

Zakaj nenehno izbirate napačne partnerje?

Se vam dogaja, da nenehno izberete napačnega partnerja, da ste nenehno razočarani nad svojimi preteklimi zvezami? Vzrok za to najpogosteje ni v vaših partnerjih, ampak v vas, saj imate morda napačno predstavo o ljubezni.



Romantična ljubezen, ki je tako opevana v filmih, žal ni realna podoba partnerskega odnosa. (Foto: iStockphoto)

Romantična ljubezen, ki je tako opevana v filmih, žal ni realna podoba partnerskega odnosa. Čeprav vsi to dobro vemo, pa si je številni kljub vsemu želijo. Kot pravi psihoterapevtka **dr. Andreja Pšeničny**, je to najpogosteje posledica odnosa, ki so ga imeli naši starši do nas: *"Romantična predstava o brezpogojni partnerski ljubezni je v resnici taka, kot bi opisovali brezpogojno simbiotično ljubezen matere in dojenčka. Želja po brezpogojni ljubezni torej pomeni, da od partnerja pričakujemo, da bi nas imel tako rad, kot bi nas morali imeti radi naši starši, ko smo bili otroci. Drug drugega naj bi sprejemali in imeli radi, ne glede na to, kaj počnemo in kako se vedemo."*

Kako vemo, da imamo pravo predstavo o ljubezni?

Ko se spoznavamo, se v različnih situacijah pokaže, koliko naša predstava odstopa od resničnosti. Zrel človek bo svojo predstavo popravljal glede na izkušnje, včasih bo malo razočaran, a se bo zavedal, da je bila to le njegova predstava. Manj zrel človek pa bo za razočaranje krivil partnerja, ker se ta ne vede po njegovih fantazijah. Očital mu bo, da se je spremenil in pričakoval, da se prilagodi njegovim predstavam. Zrel človek bo sproti tehtal, ali lahko sprejme tudi realne lastnosti partnerja in razlike med njima. Če uspeta partnerja ob tem ohraniti naklonjenost, zaljubljenost preraste v varno navezanost – ljubezen. O njej govorimo takrat, ko se partnerja poznata in sprejemata ter spoštujeta medsebojne razlike. Če pa so razlike prevelike, zaljubljenost ugasne.

Manj zrel človek pa bo poskušal te razlike zanikati, da bi ohranil svojo idealizirano fantazijo kot resnično. Tudi od partnerja bo pričakoval, da mu pri tem pomaga. Zato bo nenehno pritiskal nanj, da se spremeni. Kar pa v bistvu pomeni, da partnerja, takega kot je, nima rad. Od tu izhajajo nenehna razočaranja in očitki, da je bil partner na začetku drugačen. To pa ne drži, le videl ga je drugačnega. Če pa mu idealizirane predstave ne uspe ohraniti, bo partnerja obtožil, da ga je razočaral, in ga užaljeno zapusti.

2. Kaj je najpogostejši vzrok za napačne predstave o ljubezni in partnerstvu?

Vzrok za to lahko iščemo v odnosu, ki so ga naši starši vzpostavili do nas. Tega doživljamo kot vzorec ljubezni in ga iščemo tudi v partnerskem odnosu. Več kot nam je manjkalo brezpogojne starševske ljubezni, bolj ta odnos vnaprej idealiziramo. Idealizacija izhaja iz naših nerealnih pričakovanj, da nam bo nekdo v življenju, naš partner, končno zapolnil čustvene primanjkljaje iz otroštva in nam zacepil morebitne rane. Od tu izhaja pričakovanje o brezpogojni ljubezni.

3. Kako lahko spremenimo napačne predstave?

S tem, da svoje predstave prilagodimo realnosti, ne pa da poskušamo realnost prilagajati našim predstavam. Partner nam ni dolžan zapolnjevati naše pretirane čustvene lakote. Prav tako nam ni dolžan izpolniti naših otroških pričakovanj o brezpogojnosti odnosa.



Ko se spoznavamo, se v različnih situacijah pokaže, koliko naša predstava odstopa od resničnosti. (Foto: iStockphoto)

4. Kako torej izbrati primerne partnerja?

Dober korak bi že bil, da se zavedamo, da se na začetku zaljubimo v naše lastne predstave in z odločanjem o tem, ali smo s partnerjem kompatibilni, počakamo toliko časa, da se bolje spoznamo. Morda pa nam bodo realne partnerjeve lastnosti celo bolj ugajale od naših predstav, kdo ve? Le dovoliti si moramo, da od njih odstopimo.

5. Ali brezpogojna ljubezen sploh obstaja?

Seveda obstaja, brezpogojna ljubezen je starševska ljubezen do otroka. Takrat je potrebna, saj otrok še ne zmore nadzorovati svojih impulzov in želja in upoštevati (meje) drugega, odrasli pa to zmoremo in upravičeno pričakujemo drug od drugega. Romantična predstava o brezpogojni partnerski ljubezni, ki jo podpirajo knjige in filmi in o kateri pojejo pesmi, je v resnici taka, kot bi opisovali brezpogojno simbiotično ljubezen matere in dojenčka: imela naj bi enake želje, misli, občutke, brez besed bi si brala želje iz oči, brezpogojno naj bi bili občudovani in sprejeti, bila naj bi si center življenja itd. Želja po brezpogojni ljubezen torej pomeni, da pričakujemo od partnerja, da bi nas imel rad tako, kot bi nas morali imeli naši starši, ko smo bili otroci. Drug drugega naj bi sprejemali in imeli radi, ne glede na to, kaj počnemo in kako se vedemo.



Če pa so razlike prevelike, zaljubljenost ugasne. (Foto: iStockphoto)

Tako pričakovanje v bistvu pomeni dvoje: da naš partner namesto nas sprejme vse tiste naše lastnosti, ki jih sami pri sebi ne maramo, se jih sramujemo, in da bi moral ohraniti naklonjenost do nas celo v primeru, če ga zlorabljam telesno ali čustveno. Partner bi moral vsa naša dejanja videti v pozitivni luči, da bi lahko tako sami sebe videli pozitivno. Pomeni tudi željo, da med partnerjema ne bi bilo nikakršne meje, kot je ni med materjo in dojenčkom.

Odrasli upravičeno brezpogojno ljubezen pričakujemo le od ene osebe – od samega sebe. V odnosu z vsemi drugimi pa se moramo zavedati, da so med nami meje, ki jih je za dober odnos treba upoštevati. Če jih sami ne postavljamo, se nimamo pravice jeziti na druge, če jih prestopajo oziroma če jih oni postavljajo nam.

6. Kako uiti iz začaranega kroga napačnih predstav?

Pogosto se ne zavedamo, da sami soustvarjamo naše odnose. Do svojega partnerja se pogosto, ne da bi se tega dobro zavedali, tudi sami obnašamo tako, kot so se vedli naši starši do nas. Čim bolj je bil odnos staršev do nas neustrezen, tem več težav vnašamo v svoje partnerstvo. Zato je treba razumeti in sprejeti, da so naša pričakovanja nerealna in se odpovedati temu, kar od staršev nismo dobili. Mnogi po nekaj razočaranjih to storijo, a še vedno je precej tistih, ki so bili preveč prikrajšani v otroštvu, da bi se zmogli odpovedati tem pričakovanjem. Tukaj pa nastopimo psihoterapevti, ki pomagamo prebroditi čustvene primanjkljaje in razočaranja ter zgraditi bolj realen in konstruktiven odnos do sebe in drugih. Večina tistih, ki poišče psihoterapevta, se sooča tudi s težavami v bližnjih odnosih.