

So res za vse krivi moški?

Številne moje prijateljice so izjemno uspešne, prijetnega videza in značaja, a kljub temu samske. Nikakor ne najdejo primerne partnerja zase. Pri enem ni prav to, pri drugem spet nekaj drugega. Pa so res za vse krivi moški? To nam je zaupala POPova psihologinja dr. sci. Andreja Pšeničny.



Tiste, ki se poistovetijo s starši, ki so jih, namesto da bi jih imeli radi, občudovali in hvalili za dosežke, ob neuspehu pa jih razvrednotili, so pogosto tudi same prezahtevne do sebe, partnerja in zveze. (Foto: iStockphoto)

Vse pogosteje se dogaja, da mlade, samostojne in uspešne ženske težko najdejo partnerja oziroma ostajajo v zvezi ali razmerju, ki jih ne zadovoljuje. So res vedno za vse krivi moški, ki ne ustrezajo standardom ali je vzrok treba iskati v njih?

Že v samem vprašanju se skriva odgovor. Vsak med nami ima kriterije, standarde, po katerih izbira partnerje in obliko odnosa. In prav ti standardi so vzrok za uspešna ali neuspešna partnerstva. S kriteriji mislim na več stvari: od tega, kakšna naj bi bila vloga ženske partnerice (torej – kakšna sem jaz, kaj jaz prinašam v partnerstvo), kakšna naj bi bila vloga moškega partnerja (kaj pričakujem od partnerja) in kakšno naj bi bilo partnerstvo. Od teh kriterijev je

odvisno, kakšne partnerje bomo izbirali, kaj bomo pričakovali od sebe in od partnerja ter kako bomo vstopali in gradili odnos.

Zakaj se nekaterim ženskam zgodi, da se ujamejo v razmerje, kjer jim moški ne vrača ljubezni, ampak jih izrablja le v trenutkih, ko jo sam potrebuje oziroma ko si to on zaželi? Zakaj sploh zapadejo v takšno razmerje in zakaj v njem vztrajajo?

Ne da bi se zavedale, ponavljajo en in isti vzorec odnosa, v katerem so odraščale. Če jim starši niso izkazovali brezpogojne ljubezni, zrastejo s prepričanjem, da se je treba za ljubezen truditi in boriti. Zaradi podobnosti s starši izberejo partnerja, ki prav tako ne zmore ali ni pripravljen dajati ljubezni in se trudijo, da bi bile dovolj dobre zanj, da bi ga spremenile v ljubečega moškega. Ponavadi sebi pripišejo krivdo za tako čustveno zavračanje, saj so globoko v sebi prepričane, da niso dovolj dobre, ker se niso dovolj potrudile, kadar niso ljubljene. V bistvu ves čas poskušajo, ne da bi se zavedale, neuspešno pridobiti ljubezen svojih zavračajočih ali prezahtevnih staršev. Moški, ki jih ne zavrača, pa je zanje kot partner nezanimiv, saj sprejetosti ne poznajo in zato ljubezni ne prepoznajo. Ker vsakokrat znova ponovijo edini vzorec, ki ga poznajo, so znova in znova ranjene.

Kateri so tisti znaki, ki bi jih morale prepoznati?

Če ne bi nosile v sebi te lakote po ljubezni in priznanju, bi že na samem začetku moškemu, ob katerem so nesrečne, še kako postavile meje. Zavrnile bi brezobzirno ali sebično ravnanje in bi od njega pričakovale in zahtevale, da upošteva tudi njihove potrebe in želje. Če tega ne bi dobile, bi ga zapustile. Tako pa se ujamejo v začaran krog bitke za ljubezen. Seveda niso le ženske tiste, ki v sebi nosijo tak vzorec, tudi precej moških ravna podobno.

Zakaj ne izberejo drugačnega partnerja?

Odnos staršev do otroka (ne glede na to, kako ljubeč je tak odnos v resnici) postane šablona ljubezenskega odnosa, saj starši trdijo, da imajo otroka radi. Zato je logično, da kot odrasli iščemo in soustvarjamo podoben odnos, ker je to edini model, ki ga poznamo. Zaradi tega izbiramo partnerje, ki nas, pa če se tega zavedamo ali ne, v določenih lastnostih, med katerimi je tudi kapaciteta za ljubezen, spominjajo na enega ali oba starša. Še več, sami s svojim vedenjem pogosto partnerja potisnemo v podobno vlogo. Če se vrnemo k ženskam, ki se nenehno trudijo za partnerja, ki jim ljubezni ne vrača. Običajno se trudijo že od samega začetka zveze. Sprejemajo partnerjevo sebičnost in jo opravičujejo pred seboj. S svojo tolerantnostjo in trudom mu ves čas sporočajo, da njemu ni treba nič vlagati. V bistvu se vedejo kot tiste mame, ki svojega otroka nenehno razvajajo, obenem pa se pritožujejo, da je – razvajen. Tako ravnajo, ker jih je strah, da bi jih partner zapustil, če bi kar koli pričakovale ali zahtevale zase, saj sebe vidijo kot premalo dobre, da bi bile lahko vredne ljubezni.



