

Jelena Pantić

26 praktičnih saveta za uspeh i  
zadovoljstvo u ljubavi

## Sadržaj

Čarobni začin za uspeh ljubavne veze .....	3
Kako blam može da vas učini privlačnijim? .....	5
Zašto se ljubavna strast vremenom gasi? .....	7
Kako osvežiti ljubavnu vezu? .....	9
Kako osvežiti ljubavnu vezu? .....	9
Da li si za ozbiljnu vezu? .....	11
Kako povećati svoju privlačnost? .....	13
Najveći gest ljubavi .....	15
Kako izabrati ljubavnog partnera? .....	18
Partner-ljubavni ili životni? .....	22
Da li postoje srodne duše? .....	23
Zašto je dobro biti odbijen? .....	26
Strah od odbijanja je jedan od najčešćih uzroka nepostojećeg ljubavnog života .....	26
Primećujete li razliku između “Ne sviđam se _____” i “Ja sam neprivlačna osoba” ? .....	26
Kako utoliti glad za ljubavlju? .....	28
Kako sačuvati slobodu u ljubavnoj vezi? .....	30
Da li je ljutnja neprijatelj ljubavi? .....	32
Ljubavne veze u XXI veku- gde je ba zapelo???	35
Ljubavne veze- šta kada se umorimo od potrage? .....	38
Ako me stvarno voliš ti ćeš .....	41
Zašto izbegavamo ljubavne veze? .....	42
Šta kada ljubav nije uzvraćena? .....	43
Pretpostavke- termiti za vezu .....	44
Kako da kažem šta mi smeta a da ne povredim drugu osobu? .....	47
Kako uspostaviti harmonične odnose sa drugim ljudima? .....	48
Bliskost i emocionalna distanca .....	49
Koja su tri sastojka uspešne ljubavne veze? .....	50
Tajna uspešne veze- dobra svađa .....	53
Emocionalno vezivanje- da ili ne? .....	55

## Čarobni začin za uspeh ljubavne veze



Zamislite da postoji neki čarobni napitak koji popijete vi i vaša voljena osoba, i istog trenutka vas preplavi osećanje ljubavi, mira, zadovoljstva, radosti...

Neki čarobni napitak koji popijete, kada ljubav i strast počnu da blede, i vaša veza ponovo zablista starim sjajem.

Ponovo se radujete jedno drugom, ponovo uživete u vremenu koje provodite zajedno, a svaki problem i nesuglasicu rešavate lako, sa ljubavlju.

**O, kako bi bilo lepo da postoji nešto tako jednostavno što možete da uradite da vašu ljubavnu vezu osvežite i ojačate.**

Dobra vest je da tako nešto postoji!

Još bolja vest je da nam je svima na dohvat ruke! Svakog dana!

Malo manje dobra vest je da je ovaj začin toliko jednostavan i pristupačan, da ga vrlo često ne primetimo tragajući za nečim velikim i epohalnim.

Koji je to začin koji se stavlja u čarobni ljubavni napitak?

Otkriću vam tajnu :) I neću vas zamoliti da je čuvate, nego da je prosledite dalje. Jer, ljubav raste kada se deli, i što je više ljubavi oko nas, lakše nam je da je negujemo u sebi.

Taj čarobni začin je- **ZAHVALNOST!**

Većina ljubavnih veza je u početku lepa, laka, lepršava. Sve nekako ide samo od sebe, a na nama je samo da uživamo. Vremenom ljubav i strast počnu da blede, svakodnevnica i naše manje lepe strane počnu da zamagljuju naš vid, i umesto blistavog bića koje smo videli na početku veze, pred nama stoji neko tako običan, neko čije nas osobine i ponašanja nerviraju... i ponekad se zapitamo šta uopšte tražimo pored te osobe.

Neke veze imaju ograničen rok trajanja. S nekim može da nam bude lepo neko vreme, ali zajedno nismo "materijal" za duže staze. I to je u redu. I takve ljubavi mogu da nas oplemene i učine boljim ljudima.

Ali, neke veze imaju potencijal da traju, ali blede i slabe zato što ih ne čuvamo. Počnemo da ih podrazumevamo. Sve što je dobro kod druge osobe i u našem odnosu nam je normalno, ali zato sve što nije dobro počnemo da preuveličavamo i da od druge osobe zahtevamo da se menja.

Zahvalnost je "komadić koji nedostaje" mnogim ljubavnim vezama.

Kada ovo znamo, kako to da primenimo u svom životu?

Ovo je toliko jednostavno da ću vas prvo upozoriti da ne dozvolite da vas jednostavnost ovog postupka zavara i navede da kažete "ok, probaću ovih dana".

Uradite to SADA!

*Sada, u ovom trenutku, zapišite najmanje tri stvari za koje ste zahvalni svom ljubavnom partneru!*

Kada vaš ljubavni partner uradi nešto za vas, ma koliko sitno bilo- zahvalite se!

**Recite:**

"Hvala!"

"Volim kad..... hvala ti!"

"Prijalo mi je to što si.... hvala ti!"

"Osetila sam se voljeno i paženo kada si.... hvala ti!"

Kakav je osećaj?

Možda u početku neće ići lako, previše smo navikli da gledamo u ono što nije dobro. Ali ne odustajte!

Zapisujte svaki dan minimum tri stvari za koje ste zahvalni svom ljubavnom partneru. Neka vam to postane navika, kao pranje zuba.

I svaki dan bar jednom tu zahvalnost izrazite rečima!

**Iskoristite svaki dan i svaku priliku da svoje voljene darujete zahvalnošću!**

Logično pitanje je "A šta mi koji nismo u ljubavnoj vezi? Kome mi da budemo zahvalni i za šta?"

Pa, ljubavna veza je širok pojam :) Sve ovo što sam pisala važi **u svim međuljudskim odnosima!**

Porodičnim, prijateljskim, poslovnim, dugotrajnim, kratkotrajnim.... Od roditelja do kasirke.

Ne zaboravite najvažniju osobu u vašem životu! Osobu bez koje svih ovih veza i odnosa ne bi ni bilo. Ne zaboravite vas same! Začinite vaš odnos prema sebi trunčicom zahvalnosti, svakog dana! To divno biće koje vas gleda iz ogledala biće vam zahvalno :)

## Kako blam može da vas učini privlačnijim?

Šta je to što neke ljude čini privlačnima a neke ne?

Kako to da neko lepo izgleda, pametan je, uspešan, lepo vaspitan... a nekako vas ne privlači?  
Ili ste možda vi takvi?

Dajete sve od sebe da se uvek predstavite u najboljem mogućem svetlu, za razliku od drugih ljudi vi nikada ne grešite...bar ne u javnosti, kad ste okruženi drugim ljudima.

Uspešni ste u poslu, briljirate u svemu što radite?

Ako, daleko bilo, ponekad nešto pogrešno uradite, veome ste vešti u tome da to prikrijete? Ili se jako postidite kad vam se tako nešto dogodi?

Kako to onda da neko ko je manje lep, pametan, uspešan od vas privlači više ljudi?  
Kako to da ljudi više vole da budu u društvu nekog ko nije tako briljantan poput vas?

Ako ste se prepoznali u ovom opisu, prvo da vas utešim - niste jedini. Ta pojava je toliko rasprostranjena da je zaintrigirala i naučnike.

Baveći se pitanjem šta je to što nas privlači nekim ljudima, a od nekih nas odbija, došli su do zanimljivog zaključka:

Većinu ljudi privlače osobe koje su kompetentne u raznim oblastima, ali istovremeno dovoljno opuštena da sebi dozvole greške i "blamove". Tu pojavu su nazvali **efekat blama**.

Ako pored raznih objektivnih kvaliteta koje posedujete ne privlačite druge ljude, ne prilaze vam i ne obraćaju vam se često, umesto da se potrudite još više i još blistavije uglancate sliku o sebi koju pokazujete svetu- pokušajte nešto potpuno drugačije- dozvolite sebi da pogrešite, da ispadnete malo smešni, nespretni, pokažite da nešto ne znate ili ne razumete.

Zašto je to tako? Zato što većinu ljudi plaši i osećaju se manje vredno u kontaktu sa nekim ko se predstavlja samo u lepom, nepogrešivom svetlu. Kod drugih ljudi to uzburkava njihovu svest o sopstvenoj nesavršenosti, o kojoj ni ne razmišljaju kad su u društvu drugih "nesavršenih" ljudi.

Ako dugo funkcionišete na ovaj način, i prepoznali ste se u ovom tekstu, sada ste verovatno prestravljeni zahtevom da ponekad pogrešite ili se malo "izblamirate". Još uvek se niste oporavili od stida izazvanog takvom situacijom koja se dogodila negde u osnovnoj školi. Ili od strašnog blama kad ste pre 8 godina prišli devojci a ona vas iskulirala.

Za početak možete da radite jednu mentalnu vežbu:

Setite se neke situacije u kojoj ste pogrešili, ispali nespretni, nezgrapni, smotani... Pokušajte da je

preporučate sebi na neki smešan način, kao anegdotu.

Ako ne uspete iz prve, ne krivite sebe. Nasmajte se svojoj "nesposobnosti" da nađete nešto smešno i simpatično u greškama i neznanju.

Perfekcionizam je kao i alkoholizam, dug je put do izlječenja, i zahteva korak po korak, dan po dan.

## Zašto se ljubavna strast vremenom gasi?

Zašto strast u ljubavnim vezama vremenom počne da blede i da se gasi?

Gde nestaje to uzbuđenje zbog susreta i provođenja vremena sa voljenom osobom?

Šta se događa sa uživanjem u društvu voljene osobe?

Zašto posle nekog vremena većina veza postanu dosadne?

Gde i zašto odlaze "leptirići iz stomaka"?

**Da li je moguće da ljubavna veza posle mnogo godina ostane sveža i uzbuđljiva, izvor energije i zadovoljstva?**

Pre nego što pokušam da odgovorim na ova pitanja, postaviću još nekoliko.

Zašto je kuća kad je nova tako lepa, a vremenom postaje oronula?

Zašto su zidovi kad ih tek okrećimo sveži i lepi, a vremenom prestaju to da budu?

Zašto je bašta kad je tek zasadimo tako lepa i uredna, a onda počinje da se pojavljuje korov?

Zašto korov u bašti vremenom uguši biljke koje želimo da gajimo?

Zašto prašina ponovo pada na površine koje smo već jednom izbrisali?

Zašto prozori koje smo oprali ponovo postaju prljavi, pogotovo posle kiše?

Možda ovo pitanje dobro ilustruje priču:  
Zašto prašina pada pada na sto koji je tek kupljen i donet iz prodavnice nameštaja?  
I zašto kada je izbrišem ona ponovo pada?

Ovo bi neki fizičar, hemičar, biolog... objasnio mnogo bolje od mene, ja pravo da vam kažem ne znam.

Ali znam da je način da prašine na nameštaju ne bude to da se redovno briše.

Isto važi i za ljubavne veze. Pod uslovom da dve osobe ispunjavaju osnovne uslove da veza između njih dobro funkcioniše, redovno održavanje u vidu obraćanja pažnje na drugu osobu i činjenja svakodnevnih malih postupaka sa ciljem održavanja veze svežom.

Koji su to postupci?

Umesto da sada nabrajam šta bi to sve moglo da bude, postavicu vam još nekoliko pitanja:

- Šta je to što ste radili u početku ljubavne veze a sada više ne radite
- Kako ste nekada uspevali da nađete vremena za voljenu osobu?
- Šta je to što vaša voljena osoba više ne radi a radila je na početku veze?
- Šta možete da učinite danas za vašu voljenu osobu i vašu ljubav?

