

Psihoterapevtka razkriva, zakaj se končujejo sodobna razmerja - Zadovoljna.si

Danes imamo možnost, da lahko kadar koli zapustimo odnos, v katerem nismo več srečni, zato se razmerja hitreje končujejo in prej obupamo nad njimi. kot smo mogoče nekoč v preteklosti, kjer je bila prevladujoča domena, da je v odnosu pač treba potrpeti. A čeprav se jih mnogo razide zaradi pomanjkanja vztrajnosti ali truda, se sočasno z odnosi ukvarjamo več, saj je vse bolj priljubljena samorefleksija. **Brigita Chuuya, psihoterapevtka:** *"Opaziti je trend, ki me zelo veseli, in sicer da vedno več parov želi medsebojno povezanost in iščejo odgovore pa tudi strokovno pomoč, kako si priti bližje ter želijo graditi na zaupanju, čustveni intimnosti in se soočiti z vzorci, ki ne vplivajo dobro na odnos."* A enostavnega recepta in hitrih rešitev ni, še manj čarobnih pravi psihoterapevtka. Več o tem pa si lahko preberete v nadaljevanju.

Današnja razmerja se lahko kadar koli končajo

Nekatera, a vse bolj redka razmerja so lahko trdna, a mnogo današnjih parov ne zdrži ob prvih čereh, na katere trčimo prej ali slej, tako rekoč v vsakem odnosu. *"Marsikateri pari ne izrečejo pomembnih vsebin, nimajo popolnega zaupanja in obupajo pri prvih večjih izzivih. Prav tako iščejo čarobno rešitev, ki bi takoj rešila odnos. Posledično lahko že majhna stvar zamaje temelje razmerja, hitro obupajo in iščejo novega partnerja,"* pravi psihoterapevtka. Občutek, da imamo nešteto možnosti izbire in da nas za naslednjim vokalom že čaka nekaj boljšega, lepšega, pametnejšega in še in še, zagotovo ne pripomore k reševanju odnosa, ki ga večkrat samo zamenjamo, namesto, da bi ga popravljali, zato se lahko nehote vrtimo v začaranem krogu serijske monogamije.

Hiter življenjski tempo, številne obveznosti, hobiji ... In premalo časa za partnerja

Vse hitrejši življenjski tempo nam jemlje čas, ki bi ga posvetili svojemu partnerju, zato se lahko hitro odtujimo ali preprosto ne vzpostavimo bližine, ki je potrebna, da bi lahko dosegli želeno stopnjo intimnosti in zaupanja. *"Ne moremo mimo tega, da je zagotovo tudi določen čas oziroma kvantiteta pomembna za kvaliteto odnosa. Bi pa želela opozoriti tukaj na še en vidik, in sicer da si pogosto kot kvantiteto predstavljamo strogo določen urnik določenih skupnih aktivnosti, ampak v odnosu so velikokrat majhne stvari tiste, ki nas povežejo in naredijo zelo velik doprinos k naši povezanosti. Na primer dolg objem zjutraj, kakšno sporočilo tekom dneva. Zagotovo pa je priporočljivo tudi to, da si znamo zavestno vzeti čas drug za drugega in ne jemljemo drugega za samoumevnega,* pojasni psihoterapevtka in ob tem še poudarja, da ni pravega recepta, ki bi enako ustrezal vsem parom: *Enostavnega "recepta" ni. Predvsem je pomembno, da par razišče in se pogovori o tem, kaj je za njiju osebno in za njiju skupno pomembno. V partnerskih odnosih je namreč dobro, da imamo mi zase občutek, da to za nas deluje in ne iščemo rešitev, ki delujejo za prijatelje ali sosede."*

Idealne podobe lahko izkrivljajo realno podobo o partnerskih odnosih in ljubezni

Popolne podobe, slike in vsebine, ustvarjajo visoka pričakovanja in sanje, ki jih običajno ne moremo doseči, zato smo lahko razočarani in iščemo naprej, da bi jih nekega dne vendarle dosegli ter imeli idealno razmerje tudi sami. A ta dan se vse bolj odmika, medtem ko na družbenih omrežjih spremljamo popolne odnose in pare.

"Nekaj je popolnost in nekaj je prikazana popolnost. In veliko ljudi prikaže nekaj najlepših trenutkov dneva," poudarja psihoterapevka. Povsem normalno je, da ne bomo snemali preprirov, slikali objokanih obrazov in tako naprej, a večkrat pozabljamo na to, ko gledamo ali občudujemo druge, ki javno kažejo samo najlepši delček svoje intimne. *"Dobro je imeti v mislih, da nikoli ne vemo, kaj se dejansko dogaja za štirimi stenami. Prav tako pa se ljudje pogosto jezijo na vplivneže, da ne prikažejo stvari, kar se dotika odnosov, takšnih, kot v resnici so.* Na to lahko pogledamo tudi iz drugega zornega kota, in sicer *ali delite svojo privatnost v službi in do kakšne mere?"* Namreč ljudje radi čuvamo svojo zasebnost, hkrati pa imamo pravico, da jo razkrivamo samo toliko, kot si želimo sami.

