

Kako preboleti razpad zveze?

"Tisti, ki se varno navezujejo, bodo izgubo odžalovali in s tem čustveno zaključili odnos. Drugi, ki oblikujejo ne-varne (odvisniške) odnose, pa bodo le s težavo speljali zaključevanje odnosa in se bodo dalj časa soočali z zelo intenzivnimi in rušilnimi občutki in čustvi,"
pojasnjuje psihoterapevtka dr. sci. Andreja Pšeničny.

Razhod je lahko izjemno boleča izkušnja za partnerja, še posebej za tistega, ki se morda z razpadom odnosa ni strinjal oziroma je še videl prihodnost v tem odnosu. Nekateri v tem primeru pričajo celo o fizični bolečini. Kako preboleti odnos in skozi katere faze je treba iti, nam je pojasnila psihoterapevtka dr. sci. Andreja Pšeničny.



Razpad odnosa spada med ene najmočnejših stresorjev, saj gre za travmatično izkušnjo, ki lahko prinaša močno bolečino. (Foto: iStockphoto)

1. Zakaj razpad razmerja pravzaprav prinaša tako močno razočaranje in kako ga preboleti?

Razpad partnerstva sodi med najmočnejše stresorje, saj vedno pomeni izgubo in prinaša večjo ali manjšo bolečino. Do katere mere bo izguba travmatična in na kakšen način se bo nekdo soočil z njo, je odvisno od več dejavnikov.

Najpomembnejši med njimi je stil navezanosti, ki ga kot vzorec nosi v sebi posameznik iz primarnega odnosa s starši. Tisti, ki se varno navezujejo, bodo izgubo odžalovali in s tem čustveno zaključili odnos. Drugi, ki oblikujejo ne-varne (odvisniške) odnose, pa bodo le s

težavo speljali zaključevanje odnosa in se bodo dalj časa soočali z zelo intenzivnimi in rušilnimi občutki in čustvi.

Čustva, ki jih doživljamo ob izgubi, so zelo raznolika in pogosto tudi izredno močna. Najpogostejša so žalost, razočaranje, jeza in včasih nekaj strahu. Ti občutki so povsem normalni, izkusimo jih vsi in so del procesa žalovanja in zaključevanja odnosa in po procesu žalovanja izzvenijo.

Pri tistih, ki gradijo predvsem ne-varne oblike navezanosti, pa se žalost poglobi v brezup ali depresivnost, razočaranje preraste v razvrednotenje, jezo zamenja bolj ali manj rušilen bes in sovraštvo, strah se spremeni v neznosno tesnobo, vse skupaj pa lahko spremljajo močni občutki krivde ali sramu.

2. Kako se kažejo nevarne odvisniške oblike navezanosti?

Ne-varne (odvisniške) oblike navezanosti se kažejo na različne načine. Nekatere se kažejo navzven kot močna odvisnost od zveze in partnerja (preokupiran stil navezanosti), druge pa kot samozadostnost (izogibajoč stil navezanosti), tretje pa kot čustvena distanciranost (zavračajoč stil navezanosti).

Tiste, ki se čutijo močno čustveno odvisni od svojih partnerjev, ob izgubi preplavlja zelo močna tesnoba. Navzven se »utapljuje v solzah«. Strah jih je, da ne bodo zmogli živeti sami, ker se čutijo nemočni, da bi živeli samo, jih preplavlja panika. Zdi se jim, da se jim je porušil ves svet, izgubijo občutek varnosti, saj so ga črpali iz predvsem zveze s partnerjem. Depresivni so, ker so obupani kot majhni otroci, ki so izgubili starša, brez katerega ne bodo mogli preživeti. Obenem pa so zaradi vsega tega trpljenja besni na izgubljenega partnerja, izmenično ga idealizirajo in sovražijo. Bes se lahko kot močan občutek krivde preobrne v depresivnost.

