


www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
María Esclapez
ME QUIERO, TE QUIERO

Copyright © 2022, María Esclapez

Copyright © 2022, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47–49. 08021 Barcelona

All rights reserved.

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05399-9



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Marija Esfapez
**VOLIM SEBE,
VOLIM TEBE**



**Vodič za razvoj zdravih odnosa
(i poboljšanje već postojećih)**

Prevela Sandra Nešović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.

UVOD



Dok sam razmišljala o pisanju ove knjige, prisećala sam se svih onih veza kroz koje sam prošla pre nego što sam iskusila pravu ljubav. Želela sam da ono što vi sada držite u rukama napišem sa svoje profesionalne tačke gledišta, ali istovremeno i na temeljima svog ličnog iskustva.

I ja sam takođe doživela brojne toksične veze i patila sam od emocionalne zavisnosti. Dugo sam zanemarivala onaj unutrašnji glasić koji mi je govorio da nešto nije kako treba. Sušta je istina da me je u to doba bilo strah da se zagledam unutar sebe upravo zbog onoga što bih tamo mogla da zateknem. I tako sam, nažalost, ućutkivala taj glas koji je stanovao u meni, sve dok ga nisam potpuno oterala.

Uklanjanje tog glasa ujedno je podrazumevalo i hranjenje onih drugih glasova koji su nastojali da me ponište. Toliko sam zamrzela samu sebe da sam se pretvorila, po ko zna koji put u svom životu, u svog najgoreg neprijatelja. Dok sam ja ispunjavala srca svojih partnera, moje je ostajalo prazno. Kada bih mogla nekako da dojavim Danteu da pridoda još jedan krug svojoj zamisli pakla, bila bi to psihološka patnja. U meni nema ni trunke sumnje da je tako.

Međutim, instinkt je moćna stvar i ne predaje se tek tako lako. Jednog dana se onaj glasić kao iznebuha ponovo javio i tada sam znala da je kucnuo poslednji čas. Morala sam nešto da učinim. Dosta mi je više bilo toga da uvek iznova upadam u jedne te iste zamke. Baš na toj tački, gde je ceo moj život mogao da se nazove debaklom, a ja se našla u samom srcu uragana, skupila sam snage da započnem sa radom na sebi.

Život je nastavio da me razvlači kroz mnoštvo poraza, kako na ličnom, tako i na profesionalnom polju, ali je nešto krenulo da se menja, kao da sam drugačije reagovala na sve to. Više nisam osećala poriv za samouništenjem ili bojkotovanjem same sebe. Sada sam bila daleko svesnija svega.

Ne sećam se tačnog trenutka kada se promena dogodila, tako da ne bih umela da vam kažem gde sam se tada nalazila ili šta me je okruživalo. Ali svakako to povezujem sa periodom kada sam živela u Madridu, gradu koji me je prigrlio i nadahnua moje iluzije, ali koji me je istovremeno i maltretirao. Tamo sam u jednakoj meri i patila i uživala u životu. Tamo sam upoznala Alberta, ljubav svog života, koji me je pratio u spoznaji da sam se verovatno zaljubljujivala mnogo puta pre toga, ali da nisam osetila ukus prave ljubavi sve dok on nije zakoračio u moj svet.

Vama, čitaocē/čitateljko, koji otkrivete ove redove, reći ću da vas razumem (ne možete ni da zamislite koliko). Znam da je, baš kako se dešavalo i meni, moguće da se unutar vas skrivaju neke sumnje i pitanja kojima se plašite da pogledate u oči. Možda i vi takođe već slutite da nešto ne ide kako treba i da ono što svakodnevno proživljavate u svom partnerskom odnosu verovatno i nije sasvim normalno. Štaviše, moguće je da je to slučaj sa svim vašim prethodnim vezama, i da pored toga što želite da se iskobeljate iz celog tog užasa, jednostavno ne umete da se snađete i nemate ideju kako to da izvedete. Sada ovu knjigu čitate zbog toga što onaj glasić koji sam već pomenula da mi se ranije obraćao sada čujete i vi, pa ste konačno odlučili da ga saslušate. Kamo sreće da ovde pronađete ono što bi meni bilo drago da sam imala u svom najmračnijem periodu.

