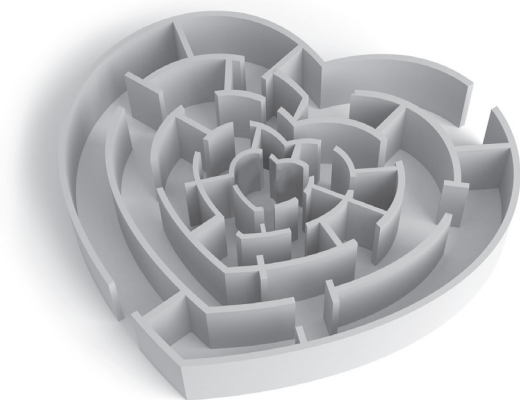


Julija Pejrano Sandra Konrad

TAJNA ŠIFRA LJUBAVI



Preveo s nemačkog
Slobodan Damnjanović

■ Laguna ■

Naslov originala

Julia Peirano, Sandra Konrad
DER GEHEIME CODE DER LIEBE

Copyright © Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.
First published by List Verlag 2011

Translation copyright © 2012 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Bez ličnosti nema ljubavi, nema istinske i duboke ljubavi.

Herman Hese

Sadržaj

Predgovor	13
Uvod	17

Prvi deo: na tragu ljubavnog ja

Dozvolite da vam predstavimo: ljubavnici.	25
U traganju za ljubavnom ličnošću	30
U kakvoj su vezi ličnost i sreća u ljubavi	30
Na tragu razlika.	32
Zašto klasičan model ličnosti ne može da objasni ljubav	36
Zašto se lice koje pokazujemo partneru razlikuje od lica koje vide naši prijatelji	38
<i>Lepa devetka</i> i ono što izražava	41
Kako se dešifruje <i>lepa devetka</i> ?	44

Nastanak i promena ljubavne ličnosti	47
Da li je čovek ono što jeste? Ili postaje ono što jeste?	47
Dobrodošli kući.	49
Porodično nasleđe	53
Bivše veze nas čine pametnijim	54
Ostajemo li onakvi kakvi jesmo?	57
Ljudi se teško menjaju	58
Nova ljubav, nova nevolja?.	61
Novi partner, novi ples?	62
Hrana za vuka.	64
 Crvena nit vaše ljubavi	 65
Stena usred talasa: spoj strasti i vrline	65
Isto ali različito	67
Dinamika se nalazi u paru.	70
Šta, zapravo, reaguje	72
Uzela sam ga vežbe radi	73
Kako da pronađem pravog partnera koji će upotpuniti moju ljubavnu ličnost.	77
Strategija u traganju za partnerom	79
Kako se vaša ljubavna ličnost ponaša prilikom traganja za partnerom	90
 Formula za sreću u ljubavi	 96
Kako se meri sreća u ljubavi.	97
40%: Temelj srećne veze	99

Pregled sopstvenih pretpostavki za sreću	101
Ostalih 60%	105

Drugi deo: *lepa devetka*

Sigurna veza? Od majčinske do romantične ljubavi . . .	109
Mi smo od glave do pete društvena bića	111
Društveni stil pod lupom	112
Zbog čega se naša društvenost tako teško menja? .	118
Iver ne pada daleko od klade	119
Ništa nije konačno – problemi i pozitivan razvoj .	119
Bliskost i distanca: kolika treba da	
bude bliskost da biste se dobro osećali	125
Bliskost ili distanca – sve zavisi od detinjstva . . .	129
Ljubav na distanci.	132
Prevelika bliskost	133
Različita vrednovanja blizine	135
Voditi ili biti vođen: ko i kad nosi pantalone?	144
Ličnosti koje vode: jake i popustljive	145
Pravo stanje u kući: spolja moćan a unutra slab. .	149
Kontrola po svaku cenu	150
„Uradiću sve što želim“. Slabe ličnosti	152
Odgovornost i brižnost:	
ljubav do samozaborava ili svesno davanje i primanje .	160
Kako se razvija spremnost za žrtvovanje	165

Ko daje suviše?	167
Neprijatna neravnoteža	168
Treba li sve meriti.	170
Pragmatizam: da li u ljubavi	
ima mesta za razum i računanje	175
Telesna privlačnost	177
Novac ili ljubav	179
Moć dečje sobe	180
Želja za decom.	181
Red, čistoća i podela obaveza	182
Prevladavanje konflikata: kako se	
raspravljate – konstruktivno ili destruktivno	189
Princip: pet prema jedan.	190
Način svađanja – uobičajeni oblici.	193
Mama grdi, tata mazi – porodična škola svađanja	197
Pravilno svađanje se uči	199
Ekstravertnost: koliko o sebi pričate partneru	
i koliko vam, kao paru, treba spoljašnjih kontakata . . .	204
Komunikacija s partnerom	206
Miran život udvoje ili društveni život	
prepun uzbuđenja.	209
Uživanje, požuda, pohota? Kako	
doživljavamo svoju seksualnost	217
Seksualnost od malih nogu do zrelog doba	218

