

A romantic couple is shown in profile, embracing and about to kiss. The man is wearing a red and white plaid shirt over a white patterned shirt. The woman is wearing a white top. The background is a warm, golden sunset over a field of flowers. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**KAJ LAHKO
SAMI NAREDIMO
ZA IZBOLJŠANJE
PARTNERSKEGA ODNOSA?**

Andreja Tasič, mag. ZDŠ

www.andrejatasic.si

Avtorica: Andreja Tasič

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2017

Izdano v samozaložbi.

Publikacija je brezplačna.

E-knjiga bo dostopna na spletnem naslovu <http://www.andrejatasic.si>.

E-naslov: terapijatasic@gmail.com

Web: <http://www.andrejatasic.si>

[Facebook.com/TerapevtkaAndreja/](https://www.facebook.com/TerapevtkaAndreja/)

Leto izdaje: 2017

Obvestilo: Brez pisnega dovoljenja avtorice je prepovedano vsakršno kopiranje, prepisovanje, razmnoževanje ali posredovanje te e-knjige drugim osebam. Za nespoštovanje navedenih določil nosi uporabnik polno odškodninsko odgovornost do avtorice te e-knjige.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922.1(0.034.2)

TASIČ, Andreja

Kaj lahko sami naredimo za izboljšanje partnerskega odnosa? [Elektronski vir] /
Andreja Tasič. - El. knjiga. - Ljubljana : samozal., 2017

Način dostopa (URL): <http://www.andrejatasic.si>

ISBN 978-961-283-945-1 (pdf)

290455296

Kazalo

O AVTORICI	4
UVOD	5
PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE PARTNERSKE ZVEZE	6
POGOVARAJTA SE.....	6
DOTIKAJTA SE	7
OBUJAJTA LEPE SPOMINE.....	8
POHVALITA SE.....	8
ZAHVALJUJTA SE	9
SPOŠTUJTA RAZLIČNOST	9
BODITA ENAKOVREDNA	11
POSTAVLJAJTA MEJE.....	11
SPREMINJATE LAHKO SAMO SAMEGA SEBE	12
ZAKLJUČEK	12

O AVTORICI

Andreja Tasič, magistrica zakonskih in družinskih študijev, specializantka terapevtka relacijske družinske terapije in doktorandka zakonske in družinske terapije.

Vedno radovedna po duši sem se začela zanimati za to, po katerih in kakšnih ulicah vozim svoje življenje in po katerih in kakšnih poteh peljejo svoje življenje drugi. Sprva raziskovanje zaradi lastnega užitka se je spreobrnilo v zaresno študijsko raziskovanje. Rada imam ljudi in rada jim stojim ob strani. Kot prijateljica in terapevtka. Zavedam se, da smo ljudje posamezniki, vsak s svojo preteklostjo, vsak s svojimi spomini, zato je treba k vsakemu pristopiti individualno. Vsakomur prisluhnem s sočutjem in v vsakogar do konca verjamem. Vem namreč, da če kaj v življenju ni – potem razen smrti ni nič dokončno. Vsak izmed nas je zmožen spremembe na bolje. Tudi vsak izmed vas, ki to bere.



Terapije izvajam s posamezniki, pari in družinami, z vsemi, ki so se in se soočajo s težavami v svojem življenju in ob poti naprej za nekaj časa potrebujejo roko, na katero se lahko naslonijo.

Na terapevtskem področju me zanima več stvari, svoje raziskovanje in osrednje zanimanje pa namenjam delu z zasvojenimi, predvsem ljudem s težavami z alkoholom, in sozasvojenimi.

Delam po metodi relacijske družinske terapije, vanjo pa vključujem tudi metodo EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, slovensko: desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem).

Moja vodila pri delu so pristnost, sočutje, empatija, varnost in zaupanje, predvsem pa strokovnost.

UVOD

Ljudje za svoje preživetje nujno potrebujemo odnos, najprej z mamo in očetom, nato so tam prijatelji, potem se prebujajo prve ljubezni, nato pa se zgodi tista usodna, »za vedno«. Tista, ki te pripelje do odločitve, ali boš s tem človekom gradil skupno življenje ali ne. Ali boš, tudi ko mine tista prva zaljubljenost, ko si sprejel drugega z vsem, kar je, vztrajal z njim. Ali boš, ko boš snel rožnata očala in partnerja videl v realni luči, vztrajal. Ali boš vztrajal, tudi ko ti bodo šle na živce ravno tiste stvari, nad katerimi si bil navdušen, ko sta se zaljubila, ali boš vztrajal, tudi če boš nenadoma uvidel, da te tvoj partner spominja na mamo ali očeta, pa čeprav si si vedno obljubljal, da ne boš šel po njunih stopinjah. To je nadgradnja tiste prve zaljubljenosti, zavestna odločitev za partnerstvo, za biti skupaj kot dva enakovredna partnerja, kot dva, ki bosta skupaj v dobrem in slabem. Prav na to nadgradnjo, na to odločitev, na to zavezo pa se v minevanju časa dostikrat pozabi.

