

2.

Ljubav između ideala i stvarnosti

2.1.

I živjeli su sretno... barem prvih šest mjeseci

Zaljubljenost je stanje u kojem nas kemija mozga uvjerava da smo pronašli onoga pravoga. Dopamin, oksitocin i serotonin udružuju snage kako bi stvorili osjećaj euforije, neuništive povezanosti i uvjerenja da su sve razlike zapravo šarmantne nijanse. Svaka poruka, osmijeh ili dodir djeluje kao mali vatromet. A mi, opijeni tim unutarnjim spektaklom, mislimo da je to ljubav. Ovo je zapravo faza privikavanja u kojoj se svatko trudi pokazati svoje najbolje lice.

Negdje između trećeg i dvanaestog mjeseca kemija se počinje smirivati. Leptirići u trbuhu postaju rjeđi gosti, a na scenu stupaju svakodnevne obaveze, različiti ritmovi i prve, više ili manje, ozbiljne nesuglasice. Ono što je nekoć bilo slatka spontanost sada može izgledati kao neodgovornost, dok se šarmantna preciznost pretvara u naporno cjepidlačenje. Neki to nazivaju krajem bajke, no zapravo je riječ tek o kraju jednog poglavlja i početku drugog: onog u kojem prestajemo biti opčinjeni projekcijom i počinjemo upoznavati stvarnu osobu. Pedagoškim jezikom rečeno, to je trenutak kada se „skriveni kurikulum”, tj. ono što nije bilo vidljivo na početku, počinje otkrivati u svakodnevnoj interakciji.

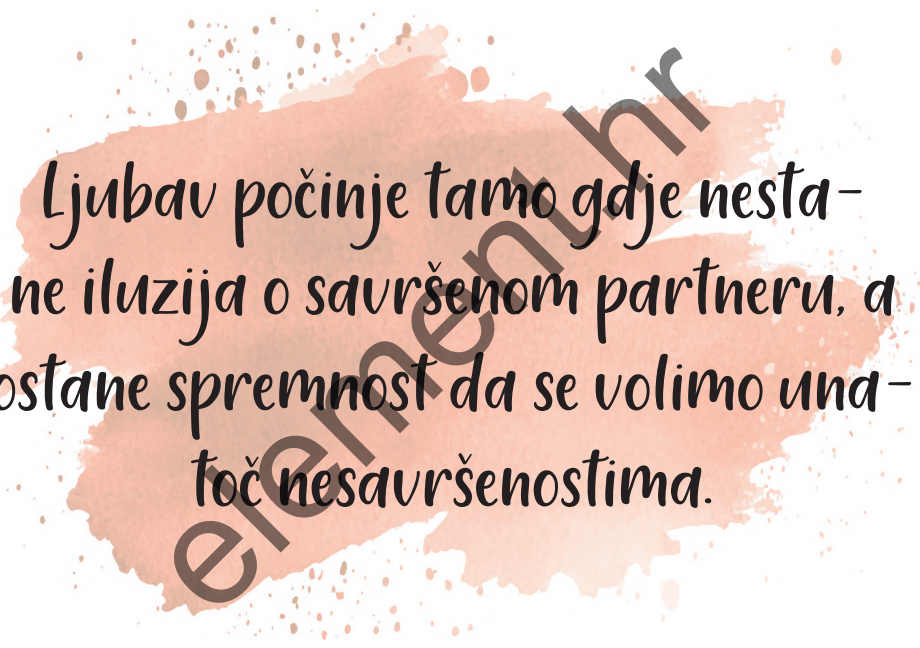
Neki autori¹ govore o opsesivnoj zaljubljenosti i naglašavaju da zaljubljenost i ljubav nisu ista stvar. Zaljubljenost je intenzivna, ali prolazna dok je ljubav je stabilnija, dublja i zahtjevnija. Ljubav počinje tamo gdje nestane iluzija o savršenom partneru, a ostane spremnost da se volimo unatoč nesavršenostima.