Tihe su vode duboke – tajnovitost seksualne požude	221
Ljubomora – zlobna rođaka ljubavi	224
„Jednom ko nijednom“ – i druga objašnjenja seksualnih avantura	226
Kvantitet i kvalitet – razlike u žudnji	232
Seksualnost: naša intimna ličnost	238
Postojani ili labilni: kako se odnosite prema teškoćama u ljubavnoj vezi	242
Kako se opuštenost ispoljava u ljubavnoj vezi	244
Zbog čega postajemo nestabilni	253

Treći deo: test ljubavne ličnosti

Testirajte svoju ljubavnu ličnost i odredite profil svoje ličnosti	261
Ustanovite profil svoje ljubavne ličnosti	274
Opis i procena osobina	277
Hepiend	297
Spisak izvora	299
O autorkama	301

Predgovor

Drage čitateljke i čitaoci,
Radujemo se što vas zanima tema „sreća u ljubavi“. Pre nego što počnete da čitate ovu knjigu želimo da vam se predstavimo, da vas uputimo u njen nastanak i da vam ispričamo šta je nas lično privuklo ovoj temi i kakav je udeo svake od nas dve u njoj.

Dr Julija Pejrano:

Pitanjem kako da steknemo i zadržimo sreću u ljubavi bavim se više od pola života: naravno, istraživanje je počelo s mojom prvom ljubavlju, a nastavilo se na studijama psihologije i tokom perioda naučnoistraživačkog rada. Danas je ono za mene neodvojiv deo mog svakodnevnog psihoterapeutskog posla. Osim toga, oduvek su me fascinirala dva pitanja: kako nekim ljudima tako dobro polazi za rukom da pronađu pravog partnera i da s njim ostvare odnos istinske i trajne ljubavi? I drugo: zbog čega je nekim

ljudima tako teško da pronađu odgovarajućeg partnera i da s njim ostvare trajnu vezu ispunjenu ljubavlju i poverenjem? I na ta pitanja htela bih da odgovorim.

Godine 2005. dobila sam ponudu koja se poklopila s mojim višegodišnjim interesovanjem: naime, dobila sam priliku da temu ljubavne sreće ispitam u okviru doktorskog rada.* Tu ponudu sam prihvatila bez oklevanja. Prvi zadatak u mom naučnom radu bilo je razvijanje jednog potpuno novog upitnika na osnovu koga su se mogli meriti svi načini ponašanja, osobine i želje koje čovek unosi u ljubavnu vezu. Pomoću tog upitnika proučila sam trista parova da bih ustanovila od kojih osobina zavisi sreća u ljubavi. Moj istraživački napor bio je nagrađen: rezultati su bili obuhvatni i očigledni, a nova saznanja su znatno proširila moje razumevanje ljubavi i ljubavnog odnosa. To ne samo što je pozitivno delovalo na moj privatni život, već je koristilo i mom terapijskom radu. Jer, u svojoj praksi sam srela mnoge ljude koji pate od depresije ili melanholije. Ustanovila sam da oni, u stvari, često obolevaju zbog veze u kojoj nema ljubavi ili zbog osećanja usamljenosti, koje prati njihov samački život. Njihovi problemi dotiču ljubav, i kreću se od pomišljanja na razvod zbog neverstva do osećanja otuđenosti i zabrinutosti zbog nesposobnosti da se nađe partner. Takvi ljudi bespomoćno stoje pred pitanjem zašto se takve stvari baš uvek njima dešavaju.

Ponašanje u ljubavnoj vezi nikako nije nešto slučajno. Ono u velikoj meri zavisi od određenih strana sopstvene ličnosti, koje su duboko usađene u nama i formirane

* Ovu studiju možete naći na: <http://www2.sub.uni-hamburg.de/opus/volltexte/2008/3684/pdf/doctorarbeitinternetkurz.pdf>

još u ranom detinjstvu. Ipak, ako se čovek usredsredi na samoga sebe, i ako radi na sebi, njegov ljubavni život može krenuti u pozitivnom pravcu.

Mnogi moji razgovori s kolegama, prijateljima i članovima porodice podstakli su me da značajna saznanja koja sam stekla tokom istraživanja prikupim i objavim u ovoj knjizi; da na taj način što je moguće više ljudi motivišem da otkriju sopstveni način voljenja, da ga razumeju i da ga, ako se pokaže kao neophodno, usmere u dobrom pravcu. Iz mog pera potiče čitav prvi deo, četiri glave iz drugog i test iz trećeg dela, zasnovan na mom doktorskom radu. Ostalih pet glava u drugom delu napisala je Sandra Konrad.

Želim vam da ovu knjigu s uživanjem pročitate i da u pokušaju da saznate nešto o sebi ostvarite i sopstvenu ljubavnu vezu.