Na početku svake veze se udvaramo jedni drugima, trudimo se da ugodimo i da budemo dobri i pažljivi prema drugoj osobi. Ta druga osoba ima našu ekskluzivnu pažnju a rezultat toga su osećanja prijatnosti, zadovoljstva i uzbuđenja.

Kada "osvojimo" jedno drugo najčešće se opustimo i ulenjimo, verujemo da je cilj postignut i uživamo na lovorikama.

Ako želite da vaša ljubavna veza bude sveža, uzbuđljiva i prijatna kao što je bila na samom početku, ponašajte se kao što ste se ponašali na samom početku.

Ta ponašanja ne treba i ne mogu da budu identična kao što su bila na početku veze, ali njihova pozadina je poželjno da bude:

**"Zainteresovan/a sam za ovu osobu, želim da joj bude lepo u mom društvu, želim da joj činim dobro, želim da nam bude lepo zajedno"**

**Burma nije garancija da će sve da teče glatko, burma je podsetnik da se ljubavna veza neguje svakog dana.**



## Kako osvežiti ljubavnu vezu?

Kako osvežiti ljubavnu vezu?

Početak ljubavne veze je uglavnom lep. Srećni ste zato što ste sreli nekog ko vam odgovara, u čijem društvu se osećate prijatno i uživete. Kako vreme prolazi otkrivete sve više lepih osobina kod vaše voljene osobe, skupljate sve više lepih zajedničkih iskustava i stvarate zajedniču istoriju koja vas sve više povezuje.

Vreme prolazi, veza postaje "ozbiljna", možda ste počeli da živite zajedno, možda ste se venčali, u svakom slučaju- vi ste par. Svi iz vašeg okruženja znaju da ste zajedno, zajedno idete na proslave, letovanja...

Vreme i dalje prolazi, upoznali ste i ne baš tako lepe osobine voljene osobe, ali ste ih prihvatili zato što su manje važne od vrlina koje ih krase, niko nije savršen.

Počeci su lepi iz mnogo razloga. Sve nam je novo, uživamo u međusobnom upoznavanju i, veoma važno a prečesto zaboravljeno, obraćamo pažnju na voljeno biće. Vremenom se naviknemo na drugu osobu i na to da smo u lepoj vezi, to nam postane nekako normalno i uobičajeno. Nakupi se i mnogo toga neizgovorenog, svakodnevne obaveze i druge životne oblasti zamagle naš fokus i polako počinju da se javljaju dosada i nezadovoljstvo.

Neke osobe, zbog previše različitih osobina i životnih vrednosti, ne mogu da se usklade na duže staze i takve veze teško opstaju.

Neki imaju poteškoće u emocionalnom vezivanju i njima je takođe teško da ostvare dugotrajnu skladnu vezu.

Ali šta je sa parovima koji imaju potencijal da budu zajedno i da njihova veza bude skladna i zadovoljavajuća za oboje, a u nekom trenutku, i pored lepog početka, to perstane da bude?

To su oni parovi gde ima ljubavi i želje da se ostane zajedno, ali je nestalo uzbuđenja i radosti a nakupilo se previše sitnih nezadovoljstava.

Ako prepoznajete sebe u ovom opisu, uradite sledeću vežbu:

- setite se vašeg upoznavanja, sa što više detalja,
- setite se svega u čemu ste uživali i što vas je radovalo

- setite se svih lepih i dobrih osobina vaše voljene osobe

Posmatrajte sve to kao neki film, pokušajte da se uživite što je moguće više i dozvolite sebi da se ta osećanja vrate i ponovo vas ispune.

Ako vas za taj period vezuje neka posebna pesma, pustite je i uživajte u njoj.

Gledanje zajedničkih fotografija je takođe od koristi.

Sada, sa tim iskustvom, ponovo pomislite na vašeg partnera ili partnerku. Da li primećujete razliku?

Ovo možete da radite samostalno, ali je mnogo efikasnije u paru, kada se zajedno prisećate i razgovarate o tome što vas je spojilo.

Možda zvuči previše jednostavno, ali ovo je prvi korak u geštalt pristupu radu sa parovima, to je način na koji se par predstavlja terapeutu, pre nego što krene sa pričom o problemu.

Takođe, od velike je koristi kada ste u konfliktu sa voljenom osobom (nijedan par, ma kako skladan bio, nije pošteđen toga!). Pre nego što krenete u raspravu, uradite ovu vežbu. Mnogo je veća verovatnoća da ćete nastupiti konstruktivno i sa mesta ljubavi.

Ako vam se svidela ova vežba i ako vam je prijala, imajte na umu da njeno dejstvo ima ograničen rok trajanja (kao i tuširanje) i da će njeni efekti vremenom izbledeti. Zato je važno ponoviti je povremeno, kad god osetite potrebu za tim. Možda neće svaki put rešiti problem, ali sigurno će na neki način doprineti da vaša ljubavna veza ostane sveža i lepršava...lepša nego u početku, jer sada vas veže mnogo toga lepog i dobrog, samo je važno da imate to na umu.

## Da li si za ozbiljnu vezu?

"Još nisam spreman za ozbiljnu vezu, želim da se zabavljam i uživam u životu."

Ova, nekada tipično muška izjava se u današnje vreme sve češće čuje i u ženskom rodu.

"Još nisam spremna za ozbiljnu vezu, želim da se zabavljam i uživam u životu."

Ovako postavljeno, ozbiljna veza zvuči kao obaveza i kao nešto što isključuje zadovoljstvo i zabavu.

U vezi možemo da budemo na dva načina:

- okovani i zarobljeni
- povezani sa drugom osobom

Od nas zavisi kako će biti, kakvog partnera ćemo izabrati i kakav odnos ćemo zajedno formirati.

"Nisam još spremna za ozbiljnu vezu" može da se prevede kao:

- nisam spremna da se odreknem sebe
- nisam spremna da se odreknem zabave i uživanja
- nisam spremna da preuzmem na sebe nešto što mi je preteško
- ne želim da zaustavim druge aspekte svog života

Ko kaže da mora da bude tako? Najčešće je to posledica zaključaka donetih na osnovu prethodnih veza ili posmatrajući ljubavne veze u našem okruženju.

Važno je da budemo svesni toga da veza može da bude takva- sputavajuća i gušeća, ali i ne mora!

Ni u jednoj psihološkoj knjizi ne postoji tačan opis ljubavne veze, ne postoji propisana norma kako to treba da izgleda. Teorije o ljubavi i vezama su naše, subjektivne i to je dobro, zato što nam to daje za pravo da ih menjamo.

**Zakon gravitacije ne možemo da menjamo, svidalo se to nama ili ne, kada neki objekat ispustimo on će pasti na zemlju. Tačka.**

Ali, teorije o ljubavnim vezama ne samo da možemo, nego imamo i odgovornost da menjamo i usklađujemo sa realnošću, na osnovu posmatranja i kontakta sa drugim ljudima, a ne na osnovu naših pretpostavki i fantazija.

**Ako umesto ozbiljna veza upotrebimo termine odnos, povezanost, posvećenost i kontakt sa drugom osobom, to nam ostavlja prostor i za sebe i za zabavu.**

Vezu možemo da uporedimo sa putovanjem. Ako smo putovali s nekim ko se baš i nije pokazao kao dobar, ili saputnik koji nama odgovara, to ne mora da znači da ćemo ubuduće putovati sami, nego samo to da ubuduće pažljivije biramo saputnike.

**Ljubavna veza može da bude istovremeno i duboka i trajna i prijatna i zabavna. Od nas zavisi kako je definišemo.**

Odricanje od povezanosti i trajnih odnosa sa drugima je kao da smo izabrali da ubuduće uvek putujemo sami.

Možemo tako, nije da ne možemo. Ali, u odgovarajućem društvu je uvek lakše i lepše.

Isto tako, "ozbiljnu vezu" možemo da uporedimo sa poslom. Neki ljudi odbijaju da se "uozbilje" i zaposle, jer to nekako zamišljaju kao dosadno i umrtvljujuće. A posao, koliko god ozbiljan i težak bio, može da bude i izvor uživanja i zabave. Zavisi kako mu ko pristupi.

## Kako povećati svoju privlačnost?

Iako većina ljudi govori da izgled nije bitan, istraživanja pokazuju da nije tako. U velikom broju istraživanja ponavlja se sledeći obrazac: kada pitaju ispitanike da li im je izgled bitan, većina kaže da nije, ali kada ih postave u situacije da biraju, najčešće biraju fizički privlačnije osobe.

Fizički izgled nije bitan, ili bar nije presudan faktor u održavanju ljubavne veze, ali jeste važan u prvom kontaktu. Fizički izgled je ono što će, svidalo se to nama ili ne, drugi ljudi prvo primetiti kod nas. Mnogi će sada reći "Ali ja želim da me neko voli zbog onog što jesam, a ne zbog toga kako izgledam." Kao da je situacija ili-ili. Ili ste lepi ili dobra osoba. A to nije tačno. Moguće su sve kombinacije: da je neko lep i loša osoba, lep i dobra osoba, ružan i loša osoba i ružan i dobra osoba. Ako u ovu jednačinu uvedemo i pamet, važe ista pravila. Neko može da bude lep, pametan i dobar čovek, lep, glup i loš čovek itd. Privid izbora između lepote i pameti je češći kod žena, i zbog toga mnoge divne žene koje mogu mnogo da ponude, ne samo da ne ističu nego ponekad i prikrivaju svoju fizičku lepotu. Neće da se šminkaju, neće da nose suknje, haljine, cipele na štiklu, neće da nose dugu kosu... samo da ih neko ne bi stavio u kategoriju "lepa a glupa/površna".

Ako prihvatite da je to kako izgledate važno, i obratite pažnju i na taj aspekt vašeg bića, povećavate sebi šansu da zainteresujete za sebe veći broj ljudi, a samim tim i da imate veći i bolji izbor potencijalnih kandidata za ljubavnu vezu. Ovo važi i za muškarce i za žene.

To ne znači da treba da idete na plastične operacije kako biste se uklopili u trenutne estetske trendove, niti da se oblačite po poslednjoj modi.

To znači da vodite računa o tome da istaknete ono što je lepo na vama, i da to kako se oblačite odražava vašu ličnost.

Kada žene ističu svoju ženstvenost, postaju privlačnije muškarcima. Kada muškarci ističu svoju muževnost, postaju privlačniji ženama.

**To vas neće učiniti površnom osobom, niti će umanjiti vaše unutrašnje kvalitete.** Naprotiv, to će vas obogatiti za još jednu dimenziju- pored toga što ste prijatno društvo, bićete i prijatniji za gledanje.

Većina ljudi ne pravi razliku između lepote i privlačnosti. Lepota je kao što znamo subjektivna kategorija, svako društvo i svaka epoha ima neke svoje kriterijume. I individualno se razlikujemo po tome šta je kome lepo. Neko može lepo da izgleda, da bude lepo građen, ima pravilne crte lica, lepo se oblači a da mu niko ne prilazi. Ima mnogo ljudi koji na osnovu toga zaključuju da nisu lepi, ili da nešto nije u redu s njima.

**Da li ćemo biti privlačni drugima ili ne, ne zavisi od naših fizičkih karakteristika, nego od našeg stava.**

Zavisi od toga šta mi mislimo o svom izgledu, ako verujemo da smo lepi i većina drugih će nas opažati na taj način.

Drugi, **još važniji faktor privlačnosti** je neverbalna poruka koju šaljemo drugima o tome da li da nam priđu ili ne. Drugi ljudi osete koliko ste otvoreni za komunikaciju i upoznavanje i na osnovu toga, najčešće nesvesno, odlučuju da li će vam prići ili ne. Ako delujete zatvoreno i odsutno, drugi će to protumačiti kao "nemoj da mi priđeš" i poštedeće sebe potencijalnog odbijanja.

