

Sadržaj

Predgovor	13
Uvod	17
Zemlje Ljubavi koja se rađa	21
Poluotok prijateljske zaljubljenosti	23
Opčinjenost polaskom	24
Svjetionik sinkroniciteta	26
Naša kultura	28
Rijeke dopamina	30
Obale seksa i kreativnosti	30
Obećanja Ljubavi koja se rađa	31
Revolucija u Ljubavi koja se rađa	32
Sličan polet za putovanjem	33
Dolina svakodnevice	35
Pustinja dosade	36
Planine stresa i izazova	38
Staza igre	40
Kompas emocionalne inteligencije	41
Jezero oksitocina i živi pijesak uloga	42
Nebo želja	44
Prostor fantazija	46
Kopnena bolest u ljubavi	47

Nakon doline...	48
Otok ovisnosti	51
Emocionalni zabavni parkovi	52
Slobodno putujte Otokom ovisnosti	54
Fantomske lađe „bivših“	54
Grebeni ljubomore	56
Kaos trećeg elementa	57
<i>Opsjene</i> para	57
Otok idealne ljubavi	58
Rizici odvajanja na Otoku ovisnosti	59
Oblak sjene veze	62
Tolerancija prema suprotnostima	62
Bezdan nemogućih ljubavi	63
Osobe koje nam otvaraju najveća vrata	64
Nastavak putovanja	65
Džungla igara moći	67
Bitke za Zemlje priznavanja	68
Okrivljavanje i recikliranje osude	69
Embargo na seks	70
Krijumčarenje libida	72
Grupno presjedanje	73
Rat vrijednosti	74
Rat oko financijskih sredstava	75
Famozna bitka oko paste za zube	76

Na sjeveru Džungle igara moći: Prezir i Izdaja	77
Organizacija UN i par	79
Prema Zemljama priznavanja i Području poštovanja	80
Područje poštovanja	83
Putujmo onakvi kakvi jesmo prema <i>Poštovanja sebe</i>	85
Nužan prelazak prema Poštovanju drugoga	86
Posvetite vrijeme Poštovanju veze	87
Sveta ljubav	87
Junački odabir	88
Divljenje	89
Obale intimnosti i Tajni vrt	90
Valovi užitka	91
Zdenac različitosti	92
„Mi“ koje nas vodi	92
Dolina povjerenja	95
Mostovi komunikacije Doline povjerenja	95
Prijelaz do druge strane empatijom	98
Mostovi bez voska	99
Tabu zone	99
Između uzbuđenja i straha	100
Prihvatite drugog	101
Zaštitna straža	102
Staza igre i Šuma tišine	103
Uzdajte se u vjeru	103

Brdo zajedničkih ciljeva	107
Uspón na Brdo zajedničkih ciljeva	108
Bolji zajednički snovi	110
Gledajte daleko u budućnost	111
Dijelite zajedničke vrijednosti	112
Proputujte svojim dijelom puta koji vodi do zajedničkog cilja	112
Porijeklo	113
Posvetite se zajedničkoj igri	113
Trajna ljubav	117
Krajnji cilj ljubavne pustolovine	118
Demokracija u paru	119
Parlament potreba	120
Ljubavni totalitarizam	121
Zemlja slobode i istraživanja	122
Pobijedite ljubavno ropstvo	123
Propast ljubavnog carstva	123
Arhipelag prijateljstva	124
Zatvor krivnje	124
Umijeće susreta	126
Živjeti zajedno u ljubavnom Novom svijetu	128
Zaključak	131
Prema ekologiji ljubavi	131

Praktičan vodič	133
Vježba 1 - Karta Ljubavi koja se rađa	134
Karta Ljubavi koja se rađa Ariane i Vincenta	135
Netaknute karte Ljubavi koja se rađa	136
Vježba 2 - Karta Doline svakodnevice i Staze igre	138
Karta Doline svakodnevice i Staze igre Ariane i Vincenta	139
Netaknute karte Doline svakodnevice	140
Vježba 3 - Karta Neba želja	142
Karta Neba želja Ariane i Vincenta	143
Netaknute karte Neba želja	144
Vježba 4 - Karta Otoka ovisnosti	146
Netaknute karte Otoka ovisnosti	148
Vježba 5 - Karta Otoka idealne ljubavi	150
Arianina karta Otoka idealne ljubavi	151
Netaknute karte Otoka idealne ljubavi	152
Vježba 6 - Karta Džungle igara moći	154
Karta Džungle igara moći Ariane i Vincenta	155
Netaknute karte Džungle igara moći	156
Vježba 7 - Karta Područja poštovanja	158
Karta Područja poštovanja Ariane i Vincenta	159

