

Kako nama gre?

PARTNERSKI ODNOS



Mreža psiholoških svetovalnic

POSVET

Navezovanje tesnih medosebnih vezi ima pomembno vlogo v življenju vsakega od nas. Partnerski odnos za večino odraslih predstavlja osnovo za doseganje intimnosti in prostor, v katerem lahko gradimo varno navezanost, doživljamo občutek sprejetosti in bližine. Hkrati smo ravno v tem odnosu najbolj ranljivi. Ko se v odnosu soočimo z morebitnimi težavami, neizpoljenimi hrepenenji in bolečimi izkušnjami, je pomembno, da pravočasno poiščemo strokovno pomoč.

- V svetovalnicah Posvet opravimo več kot **4000** svetovanj na leto.
- Več kot **40 odstotkov** klientov poišče pomoč zaradi težav v odnosih.
- **Vsak peti** obisk v svetovalnici Posvet je povezan s težavami v partnerstvu.

Pomen dobrega partnerskega odnosa

Partner je lahko zelo dober vir socialne opore, zato so posamezniki, ki so v ljubečem in zadovoljujočem partnerskem odnosu, v splošnem bolj zadovoljni s svojim življenjem ter se bolj učinkovito spoprijemajo s stresnimi situacijami. Prav tako je dober partnerski odnos pomemben dejavnik pri zmanjšanju tveganja za nastanek duševnih ali telesnih bolezni ter za pojav vedenj, ki škodujejo zdravju posameznika. Funkcionalen odnos pa ne vpliva zgolj na partnerja, temveč na celoten sistem odnosov v družini, še posebej na otroke in njihov razvoj.



Kakšen je dober partnerski odnos?

Ljudje se med seboj razlikujemo, zato se razlikuje tudi razumevanje dobrega, izpolnjujočega partnerskega odnosa. Lahko bi ga opredelili s številnimi značilnostmi, pri čemer pa so v ospredju predvsem naslednje:

- **Varnost in podpora:** partnerja vidita odnos kot varen prostor, kamor se lahko zatečeta in kjer najdeta razumevanje, mir ter podporo.
- **Spoštovanje in zaupanje:** partnerja si zaupata, v odnosu se počutita enakopravno, drug do drugega se vedeta spoštljivo, spoštujeta osebne meje, vrednote, potrebe in mnenja.
- **Odprta in iskrena komunikacija:** partnerja poslušata drug drugega in lahko odprto ter iskreno spregovorita o svojih mislih in čustvih, brez strahu, da bi en drugega obsojala.
- **Čustvena povezanost in avtonomija:** v odnosu se partnerja počutita čustveno povezana, lahko počneta veliko skupnega, hkrati pa ostajata neodvisna in ohranjata lastno identiteto. Imata tudi vsak svoje aktivnosti in interese ter ohranjata svoja prijateljstva in ostale pomembne odnose.
- **Predanost odnosu in zaveznitvo:** oba partnerja cenita odnos in si ga želita ohraniti, zato sta pripravljena skupaj reševati težave in sklepati kompromise.

V dobrem partnerskem odnosu si oba partnerja prizadevata soustvarjati in ohranjati odnos, v katerem se počutita varno, povezano in čutita vzajemno podporo. Pomembne odločitve sprejemata skupaj.

Kdaj govorimo o nezdravem partnerskem odnosu?

Za nezdrave partnerske odnose je značilno, da v njih prevladujejo neprijetna čustva, predvsem žalost, strah in jeza. Spodaj so predstavljeni primeri nekaterih vedenj, ki povzročajo veliko napetosti in se v nezdravih odnosih pogosteje pojavljajo:

- **Nespoštovanje:** partner ne sprejema in ne upošteva mnenj, interesov ter potreb drugega.
- **Nadzor:** partner sprejema odločitve namesto drugega in mu določa, kaj lahko in česa ne sme početi ter želi na tak način vplivati na njegovo vedenje (kaj počne, s kom lahko preživlja čas, nadzor nad financami idr.) En partner lahko tudi poskuša izolirati drugega od prijateljev in družine.
- **Manipulacija:** partner lahko s svojim vedenjem vpliva na drugega na različne načine, in sicer ga lahko ignorira, mu vzbuja občutek krivde, ga kritizira in uporablja grožnje, da bi dosegel, kar si želi. Oseba, ki manipulira, lahko na drugo osebo vpliva tudi s kupovanjem daril ali številnimi opravičili.
- **Izogibanje odgovornosti:** partner išče izgovore, krivi svojega partnerja in druge ljudi ali pretekle izkušnje za svoja vedenja in dejanja.
- **Spolno nasilje:** partner sili drugega v spolne aktivnosti, ki so proti njegovi volji, oz. brez njegove privolitve.
- **Fizično nasilje:** kadar eden od partnerjev uporabi fizično silo z namenom kontroliranja drugega.
- **Poniževanje:** namerno poniževanje partnerja – izrekanje žaljivih imen, podajanje nesramnih izjav o njegovih prijateljih, družini, o izgledu ... Norčevanje, četudi želi to prikazati kot »šalo«.

Odnosi se spreminjajo

Pomemben vpliv na partnerski odnos imajo različne življenjske spremembe:

- razmišljanje o skupnem življenju, načrtovanju družine,
- rojstvo otrok, njihovo odraščanje in osamosvajanje,
- službene obveznosti,
- finančni pritiski, brezposelnost,
- staranje in upokojevanje,
- druge spremembe (npr. bolezen, invalidnost, težave z odvisnostjo).