**Najvažniji faktor privlačnosti** je to kako se osećate u svojoj koži, šta mislite o sebi. Ako se osećate prijatno u svojoj koži, ako vam se sviđa život kakav živite i ako o sebi mislite da imate šta da ponudite drugima, bićete privlačni i šarmantni. Neverbalno ćete slati poruku "Ja sam osoba vredna upoznavanja i sa mnom vredi provoditi vreme."

## Najveći gest ljubavi

Ima jedna lepa priča o tome kako je jedan dečak pitao svog oca koliko zarađuje na sat. Otac mu je rekao 50 \$. Tada ga je sin pitao da li može da mu pozajmi 25\$, na šta se otac naljutio i rekao da ga ostavi na miru. Tek što je došao s posla, umoran, i sad ga još sin gnjavi. Nakon nekog vremena se malo smirio, otišao kod sina i dao mu 25\$. Sin je ispod jastuka izvadio zgužvane novčanice, na šta se otac ponovo naljutio. Zašto traži novac kad već ima? On toliko radi a sin bi da kupuje gluposti!

Sin mu je rekao: "Tata, nemoj da se ljutiš. Tražio sam novac zato što nisam imao dovoljno. Sada imam. Evo ti 50 \$, dođi sutra sat vremena ranije, da večeramo zajedno."

Druga priča govori o tome kako je jedan sada već star čovek na tavanu našao dnevnik svog sina, u kom je dečak opisivao najbolji dan u svom životu. Bio je to dan kada su njih dvojica prvi put otišli na pecanje. Pogledao je svoj dnevnik, i video da je tog istog dana on zapisao "Protraćio sam današnji dan. Nisam obavio nijedan poslovni poziv i nisam zaradio ništa."

Vreme je nešto što nam je svima dodeljeno u jednakoj meri. Svačiji dan traje 24h. Ni minut manje, ni minut više. Razlikujemo se po tome kako ga koristimo i raspoređujemo. Neki su vešti u tome a neki baš i nisu.

Postoje različiti načini pokazivanja ljubavi, i otac iz priče koji mnogo radi verovatno svoju ljubav za sina pokazuje tako- što želi da zaradi što više novca i omogući mu što je moguće bolje uslove za život.

Problem je u tome što dečak iz toga zaključuje "Nemaš vremena za mene, nisam ti važan, ne

voliš me."

Lepo je kada drugima kupujemo poklone i kada drugi nama kupuju poklone, ali to nije dovoljno. Nijedan odnos ne može da se zasniva na materijalnim vrednostima.

Da bismo gradili odnos bilo koje vrste, potrebno je da izdvojimo vreme za ljude do kojih nam je stalo. Potrebno je da provodimo vreme s njima, da obraćamo pažnju na njih. Da ih ne samo gledamo, nego i vidimo. Da ih ne samo slušamo, nego i čujemo.

Mnoga deca su odrasla sa osećanjem nevoljenosti, iako su ih roditelji beskrajno voleli. Toliko su ih voleli da su radili više poslova, samo da bi zaradili više novca, da svojoj deci omoguće što bolje uslove za život.

A onda, preko noći, pred sobom vide nepoznatu odraslu osobu, koja im zamera sve i svašta. Koja je ljuta na njih. Koja im govori da je uopšte ne poznaju.

Mnogo je i ljubavnih veza i brakova koji se prekidaju iako je bilo ljubavi među njima. Muškarci su jurili na sve strane da zarade što više, da pokažu kako su sposobni i uspešni, kako bi njihove drage bile ponosne na njih. Žene su takođe jurile na sve strane, radile, odgajale decu, kuvale, spremale kuću, ugađale svom muškarcu. I onda se posle nekog vremena dva stranca koja su se nekada volela sretnu, oboje nezadovoljni, razočarani, sa osećajem da ništa od svega toga što su dali nije dovoljno.

I nije dovoljno. Da bi odnos funkcionisao i razvijao se, neophodno je zajedničko provođenje vremena, neophodni su razgovori, neophodne su zajedničke aktivnosti u kojim svi oni koji su uključeni uživaju.

"Ponekad su i najobičnije stvari posebne, jednostavno tako što ih radimo sa pravim ljudima."  
Elizabet Grin

U poslu ne možete da budete uspešni ako ne ulažete dovoljno vremena i energije u vaše radne zadatke.

Zašto mislite da je to moguće u bliskim odnosima?

Možda ovo niste znali, možda ste mislili da će drugi znati da ih volite tako što radite neke stvari za njih. Zato što se odričete i žrtvujete da biste njima nešto dali. Sada znate da nije tako.

Vaš sin neće besneti zato što nema najbolje patike, ako ste s njim bili na pecanju. Besneće zbog novih patika zato što misli da je to dokaz njegove vrednosti. Zato što misli da nije vredan i zanimljiv. Otkud mu ta ideja? Pa njegov rođeni otac nikada nije izdvojio vreme samo za njega, samo da bude s njim, da čuje kako mu je u školi, da vidi njegov album sa sličicama super heroja.



Vaš partner vas neće manje voleti ako su u sudoperi tri tanjira i četiri čaše. Neće to primetiti dok ga gledate sa osmehom, srećni što je tu, pored vas. Biće besan i razočaran, osećaće se nevoljeno kada posle celog dana dezinfikovanja kuće nemate vremena i energije da ga saslušate. Toliko ste umorni da nemate snage ni da ga zagrlite. Ne, nije on nezahvalan, on je samo ljudsko biće kom treba pažnja i kom je potrebno vreme koje ste izdvojili samo za njega. Zato što vam je važan.

Kako u današnjoj hroničnoj nestašici vremena rešiti ovaj problem?

Tako što ćete **planirati** provođenje vremena sa vama dragim i bliskim osobama. Tako što ćete kada planirate svoj dan, nedelju, mesec...imati na umu i vaše bližnje i to da im je vaše vreme potrebno, da ste im potrebni vi.

Nedavno sam pročitala kako je jedan muškarac (koji mnogo radi i uspešan je u svom poslu) napisao da, iako su ih delile hiljade kilometara, njegova draga i on su sedeli svako pored svog računara i gledali isti film. I iako su bili fizički razdvojeni oni su bili blizu. Bliže nego neki koji su možda sedeli jedno pored drugog, svako u svojim mislima i sa svojim planovima.

Da li ćete zbog toga biti manje produktivni i uspešni? Ne, naprotiv. Bićete mirniji, zadovoljniji, ispunjeniji. Imaćete više energije, brže ćete izvršavati svoje obaveze. I imati više vremena i energije za sebe i svoje bližnje. I tako stvarate novi začarani krug, ovaj put prijatan, ispunjen trenucima bliskosti i ljubavi.

## Kako izabrati ljubavnog partnera?

Kako izabrati ljubavnog partnera?

Da li razumom ili srcem?

Ako izaberete razumom i ne slušate srce, ono će vas boleti i neće moći da voli. Odreći ćete se važnog dela svog bića i oduzeti sebi radost i životnu energiju.

Ako izaberete srcem rizikujete da ono bude slomljeno. Srce, kao simbol svih naših osećanja, je kao kompas- vodi nas tamo gde želimo da budemo. Problem je u tome što kompas može da bude pokvaren. Srce može da bude zbunjeno različitim zabludama o nama samima, drugim ljudima i ljubavnim vezama. Srce može da usklikne „Da! To je to!“ kada intuitivno prepozna nekog ko će odigrati ulogu u našem životnom scenariju i potvrditi nam uverenje da nismo dostojni ljubavi.

**Idealno je kada razum i srce saraduju. Kada dozvoljavamo sebi da osećamo, ali preispitujemo svoja osećanja, razmišljamo o sebi i drugima.**

Ljubav je neophodan sastojak ljubavne veze, ali nije dovoljan i nije garancija da će veza trajati i da će partneri skladno funkcionisati. To što prema nekom osećate ljubav, i što vam je ljubav možda uzvracena, nije garancija da će odnos trajati ceo život. Šta je garancija da će odnos trajati ceo život? Koliko je meni poznato, tako nešto ne postoji.

Ono što smanjuje verovatnoću greške i povećava verovatnoću pravilnog izbora je svest o tome šta nam je važno i potrebno, koje su naše životne vrednosti i životni ciljevi.

Ako želimo da nas srce vodi ka mirnoj luci a ne na opasne hridi, važno je da ga prvo mi sami upoznamo.

Ili, kako bi nas posavetovao Frensis Bejkon, „budimo iskreni prema sebi kako ne bismo bili lažni prema drugima.“ Ruso bi klimnuo glavom i dodao „ostaće nam nepoznato tuđe srce, ako ne otkrijemo prvo svoje sopstveno.“

Niče bi se nadovezao sa „brakovi su nesrećni ne zbog nedostatka ljubavi nego zbog nedostatka prijateljstva.“

Ono što čini vezu stabilnom, trajnom i ispunjavajućom su zajedničke vrednosti, interesovanja i životni ciljevi.

Ako jedna osoba putuje za Novi Sad a druga za Niš, neće moći da putuju zajedno, koliko god se voleli.

Na pitanje kakva ljubavna veza treba da bude ne postoji jedan tačan odgovor. Ne postoje norme za ljubav. Dobra veza je ona u kojoj su oba partnera zadovoljna i mogu da budu to što jesu.

Da bismo izabrali partnera koji nam odgovara potrebno je da znamo šta je to što nama odgovara, šta nam treba i šta nam je važno.

Evo nekoliko pitanja koja mogu da posluže kao inspiracija za dalje traganje za vašim ličnim tačnim odgovorima.

Kako volite da provodite slobodno vreme?

Šta je to u čemu uživate?

Koliko vam je umetnost važna u životu?

Da li i kako volite da se rekreirate?

Koliko vam je važan lični razvoj?

Da li vam je važno da vam ljubavni partner bude i prijatelj?

Šta za vas znači ljubav?

Da li volite da putujete? Ako da, na koje destinacije i u kakvim aranžmanima?

O čemu volite da razgovarate?

Da li volite da ste stalno okruženi ljudima ili su vam potrebni i periodi samoće?

Koliko vam je posao važan u životu? Da li je to oblast koja vam je veoma važna ili samo nešto što se mora da bi se zaradio novac?

Da li želite decu?

Kakvi su vaši religiozni/duhovni stavovi?

Da li vam je vernost važna u ljubavnom odnosu?

Koliko je seks važan za vas?

Traganje za ljubavnim partnerom i građenje zadovoljavajuće ljubavne veze su procesi za koje su potrebni vreme i posvećenost. Ako sve ovo što ste pročitali za vas ima smisla, predlažem vam da redovno pišete, samo za sebe, sva pitanja koja se tiču partnera i veze i sve odgovore koji vam padaju na pamet. Kada ih vidite zapisane biće vam lakše da ih preispitate i eventualno korigujete, i na taj način se u značajnoj meri pripremite da nekom budete ljubavni partner u ljubavnoj vezi u kojoj ćete oboje uživati. I ko zna, možda postati jedno drugom i životni partneri.



## Partner-ljubavni ili životni?

Verujem da je svima vama poznato da se brakovi sklapaju iz različitih motiva, koji ne moraju nužno da imaju veze sa ljubavlju. Brakovi se ponekad sklapaju zbog materijalne sigurnosti, zbog društvenog statusa, zbog potrebe za sigurnošću, pod pritiskom okruženja....

### **Životni partner može i ne mora da bude ljubavni, kao što i ljubavni partner može i ne mora da bude životni.**

Sada se možda pitate zašto je toliko bitno da ta razlika bude jasna. To je, po mom mišljenju, veoma važno iz dva razloga.

