

I dio:

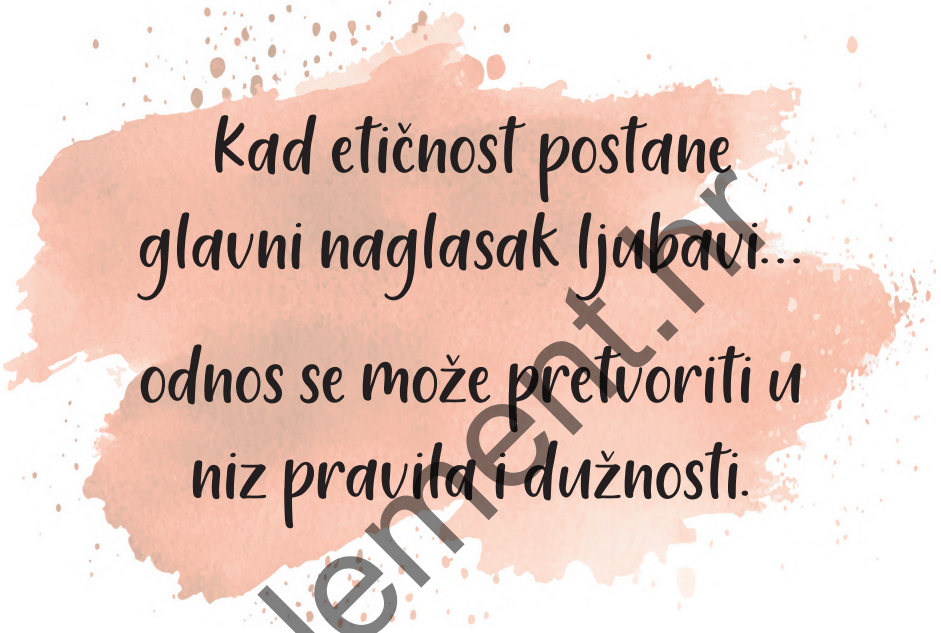
Temelji na kojima gradimo veze

- ➔ prepoznavanje obrazaca koji su nekad bili vrline, a u vezi mogu postati zamke
- ➔ alati za osobni rast i jačanje veze

1.

Etičnost kao lice ljubavi

element.hr



Kad etičnost postane
glavni naglasak ljubavi...
odnos se može pretvoriti u
niz pravila i dužnosti.

Kratki podsjetnik

Kada ljubav raste iz traženja etičnosti, ona donosi osjećaj reda, pouzdanosti i jasnoće. Partner zna na čemu je, a obećanja i dogovori imaju težinu. No, kada etičnost postane krut okvir, ljubav gubi toplinu i pretvara se u stalno ispravljanje i ispitivanje „što je ispravno“. Tada se lako zaboravi da je odnos više od pravila: on je živi prostor u kojem se griješi, prašta i uči.

Rad na sebi u ljubavi

I. Ogledalo vlastitih načela

- Kada se najviše uhvatim za pravila u ljubavi?
- Što mi pruža sigurnost kada sve ide „po planu“?
- Kako reagiram kad partner napravi pogrešku?

II. Ogledalo vlastitih načela

- Jesam li ikada partnera više kritizirao nego slušao?
- Koje sitnice u vezi smatram „grijesima“ iako su možda samo različiti stilovi?
- Što se u meni smiruje kad dopustim sebi i partneru da budemo nesavršeni?

III. Ogledalo vlastitih načela

- Jedan dan svjesno promatraj partnerove male propuste (npr. zaboravio je kupiti kruh, nije poslao poruku na vrijeme). Umjesto reakcije, zapiši u bilježnicu što osjećaš.
- Napiši tri pravila koja često imaš u ljubavi. Pokraj svakog zapiši: „Što bi se dogodilo kad bih ovo pravilo barem ponekad otpustio?“
- Promišljaj o ideji: „Važnije mi je da smo bliski nego da smo savršeni.“

Misao vodilja

„U ljubavi nije presudno da smo savršeno ispravni, nego da smo istinski prisutni.“

1.1. Pravila i dogovori iznad bliskosti

1. Ulazna slika

Pravila i dogovori mogu u vezu donijeti osjećaj sigurnosti, jasnoće i poštovanja. Ali kada zauzmu središnje mjesto, partneri se sve manje susreću kao dvoje ljudi, a sve više kao čuvari ugovora. Tada nježnost ustupa mjesto točnosti, a bliskost se mjeri po ispunjenju zadataka. Ljubav polako gubi spontanost i pretvara se u nadgledanje jesu li dogovori ispunjeni.

2. Ogledalo refleksije

- Jesam li u djetinjstvu češće osjećao strah od pogreške nego slobodu da pokušam?
- Pamtim li više zabrane nego poticaje?
- Danas osjećam da ne smijem pogriješiti jer će netko to shvatiti kao neposluh?

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada ti dogovori pomažu da se osjećaš sigurno i uvaženo?

Sputavanje: Kada pravila i dogovori postaju zid koji smanjuje spontanost i radost odnosa?

4. Glas obrasca

Koja rečenica „pravila i dogovora“ još uvijek živi u tebi?