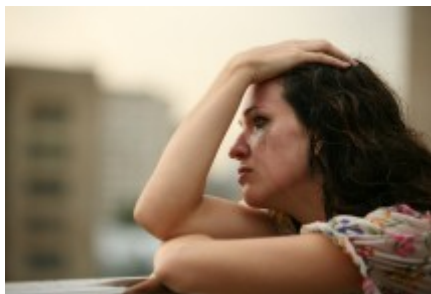
Če jim starši niso izkazovali brezpogojne ljubezni, zrasedo s prepričanjem, da se je treba za ljubezen truditi in boriti. Zaradi podobnosti s starši izberejo partnerja, ki prav tako ne zmore ali ni pripravljen dajati ljubezni in se trudijo, da bi bile »dovolj dobre« zanj. (Foto: iStockphoto)

Zakaj se to dogaja ravno ženskam, ki so sicer na drugih področjih lahko izjemno uspešne?

Svoje osebne značilnosti in vedenje skozi odraščanje skušamo prilagoditi temu, da bi bili čim bolj všeč našim staršem, da bi nas imeli radi ali da nas vsaj ne bi zavračali. Če so nam starši sporočali, da si edino takrat, ko zadovoljimo njihova pričakovanja, zaslužimo ljubezen, odrastemo v prepričanju, da je v vseh odnosih tako. Kadar starši otroka nagrajujejo z ljubeznijo za uspehe in ambicije, lahko ti sicer postanejo uspešni, a to plačajo s težavami na zasebnem področju.

Tiste, ki so rasle ob uspešnih, a čustveno hladnih starših, se neredko poistovetijo z njimi. Same postanejo uspešne, samozadostne in čustveno odmaknjene, saj so zaradi izkušnje čustvenega zavračanja prepričane, da jih bo enako zavrnil vsak, s katerim bi se zbližale. Na ta način se vnaprej branijo pred novimi zavrnitvami in bolečinami. Na podoben način se lahko zaprejo tudi tiste, ki so rasle ob zahtevnih starših, ki so jih za vsako ceno skušali oblikovati po svojih ambicijah. Pred čustveno bližino se bodo pogosto umikale v delo, čeprav po njej tudi hrepenijo. Izbirale bodo partnerje, ki jim bližine ne zmorejo ponuditi: čustveno nedostopne, vezane, fizično oddaljene itd. Ker so jih starši izrabljali za uresničevanje svojih ambicij, neredko tudi same izbirajo partnerje, ki jih izrabljajo ali pa same izrabljajo njih. Tiste moške, ki jim zmorejo ponuditi ljubezen, pa z zavračanjem, samozadostnostjo, dominantnostjo ali

tekmovalnostjo odženejo od sebe. Čeprav si ljubezni želijo, se je zaradi otroških ran tako bojijo, da si zapirajo pot do nje.



Čeprav si ljubezni želijo, se je zaradi otroških ran tako bojijo, da si zapirajo pot do nje. (Foto: iStockphoto)

Tiste, ki se poistovetijo s starši, ki so jih, namesto da bi jih imeli radi, občudovali in hvalili za dosežke, ob neuspehu pa jih razvrednotili, so pogosto tudi same prezahtevne do sebe, partnerja in zveze. Moškega na začetku občudujejo, a hitro zavržejo, če ne ustreže (pre)visokim pričakovanjem, zato so njihove zveze ponavadi kratkotrajne in burne. So močno ranljive, najmanjša napaka ali kritika jih hudo prizadene in razočara. Delujejo pretirano samozavestno in samozadostno, saj se v sebi bojijo, da jih bo partner zavrnil in zapustil, če bodo pokazale nemoč ali nepopolnost. Namesto ljubezni iščejo in dajejo občudovanje. Ker se občudovanje, za razliko od ljubezni, lahko zruši ob najmanjši napaki, jih je nenehno strah in doživljajo pogosta razočaranja. Hitro zapuščajo ali so zapuščene, ker tudi pritegnejo sebi podobne partnerje, ki zamenjujejo občudovanje in ljubezen.

