umikanjem vase.



Spori na dopustu so pogosti tudi zato, ker v drugem okolju na dan privrejo nerešeni konflikti. (Foto: iStockphoto)

Drugi pa si želijo take bližine, v kateri se počutijo eno z drugo osebo. Pričakujejo, da bodo čutili podobno in imeli podobne poglede. Taki ljudje skušajo na počitnicah vse početi skupaj, od partnerja/ke pričakujejo, da se bo posvetil samo njim in njuni zvezi in na drugega neredko čustveno pritiskajo z razočaranjem.

Eni in drugi tako gojijo v zvezi z dopustom nerealna pričakovanja, da bo partner/ka razumela in zadovoljevala njihove pretirane potrebe bo bližini ali distanci. Zato so prizadeti, razočarani in jezni, kar kažejo na različne načine – od nezadovoljstva in kuhanja mule do odkritih konfliktov.

Tretji pa pričakujejo, da bo na dopustu vse idealno in perfektno (vključno z vremenom in prometom). Ker idealnega dopusta ni, svoje nezadovoljstvo stresajo pa na partnerja/ko, saj se ta že ni dovolj potrudil, da bi bilo tako, kot idealizirano pričakujejo.

Četrta skupina razlogov za konflikte, ki lahko privrejo na dan, pa bi bila nezmožnost uveljavljanja samega sebe oziroma svojih pričakovanj in zahtev, morda tudi zato, da bi se izognili odločanju in odgovornosti. Partnerju se taki ljudje prilagajajo, ne izražajo jasno svojih pričakovanj (npr. o kraju, času ali načinu dopustovanja), istočasno pa so nezadovoljni in razočarani, ker partner ne zna iz oči prebrati njihovih želja, kar se spet pokaže na najrazličnejše načine.

Za prve, druge in tretje bi lahko rekli, da skušajo partnerja spreminjati in prilagajati svojim idealiziranim pretiranim pričakovanjem, tretji pa odrivajo svoje želje in zahteve, na partnerja pa posredno pritiskajo z občutki nezadovoljstva in krivde.

Kako reševati tovrstne konflikte?

Najprej bi bil primeren predhoden odkrit pogovor o pričakovanjih in željah, kaj si partnerja želita od dopusta, ter njihovo usklajevanje. Usklajevanje bo uspešnejše, če bosta vnaprej sprejela dogovor, da vsega ne bosta počela skupaj, torej da je na počitnicah del časa namenjen skupnim aktivnostim, del pa tudi za samostojne želje enega ali drugega. Temu prilagodita svoje počitniške načrte, vnaprej se pogovorita, kako bosta uskladila »moje, tvoje in najine« aktivnosti in želje. Če si eden želi na plažo, drugi pa si ogledati znamenitosti, je več možnih dogovorov – lahko počneta vsak svoje in si potem izmenjata vtise, lahko del časa preživita skupaj, del pa vsak posebej ali pa sta en dan na plaži, drug dan pa skupaj raziskujeta. Vnaprej se pogovorita tudi o tem, kdo o čem odloča oziroma kako si bosta izmenjevala odločanje.



Spore rešujete z odkritim pogovorom o pričakovanjih in usklajevanjem vajinih želja. (Foto: iStockphoto)

Pogosto se na dopustu zgodi, da na dan privrejo nerešeni konflikti. Zakaj ravno takrat?

Z umikanjem v dnevne obveznosti in delo, ki dajejo občutek varnosti v jasno opredeljenih vlogah, se partnerja neredko izogibata soočenju s svojimi (idealiziranim) pričakovanji v zvezi s partnerstvom ter razočaranjem, ki izhajajo iz tega. To krhko »premirje« deluje, dokler se ne spremeni dnevna struktura. Med letom sta večino dneva v službi, preostanek namenita ponavadi otrokom in domačim in družabnim obveznostim, tako da se z vlogo partnerjev in

Ljubimcev praktično ne ukvarjata. Med počitnicami pa se to lahko spremeni, saj ostane več časa zanju.

Z umikanjem v dnevno rutino se izogibata tudi neproduktivnim preprirom, ki služijo le zmanjševanju medsebojne napetosti, ne pa reševanju težav, kadar te izhajajo iz njunih osebnostnih značilnosti. Vzrok za ponavljajoče prepire so otroška in nerealne želja, da bi se partner spremenil tako, da bi zadovoljil njihova pretirane potrebe. Ker se drugi ne spremeni (ker tega seveda ne želi), sami pa tudi teh pritiskov ne želijo opustiti, prepiri ne prinesejo rešitev.

V tem času se prav zato vse več ljudi zateka k partnerskim terapevtom. Kako nam ta lahko pomaga?

Partnerski terapevt lahko pomaga razumeti medsebojno dogajanje in se naučiti ustrežnejšega reševanja medsebojnih težav. Kadar pa partnerja ne zmoreta opustiti svojih nerealnih pričakovanj in potreb, je potrebna individualna (razvojno analitična) psihoterapija, ki jih lahko pomaga »prerasti« skozi osebnostno zorenje.

Številne spore lahko rešimo sami, kdaj pa je priporočljivo, da se obrnemo na strokovno pomoč?

Kadar smo trdo odločeni, da res želimo spremeniti svoje ravnanje, da bi ustvarili bolj konstruktivno partnerstvo. Še najboljši terapevt ne more pomagati tistim, ki sami niso motivirani za iskanje in uveljavljanje rešitev.