Prvo, izbor životnog partnera je veoma važan životni izbor i greška može da ostavi mnoge posledice ne samo po vaš nego i po živote drugih ljudi. Mnogi se uplaše takvog izbora i počnu da osećaju preveliki pritisak i da paniče. A kada smo pod pritiskom i paničimo nismo baš mnogo privlačni drugim ljudima. Takođe, poznato je da pritisak i strah loše utiču na misaone procese, što znači da se na taj način povećava verovatnoća pogrešne procene druge osobe i pogrešnog izbora. Ako ste na prvom sastanku sa nekim i pitate se da li je to osoba s kojom možete/želite da provedete ceo život, postavljate sebi pretežak zadatak. Potrebno je vreme da bismo upoznali nekog i mogli sa koliko toliko sigurnosti da procenimo da li je to za ceo život ili ne.

Drugo, ako je tražiti nekog za ceo život jedino ispravno, to znači da su vaše prethodne veze greške i promašaji i da ste s tim ljudima gubili vreme. To znači da ste neuspešni.

### **Nastavljati potragu sa idejom da ste neuspešni vam takođe smanjuje privlačnost, guši šarm i stvara pritisak da ne ponovite grešku ili neuspeh.**

Ako se sa takvim stavom osvrnete na svoju ljubavnu prošlost, možete samo da se stidite i osećate neuspešno i neadekvatno.

Ako, sa druge strane, dozvoljavate sebi ljubavne veze i otvoreni ste za to da te veze možda neće biti za ceo život, vi dajete sebi priliku da uživete u lepim trenucima sa drugim ljudskim bićem. Da obogatite sebe i drugog životnim iskustvom i lepim uspomnama.

Osvrt na ljubavnu prošlost iz ovog ugla može da vam izmami ili osmeh na lice ili zahvalnost što ste od nekih ljudi u nekom periodu svog života dobili nešto lepo, ponos što ste nekom ulepšavali život i bili značajni, samopouzdanje zato što u iskustvu imate bivanje u paru i znate da funkcionišete u vezi. Greške ste izgrešili s nekim i jednog dana, kada sretnete nekog s kim želite da provedete ceo život, nećete ih ponoviti. Bićete mudriji i bolje poznavati sebe i druge ljude. I na taj način sebi povećavate šanse da veza opstane ceo život.

## Da li postoje srodne duše?

Postoji jedan mit koji govori o tome kako su ljudska bića nekada davno bila savršen spoj muškog i ženskog. Ta bića su se zvala Androgini i bili su toliko savršeni i moćni da su im bogovi pozavideli, i odlučili da ne dozvole da neko bude savršeniji od njih. Prepolovili su ta moćna bića i, kako legenda kaže, te razdvojene polovine lutaju svetom u potrazi jedna za drugom, kako bi se ponovo spojile i ponovo bile savršene, moćne i cele.

Ovo lepo zvuči, nekako romantično. Saznanje da na ovom svetu postoji neko ko je stvoren samo za vas i s kim ćete, kada se konačno pronađete, funkcionisati savršeno zvuči prosto bajkovito. I jeste baš takvo- bajkovito. Nerealno i nemoguće. A ujedno i izvor mnogih problema u ljubavnom životu i jedna od najvećih prepreka u potrazi za ljubavnim partnerom.

Evo nekoliko razloga zašto verovanje u to da za vas postoji samo jedna srodna duša može loše da utiče na vaš ljubavni život:

- ako verujemo u to da smo jedna polovina savršenog bića, to znači da na ovom svetu za nas postoji samo jedna prava osoba. Ovo uverenje sužava izbor na samo jednu osobu, a ujedno i postavlja previsoke kriterijume-taj neko mora savršeno da nam odgovara. Tražiti tu jednu jedinu osobu na celom svetu koja nam odgovara je kao tražiti iglu u plastu sena. Gde ići, šta raditi? Ovo uverenje nas takođe stavlja u pasivnu poziciju, čekamo da se sudbina smiluje na nas i dozvoli nam da se sretnemo sa svojom drugom polovinom.
- verujemo u to da ćemo sa tom jednom osobom savršeno funkcionisati, i čim se pojave prve nesuglasice, prva nerazumevanja, skloni smo tome da tu osobu proglasimo nesrodnom dušom, prekinemo vezu i nastavimo potragu za pravom srodnom dušom. Očekujemo od te osobe da uvek znaš šta mislimo, šta želimo, šta nam treba, šta nam smeta...
- osećanje nepotpunosti i praznine tumačimo nedostatkom naše druge polovine, i umesto da se zagledamo u sebe, preuzmemo odgovornost za sebe, svoj život i svoju sreću, čekamo da se taj neko, ko je savršen za nas pojavi i upotpuni nas. Verujemo da će susret sa tom osobom dovesti do toga da naša nezadovoljstva nestanu i da se naša unutrašnja praznina popuni bez da smo mi išta preduzeli po tom pitanju.
- verujemo da ćemo čim sretnemo tu osobu odmah znati da je "to to", da ćemo to nekako osetiti. I na taj način uskraćujemo i sebi, i nekim dobrim ljudima šansu da se bolje upoznamo, zbližimo i možda zajedno nastavimo kroz život. Ne kao savršen spoj koji idealno funkcioniše, nego kao dve nesavršene jedinice koje ulažu vreme i energiju kako bi zajedno izgradile nešto lepo i dragoceno za oboje.

Kada mit o srodnim dušama shvatimo samo kao jednu lepu priču, i kada prihvatimo realnost da smo nesavršeni, da je to u redu i ljudski i da postoji više ljudi na ovom svetu koji mogu da nam odgovaraju i sa kojima možemo da izgradimo jednu nesavršenu ali lepu i prijatnu ljubavnu vezu - tada sebi povećavamo šansu da naš ljubavni život bude lep i ispunjen.

Tada se iz pasivne pozicije čekanja susreta sa srodnom dušom pomeramo ka aktivnoj poziciji traganja za nekim s kim putovanje kroz život, ceo ili samo jedan deo, može da bude lepo i skladno.





## Zašto je dobro biti odbijen?

"Šta ako pokažem nekom da mi se sviđa i taj neko me odbije?"

"Šta ako pokažem nekom da mi se sviđa i taj neko me ismeje?"

"Šta ako nekom priđem i taj neko me odbije?"

"Šta ako se ispostavi da se ne sviđam tom nekom ko se meni sviđa?"

Strah od odbijanja je jedan od najčešćih uzroka nepostojećeg ljubavnog života

Mnogi ljudi, bez obzira na pol, kada im se neko sviđa daju sve od sebe da to slučajno ne pokažu. Da taj neko slučajno ne primeti da su zainteresovani.

Taman posla da neko nekom priđe, zamislite tu strahotu da druga strana ne pokaže istu zainteresovanost? Zamislite da se taj neko ne oduševi i momentalno ne zaljubi u vas. Strašno, strašno!!! To je nešto što je apsolutno nemoguće preživeti!

Ako se tako nešto dogodi, to je dokaz da ste nedovoljno privlačni i zanimljivi.

Ili možda nije baš tako? Šta ako je to što vas je neko odbio ili nije pokazao zainteresovanost za vas samo dokaz da postoji jedna osoba koja nije zainteresovana za vas?

Primećujete li razliku između "Ne sviđam se \_\_\_\_\_" i "Ja sam neprivlačna osoba" ?

Kada od reakcije druge osobe zavisi naše vrednovanje sebe i svoje privlačnosti, izbegavanje izlaganja riziku odbijanja je logičan potez.

Ali šta ako ka osobi koja nam se sviđa idemo sa stavom "Ja sam ok i privlačna osoba, nekom se sviđam a nekom ne i to je u redu" ? Tada i eventualno odbijanje neće imati katastrofalne posledice po našu sliku o sebi. Neće biti prijatno, ali neće nas ni baciti u depresiju.

Mnogobrojna istraživanja, kao i psihoterapijska praksa, pokazuju da je **strah od odbijanja mnogo strašniji od samog odbijanja!** Kao i strah od zubara. Znete ono kad odlažete posetu zubaru i mučite sebe zamišljanjem najstrašnijih mogućih bolova u kojim ćete se naći, pa kada konačno naterate sebe da odete shvatite da i nije baš toliko strašno. Sigurna sam da većina vas ima u iskustvu tako nešto, da vas nešto plaši i odlažete to, i kada konačno uradite shvatite da nije ni upola toliko strašno i neprijatno kao u vašim katastrofičnim scenarijima.

**Najveći strah od odbijanja imaju oni koji imaju malo iskustva sa odbijanjem, a najmanji oni koji su više puta bili odbijeni pa shvatili da se i to da preživeti.**

*Dakle, odbijanje je dobro zato što služi kao neka vrsta vakcinacije. Nije prijatno u prvom trenutku ali kasnije nas štiti od straha kojim se parališemo zamišljajući kako je strašno biti odbijen.*

Ovo se ne odnosi samo na ljubavne veze nego i na ostale oblasti života: posao, studiranje, pokazivanje nekog svog kreativnog dela...

Ilustracija koliko je ovo važno za kvalitet života savremenog čoveka je i činjenica da postoji i nešto što se zove terapija odbijanjem!

**Da se vratim na pitanja sa početka ovog teksta:**

**“Šta ako pokažem nekom da mi se sviđa i taj neko me odbije?”**

- a) to je znak da sam potpuno nesvidljiva osoba
- b) to je znak da se tom nekom ne sviđam, ali ne govori ništa o mojoj generalnoj privlačnosti

**“Šta ako pokažem nekom da mi se sviđa i taj neko me ismeje?”**

- a) to je znak da je smešno koliko sam ja nesvidljiva osoba
- b) to je znak da je taj neko nevaspitan

**“Šta ako nekom pridem i taj neko me odbije?”**

- a) to je dokaz da niko ne želi da bude u vezi sa mnom
- b) to je dokaz da se ne sviđam jednoj od, koliko ono beše milijardi pripadnika drugog pola ima na našoj planeti?

**“Šta ako se ispostavi da se ne sviđam tom nekom ko se meni sviđa?”**

Dopunite sami 😊

- a)
- b)

## Kako utoliti glad za ljubavlju?

Da li vam se događa da kada počnete vezu s nekim postanete nekako previše okupirani tom osobom i vašim odnosom?

Da li sve drugo prestaje da bude važno?

Da li pored lepih osećanja počinjete da osećate strah i pitate se **šta ako me ostavi?, šta ako prestane da me voli?**

Da li ste spremni da radite stvari koje vam ne prijaju i koje su u suprotnosti sa vašim vrednostima, samo da biste drugu osobu zadržali pored sebe?

Da li ste nekad bili u vezi sa nekim ko vam se nije sviđao previše, samo zato što niste mogli da odolite pažnji koju ste dobijali?

Da li vam je neko rekao da ste previše zahtevni i da "gušite"?

Da li se osećate uznemireno kada niste u kontaktu sa voljenom osobom?

Da li često osećate da ne dobijate dovoljno ljubavi? I da li se to ponavlja iz veze u vezu?

**Ako ste na neka od ovih ili sva pitanja odgovorili sa "da", moglo bi se reći da ste "gladni ljubavi".**

Kod gladi za hranom je u pitanju biološko preživljavanje, kod gladi za ljubavlju je u pitanju psihološko preživljavanje. I jedno i drugo je prioritet, svako na svoj način.

Kada neko danima nije jeo neće birati iz menija nego će strpati u usta prvo što se nađe pred njim, ješće halapljivo i nestrpljivo, ne vodeći računa o manirima. I čak i kada se zasiti, ostaće mu sećanje na gladovanje i strah od smrti.

Slično se događa i kod gladi za ljubavlju. Samo još malo komplikovanije. Kada je neko gladan hrane, pa počne da jede, u nekom trenutku stomak šalje signal da je pun, da može da stane.

Kod gladi za ljubavlju funkcionišemo kao vreća bez dna- bez obzira na to šta neko drugi radi i na koje načine pokazuje ljubav, sve to kao da nekako propada kroz nas i ne ostaje dovoljno dugo da nas emocionalno nahrani i zasiti.