U ovom prijelazu dolazi i prvi ozbiljan test odnosa: što radimo kad vidimo partnerove slabosti, nespretnosti ili navike koje nas iritiraju? Neki ljudi tada počinju prepravljati partnera prema slici iz faze zaljubljenosti, dok drugi pokušavaju sebe prilagoditi partnerovim očekivanjima. Ni jedno ni drugo ne vodi pravoj bliskosti. Prava bliskost nastaje kad prestanemo igrati ulogu savršene verzije sebe i dopustimo drugomu vidjeti našu stvarnu verziju. I obrnuto.

Parovi koji prežive ovu tranziciju često kažu da je tek tada njihova ljubav počela rasti. To ne znači da svakodnevica postaje romantični film, nego da se u njoj pronađe novi oblik sigurnosti: znati da partner vidi naše mane, a ipak ostaje. I da mi vidimo njegove, a ne bježimo.

Možda je to i najveća ironija ljubavi: ono što nas je na početku osvojilo bila je iluzija, a ono što nas na kraju drži zajedno jest sposobnost bliskosti i zajedništva bez iluzija. Kad se naučimo voljeti i u trenutcima slatkog cjepidlačenja oko toga gdje stoji stolica ili tko je zaboravio ugasiti svjetlo, možemo reći da smo prošli jedan od najvažnijih ispita bliskosti.

1 Tenno, D. 1999. *Love and limerence. The experience of being in love*. Scarborough House. New York.



Ljubav počinje tamo gdje nestane iluzija o savršenom partneru, a ostane spremnost da se volimo unatoč nesavršenostima.

Marinko je u fazi prvih šest mjeseci veze.



Možda je to i najveća
ironija ljubavi:
ono što nas je na početku osvojilo
bila je iluzija, a ono što nas na
kraju drži zajedno jest sposobnost
bliskosti i zajedništva bez iluzija.

2.2. Zašto nas privlače određene osobe

Privlačnost rijetko proizlazi samo iz fizičkog izgleda ili racionalne procjene partnerovih kvaliteta. Iako nam se čini da biramo prema ukusu ili listi poželjnih osobina, u pozadini se često odvija nešto dublje: nesvjesno tražimo ono što nam je poznato, čak i kad to poznato nije dobro za nas.

Psiholozi i terapeuti već dugo primjećuju da nas privlače osobe koje aktiviraju naše stare emocionalne obrasce². Ti obrasci oblikuju se u ranom djetinjstvu, dok učimo što znači bliskost, sigurnost, ljubav ili odbacivanje. Ako smo odrasli u okruženju gdje je ljubav bila povezana s toplinom i podrškom, veća je vjerojatnost da ćemo tražiti partnere koji će nam pružati sličan osjećaj. No, ako smo ljubav doživljavali kao nepredvidivu, uvjetovanu ili povremenu, nesvjesno možemo birati upravo one koji će to ponoviti. Ne zato što želimo patiti, nego zato što naš unutarnji sustav prepoznaje tu dinamiku kao normalnu i poznatu.

Istraživanja privrženosti³ pokazuju da naš stil povezivanja značajno utječe na to tko nam se čini privlačnim. Sigurno privržene osobe sklonije su birati partnere koji im nude dosljednu podršku i otvorenu komunikaciju. Oni s anksioznim stilom privrženosti mogu osjećati snažnu privlačnost prema emocionalno nedostupnima, i to upravo zato što ih ta nedostupnost podsjeća na neispunjene potrebe iz prošlosti i budi nadu da će ih ovaj put uspjeti ispuniti. Izbjegavajuće privržene osobe, pak, znaju birati one koji su emocionalno zahtjevniji jer im to omogućuje opravdati vlastito držanje na distanci.

Naša privlačnost prema drugima nije tek stvar kemije, iako i ona ima važnu ulogu. Ona je prije svega rezultat složene interakcije sjećanja, uvjerenja i emocionalnog uvjetovanja. Mozak pamti ne samo lica, glasove i geste, nego

2 Hendrix, H. 1988. *Getting the love you want: A guide for couples*. Harper & Row.

3 Bowlby, J. 1988. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books. i Hazan, C., & Shaver, P. 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>



Često nas privlače osobe
koje aktiviraju naše stare
emocionalne obrasce.

i osjećaje koje su oni u nama budili. Kad upoznamo nekoga tko u nama probudi isti osjećaj kao netko iz naše prošlosti, skloni smo to doživjeti kao iskru ili posebnu povezanost, ne primjećujući da se zapravo radi o prepoznavanju obrasca.

