

---

# PIRAMIDA ODNOSOV

---



## **Piramida odnosov**

### **Priročnik**

Avtor: Roman Brcar  
Oblikovanje in prelom: Roman Brcar  
Založba: samozaložba  
Elektronska knjiga  
Dostopna na <https://romanbrcar.si>  
Maribor, april 2018  
© Roman Brcar

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor  
159.922.1(0.034.2)  
BRCAR, Roman  
Piramida odnosov [Elektronski vir] : [priročnik] / Roman Brcar. - El. knjiga. -  
Maribor : samozal. R. Brcar, 2018  
Način dostopa (URL): <https://romanbrcar.si>  
ISBN 978-961-288-404-8 (pdf)  
COBISS.SI-ID [94391297](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:si:coibiss-94391297)

Pred dnevi sva se z Veroniko\* pogovarjala o tem, kaj je potrebno za dober, kakovosten odnos, v kakršnem verjamem, da bi bili radi vsi in nastala je piramida odnosov. Verjetno ste že vsi slišali za hierarhijo potreb po Maslowu. Prav veliko o tej psihološki teoriji ne bom pisal, če te o tem zanima več, boš lahko vse podatke našel v [wikipedii](#). A nekaj bom moral vseeno o tej teoriji zapisati, za lažje razumevanje piramide odnosov, ki sem jo sestavil na osnovi te teorije. Maslow govori o hierarhiji potreb. Ko zadovoljimo potrebe na najnižji ravni, se počnemo v piramidi pomikati višje. Osnova vsega je zadovoljitev fizioloških potreb, ki so na nižjih ravneh in psiholoških potreb na višjih.



## Ravni potreb

Na prvi ravni Maslowe piramide so osnovne fiziološke potrebe, med katere uvršča avtor tudi spolnost, medtem ko je ljubezen kot psihološka potreba na tretji ravni. Najbrž smo si vsi enotni, da je za zdravo razmerje potrebno oboje: spolnost in ljubezen. Medtem, ko je spolnost brez ljubezni po tej teoriji možna, ljubezen brez spolnosti ni možna.

## Piramida odnosov

Tudi zdravi odnosi imajo določeno hierarhijo potreb. Nivojev je manj, namesto sedmih, ki jih je predstavil Maslow v svoji teoriji, sem sam zaznal štiri ravni potreb, ki vodijo do uspešnega odnosa. Na dnu piramide je privlačnost. Brez obojestranske privlačnosti je

težko začeti odnos. Ko enkrat obstaja ta privlačnost preidemo na medsebojno spoštovanje, naslednjo stopnjo izgradnje odnosa. Sledi zaupanje, ko sta oba partnerja eden drugemu, pa tudi vsak sam sebi, pripravljena zaupati. Na čisto zgornjem nivoju pa je ljubezen. Šele ko so vsi ostali pogoji izpolnjeni lahko pride do nje. Tako zgrajen odnos je na trdnih temeljih.



Piramida je lahko vsakemu posamezniku v pomoč, da skozi nivoje sam ugotovi, kaj je bilo pri njegovih prejšnjih odnosih narobe, ali če pride do krize v sedanjem odnosu, kaj tokrat ni v redu. Ponavadi se "zalomi" v odnosu, ko preskočimo enega izmed nivojev ali nivo na katerem smo še ni dovolj trden, da bi lahko prešli na naslednjega.

### Privlačnost

Kot sem že zapisal, je obojestranska spolna privlačnost osnovni pogoj, da se lahko prične romantičen odnos. Veliko je takih, ki to privlačnost zamenjujejo z ljubeznijo. Tisto, kar čutimo na začetku odnosa res ni prava ljubezen, gre za privlačnost, ki jo čutimo do druge osebe. Do težav v razmerjih pogosto prihaja:

- ker je edina osnova odnosa privlačnost;
- ker odnos temelji na medsebojnem spoštovanju in zaupanju, ni pa spolne privlačnosti.

Kadar v odnosu ni spolne privlačnosti je odnos lahko prijateljski.

## Medsebojno spoštovanje

Eno je, da te partner privlači, nekaj popolnoma drugega pa, da razumeta oba potrebe drugega, vajina razpoloženja in da imata razumevanje za način, kako oba delujeta. Kadar ni medsebojnega spoštovanja se to največkrat kaže v:

- pomanjkanju komunikacije;
- nezmožnosti poslušati eden drugega;
- nesprejemanju potreb drugega.