Namera mi je da motivišem vašu veštinu samoposmatranja. Svejedno je u kojoj se fazi trenutno nalazite, jer nikada nije prerano niti prekasno, ukoliko pravilno primenite introspekciju. Pratiću vas na tom putu zalazjenja u same sebe, kako biste se čuli, razmislili i pronašli odgovore za kojima tragate, kakvi god oni bili.

A sada, kada se osvrnem unatrag, čini mi se da mi je iko pre nekoliko godina, kada sam u životu imala samo nesiguran posao uz koji sam jedva sastavljala kraj sa krajem i nekoliko zavisničkih veza iza svojih leđa, rekao da ću jednog dana biti ovde gde sam sada, ja mu ne bih poverovala. Silom prilika sam naučila da budem sama i da cenim sebe. Otkaçila sam se od svih onih osoba koje su bile prisutne u mom životu samo da bi

iskorišćavale mene i ono što sam tada bila. Napustila sam svoj dotadašnji posao i, uprkos tome što nisam verovala nikome i ni u šta, sa kofe-rom punim nade vratila sam se na tlo koje je bilo svedok mog rođenja i dolaska na ovaj svet. Odlučila sam, na tom putu kojim sam krenula od nule, da se jednostavno oslonim na sebe i na svoje mogućnosti, nezavisno ni od čega i ni od koga. Tako sam i postupila, nasmrt preplašena, ali sam ipak skupila hrabrosti da načinim taj korak. Doživela sam još nekoliko onih šamara koje nikada ne zaboraviš, ali je meni ionako bilo svejedno. Nastavila sam dalje. Govorila sam samoj sebi: „Ti samo gledaj svoja posla, jednostavno gledaj svoja posla“, što je rečenica koju još uvek povremeno ponavljam negde u sebi. I eto tako, osvanuo je i dan kada je moj novi posao počeo da rađa plodove, kada se moj sudbinski put ukrstio sa ljudima u koje sam napokon mogla da imam poverenja. Život mi je pokazao svoje drugo lice i ja sam tu priliku oberučke prihvatila.

Ova Marija kakva sam ja danas nema ama baš nikakve veze sa Marijom kakva sam pre bila. To me je koštalo beskrajno mnogo suza, ogromnih razočaranja i teskobe sa kojom se i dan-danas batrgam. Nije mi bilo lako, to je sušta istina, ali zato sada imam ono o čemu sam oduvek maštala i ne mogu da odolim a da ponekad ne bacim pogled unazad, misleći o tome kako mi je sve to, na izvestan način, poslužilo kao neka vrsta lekcije o tome kako da postavim određene granice. S vremena na vreme i dalje imam običaj da se setim neke epizode iz svog života, kojoj se vraćam plačući, kako bih ponovo čvrsto prigrllila vlastito biće. Više ništa nije isto kao ranije i, mada ni sada moj život nije besprekorno savršen, i dalje imam najvažnije stubove oslonca pored sebe: svog partnera i svoju porodicu, kojima i posvećujem ovu knjigu. Hvala vam što ste uvek bili uz mene, vi ste moje utočište, vi predstavljate moje sigurno gnezdo i emocionalnu stabilnost, koja mi je i te kako potrebna onda kada me iznova posete duhovi prošlosti.



VAŽNE NAPOMENE

O DOGAĐAJIMA ZAPISANIM U OVOJ KNJIZI

U ovoj knjizi naići ćete isključivo na stvarne i lične doživljaje same autorke.

Osim toga, moći ćete da pročitate i određena svedočanstva zasnovana na realnim činjenicama iz života njenih pacijenata. Ona su blago, pažljivo preoblikovano i prilagođeno, sa namerom da se zašтите i poštuju identitet i intimnost uključenih osoba.

Neke od navedenih situacija, kao što su, na primer, razgovori posredstvom aplikacije Votsap, zapravo su izmišljene i spadaju u projekat *Radiografije toksičnih razgovora putem Votsapa**, i proizvod su same autorke. Spomenute slike teže ka tome da dočaraju situacije na koje nailazimo u stvarnom životu, što je neretko slučaj.

Sva imena korišćena u pripovedanju su izmišljena, plod su fikcije, usled čega je svaka sličnost sa stvarnim ličnostima i događajima koju čitalac može da uoči zapravo sasvim slučajna.