Drugi predvsem občutijo močno razočaranje, izgubo idealizirane slike, ki preraste v občutek razvrednotenja. Ker so na zvezo vezali svoj občutek vrednosti, se zruši njihovo samospoštovanje. Občutijo predvsem bes, preplavlja jih intenziven sram. Pred temi občutki se branijo tako, da razvrednotijo zvezo in dosedanjega partnerja. Navzven so močni, samozadostni, navznoter pa se soočajo z občutki globoke praznine in z izgubo smisla. Bes se lahko obrne navzven skozi napade na bivšega partnerja; pogosto ga skušajo diskreditirati, osramotiti, razvrednotiti kot osebo, starša ali strokovnjaka. Lahko pa se obrne navznoter, ko bes in sram prerasteta v depresijo, ki se lahko konča celo s samomorom.

Tretji se soočijo ob razpadu zveze z občutkom popolne izoliranosti, saj jim je odnos s partnerjem predstavljal osnovni (čustveni) stik s svetom. To si tisti, ki navzven delujejo hladno, manj čustveno, zdi se, da je njihova pripadnost nekako »racionalna«. Njihove zveze so zgrajene na principu dominanc in podrejanja. Zvezam in bližini se precej izogibajo, na zvezo pa vežejo predvsem občutek zaupanja v svet, zato skušajo zvezo in partnerja predvsem kontrolirati. Ko zveza razpade, razpade občutek nadzora in s tem varnosti. Občutek imajo, kot da so se znašli v praznem vesolju, v katerem lahko sami razpadejo. Ob izgubi lahko postanejo zelo napadalni in maščevalni. Preplavlja jih huda tesnoba, ki se lahko stopnjuje do močne depresije zaradi strahu, da bodo izgubili samega sebe.



Tiste, ki se čutijo močno čustveno odvisni od svojih partnerjev, ob izgubi preplavlja zelo močna tesnoba. Navzven se »utapljuje v solzah«. Strah jih je, da ne bodo zmogli živeti sami, ker se čutijo nemočni, da bi živeli samo, jih preplavlja panika. (Foto: iStockphoto)

3. Kakšne so faze, skozi katere razočarani posameznik prehaja?

Da bi preboleli izgubo, je nujno speljati proces žalovanja, ki v bistvu pomeni poslavljanje od tega, kar smo izgubili. V tem procesu čustva, ki smo jih »investirali« v izgubljeno osebo, postopno »vzamemo nazaj«. Ko tako zaključimo navezanost, svoja čustva sčasoma lahko preusmerimo na drugega človeka. Kot vsako žalovanje ima ta proces štiri faze.

Prva faza je šok in čustvena otopelost, ki lahko trajata od nekaj ur do enega tedna in je običajna reakcija na izgubo. Človek se počuti omamljenega, zbeganega, nemočnega in izgubljenega. Lahko se pojavijo tudi telesne težave. Druga faza, protest in hrepenenje, ki lahko traja do tri mesece, je obdobje intenzivnih čustveni reakcij, zlasti razočaranje in jeze ter hude notranje bolečine. Sledi ji faza obupa, ki lahko traja do konca prvega leta. Človek se zave dokončnosti izgube, zato se bolečina še poglobi, lahko se ji priključijo občutki brezizhodnosti, telesne težave se lahko stopnjujejo. Človek čuti intenzivno žalost, obup, razdražljivost, jezo in občasne občutke krivde. V četrti fazi dokončno sprejmemo dejstvo, da izgubljenega partnerja ni več v našem življenju, zato se žalost, običajno po dobrem letu, letu in pol, prične umikati.

4. Kako naj se sooči z omenjenimi fazami?

Če hočemo čustveno zaključiti izgubljeno zvezo, se žalovanju in bolečim občutkom ne moremo izogniti. Izgube so normalen del življenja, uspešno soočanje z njimi ter sposobnost žalovanja in zaključevanj pa so med drugim pokazatelj naše čustvene in osebnostne zrelosti. Pomembno se je zavedati, da nista vsaka žalost in obup že depresija. Ravno nasprotno, če se bomo skušali izogniti tem neprijetnim čustvom, se ta lahko prevesijo v depresijo.

Le če bomo sprejeli te občutke in čustva kot normalne in odžalovali, se bomo poslovili in odtrgali od preteklosti in sčasoma spet lahko zgradili nov odnos. Sicer se nam lahko zgodi, da bomo ostali z jezo, tesnobo, razočaranjem, nemočjo in podobnimi občutki pripeti na pretekle odnose in ne bomo zmogli naprej.