Dejstvo je, da v partnerski odnos ne vstopimo brez zgodovine, ampak prinesemo s sabo svoje izkušnje, svoje strahove, svoje rane, svoja prepričanja in vrednote. Predvsem pa v vsakem odnosu iščemo in poustvarjamo vzdušje, ki smo ga prejeli v svojih primarnih družinah, kajti vedno najdemo tisto osebo, za katero upamo in verjamemo, da bo zacelila naše rane, mi pa njihove, da nas bo slišala tam, kjer nas do zdaj ni slišal še nihče, in da bo brezpogojno sprejela vse, kar predstavlja nas. Ampak enako pričakuje tudi partner od nas in tu drug ob drugega trčita dva svetova. Čeprav se imata partnerja rada, čeprav sta si obljubila, da bosta vztrajala drug ob drugem, se lahko začnejo kazati razpoke. Sprva gre za majhna nesoglasja glede vzgoje otrok, izbire dopusta, nedeljskih izletov, glede pospravljanja, puščanja umazane posode, nogavic po tleh, puščanje nametanih ličil po vsej kopalnici, »teženje« glede pokrova straniščne školjke ... Zagotovo vsem tako znane malenkosti, ki pa nas lahko spravijo v nenadzorovan bes, nenadzorovano vpitje, tudi žaljenje.

Če teh malenkosti na začetku ne rešujeta sproti in jih ves čas samo pometata pod preprogo, čez nekaj let preproga ne bo več mogla zakrivati stvari, postala bo leteča zaradi vsega, kar je nakopičeno pod njo, žal pa ne čudežna, da bi vsi zakopani problemi izginili kar sami od sebe, ampak jih je treba začeti reševati.

Dostikrat se zgodi, da sama ne zmoreta iti čez vse ovire, čez vse stene, ki sta jih zgradila okoli sebe, da bi se zaščitila pred prizadetostjo, dostikrat se samo zapletata v nove in nove prepire, ki se vedno končajo enako, dostikrat sploh ne zmoreta več poslušati in gledati drug drugega, dostikrat imata občutek, da samo še životarita v odnosu, da to sploh ni več odnos, ampak živita drug mimo drugega in skupaj vztrajata samo še zaradi otrok. Takrat se znajdetata na razpotju, ali ostati skupaj ali se raziti, in takrat je dobro poiskati pomoč terapevta.

Dokler pa se še slišita ali sta na začetku zveze, pa poskusita obuditi ali osvežiti svoj odnos na naslednje načine.

PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE PARTNERSKE ZVEZE

POGOVARAJTA SE

A ni neverjetno, kako komaj čakamo, da otrok spregovori prve besede, da zna ubesediti, kaj ga skrbi, česa se boji, kaj ga veseli, ko smo starejši, pa na to osnovno potrebo dostikrat pozabimo. Oziroma dostikrat mislimo, da se pogovarjamo, pa se v resnici ne. Govorimo o vremenu, pa prijateljih, pa otrocih, pa službi, pa ... Samo o tistih stvareh ne, ki se tičejo vaju. Kdaj sta se nazadnje zares pogovarjala? O sebi, o svojih strahovih, o razočaranjih, o pričakovanih, o upanju? In kdaj sta nazadnje slišala drug drugega? Ne govorim o mimobežnem pogovoru ob hitenju in opravkih, ampak tistem pogovoru, ko sta se usedla in podelila vse, kar nosita v sebi? Nobeno čustvo ni tako zastrašujoče, če o njem govorimo, noben strah tako velik, da ga s skupnimi moči ne moreta premagati. Boste rekli, nočem je/ga obremenjevati, nočem o tem govoriti, ker ga/jo bo potem skrbelo še zame, dovolj skrbi ima! A ni to malo ponižujoče do partnerja? Saj je odrasel človek, od njega je odvisno, ali bo vse, kar mu boste povedali, vzel nase, ali bo samo tam z vami in vas poslušal in morda z vami poiskal rešitev.