O GRAMATICI

U ovoj knjizi se u generičkom smislu upotrebljava muški rod, sa ciljem da se olakša čitanje, iako su ove stranice namenjene svakoj osobi koja poželi da ih pročita, nezavisno od njenog identiteta, godišta i pola.

* *Radiografías de conversaciones tóxicas por Whatsapp.* (Prim. kor.)

01

PRVO POGLAVLJE

O TOKSIČNIM VEZAMA I EMOCIONALNOJ ZAVISNOSTI

Pre nego što počnem da se bavim određenijim konceptima partnerskih odnosa, volela bih da vam kažem ponešto i o značaju građenja zdravih spona u odnosima sa drugim ljudima, ali i sa samim sobom.

Mi se rađamo i dok rastemo otkrivamo svet, učimo kako da se povežemo sa svojim okruženjem koje nam je dato. Ono što učimo, ali i način na koji to sprovodimo u delo, jeste upravo ono što, nešto kasnije, određuje veliki deo našeg načina na koji procesuiramo stvari, kako se povezujemo sa drugima i kako reagujemo na stimulanse koji nas okružuju (na primer, način na koji se postavljamo kada se ukažu izvesni problemi). Iz tog razloga, možemo reći da naša lična istorija uslovljava način na koji se povezujemo, ali ne samo putem sukoba već i sa nama samima i sa drugima.

*Nakon što pročitate ovu knjigu,
više nećete biti ista osoba.*

Jedan od kvaliteta koje naš mozak poseduje jeste taj što je, uslovno rečeno, plastičan (prilagodljiv), usled čega sve, apsolutno sve što nam se dešava, određuje način našeg poimanja sveta. Svake sekunde kada naš mozak obrađuje informacije, on se menja. Ako vam kažem, čisto za primer, da svaki mesec koji počinje u nedelju ima jedan petak trinaesti, to bi bila još jedna nova informacija koju vaš mozak upija i priključuje je kao deo celine, što mu istovremeno omogućava da izmeni oblik spoznavanja činjenica. Zbog svega toga, posle čitanja ove knjige, ni vi više nećete biti ono što ste bili juče.

U partnerskim odnosima biva nešto slično. Sve što naučimo tokom svog života, bilo svesno ili nesvesno, unosi promenu u način na koji doživljavamo svoje veze, čak i kada je slučaj takav da ono što saznajemo potom primenjujemo u okviru jedne te iste veze. Ljudsko biće je poput sunđera, postepeno upija i stiče razne obrasce ponašanja, situacije, reči, slike, tačke gledišta u razmišljanju, pa čak i stavove. Ono uči čak i ono što zapravo ne želi da nauči.

Vrlo često mnogi događaji mogu da prerastu u prave traume (zbivanja sa visokim emocionalnim intenzitetom koja u negativnom smislu uslovljavaju život jedne osobe i ostaju zauvek urezana u mozak). U odnosima sa roditeljima, u prijateljskim i partnerskim odnosima, svako iskustvo koje predstavlja neku emocionalnu ili fizičku patnju smatra se traumatičnim, zato što utiče na intimnu i afektivnu srž osobe. Takva vrsta trauma pretvara se u ono što će u budućnosti određivati tip povezanosti u okviru naših odnosa, koji mogu da budu toksični ili ne.

Toksična veza je ona koja stvara osećaj teskobe. Već i sam pridev u njenom nazivu to nagoveštava: „toksična“. Ono što je toksično na nas deluje kao otrov, te je samim tim loše i može samo da nam naškodi.

U zavisnosti od prošlosti svakog činioca neke veze i interakcije njihovog učenja, uzrok toksične veze može biti sve i svašta. Meni je potpuno jasno, nakon što sam videla i na rođenoj koži iskusila mnoge toksične veze, da se samim tim ovakve veze ogledaju i u ponašanju. Stoga, **ne postoje toksične osobe, već osobe sa prošlošću i uverenjima koja dovode do toksičnog ophođenja.**

Volela bih da ovo naglasim, jer smatram da osuđivati nekoga i proglašiti ga „toksičnim“ ne samo da tu osobu lišava mogućnosti da promeni ugao posmatranja sveta i svoje postupke već joj povrh svega i prilepljuje

etiketu loše osobe, a to je pojam koji, makar sa psihološke tačke gledišta, uopšte i ne postoji. Nema dijagnoze u okviru DSM-a* (udžbenika u kome postoji spisak dijagnoza koje mi psiholozi i psihijatri koristimo) koja bi definisala „lošu osobu“ ili „dobru osobu“. Ma hajde molim vas, psihologija je nauka, dok prideve „dobar“ i „zao“ radije ostavljamo za polje religije i morala svakog pojedinačnog čoveka.

