

## **Brigita Chuuya: 'Vedno več parov se zavestno odloči, da bodo gradili na odnosu in komunikaciji.' - Zadovoljna.si**

Za nami je težko leto, zlasti na področju odnosov. Po eni strani zaradi tega, ker nekaterih bližnjih nismo videli, po drugi strani pa zato, ker smo bili primorani z nekaterimi preživeti 24 ur na dan, 7 dni v tednu. Oboje pa je imelo na nas verjetno velik vpliv. Kakšen pečat bo vse to pustilo na nas in na naših odnosih? Se bodo ti spremenili v prihajajočih mesecih?

Ljudje potrebujemo odnose, v težkih časih pa posebno občutimo, kako so le-ti pomembni za dobro počutje. Časi, ki so polni negotovosti, tesnobe in občutkov osamljenosti, vedno nosijo v sebi možnost, da se odnosi poglobijo ali razrahljajo. Tako drastične spremembe, kot so se zgodile sedaj, pustijo sled, četudi si ne bi želeli priznati. Ali je pečat pozitiven ali negativen, pa je zelo odvisno od posameznikov in njihovih odnosov. Za nekatere odnose in posameznike je bil čas samoizolacije blagoslov, za druge pa huda kriza. V vseh odnosih se je veliko stvari razjasnilo. Odpadle so nepomembne stvari in na plan je prišlo bistvo. Na plan so prišle vse tiste zelo pozitivne stvari, prav tako pa tudi tiste negativne stvari, ki so jih ljudje želeli skriti. Ob vsem tem je težko napovedati, ali se bodo odnosi spremenili v prihajajočih mesecih, niti ne vemo, kako dolgo bomo čutili učinke in posledice epidemije. Kar lahko z gotovostjo rečemo, je to, da je večina ljudi še bolj ozavestila, kaj si želi in česa si ne. V tem času so ljudje dobili novo perspektivo glede sebe in odnosov.

**V tem času se je bil verjetno tudi marsikateri par primoran spoprijeti s problemi in težavami, ki jih je v preteklosti pometal pod predpražnik. Se vam zdi, da to počnemo prepogosto? Bežimo pred problemi?**

Soočenje s težavami je bilo v času samoizolacije skoraj neizogibno. Nekaj časa je šlo, potem pa so težave izbruhnile. Zaprlo se je veliko »izhodov« za blaženje stisk, ki so jih pari prej uporabljali. Mnogi pari niso bili navajeni biti skupaj, sedaj pa so bili v to prisiljeni. Pred krizo so nekako zdržali do vikenda ali do večera, potem pa so pobegnili na skupna druženja z družino in prijatelji. Najpogostejši izhodi, ki so jih prej uporabljali in so bili sedaj zaprti, so med drugim obiski barov, preživljanje prostega časa s prijatelji, izleti in podobno. V času izolacije pa so ostale le štiri stene, par in domača občina. Za pare, ki so imeli že prej težave, je bil to izjemno težak izziv. Lažje je bilo parom, ki so imeli predhodno dobre odnose.

Bežanje pred problemi je precej naravno, saj se ni lahko soočiti s težkimi stvarmi. Ljudje ponavadi odlašajo dolgo in se namesto za preventivo odločijo za kurativo. Veliko ljudi je strah, ker ne vedo, kaj jih čaka ob soočanju s težavami in stiskami. Kljub temu, da pogosto pometajo preteklost pod predpražnik in bežijo pred problemi, se tega vedno bolj zavedajo. Soočanje s problemi je tako težko zato, ker se moramo pri tem nujno srečati s sabo, s svojo notranjostjo, s svojo izvorno družino. To pa pomeni, da moramo te stvari na nek način ovrednotiti in se posloviti od tistega, kar nas bremeni.

Kot pri vseh drugih stiskah tudi pri bežanju pred problemi najbolj pomagajo iskren pogovor med partnerjema, ranljivost, odzivnost, podpora, sočutje, nudenje varnosti in izkazovanje ljubezni.