Pogovor je pomemben tudi zato, ker se s tem izognemo »branju misli« svojega partnerja. Saj vam je znano tisto: saj vem, kaj misli; pogledaj, kako me gleda, zagotovo se mu zdim neprivlačna; pogledaj jo, kako je namrščena, zagotovo sem jo užalil, a tega noče priznati ... S pogovorom boste umirili tudi te misli. Kajti ne, nihče ni zmožen brati misli drugega. Ko mislimo, da vemo, kaj misli ali čuti nekdo drug, se zapletamo v vse mogoče in nemogoče scenarije, namesto da bi preprosto vprašali: kako se ti počutiš ob tem, kar sem zdaj rekel, storil, povedal ...

Pogovor pa mora seveda biti tudi spoštljiv. Kaj mislim s tem? Da ne obtožujeta, da se pogovarjata tako, da govorita o sebi, svojih občutjih in čustvih. Nikoli ne kažita s prstom na drugega, češ ti si tak in tak; zaradi tega, ker si ti naredil to in to, sem jaz ... Ne, vedno izhajajta iz sebe: ob tem, kar si rekel/naredil, se jaz počutim tako in tako. Na tak način bo pogovor sploh mogoč, drugače bo vaš partner takoj stopil

v obrambo, vi v napad, on v obrambo ... in bosta spet točno tam, kjer sta bila že nešteto krat in čemur se želita izogniti.

Kako bi si bilo vsak večer vzeti nekaj minut zase in za vajin pogovor? Najprej se vama bo najbrž zdelo nenavadno, prisiljeno, nato pa bosta ugotovila, da je pravzaprav prav prijetno in lepo tako zaključiti dan.

DOTIKAJTA SE

Zadnje čase se veliko govori o dotiku in o tem, kako zelo pomemben je za ljudi. Tudi če smo bili od doma (pa, roko na srce, tega večinoma nismo bili navajeni) navajeni dotikov in objemov, smo se v naši odtujeni družbi sčasoma naučili, da se to »ne spodobi«.

Dotik pa je vendarle nekaj najpomembnejšega v odnosih, tudi v partnerskem. Pa tukaj ne govorim o spolnosti, ampak o nežnih objemih, dotikih, ki dajo partnerju vedeti, da ste tam zanj, da je pomemben za vas, da se ga radi dotikate in mu s tem sporočate, da se ob njem počutite dobro, sprejeto.



Otroci brez dotika ne preživijo, prav tako tudi vajin odnos brez dotikov ne bo uspel. Lahko sicer brez dotikov živita skupaj leta in leta, ampak a je to pravi odnos ali samo neke vrste sobivanja?

Če se torej želita še globlje povezati, nikar ne skoparita z dotiki. Objem in poljub za dobro jutro, objem in poljub pred odhodom v službo, objem in poljub, ko se vrnete domov, objem in poljub kar tako, večkrat na dan ... In bodita ob tem pristna, ne počnita tega zato, ker sta si to zadala za domačo nalogo, ampak poskusita začutiti partnerja v objemu, povejte mu, da ga imate radi, pogledajte ga v oči, ko to izgovarjate, bodite nežni in spoštljivi s svojim in njegovim telesom. Skozi dotike bosta začutila novo povezanost med vama, novo vez, ki vaju bo grela tisti čas, ko ne bosta skupaj.

OBUJAJTA LEPE SPOMINE

Svet, v katerem živimo, nas sili v nenehno hitenje, ob tem pa dostikrat pozabimo na lepe stvari, lepe trenutke, ki smo jih preživel s partnerjem. Z vseh strani smo bombardirani s slabimi novicami, negativizmom in nekim kolektivnim strahom pred sedanostjo in prihodnostjo. Naše telo in naši možgani reagirajo na pozitivno in negativno, in ker je slednjega več, so možgani dostikrat prav preplavljeni z negativnimi mislimi. Poskusite se zdaj spomniti na kak lep dogodek iz svoje preteklosti ali sedanosti, poskusite ga podoživeti z vsem: čustvi, telesom, mislimi. Kaj se je zgodilo? Celotelo se sprostijo, nasmešek se nam razlije po obrazu in za nekaj hipov smo preprosto srečni, kot smo bili, ko se je dogodek zgodil v realnosti.



Enako lahko naredita skupaj. Pojdita se igrice »a se spomniš, kako sva se spoznala, kako je bilo takrat, ko sva se prvič poljubila, kako je bilo, ko sva prvič ...« Imejta vsaj enkrat na teden debato na to temo, bosta videla, kako se bosta vajini telesi sprostili in prebudili in začela bosta lažje dihati in obujati tudi lepe spomine, ne samo misli na težave, ki vaju dnevno okupirajo.