U pedagoškom smislu to je slično načinu na koji učenici gravitiraju prema određenim vrstama zadataka ili učitelja pa biraju ono što im je već poznato, iako to nije uvijek ono što najviše pridonosi njihovom razvoju. Na isti način, naša rana iskustva oblikuju ne samo stil učenja nego i emocionalnu metodu rada u ljubavnim odnosima.

Zbog toga vrijedi zastati i zapitati se: „Privlači li me ova osoba zato što mi nudi ono što mi je potrebno ili zato što ponavlja ono na što sam navikao?” Odgovor na to pitanje može presuditi hoće li odnos postati prostor iscjeljenja i rasta ili poprište ponavljanja starih rana.

2.2.1. TKO KOME PRVI PRILAZI?

Privlačnost može ostati samo iskra ako je nitko ne pretvori u plamen. I upravo se tu pojavljuje jedno od vječnih pitanja: „Tko zapravo napravi prvi korak? Je li to onaj smjeliji, onaj koji ima bolje “karte na stolu” ili onaj koji je spreman riskirati? Ili pak onaj kojemu je upravo tada najpotrebnija potvrda da vrijedi?”

Psiholozi ističu da prvi korak nije samo pitanje hrabrosti, nego i unutarnje motivacije. Netko će se osmijeliti jer želi zadržati kontrolu nad situacijom; drugi jer ne podnosi neizvjesnost; treći zato što osjeća da nema što izgubiti. S druge strane, mnogi čekaju da netko priđe njima i to ne nužno zbog manjehrabrosti, nego zbog želje da njihova vrijednost bude prepoznata, a da je sami ne moraju isticati.

Kulturalni kontekst također oblikuje dinamiku. U nekim društvima očekuje se da muškarac prvi priđe, dok u drugima sve češće žene otvoreno preuzimaju inicijativu. No, iza tih obrazaca uvijek stoji ista čežnja – želimo biti primijećeni, potvrđeni i prihvaćeni.

Veljko se nada da će Vlastin interes za njega biti odlična reklama i za druge usamljene dame.



"Samo da znaš, za mene se zanima 600 žena..."

Prava bliskost nastaje kad
prestanemo igrati ulogu
savršene verzije sebe

I dio:

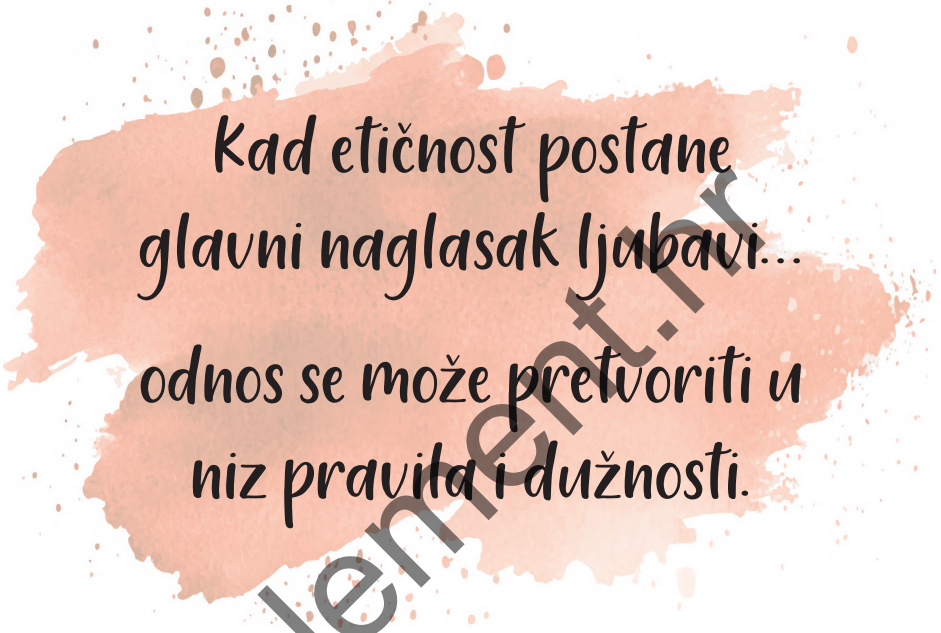
Temelji na kojima gradimo veze

- ➔ 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!“

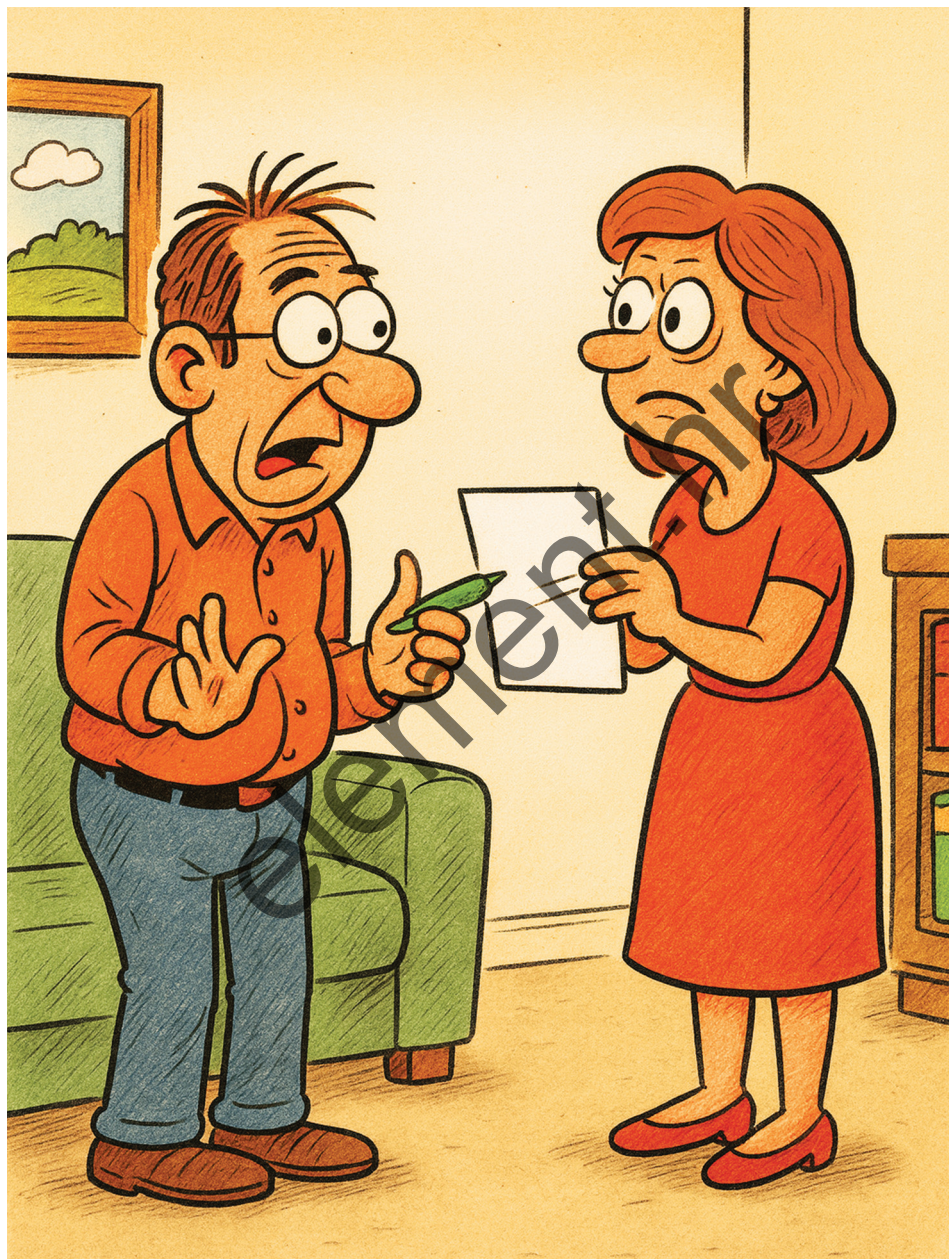
1. _____
2. _____
3. _____

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?!"