"Bolj smiselno kot to, da se ukvarjamo s tem, zakaj nekdo prikazuje zgolj popolnost, da se obrnemo proti sebi in se vprašamo, zakaj nas to tako nagovori in vpliva na nas? Kakšne občutke spodbudi v nas? Kako to, da se mi obremenjujemo s tem, če nekdo v "okviru" svoje službe (ali v zasebnem življenju) in pred javnostjo/širšo množico zavaruje najbolj intimne vsebine? Kar želim povedati je to, da če gradimo na svojih odnosih in odnosih, ki so za nas osebno pomembni, je zelo verjetno, da ne bomo močno odreagirali na odnose in prikazano popolnost nekoga drugega. Je pa res, da se je veliko lažje in manj boleče ukvarjati z drugimi kot pa s seboj," še opozarja psihoterapevka.

Nekatere strategije zmanjšujejo kakovost odnosa in pospešujejo njegov konec

O toksičnih odnosih se danes več govori, zato lažje prepoznavamo škodljive strategije, s katerimi se meri moč in prevlada, prevzema nadzor nad partnerjem ter na silo ohranja odnos, ki se prav zaradi tega, metaforično rečeno, še prej *poškoduje* in lahko *izkrvavi*. V teh primerih ga je še težje zakrpati, saj se v njem lahko nabere ogromno zamer in jeze, zato dolgoročno težje vzdrži v slogu, *"in živela sta srečno do konca svojih dni"*, a še vedno lahko ostajamo zvesti tudi svoji nesreči.

Prav gotovo pa imamo danes malo morje izbire – ostati ali oditi, zato lahko prekinemo nezaželene vzorce, če smo pripravljeni delati na sebi, se hočemo posloviti od družinskih travm in si želimo nekaj spremeniti oziroma končati, na primer, kaznovanje s tišino, čustveno izsiljevanje, prenos krivde, poskuse vzgajanja in številne druge oblike manipuliranja ali še kaj hujšega. *"Naštete strategije lahko opredelimo kot psihično nasilje, ki v funkcionalnih odnosih nimajo nikakršnega mesta. Prav tako pa naredijo med partnerjema vedno večji razkorak. V odnos vnašajo vedno več nevarnosti, obramb, strahu."*

Sodobni načini: Konec razmerja

Torej danes lahko lažje in hitreje zaključujemo odnose, ki nam niso več po godu, a tudi drugače, kot smo jih mogoče v preteklosti. *"Zagotovo opažamo nove trende, kot so, na primer ghosting, zaključek odnosa preko sms ali kakšnega drugega sporočila, s katerimi lahko končamo odnos,"* pripoveduje psihoterapevka, a pri tem opozarja: *"Prav tako pa je vredno omeniti tudi to, da takšen način končanja odnosov bolj velja za odnose, kjer ni*

zraven otrok. V primeru, kjer ima par otroke že samo zaradi vseh stvari, ki se jih je potrebno dogovoriti, osebe odnose težko končajo kar preko sms sporočila ali ghostinga, čeprav se pa seveda lahko tudi to zgodi."

Pri tem se lahko vprašamo, kdo pa je oseba, ki se poslužuje takega vedenja, ko v odnosu zanjo postane pretežko in kaj vse je v ozadju. "Ena izmed podlag, da ljudje končajo odnose "brez osebnega stika" je, ker se težko soočijo s čustvi (svojimi in/ali čustvi druge osebe) in jih imajo težavo obvladati ter se zdi v tistem trenutku to najhitrejša in najlažja rešitev. Končati razmerje z drugo osebo je stresno in ljudem povzroča stisko ter občutke tesnobe. In veliko težje je zdržati s svojimi in občutki druge osebe ob stiku v živo kot pa preko sms sporočila. Prav tako pa oseba ne vidi odziva druge osebe," pojasnjuje psihoterapevtka in ob tem dodaja: "Zagotovo pa takšni načini končanja odnosov težko govorijo v prid čustveni zrelosti oseb. Soočenje s čustvi in njihovo ovrednotenje je ena izmed osnovnih sposobnosti efektivnega delovanja v odnosih. Nasprotje temu pa je bežanje stran od čustev, ker postanejo pretežka za obvladovanje. Posebno težko se je soočiti s sramom, krivdo, žalostjo ter s svojim delom odgovornosti za odnos. In veliko lažje (na prvi pogled) je izginiti ali napisati en sms, kot pa se srečati z osebo in ji v oči povedati, da izstopate iz odnosa, saj se na ta način srečamo tudi s seboj."

- descriptions off, selected

Beginning of dialog window. Escape will cancel and close the window.

End of dialog window.

Brigita Chuuya: Kaj lahko naredimo preden končamo razmerje?