Netaknute karte Područja poštovanja	160
Vježba 8 - Karta Doline povjerenja	162
Karta Doline povjerenja Ariane i Vincenta	163
Netaknute karte Doline povjerenja	164
Vježba 9 - Karta Brda zajedničkih ciljeva	166
Karta Brda zajedničkih ciljeva Ariane i Vincenta	167
Netaknute karte Brda zajedničkih ciljeva	168
Vježba 10 - Vaša ljubavna pustolovina	170
Bibliografija	173
Prijedlozi filmova	177
Zahvale	179

Predgovor

Što ako ljubav nije „nešto“, već „negdje“¹? Do ovog trenutka istražili smo velik dio planeta, ispresijecali sva mora i rijeke te kročili nogom na većinu otoka. Nakon što smo prkosili silama prirode, sada smo na svim kontinentima, no što je s onim tajnovitim mjestom na kojem se nađemo kad se *zaljubimo*?

U nedostatku oznaka i putokaza ta pustolovima može probuditi tjeskobe kakve su nekada izazivala istraživanja nepoznatih mora. Pa možda nije slučajno da je jedno od značenja riječi *veza*² upravo „dotič, doticaj, kontakt“ čime je ona usko povezana s idejom putovanja i istraživanja.

Kao psiholog, pomalo poput čuvara svjetionika, svjedok sam brojnih pustolovina istraživača i istraživačica koji žele daleko stići, ali se ponekad nasuču u svojoj potrazi za *Ljubavlju*. Želio sam s vama podijeliti hrabrost i kreativnost njihovih veza u „Ljubavnom Novom svijetu“, istovremeno štiteći njihovu anonimnost. Kako bih to postigao, sazeo sam svoja zapažanja prateći put Ariane i Vincenta, na koje ćete nailaziti tijekom različitih etapa ljubavne pustolovine. Također sam na počecima poglavlja dodao svoja vlastita opažanja i utiske o putovanjima, a kasnije ste vi pozvani da otkrijete etape vašeg ljubavnog puta uz pomoć karata za vježbu na samome kraju.

1 Izjava kvebeškog romanopisca Réjeana Ducharme.

2 Jedna od definicija francuske riječi *relation*, prema rječniku *Le Petit Robertu*, upravo je: „Priča koju iznosi putnik ili istraživač“. Svaka je veza dakle usko povezana s idejom putovanja i istraživanja, kao u knjizi *Les relations des Jésuites au Nouveau Monde*. Kod engleskog pojma stvara se zanimljiva slika riječima *relationship* ili *friendship*, koje možemo povezati bilo s putovanjem, bilo s „brodom“ (*ship*) veze ili prijateljstva.

U ovoj knjizi neću se služiti teorijskim pristupima kao što sam činio u svojim ranijim radovima³. Uostalom, uopće nemam pretenzije moći objasniti što je ljubav. Bilo je previše pokušaja definiranja ljubavi, brojnih teorija, a često se gubio njezin smisao i svetost. Konačno, u svakom slučaju, čak i ako muškarci jesu s Marsa, a žene s Venere, unatoč svemu ipak bismo trebali negdje pronaći mjesto za proživljavanje naših ljubavnih veza.

