

Odnosi

O čem naj se sploh še pogovarjava?

O sosedih, ki so kupili nov avtomobil, ali o šefu, ki nam je nepričakovano zadal novo nalogo, morda pa o sinu, ki je prinesel slabo oceno iz šole, ali o naših starših, ki spet niso izpolnili naših pričakovanj ...? Tudi o tem se je treba pogovoriti, pred tem pa začutiti, katera čutenja so navzoča in nas spodbujajo k pogovoru. Če v tovrstnih pogovorih ne nagovorimo občutkov, ki so nas razburili, se bomo še naprej tako počutili ali občutke prenesli na svoje bližnje.

Treba je spregovoriti o svojih občutkih

Za boljši partnerski odnos, ki pomeni globlji stik na čustveni ravni, je seveda treba preseči strah, ki nas oddaljuje drug od drugega, ter spregovoriti o sebi. Kaj o sebi? Ženske bi na prejšnjo trditev spregovorile o tem, kako se počutijo, moški pa o tem, kaj vse so danes naredili, kje in s kom so bili, kaj se jim je pripetilo, kaj bodo še naredili. Moški zelo redko iskreno spregovorijo o svojih občutkih svoji partnerki, saj jih je strah, da bi bili šibki, nemočni ... Moški, ki bi na to odgovorili, da njih »pa že ni strah!«, bi to s tem le potrdili, saj je strah pred tem, da bi priznali svoja čutenja, premočan. Pravkar navedena trditev bi večino moških zdaj razjezila, zato bi odložili revijo ali vsaj obrnili list na naslednji članek.

Tudi mož se tako umakne, ko začne žena govoriti o občutkih. To seveda ne pomeni, da bi ženske morale zatreti sebe in prenehati govoriti o tem, kako se počutijo. Če bi to opustile, bi se partnerski odnos verjetno še poslabšal, saj se moški ob ženski, ki ne govori o svojih občutkih, še bolj zmede in »izgubi«.



Nujna je moževa pobuda za pogovor

Tokrat je torej mož tisti, ki mora narediti korak. Pri tem naj vzdrži ženina prebujena čutenja, začuti, kako ona počuti, in se ob tem ne zaščiti z občutkom krivde, ki sproži, da začne navajati dejstva, kaj vse je ali ni naredil, kaj je ali ni rekel. Možovo navajanje dejstev ženo še bolj spravi v obup. Tako se ne vzpostavi čustveni stik, ki je potreben za dolgotrajen in izpolnjen partnerski odnos. Žena se tako spet počuti osamljeno in neljubljeno, zato se začne po dolgotrajni moževi čustveni odsotnosti in naraščajočem obupu spraševati, ali ima njuna odnos še smisel.

Dejstva so zamašek

Mož mora torej vzdržati občutek ogroženosti, prenehati navajati dejstva in prisluhniti, katere občutke mu sporoča žena, nato nagovoriti te občutke in jim s tem dati pristo pot. Navajanje dejstev v intimnem pogovoru z ženo je tako kot zamašek v lijaku, kjer je treba, da tekočina steče skozi lijak ali kot zamašek v napeljavi za centralno ogrevanje, zaradi česar vaše stanovanje ne bi bilo toplo. Za tople zakonski odnos naj torej moški povabi svojo ženo na pogovor, nakar naj ji prisluhne brez kakršnihkoli dejstev in poimenuje občutke, ki jih začuti.

Ko pa moški zbere toliko poguma, da svoji ženi iskreno pove, kaj doživlja na svoji čustveni ravni, ji sporoči, da ji pripada, zaradi česar mu postane veliko bolj naklonjena, saj začuti, da je njegova in da jo ima rad.

Tomaž in Sabina Stanovnik – specialista zakonske in družinske terapije
/ZaUspeh/september 2006/

P. S.: Vaši otroci so že zakorakali v novo šolsko leto. Bodite pozorni, da jih večkrat povprašate po občutkih, ki jih doživljajo v šoli, kot po ocenah. Pri tem se ne zadovoljite z odgovorom, da je »v redu«, temveč vztrajajte pri pogovoru ali jim ponudite prostor in čas, da vam bodo pozneje lahko povedali več. Zapomnite si: ocene so največkrat rezultat dobrega čustvenega stika med starši in otroci ter med očetom in mamo.



Qulinarica.com

author [Darja Abram](#)

kategorija [Odnosi](#)

datum 10.05.2010

qulinarica.com/articles/o-cem-naj-se-sploh-se-pogovarjava