Koreni gladi za ljubavlju sežu do najranijeg detinjstva i do prvog odnosa sa drugim ljudima-do odnosa sa roditeljima. Naše definicije ljubavi i voljenosti nastaju u periodu kada naše kognitivne

funkcije i verbalne sposobnosti nisu dovoljno razvijene da donosimo pravilne zaključke i da ih kroz komunikaciju sa drugima korigujemo. One su na jednom nesvesnom i preverbalnom nivou i to je razlog zašto je teško doći do njih i preispitati ih.

Retki su roditelji koji ne vole svoju decu. Ogromna većina roditelja voli svoju decu i želi im sve najbolje, ali... ne umeju da pokažu tu ljubav. Niko ih nije učio kako se to radi. I tako neka deca odrastaju sa osećajem nevoljenosti iako su zapravo bila voljena. Ta deca, kada odrastu, pokušavaju nedostatak osećaja voljenosti da nadoknade u ljubavnim vezama ali nikako ne uspeavaju.

Zašto? Zato što se roditeljska i partnerska ljubav razlikuju. I zato što kada partner preuzme ulogu roditelja veza prestaje da bude funkcionalna.

Dakle, pronalaženje savršenog partnera koji će nas voleti onako kako nikada nismo bili voljeni nije rešenje. Ne postoji taj savršeni partner koji može da nadoknadi nešto što nismo dobili od roditelja.

Da li to znači da su oni čiji roditelji nisu umeli da pokažu ljubav zauvek osuđeni na osećaj nevoljenosti i nezadovoljstvo u ljubavnim odnosima?

Ne!

To samo znači da oni koji kod sebe prepoznaju glad za ljubavlju treba da pre nego što krenu u potragu za novom ljubavlju u sebi razreše odnos sa svojim roditeljima. Prošlost ne može da se promeni, šta je bilo bilo je.

Ali doživljaj prošlosti i tumačenje događaja može, i tu je osnova prevazilaženja gladi za ljubavlju.

Shvatanje da roditelji nisu krivi što nisu umeli da pokažu ljubav. Prihvatanje činjenice da to što roditelji nisu umeli da pokažu ljubav ne znači da s njima nešto nije u redu.

Ovaj proces nije lak i ume da bude bolan. Ali to je jedini put ka isceljenju kapaciteta za ljubav.

*Svako može da primi samo onoliko ljubavi koliko veruje da zaslužuje, i sve dok u sebi ne promeni uverenje da nije dovoljno dobar i da ne zaslužuje ljubav, neće biti u mogućnosti da primi nečiju ljubav i da dozvoli nekom da ga voli na jedan zreo, odrasli način.*

## Kako sačuvati slobodu u ljubavnoj vezi?

Ljubav je nešto za čim velika većina ljudi danas čezne. Žele da se oseće voljeno. Žele da pripadaju.

Mnogobrojni su oni koji se ne osećaju voljeno. Previše je i onih koji se osećaju nevoljeno. Bez obzira na to da li su u partnerskoj ljubavnoj vezi ili sami.

Nikad više priče o ljubavi, nikad više knjiga i seminara.... i nikad manje zadovoljstva u ljubavnim vezama. Nikad više ljudi koji su sami. Nikad više ljudi koji biraju da budu sami i ne žele da se vežu.

Zašto je to tako?

### **Zašto bežimo od vezivanja?**

Zato što vezivanje znači gubitak slobode. Zato što vezivanje znači odreći se jednog dela sebe. Bora Čorba je u svojim stihovima "ostaću slobodan, neću se vezati, važno je samo dobro se zezati" odlično ilustrovao savremene stavove o ljubavnim vezama.

Ili ćemo se vezati pa izgubiti slobodu, ili ćemo biti slobodni, "dobro se zezati" ali... biti sami i odreći se bliskosti.

Oni koji izaberu vezanost za drugu osobu zadovoljavaju potrebu za ljubavlju i pripadanjem, ali tiho, u nekom udaljenom delu svog bića, čeznu za delovima sebe kojih su se odrekli.

Oni koji izaberu slobodu žive život skoro pa punim plućima. Ostvaruju se na raznim poljima, "svoji" su, nesputani.... I oni u nekom skrovitom delu sebe čeznu za toplinom ljubavi i bliskog odnosa.

Kao što vidimo, ni jedni ni drugi nisu zadovoljni u potpunosti. I to nezadovoljstvo prevazilazi nivo koji može da prođe bez posledica po celo biće, njegov razvoj i kvalitet života.

Stanje u kom prema nekom cilju ili želji istovremeno osećamo i privlačnost i odbijanje se zove ambivalencija. Ilustracija tog pojma je Buridanov magarac, koji je stajao između dva identična plasta sena, nije mogao da odluči prema kom da krene i na kraju je umro od gladi.

Kako u savremenom svetu izbeći zamku umiranja od emotivne gladi između dva podjednako važna plasta sena- pripadanja i slobode?

Stav da moramo da biramo između ljubavi i slobode je istinit samo ako ga u svojoj privatnoj filozofiji prihvatimo kao takvog.

To nije apsolutna istina, nije neki fizički zakon, poput zakona gravitacije.

Prirodne zakone ne možemo da menjamo, stavove možemo.

Kako sačuvati slobodu u ljubavnoj vezi?

Dobra vest je da postoji način.

Loša vest (za one koji žele promene preko noći i dobitak bez ulaganja) je da je potrebno uložiti energiju i vreme u proces promene stava.

Rešenje leži u tome da se **vezanost za drugu osobu** zameni **povezanošću sa drugom osobom**.

Kada smo **povezani** s nekim, mi ostajemo svoji. Štaviše, biti svoj, biti svestan sebe i svojih potreba je neophodan uslov da bismo se povezali s nekim. Na taj način dozvoljavamo i drugom da ostane svoj i slobodan u ljubavi s nama.

Kako se povezati s nekim?

Evo nekoliko ideja:

- obraćajte pažnju na drugu osobu (kako izgleda danas? umorno, zabrinuto, srećno, tužno....),
- razgovarajte (iznosite svoja mišljenja, saslušajte tuđa, dozvolite i sebi i drugom da mislite drugačije i da ta mišljenja izražavate slobodno...),
- slušajte,
- govorite o sebi,
- delite svakodnevna događanja, utiske i razmišljanja sa drugim, svakodnevica je ono što čini život.

Erih From je rekao da je zrela ljubav kada kažemo "potreban si mi zato što te volim", a ne "volim te zato što si mi potreban".

I dodao je da je ljubav "aktivna briga za život i razvitak osobe koju volimo."

## Da li je ljutnja neprijatelj ljubavi?

Osećanja se dele na pozitivna i negativna. Pozitivna osećanja su ljubav, sreća, mir... Negativna osećanja su ljutnja, tuga, nezadovoljstvo... Kada osećamo pozitivna osećanja znači da je sve u redu, kada osećamo negativna osećanja to znači da nešto nije u redu s nama.

Potpuno prirodno i jasno. Kao što je potpuno prirodno da sunce sija 24h i da je 12 meseci u godini proleće.

Ako prihvatimo ovakvu podelu osećanja, to znači da ćemo ili potiskivati sva ona osećanja koja smatramo neprihvatljivim, ili ćemo ih biti svesni i verovati da nešto nije u redu s nama. Verovaćemo da ako nekog volimo to osećanje osećamo bez prestanka i ako slučajno osetimo ljutnju dovodimo ceo odnos u pitanje.

"Da me stvarno voliš nikada se ne bi ljutila na mene. Pošto vidim da si ljuta to znači da me ne voliš."

Podela osećanja koja je mnogo bliža realnosti je podela na prijatna i neprijatna osećanja. I jedna i druga imaju svoju funkciju. Funkcija ljutnje je da drugoj osobi stavimo do znanja da nam smeta nešto što radi ili ne radi. Funkcija ljubavi je da nam, kao biću, pruži doživljaj sigurnosti, važnosti i pripadanja.

Osnovna razlika između ljubavi i ljutnje je ta što je ljubav osećanje koje se odnosi na nečije **biće**, a ljutnja se odnosi na nečije **ponašanje**. Kada tako posmatramo stvari, jasno je da je ne samo moguće, nego i poželjno dozvoliti sebi i drugom da oseti i pokaže ljutnju.

"Volim te, naš odnos mi je važan i želim da traje, i zato ti stavljam do znanja šta mi smeta."

Neko će sada reći "Da, ali to sve može lepo da se kaže, čemu ljutnja?". Tačno, sve može da se kaže mirnim i staloženim tonom, i druga osoba će nas čuti i razumeti -ali samo na kognitivnom, misaonom nivou. Na emocionalnom nivou naša poruka neće biti shvaćena ozbiljno, neće biti uverljiva. Ako želimo da osetimo emocionalnu povezanost sa drugim bićem, važno je da komuniciramo u skladu s tim- emocijama.

Ako u ljubavnom odnosu bilo koje vrste (roditeljskom, prijateljskom, partnerskom...) izražavamo



samo prijetna osećanja, ne komuniciramo šta nam smeta ili ne prija, mi dozvoljavamo da se neprijatna osećanja talože u nama, sve do tačke kad više ne možemo da podnesemo neku osobu. Samo zato što smo očekivali da neko može da nam čita misli i zna šta nam smeta.



## Ljubavne veze u XXI veku- gde je ba zapelo???

Bora Čorba nam je još davnih dana pevao da "priča o ljubavi obično ugnjavi". Google i statistike ovog bloga kažu da nije tako.

Emocionalna inteligencija, emocije, stres, zahvalnost... zaintrigiraju određeni broj čitalaca pa kliknu na link i pročitaju tekst, ali kada u naslovu posta bude ljubav, ljubavna veza ili nešto slično tome broj poseta se drastično povećava.

Jedina reč koja ima više pretraga na Guglu od "ljubav" i "ljubavna veza" je "seks". Što će reći da je ljudima seks važniji od ljubavi. Ili možda nije. Tim pitanjem ću se baviti nekom drugom prilikom.

### Ljubav u XXI veku

Statistike kažu da je broj osoba koje nisu u vezi sve veći, čak je uveden i novi termin-**singlizam**, koji označava ljude koji nisu u ljubavnoj vezi tokom nekog dužeg vremenskog perioda. Broj razvoda se takođe takođe povećava. Broj sklopljenih brakova se smanjuje. Ako pažljivije pogledate oko sebe, videćete da su mnogi brakovi i veze više formalno postojeći. Malobrojni su parovi koji se mogu pohvaliti istinskom povezanošću, bliskošću, poverenjem i ljubavlju koja ih vezuje.

**U čemu je problem? Gde je ba zapelo?** Detaljan i precizan odgovor na ovo pitanje prevazilazi jedan blog posta, i ne bih se tim bavila da vrlo često, što privatno, od prijatelja i poznanika, što poslovno, od klijenata, ne čujem pitanje izgovoreno sa dozom tuge i stida, a to je "Šta sa mnom nije u redu?", "Zašto ne mogu da nađem nekog ko mi odgovara?", "Šta mi fali?"

Ima naravno ljudi, i muškog i ženskog pola, koji su sami zato što imaju nerealna očekivanja, niko im nije dovoljno dobar i svakom nađu neku neoprostivu manu. Ima i onih koji usled nepovoljnih okolnosti u ranom detinjstvu imaju probleme sa povezivanjem sa drugim ljudima, sa poverenjem i bliskošću. I jedni i drugi mogu to da promene ako žele i ako se potrudu, ali oni nisu tema ovog teksta.

Tema ovog teksta su ljudi, i muškog i ženskog pola, koji, iako nesavršeni, imaju mnogo dobrih osobina, realistična očekivanja, dobro razvijene veštine komunikacije, uspešni su u mnogim aspektima života, dobri prijatelji.... jedino u ljubavi "nešto ne ide".