**Kakšni smo Slovenci, ko gre za komunikacijo v zvezah na podlagi vaših izkušenj? Se zavedamo, kako pomembna je in gradimo na njej?**

Po mojih opažanjih se komunikacija med Slovenci v partnerskih odnosih izboljšuje. Vedno več parov se zavestno odloči, da bodo gradili na odnosu in komunikaciji. So pa to počasni premiki, ki zahtevajo konkretno delo, ki je velikokrat zelo naporno. Občutek je, da se veliko ljudi boji komunikacije, hkrati pa si največ ljudi bolj kot vsega želi iskrene in pristne odnose, kjer bi bil prostor, da lahko vse ubesedijo. Lahko bi rekla, da se ljudje predvsem bojijo, da bi bili ranjeni, prizadeti, zapuščeni ali osamljeni, zato jih je strah izgovoriti svoje občutke, strahove, želje, pričakovanja, mišljenje, počutje.

Komunikacija in pogovor sta bistvo dobrih odnosov. Stvari, ki nas bolijo, prav tako pa stvari, ki so nam všeč in jih ljubimo, je dobro, da izgovorimo. Če jih ne, živimo v predvidevanjih v naši glavi, ki pa so lahko zelo napačna. Komunikacija je osnovni element odnosa, vendar če nismo od doma navajeni komunikacije, se je moramo naučiti sami. Tako kot pri vsem so tudi tukaj prvi koraki najtežji, potem pa gre lažje. Nekateri stvari je Slovincem kljub vsemu posebno težko povedati na glas, med drugim besedi: »Ljubim te.«, ker se ob tem počutijo zvezane. Veliko lažje ljudje izrečejo »Rad te imam.«, »I love you.« ali kaj podobnega, saj ne zveni tako zavezujoče.

### **Kakšen nasvet bi dali paru, ki ima z njo težave? Ki se ne zna pogovarjati in se vse konča z glasnim preprirom?**

Prva stvar, ki jo je tukaj dobro izpostaviti in jo psihoterapevti ponavljamo, je ta, da ima vsak človek že v sebi odgovore na vprašanja, samo poiskati jih mora. V odnosih se ljudje navadno zahakljamo v ene in iste spore in tako pritiskamo na ene in iste rane (nezavedno z željo, da bi jih enkrat za vselej rešili). Takrat se je dobro ustaviti in pogovoriti o tem, kaj nam to prebujajo, katero bolečino to naslavlja, zakaj nas ravno ta stvar tako prizadene. Čisto konkretno: če nas partner ne sliši v določeni zadevi in nam je to poznano iz drugih odnosov in iz primarne družine, je dobro, da se pogovorimo o neslišnosti, prezrtosti, občutku manjvrednosti in nekompetentnosti. Da se pogovorimo o teh občutkih, ki se nam prebujajo vedno znova. Ljudje odreagiramo obrambno na stvari, ki nas bolijo. Tako da se je dobro posvetiti izvoru bolečine in ne samo simptomom.

Stvar, ki jo lahko pari naredijo, je tudi ta, da se vsak posameznik v paru vpraša: »Kaj lahko jaz konkretno naredim, da se najin odnos izboljša? Kje lahko jaz doprinesem, da bo najin odnos boljši?« Tako se vsak postavi v pozicijo konstruktivnega reševanja. Drugače pridemo v začaran krog v obtoževanja, ki slej kot prej eskalira v neobvladljive prepire, ki se kmalu zdijo nerešljivi. Bi pa tukaj poudarila, da sta vedno oba partnerja odgovorna za odnos. Vsak ima 100-odstotno odgovornost za odnos.