Kada govorimo o **emocionalnoj zavisnosti**, mi mislimo na afektivnu potrebu i emocionalnu sraslost koja podrazumeva nesposobnost da se izade iz nekog partnerskog odnosa koji stvara patnju (nemoć da se prekine neka toksična veza). Ima trenutaka lucidnosti u kojima osoba koja održava neku zavisničku vezu savršeno jasno uviđa da bi najbolje bilo da se okane te veze i odmakne od muke koju joj ona prouzrokuje, ali je strah u tome parališe.

Sa druge strane, imamo i koncept **međuzavisnosti**, koji zapažamo kod onih osoba koje, unutar nekog toksičnog i zavisničkog odnosa, osećaju neobuzdani nagon da drugom ugađaju, što je sa nesvesne strane motivisano strahom od napuštanja („Ako mu pružim ono najbolje od sebe, ako brinem o njemu i ugađam mu, nikada me neće ostaviti“). Takve osobe najčešće kao svog partnera biraju osobe koje i same obiluju problemima (na primer, osobe koje imaju neke mentalne poremećaje, fizičke nedostatke ili škodljive zavisnosti od različitih supstanci ili igara), ili koje su u nekom smislu slabe. Ovaj poslednje navedeni primer može da se sretne kada, na primer, sazavisna osoba redovno sluša svog partnera kako prepričava neka svoja bolna iskustva iz detinjstva ili iz svojih predašnjih ljubavnih odnosa. Nakon toga sazavisna osoba pokreće sve svoje raspoložive strategije za stalno ukazivanje pažnje upućene svom partneru. Takve osobe imaju neopisivu moć trpljenja i sklone su tome da tuđe probleme usvoje kao sopstvene, u većini slučajeva preterano štiteći svog dragog i stavljajući ga ispred vlastitih potreba.

Takođe, moramo imati u vidu i pojam zlostavljanja. Prema Ujedinjenim nacijama, „zlostavljanje ili loše ophođenje može da se opiše kao obrazac ponašanja primenjen u bilo kojoj vrsti veze, a koji teži tome da se stekne i zadrži kontrola nad partnerom. Maltretiranje obuhvata svaki fizički, seksualni, emocionalni, ekonomski ili psihološki čin koji utiče

* *Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje.* (Prim. ur.)

na drugu osobu, isto kao i pretnja da bi do sličnih pokušaja moglo da dođe“. Što znači, vezu koja se podrazumeva kao zlostavljanje sačinjava svaki vid veze u kojoj jedna od dve strane vrši kontrolu nad onom drugom ili, iskazano drugim rečima, bio bi to odnos u okviru kojeg je moguće identifikovati onu agresivnu stranu, to jest napadača (dominantnog) i onu drugu stranu koja ima ulogu žrtve (podređena).

I na kraju, takođe je neizostavno spomenuti i **zavisni tip ličnosti**, koji je sastavljen od skupa karakteristika tipičnih za one osobe koje imaju sklonost ka tome da grade zavisne veze. One se uglavnom povezuju sa drugima (prijateljima, rođacima i partnerima) na jedan prilično opsesivan način, što može da izazove toksične odnose. Uprkos tome, kada nekoga odlikuje zavisni tip ličnosti, to ne mora nužno da vodi tome da upada u odnose emocionalne zavisnosti. Naime, i te kako je moguće biti zavistan tip ličnosti, a da ipak, istovremeno, ta osoba gradi jedan zdrav odnos u kome oba činioca para u zadovoljavajućoj meri utoljavaju svoje emocionalne potrebe. Posebno ako je prisutan i rad na ličnom razvoju, koji osobama sa takvom vrstom ličnosti pomaže da razumeju odakle potiče njihov vid povezivanja sa drugima, te u skladu sa tim osoba ulaže trud za utiranje puta kojim će se emocionalno „osamostaliti“.

