

Ko se v odnosu borimo sami s sabo

Pravijo, da so odnosi naporni in da brez postavljanja meja in preprirov ne gre. A pogosto se sploh ne odzivamo na partnerja, temveč na zapise v nas. Odziv pride pred premislekom. Je takojšen. Včasih že prisotnost, ton glasu ali tišina sproži občutek, ki ni povezan z resničnostjo. Nekdo reče nekaj običajnega, mi pa začutimo napetost, kot da se ponavlja stara zgodba. Čustvena reakcija je lahko večja od resničnega sporočila ali dogodka.

Ko preteklost postane sedanjost

Vsak od nas vstopa v odnos s svojim notranjim zemljevidom in nenapisanimi pravili. Anksiozni del se boji, da bo ostal sam. Izogibajoči se del se boji bližine, ker z njo pridejo ranljivost, izguba nadzora in možnost, da bi morali nekemu zaupati. Neorganizirani del čuti oboje hkrati. Hrepeni po bližini, a se je hkrati boji. Želi si varnosti, a ga bližina straši, zato so naši odzivi pogosto neustrezni in močnejši, kot bi pričakovali. Varni del pa zmore ostati tudi, ko je napeto. Zna počakati, preden se odzove. Zna spregovoriti, tudi ko zaboli, brez napada ali pobega.

Ti odzivi so se oblikovali v naših prvih odnosih, ko smo se učili, ali je bližina varna, ali moramo biti tiho, močni ali nevidni. Odnosi teh delov ne ustvarijo, le pokažejo, kaj je v nas. Ko to razumemo, lahko začnemo uravnjavati notranje alarme in ločevati preteklost od sedanjosti.

Ko se bojimo ostati sami

Ko se bojimo ostati sami, se v odnosu pogosto vedemo tako, da ta strah prikrijemo. Navzven delujemo stabilno in močno, a v resnici se spopadamo s tesnobo, da bomo ostali brez opore. Takrat se pretirano trudimo, da bi bili partnerju všeč, ker verjamemo, da bo odšel, če se bomo pokazali v pravi luči. Hitro popustimo, ker se bojimo, da bo konflikt prinesel konec. Prehitro se opravičujemo, čeprav nismo naredili nič narobe. Spremljamo partnerjeve odzive, kot da je od njih odvisna naša vrednost.

V glavi ustvarjamo scenarije, da nas bo zapustil, še preden se karkoli zgodi. Vzrok je v prvih odnosih. Borimo se s praznino in z izkušnjami, ki so nas naučile, da smo sami in da nas nihče ne bo izbral. In ko nas preplavi strah, ne zmoremo več. Očitamo, kričimo, zahtevamo in se v grozi



spet sesedemo vase. Opravičujemo se in čakamo na 'ljubim te', ki naj bi rešil vse, dokler se ne pojavi naslednji nemir.

Ko se bojimo biti odvisni

Ko se bojimo biti odvisni, delujemo samozavestno in brezbržno. Ne pokažemo ljubezni in tega, kako lepo nam je, ker se bojimo, da se bomo zdeli šibki. Ko partner pride preblizu, se umaknemo ali ustvarimo prepri, ker izgubljam nadzor. Ne zmoremo pogovora, ker nas ranljivost spravi v nelagodje. Ne zaupamo, ker smo bili v otroštvu izigrani. Delujemo, kot da vse zmoremo sami, čeprav hrepenimo po podpori. Bližina ni varna. Bližina boli.

V resnici se ne borimo s partnerjevo bližino. Borimo se s starim občutkom, da sta bližina in varnost boleči ter nevarni.

Ljubezen ne boli in je varna

Ko prepoznamo, kaj se dogaja v nas, se lahko odzovemo drugače. Namesto da zbežimo, povemo, da potrebujemo trenutek za umiritev. Namesto da napademo, priznamo, da nas je nekaj prizadelo in ne razumemo, zakaj tako močno. Namesto da se prilagodimo, povemo, da ne zmoremo ali da želimo nekaj drugega. To so majhni premiki, ki spremenijo dinamiko odnosa in ustvarijo možnost, da se partnerja bolje spoznata in si bolj zaupata. Ljubezen razumemo tako, kot so nas nekoč naučili, kako naj bi bila videti. Ko to spoznamo, se lahko začnemo odzivati drugače.

Ne zgodi se čez noč, ker so vzorci zapisani globoko v podzavesti. A z novimi, dobrimi izkušnjami lahko počasi prepisemo stare in neustrezne zapise. Ljubezen ne boli in je varna.

Jana Pristovšek, SVETOVALKA ZA OSEBNI RAZVOJ IN ME-DOSEBNE ODNOSE, WWW.SLISANA.SI, FOTO DEJAN JAVORNIK



S kodo SUZY bralci dobijo 25-odstotni popust na knjige in video- in avdio vsebine na spletni strani www.slisana.si.