Vsaka izmed sprememb prinaša svojevrstne izzive. S temi izzivi se je lažje soočiti, kadar je partnerski odnos trden in se lahko partnerja o novih okoliščinah pogovarjata. Skupaj iščeta rešitve ali poiščeta pomoč pri strokovnjaku, kadar je to potrebno.

Noben odnos ni popoln.

Občasno se lahko v vsakem odnosu pojavijo konflikti, nesoglasja in nezadovoljstvo.

Značilnost dobrega odnosa je, da zmoreta partnerja te konflikte reševati na spoštljiv in konstruktiven način.



Kdaj je pravi čas, da poiščete pomoč?

Čutite v partnerstvu pomanjkanje bližine in povezanosti?

So v odnosu pogosti konflikti, ki jih ne zmoreta razrešiti?

So v vajinem odnosu prisotne prevare in nezvestoba?

Ali v odnosu prihaja do nasilja?

Se težko uskladita glede vzgoje otrok?

Ali vi ali vaš partner razmišljata o ločitvi?

Ali sta morda v procesu ločitve?

Se pojavljajo težave in prepiri okoli denarja?

Ali imata težave v spolnosti?

Se vam zdi, da ima partner težave z alkoholom, igrami na srečo ali kakšno drugo zasvojenostjo?



Če ste se v katerem izmed vprašanj prepoznali, ali se v odnosu s partnerjem preprosto ne počutite dobro, se lahko o tem posvetujete s strokovnjakom.

Ker pogovor rešuje

Pogovor vas lahko razbremeni in vam pomaga videti vaš trenutni položaj in možne rešitve tudi iz drugega zornega kota.

Skupaj z usposobljenim svetovalcem lahko osvetlite posamezna izkustva v partnerskem odnosu ter krepite veščine za spoprijemanje s konflikti in težavami v odnosu.

Na svetovanje lahko pridete sami ali s partnerjem.

Svetovalnice Posvet – Tu smo zate

Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Mariboru, Sevnici, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Portorožu in Idriji

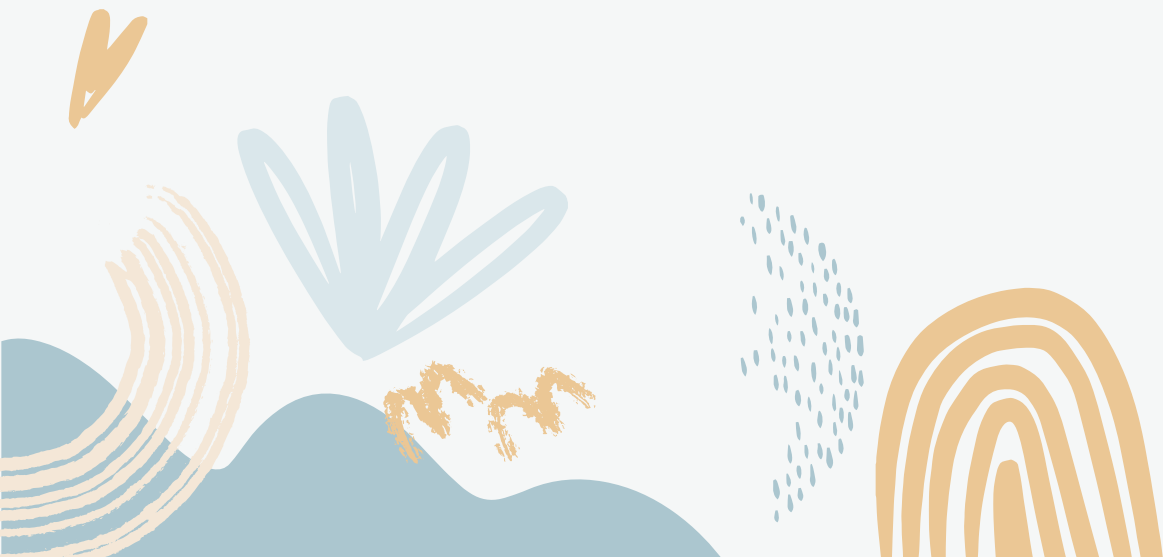
Naročanje:
vsak delovni dan
med 8. in 20. uro

t: 031 704 707
e: info@posvet.org
osebno: Tržaška 132, Ljubljana

Svetovalnici v Celju in Laškem

Naročanje:
vsak delovni dan
med 8. in 15. uro

t: 031 778 772
e: svetovalnica@nijz.si
osebno: Ipavčeva 18, Celje





SLOVENSKO
ZDRUŽENJE
ZA PREDPREČEVANJE
SAMOMORA



Psihološko svetovanje je brezplačno in je namenjeno odraslim, starejšim od 18 let.

Za obisk ne potrebujete napotnice ali kartice zdravstvenega zavarovanja. Svetovanje ni namenjeno zdravljenju ali dolgotrajni psihoterapevtski obravnavi.

Naklada:

Kraj izida: Ljubljana, maj 2021

Priloga besedila in oblikovanje: NIJZ

Program financirajo:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Mestna občina
Ljubljana

in druge občine,
navedene na www.posvet.org