Suvišno je naglašavati da svaki od ovih pojmova uslovljava emocionalnu teskobu i nelagodu, ali ujedno znamo i da ne počinje sve uvek tako loše. U mojoj knjizi *Ama tu sexo**, u izdanju *Pingvin random ha-usa*, govorila sam o „Priči o žabi Henovevi“, kao i o dinamici zavisničkih partnerskih odnosa, kako bi se lakše shvatilo na koji način veze koje su naizgled zdrave mogu vrlo lako da skliznu u pravcu toksičnih i zavisničkih odnosa.

Hajde da zajedno bacimo pogled na faze jedne veze i gde to mogu da počnu da se promaljavu svi oni prethodno navedeni problemi ili, drugim rečima, gde kreću da izbijaju na površinu ona uverenja koja smo skupljali celog života.

* *Zavoli svoju seksualnost.* (Prim. prev.)

02

DRUGO POGLAVLJE

LJUBAVNE FAZE

1. PRIVLAČNOST

Zamislite sebe u sledećoj situaciji. Neočekivano upoznajete nekoga. Prijatelja jednog vašeg prijatelja, devojku koju odmeravate već mesecima, tajnu simpatiju još od srednje škole ili nekog sa kim ste se naprosto upoznali preko interneta.

Mnogo biste voleli da se smuvate sa tom osobom. Ali baš mnogo. Svakodnevno zamišljate kako bi bilo spetljati se sa njom, provoditi prijatne zajedničke trenutke i održavati seksualne odnose. Iako ste imali već nekoliko sudara sa dotičnom osobom, nastavljate da maštate. Čak vam se i na licu nesvesno ukaže neki glupavi osmeh kada pogledate u svoj mobilni telefon dok razgovarate sa njom. Imate utisak kao da je neko na vas bacio čini i začarao vas.

2. ZALJUBLJIVANJE / MEDENI MESEC

To je faza u kojoj se pojavljuju svi oni mitovi o romantičnoj ljubavi, sva ona nepisana pravila o ljubavi, sa namerom da tu i ostanu.

Nakon što ste se malo bliže upoznali kroz više sastanaka i zajedničkih izlazaka, kao i putem dugih razgovora preko Votsapa koji umeju da potraju sve do zore, shvatate da ste se do ušiju zaljubili. Osećate se toliko omađijano da verujete kako je ta osoba pored vas sigurno ljubav vašeg života. Sve deluje lepo i ne primećujete nijednu manu (doduše, ako je i uočite, ne pridajete joj poseban značaj). Kako je uopšte moguće da niste ranije upoznali tu osobu? Pa gde je ona bila sve ovo vreme?

Kazaću vam jednu stvar. Ta faza nije večna niti bi trebalo da bude. Sudeći po izrađenim studijama na tu temu, ona traje neke tri ili četiri godine (mada sam upoznala i neke parove kod kojih je ova faza izdržala svega nekoliko meseci). Ja ovaj vremenski period najčešće nazivam „prolaznom ludošću“, zato što sam ubeđena da tokom tog procesa naše telo luči jedan koktel prilično moćnih i zanimljivih supstanci, koji nas navodi na to da stvari vidimo i osećamo na način koji se ne poklapa sa stvarnošću. Taj *hajp* ne može večito da traje, zbog toga što telo, ma koliko god to suludo zvučalo, zapravo stvara stres (nazovimo to *eustres*, pozitivni stres, koji utiče na to da osećate leptiriće u stomaku i zahvaljujući kome nemate poriv da mislite na bol). Nešto kasnije ću objasniti kako to funkcioniše na biohemijском nivou, da biste bolje shvatili ono o čemu ovde govorim.

Reći ću vam samo još da je to nemoguće, bez obzira na to što se mnoge osobe upinju da svoju vezu zauvek zadrže upravo u ovoj fazi. Kada bismo svi stalno ostajali zaglavljani u stanju zaljubljenosti, svet bi postao istinski kaos i verovatno bismo s vremenom oboleli; razlog tome je činjenica da zaljubljenost zapravo za naše telo predstavlja stanje haosa i neprestane aktivnosti. Baš zato nas priroda (kakva mudrica) postepeno dovodi do stabilnosti.

3. RAZOČARANJE ILI SPLAŠNJAVANJE

Upravo je to tačka na kojoj skidamo ružičaste naočare zaljubljenosti i postajemo svesni vlastitog slepila koje su nam izazivali onaj nagli zalet i koktel supstanci u našem telu.

