



Strahovi v partnerstvu in partnerska terapija

V partnerstvu najpogosteje opažamo naslednje strahove:

Strah pred tem, da ostanem sam – ljudje se v partnerski zvezi pogosto borijo s strahovi kaj se bo zgodilo, če bo partner srečal človeka, s katerim se bo intimno povezal in jih bo zato zapustil. Še zlasti je ta strah pogost, če ima nekdo nizko samopodobo in si težko predstavlja samsko življenje. Pogosto se namreč strahu, da ga bo partner zapustil, pridruži še strah pred tem, da bodo do konca življenja ostali sami, saj ne bodo našli nikogar več, ki bi bil pripravljen živeti z njimi. Pričakovanja kaj bo nekdo od partnerja prejel po čustveni plati, pa lahko spodbudijo tudi strah pred osamo znotraj zveze – da mu partner ne bo vračal čustev, da se bo čustveno oddaljil ali ga pričel zanemarjati. Temu se lahko pridruži tudi strah pred izgubo fizičnega kontakta – kaj, če postanem impotenten ali frigidna? Kako bova v takem primeru ostala povezana? Pogost pa je tudi strah za partnerjevo zdravje ali splošna tesnoba, da bo partner umrl pred nami in nas zapustil.

Nasproten pa je strah, da bom izgubil sebe. Mnoge ta strah hromi že pred odločitvijo, da bodo z nekom skupaj zaživel, še večkrat pa takrat, ko se pričnejo pogovori o načrtovanju družine, skupnih projektih kot je nakup stanovanja ali gradnja hiše in nenazadnje tudi pri odločitvi, da zvezo uradno uredita s poroko. Posameznik se znotraj zveze lahko počuti ujetega, še zlasti, če imata s partnerjem drugačne poglede na to koliko časa preživeti skupaj in koliko narazen, kaj deliti in kaj lahko kdo zadrži za sebe. Če je zveza preveč kontrolirajoča, če zahteva veliko časa in dela, lahko posameznik čuti strah, da ne more več dihati, da ga zveza »požira«.

Pogosti so tudi strahovi, povezani z otroci. Kdaj je pravi čas za otroke? Če se odločiva, da jih ne bova imela – nama bo kdaj žal? Kaj če jih ne moreva imeti – kaj bova počela s svojim življenjem v naprej, ali ima tako življenje sploh smisel, kaj se bo zgodilo z nama? In ko otroci postanejo del družine – kaj bo z njimi, kako jih zaščititi, kaj bo z njihovim zdravjem, odraščanjem, šolanjem? Taki strahovi močno vplivajo na odnos med partnerjema in pogosto povzročajo konflikte, nesporazume.

Partnerska zveza je pravzaprav mala ekonomska celica in kot taka prinaša s seboj tudi strah pred finančno nestabilnostjo. Kaj, če kdo od naju izgubi službo? Kaj bo to pomenilo za najino zvezo oz. družino? Bomo lahko preživeli in na kakšen način? Se odločiti za kredite ali ne? Kaj, če opažam, da moj partner ne zna upravljati z denarjem? Kako se bo najina zveza nadaljevala, če ne bova našla skupnega jezika pri upravljanju z denarjem?

Tovrstni strahovi so v manjši ali večji meri prisotni v vsaki zvezi. Nanje ne smemo gledati le kot na nekaj slabega, kot na nekaj kar zvezo zavira, pač pa kot na možnost, da se zveza še bolj poglobi in postane kvalitetnejša, intimnejša. Ravno odprt pogovor o strahovih in tesnobnih občutjih partnerjema omogoči, da se lahko drug drugemu »postavita v čevlje«. Pri tem je pomembno, da jih ne minimalizirata (»Pa kaj kompliciraš, saj bo minilo!«), zanikata (»Pa daj že nehaj, res me to nič ne obremenjuje!« ali se jim smejita (»Kaj, a tega te je strah, ha, ha!«), pač pa, da jih z empatičnostjo sprejemata in skušata razumeti (npr. »Ko si govoril, sem imela občutek, da ti je res težko, ko razmišljaš o tem.«). Ko se čutita sprejeta, bosta tudi lažje našla aktivne rešitve za probleme pred katerimi sta se znašla.



