



Магията да бъдем заедно

Искам да споделя някои мои виждания и размисли за партньорските отношения с човекът “до нас”, за това как могат да бъдат формирани на една по-различна основа, която бидейки странна на пръв поглед би могла да донесе по-голяма стабилност и близост във връзката.

Тук няма да се спирам на безбройните фактори за това, каква е причината да бъдем привлечени от даден човек, за това как става изборът на партньор и пр. По-скоро искам да обърна внимание на някои основни модели на поведение, които образно казано, затлъчват естествения поток на енергията между партньорите и бавно, но сигурно водят до раздалечаване и очуждение. Вярвам, че едно такава гледна точка може да бъде полезна.

За по-голяма яснота ще разгледам тези мои виждания през перспективата на теорията на контакта в гешалт терапията. Всеки контакт може да се илюстрира като цикъл от поява на дадена нужда до нейното удовлетворяване и преминава през няколко последователни фази: усещане на зараждащата се нужда (*например леко гъделичкане в корема*);

осъзнаване (свързване на усещането в корема с глада); мобилизация на енергията (решаваме по какъв начин да си набавим храна); действие (отиваме до хладилника и го отваряме); контакт (храним се), интеграция и асимилация (наслаждаваме се на спокойствието от храненето и храносмиламе) и приключване (удовлетворение).



Този цикъл се завършва в идеалния случай и носи удовлетворение. Често това не се случва поради редица причини. Когато многократно ни се налага да прекъсваме този процес (в случая с храненето), накрая това ще доведе до неприятни последици.

Общуването в двойката се случва аналогично, на същия принцип. Всеки цикъл се заражда от усещане за някаква нужда, която иска да излезе на повърхността и да бъде удовлетворена. В идеалния случай се преминава през всички гореспоменати фази и се стига до спокойствие. Много често ние избираме да прекъснем този естествен ход на нещата и ги оставяме незавършени. Искам да разгледам някои основни механизми на прекъсване в житейски план:

“Партньорът не трябва да ме вижда тъжна и разстроена” това е една нагласа да бъдем фалшиви дори и с най-близкия човек до нас, да си слагаме маска от страх, че няма да ни приеме такива или ще го “натоварим”. Честата игра на тази фалшива роля възпрепятства естествения поток на взаимоотношенията. Такова вярване се нарича “интроект” - нещо привнесено отвън и не е осмислено като наше, собствено - народо психология, социални норми и т.н. В българската култура се срещат доста подобни “норми” - да не казваме какво мислим и искаме, защото е невъзпитано; да си замълчаваме, когато не ни харесва нещо, за да не обидим човека.

Ако съграждаме отношенията с любимия човек върху такава основа и потискаме (ретрофлексия) нашите нужди вътре в нас да бъдем автентични започва да се образува

неудовлетворение. Макар на поведенчески план ние да се преструваме успешно, че сме щастливи и всичко е прекрасно, вътрешно напрежението се трупа.

Друг често срещан метод е да “избягваме конфликтите”. Тук неприятното е, че конфликтът вече го има, само че се правим, че го няма... игнорираме го (дефлексия). Предполагам, че всеки е изпитал на свой гръб, колко неприятно е чувството да бъдеш игнориран - е, “разногласието” се чувства точно по този начин, незачетено и набира вътрешна сила! Същото се случва, когато игнорираме и емоционалното нараняване от другия. Успешното преминаване през конфликтите е това, чрез което растем носи дълбока свързаност и приемане.

След дълго повтаряме едни и същи модели в отношенията се стига до скучна рутина, която е загубила живостта си. Партньорите започват да търсят другаде това, което са изгубили. Това отново е форма на избягване (дефлексия) от неспособността за интимност.

Сливане (конфлуентност) се случва, когато единият в двойката спре да зачита себе си и своите нужди и започне изцяло да се съобразява с другия. Това своеобразно изоставяне на себе си обикновено е специалитет на жените и е резултат на добре заучен начин на свързване без поставяне на граници, често придружен с идеализиране на партньора. Той не води до нищо добро, другият започва да доминира и естествения поток на връзката се прекъсва.

Не искам да кажа, че не трябва да премълчаваме или да избягваме дадена тема или да правим жертви понякога - в никакъв случай! Всяко нещо има своя смисъл и своето място и може да се прилага в нужната доза. Искам по-скоро да осветя самите механизми като такива, както и нагласата за взаимно разбиране и цялостно приемане и свързване.

Убедена съм, че за да се поддържат здрави взаимоотношения и двамата партньора трябва да имат нагласа да полагат усилия за да ги съхранят, да разбират необходимостта от това да са откровени и да бъдат отворени за “разбирането” на другия. Откритият диалог, в който всеки споделя своите чувства, мисли и нужди не трябва да се приема за критика и опит за разправия, а необходима грижа за това да бъдем щастливи заедно. Мога да нарека това своеобразна хигиена на взаимоотношенията.

Когато връзката се крепи на желание да разберем себе си и другия; да си позволим да проявим не само силните си страни, а и собствената си уязвимост, тя би притежавала спонтанността и красотата на танца.