Ja sam imala jednu prijateljicu koja je, ne znajući ništa o postojanju ovih etapa, često govorila kako je na nju neko bacio prokletstvo što se tiče

partnerskih veza. Ona je to nazivala trogodišnjim prokletstvom. Lično je to definisala kao partnersku krizu tokom koje se odlučuje hoće li oni ostati skupa ili neće. Daj bože da ona sada čita ovu knjigu, baš u ovom trenutku, kako bi što pre shvatila da to što se njoj dešavalo u vezama nije nikakvo prokletstvo, nego doba kada se okončava faza zaljublivanja i kreće faza razočaranja.

„Zašto ova osoba danas nema želju da spava sa mnom? Možda joj se više ne dopadam?“, neprestano se pitate. Takođe, može da se dogodi i to da vaši razgovori više nisu onako duboki, ne viđate se više baš tako često ili u njenom ponašanju zapažate neke stvari koje vam se ne sviđaju.

Vreme teče i prva razočaranja ukazuju se onda kada se navedene krize upoređuju sa mitovima i legendama o romantičnoj ljubavi koje ste ranije bespogovorno prihvatili kao nešto sasvim uobičajeno.

U svakoj vezi, čak i kada još uvek ne znamo da li je ona zdrava ili nije, otprilike tada počinju da se spoznaju stvarni nedostaci druge osobe i odvijaju se izvesne neodložne promene, koje obe strane zahtevaju jedna od druge. Eto, u tom grmu leži zec, baš odatle vreba opasnost jer, zavisno od toga na koji način se suočavaju sa krizama, parovi će ili uspeti da izgrade jedan zdrav odnos, ili im to neće poći za rukom.

Ukoliko sukobima, koji neminovno iskrsavaju, osobe pristupaju u prilagodljivom i funkcionalnom smislu, njihova veza će biti izatkana na jedan zdrav način.

Za vreme trajanja ove faze par prolazi kroz čuveni period „sparivanja“, koji se temelji na međusobnom upoznavanju u dubljem smislu i „prilagođavaju“ se jedno drugom. To prilagođavanje nije sinonim za mirenje sa sudbinom ili beskompromisno prihvatanje ili gubljenje sopstvenog identiteta. Ovde se to odnosi na posmatranje i izdvajanje onih aspekata veze koji nisu ubedljivi, zatim se oni izlažu pred partnerom, traži se da se tu nešto promeni i/ili da se iznađe neko sporazumno rešenje kojim će obe strane biti zadovoljne, posle čega će zajedno raditi na ostvarenju tih promena.

Dakle, moraćete da zasučete rukave i bacite se na posao. Ali upamtite jednu stvar: **veze zahtevaju trud, ali ne i žrtvovanje.**

4. PRAVA LJUBAV / ZRELA LJUBAV / STABILNA VEZA

To bi trebalo da budu ciljevi u svakoj vezi. Međutim, najviše iznenađuje činjenica da ovu fazu, koju odlikuju osećaj smirenosti i stabilnosti, neretko mnogi ljudi smatraju najdosadnijom etapom veze u kojoj nema ljubavi. Ali ništa ne može biti dalje od istine. Ljubavi tu i te kako ima, samo što se proživljava na drugačiji način.

U ovoj fazi, može se reći da ste prevazišli stanje zaljubljenosti i prešli na teren prave ljubavi, što je daleko uzvišenije i komplikovanije osećanje.

U ovoj fazi se oblikuje odana i istinska privrženost i donose se neke temeljnije i racionalnije odluke. Dotični par sebe sada vidi kao tačku oslonca u kojoj preovladavaju svrsishodna komunikacija, dijalog i pregovori.

Eto, tako stoje stvari.

„Kakav si ti *hejter* po pitanju ljubavi“, zameraju mi pojedine osobe. Ali nije suština u tome da sam ja *hejter*, već se moj posao zasniva na razumevanju procesa koji stoje iza svakog odnosa kako bih dokučila zbog čega se nešto dešava baš tako kako se dešava. Ili zašto moji pacijenti osećaju to što osećaju ili misle to što misle.

