

Kje je meja med ljubeznijo in kontrolo?

Tanka meja med tem, ali je nekdo pozoren ali nadzirajoč, je lahko zelo zamegljena, in ker smo tako lačni in žejni te pozornosti, je ne prepoznamo pravi čas. **Posesivnost se zgodi postopoma, začne se kot pozornost in relativno hitro postane zahteva.** Sprva vas partner ali partnerka prijazno pobere po službi, sčasoma pa ne smete več sami odhajati iz službe brez njegove ali njene vednosti.



Nataša Berdnik*
finance@finance.si

*Nataša Berdnik je specializantka gestalt psihoterapije, svoje storitve ponuja na spletnem mestu mojpsihoterapevt.si.

Na začetku zaljubljenosti, ko se spoznavamo, nam pozornost, ki smo je deležni od druge osebe, prija. Zlasti če prihajate iz okolja, kjer so bili starši zelo zaposleni in niso imeli časa za svoje otroke, ali pa ste bili kot otrok deležni pozornosti samo za svoje dosežke oziroma ko je šlo kaj narobe in vas je val kritike dobesedno povozil. Ta občutek prezrtosti tako zelo živi v taki osebi, da je pozornost, ki je je deležna med dvorjenjem, kot balzam na rano čustvene zapuščenosti. Bodisi so to SMS-sporočila, rožica na vetrobranskem steklu bodisi čokolada, poslana v prikupnem paketu, ali kaj podobnega, kar nam sporoča, da druga oseba misli na nas. Seveda je to do neke stopnje del dvorjenja, vendar obstaja meja, ko dvorjenje začne služiti nadzoru. In če zdaj razmišljate, da je razlika očitna, potem vam povem, da je prestopanje meje bolj pogost pojav, kot si mislite.

Znamenja se kažejo že zelo zgodaj

Ko pogledamo razvoj odnosa od prvega srečanja, ugotovimo, da se znamenja šibkih meja kažejo že zelo zgodaj. Vsi poznamo zgodnjo fazo spoznavanja, ko se sprašujemo, ali nas bo poklical ali poklicala, se bova še videla, sem mu ali sem ji všeč ... Ta tanka meja med tem, da je nekdo pozoren ali nadzirajoč, pa je lahko zelo zamegljena, in ker smo tako lačni in žejni pozornosti, je ne prepoznamo pravi čas.

Kje je torej razlika med zdravo pozornostjo in kontrolo? Začne se lahko zelo preprosto, z majhnimi pozornostmi, ki nam na začetku godijo in so prijetne, vendar se stopnjujejo

in oseba želi nekaj v zameno – bodisi da nekaj storite zanjo bodisi da se vedete na točno določen način. Pozornostim torej sledi neki pogoj.

Drugo znamenje, ki kaže na to, da je ta oseba prestopila mejo pozornosti, je, ko se čedalje bolj zanima za to, kaj počneš, kje si, s kom si, kdaj se vrneš ... ne pa za vas kot osebo (kaj ste lepega počeli s prijatelji ali prijateljicami, ste se zabavali).

Deliš del svojega sveta

Tisti, ki se zanima za vas kot osebo, bo tudi sebe razkril kot osebo in z vami delil svoje mnenje in izkušnje – tako vsak deli del svojega sveta in s tem drugemu dovoli vstopiti vanj. Pozornost prečka mejo takrat, ko se oseba vznemiri oziroma razburi, ker ji niste odgovorili na detektivska vprašanja (S kom si? Kaj počneš? Zakaj mi ne odgovarjaš?). To je znamenje, da je oseba prestopila mejo med pozornostjo in kontrolo.

Še zlasti na začetku, ko človeka ne poznamo dobro, obstaja nejasnost, koliko je za koga prav ali preveč. Ta zanka pretirane pozornosti (posesivnosti) postaja čedalje ožja, stopnjuje se z ignoriranjem, če ga ne upoštevate, morda celo s poniževanjem.

