

# Odnos na dveh bregovih



Vsem so znane situacije, ko partnerju zapremo vrata in pomislimo, da je zadnji človek na svetu, s katerim si želimo pogovora, stika ali česa drugega. Žalostna iskrena resnica je, da lahko imamo s to osebo skupnega že marsikaj – otroke, stanovanje, hobije, hišnega ljubljence ter čudovite in nepozabne izkušnje. Lahko nas prešine misel, da več ko imamo skupnega, večjo težo občutimo, ko v odnosu izbruhne silen prepir in sledi strašna tišina. Vse molekule v našem telesu pa nam govorijo, da moramo umsko, psihično, čustveno ali telesno daleč stran.

Piše: **STAŠ ŽNIDAR\***

**R**aziskovalka Christine Carter razlaga, da ko smo v odnosu čustveno najdlje od našega partnerja, pogosto začnemo samodejno razmišljati o dveh poteh: prva vodi stran od njega, druga pa nas ponese k počasnemu približevanju. V teh trenutkih je ključno, da se nam uspe kljub našemu besu, jezi in razočaranju spomniti, kaj je v zvezi vrednega, in se posledično usmerimo v reševanje situacije oziroma se obrnemo k partnerju. Motivacija, da iščemo rešitev, ne pomeni minimaliziranja našega počutja ali

podrejanja partnerju, ampak preprosto zavestno odločitev, da je treba nekaj spremeniti. V teh trenutkih pomaga, če se lahko spomnimo dne, ko smo se spoznali, kje je to bilo, kako je bil partner videti, kako je dišal in katere njegove besede so na nas pustile neizbrisen pečat. Poskusimo začutiti tisti dan, ko smo se zaljubili, ranljive trenutke, ko še ni gotovosti, da nas drugi ljubi kakor mi njega. Topli dnevi in skupne dogodivščine, pri čemer sta smeh in sproščenost nepogrešljivi sestavini, so lahko močan vzvod za upanje za

naprej. Ne nazadnje, a morebiti najtežje, so otroci močan motivator. Ovirajoče je, če si v teh trenutkih mislimo, »če ne bi imel otrok, bi odšel«, če so za odnos nekakšno lepilo, vendar se med nama ne spremeni ničesar.

## Poglejte otroka

Otroci nam morajo biti spodbuda, da postajamo boljši, saj je dejstvo, da so nam načini, kako se pripraviti, pogosto podani v zibelko oziroma so v naši izvorni družini. Kako obvladujemo nestrinjanje, napatosti ali nesoglasja, je dediščina, na katero je močno vplival odnos mame in očeta. Kako sta ti nadvse pomembni osebi razreševali svoje vsebine, vpliva na nastanek potencialnih težav otrok z depresijo, tesnobo, neubogljivostjo, agresijo, slabo samopodobo, spanjem, akademskimi dosežki, manjšimi socialnimi kompetencami in celo fizičnim zdravjem.

Ne nazadnje so naši padci ogledalo našim otrokom. Kako se pripravimo s partnerjem, jim namreč daje neposreden zgled. Kako starš obvladuje svoje impulze, svojo jezo, ali ga bes pahne v verbal-

no nasilje, lahko sooblikuje njihov način obvladovanja teh elementov. Če odrasli postanemo jezni in o tem ne zmoremo spregovoriti, temveč jeza obvlada naše misli in vedenje, potem naš otrok ali najstnik dobi učni model, ki ga bo pomembno zaznamoval v odnosih.

Pa naj še kdo reče, da starši ne vplivamo na razvoj otrok – celo v prepirih imamo lahko vzgojno-učne elemente, ki so lahko dragocena lekcija v izražanju čustev. Ključno je, da moramo te lekcije najprej usvojiti sami.

#### Kaj narediti?

Raziskovalec odnosov John Gottman svetuje:

#### 1. Omehčajte pripombe.

V trenutku močne sovražnosti do partnerja poskusite govoriti kot z dragim pri-

napetosti in jeze, uporabljamo čustveno komunikacijo, »ko slišim to, čutim jezo, saj se mi zdi, da sva se dogovorila drugače«.

#### 2. Umiritev.

Partnerja se ne glede na dolžino njune zveze dovolj dobro poznata, da lahko že na začetku začutita, kako močan in intenziven bo konflikt. Ko začutite, da požar postaja neobvladljiv in da bi se, če bi vztrajali, utegnil močno razširiti, je bolje,

razrešili konflikt ali se vsaj kompromisno dogovorili. V nasprotnem samo utrjujete obrambne jarke in podaljšujete čas, ki bo potreben za ponovno povezanost in stik.

#### 3. Delno sprejemanje.

Pomembno je, da nam uspe vzeti zares vsaj del partnerjevih besed, čeprav se na prvi vtis vede popolnoma nerazumno. Nujno je razumeti, da je človeško doživljanje lahko drugačno od resničnosti. V zvezi ne bomo končali prepira z doka-

**» Če se odrasli razjezimo in o tem ne zmoremo spregovoriti, temveč jeza obvlada naše misli in vedenje, potem naš otrok ali najstnik dobi učni model, ki ga bo pomembno zaznamoval v odnosih.**

jatelj, čigar čustev ne želite prizadeti. Tako boste namesto ostrega in neposrednega napada na drugo osebo naredili uvod ali mehko ogrevanje. Ne glede na to, kako močno nas ima, da bi v drago osebo zmetali kup očitkov in grdih besed, si je modro predstavljati, kakšen bo odnos po tem, ko bi to storili. Boljše izhodišče si lahko omogočimo tudi, če na začetku pogovora, v katerem lahko nastane polno

da gresta s partnerjem na kratek odmor. Dogovorita se, kako dolg bo, in se ponovno sestanita. Medtem lahko greste na svež zrak, v naravo, meditirate ... Koristno je, da sebe dobro poznamo in vemo, ob čem se lahko umirimo. Nikakor pa tak oddih ne šteje in ne pomaga, če tedaj samo pripravljate protinapad oziroma obrambo proti partnerju. To je čas za vas, za vaš notranji mir, s katerim boste lahko

zovanjem, da ima drugi popolnoma napačno mnenje, mi pa vse prav. Partnerja moramo poskusiti prepričati, da se mu z nami vsaj nekoliko uspe strinjati. Ko najdemo eno skupno stvar, o kateri sva soglasna, je rešitev korak bliže. Dokler smo brezkompromisni, stojimo na različnih bregovih in poskušamo biti skupaj.

\* Staš Žnidar je mag. zakonskih in družinskih študij ter psihoterapevt.



**SLOVENSKA PROIZVODNJA  
KAKOVOSTNIH VZMETNIC  
IN LEŽIŠČ OD LETA 2001.**

100% naravni lateks

Piramidna ležalna površina

**25%  
POPUST  
NA VZMETNICE  
IN LEŽIŠČA**

PRISOTNI  
BOMO NA  
**59.  
Sejmu  
Dom**  
4. - 8. marec



Marko Peterka s.p.,

Salon: Ihan, Breznikova 78, 1230 Domžale,

T: 01 721 12 18, G: 041 925 625, E: info@marsen.si



www.marsen.si

**MARSEN**

VSE ZA ZDRAVO SPANJE NA ENEM MESTU.