Ravno empatično sprejemanje drugega je nekaj, kar se partnerja lahko naučita v terapevtskem procesu ali raznih delavnicah, ki so namenjene osebni rasti, čustveni inteligenci ali so posebej specializirane za partnerske odnose (npr. šole za starševstvo, šole za pare, intenzivni vikendi ipd.). Včasih se v terapevtski proces, svetovanje ali delavnice vključi le eden od para in tudi to lahko prinese pozitivne spremembe v partnerski odnos, le na daljše obdobje.

Pri tem se je pomembno zavedati, da so strahovi pri vsakem posamezniku močno povezani s sramom, ki se lahko še dodatno utrdi, če k njim ne pristopimo na pravilen način. To pa lahko vodi v vedenje, ki ni primerno ali je nevarno za posameznika, in še k dodatnim čustvenim pretresom. Zato naj posamezniki pozorno izberejo terapevta, svetovalca oz. vodjo delavnice. Današnji trg namreč ponuja pester izbor programov, a pogosto jih izvajajo ljudje, ki za to niso dovolj usposobljeni.

Če se par ne odloči za vključitev v organizirane procese za pomoč, lahko tudi sam naredi marsikaj, da si pomaga pred občutki osamljenosti in depresije, se spopade z morebitno neplodnostjo ali boleznijo partnerja. Pomembno je, da si partnerja namenita dovolj časa drug za drugega, za skupne interese, a da si tudi omogočita čas samo zase. Včasih se je že težko spomniti teh skupnih interesov, pa si lahko pomagamo na način, da pogledamo kaj nas je povezovalo na začetku zveze ali kako preživljajo skupen čas drugi pari v naši okolici. Težke življenjske situacije kot je bolezen ali izguba službe bomo tako lažje premagovali, saj bomo čutili povezanost. To ne pomeni, da nas ne bo strah, pač pa da bomo lažje našli energijo za iskanje rešitve. Ljudje, ki so uspešni v življenju, namreč lahko priznajo, da jih je strah in se o tem pogovarjajo. Za razliko od ljudi, ki zaradi strahu ne zmorejo več razmišljati in aktivno reševati probleme, pa ne dopustijo, da bi jih ta strah ohromil.

Pri strahu si lahko tudi pomagamo, da se vprašamo kaj je naša najhujša predstava – kaj je najhujše kar se nam v dani situaciji lahko zgodi? Bomo to lahko preživeli, premagali? Ali so nekateri naši strahovi mogoče celo absurdni, pretirani npr. ali res nikoli več ne bomo našli dela, če smo sedaj brezposelni? Zatem se vprašamo od kje izhajajo ti naši strahovi – jih poznamo že od malega, so nam jih mogoče posredovali naši starši ali okolje? Nas je mogoče strah kako bo v prihodnje z denarjem, ker z njim operira naš partner? Če se ustavimo tukaj, potem je pogovor z njim spet glavna pomoč – skupaj z njim naredimo plan, načrtujemo izdatke, kar bo seveda stresno, a ne bo nam dajalo občutka brezizhodnosti.

Marsikateri zgoraj navedeni strahovi, o katerih se ne govori, so razlog, da se partnerji razidejo ali pa da ostajajo v zvezi, četudi se ve, da za njiju ni dobra.

Posameznik, ki ima za seboj neuspelo zvezo, običajno v začetni fazi z naše strani potrebuje predvsem t.i. kurjo juhico, nekoga, ki ga bo poslušal, mu stal ob strani v času žalovanja. Zatem mu lahko pomagamo pri vzpostavljanju vsakodnevnega ritma (vabilo na kavo, sprehod), vendar pri tem upoštevamo njegove želje. Če nas »zagrabi« želja, da bi ga reševali, je čas, da se ustavimo – razhod seveda prinaša bolečino, vendar se mora z njo spopasti vsak posameznik sam.