Omenili ste glasen prepri. Velikokrat, ko se začnejo glasni prepri, se naši možgani »odklopijo« in se počutimo pod stresom ter nas je strah. Takrat naši možgani reagirajo na način bega ali boja in ne iščejo več rešitve, ampak golo preživetje. Vsak odnos, če vanj vlagamo, se trudimo, ima možnost za rast. Popolnoma vsak. Bolj, ko vlagamo v odnose, boljši so. Če damo tukaj primerjavo z naravo. Tudi neobdelana zemlja lahko s trdom in delom ter vlaganjem postane rodovitna. Kar želim povedati s to primerjavo, je to, da je naša odgovornost, kaj bomo z odnosom naredili in kakšen sad bodo obrodili naši odnosi. Bi pa omenila tukaj še eno zelo pomembno stvar. Nekaj so konflikti, kjer imamo za cilj to, da dva posameznika prideta do skupnega dogovora, ki ustreza obema in kjer se oba počutita enakovredno, varno in spoštovano. Druga stvar pa je nasilje. Nasilje, ne glede na to,

kakšno je, psihično, ekonomsko, fizično, spolno, nikoli nima opravičila. Čeprav so osebe v nasilnih odnosih bolj »zvezane« in težje odidejo, pa se odgovornost do odnosa z nasiljem konča.

**Bi rekli, da so bili naši stari starši in tudi starši bolj spretni pri reševanju težav v zvezi? Da mlajše generacije zdaj veliko hitreje obupajo in se enostavno razidejo.**

Tukaj ne morem odgovoriti niti z ja niti z ne. Spremenila se je družba in dojemanje odnosov. Sedaj smo veliko bolj materialno preskrbljeni. Pomembna razlika pa je tudi v tem, da se ljudje veliko več pogovarjamo o težavah, željah in pričakovanjih v odnosih. Včasih, ko so morali dobesedno poskrbeti za to, kaj bodo jedli in za dejansko preživetje, se niti niso imeli možnosti ukvarjati z vprašanji, ali so slišani v odnosih, kaj so njihove želje, hrepenenja, pričakovanja. Fokus je bil na drugih stvareh. Sedaj ko smo v večini primerov finančno preskrbljeni in se nam ni treba boriti za vsakdanji kruh, se lahko bolj sproščeno pogovarjamo tudi o vprašanih glede kvalitete odnosa. Včasih niti niso imeli informacij in gradiva, kako bi lahko izboljšali odnose ali kaj je pomembno, niti še ni bila razvita psihoterapija. Informacije, kako naj bi bili videti odnosi, so se prenašale iz roda v rod na podlagi izkušenj.

Prav tako se o določenih stvareh včasih ni govorilo in so bile tiho dovoljene ali prepovedane. Sedaj je veliko bolj jasno, kaj je dovoljeno in kaj ne. V mislih imam predvsem različne oblike nasilja. Razhodi so vedno boleči, četudi si tega ne bi želeli priznati. Mlajše generacije imajo potencialno večje možnosti za iskanje novega partnerja zaradi mobilnosti in tehnologije, ki prej nista bili tako razviti in so bili ljudje veliko bolj omejeni glede spoznavanja drugih oseb. Prav tako pa je v seedanji družbi velika osredotočenost na materialne stvari in na individualnost, ki poganjata potrošniško družbo.

**Ločitev je sedaj več kot jih je bilo nekoč. Kaj je po vašem mnenju še razlog za to?**

Ločitev ni samo pravni postopek, ampak je predvsem čustveni postopek, ki je zelo zahteven, saj se morata zakonca sprijazniti s tem, da se njuno razmerje končuje. Vsaka ločitev in vsak par ima svojo zgodbo ter bolečino, ki je ne moremo primerjati z drugimi pari. Odločitev za ločitev ponavadi ni lahka, ampak traja kar nekaj časa, preden se ljudje odločijo za ta korak. Kljub temu, da se je sedaj lažje ločiti kot v preteklosti, ljudje vseeno velikokrat občutijo ob tem globoko razočaranje, lahko pa tudi izgubo sanj, pričakovanj, družine, tradicij, finančne varnosti itd., in veliko jih potrebuje leta, da se znova poberejo. Tako kot zahteva svoj čas, da se navadimo na človeka, zahteva svoj čas tudi, da se poslovimo od osebe na vseh nivojih.