Ko razmišljamo o spoštovanju so naše misli pogosto usmerjene k temu, kako bomo spoštovani, namesto da bi razmišljali o tem, kako bomo spoštovali.

## Zaupanje

Je nekaj, kar si moramo zaslužiti in tudi vzdrževati. Ko enkrat eden od partnerjev izgubi zaupanje v drugega, je težko da se v prihodnje zaupanje ponovno vzpostavi. Posebno težko je, če je bil partner prevaran v preteklosti ali si celo ti tisti, ki je prevaral svojega partnerja. Z varanjem pojmem reči, ki jih počnemo, da izgubimo partnerjevo zaupanje, ne varanje kot spolnost z drugo osebo, čeprav tudi ta poruši zaupanje v odnosu.

## Ljubezen

Šele, ko so izpolnjeni vsi pogoji na nižjih ravneh lahko govorimo o ljubezni. Sedaj veš, zakaj ne gre zamenjevati ljubezni z občutki, ki se ti pojavijo, ko čutiš spolno privlačnost do drugega. Do ljubezni namreč lahko pride šele,



ko sta dva pripravljena izgraditi svoj odnos na trdnih temeljih in ga negovati. Bližnjic do ljubezni, kakor tudi do zdravega odnosa ni.

Bodi potrpežljiv(a). Vsak odnos zahteva energijo, ki pa se izplača, da zgradimo dolgoročen odnos, ki temelji na trdnih temeljih.

## TELESNA PRIVLAČNOST



Osnova vsakega partnerskega razmerja je telesna privlačnost, saj brez nje ni interesa, da bi se partnerski odnos pričel razvijati. Ko se moški in ženska spoznata (velja tudi za istospolne pare) in če ne obstaja obojestranska telesna privlačnost, lahko ostane pri prijateljstvu, kaj več se težko razvije. In kaj pravzaprav je telesna privlačnost? Nič drugega kot to, v kakšni meri so nam fizične oz. telesne lastnosti druge osebe prijetne, estetske ali privlačne. Vključuje splošna merila, ki so enaka za vsa človeška bitja na našem planetu, kot tudi merila, ki so se razvila v posameznih kulturah ali družbah ter preference posameznika.

### **Kaj je torej tisto, kar iščemo eden pri drugemu?**

Moške privlačite ženske, ki ste praviloma mlajše od nas, imate simetričen

obraz, polne prsi in ustnice ter nizko razmerje med pasom in boki. Na drugi strani pa ženske privlačimo visoki moški z visoko stopnjo obrazne simetrije, izrazito moškimi obraznimi potezami, širokih ramen, ožjim pasom in trupom, ki je v zgornjem delu širši, kot v spodnjem delu. Drage ženske, sedaj veste, zakaj toliko časa posvečamo opazovanju vaših prsi in bokov. Ja vemo, nekateri izmed nas to včasih počnemo preveč očitno. A z vsemi modnimi dodatki nam pogosto niste v pomoč, saj se sprašujemo, če je v resnici vse videti tako tudi, ko ste brez oblačil.



## **Skozi zgodovino se je razumevanje lepote močno spreminjalo.**

V času baroka so bile privlačne ženske, za katere danes pogosto rečemo, da so malo bolj okrogle. Najlepši primer privlačnih žensk tega obdobja je mogoče občudovati v delih Rubensa, ki so med drugim razstavljena tudi v pariškem Louvru. Te ženske, ki so veljale kot telesno privlačne v tistem obdobju, nimajo prav nič skupnega z ženskami, ki jih najdemo na današnjih aktih ali na naslovnicaх revij. Prav tako je še vedno možno videti starejše erotične fotografije, na katerih so ženske poraščene, tudi to je ravno v nasprotju z današnjim dožemanjem privlačnega. Okus se je skozi stoletja močno spremenil.

## **Pogosto se zgodi, da telesno privlačnim ljudem pripišemo tudi inteligenco, poštenost in zvestobo.**

Neposredna povezava ni bila nikoli dokazana. A v naših zaznavah si radi ustvarimo sliko, da ima oseba, ki nas telesno privlači tudi te lastnosti. V taki osebi namreč vidimo partnerja, ki se nam zdi primeren za naše potomstvo. Splošno zdravstveno stanje, pozitivne lastnosti in telo, ki nas privlači so faktorji, zaradi katerih si želimo imeti s tako osebo otroke.