Posesivnost se razvije postopoma, začne se kot pozornost in razmeroma hitro postane zahteva. Sprva vas partner ali partnerka prijazno pobere po službi, sčasoma pa ne smete več sami odhajati iz službe brez njegove ali njene vednosti.

Raziskave domačega nasilja kažejo, da imajo vse osebe, ki so storile nasilno dejanje v družini (od pretepanja do skrajnega nasilja, umora), skupno lastnost, in to je stopnjevanje nadzora in posesivnosti.



■ **Postavljanje meja se začne pri nas samih in s prepoznavanjem svojih občutkov, želja in potreb; to je naša resnica. Takrat ko čutite, da oseba nasproti vas začenja izvajati nadzor nad vami, je nujno, da na glas izrečete, kdaj in koliko druženja, pozornosti ... je za vas sprejemljivo. Če druga oseba tega ne spoštuje, potem je zelo verjetno, da se bo nadzor nadaljeval in zelo verjetno tudi stopnjeval.**

Kako postaviti mejo?

Najprej je pomembno, da se zavedate, da mejo zase postavite vi. Meje namreč delujejo v obe smeri – ko vstopamo v stik z drugimi in ko sprejemamo stik drugih oseb. Vpliva na druge ljudi nimamo, lahko pa poskrbimo zase. Največja težava namreč niso drugi, ki vdirajo prek naših meja, temveč mi sami, saj sami zase ne vemo, kaj čutimo in kaj je naša resnica, zato ne spoštujemo svojih meja. Ko se posameznik razvija v nezdravem družinskem sistemu, kjer ni dovoljeno imeti potreb in izražati čustev, saj so preveč ogrožajoča, otrok nezavedno sledi pravilom in igra vlogo, ki mu je bila »naložena«, zato da balansira družinski sistem. Ker je njegov fokus usmerjen v to, kaj od njega želijo, in zanj ni nikogar, ki bi mu bil čustveno dostopen, je več energije vložene v oblikovanje vloge (lažnega selfa) kot pa pravega jaza. To raziskovalec Subby poimenuje »sindrom odložene identitete«.

Najprej moramo prepoznati svoje občutke

Ko v odraslosti sebe prezremo enako, kot se nam je dogajalo v najzgodnejšem obdobju našega življenja, in se ne upoštevamo, to rano prezrtosti, nepomembnosti, neved-

nosti ohranjamo nezaceljeno. In ko prihajamo v odnose z močno željo in hrepenenjem po nekom, ki nas bo končno slišal, upošteval, ljubil, razumel, spoštoval in napolnil našo praznino ter prepoznal, kaj potrebujemo, postane postavljanje meja zelo konfuzno, saj jih poskušamo postaviti glede na to, kaj drugi mislijo, da je prav ali narobe, primerno ali neprimerno.

Postavljanje meja se začne pri nas samih in s prepoznavanjem svojih občutkov, želja in potreb; to je naša resnica. Takrat ko čutite, da oseba nasproti vas začenja izvajati nadzor nad vami, je nujno, da na glas izrečete, kdaj in koliko druženja, pozornosti ... je za vas sprejemljivo. Če druga oseba tega ne spoštuje, potem je zelo verjetno, da se bo nadzor nadaljeval in zelo verjetno tudi stopnjeval. Če tega ne zmorete izreči na glas, ker se bojite, da vas bo ta oseba zapustila, ker se bojite, da se vam bo maščevala kako drugače, potem je to jasno znamenje, da ste v nezdravem odnosu.

Zdrav odnos dovoljuje izražanje različnih želja brez strahu, da vas bo doletela kazen, ter zahteva spoštovanje različnih mnenj in izkušenj, saj tako vsak ohrani svoj jaz. Ko sem JAZ lahko JAZ, to okrepi, doda vrednost najinemu odnosu.