

Zakaj vedno končate z osebami, ki vas razočarajo?



ODNOSI

Zakaj vedno končate z osebami, ki vas razočarajo?

Jasmina Voler

10.06.2020, 7:45

Eno izmed najbolj pogostih vprašanj v psihoterapiji je zagotovo "Zakaj vedno končam z osebami, ki me razočarajo?". "Učenje iz preteklih napak je pogosto zelo težavno, saj vsi hrepenimo po tistem, kar nam je znano," pojasnjuje Brigita Chuuya, ki kot doktorska kandidatka svoje znanje nadgrajuje na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije.

Z leti postaja iskanje pravega partnerja vedno težje. Naša pričakovanja so vedno višja, nismo se pripravljene več tako prilagajati, veliko posameznikov pa pri tem ovirajo tudi slabe izkušnje iz preteklosti. Zaradi tega se marsikdo sprašuje, zakaj vedno konča z osebo, ki ga na koncu razočara in prizadene in zakaj se v njegovih zvezah ves čas pojavljajo eno isti problemi. Ali so res krivi partnerji, ki jih izbira, ali pa je morda kriv on? Zaradi vseh neuspešnih poskusov v ljubezni se pogosto zgodi, da postanemo nezaupljivi in izgubimo upanje, da bomo kdaj spoznali nekoga, s katerim si bomo lahko ustvarili srečno življenje.

PREBERI ŠE

'Stvari so za večino ljudi postale zelo zamenjive in marsikdo to preslika tudi na odnose'



Z leti postaja iskanje pravega partnerja vedno težje. FOTO: Dreamstime

"Na začetku spoznavanja imajo ljudje veliko upanja in visoka pričakovanja. Ampak ponavadi že v začetnih fazah spoznavanja dobivajo bele ali rdeče zastave. Ker je eno izmed najglobljih hrepenenj to, da si želijo biti ljubljene in sprejeti, v večini primerov posebno rdeče zastave ignorirajo ali začnejo iskati opravičila. Po končanih razmerjih, pa ljudje največkrat poročajo, da jih je že na začetku določena stvar zmotila. Zato je dobro, da ne ignorirajo stvari, ki jih motijo/prizadenejo/žalijo, drugače se bodo vedno znova znašli v odnosih, kjer bodo razočarani. To je še posebno značilno za osebe, ki se vpletejo v toksične in disfunkcionalne odnose," pravi Brigita Chuuya in pojasni, da si ljudje podzavestno poiščemo partnerje na podlagi naših preteklih izkušenj, s katerimi si želimo razrešiti najgloblje rane. Potrebno je vedeti, da se vse začne pri nas samih in dokler bomo dopuščali, da naše izkušnje, naučeni vzorci in negativna prepričanja iz preteklosti, vplivajo na naše sedanje življenje, bo verjetno ves čas isto. *"Večini ljudi se v odnosih ponavljajo podobne težave. Na primer nasilje, varanje, neslišnost, nezmožnost komunikacije, izdaja, »tihan dnevi«, zapuščenost itd. Če se ljudem v odnosih pojavljajo enake ali podobne težave, potem je dobro, da naslovijo te težave in če ne najdejo poti ven, da se odločijo za strokovno pomoč. Če se z njimi ne bodo soočili, te stvari na žalost same od sebe ne bodo odšle, ampak se bodo vedno znova vračale."* Občutek pa je takšen, kot da bi s skalpelom rezali vedno isto rano, ki se nikoli ne zaceli.

Svetuje, da si zastavite vprašanja, kot so:

- Lahko v odnosih izrazim svoje želje, hrepenenja, potrebe?
- Kaj iščem v razmerjih?

- Kaj pričakujem od partnerja?

- Katere stvari so zame nedopustne v razmerju in jih ne bom toleriral/a?

"Ta in podobna vprašanja lahko posameznikom pomagajo, da začnejo odkrivati sebe, svoje želje, predvsem pa, da si postavijo standarde za odnose. Graditev pristne in globoke čustvene in telesne intimne ne pride čez noč. Za dober odnos je potrebna vsakodnevna odločitev in trdo delo. Potrebna je odkritost, ranljivost ter spoštovanje. Na takšen način se lahko partnerja počutita varno in se o vsem pogovorita, brez da bi čutila sram, krivdo, se počutila manjvredno ali užaljeno. Takšen odnos predstavlja ranljivost, sočutje, odprtost in priložnost za rast," še dodaja psihoterapevtka. Zazrite se vase in ugotovite, kateri so tisti vzorci, ki jih v življenju ves čas ponavljate in ki vam stojijo na poti do zdravega in srečnega odnosa. Če tega ne morete narediti sami, se obrnite na strokovnjaka, ki vas bo usmeril na pravo pot in vam pomagal obrniti nov list v življenju.



Zaradi vseh neuspešnih poskusov v ljubezni se pogosto zgodi, da postanemo nezaupljivi in izgubimo upanje, da bomo kdaj spoznali nekoga, s katerim si bomo lahko ustvarili srečno življenje. FOTO: Dreamstime