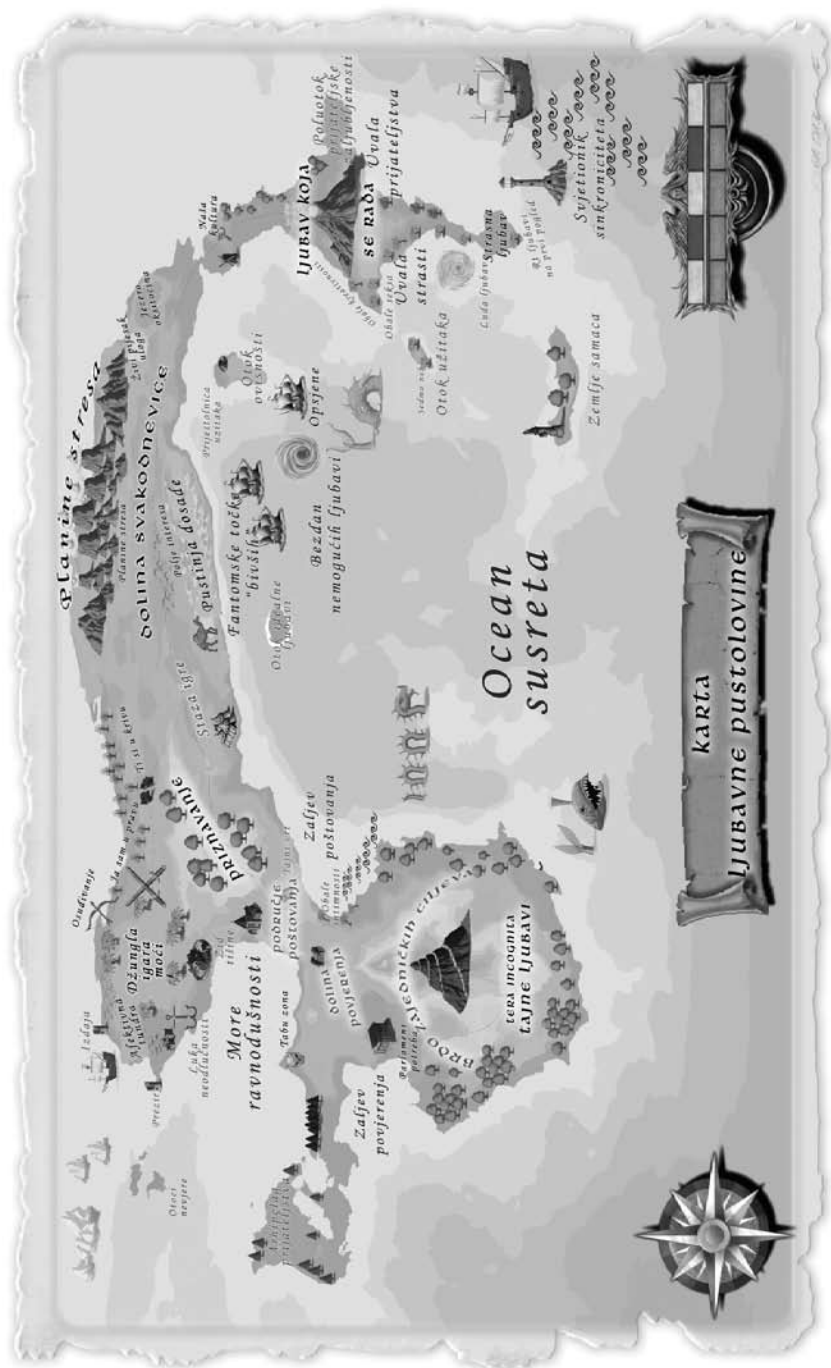
Suprotno stajalištima određenih gurua popularne psihologije, ja ne smatram da sam u stanju „popraviti“ par koji je u poteškoćama. Također ne smatram da imam moć učiniti ih sretnima, a još manje izmisliti čudotvorne metode koje će im omogućiti da se srede. Umjesto toga, predložit ću jedno putovanje i jedan put kojim će slobodno moći krenuti ili ne krenuti. U pokazivanju tog puta poslužiti ću se zemljopisnim kartama koje ilustriraju različita područja *Ljubavi*.

Uvijek su me fascinirale stare karte koje su u meni budile želju za putovanjem i istraživanjem. Tko nije sanjao, pregledavajući ih, da poput Stevensona ili Melvillea krene u otkrivanje novih svjetova? Karte su idealan način i mogu biti vrlo korisne za vraćanje smisla u naše ljubavne veze.

Iskreno vjerujem da treba iznova početi smišljati nove putove za današnje parove. Istražiti *Trajnu ljubav*⁴ – to je odredište koje predlažem, i nastaniti se tamo s nekom osobom – možda je za neke utopija, no ona je nužna. *Utopija* (od latinskog *u-topos*) mjesto je koje još uvijek ne postoji, no koje nas nadahnjuje i potiče da nadiđemo sami sebe. *Trajna ljubav* je mjesto svih izazova, *terra incognita* naših veza. To je mjesto koje nažalost premalo parova posjeti, no na koje je važno doći živjeti kako bi planet i dalje mogao izdržati naše strastvene ljubavne pustolovine...

3 U dodatku možete pronaći popis referentne literature kojom sam se koristio kako bih sažeo različite etape ljubavnog puta.

4 Ovaj je pojam posuđen iz knjige Jacquesa de Bourbona Busseta, *L'amour durable*, objavljene 1969.



Ljubavne pustolovine
karta



Uvod

Kad bismo bili putnici u potrazi za novom zemljom, poput prvih istraživača koji su željeli prijeći ocean i stići u Novi svijet, zasigurno bi tamo bile usmjerene naše najluđe nade kao i naši najdublji strahovi. Neki bi zamišljali idealnu zemlju gdje bi bile zadovoljene svačije želje, dok bi se drugi bojali napustiti obalu. Neki, ozbiljno ranjeni tijekom ranijih putovanja, ne bi se više nikada poželjeli tamo vratiti, a drugi, skeptičniji, jednostavno ne bi vjerovali da ona postoji...

Za one koji bi se željeli odvažiti prema *Ljubavi*, bilo bi korisno poznavati njezin zemljopis koji bi mogao sličiti sljedećem:

Prvo bi se protezao prostrani *Ocean susreta* na kojem bi bilo mnogo trgovine i prometa. Brojni bi velikom brzinom plovili tim oceanom u potrazi za obećanom zemljom.