Sa takvim ljudima se privatno družim i takvi ljudi dolaze na moje radionice, i kada im kažem ovo što ću i vama reći, uvek primetim izraz olakšanja i nade na njihovim licima. Zato sam odlučila da napišem ovaj tekst.

Nadam se da će bar neka dobra osoba, kada ovo pročita, odahnuti i reći sebi "sa mnom je sve u redu", i "ništa mi ne fali".

### Zbrka sa polnim ulogama

Nekada, u ne tako davnoj prošlosti, se znalo koja ponašanja spadaju u opis muške, a koja u opis ženske polne uloge. Muškarac je išao na posao, zarađivao novac da bi prehranio ženu i decu i štitio ih ako se za to ukaže potreba. Žene su kuvale, održavale kuću urednom, rađale i odgajale decu. Kada se u takvoj postavci sretnu dvoje nepoznatih ljudi, najčešće po izboru porodice, i stupe u brak, bila je velika verovatnoća da će dobro funkcionisati. Drugi razlog što nam deluje da je nekada sve bilo jednostavnije je to što se o mnogim stvarima ćutalo. Da li su se svadali, da li je neko nekoga tukao... o tome se nije pričalo.

Takav opis polnih uloga je nastao kao posledica tadašnje funkcije braka, a to je bilo preživljavanje i produženje vrste. Muškarac je ženi bio neophodan da je prehrani i zaštiti, a žena muškarcu da mu omogući produženje vrste i skuva ručak. Ovde sam pisala o braku a ne o vezama iz prostog razloga što je pojam "ljubavne veze" novijeg datuma.

A onda su civilizacijske tekovine dovele do toga je od pukog preživljavanja i opstajanja na dnevni red došlo pitanje kvaliteta života. I to je, između ostalog, dovelo i do promene u funkciji povezivanja i opisa polnih uloga.

Muškarci i žene više nisu neophodni jedni drugima da bi preživeli. **Sada smo potrebni jedni drugima da bismo zajedno živeli kvalitetniji život u psihološkom i duhovnom smislu.**

I tu je izvor našeg trenutnog problema. U današnje vreme nema jasnih smernica o tome kako da se ponašamo da bismo dobro funkcionisali u ljubavnoj vezi. Kako biti blizak sa nekim? Šta to uopšte znači? Gde se to uči? Od koga smo to mogli da vidimo?

Šta danas znači biti žena?

I šta danas znači biti muškarac?

U današnje vreme, usled psihičke evolucije, pred nas se postavljaju neki novi zadaci. Svi znamo da nije dovoljno samo živeti, biti sit i u toplom. Svi znamo da kao ljudska bića možemo mnogo više da dobijemo od života. Ali još uvek učimo kako se to radi.

I zato smo zbunjeni i nesigurni. Nemamo više jasne okvire i smernice tradicionalnih polnih uloga koje bi nam ulivale sigurnost, a još uvek nismo u dovoljnoj meri izgradili savremene smernice. I pitanje je da li ćemo ikada uspeti, zato što novostečena sloboda nosi sa sobom i odgovornost u vidu pronalaženja najadekvatnijih načina ponašanja u određenim situacijama. Bez unapred pripremljenih tačnih odgovora.

U psihološkom smislu, kao vrsta, prestali smo da budemo deca kojoj se govori šta da rade i ona slušaju i sve bude u redu. Sada smo odrasli i na nama je da pravimo izbore, donosimo odluke i tragamo da načinima da što je moguće potpunije živimo svoje živote.

Eto, zato je danas toliko teško pronaći odgovarajućeg partnera/ku i izgraditi i održati stabilnu vezu. Zato što smo u raskoraku između starog i novog. I zato se saplićemo, grešimo, zbunjujemo i često poželimo da odustanemo i zauvek ostanemo sami jer "današnje žene ne znaju šta hoće!" i "današnji muškarci su nesposobni!"

Ali, koliko god da nije lako, i koliko god da svako od nas ponekad poželi da odustane od ljubavne veze, istrajavanje u učenju, razvoju i traganju za našim jedinstvenim načinima postojanja i povezivanja sa drugima se isplati!

**Nagrada dolazi u vidu osećanja bliskosti, pripadanja i slobode da u vezi u isto vreme budemo i svoji i nečiji. Nagrada dolazi u vidu radosti autentične povezanosti i deljenja sa drugim ljudskim bićem.**

Završiću ovaj tekst sa jednom lepom izrekom koja kaže da "**dobra veza nije dar, nego postignuće.**"

Dakle, rešenje je u tome da "zasučemo rukave", zagledamo se u sebe, razvijamo sebe i prihvatimo da je u redu da ne znamo... sve dok učimo i ne odustajemo.

I sve to sa svešću o tome da **nismo krivi** što stari obrasci ponašanja ne funkcionišu u novim okolnostima!

## Ljubavne veze- šta kada se umorimo od potrage?

Da je u današnje vreme lako i jednostavno pronaći adekvatnog partnera/ku za ljubavnu vezu- nije.

Ako mislite da ste jedini kojima to ne ide- okrenite se malo oko sebe. Niste jedini. Ima mnogo ljudi koji pokušavaju da pronađu nekog ko bi im odgovarao i baš kao i vi- ne uspevaju u tome.

Iako silno želite da upoznate nekog već vam je dosta svih tih pokušaja, potrage i upoznavanja?

### **Napravite pauzu u potrazi!**

Kao i svaka druga aktivnost, potraga za partnerom/kom može da bude naporna, pogotovo nakon više neuspešnih pokušaja. Sa "umoran/a sam od svega ovoga" energijom ćete teško privući nekog. Zato je mudrije napraviti pauzu i posvetiti se sebi.

Trajanje pauze odredite sami. To može da bude nekoliko dana ili nekoliko nedelja, ili "sve dok ponovo ne poželim".

To ne znači odustajanje od ljubavi i ljubavne veze. Naprotiv, vodeći računa o sebi i svojim potrebama (u ovom slučaju potrebi za odmorom od ljubavne potrage) vi se pripremate za to da nekom u nekoj budućoj vezi budete zaista partner/ka, a ne opterećenje u vidu deteta čije potrebe treba zadovoljavati.

## **Preispitajte svoja očekivanja**

Šta je to što zapravo tražite od partnera/ ke?

Šta je to što očekujete od ljubavne veze?

Preispitajte se, da li su ta očekivanja realistična?

Ako jesu, nastavite sa njima. Ako nisu, zapitajte se, razgovarajte, čitajte, posmatrajte ljude oko sebe... koja bi bila realna očekivanja?

## **Da li od veze očekujete da popravi sliku koju imate o sebi?**

Nerealna očekivanja su ona koja se odnose na večnu sreću i moć ljubavi da popravi našu sliku o sebi.

Ako nemate dobru sliku o sebi, ne postoji taj partner/ka ili ljubavna veza koja će to promeniti. Na taj način samo sebe dovodite u opasnost da završite u zavisničkom odnosu. Umesto potrage za partnerom/kom, u ovom slučaju je mudrije krenuti na unutrašnje putovanje i potragu za dobrom i realističnom slikom o sebi.

## **Da li od veze očekujete da vas ispuni ljubavlju koju nemate?**

Potreba za ljubavlju i povezanošću sa drugim ljudima je normalna i prirodna. Ali, kada ta potreba preraste u glad i preveliku čežnju, tada je vreme da se zapitate da li ljubav prema sebi uslovljavate bivanjem u ljubavnoj vezi. Sigurna sam da znate one koji su zadovoljni samo kada su u vezi. Da li volite sebe samo kada vas neko drugi voli?

Ako je tako, umesto potrage za ljubavnim partnerom/kom usmerite se na pitanje "Kako da zavolim sebe?"

## **Ispunite svoj život**

Ako ne uživajte u sebi i svom životu, teško ćete pronaći nekog ko će na duže staze i bez cene u vidu zavisnosti to uspeti da vam pruži. Zapitajte se "Šta je to što sada imam u životu?", "Kako sada, danas, sa ovim što imam na raspolaganju, mogu da se osećam ispunjeno?"

"Šta mogu da uradim za sebe danas?", "Kako mogu da ispunim, osmislim i ulepšam današnji dan?"

Ljudi koji umeju da žive i ispune svoje vreme su mnogo privlačniji ljubavni partneri od onih koji čekaju da ih neko drugi usreći.

## **Učite iz prethodnih iskustava**

Umesto da dozvolite da vas povrede i neuspesi iz prošlosti obeshrabre i zaustave, iskoristite ih za

učenje i lični razvoj.

Šta vas je povredilo u prethodnim vezama? Šta u budućnosti možete da učinite da to izbegnete?  
Gde ste vi grešili u prethodnim vezama? Šta u budućnosti možete da radite drugačije?

### **Promenite pristup potrazi**

Umesto da idete u kafiće i klubove kako biste upoznali nekog novog - idite kada želite da se zabavite i opustite. Budite otvoreni za nova poznanstva, ali bez pritiska da je izlazak propao ako niste nikog upoznali.

Ljudi koji se zabavljaju su privlačni.

Ljudi koji skeniraju sve prisutne u potrazi za "pravim" ili "pravom" nisu.

Idite na mesta koja vam prijaju i na kojim se osećate dobro. Opet, bez pritiska da morate nekog da upoznate.

Bavite se aktivnostima koje vas ispunjavaju i čine zadovoljnim. To je još jedan način da sami ispunite svoj život i poštedite budućeg partnera/ku prevelikog tereta. Osim toga, to je i tretman lepote. Najlepši smo kada uživamo u sebi i svom životu.

### **Okružite se ljudima koji vam prijaju**

Ovo je izuzetno važno! Ako ste često sami, u opasnosti ste da sa previše čežnje tražite nekog da odagna tu usamljenost. Drugi ljudi to osećaju, i odbija ih. Zbog toga je važno imati oko sebe i dobre prijatelje i širok krug poznanika. Na taj način zadovoljavate potrebu za druženjem i ne izgledate se čekajući "ljubav".

Osim kvantiteta kontakata sa drugim ljudima, veoma je važan i kvalitet. Okružite se ljudima sa kojima je komunikacija prijatna, pored kojih se osećate prihvaćeno i poštovano. Provođenje vremena sa ljudima koji nas cene i poštuju nas jača, dok nas provođenje vremena sa ljudima koji nas ne cene i ne poštuju slabi.



## Ako me stvarno voliš ti ćeš...

Dobri predavači su oni koji svojim učenicima umeju da prenesu gradivo na način koji će im biti interesantan i blizak.

U gimnaziji sam imala tu sreću da mi logiku predaje profesor koji je to umeo.

Sada se verovatno pitate kakve to veze ima sa ljubavlju?

E, ima veze, itekako!

U to doba kada smo učili logiku, na TV-u je bila veoma popularna serija "Kraj dinastije Obrenović".

U želji da nam objasni logičku grešku "non sequitur" iliti "ne sledi", profesor nam je prepričao scenu iz serije kada Draga Mašin kralju kaže "Ako me voliš kupićeš mi tu haljinu!" (bundu ili već nešto slično, ne sećam se). Njegov komentar je bio "Eto, da je Aleksandar poznavao logiku rekao bi joj- non sequitur!". I problem bi bio rešen.

Dakle, iz "volim te" ne sledi obaveza da radimo nešto što ne želimo, samo zato da bismo nekom dokazali ljubav.

Ako nekog volimo ne moramo da to dokazujemo na načine koji su u neskladu sa našom ličnošću, našim potrebama i našim bićem.

Jedno je kada sami odlučimo da uradimo nešto za voljenu osobu. Umorni smo ali ipak izaberemo da se prošetamo. Potpuno drugo je kada nas neko emocionalno ucenjuje i zahteva da u ime ljubavi uradimo nešto što ne želimo.