## **In kdaj ugotovimo, če nas nekdo telesno privlači?**

Zelo hitro! Večina ljudi za to potrebuje zgolj 1-2 minuti od trenutka, ko nekoga zagledamo. V tem času se pogosto tudi že odločimo, če želimo imeti s to osebo spolne odnose. Ravno telesna privlačnost je tista, ki jo ljudje pogosto zamenjujemo z zaljubljenostjo ali





ljubeznijo. A do tja je še dolga pot. Sama po sebi še ni zadostna, da zaradi nje sploh pride do ljubezni, je prva stopnica na poti do tja, osnova za piramido odnosov in je potrebna, da pride do spolnosti.

Ko spoznaš nekoga, ki te telesno privlači in se ti zdi, da je telesna privlačnost obojestranska, je dobro o tem tudi spregovoriti. Danes pogosto oseba, ki drugi reče, da jo privlači, velja kot nekoliko drugačna. Ravno zaradi tega nas je pogosto strah o tem spregovoriti. A če tega ne storimo tudi ne moremo vedeti, kako nas dojema oseba, ki smo jo spoznali.



## MEDSEBOJNO SPOŠTOVNJE

Ko obstaja telesna privlačnost, je naslednji gradnik v piramidi odnosov medsebojno spoštovanje. Nekateri so celo mnenja, da je to najpomembnejši gradnik vsakega partnerskega odnosa. Moje mnenje je, da so vsi gradniki pomembni, saj lahko le skupaj pripomorejo k temu, da je partnerski odnos resnično močen.

### Osnova medsebojnega spoštovanja je samospoštovanje

Če namreč ne spoštujemo sami sebe, je tudi težko spoštovati drugega. A kaj pravzaprav pomeni samospoštovanje? Je



sprejemanje samega sebe kot osebe in osebnosti. Ne pomeni, da smo v svojih očeh popolna oseba, vsi si zaslužimo biti spoštovani, tudi samospoštovani, pa čeprav nismo popolni. Kaže se tako, da se v svojem življenju držimo določenih standardov, ki smo si jih postavili ter skrbimo za svoje psihično in fizično zdravje. Ljudje, ki imajo visok nivo samospoštovanja se ne obremenjujejo s tem, kaj si drugi mislijo o njih in ne iščejo potrditve pri drugih. Vedo, da so za svoje življenje in svojo srečo odgovorni sami.

### In kako se medsebojno spoštovanje kaže v partnerskem odnosu?

Zrcali se v vsakodnevem odnosu do partnerja. A najbolj pride do izraza, ko imata partnerja različna mnenja ali pa pride do konflikta. Če spoštujemo svojega partnerja, mu v takih situacijah znamo prisluhniti in predstaviti svoje videnje in prepričanje na "normalen" način. Nekaj splošnih vodil, kako izkazovati spoštovanje do

partnerja:

- pogovarjaj se odprto in odkrito s svojim partnerjem
- poslušaj
- sprejmi potrebe in občutke partnerja
- sklepaj kompromise

- v pogovoru bodi spoštljiv do svojega partnerja
- o svojem partnerju se pogovarjaj s spoštovanjem
- pusti svojemu partnerju prostor, ki ga potrebuje
- podpiraj partnerja pri njegovem početju

## **Marsikdo bo rekel, da se vse to lepo prebere, a da je realnost nekaj popolnoma drugačnega**

Spoštovanje je nekaj, kar je potrebno graditi in zahteva energijo. Tudi samospoštovanje ni nekaj samoumevnega. V partnerskem razmerju se ponavadi "zatakne" pri ljudeh, ki imajo zelo nizko samospoštovanje, saj zaradi tega niso sposobni kazati medsebojnega spoštovanja. Take ljudi lahko hitro prepoznamo. Večinoma želijo imeti nadzor nad drugimi in pri drugih iščejo potrditev. Ko pričnete spoznavati osebo, ki vas telesno privlači in kaže te znake, to še ne pomeni, da partnerski odnos ni možen, bo pa se potrebno malo bolj potruditi.



### **Tudi ko že obstaja medsebojno spoštovanje se to lahko poruši**

Glavni povzročitelj tega je stres. Če je eden izmed partnerjev daljši čas preobremenjen to lahko povzroči izgubo samospoštovanja, pri drugem partnerju pa se lahko pričnejo pojavljati dvomi. Ko se pojavi tako stanje v partnerskem odnosu je zelo verjetno, da se pričnejo obtoževanja in nespoštljivost. To pa vodi v vedno večja razhajanja in vedno nižjo raven spoštovanja eden do drugega.

