

# VEČ ČASA ZA NAKUPOVANJE, MANJ ZA ODNOSE

TEMELJ DOBREGA PARTNERSKEGA ODNOSA JE PRIJATELJSTVO IN NE ZALJUBLJENOST, PRAVI SOGOVORNICA DR. NADA TRTNIK, ZAKONSKA IN DRUŽINSKA TERAPEVTKA. »ČE V ODNOSU NE RASTEMO SKUPAJ, UMIRAMO. V NAS JE VROJENA SPOSOBNOST, DA LJUBIMO IN SMO LJUBLJENI,« DODA, PREDNO NAS PONESE V DINAMIČNO, RAZNOLIKO IN NIKOLI ZAKLJUČENO TEMO O (ZDRAVIH) PARTNERSKIH ODNOSIH IN O VSEM, KAR TI SO OZIROMA NISO.

# A

li lahko  
govorimo o  
sodobnem  
partnerskem  
odnosu?

Seveda lahko  
govorimo o  
sodobnem  
partnerskem  
odnosu.

## Zakaj?

Zato, ker današnje odnose gradimo v veliki meri na čustvih. Vse bolj se zavedamo pomena čustev, ki se ob partnerju prebujajo v nas. Čustva, ki jih prebujajo v nas odnosi, so prijetna, kadar čutimo veselje, ljubljenost, povezanost itd. Lahko pa

tudi bolijo, če čutimo žalost, bolečino, izdajo itd. Danes pričakujemo od partnerskega odnosa veliko več, kot so pričakovali včasih. O čustvih se želimo pogovarjati, želimo reševati konflikte. V odnosu gradimo varnost in pripadnost. Če poznamo potrebe drug drugega in jih v večji meri zadovoljujemo, nam je v odnosu prijetno. V sodobnem partnerskem odnosu ostajamo skupaj predvsem zato, ker se v odnosu počutimo dobro.

## Torej včasih odnosi niso temeljili na čustvih?

Naše mame, babice in dedki so ostajali skupaj, četudi so v odnosih trpeli. Predvsem so potrpeživi zaradi otrok, denarja, verskih in družbenih pritiskov, saj so bili ločenci pogosto stigmatizirani. Ženske imajo danes več pravic, niso več zaznamovane, če so ločene ali so mame samohranilke. Če so zlorabljene, lažje odidejo, kot

**Vztrajanje v slabem odnosu je slaba izbira za zdravje. Nezadovoljstvo na dolg rok povzroča slabitev imunskega sistema in s tem pogostejše bolezni ter zgodnejšo smrt.**



so nekoč. Ženske danes tudi vedno manj ostajajo v odnosu zaradi denarnih razlogov. Pri vzgoji otrok danes pari sodelujejo bolj enakopravno, vedno več moških sodeluje tudi s svojimi ženami pri domačih opravilih. V času naših babic in dedkov je bilo v družinah več nasilja, moški so ženske pogosto utišali s svojo prevlado. Današnji odnosi zahtevajo učenje sodelovanja in spoštovanja, česar je v odnosih naših babic in dedkov pogosto primanjkovalo.

#### **Ali potrošniška družba vpliva na obliko sodobnega partnerskega odnosa?**

Vpliva. V potrošniški družbi najprej več delamo, da zaslužimo denar tako za preživetje kot za udobje. Veliko časa nato porabimo za izbiranje in nakupovanje raznih izdelkov, storitev itd.

### **Pogost razlog za varanje je odtujenost v odnosu.**

Posledično imamo manj časa, ki ga preživimo v partnerskem odnosu in z družino.

**Ali potrebo po bližini, biti skupaj, oblikuje tudi izkušnja, koliko časa smo preživel kot otrok s svojo primarno družino?**

Res je, naša potreba po biti skupaj je odvisna tudi od tega, kakšen vzorec preživljanja časa znotraj družine ali zunaj nje smo imeli v otroštvu. Če je bil skupni čas, ko smo skupaj jedli, kaj skupaj delali ali skupaj preživljali vikende ob različnih aktivnostih, prijeten, je to postalo del našega telesnega spomina, da je lepo biti skupaj, in ga prenašamo na svoj partnerski odnos. Če je bil ta skupni čas v našem otroštvu prežet z zavračanjem, kritiko, priganjanjem ali pa smo bili kot otroci veliko prepuščeni samim sebi, se bomo v odraslosti izogibali skupnemu času, saj nas bo bližina boleče spominjala na otroštvo.