POHVALITA SE

Ne glede na to, koliko smo stari, vedno nam prija, ko drugi opazi naš trud, naše delo in ga pohvali. Kdaj ste nazadnje pogledali svojega partnerja v celoti, to, kako živi ob vas, to, kako se trudi za vaju, to, kako skrbi za dom, kako skrbi za vajine otroke in, konec koncev, kako skrbi za vas? In kdaj ste ga nazadnje pohvalili? To si pa dobro naredil, ponosna sem nate, je stavek, na katerega čakajo tako moški kot ženske. Vedno si tega želimo, pa naj si priznamo ali ne.

Pa ne samo to, pohvalite njen, njegov videz, pohvalite njegovo ali njeno telo, povejte partnerju, da vam je še vedno všeč, četudi ni več tak, kot je bil, ko sta se spoznala, četudi so že gubice na obrazu in četudi so lasje že rahlo sivi. Pohvalite dobroto, ki jo čutita pri drugem, pohvalite pogum, s katerim se spopada z življenjem, pohvalite njegovo ali njeno zmožnost sočutja, empatije, pohvalite način, s katerim se vas dotika ... Pohvalite vse, s čimer ste zadovoljni pri svojem partnerju. Tako kot vi hlepate po lepih besedah od njega, po njih hlepi tudi on.

ZAHVALJUJTA SE

Kot je pomembna pohvala, je pomembno tudi izražanje hvaležnosti. Za drobne stvari, drobne trenutke, ki jih preživljata skupaj. Sčasoma, po letih bivanja skupaj, se vama lahko zdi kar samoumevno, da partner nekaj naredi za vas ali namesto vas, tako samoumevno, da tega sploh ne opazite, dokler na primer tega ne naredi. Takrat sta lahko oba prizadeta, vi, ker partner ni naredil pričakovanega, in on, ker ne vidi več smisla v tem, da bi še naprej počel nekaj, kar ni nikoli opaženo, pohvaljeno in deležno zahvale.



Začnite se zahvaljevati partnerju, povejte, koliko vam pomeni, da poskrbi za nekaj, česar vi ne marate početi, bodite pozorni, koliko zadoščenja boste vi začutili ob izrekanju zahvale, in pomislite, koliko je bo začutil vaš partner. Sploh pa bodite pozorni na tiste majhne geste, ko si gre na primer vaš partner zvečer, ko gledata televizijo, nekaj iskat zase in prinese še vam, ko reče, da bo on naredil tisto, kar običajno postorite vi ... Dajta si vedeti, da sta hvaležna drug za drugega, da sta hvaležna, da sta skupaj, da vztrajata kljub morebitnim črnim oblakom, ki se kdaj zgrinjajo nad vaju.

SPOŠTUJTA RAZLIČNOST

Ko sta se zaljubila, sta se počutila, kot da sta se srečali dve sorodni duši, ki nikakor ne moreta razočarati ali raniti drug drugega. Tukaj narava poskrbi, da se ujamete v past in srečate točno takšnega človeka, ki ga potrebujete v danem trenutku. Da vas bo slišal tam, kjer vas niso slišali vaši starši, da vam bo nudil tako pomembno varnost, da vas bo spoštoval z vsem, kar ste, največja iluzija, ki jo je zmožna zaljubljenost, pa je, da bosta ostala ves čas enako nora drug na drugega, da bo vse teklo kot namazano, samo če je prisotna ljubezen. No, pa ne gre tako zlahka. Kmalu hormoni popustijo in začneta se zavedati

tudi majhnih in večjih partnerjevih napak, slabosti, ki vam jih je morda na začetku prikrival, to, da je bil morda na začetku prikupen v svoji raztresenosti, postane vaša največja mora, ker ste morda vi po drugi strani zvesti redu in natančnosti. In sčasoma vas začnejo te stvari motiti bolj in bolj.



To je še vedno ista oseba, v katero ste se zaljubili, z njo sklenili zavezo, to je še vedno isti človek, samo vi ste sneli rožnata očala. Ljudje se med seboj razlikujemo, zato se moramo naučiti te razlike spoštovati, tudi in predvsem v partnerskem odnosu. Tukaj ne mislim, da je treba pa zdaj sprejeti popolnoma vse slabe navade partnerja, ampak gre predvsem za to, da spoštujete na primer njegovo drugačno razmišljanje, drugačno gledanje na določeno stvar. Raje kot da s tem izzovete prepir, se lahko o teh razlikah pogovarjata in tudi skozi to spoznavate svojega partnerja.

Ne samo spoštovanje različnosti, predvsem naj bo spoštljivost prisotna v vsakem trenutku odnosa. Spoštovanje drugega, tudi če ima popolnoma različne poglede od vaših.