Primjer: „Ako se dogovorimo, mora biti baš tako!“

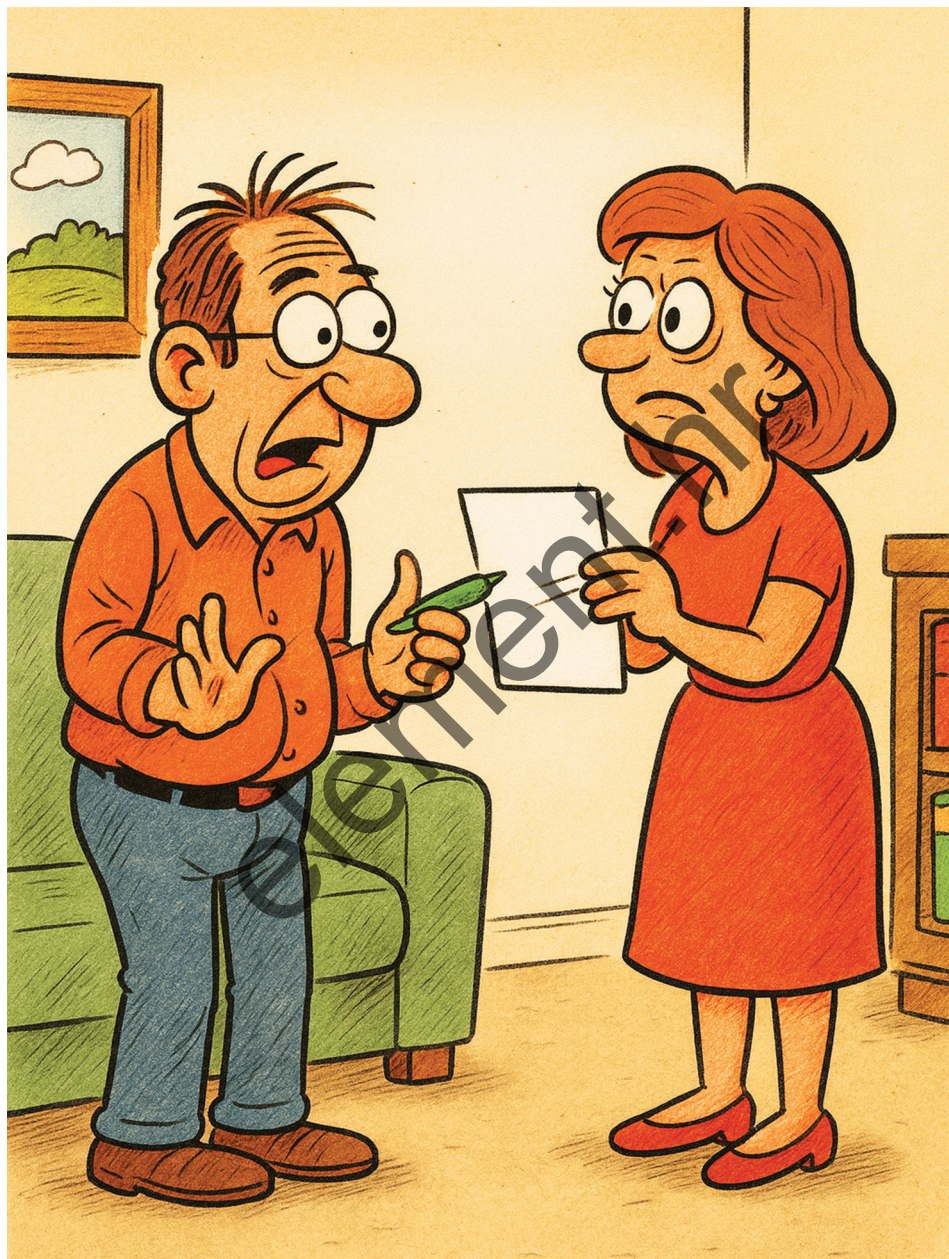
1. _____
2. _____
3. _____

5. Pogled drugih

- U kojim te situacijama partner ili bliski ljudi doživljavaju kao osobu koja više čuva pravila nego odnos?

- Što bi ti netko blizak rekao o tvojoj potrebi da sve bude ispravno i dogovoreno?

Ljubici treba jamstvo.



"Ljubice, jednostavno ti ne mogu potpisati da ću zauvijek ostati lijep, šarmantan, duhovit, galantan, staložen i omiljen u društvu!"

1.2. Netrpeljivost prema pogreškama

1. Ulazna slika

U ljubavi su pogreške neizbježne: zaboravljene poruke, neusklađeni planovi, nespretno izgovorene riječi. Kada pogreške postanu nepodnošljive, one više nisu prilike za razumijevanje, nego prijestupi koji se upisuju u bilancu odnosa. Tada partner osjeća da hoda po tankom ledu, a bliskost se povlači pred napetošću i oprezom. Ljubav gubi toplinu jer svaka sitnica postaje ozbiljan prekršaj.

2. Ogledalo refleksije

- Kada sam partnerovu sitnu pogrešku doživio kao znak nepoštovanja?
- Što u meni budi ponavljanje male pogreške: bijes, strah ili tuga?
- Koliko brzo zaboravim partnerov propust, a koliko ga dugo nosim u sebi?

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada ti sposobnost da uočiš detalje pomaže održati jasnoću i dosljednost u vezi?

Sputavanje: Kada netrpeljivost prema pogreškama guši igru, smijeh i spontanost među vama?

4. Glas obrasca

Koja rečenica netrpeljivosti prema pogreškama još uvijek živi u tebi?

Primjer: „Ako pogriješi, znači da mu nije stalo.“

1. _____
2. _____
3. _____

5. Pogled drugih

- Kada te partner ili bliski ljudi vide kao osobu koja teško prelazi preko sitnih pogrešaka?

- Što bi ti netko blizak rekao o tvojoj sklonosti da pogreške shvaćaš osobno?

Tomo dobiva žuti karton.



"Gdje si ti do sad, radiš do dva, a sad je dva i osamnaest?!"