

Sadržaj

Kako koristiti samorefleksivne zadatke.....	1
1. Uvod.....	3
1.1. Kako čitati ovu knjigu?.....	3
1.2. Enneagramska podloga i koncept unutarnjeg autorstva.....	6
2. Ljubav između ideala i stvarnosti.....	11
2.1. I živjeli su sretno... barem prvih šest mjeseci	11
2.2. Zašto nas privlače određene osobe.....	16
2.2.1. Tko kome prvi prilazi?.....	18
2.3. Zaljubljenost: kemija koja stvara iluziju.....	25
2.4. Što ostane kad iluzija nestane?	29
2.5. Što nas motivira da uopće uđemo u vezu?.....	32
2.5.1. Osjećaj sigurnosti, pripadanja i podrške	32
2.5.2. Različite osobne motivacije i očekivanja	34
2.5.3. Svjesna i nesvjesna očekivanja	34
2.6. Koliko je važnije što nosimo u vezu, a ne tko je partner?	36
2.7. Kada ljubav postane ogledalo.....	39
2.8. Granice između dviju osoba – bliskost bez gubitka sebe.....	43
3. Tražio sam ljubav... a našao projekciju.....	44
3.1. U vezu ulazimo s prtljagom	44
3.2. Roditeljski odnos kao emocionalna kulisa	49

3.3. Dvije osobe u vezi... i još četvero u njihovim glavama	52
3.4. Unutarnje autorstvo: suautorstvo sebe i odnosa	56
3.4.1. Odnos moći i reprocitet	56

4. Devet lica ljubavi - Temelji na kojima gradimo svoje veze62

4.1. Etičnost kao temelj veze – nemoj griješiti!	64
4.1.1. Ljubav po pravilima	64
4.1.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne	75
4.1.3. Rad na sebi u ljubavi	66
I. Ogledalo vlastitih načela	66
II. Refleksivna pitanja	66
III. Praktične vježbe	66
4.2. Briga kao temelj veze – nježno me zaštititi!	67
4.2.1. Ljubav kroz brigu	67
4.2.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne	69
4.2.3. Rad na sebi u ljubavi	70
I. Ogledalo vlastitih načela	70
II. Refleksivna pitanja	70
III. Praktične vježbe	70
4.3. Uspjeh kao temelj veze – ne pokušavaj me pobijediti!	71
4.3.1. Ljubav kao postignuće	71
4.3.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne	73
4.3.3. Rad na sebi u ljubavi	74
I. Ogledalo vlastitih načela	74
II. Refleksivna pitanja	74
III. Praktične vježbe	74
4.4. Posebnost kao temelj veze – ne pokušavaj me uniformirati!	75
4.4.1. Ljubav s okusom jedinstvenosti	75
4.4.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne	76

4.4.3. Rad na sebi u ljubavi	78
<i>I. Ogledalo vlastitih načela</i>	78
<i>II. Refleksivna pitanja</i>	78
<i>III. Praktične vježbe</i>	78
4.5. Razumijevanje kao temelj veze – poštuju	
moju privatnost!.....	79
4.5.1. Ljubav u tišini.....	79
4.5.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	81
4.5.3. Rad na sebi u ljubavi	82
<i>I. Ogledalo vlastitih načela</i>	82
<i>II. Refleksivna pitanja</i>	82
<i>III. Praktične vježbe</i>	82
4.6. Sigurnost kao temelj veze – nemoj	
me izdati!.....	83
4.6.1. Ljubav kao utočište	83
4.6.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	85
4.6.3. Rad na sebi u ljubavi	87
<i>I. Ogledalo vlastitih načela</i>	87
<i>II. Refleksivna pitanja</i>	87
<i>III. Praktične vježbe</i>	87
4.7. Zabava kao temelj veze – ne dozvoli	
da mi bude dosadno!.....	89
4.7.1. Ljubav kao pustolovina	89
4.7.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	91
4.7.3. Rad na sebi u ljubavi	92
<i>I. Ogledalo vlastitih načela</i>	92
<i>II. Refleksivna pitanja</i>	92
<i>III. Praktične vježbe</i>	92
4.8. Snaga kao temelj veze – ne pokušavaj	
me ukrotiti!	94
4.8.1. Ljubav s dozom moći	94
4.8.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	95

4.8.3. Rad na sebi u ljubavi	96
I. Ogledalo vlastitih načela	96
II. Refleksivna pitanja	96
III. Praktične vježbe	96
4.9. Mir kao temelj veze – ne budi oluja	
u mom životu!.....	97
4.9.1. Ljubav u miru	97
4.9.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	99
4.9.3. Rad na sebi u ljubavi	100
I. Ogledalo vlastitih načela	100
II. Refleksivna pitanja	100
III. Praktične vježbe	100
5. Kada temelji popuste – devet putova	
prema raskidu.....	101
5.1. Etičnost koja puca – kad se dogodi izdaja	103
5.1.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	103
5.1.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	107
5.1.3. Što ovo budi u meni?	107
5.1.4. Rad na sebi u krizi	108
I. Refleksivna pitanja.....	108
II. Praktične vježbe.....	108
5.2. Briga koja nestaje – kad se izgubi nježnost	
i toplina	109
5.2.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	109
5.2.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	113
5.2.3. Što ovo budi u meni?	113
5.2.4. Rad na sebi u krizi	114
I. Refleksivna pitanja.....	114
II. Praktične vježbe.....	114