Stoga, iako je tačno da ja nisam baš neka obožavateljka ili bolje rečeno „zaljubljenica“ u zaljubljenost, kao i toliko mnogo ljudi na ovoj planeti, svakako da volim ljubav. Ključ je u tome da **zaljubljenost ne može da traje zauvek; nasuprot tome, ljubav može da bude večna.**

03

TREĆE POGLAVLJE

MITOVI O ROMANTIČNOJ LJUBAVI

Ranije sam već spomenula da se faza zaljubljenosti javlja delimično iz kolektivnog nesvesnog, a nešto takođe, kao što možemo i da naslutimo, ujedno obeležava i naše spoznaje i iskustva na polju partnerskih odnosa: to su mitovi o romantičnoj ljubavi.

Oni su neka vrsta pojednostavljene građe stvarnosti kada je reč o partnerskim odnosima, a koja teži tome da utiče na naše ponašanje. Sve to sačinjava određenu mešavinu, čorbu spravljenju od sastojaka kao što su toksične i zavisničke veze, ali i one koje su, iako uspevaju da održe funkcionalne spona, takođe osuđene na frustracije, nezadovoljstvo i propast.

Ukoliko ste ikada nešto slično prepoznali kako čuči sakriveno u načinu na koji poimate partnerske odnose, trebalo bi da znate da to nije samo vaš problem. Društvo u kome mi danas živimo oličava savršeno okruženje za to da se nagutamo lažnih ubeđenja u vezi sa ljubavlju, a što, neminovno, uslovljava i naše ponašanje. Naučili smo, u aktivnom ili pasivnom vidu, da partnerski odnosi treba da se rukovode upravo njima.

Postoje brojna neracionalna uverenja u vezi sa ljubavlju i u vezi sa tim kakav treba da bude jedan partnerski odnos. Biće tu onih predubeđenja koja su vam već poznata i koja ćete veoma lako identifikovati, ali neka druga i nisu toliko upadljiva na prvi pogled. Stvar je u tome da mitovi

o romantičnoj ljubavi uglavnom deluju nesvesno na ljude. I zato su, čak i uprkos tome što će vam se, kada pročitate ovo što sledi, činiti očiglednim i složit ćete se sa mojim rezonovanjem po tom pitanju, ta uverenja ipak prisutna krišom, vršeći snažan uticaj na vašu ideju koju postepeno stižete o ljubavi i partnerskim odnosima.

1. SEKS ĆE UVEK BITI VRLO STRASTVEN; U SUPROTNOM, TO ZNAČI DA JE VEZI DOŠAO KRAJ

Viđali smo to i ranije. Strast između dve osobe je sklona tome da s vremenom splašnjava. Objašnjenje za to je vrlo jednostavno i svodi se na jednu jedinu reč: navikavanje. Imajte na umu to da ni telo ne može večno da boravi u fazi zaljubljenosti.

Svi se mi s vremenom navikavamo na stvari koje često vidimo i radimo, što se nimalo ne razlikuje i na primeru partnerskih odnosa.

Ključ za izbegavanje toga da zapadnete u rutinu krije se u obnavljanju i unošenju novina u vaše seksualne odnose, odvažavajući se na neka nova iskustva koja vam pomažu u tome da povratite onu varnicu koja s vremenom počinje da gasne. Ponekad i odlazak na terapiju može da predstavlja dobro rešenje za ovu prepreku, budući da ćete, osim psihoedukacije na temu seksualnosti i partnerskih odnosa, imati priliku i da naučite kako da primenjujete određene vežbe koje možete da radite nasamo ili u paru, sve sa ciljem da se između vas iznova razgori požuda.

2. AKO ME MOJ PARTNER VOLI, PRIHVATIĆE ME TAKVOG KAKAV JESAM, NE TRAŽEĆI OD MENE DA BILO ŠTA PROMENIM

Kada upoznamo neku osobu i zaljubimo se, sve nam isprva izgleda savršeno, idealizujemo drugu stranu i kao da nismo svesni toga da smo mi samo obična ljudska bića, a ljudska bića odlikuje to da su nesavršena. Sa protokom vremena svaki par počinje da se suočava sa svakodnevicom i različitim situacijama kojima nas život vraća na mesto koje nam pripada.

Sve nas krasi različite tačke gledišta, razlika u mišljenjima ili različiti načini reagovanja, iznad svega uslovljenih našim iskustvima i ličnom prošalošću. Zbog toga treba uzeti u obzir da su sve osobe, u osnovi, drugačije jedne od drugih (što je, sa druge strane, upravo ono što nas čini posebnim i jedinstvenim).

