

Od zaljubljenosti do ljubavi

Mediha Imamović, porodični psihoterapeut

Informacije koje nas zapljuskuju u posljednje vrijeme vezane su za povećan broj razvoda, puno je pitanja šta se dešava sa bračnim, partnerskim odnosom?

Kada govorimo o emocionalnim odnosima, zapravo govorimo o bliskosti i distanci. Početna faza emocionalne veze je posebna, to je faza zaljubljenosti, jer u partneru vidimo ono što želimo vidjeti, htjeli bi trajno zadržati takav odnos, takvo stanje. Nijedan odnos pa tako ni partnerski ne miruje, nužno je da se razvija, unaprijeđuje, dobija novi kvalitet. Partneri dolaze iz različitih društvenih miljea, sa različitim iskustvima, načinima emotivnog vezivanja i pokazivanja osjećanja.

Postoje mnoga istraživanja koja govore o povezanosti iskustava osjećajnog vezivanja u djetinjstvu i osobnosti i teškoća u partnerskom funkcioniranju. U partnerski odnos se prenose obrasci, načini emocionalnog vezivanja iz značajnih dijada iz djetinjstva, na izbor partnera. Značajno je napomenuti da svako od nas ima svoju porodičnu historiju, da su nas porodični odnosi oblikovali. Važno je imati na umu i to da primarno njegovanje ne mora voditi teškoćama u kasnijim bliskim relacijama. Emocionalna pismenost, sposobnost iskazivanja emocija, sposobnost empatije, stvara prostor za promjene, za sigurnost partnera u partnerskom odnosu. Za odnos ispunjen ljubavlju važna je dostupnost partnera kao izvora svakodnevne podrške i sigurnog utočišta.

U partnerskom odnosu učestvuje dvoje ljudi koji donose u miraz svoja iskustva stečena odrastanjem, ta iskustva su samo jedan segment koji se koristi i dograđuje. Da bi davali i uzimali ljubav moramo upoznati sebe, svoja očekivanja kako bi razumjeli partnera i njegova očekivanja. Put od zaljubljenosti do ljubavi je putovanje kroz uspjehe i neuspjehe.

Partnerski, bračni odnos, se zasniva na ljubavi, bliskosti, intimnosti, strasti, zadovoljstvu, povjerenju, sigurnosti, stabilnosti. Važno je imati na umu da je to izbor dvoje ljudi koji pruzimaju odgovornost za očuvanje partnerstva. Često se događa da odnos ispunjen ljubavlju, strašću, nakon izvjesnog vremena postane "borbena arena".

Ljubav je temelj partnerskog odnosa, pokretač zajedništva. Uvjerenja da je ta početna ljubav neiscrpna, vječni kapital, nešto što im je sudbina podarila, veoma često predstavljaju rizik i dovodi do kriza u partnerstvu. Ljubav se njeguje, razvija, daje i uzima, u odnosu dobiva novi kvalitet, nije samoodrživa.

Prva faza je zaljubljenost, bez nje smo emocionalno osiromašeni. To je izazov koji treba pretvoriti u trajnu i kvalitetnu ljubav.

Zaljubljenost traje od osamnaest mjeseci do tri godine, ne manje od šest mjeseci. Rijetkost je da zaljubljenost traje zauvijek, ali to ne znači da njenim prestankom i ljubav prestaje. Neophodno je razvijati odnos, ne misleći da je ljubav dovoljna i da rješava sve nadolazeće prepreke.

Partnerstvo nije uravnilovka, ono je dopunjavanje, kompletiranje, međusobno nadograđivanje. To je odnos dvoje slobodnih i ravnopravnih ličnosti koji su odlučili da budu sretni, da uživaju, da se zajedno odriču, ako treba i žrtvuju ali samo zbog zajedničkog cilja. U ovom odnosu nema vječitog dužnika.