Sem sodijo tudi t. i. očkove punčke, ki svojega očeta nekritično občudujejo. Vse potencialne partnerje merijo po vzoru idealnega očeta. Kadar vstopijo v partnerstvo, si jih mora partner čustveno deliti z očetom. Kadar se same poistovetijo z očetom, v partnerstvu prevzemajo dominantno vlogo in tekmujejo s partnerjem ter ga tako potiskajo v podrejeno vlogo. Nad tistim, ki jo sprejme, so razočarane, ker ni tak kot njihov oče in ga zapustijo. Tiste, ki sami prevzamejo dominantno (očetovo) vlogo, občudujejo in se jim trudijo ustreči. Partner, ki pričakuje enakovredno mesto, pa ponavadi odide.

Če so rasle ob nezadovoljnih, zagrenjenih ali depresivnih starših, se lahko čutijo krive za njihovo počutje in začnejo skrbeti zanje. Neredko postanejo uspešne zato, da bi staršem pomagale k boljšemu počutju. Enako čutijo ob partnerju: če je ta nezadovoljen, začnejo skrbeti zanj, ne glede na to kako nerealna so njegova pričakovanja ali zahteve. Pogosto izbirajo partnerje, ki so »nerazumljeni« ali »potrebujejo pomoč« oziroma so manj uspešni. Zanj skrbijo kot za otroka in pričakujejo, da se bo končno postavil na noge in – začel skrbeti zase in tudi zanje. Znova in znova so razočarane, ker partner vztraja v vlogi otroka, ki mu jo dodelijo, čeprav se v resnici se počutijo varne le takrat, ki jih ta potrebuje.



Premakniti se je treba iz otroške pozicije ljubim, zato ker sem ljubljjen v odraslo ljubljjen sem, zato ker ljubim. To pomeni, da se premaknemo iz pasivne pozicije, v kateri iščemo ljubezen in se trudimo biti takšni, da bomo vredni ljubezni v aktivno, v kateri ljubezen ponudimo sami, pa čeprav tvegamo, da bomo zavrjnjeni. (Foto: iStockphoto)

Kako lahko uide iz tega začaranega kroga?

Prepoznati je treba svoj delež pri vzorcu, ki se nenehno ponavlja. Naučimo se biti pozorni na svoje in partnerjeve potrebe in želje ter jih ločiti od pričakovanj staršev. Od partnerjev ne smemo pričakovati, da bodo zapolnili čustvene primanjkljaje, ki smo jih prinesli iz otroštva. Od partnerstva pa lahko pričakujemo in v njem soustvarjamo recipročnost, torej odnos, v katerem vlagata in prejmeta oba. Premakniti se je treba iz otroške pozicije ljubim, zato ker sem ljubljjen v odraslo ljubljjen sem, zato ker ljubim. To pomeni, da se premaknemo iz pasivne pozicije, v kateri iščemo ljubezen in se trudimo biti takšni, da bomo vredni ljubezni v aktivno, v kateri ljubezen ponudimo sami, pa čeprav tvegamo, da smo lahko zavrjnjeni. In le takrat, ko ljubezen tudi sprejmemo nazaj, začnemo skupaj graditi partnerski odnos. Drugačne odnose zavrneemo.

Kdaj je potrebna pomoč psihoterapevta in koliko lahko na sebi naredi sama?

Najbolj tipičen pokazatelj, da svojih čustvenih vzorcev ne prepoznavamo, je, da krivdo za neuspešne odnose pripisujemo samo drugi strani. Zavedati se je treba, da sami s svojimi lastnostmi, pričakovanji, željami in potrebami, ki se jih pogosto niti ne zavedamo, pomembno sooblikujemo svoje odnose. Ko to uvidimo, dobimo v roke ključ, kako jih spreminjati.

Če tega ne zmoremo sami, nam pri tem lahko pomaga psihoterapevt, a le v primeru, da vstopimo v terapijo s pričakovanjem, da odnose lahko spreminjamo le tako, da spreminjamo sebe. Če mislimo, da bomo odkrili načine, kako bi spremenili svojega partnerja, bomo razočarani. Lahko pa pričakujemo, da se bo partner spreminjal in zorel skupaj z nami, seveda samo v primeru, da je tudi sam zmožen zrejšega, kakovostnejšega odnosa in se je pripravljen spreminjati. Psihoterapevtska praksa pa kaže, da tisti, ki so uspešno izpeljali psihoterapevtski proces, izbirajo sebi ustreznejše partnerje in gradijo kakovostnejše odnose. Skozi odnos s psihoterapevtom namreč posameznik zmanjša svojo otroško čustveno lahkoto in preoblikuje svojo samopodobo ter meje in tako se spremenijo naša pričakovanja, želje in potrebe. Sčasoma ga bodo zato začeli zanimati in privlačiti drugačni, bolj zreli partnerji, s katerimi bodo, tudi sami zrejši, lahko soustvarili zadovoljnejši odnos.