### **Za oba primera obstajajo rešitve**

Ko se pojavi nizka stopnja medsebojnega spoštovanja v začetni fazi partnerskega odnosa, je najbolje spodbujati partnerja in mu stati ob strani. S tem si lahko gradi svoje samospoštovanje. V kolikor se čez nekaj časa ne pokažejo določeni rezultati je možno, da za partnerjevo obnašanje ni krivo pomanjkanje samospoštovanja,

temveč ima druge težave. Najbolje je, da ga takrat odkrito vprašamo, zakaj nam ne izkazuje spoštovanja za katerega menimo, da smo si ga zaslužili. Odkrit pogovor je najboljše sredstvo, a morata biti na njega oba pripravljena.

Medsebojno spoštovanje se lahko poruši tudi v zrelem partnerskem odnosu. Je nekaj kar se dogaja in se bo tudi še naprej dogajalo. Če imata v takih situacijah oba partnerja isti cilj: povrnitev medsebojnega spoštovanja, je tudi pot tja lažja. Najpomembnejše je, da se zavemo stanja. Pot bo mnogo bolj enostavna, če bosta oba pripravljena vložiti čas in energijo, da vzpostavita zopet harmoničen odnos. Pomembno je, da v taki situaciji posvetimo čas sebi, se ozremo vase in ugotovimo, kaj je tisto, zaradi česar je spoštovanje porušeno. Tudi če si to le s težka priznamo, je težava pogosto v nas samih, ne v partnerju. Drugo pomembno pa je, da ne skušamo spreminjati svojega partnerja in ne obsojamo njegove osebnosti. To bo namreč vodilo v še večja razhajanja.

## Ljudje smo si seveda različni

Mnogo je različnih situacij, ki jih v tem članku nisem opisal. Če vodila, ki sem jih podal ne pomagajo, je ena izmed možnosti tudi svetovanje. Lahko z obema partnerjema, lahko zgolj z enim. Pri svetovanju je namreč možno iskati rešitev za specifično težavo, ki se je pojavila v odnosu dveh oseb.





## ZAUPANJE

Zadnji gradnik v piramidi odnosov je zaupanje. To ne pomeni, da je manj pomembno kot telesna privlačnost ali medsebojno spoštovanje, pomeni pa, da ga dosežemo takrat, ko to dvoje že obstaja. Šele ko je vzpostavljeno zaupanje lahko govorimo tudi o ljubezni. Hkrati pa je tudi gradnik s katerim ima, zaradi različnih vzrokov, največ ljudi in parov težave.

### Kaj pomeni zaupanje?

Kar veliko je različnih definicij in opredelitev. Kar nekaj teh opredelitev je strokovnih in kompliciranih. A kot pri večini reči je tudi tu bolje podati enostavno razlago. Ko nekemu zaupamo, se v njegovi bližini počutimo tako telesno kot tudi čustveno varni ter smo mišljenja, da se na to osebo lahko zanesemo. Je nekaj, kar lahko dva, ki sta v partnerskem razmerju skupaj gradita. Zaupanje ni nekaj, kar bi lahko zahtevali ali pričakovali od druge osebe, je svobodna odločitev vsakega posameznika.



### Kako se gradi zaupanje v partnerskem odnosu?

Počasi in postopoma. Kako si lahko prepričan, da je prav zaupati nekemu? Na to vprašanje pogosto ne najdemo odgovora, tudi ko smo v razmerju z nekom že dolgo časa. Na začetku razmerja pa je še toliko težje. Najbolje je zaupati lastnim instinktom o drugi osebi in načinu, kako se ta oseba vede do nas. Na osnovi tega tudi sprejemamo ljudje odločitve, če bomo drugemu zaupali.

V normalnem partnerskem odnosu je pomembno, da oba partnerja zaupata tako eden drugemu, kot tudi, da zaupata vsak sebi. Zaupanje ne moreta zgraditi, če je na to pripravljen le eden od obeh. Ko dva pričneta graditi zaupanje je najpomembnejše, da sledita naslednjim dvem vodilom.