Eden izmed razlogov, zakaj je ločitev več, je zagotovo drugačna vloga žensk, saj so bolj (finančno) neodvisne. Ženske so se bolj opolnomočile in se zavedajo, da imajo možnost, da odidejo iz odnosa, če je tam kakršna koli oblika nasilja. Enako velja tudi za moške. Razlogi za večje število ločitev so tudi v tem, da se je v sedanosti veliko lažje ločiti, da je manj družbenih predsodkov, kot jih je bilo v preteklosti. Med ostale razloge za ločitev med drugim spadajo tudi finance, nezvestoba, različne oblike zasvojenosti in nasilja, nestrinjanj glede ustvarjanja družine. Zelo pa se občuti, kot sem že zgoraj omenila potrošniški duh, kjer je močno poudarjen materializem in individualizem.

**Ženske si zelo rade tudi zadajo cilj, da bodo moškega spremenile, ko vidijo, da jim to ne bo uspelo, pa so razočarane.**

Spremeniti drugega je ena izmed glavnih misij, ki si jih ženske zadajo v odnosih. Začne se pri spremembi stila oblačenja, frizure, govorjenja. Nadaljuje pa se z željo po spreminjanju osebnosti. Pri spremembi oblačil in frizure moški pogosto poslušajo, zatakne pa se pri večjih posegih v posameznika. Pri tem se marsikatera ženska ujame v past. Četudi bi želele spremeniti partnerja, lahko spremenijo samo sebe. Jaz na terapijah ponavadi to ponazorim s primerom: če se spomnijo neke svoje lastnosti ali navade, ki so jo želele spremeniti, je to od njih zahtevalo veliko truda, napora in odrekovanja in ne gre tako z lahkoto. Pri drugih je to še veliko težje. V odnosih lahko spremenijo samo sebe in s tem naredijo največ zase. S svojo spremembo pa bodo najhitreje in najboljše vplivale tudi na drugo osebo in na odnos.

Niso pa vse stvari tako črno-bele. Vseeno je prav, da posamezniki v partnerskem odnosu povedo, kaj si želijo, kaj potrebujejo, kaj jih prizadene, da si želijo sočutja, prijaznosti, potrpežljivosti, razumevanja, čustvene zrelosti in podobno. Če ljudje povedo, kaj si želijo v odnosu, s tem ni nič narobe, celo zaželeno in nujno je, da pride do pogovora o tem ter da drugi skuša razumeti, kje lahko pride bližje partnerju in sebi. Pomembno se je zavedati, da imajo stvari, ki jih spremenimo zaradi sebe, veliko večjo vrednost in potencialno možnost, da se resnično spremenimo. Stvari, ki jih spremenimo zaradi drugih, pa ponavadi niso toliko uspešne na dolgi rok.

### **Se je spremenil tudi naš pogled na ljubezen? Se je v zadnjih desetletjih ta 'spremenila'?**

Kljub temu, da ima vsak svojo različico definicije ljubezni, se temeljne stvari in vrednote ne spremenijo tako hitro. V globini se pogled na ljubezen ni spremenil. Tudi če pogledamo literarna dela, kjer so književniki opevali ljubezen, se lahko poistovetimo z zelo starimi zapisi. Ljudje so si vedno želeli biti ljubljene, sprejeti, slišani, hoteni, zaželeni in si bodo to tudi želeli v prihodnje. Spremenilo pa se je družbeno dožemanje odnosov in vloge spolov. Ljudje, posebno ženske, si v preteklosti niso upale toliko izraziti svojih misli, čutenj, saj je bila poroka pogosto povezana s preživetjem. Sedaj si bolj upajo izraziti svoje mnenje in tisto, česar si resnično želijo, pa tudi tisto, česar ne dopuščajo. Pri ljubezni vidimo, kako smo ljudje krhka in čuteča bitja in da imamo v sebi ogromno željo, da smo v odnosu z nekom, ki mu lahko dajemo ljubezen in nam ta pomembni drugi to ljubezen tudi vrača.