Če hočemo čustveno zaključiti izgubljeno zvezo, se žalovanju in bolečim občutkom ne moremo izogniti. (Foto: iStockphoto)

5. Od česa vsega je odvisno, kako dolgo časa nekdo potrebuje, da preboli odnos? Je možno, da žalovanje traja tudi več let?

Žalovanja običajno traja od pol leta do največ dveh let, odvisno od tega, kako pomembno je bilo partnerstvo, ki smo ga izgubili. Ljudje, ki se sicer varno navezujejo, si bodo za žalovanje vzeli čas in ga bodo zmogli postopno tudi zaključiti.

Tisti, ki v odnose vstopajo na ne-varne (odvisniške) načine, zvezo težko zaključijo, saj jim to preprečujejo preintenzivni mešani občutki. Zato se jim nekateri skušajo neuspešno izogniti s hitrim skokom v naslednjo »idealno« zvezo, drugi se zataknejo v procesu žalovanja, ki se lahko poglobi v dolgotrajno depresijo ali pa se zatečejo v pozicijo žrtve in nenehno premlevajo stara razočaranja in zamere. V vseh teh primerih sami sebi zagotovijo nova in nova razočaranja, zato se občutek nezaupanja pogloblja. Zato se bodisi izogibajo naslednjim zvezam ali pa od novih partnerjev pričakujejo pretirano dokazovanja pripadnosti.

6. Kako naj posameznik znova vstopi v nov odnos? Katere so običajno ovire, ki se pojavijo pri tem? Kdaj in kako sploh ve, da je pripravljen na nov odnos?

Zagotovo smo pripravljeni na nov odnos, ko postane bivši čustveno samo še eden od ljudi, ki smo jih poznali. Dokler smo na kakršenkoli način preokupirani z bivšim odnosom, najbrž še ni čas za novega. Če na Facebooku spremljamo, kaj počne bivši, če sprašujemo znance in prijatelje, če ga skušamo na vse načine pred seboj očrniti ali pa ga idealiziramo, če vse naslednje primerjamo z njim, če objokujemo pomembne datume, če smo »izbrisali« vse o

njem, če se izogibamo vsemu, kar je povezano z njim in seveda če še vedno intenzivno žalujemo, potem zveze nismo zaključili. Za novega človeka pa moramo narediti prostor v svojem življenju, tako v svojem srcu kot v svoji omari.



Zagotovo smo pripravljeni na nov odnos šele, ko postane bivši čustveno samo še eden od ljudi, ki smo jih poznali. (Foto: iStockphoto)

7. Kdaj je dobro, da poišče pomoč psihoterapevta?

Vedno ko opazimo, da se nam ponavlja vzorec podobnih rušilnih odnosov in naših odzivov nanje. Pomoč je zelo priporočljiva, kadar so občutki ob izgubi zelo intenzivni in dolgotrajni, zlasti tesnoba, brezup, bes, sram, krivda, občutek razvrednotenosti, težave s samopodobo, občutek praznine ali občutek izgube samega sebe. Kadar pa se pojavijo še psihopatološki simptomi (npr. panični napadi, depresivnost, samomorilne misli ipd.) je pomoč nujna in jo pogosto kombiniramo tudi z obiskom pri psihiatru, ki lahko predpiše zdravila, ki jih pomagajo lajšati, dokler s psihoterapijo ne odpravimo vzrokov za te simptome.

8. Je lahko z njegovo pomočjo 'okrevanje' po razočaranju hitrejše?

Hitrost okrevanja je odvisna od vzrokov za zastoj v procesu poslavljanja in zaključevanja zveze, torej se razlikuje od posameznika do posameznika. Ob psihoterapevtu lahko človek razišče vzroke za ta zastoj in sproži oziroma izpelje proces žalovanja in zaključevanja. Še bolj pomembno pa je, da v se lahko skozi (dolgotrajen) odnos s terapevtom preoblikuje ne-varen stil navezanosti v varnejšega, ki omogoči graditev bolj konstruktivnih in zadovoljivih vzorcev medosebnih odnosov, tudi partnerskega. Pogoj za tako preoblikovanje stila navezanosti pa je procesna in relacijsko usmerjena oblika psihoterapije (na primer razvojno analitična psihoterapija), ki traja precej let. Kratke psihoterapije te spremembe ne prinašajo.