Kada sledeći put čujete "Ako me voliš, ti ćeš..." znajte da neko pokušava da manipuliše vašim osećanjima, i imate puno pravo da mirne savesti kažete "non sequitur!" :)

"Volim te" ne znači odričem se sebe zbog tebe, učiniću sve što tražiš od mene, podrediću sebe i svoj život tebi i našoj ljubavi.

"Volim te" znači upravo to-volim te, osećam ljubav prema tebi.

## Zašto izbegavamo ljubavne veze?

Iako će to retko ko otvoreno priznati drugima, pa čak i sebi, od veza danas podjednako beže i muškarci i žene. Beže zato što veruju da je cena ljubavi previsoka-gubitak slobode.

U ne tako davna vremena tradicionalne uloge su zaista podrazumevale određena ponašanja od partnera, ali danas imamo mogućnost i slobodu da biramo kako će naša veza izgledati. Imamo slobodu i pravo da zajedno sa partnerom gradimo odnos koji će biti sigurna luka, oaza mira, izvor radosti i zadovoljstva.

Ljubavna veza ne mora da bude zatvor, ljubavna veza može da bude utočište i mesto na kom želimo da budemo s nekim.

Da li će biti jedno ili drugo zavisi isključivo od nas! Od toga kako se ponašamo prema sebi i partneru, od toga šta očekujemo od sebe i partnera. Kada znamo šta želimo i šta ne želimo, šta da učinimo da izbegnemo neželjeno i postignemo željeno, tada ćemo uspeti da prepoznamo i partnera koji će zajedno s nama moći i želeti da gradi vezu u kojoj će se bivati sa zadovoljstvom.

Pravi odnos ljubavi je onaj iz kog znamo da možemo da odemo kad god to poželimo, ali biramo da ostanemo zato što druga osoba i odnos s njom život čine lepšim, bogatijim, ispunjenijim.

Danas imamo obavezu da zaboravimo kako veza „treba da izgleda“ i da se zapitamo „kako želim da izgleda moja ljubavna veza?“

Pravi partner je onaj koji nam daje podršku da budemo svoji i slobodni, ne onaj koji želi da nas zarobi i menja. Prilagođavanje je u redu, promena nekih ponašanja i kompromisi takođe, ali odricanje od svoje suštine, onoga što smo samo mi na ovom svetu je neprihvatljivo.

Ponekad je razlog izbegavanja veze (iako svesno verujemo da želimo) to što smo kao deca doživeli neprijatna iskustva, i sada ljubav poistovećujemo sa opasnošću, podređenošću i neprijatnošću. Roditelje nismo mogli da biramo, ljubavne partnere možemo. Šta je bilo u detinjstvu bilo je, nema svrhe plakati nad prosutim mlekom.

Vreme je da se odrekemo nadanja da će nam ljubavni partner nadoknaditi sve što nam roditelji nisu dali, da prihvatimo da neke stvari nismo dobili.

Povredeno dete koje ste nekad bili nije partnerova briga, nego vaša. Nepošteno je u vezu ući predstavljajući se kao odrasla osoba a zatim od partnera zahtevati da nam nadoknadi propušteno pre njega, da ispravi greške koje su pravili neki drugi. Dečja ljubav i ljubav odraslih su veoma različite i važno je to imati na umu.

## Šta kada ljubav nije uzvraćena?

Voleti je lepo. Biti voljen je lepo. Ljubav nam nekad bude uzvraćena, nekad ne.

Kada ti ljubav nije uzvraćena, umesto pitanja „Zašto?“, „Šta da učinim da me voli?“, „Gde grešim?“, „Šta nije u redu sa mnom?“...mnogo je svrsishodnije prihvatiti tu činjenicu i nastaviti potragu za nekim ko će voleti baš tebe. Sve dok si zagledan/a u onog ko te neće, ne možeš da vidiš one koji te žele.

Moljakanje za ljubav i pažnju nema svrhe. I ako dobiješ neki odgovor, i ako ta osoba ostane uz tebe, negde duboko u sebi znaš da ta ljubav i pažnja nisu date dobrovoljno.

**Jedina veza u kojoj obe osobe rastu i cvetaju je veza u kojoj su obe osobe dobrovoljno prisutne i angažovane.**

Veza u kojoj neko traži suštinske promene tvog bića nije zdrava veza.

Nijedan lep trenutak, nijedan poljubac, nijedan zagrljaj...nije vredan patnje i suštinskog odricanja. Ako ti neko da malo pažnje, neke lepe trenutke, lepe reči... to mu ne daje za pravo da te kasnije kinji i emocionalno ucenjuje.

Ako se neko loše ponaša prema tebi idi, niko nema pravo to da ti radi. Nemaš pravo da dozvoljavaš nekom da te kinji. Imaš obavezu da čuvaš sebe.

U opasnosti su oni koji u vezi, od partnera traže potvrdu sebe, svog postojanja, svoje vrednosti. Potvrdu sebe kao bića, svog postojanja, svoje vrednosti pronađi u sebi, čuvaj ih i neguj. Samo tada ćeš moći slobodno da voliš nekog. Samo tada ćeš moći bezbedno da daješ i primaš ljubav i pažnju druge osobe.

## Pretpostavke- termiti za vezu

"Pretpostavke su termiti za vezu."

Henri Vinkler

Svi mi tumačimo stvarnost i događaje kroz prizmu našeg sistema uverenja, dosadašnjih iskustava i raznoraznih stavova o sebi, drugima i svetu oko nas.

To je u redu, ali problem se javlja kada verujemo da i druge osobe vide svet našim očima. To najčešće nije tako, jer i oni imaju neki svoj sistem uverenja, neka svoja iskustva i neke svoje stavove.

Ako želimo da zaista budemo u vezi sa drugom osobom, a ne sa našim pretpostavkama o njoj, važno je da jasno i otvoreno komuniciramo.

Sledeća vežba može da bude veoma korisna i zanimljiva.

Završite sledeće rečenice na najmanje tri načina:

Pretpostavljam da \_\_\_\_\_ (ime neke bliske osobe) želi:

-  
-  
-

Pretpostavljam da \_\_\_\_\_ (ime neke bliske osobe) misli:

-  
-  
-

Pretpostavljam da \_\_\_\_\_ (ime neke bliske osobe) očekuje od mene:

-  
-  
-

Kada ti uradiš \_\_\_\_\_ ja pretpostavljam da \_\_\_\_\_.

Kada ti ne uradiš \_\_\_\_\_ ja pretpostavljam da \_\_\_\_\_.

Sada proverite sa tom osobom, ako je moguće, u kojoj meri su vaše pretpostavke tačne.

Čak i ako se ispostavi da su sve vaše pretpostavke bile tačne, sada možete da budete sigurni u to i one više ne predstavljaju opasnost za odnos.

**Takođe, razgovori ovakve vrste zbližavaju i povezuju ljude.**



## Kako da kažem šta mi smeta a da ne povredim drugu osobu?

Bez obzira na to koliko ste usklađeni s nekim, koliko dobro i dugo se poznajete, koliko se vi i druga osoba trudite da ugodite i budete dobri jedno prema drugom.... neminovno je da svako ponekad radi/uradi nešto što nam zasmeta. I često se događa da druga osoba i ne zna da nam nešto smeta.

Kako reći šta nam smeta a da pri tom ne povredimo drugu osobu?

- prvo, budite svesni šta je to što vam smeta i zašto vam smeta  
Ovo je važno da biste drugoj osobi mogli jasno da prenesete poruku.

Primer: Prijatelj stalno kasni.

Umesto da kažete "Ti mene ne poštuješ!" ili "Ti si neodgovoran", recite "Smeta mi to što si poslednjih nekoliko puta kasnio na sastanak."

- razmislite o tome šta tačno želite da druga osoba promeni u ponašanju.  
"Voleo bih da dolaziš na vreme." ili "Volela bih da mi javiš da ćeš kasniiti."
- izaberite pravo vreme i mesto, razmislite o tome kada i gde će druga osoba biti spremna da vas sasluša i zaista čuje.

Nemojte saopštavati šta vam smeta kada ste vi ili druga osoba u žurbi, neraspoloženi, kada nemate dovoljno vremena ili energije za razgovor i ispravljanje eventualnih nesuglasica.

- recite blagovremeno, nemojte čekati da druga osoba sama shvati, nemojte očekivati da vam neko čita misli. Ako to čekate predugo može se dogoditi da vam se "nakupi" i da odreagujete preterano burno. Takođe, može se desiti da se "nakupi" previše toga i da bude kasno da se odnos popravlja.
- koristite "sendvič" tehniku: recite nešto lepo, šta vam se sviđa kod te osobe, zatim šta vam smeta i ponovo nešto lepo.  
"Volim da se družim stobom, sviđa mi se kod tebe to što me razumeš i što mi pomažeš oko računara. Smeta mi to što često kasniš, volela bih da ubuduće dolaziš na vreme, ili bar da mi na vreme javiš da ćeš kasniti. Verujem da ćeš razumeti zašto ovo govorim i da ćemo nastaviti lepo da se družimo."
- nemojte da koristite "uvek" i "nikad", tako ćete samo navesti drugu osobu da se oseti napadnuto i da se brani. Navedite konkretne situacije u kojim vam je neko ponašanje zasmetalo. Kao što znamo, vežba čini majstore... setite se nekoliko stvari koje vam smetaju kod vama bliskih i dragih osoba... zapišite i pokušajte da ih formulišete na najbolji mogući način... izaberite pravo vreme i pravo mesto i recite... budite spremni da saslušate... budite spremni da čujete i šta drugoj osobi smeta u vašem ponašanju.

## Kako uspostaviti harmonične odnose sa drugim ljudima?

"Nezrela ljubav kaže: volim te jer te trebam. Zrela ljubav kaže: trebam te jer te volim." Erich From

Koja je razlika?

Razlika je u odnosu sredstva i cilja.

Martin Buber razlikuje dve vrste odnosa među ljudima: Ja-To i Ja-Ti.

U prvoj vrsti odnosa, Ja-To, **druga osoba nam je sredstvo za ostvarenje nekog našeg cilja, zadovoljenje neke naše potrebe** (smanjenje nesigurnosti, beg od usamljenosti, prevoz, materijalna podrška, slušanje, saveti...)...u takvoj vrsti odnosa u fokusu smo mi sami, druga osoba je tu kao sredstvo zadovoljenja naših potreba.

**Pomaganje i služenje drugima je u određenoj meri neophodno da bismo funkcionisali kao društvo.** Ali, nije dovoljno i štetno je ako je samo tako.

U drugoj vrsti odnosa, Ja-Ti, **jedini cilj je autentičan kontakt i susret sa drugim bićem.** Jednostavno zajedničko postojanje, bez plana, programa i cilja. Razmena i deljenje datog trenutka. Razmena i deljenje onoga što jesmo i što jeste u nama u datom trenutku. To može da bude razgovor o omiljenim ukusima, mirisima...ili deljenje životnih događaja i doživljaja istih...deljenje misli i osećanja...

Nemoguće je neprestano biti u Ja-Ti odnosu, **za zdrav i harmoničan život važno je uspostavljati ravnotežu između Ja-Ti i Ja-To odnosa sa drugima.** Važno je stvoriti vreme i prostor da se Ja-Ti odnos dogodi povremeno i emocionalno nahrani učesnike.

Ovo važi za sve ljudske odnose....prijateljske, partnerske, porodične, u manjoj meri i ređe i poslovne.

Harmonija se uspostavlja uravnotežavanjem Ja-To i Ja-Ti odnosa, činjenjem za druge, ali i jednostavnim obraćanjem pažnje na njih. Prihvatanjem da neko nešto čini za nas i dozvoljavanje odabranima (onima sa kojima se osećamo bezbedno) da dopru do nas i vide i osete suštinu našeg bića.