Ker imamo več informacij in več možnosti, se je spremenilo to, da dobijo ljudje več vsebin. Na primer, pred 30 leti si pari niso mogli kar tako prebrati online člankov in vsebin, se vključiti v online skupine, dobiti informacije o pomoči za pare in o tem, kako bi naj odnosi izgledali. Sedaj imamo to dobesedno na dosegu klika.

### **Ali so današnje generacije sploh še sposobne celo življenje ostati z eno osebo?**

Zagotovo so današnje generacije sposobne zavezanosti eni osebi. Zavezanost in odločitev je osebna odločitev, ki jo sprejme vsak sam ter je odvisna od tega, kako resno jemlje svoje (tihe ali slovesne) zaobljube. Ne glede na obdobja, dober in kvaliteten odnos predstavlja trdo delo. Prav tako je potrebna odločitev za partnerja in za odnos vsak dan znova, drugače lahko pride hitro nekaj vmes. Razlika je med zaljubljenostjo in ljubeznijo. In čeprav bi si želeli, v ljubezni marsikdaj ni romantike. Vsak partnerski odnos pride do točke, ko osebi mislita, da nista za skupaj in se sprašujeta, ali sta za skupaj. Po začetni euforiji in preplavljenosti pozitivnih občutkov pride tudi do kriz, konfliktov, razočaranj, stisk, preizkušenj. Takrat je od posameznikov odvisno, koliko bodo vložili v določen odnos in koliko se bodo odločili vztrajati. Kakorkoli je delo v odnosih res težko, pa

prinese nepopisno lepe občutke in veliko sreče ter izpopolnjenosti, ki jih denar ne more kupiti. Hitro se lahko zgodi, da začnemo gledati na ljudi, ki so nam blizu kot na samoumevne, zato je še kako pomembno, da na glas povemo, kaj delajo te osebe dobro, da izrazimo hvaležnost, ljubezen in da vidimo dobro. Drugače se lahko preveč hitro zgodi, da začnemo ceniti stvari šele takrat, ko jih izgubimo.

Opažam, da se je na splošno spremenil odnos do stvari. V preteklosti so ljudje imeli določeno stvar dolgo časa. Če pogledamo na primer obleke ali čevlje. Na te stvari so zelo pazili in so dobili nove ali jih zamenjali, ko je bilo res potrebno. Sedaj pa menjamo obleke glede na letne čase, kdaj si jih kupimo za lepši dan. Kar želim povedati, je to, da so stvari za večino ljudi postale zelo zamenljive in marsikdo to preslika tudi na odnose. Ko mine začetna evforija, ko se začne delo in gradnja odnosa mislijo, da je kljub stiskam ob razhodih veliko lažje poiskati drugo osebo, kar pa v mnogih primerih ne drži.

**Kako srečni in izpopolnjeni smo sicer v življenju? Znamo ceniti to, kar imamo ali vedno hočemo še več?**

Veseli me, da se kot družba vedno bolj zavedamo, kaj pomeni biti iskreno srečen in zadovoljen ter tudi k temu stremimo. Dobro je, da si odgovorimo na vprašanje: »Kaj je zame prava sreča in ob čem se bom počutil/a izpolnjen/o?« Tako se izognemo bližnjicam in instant strategijam do sreče, ki so kot hišica iz kart. Veliko ljudi bi si želelo imeti vse, v točno tem trenutku. Odkrivanje sebe, grajenje sreče in izpopolnjenost pa je nekaj, kar gradimo vse življenje. Če se ozremo okoli sebe, smo lahko hitro hvaležni za veliko stvari. Marsikdaj nas naredijo srečne malenkosti, kot so na primer Iskren pogovor, pristen nasmeh, izraženo sočutje, dolg sprehod. Pri odkrivanju globljih vprašanj potrebujemo predvsem iskrenost in pristnost do sebe, da si dovolimo odkrivati svojo srečo. Opažam, da si mnogi ne dovolijo odkrivati svoje sreče in svojih hrepenenj, potreb, želja. Namesto tega poberejo to od nekoga drugega, na primer od kakšne znane osebe ali prijatelja, ki se zdi srečen. To ne pripelje do sreče, saj s tem sledijo sreči nekoga drugega in ne lastni sreči. To je tako, kot da bi tekli za vozom in ga nikoli ne ujeli. V sedanjem svetu in družbi ni nemogoče najti pravo srečo. Vsak ima možnost, da odkrije tisto, kar ga dela srečnega in kar ga izpopolnjuje.