Tukaj dodajam še bistveno razliko med moškimi in ženskami: ženske čutimo potrebo govoriti o vseh stvareh, ki nas težijo, moški pa dostikrat potrebujejo umik, svoj kotiček, kamor se za trenutek ali dva umaknejo in potem pridejo nazaj. Poskušajta razumeti in spoštovati tudi to potrebo drug drugega.

BODITA ENAKOVREDNA



Ne, tukaj ne mislim, da mora ženska opravljati moška dela in moški ženska, ampak gre za tisto osnovno enakovrednost dveh oseb, ki živita skupaj. Da so enako pomembne potrebe in želje obeh, da ne požrete nečesa zaradi ljubega miru, ampak poveste, kadar se ne počutite dovolj dobre, dovolj cenjene, dovolj spoštovane in slišane v odnosu.

V odnosu sta vedno dva, ki sta hkrati osebi zase in osebi v odnosu. In tukaj se velikokrat zatakne: ali uspemo najti neko ravnotežje, ali trmasto in včasih že iz same ključavnosti vztrajamo pri svojem, ali pa popolnoma potlačimo svoje želje in potrebe in se popolnoma zlijemo s partnerjem in res ne vemo, kje se končamo mi in kje se začne naš partner. Torej: pomembno je, da sta v partnerstvu enakovredna, da se pogovarjata o svojih potrebah in željah in da se tam, kjer se popolnoma razlikujeta, poskušata slišati v svoji različnosti.

POSTAVLJAJTA MEJE

Zavedajta se, da je vajin odnos samo vajin, ne pa prostor, v katerega se – sicer dobronamerno – vpletajo še drugi. Tukaj mislim na matere in očete in tudi dobronamerne nasvete prijateljev v slogu, kakšen moški pa si, ko tako tečeš domov, ko te pokliče žena, ali pa kakšna ženska pa si, če ga ne moreš pripraviti do tega, da bo pomil posodo namesto tebe ... Ne, vajin odnos je vajin, vajina naloga je, da poskrbita zanj, da postavita meje pred vtikanjem drugih ljudi. Moški mora poskrbeti za svoje starše, ženska pa za svoje. Ko bosta nastopila skupaj, ko bodo drugi ugotovili, da sta trdna v svoji povezanosti glede osnovnih stvari v vajinem razmerju, bodo tudi drugi odnehali. Konec koncev sta vidva izbrala drug drugega in vidva bosta morala poskrbeti, da bo vajin odnos rasel z vama, tega pa ob vmešavanju drugih v vajin odnos ne bosta mogla doseči.

SPREMINJATE LAHKO SAMO SAMEGA SEBE

Za dober odnos je pomembno tudi, da osebno rastemo, se učimo, izobražujemo in delamo na sebi. Dostikrat se zgodi, da tukaj pride do razhajanj. Eden bi delal na sebi in rasel, drug pa ne. Kaj narediti takrat? Prvo pravilo je, da drugega nikoli ne morete spreminjati, spreminjate in spremenite se lahko samo vi sami. Ali vam bo vaš partner pri tem sledil, stal ob strani ali pa ne, je njegova odločitev, ki jo je treba spoštovati.



Ženske dostikrat mislimo, da bomo partnerja spremenile, da ko se bomo poročile, bo pa bolje, bo pa postal drugačen, in smo potem razočarane, ko se to ne zgodi. Moški pa dostikrat negodujejo, da se ženske z leti preveč spreminjajo. Kje najti ravnotežje? Če čutite, da bi radi delali na sebi, partner pa tega še ni začutil, začnite delati na sebi sami. Vsaka sprememba pri vas bo lahko prinesla spremembo na drugi strani. Ali pa boste s to rastjo vi začeli na vaju odnos gledati popolnoma drugače in bo za vas že to veliko olajšanje. Če se bosta za rast odločila oba, je pa to sploh nekaj čudovitega

ZAKLJUČEK

Podala sem samo nekaj idej, s katerimi lahko izboljšata svoj partnerski odnos, verjamem pa, da ima vsak izmed vas kak svoj ritual, s katerim poskrbi, da odnos ostaja živ kljub dolgoletnemu partnerstvu.

Poudarjam samo še to: brez medsebojnega spoštovanja, brez pogovora, brez varnosti in zaupanja odnos počne počasi veneti. V vajinih rokah je, od vaju je odvisno, ali ga bosta negovala ali pustila veneti. Pa srečno!

Če imate kakšno vprašanje, mi lahko pišete na terapijatasic@gmail.com, podrobnosti o terapiji pa najdete na www.andrejatasic.si.