Zaljubljenost je euforičan odnos, srastven koji vodi zreloj ljubavi u kojoj može ostati strast. Važan je aktivan odnos, razmjena emocija, ljubavi ali i onih manje prijatnih, tuge, ljutnje, straha jer je to punoća odnosa. Bez iskrenosti se ne može osjetiti toplina vlastite ljubavi, volimo sebe da bi mogli voljeti drugog. Spremnost za suočavanje sa frustracijama i rješavanje konflikata jačaju ljubav, međutim ne mora svako odgovoriti na našu ljubav. Tokom odrastanja učimo gubiti, shvatamo da ne možemo sve dobiti, još u adolescenciji naučimo odgađati zadovoljenje potreba. U bliskom odnosu se krećemo od emocionalne bliskosti do distanciranosti. Krajnosti nisu poželjne, nije dobro da se slijepimo, niti da se previše udaljimo, onda ne funkcioniše "mi" a gubi se "ja i ti". Partneri uzajamno potiču emocije, svi ih posjedujemo, samo postoje oni koji nisu naučili da ih pokazuju. Svaki odnos je prožet emocijama

ne moramo čekati da drugi izrazi emocije, možemo biti inicijativa. Ovo se u psihologiji zove emocionalno opismenjavanje, učenje drugog kako se to radi i sreća je obostrana.

Vještina emocionalne inteligencije je upravo to, da korak po korak, svoje naučene oblike emocionalnog izražavanja uvodimo u ljubavni život. Partnerska veza predstavlja proces usaglašavanja, dva različita bića koja su odlučila biti zajedno. Usaglašavanje traje koliko traje odnos, zauvijek i u tome je ljepota. Stvarna ljubav se gradi, održava što zahtjeva trud i napor, govorimo o aktivnoj ljubavi.

Ljubav je tolerisanje suprotnosti, međusobno priznavanje bez razvijanja osjećaja ugroženosti. Ljubav se može posmatrati kao atmosfera između partnera ali i u njima, moraju je održavati čistom, štititi od zagađivača, stalno osvježavati.

Zrela ljubav ne postavlja ultimatum, ona čuva individualnost, ne utapa se u drugog, ona aktivno održava stvaralačko jedinstvo dva partnera. Ljubav je u posjedu svakog čovjeka, para, grupe, on, oni je definišu. Ljubav je razmjena energije među partnerima, zaljubljenost dobivamo kao poklon a ljubav stičemo.

U emocionalnom odnosu je važan dijalog, balansiranje u svim sferama bitisanja. Poželjno je odvojiti vrijeme za emocionalno spremanje. Dr. Dejvid Gajsinger ističe da je neka veza dobra koliko i dijalog u njoj. Ako je dijalog obziran, iskren, pun ljubavi, takva će biti i veza. U ovom kao i u svakom drugom odnosu, neophodno je razgovarati o svim segmentima života. Od zaljubljenosti do zrele ljubavi ima puno iznenađenja. Na početku svi vjerujemo da je to "prava ljubav", koja garantuje uspješne seksualne odnose i harmoničan zajednički život. Ljudi žele biti sretni, sreću traže u drugima, ne shvatajući da naša sreća ovisi o nama o našim izborima. Kad se neko voli treba mu dopustiti uvid u naš život, naša strahovanja, slabosti i očekivanja bez obzira kako će on reagovati na tu otvorenost.

Oni koji vjeruju u sebe znaju da je bitna ljudska osobina nesavršenost. Veliki broj ljudi ne doživljava stvarni osjećaj ljubavi, nego očekivanje ispunjenja svojih iracionalnih potreba i želja, smatraju ljubavlju postojanje osobe koja će ta očekivanja ispuniti. Ljubav je način života, mišljenja i djelovanja, to je sposobnost psihički zrele, ostvarene osobe, da prihvati druge ljude, onakvim kakvi jesu, da ih podržava u njihovom razvoju. Ljubav je bazirana na strasti, bliskosti i odanosti.

Partneri trebaju stalno provjeravati svoje ponašanje, postavljati pitanja, da li su sretni u odnosu zbog potencijala koji vidimo u partneru, ili zbog ideje "bezužetne ljubavi", ljubavi koja se podrazumjeva. Za zdravu osobu istinski je kompliment ostvariti bliskost sa emocionalno zrelim, samostalnim partnerom koji se ne osjeća ovisan o našoj ljubavi.

Literatura:

Howard M. Halpern: "Kako ćete prekinuti ovisnost o drugoj osobi" Globus/ Zagreb 2007.

Peter Lauster: "Ljubav"_Psihologija jednog fenomena - Naklada Slap 1999.

Klod Stajner : "Školovanje srca" Psiho Polis 2007.

Nada Polovina : "Osećajno vezivanje" Beograd 2007.

Kosjenka Muk : "Emocionalna zrelost" Zagreb 2006.

Stanislav Feldman: "Ljubav na drugi pogled" Medicinska naklada - Zagreb 2006.

Jelisaveta Rolović : "Bliskost i strast dva lica savremenog braka - Edukativna radionica - Beograd 2007.