Možete sa partnerom da se slažete po pitanju stotine aspekata, ali to ne znači da ste stoprocentno isti. Upravo na terenu tih različitosti treba da pregovarate i postizete sporazume koji će doprineti tome da obema stranama bude prijatno. **Važno je istaći i to da namera pritom nije da se osoba promeni, već se teži tome da se promene samo obrasci ponašanja i postupci upravljani ka partneru.** Ovo poslednje moram višestruko da podvučem, jer se kod mnogih parova koje sam primila u svojoj ordinaciji susrećem sa onom tipičnom rečenicom: „Stvar je u tome da sam ja takav. Ako joj se to dopada, odlično, a u suprotnom, jasno je kuda to vodi.“

Ova faza se čini potpuno neusklađenom u okviru jedne veze. Tokom perioda sparivanja krajnje je nužno da se izmene ponašanja koja se ispostave kao disfunkcionalna za razvoj neke veze, ali, jasno je, uneti izmene u ponašanje ne izjednačava se sa promenom same ličnosti, mada se pokazalo da ima onih koji to ne razumeju jer ne umeju da razdvoje ono što neka osoba jeste od onoga što ona čini.

Ako je slučaj baš takav da vaš partner ili partnerka pripadaju toj skupini ljudi koja ne ume da razluči jedno od drugog, preporučujem vam da svojoj drugoj polovini objasnite kako u psihologiji „operativizujemo simptome“ ili, što je potpuno isto, delimo na četiri tipa odgovora sve te moguće reakcije:

- **Bihevioralni odgovor:** ponašanje. Primer: ići u teretanu, čitati knjigu, razgovarati sa partnerom, čistiti i sređivati kuću, kuvati itd.
- **Kognitivni odgovor:** misli. Primer: ne razbijati glavu oko određenog problema („A šta ukoliko sve ne ispadne onako kako se ja nadam i očekujem?“).
- **Emocionalni odgovor:** emocije. Primer: sreća, tuga, ljubomora, anksioznost, strah itd.
- **Fiziološki odgovor:** ono što se zbiva unutar tvog tela, fizički simptomi. Primer: glavobolja, nesanica, pritisak u grudima itd.

Ali nijedan, ponavljam, apsolutno nijedan od navedenih odgovora ne definiše osobu koja ga iskazuje. Uglavnom stoga što su ti odgovori prolazni, to su stvari koje dođu i prođu. Danas su to jedni detalji, a sutra već neki sasvim drugi. Ali osoba, njene vrline, njena suština ili samo njeno biće, ostaju nepromenljivi. Prilikom odgovora koje dajemo možemo i da pogrešimo i da se prevarimo, ali nikada i na temu toga ko smo mi iznutra, to nipošto.

3. UPRAVO ZATO ŠTO ME DOBRO POZNAJE, MOJ PARTNER MORA DA ZNA ŠTA JA MISLIM, ŠTA JA OSEĆAM I ŠTA MI JE POTREBNO

Voleti ne znači da možemo da pogodimo šta je drugoj osobi potrebno. Jedan od osnovnih kamena temeljaca svake veze treba da bude komunikacija. Razmenjivanje misli, osećanja i potreba od presudnog je značaja, nakon čega druga osoba može da postupa u skladu sa onim što je već dogovoreno.

Greška je želiti da vaš partner unapred predvidi takve stvari, jer bi mogao da propaša, a ukoliko omane, vrlo je verovatno da će se razviti osećaj frustracije kod obe strane: onaj ko nije uspeo da pogodi nezadovoljan je što nije ispravno naslutio, a onaj kome su očekivanja izneverena razočaran je zato što mu želje nisu uslišene.

Određeno vreme je bila vrlo aktuelna jedna čuvena rečenica koja je kružila internetom (navodno ju je nekada davno prva izgovorila Frida Kalo), koju sam ja blago ispravila. Glasila je otprilike ovako:



Ukoliko sam primoran nešto da tražim,
~~onda mi to uopšte i ne treba.~~

↓
Ja ću ti to ipak tražiti, jer ti ne možeš da čitaš
moje misli, a komunikacija je jedina alatka koja
mi omogućava da izrazim svoje želje.