**Kako dovetni pa smo do psihoterapije? Vsak drugi ima fitnes trenerja, ki nam pomaga do telesne forme, naloga psihoterapevta pa je na nek način podobna, le da gre za duševnost in um.**

Lahko bi rekla, da smo vedno bolj dovetni za psihoterapijo, še vedno pa obstaja kar velik tabu, sploh v manjših krajih. V mestih se predsodki hitreje razbijajo. Ko se posameznik odloči za obisk psihoterapije, to pomeni, da se odloči narediti nekaj zase, da se želi bolje počutiti, živeti in delovati v odnosih ter da ne bo treba več nositi »mask«. Poiskati fitnes trenerja, kozmetičarko, frizerja ali mejakap umetnico, je nekaj, kar je »kul« in je nekaj, kar podpira družba. Je nekaj, kar nas dela normalne, zaželene in hotene. Na takšen način se odločimo poskrbeti zase. Prav tako pa je psihoterapija v prvi vrsti skrb zase. Človek, ki se odloči za psihoterapijo, se odloči, da bo predvsem poskrbel zase. Tako kot pri vsaki drugi stvari, je tudi tukaj pomembno, da se ne obrnemo na nekoga, ki se »malo za zraven« ukvarja s psihoterapijo ali ponuja hitre rešitve, ampak na nekoga, ki ima za to primerno izobrazbo. Drugače se lahko naredi več škode kot koristi. Ob neprimerni in nestrokovni obravnavi lahko pride do ponovne travmatizacije, kjer so ljudje pahnjani v še večjo stisko in ne napredujejo, ampak se začnejo še bolj utapljati v stiskah in notranjih bolečinah. Na

vsakem področju, kjer poiščemo pomoč, je dobro, da se odločimo za strokovnjaka. Če nas boli gleženj ali čutimo kakršno koli fizično bolečino, ki je neznosna ali tudi znosna, obiščemo zdravnika brez oklevanja. Če imamo vraščen noht, obiščemo profesionalnega pedikerja. Prav tako tudi če bi želeli imeti samo lepe nohte in nimamo večjih težav s stopali in bi želeli narediti nekaj zase. Tako je tudi s psihoterapijo, zelo pomembno vlogo ima tudi v preventivi, ne samo v kurativi. Kar želim povedati, je to, da se nam večina fizičnih bolečin in lepotnih korektur zdi upravičenih ter nujnih. Stvar, kjer lahko čutimo največ bolečine – odnosi, samopodoba, samozavest, izvorna [družina](#), pa potiskamo stran in se s tem ne soočamo. Vsak od nas se kdaj znajde v stiski in takrat je čas, da obiščemo strokovnjaka za to, da bolečina in stiska dobita prostor, drugače ju samo potlačimo in bosta izbruhnili drugič. Mnogi tudi ne ločijo med tem, kaj lahko ponudimo psihoterapevti, kaj lahko ponudijo psihologi in kaj psihiatri. Veliko ljudi je sram in imajo občutek, kot da so nekaj manj, če bi se odločili za psihoterapijo. Vsak si zasluži biti spoštovan, ljubljen in cenjen ter biti v odnosih, ki so varni, ki ne bolijo, žalijo ali ponižujejo. Poiskati pomoč ni nekaj sramotnega, ampak je znak poguma.