#### **Ima sodobni odnos vendarle še kakšne prednosti?**

Prednost je v tem, da ga lahko poglobljamo, raziskujemo čustva, ki se nam porajajo, ko smo

eden z drugim. Na ta način se spoznavamo in zblizujemo.

### **Ima kriza družbenih vrednot svoje vzporednice tudi v partnerskem odnosu?**

Prebrala sem, da je kriza vrednot prepričanje, da so tisti zgoraj nam spodaj vsilili svoj nemoralni način ravnanja. Z nemoralnimi načini ravnanja se srečujemo pogosto preko medijev. Ti pogosto razvrednotijo pomen zvestobe v odnosu, prikazujejo hitro menjavanje spolnih partnerjev kot nekaj »frajerskega«. Po drugi strani pa danes vse pogosteje govorimo tudi o spoštovanju v odnosu. Velik pomen dajemo izobraževanju za dobre partnerske odnose, izdanih je tudi veliko kakovostnih knjig in priročnikov o tej temi itd. Lahko rečem, da še vedno cenimo vrednote, kot so trdno partnerstvo, družina, prijateljstvo, mir itd.

### **Smo dandanes premalo potrpežljivi v odnosu? Kaj sploh pomeni biti potrpežljiv?**

Ne bi rekla, da smo premalo potrpežljivi. Potrpežljivost še ne prinese dobrega odnosa. Nočemo več potrpeti oziroma trpeti v odnosu. Želimo imeti dober odnos. Vse manj dovoljujemo, da se nas jemlje samo po sebi umevne, če z nekom živimo in imamo z njim otroka. Vztrajanje v slabem odnosu je slaba izbira za zdravje. Nezadovoljstvo na dolg rok povzroča slabitev imunskega sistema in posledično pogostejše bolezni in zgodnejšo smrt.

### **Vseeno se mi zdi, da so bili naši starši vendarle bolj potrpežljivi.**

Večina staršev oziroma parov pretekle generacije je v zvezah vztrajala desetletja. To pa še ne pomeni, da so imeli dobre odnose. Ne tako redko so si celo otroci želeli, da bi se starši ločili, saj so vedeli, da je partnerski odnos staršev nezdrav. Te generacije so od odnosov pričakovale manj. Pogosto so bili zadovoljni že, če ni bilo zasvojenosti ali nasilja. Pretekle generacije so hitreje utišale notranji dvom ob nezadovoljstvu, na primer z »Ne moreš imeti vsega«, »Kaj bi pa rada, princa na belem konju? Ga ni!«, »Kot si si postlal/-a, tako boš spal/-a«. Takšni reki so jih utišali in podaljševali trpljenje.

### **Danes pa hitreje pomahamo v slovo?**

Današnji pari se hitreje ločijo, če v odnosu ne gre, če se v njem počutijo osamljeni in nerazumljeni. Seveda so bili tudi v preteklosti zdravi partnerski odnosi, složni in ljubeči. Svojim otrokom in naslednjim rodovom so dali krasno zakladnico veččin za dobre odnose. Nekateri pa so v odnosu hudo trpeli in se posluževali različnih izhodov iz njega. Ti so okužili naslednje rodove z vedenji in vzorci, ki jih uporabljajo rušilci odnosov. Na nas pa je, kaj bomo naredili; ali se bomo naučili veččin mojstrov ali rušilcev odnosov.

### **Kje so danes odnosi najpogosteje na preizkušnji?**

Najpogostejša preizkušnja današnji partnerstev je v tem, ali partnerja znata razvijati sposobnost prepoznavanja čustev, ki jih prebujata eden ob



dr. Nada Trtnik

**Najpogostejša preizkušnja današnjih partnerstev je v tem, ali partnerja znata razvijati sposobnost prepoznavanja čustev, ki jih prebujata eden ob drugem, in se o njih pogovarjati. Ali pa bežita pred njimi ...**

drugem, in se o njih pogovarjati. Ali pa bežita pred njimi in se poslužujeta različnih obrambnih mehanizmov in izhodov, kot so prevare, pretirano delo, pretirano ukvarjanje z otroki, domačimi živalmi, čezmerno uživanje alkohola itd.

