Trenutno olajšanje ne pomeni varnosti v odnosu

Marija in Janez sta bila poročena skoraj štirideset let. Janez je bil človek, ki je znal biti zelo prijazen – vendar predvsem takrat, ko je bil dobre volje. Kadar je bil slabe volje, je znal biti do Marije osoren, včasih žaljiv, pogosto pa jo je preprosto ignoriral. Zato se je z leti naučila paziti, kaj reče, kdaj kaj vpraša in kako bo povedala svoje mnenje.

Potem pa se je nekega jutra zgodilo nekaj nenavadnega. Janez ji je skuhal kavo. Usedel se je k njej in jo vprašal: »Kako si danes?« Ko je vstala od mize, jo je celo nežno pobožal po rami. Mariji je bilo toplo pri srcu. Ves dan je razmišljala o tem. *Morda se je vendarle nekaj spremenilo. Morda bo zdaj drugače. Morda sem ga zadnje čase res preveč strogo presojala.* Čez dva dni je bil Janez spet jezen in jo je zaradi malenkosti ostro napadel. Marija je bila ponovno zelo razočarana, vendar se je hitro spomnila tistega jutra. *Saj ni vedno takšen. Saj zna biti prijazen. Verjetno ga le nekaj teži.*
Poglejmo, zakaj se tako hitro oprimemo tistih redkih trenutkov, ko je odnos lep? Človek je bitje odnosov. Potrebujemo bližino, sprejetost in občutek, da smo za drugega pomembni. Še zlasti v dolgotrajnem odnosu si želimo verjeti, da je med nami vendarle nekaj dobrega. Če nas nekdo, ki nam veliko pomeni, pogosto prizadene, si tega ne želimo priznati, saj bi preveč bolelo. In ravno zato lahko že droben trenutek topline prinese ogromno olajšanje.

Tokrat je tako, kako bo jutri?

Kadar dolgo čakamo na prijazno besedo, bo ta beseda za nas pomenila veliko več kot za nekoga, ki je prijaznosti vajen vsak dan. Če smo bili dolgo deležni hladnosti, lahko že objem prinese občutek, da je končno vse v redu. Vendar **olajšanje ni isto kot varnost.** Olajšanje pomeni: *»Tokrat me ni zavrnil. Tokrat ni kričal. Tokrat je bil prijazen.«* Varnost v odnosu pa pomeni nekaj drugega: *»Tudi ko se ne strinjava, bom spoštovan. Ni mi treba ves čas paziti, kaj bom rekel. Lahko izrazim svoje mnenje. Vem, kaj lahko od drugega pričakujem.«* Če smo bili dolgo časa v napetosti, lahko to dvoje zelo hitro zamenjamo. Takrat je naš živčni sistem ves čas na preži. Ko napetost za trenutek popusti, občutimo veliko olajšanje, ki si ga možgani razložijo kot: *»Zdaj je varno.«* V resnici pa nam je samo prenehalo biti neprijetno. Pri tem ima pomembno vlogo **občasno nagrajevanje.** Če nekdo večinoma ravna neprijetno, občasno pa postane zelo prijazen, so prav ti redki trenutki lahko zelo močni. Ker niso predvidljivi, jih še bolj čakamo. Človek začne upati, da bo naslednjič spet prišel tisti prijazni Janez, tista ljubeča žena, tisti razumevajoči otrok. In prav **upanje nas lahko drži v odnosu.**
Tako vedenje še ne pomeni, da drugi z nami zavestno manipulira. Včasih je človek res bolj prijazen zato, ker se je umiril, ker ga je kaj ganilo ali ker mu je žal. Včasih pa je prijaznost lahko tudi način, kako želi nekdo po sporu spet vzpostaviti nadzor nad odnosom. Zelo pomembno je vprašanje, kaj se bo zgodilo potem? Se z drugim lahko pogovorimo o tem, kako je bilo prej, ko ni bil prijazen, ko nas je prizadel, ko ni spoštoval naših meja? Se bo posameznikovo vedenje res spremenilo ali pa se samo ponavlja isti krog: napetost, grobost, prizadetost, nato prijaznost, olajšanje, upanje – in čez čas spet grobost?

Ne delajmo zaključkov prehitro

Še pomembneje pa je, **kaj se dogaja v nas.** Če smo se že v otroštvu naučili, da je ljubezen nekaj, za kar moramo potrpeti, čakati ali si jo prislužiti, bomo morda tudi pozneje sprejemali samo drobtinice bližine. Če smo bili vajeni, da moramo paziti na razpoloženje drugega, bomo morda njegovo prijaznost doživeli kot veliko nagrado. Vprašajmo se torej: *Ali sem v tem odnosu večinoma miren ali predvsem olajšan, kadar ni težav? Ali se počutim varnega ali samo čakam na naslednji prijazen trenutek?* To je pomembna razlika.
Marija Janezove prijaznosti seveda ne bo zavrnila. Razveselila se je bo na način: *»Danes mi je bilo lepo, ko si bil tako prijazen do mene.«* Ne bo pa naredila zaključka: *»Zdaj je med nama vse drugače.«*

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

Spremembe odnosa ne dokazujejo posamezni lepi trenutki. Dokazuje jih vzorec vedenja skozi čas. Varnost je izkušnja, ki se gradi počasi: iz spoštovanja, predvidljivosti, meja, odgovornosti in ponavljajočih se dejanj.