

Obstaja rešitev za slab zakon?

Odgovore na kompleksna vprašanja, vezana na zakonske težave in ločitve, smo poiskali pri Poloni Fister, magistrici psiholoških znanosti in psihoterapevki

Kaj storiti, ko se zavemo, da je naš zakon v zelo slabem stanju, in se nam zdi, da zanj ni več rešitve? Kadar se v partnerskem odnosu znajdemo v stiski, je ena najbolj ključnih zadev naša aktivna naravnost pri odzivanju na situacijo. V tem primeru do slabega stanja v zakonu sploh ne bo prišlo. Ali bomo težave rešili ali pa odšli iz odnosa. Aktivna naravnost pri odzivanju na situacijo in težave pomeni, da se že ob manjših stiskah, nezadovoljstvu, drobnih konfliktih in nesoglasjih zganemo in rešujemo trenutno stanje. Vse prevečkrat se namreč zadovoljimo s pregovornim „saj je kar v redu, le da ne bo slabše“, kar pa je le izgovor za „nič mi ni treba narediti, ker se mi pravzaprav ne da, tudi vem ne, kako, iskanje rešitev pa pomeni napor“. Zato raje trpimo, prenašamo vsakdanja drobna nesoglasja, ki se nabrana na velik kup nekega dne vsujejo na nas. Takrat pa ne vemo več ne naprej ne nazaj. Rešujemo torej stisko za stisko. V primeru, da so se te nabrale, bo najbrž potrebna strokovna pomoč psihologa, ki bo pomagal oblikovati komunikacijo med partnerjema, ki ju bo podpirala in pomagala sprejemati potrebe, ki jih imata, ter uvideti njune vzorce obnašanja, ki so ju pripeljale v nastalo situacijo.

Ali je mogoče še kaj storiti, da ne pride do ločitve, in v kakšnem primeru je sploh smiselno zakon reševati? Zakon je smiselno reševati, če so razlogi, zaradi katerih želimo vztrajati v njem, vezani na partnerski odnos in za nas pomembni. Povedano z drugimi besedami, oba partnerja morata biti prepričana, da si želita ostati drug z drugim, in to zaradi njiju samih. V vsaki fazi partnerskega odnosa so možne spremembe (pozitivne in negativne) in je mogoče ponovno

vzpostaviti harmonijo med zakoncema. Kot rečeno, je ključna komunikacija. Prav tako pomemben pa je tudi stik s samim seboj, ki nam omogoča, da sploh zaznamo, kakšne so naše potrebe.

Kaj lahko partnerja sama storita za izboljšanje zakona? Pomembna je vzpostavitev dojemanja drug drugega, ki ni 'midva, nasprotnika', temveč 'midva, ki iščeva skupne rešitve'. Velikokrat opazim, da partnerji zavzamejo vloge dveh z nasprotnih bregov zaradi vloge same in ne zato, ker bi imeli res tako različna mnenja, prepričanja in potrebe. V svoji stiski se raje osamijo in s tem kažejo svojo bolečino, namesto da bi razumeli, da drugačno mnenje še ne pomeni nasprotnika. Pri reševanju problema naj se osredotočita na izvorno težavo in s konstruktivno komunikacijo iščeta rešitve.

Kakšni so znaki, da za obstoj zakona resnično ni več nobenega upanja?

To je predvsem v primerih, ko zakonca ne zaznata ničesar, kar bi ju čustveno vezalo. Ne zmoreta ali pa nočeta najti razlogov, ki bi govorili v prid obstoja zakona. Navadno se to kaže v stanju, ko se niti ne pripravimo več, nismo se več pripravljene pogovarjati.

Drugi zakon je srečnejši, kažejo statistike. Možnosti, da se bo prvi zakon končal z ločitvijo, so 45%, medtem ko je pri drugem možnost ločitve 31%.

Kako otroci sprejemajo ločitev – kako jim pomagati? Otroci pred, med in po ločitvi zelo trpijo, mnogi tega niti ne kažejo zelo izrazno. Potrebujemo varnost, vedenje, da bosta oba izmed staršev zanje še vedno tu, da ne zapuščata njih. Pomembno je, da jim pomagamo, da si ne nalagajo odgovornosti za nastalo stanje na svoje rame. Otroci se dostikrat počutijo krive za ločitev, kar je popolnoma napačno in škodljivo. Potrebujemo še več skupnega časa s starši. Potrebujemo odgovore na svoja vprašanja, zato jih ne odslavljam kar tako, tudi če se nam zdi, da še niso zreli za razumevanje. Odgovore prilagodimo njihovem razvoju. In seveda, otroci potrebujejo starše, ki so se sposobni tudi po ločitvi korektno pogovarjati in dogovarjati, predvsem v povezavi z njimi (otroki).

Kakšna je po ločitvi možnost za ponovno ljubezen? Možnost za novo ljubezen je vedno, vzpostavi pa se šele, ko prebavimo in se pomirimo z bivšo ljubeznijo. ■



Odgovarja:
mag. **Polona Fister**,
univ. dipl. psih.,
psihoterapevka