## Bliskost i emocionalna distanca

Bliskost sa drugim ljudskim bićem je potrebna i važna. To je ono što hrani našu dušu i daje nam snagu. Osećaj da nas neko razume, prihvata, iskustvo deljenja...

Ali, u potrazi i čežnji za bliskošću često se zaboravlja drugi, jednako važan i neophodan aspekt međuljudskih odnosa, a to je emocionalna distanca.

**Kvalitetan odnos nije neprestana bliskost visokog intenziteta, kvalitetan odnos je ravnoteža bliskosti i distance, zajedništva i odvojenosti, deljenja i samoće...**

Svi se mi razlikujemo po tome koliko nam bliskosti i distance treba u odnosu, ne postoji tačna mera. Zato je važno da partnera biramo vodeći računa o tome koliko se uklapamo, bez ocenjivanja i osuđivanja.

Takođe, u različitim periodima i fazama života taj stepen varira i to je prirodno.

Važno je da smo svesni kada nam i koliko bliskosti i distance treba, i važno je da poštujemo potrebe i ritam druge osobe. Sa nekim osobama se uklapamo po pitanju bliskosti i distance, potrebna nam je približno ista količina i način pokazivanja, i to je dobra osnova za zadovoljavajući odnos.

Sa drugim osobama, bez obzira na individualne kvalitete, se jednostavno ne nalazimo i ne uklapamo. Nekada je moguće prevazići te razlike, a nekada nije... iako to saznanje nije prijatno, iako možda postoji privlačnost i želja za kontaktom, nekada je bolje priznati sebi da su razlike nepremostive i poštediti sebe i drugu osobu patnje i razočaranja.

## Koja su tri sastojka uspešne ljubavne veze?

Lepo je i nekako romantično shvatati ljubav kao misterioznu silu koja nas spaja i daje nam snagu da savladamo sve prepreke, izborimo se sa nedaćama i rastemo obasjani njenom blagom, hranljivom svetlošću.

Ali, ulaženje u ljubavne veze sa takvom definicijom je kao noćna šetnja po nepoznatom gradu obavijenom maglom.

Psiholog Robert Sternberg je tu „misterioznu silu“ malo prizemljio i dao nam definiciju ljubavne veze koja može da posluži kao mapa i dobar orijentir u gradu za kojim svi toliko čeznemo i u kom se tako često gubimo i udaramo glavom (i srcem) u zidove slepih ulica.

Po njegovoj definiciji ljubavna veza je sačinjena od tri sastojka: **intimnosti, strasti i posvećenosti**.

**Intimnost** podrazumeva osećanja bliskosti, privrženosti i povezanosti.

Ume da bude zastrašujuća. Nekada je traganje za osobom koja nam odgovara, pored koje se osećamo bezbedno i kojoj možemo da verujemo, teško i dugotrajno. Nekada nas rano iskustvo uči da je bliskost opasna, da drugima ne možemo da verujemo. I tada se krijemo iza zidova i maski...i ostajemo sami. Povezanost sa drugima je moguća samo kada im hrabro i sa poverenjem pružimo ruku.

**Strast** se odnosi na stanje uzbuđenosti i seksualne privlačnosti.

Kao i vatra, ako je prepuštena sama sebi, vremenom se gasi. Bez obzira na svoju početnu snagu i rasplamsalost strast zahteva negu i održavanje. Kada se pravilno i redovno održava, može da traje decenijama, sa istom osobom, pa ipak sveža, drugačija i nova.

**Posvećenost** je odluka da se na duže staze bude sa voljenom osobom.

Ogleda se u odluci da volimo jednu osobu duže vreme i postupcima koji svakodnevno svedoče o tome da smo spremni da ulažemo u sebe, drugog i ljubavnu vezu. Sama želja da ljubavna veza traje dugo, „zauvek“, nije dovoljna. Kao i za sve drugo, potrebno je ulaganje vremena i energije.

Niko u početku ne može da zna koliko će veza da traje. Ono što je važno je da na kraju (ako do njega dođe), znamo da smo dali sve od sebe da veza uspe. I da nismo krivi ili loši ako nije uspelo.

Kada su ova tri aspekta relativno usaglašena i uravnotežena, ljubavna veza je stabilna i može da traje (relativno zato što je nemoguće da u vezi između dvoje ljudi u svakom trenutku sva ta tri dela budu negovana i u harmoniji).



## Tajna uspešne veze- dobra svađa

Šta utiče na stabilnost i dugotrajnost ljubavne veze?

Pokazivanje ljubavi? Pažnja? Nežnost? Podrška? Strast?

To su sve važni i neophodni sastojci ljubavne veze, ali...

Iako na prvi pogled deluje neobično, brojna istraživanja pokazuju da je **način na koji parovi rešavaju sukobe** ključni faktor očuvanja veze.

**Srećni parovi imaju sukobe i neslaganja kao i nesrećni, ali ih rešavaju na bolje načine!**

Pet osnovnih stilova u sukobima:

### 1. Borba/takmičenje

Zašto ne?

Zato što čak i ako pobedite, isterate svoje, ispadnete jači i pametniji... postoji i druga strana medalje: vaša voljena osoba osećaće se poraženo, slabo, glupo... da li to želite?

### 2. Odustajanje/prilagođavanje

Zašto ne?

Zato što kada prečesto odustajete od sebe, kada se prečesto prilagođavate drugom neminovno gomilate nezadovoljstvo i osećaj nebitnosti. A druga strana gubi poštovanje prema vama.

### 3. Izbegavanje

Zašto ne?

Zato što problemi ne nestaju kada se pravimo da ih nema, naprotiv, tada baš rastu i bujaju i baš iz tog razloga peškir ostavljen pored kade postaje „razlog“ za raskid veze ili razvod braka.

### 4. Kompromis

Zašto ne uvek?

Kompromisi su ponekad neophodni, nekada nije moguće pronaći rešenje koje će biti zadovoljavajuće za obe strane. Ali, prečesto praktikovanje kompromisa dovodi do toga da su oba partnera u vezi prečesto nezadovoljna. Dovodi do toga da se dve osobe, od kojih jedna voli operu a druga kuglanje, prečesto dosađuju ispred TV-a.

### 5. Zajedničko rešavanje problema

Kako?

-definišite u čemu je problem...za to će možda trebati vremena i strpljenja, ali...vredi.

-definišite željeno stanje, kako bi za vas izgledalo zadovoljavajuće rešenje/rešenja?

Kada oba partnera iznesu više mogućih rešenja, velika je verovatnoća da će zajedno pronaći ono koje je zadovoljavajuća za oboje.

-otvoreno recite šta vam smeta (a može da se promeni...besmisleno je i okrutno reći drugoj osobi da vam smeta nešto što ne može da promeni) i šta želite.

-budite spremni da saslušate i drugu stranu, čak i ako vam to u nekom trenutku ne prija.

-slobodno pokažite da ste ljuti, to je prirodno i normalno.

Nemoguće je izbeći greške...ponekad se takmičimo, ponekad povlačimo, ponekad izbegavamo da se suočimo sa problemom jer nam treba vremena i hrabrosti, ponekad pravimo kompromise... ne postoji par koji uvek mirno i staloženo rešava probleme, koji nikada ne povisi ton i ne kaže ništa pogrešno.

Razlika između srećnih i nesrećnih parova je u tome što srećni parovi prepoznaju i priznaju gde greše i spremni su da se posvete rešavanju problema.

U kom stilu rešavanja sukoba ste se prepoznali?

Koja razmišljanja i pitanja je ovaj tekst pokrenuo u vama?

## **Emocionalno vezivanje- da ili ne?**

Ako nemamo biljke, nemamo ni obavezu da ih zalivamo i negujemo.

Ali, ostajemo uskraćeni za mirise i boje kojim nas daruju.

Ako nemamo ljubimce, nemamo ni obavezu da ih hranimo i negujemo,

Nemamo obavezu da im poklanjamo pažnju.

Ali, ostajemo uskraćeni za jedan poseban odnos.

Ako se ne vezujemo za ljude, nemamo obavezu da budemo tu za njih,

Nema straha od gubitka i povređivanja.

Ali, gubimo blago skriveno u odnosima.

### **Pitanje nije da li se vezivati za druge ili ne... onaj ko izabere nevezivanje bira samoću i izolaciju.**

Bez obzira na razlog iz kog je neko izabrao (svesno ili nesvesno) da se ne vezuje za druge ljude, da im ne veruje i ne oslanja se na njih, takav izbor uvek ima za posledicu osećaj praznine i nedostajanja nečeg veoma važnog.

Neko može da se fokusira na karijeru, hobi i/ili površne kontakte sa drugim ljudima, i da jednim delom sebe veruje da je zadovoljan svojim životom. Ali, postoji deo ljudskog bića koji ne može da se razvija bez istinske razmene i povezanosti sa drugim ljudskim bićima.

Mi doživljavamo sebe samo kroz istinski kontakt sa drugim bićem, i biranjem nevezivanja mi se na neki način odričemo i jednog važnog dela sebe.

### **Pitanje je za koga se vezivati?**

Umesto izbegavanja bliskosti kao pokušaja zaštite svog ranjivog dela (svi ga imamo!) zrelije je i konstruktivnije voditi računa o tome kome dozvoljavamo da nam se približi.

### **Da li je to osoba koja uzvraća privrženost? Da li je to osoba koja ume da održava i neguje odnos? Da li je to neko kome se može verovati?**

Da bismo mogli da odgovorimo na ova pitanja, potrebno je neko vreme provedeno u kontaktu sa drugom osobom. Jedna izreka kaže da ne možemo reći da poznajemo nekog dok ne pojedemo kilu soli zajedno.



Ponekad iz prevelike čežnje za odnosom i bliskošću požurimo i ne damo sebi vremena da upoznamo drugu osobu. Ponekad ne verujemo svom osećaju koji nas upozorava da nismo bezbedni u tom odnosu sa tom osobom.

I onda budemo povređeni, iznevereni, odbačeni.

I zaključimo, pogrešno!, da je ipak bolje ne vezivati se.

Pravilan zaključak je da postoje ljudi kojima se ne može verovati i sa kojima nije bezbedno biti blizak. Ali, **postoje i oni kojima se može verovati i sa kojima je bezbedno biti blizak!**

### **I na koji način se vezivati?**

Da li se stopiti sa drugim i utopiti u odnosu?

Ili graditi odnos čuvajući svoju individualnost, vešto balansirajući između Ja, Ti i Mi?

Kada se previše fokusiramo na odnos, mi pred drugu osobu i sam odnos stavljamo prevelike zahteve. Ako nam je samo to važno u životu, rizik od gubitka postaje prevelik. Ako izgubimo odnos gubimo sve.

Ako, sa druge strane, negujemo i ostale aspekte života (posao, hobi, prijatelji, porodica, rekreacija...) mi rasterećujemo vezu i oslobađamo je od očekivanja koja je nemoguće ispuniti- da ispuni i osmisli ceo naš život.

Koliko god su odnosi sa drugim ljudima važni, oni ne smeju da postanu jedino važni i smisao života jer tada dovodimo sebe u opasnost da gubitkom druge osobe izgubimo sve što nam je važno, smisao svog postojanja. Tada je bol zbog gubitka nepodnošljiv i tada dolazimo u iskušenje da se zauvek odrekemo vezivanja jer je "tako bezbednije".

Kada je odnos sa drugima veoma važan ali ne i jedino važan u životu, kada pored veze negujemo i druge aspekte života, tada je bezbedno vezivati se.

**Samo kada postojim Ja, i kada postojiš Ti moguće je da dođe do susreta u kom se kreira zdravo, stabilno i bezbedno Mi.**