## **Je moj partner ob meni, ko ga potrebujem (in jaz ob njem)?**

Ne govorim o fizični prisotnosti, temveč čustveni opori. Te partner posluša in podpira? Se odziva na tvoje težave, skrbi in strahove? Ti partner pokaže sočutje in ga resnično zanima, kaj se dogaja s teboj? Oseba, ki je vredna zaupanja nam to pokaže, saj ji ni vseeno, kaj se z nami dogaja. Prav tako nam taka oseba zaupa, da vemo sami, kaj je najboljše za nas. Partner, ki tega ne kaže tudi ne kaže, da ti zaupa.

Prav tako ne smem pozabiti omeniti, da se v zdravem partnerskem odnosu partner, ki nam zaupa, nikoli ne odzove tako, da bi ogrozil našo varnost, ali nas želel čustveno ali fizično prizadeti. Vsak izmed nas si zasluži biti v razmerju z nekom, s komer lahko rešuje težave na zaupanja vreden način.

## **Ali moj partner pove kaj misli in stori kar reče (počnem sam isto)?**

Drug način, s katerim nam oseba kaže, da ji lahko zaupamo je, ko si besede in dejanja te osebe niso nasprotujoča. Zagotovo si že slišal frazo "Samo besede so ga". To največkrat pomeni, da so dejanja te osebe nasprotujoča temu, kar pove. Naj navedem primer: Če ti nekdo reče, da te ima rad in da ti zaupa a se hkrati obnaša destruktivno, so si njegove besede in dejanja nasprotujoča. Ko imaš nekoga rad ali mu zaupaš, mu to tudi pokažeš.

Danes je žal veliko primerov, ko je eden izmed partnerjev tak, da želi nadzirati drugega. Želi vedeti, s kom telefonira, s kom si dopisuje, kje se nahaja. Tako obnašanje ni znak zaupanja v nekoga. Pogosto izvira iz tega, da taki ljudje ne zaupajo sami sebi. Ko namreč zaupamo nekomu ni potrebe po tem, da bi nadzirali življenje te osebe. Če svojemu partnerju in tudi sebi zaupamo, je vseeno, s kom naš partner komunicira ali s kom preživlja del svojega časa. Zaupanje v partnerja pomeni tudi, da če je partner s kom, ki želi razdredi naše partnerstvo, zaupamo partnerju da tega ne bo dopustil.

## **Moje zaupanje je bilo v preteklosti zlorabljeno. Je možno, da ponovno nekomu zaupam?**

Čisto normalno je, da imamo težave z zaupanjem, če smo bili v preteklosti prevarani ali je bilo naše zaupanje zlorabljeno. Nekaj kar zagotovo pomaga je, da se zavemo, da naš novi partner ni oseba, zaradi katere je prišlo do izgube zaupanja. Prav tako se ne spodobi, da zaključki o novi osebi v svojem življenju temeljijo na govoricah drugih. Tudi če smo bili v preteklosti izigrani nam to ne daje pravice, da sedaj poizkušamo nadzorovati življenje novega (ali starega) partnerja. Kot sem že zapisal je zaupanje izbira in izgradnja zaupanja potrebuje čas. Ko pričnemo razmerje z novo osebo, ali ko želimo popraviti svoje partnersko razmerje, v katerem je bilo zaupanje porušeno, se odločimo, da bomo tej osebi zaupali. V kolikor tega nismo sposobni, je možno, da na partnersko razmerje nismo pripravljeni.

## LJUBEZEN

Iz zgorj zapisanega bo vsakomur jasno, da ljubezen ni tisto, kar čutimo do nekoga, ko ga spoznamo. Je pa res, da tisto stanje pogosto zamenjujemo z ljubeznijo. Ljubezen potrebuje čas in nekaj sestavin, najpomembneje pa je, da se morata dva truditi, da jo dosežeta, eden sam je ne more (razen seveda ljubezni do samega sebe).

Tako pri medsebojnem spoštovanju, kot tudi zaupanju sem pisal o tem, da je pomembno, da smo usklajeni tudi sami s seboj. Na tem mestu bom zapisal še, da mora človek biti tudi sam sebi privlačen in gojiti ljubezen do samega sebe. Le v takem primeru bo namreč sposoben gojiti ljubezen tudi do svojega partnerja.

Pot do ljubezni ni enostavna, pogosto nas do cilja čakajo ovire. Če imamo ob sebi partnerja je zelo verjetno, da skupaj premagata vse ovire, ki se pojavljajo.

**Bodita drzna in uspelo vama bo!**



---

# BODITA SREČNA!

---