Oko *Zemlje samaca* prostirale bi se četiri velike regije koje bi odgovarale etapama susreta koji bi se razvijao sve do trajne ljubavne veze:

1. *Zemlje Ljubavi koja se rađa i Strasne Ljubavi,*
2. *Dolina svakodnevice, njezina Pustinja dosade i njezine Planine stresa,*
3. *Zemlje priznavanja i njihova neumoljiva Džungla igara moći,*
4. *Trajna ljubav gdje dominira Brdo zajedničkih ciljeva.*

Ova mjesta odgovaraju osnovnim etapama ljubavnog puta. Pokrivaju početno spajanje, suočavanje sa stvarnošću, sukob suprotnosti,

zdravo priznavanje različitosti, te konačno stvarnu i trajnu vezu između dva samostalna i zasebna bića.

Kada i kako možemo ići prema *Ljubavi*? Sasvim sigurno možemo bilo kada odlučiti proživljavati pustolovine na *Otoku užitaka*. No, prava ljubavna pustolovina započinje kada odlučimo napraviti nešto novo u svojim životima. U *Ljubavi koja se rađa* naći ćemo se u trenu kad smo spremni napustiti stari način života, baš kao što su i prvi kolonizatori morali napustiti zemlju i obitelj zbog jednog novog svijeta kad su za tim osjetili potrebu. Nakon susreta u *Ljubavi koja se rađa*, institucija para kreće u veliku pustolovinu: nastaniti se negdje na postojećoj i plodnoj zemlji.

Međutim, umjesto da se smjestite u *Trajnoj ljubavi*, više od 75 posto modernih parova smješta se u *Džungli igara moći* ili na *Otok ovisnosti*. Primijetio sam, da poput prvih istraživača koji su stizali u Novi svijet, stvaramo osjećajna okruženja koja odražavaju našu kulturu iz prošlosti. Tako ne bi bilo iznenađujuće uočiti ženu koja je ranije, u zemlji *Djetinjstva*, napustila majku tiranku i, premda ispunjena nadom za novom zemljom, nađe se u okružju terora s neumoljivim diktatorom na *Otoku ovisnosti* ili u *Džungli igara moći*, na primjer.

Nije dakle jednostavno pristupiti *Trajnoj ljubavi*. Ta pustolovina nosi svoj udio opasnosti i izazova. Evo onih osnovnih opisanih u ovoj knjizi:

1. Prijeći *Dolinu svakodnevice*, između *Pustinje dosade* i *Planina stresa*, koračajući *Stazom igre*.
2. Slobodno putovati po *Otoku ovisnosti* orijentirajući se pomoću *kompassa emocionalne inteligencije* te vodeći se *Nebom želja*.
3. Nositi se s brojnim iskušenjima drugih putnika, poput *fantomskih lađa* „bivših“ i *gusarskih lađa*.
4. Kreativno razriješiti sukobe strašne *Džungle igara moći* kako bi ponovno stigli u *Zemlje priznavanja* i nastavili svoj put prema *Području poštovanja*.

Primijetio sam, da parovi koji stignu daleko u *Trajnoj ljubavi* putuju na „ekološki“ i odgovoran način. Odnosno, oni putem recikliraju frustracije i osude preoblikujući ih u jasne i precizne zahtjeve. Prihvaćaju dio kaosa i nerješivih sukoba vezanih uz različitosti, te radije odabiru domišljate putove rješavanja umjesto pribjegavanja smrtonosnom i zagađujućem *osuđivanju*.

Nažalost, brojni parovi tvrdoglavo koračaju istim starim putovima. Staza između *Ti si u krivu a ja sam u pravu*, koja vodi ravno u *Džunglu igara moći*, vrlo je posječena. U ovoj knjizi, moguće je krenuti preko tri područja kako bi se izašlo iz ove grozne džungle:

1. *Područjem poštovanja.*
2. *Dolinom povjerenja.*
3. *Brdom zajedničkih ciljeva.*

Kroz sva ova mjesta prolazi *Staza igre*, koja putnicima dopušta da se ne sudaraju stalno jedni o druge, što se često dešava u *Ljubavi*. Nažalost, u snažnim sukobima *Džungle igara moći*, kao i u svjetskim ratovima, kolateralne štete utječu na civile, a to su naša djeca...

To bi, ukratko, bile etape ove velike pustolovine, opisane i slikovito prikazane u sljedećim poglavljima. Ako niste u zemlji *Ljubavi*, ove će vas karte voditi u pripremama vaših budućih ljubavnih putovanja. Ako ste već tamo, pomoći će vam, nadam se, da se približite, ako je to vaša najtoplija želja, zelenim zemljama *Trajne ljubavi*.

Sretan put!