### **Drži, da je prvih sedem let najbolj kritičnih?**

V tem času gre odnos skozi številne spremembe, na katere se partnerja bolj ali manj uspešno prilagajata. Običajno v prvih sedmih letih zaživita skupaj, postaneta starša, dobita ali izgubita službo, postavljata razmejitve s starši itd. Če skozi te spremembe sodelujeta, se pogovarjata o pričakovanjih, željah in potrebah, gradita trdno bazo za odnos in dobro doto za otroke. Če pa gresta skozi te spremembe z veliko nerešenih konfliktov, z odtujenostjo, ponižanji in bolečino, se v njunih možganih tvorijo negativna pričakovanja,

ki partnerja povezujejo z bolečino. Takšni odnosi se pogosto končajo z ločitvijo.

### **Zaljubljenost že pomeni ljubezen?**

Zaljubljenost še ne pomeni ljubezni, je pa pogost pogoj za začetek odnosa. V zaljubljenosti vidimo idealno podobo drugega in uživamo v čustvih, ki se v nas prebujajo. Gonilna sila zaljubljenosti je hormon oksitocin. Temu hormonu pravimo tudi hormon sreče. Običajno ga možgani nehajo tvoriti tri do šest mesecev po začetku odnosa. Lahko traja dlje, če odnos nima pogojev za poglobljanje (na primer pri aferah, ker se odnos skriva, kjer je veliko pogrešanja, hrepenjenja itd.). Ko par začne zares »hoditi«, ko spoznata starše, sorodnike, prijatelje drug drugega, hormon ne deluje več in zaljubljenost začne popuščati. Zaljubljenost še ni dovolj za kakovostno partnerstvo.

### **In kaj se običajno zgodi, ko popusti zaljubljenost?**

Nastopi obdobje, ko ugotavljamo, da nas ljubljena oseba lahko tudi prizadene, razočara itd. Sčasoma, ko je v odnosu več bolečih čustev, se začnemo spontano umikati pred bolečino v razna obrambna vedenja ali s partnerjem začnemo boj, kdo bo koga. Če želimo graditi dolgotrajen in kakovosten odnos, moramo partnerja zares spoznati. To pomeni, da se moramo pogovarjati o svojih čustvih, pričakovanjih, potrebah, bolečinah itd. Ta proces je dolgotrajen in nikoli zares končan. Od nas zahteva stalno prisotnost v odnosu.

### **Zakaj varamo?**

Vzrokov za varanje je več. Pogost razlog za varanje je odtujenost v odnosu. Včasih priložnost. Nekateri je strah bližine in intimnosti in je bolj varno, če imajo zraven še »rezervo«. Drugi so razcepljeni znotraj sebe in del svojih potreb zadovoljujejo s partnerjem oziroma partnerko, del potreb pa z ljubico ali ljubimcem. Nekateri začnejo varati, ko ne želijo več ostati v zvezi, in afero uporabijo kot pripomoček za izhod iz odnosa. Včasih je bilo varanje brezpogojno nemoralno dejanje. Danes poskušamo razumeti razloge, zakaj kdo vara.

### **Ali je odprta partnerska zveza naravna oblika partnerskega odnosa ali je zgolj modna muha in izgovor za varanje?**

Ljudje smo zelo posesivna bitja in partnerja, ki ga zares ljubimo, ne želimo spolno deliti z drugimi. Če pa ljubezni v odnosu ni več, so razne prilagoditve, kot je odprta partnerska zveza, načini, da se zveza ohrani.

### **Kdaj poiskati pomoč strokovnjaka?**

Takrat, ko se konflikti v odnosu ponavljajo, ko je eden od partnerjev nezadovoljen v odnosu, ko se soočata z ljubosumjem ali prevaro, ko pride do zlorabe alkohola ali drog, ko se pojavi nasilje ali grožnja z ločitvijo itd. Prav tako priporočam, da si partnerja poiščeta strokovno pomoč, če eden drugega doživljata kot nevarna. Na terapiji se naučita prepoznavati in ubesediti čustvena stanja, se umiriti in se pogovoriti na spoštljiv način.