5.3. Uspjeh koji blijedi – kad se izgubi priznanje i divljenje	115
5.3.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	115
5.3.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	119
5.3.3. Što ovo budi u meni?	119
5.3.4. Rad na sebi u krizi.....	120
I. Refleksivna pitanja.....	120
II. Praktične vježbe.....	120
5.4. Posebnost koja se gubi – kad veza postane prosječna	121
5.4.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	121
5.4.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	125
5.4.3. Što ovo budi u meni?	125
5.4.4. Rad na sebi u krizi.....	127
I. Refleksivna pitanja.....	127
II. Praktične vježbe.....	127
5.5. Sloboda koja se guši – kad se izgubi prostor za disanje	128
5.5.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	128
5.5.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	129
5.5.3. Što ovo budi u meni?	129
5.5.4. Rad na sebi u krizi.....	132
I. Refleksivna pitanja.....	132
II. Praktične vježbe.....	132
5.6. Sigurnost koja se ruši – kad se doživi izdaja	133
5.6.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	133
5.6.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	137
5.6.3. Što ovo budi u meni?	138
5.6.4. Rad na sebi u krizi.....	138
I. Refleksivna pitanja.....	138
II. Praktične vježbe.....	138

5.7. Zabava koja nestaje – kada se pojavi dosada	139
5.7.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	139
5.7.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	143
5.7.3. Što ovo budi u meni?	143
5.7.4. Rad na sebi u krizi.....	144
I. Refleksivna pitanja.....	144
II. Praktične vježbe.....	144
5.8. Snaga koja se slama – kada se partneri međusobno pokušavaju ukrotiti.....	145
5.8.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	145
5.8.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	149
5.8.3. Što ovo budi u meni?	149
5.8.4. Rad na sebi u krizi.....	150
I. Refleksivna pitanja.....	150
II. Praktične vježbe.....	150
5.9. Mir koji se gubi u olujama sukoba – kada spokoj postane nemoguć.....	152
5.9.1. Kako izgleda nezrela reakcija.....	152
5.9.2. Kako izgleda zreliji odgovor.....	153
5.9.3. Što ovo budi u meni?	153
5.9.4. Rad na sebi u krizi.....	157
I. Refleksivna pitanja.....	157
II. Praktične vježbe.....	157
5.10. Kada kriza postane prilika	158

6. Zaključak:

Ljubav između iluzije i stvarnosti	162
---	------------

Sadržaj

TEMELJI NA KOJIMA GRADIMO VEZE.....	1
1. Etičnost kao lice ljubavi	3
1.1. Pravila i dogovori iznad bliskosti.....	6
1.2. Netrpeljivost prema pogreškama.....	9
1.3. Poteškoće s oprostom.....	12
1.4. Partner pod lupom	15
2. Nježnost kao lice ljubavi.....	19
2.1. Nabijanje osjećaja krivnje.....	22
2.2. Ljubav u funkciji manipulacije.....	25
2.3. Ljubav pretvorena u obavezu	28
2.4. Strah od gubitka.....	31
3. Uspjeh kao lice ljubavi.....	35
3.1. Performans pred drugima.....	38
3.2. Natjecanje s partnerom	41
3.3. Partner kao trofej.....	44
3.4. Stalno očekivanje priznanja.....	47
4. Unikatnost kao lice ljubavi	51
4.1. Odnos kao mjesto stalne zabave.....	54
4.2. Sklonost dramatiziranju.....	57
4.3. Idealiziranje partnera	60
4.4. Preziranje prosječnosti i rutine u odnosu	63
5. Razumijevanje kao lice ljubavi	67
5.1. Pretjerano analiziranje.....	70
5.2. Strah od bliskosti.....	73
5.3. Povlačenje u tišinu	76
5.4. Škrtarenje emocijama.....	79
6. Sigurnost kao lice ljubavi.....	83
6.1. Sumnjičavost prema partneru.....	86
6.2. Strah od izdaje.....	89
6.3. Kontroliranje i provjeravanje.....	92
6.4. Zamišljanje najgorih scenarija.....	95

7. Zabava kao lice ljubavi.....	99
7.1. Raspršenost	102
7.2. Potraga za stalnim uzbuđenjem	105
7.3. Izbjegavanje teških tema.....	108
7.4. Nepodnošenje dosade.....	111
8. Moć kao lice ljubavi.....	115
8.1. Sklonost dominaciji	118
8.2. Moć koja ranjava	121
8.3. Ravnopravnost s figom u džepu.....	124
8.4. Osvetoljubivost.....	127
9. Mir kao lice ljubavi	131
9.1. Izbjegavanje sukoba	134
9.2. Pasivni otpor	137
9.3. Privid ravnodušnosti.....	140
9.4. Pretapanje u partnera	143
KAD TEMELJI POPUSTE.....	147
1. Etičnost koja puca – kad se dogodi izdaja	148
2. Briga koja nestaje – kad se izgubi nježnost i toplina	151
3. Uspjeh koji blijedi– kad se izgubi priznanje i divljenje.....	154
4. Posebnost koja se gubi – kad veza postane prosječna	157
5. Sloboda koja se guši – kad se izgubi prostor za disanje.....	160
6. Sigurnost koja se ruši – kad se doživi izdaja	163
7. Zabava koja nestaje – kada se pojavi dosada.....	166
8. Snaga koja se slama – kada partner jedan drugog pokušava ukrotiti.....	169
9. Mir koji se gubi u olujama sukoba – kada spokoj postane nemoguć	172