Dr Sandra Konrad:

Moj terapijski rad svakodnevno me dovodi u vezu s ljudima koji se bore s teškoćama u svojoj ljubavnoj vezi. Prava ljubavna veza nastaje tek kada prestanemo s uzaludnim maštarijama i kada se od sanjara i sanjarki pretvorimo u istinske ljude od krvi i mesa. Moramo formulisati potrebe, obeležiti granice i započeti raspravu o oblikovanju ljubavne veze. Pritom se nužno stalno pojavljuju nespornosti i neostvarena očekivanja, nastali zato što voljena osoba nije u stanju da ispuni ono što tražimo od nje. U takvim situacijama dolazi do svađe, u kojoj smo često duboko ubeđeni da smo u pravu i da sva krivica za nastalo stanje pada na onog drugog.

Ako napravimo malu distancu, postaje nam sasvim jasno da je i za srećnu i za nesrećnu ljubavnu vezu uvek potrebno učešće oba partnera. U ovoj knjizi reč je upravo o tom učešću. Ono što svako od nas unosi u ljubavnu vezu predstavlja rezultat dosadašnjeg života: iskustava koja od detinjstva stičemo o tome kako da prevladamo ono što nas boli, šta želimo da izbegnemo a šta u našem životu i ljubavnoj vezi treba uvek da postoji.

Kao terapeut želim da otkrijem šta se krije iza nečije fasade. U stanju sam da, zajedno sa svojim klijentima, otkrivam ono što ih unesrećuje i ono što je potrebno da bi otklonili stari ili akutni bol. Treba mi vremena da shvatim zašto se neki čovek razvija u određenom pravcu, da postavim pitanja i razjasnim odgovore svojih sagovornika.

Glave koje sam napisala – *Sigurna veza, bliskost i distanca, prevladavanje konflikata, Voditi ili biti vođen i Uživljanje, Pohota, Požuda?* – mogu da vas podstaknu na samopreispitivanje. Da biste obavili taj težak zadatak potrebni su vam mir i određeni istraživački nagon, jer je razumevanje samo po sebi prvi i najvažniji uslov da u svom životu nešto promenite.

Uvod

Fedra: Šta je to što se ljubavlju naziva?

Dojilja: To je, dete moje, nešto najlepše ali i najbolnije.

EURIPID: *Hipolit*

Ljubav je najlepša i najbolnija stvar u životu – ni danas se bolje od Euripida ne bi mogle opisati najrazličitije strane voljenja i ljubavi. U životu nas ništa ne fascinira više od ljubavi. Ona u nama stvara osećanje sreće, s kojim se nijedna druga emocija ne može porediti. Tražili smo od prijatelja da nam kažu koji su njihovi najlepši doživljaji u životu. Dok su odgovarali, oči su im blistale. A u pogledu su se ogledali zvezdani časovi ljubavi.

Mihael: „Pamtim divni osećaj kada smo na Tajlandu jedno veče, bosonogi i držeći se za ruke, šetali duž puste obale. Posle toga smo legli u mrežu okačenu ispod palmi i pričali dugo, do kasno u noć.“

Katarina: „Volela sam da doručkujem na balkonu njegovog stana, da s njim slušam muziku i uživam u danu koji se polako rađa pred nama. Razgovarali smo o svemu, o snovima, o igrama iz detinjstva, o muzici. Imali smo i neku vrstu tajnog jezika za sporazumevanje. I svake noći smo padali u san čvrsto pripijeni jedno uz drugo.“

Sara: „Bili smo u Italiji, i noću se šetali ulicama. Najednom, začuo se ulični svirač. Bez reči smo zaplesali pod zvezdama, u jednoj uskoj poprečnoj ulici. Potom smo otišli u hotel i strasno vodili ljubav.“

Zar to ne zvuči baš romantično? I pritom treba znati da kod većine parova nije u pitanju neki poseban trenutak ljubavi već srećan, harmoničan ljubavni odnos, pred kojim je budućnost. Ne možemo, poput Sare i njenog prijatelja, svake noći da plešemo po ulici; ali zato možemo da uživamo u drugačijim trenucima svakodnevnog života: na primer, u zajedničkoj večeri s decom, u izletu s prijateljima, u nedeljnom odmoru na sofi ili u osećanju sigurnosti kada se, u trenucima kada nam je teško, pokraj nas nađe čovek koga volimo. Sledeća stvar je nesporna. Ako ostvarimo srećnu vezu, lakše idemo kroz život, zdraviji smo i, pre svega, spokojniji u duši.

Dakle, gde se u ljubavi nalazi takva sreća? Šta je to uopšte srećna veza? I koje osobe, pored sve njihove privlačnosti, treba držati dalje od sebe? Šta moramo učiniti da bismo u ljubavnoj vezi na duži rok ostali srećni? I koji su tabui u stanju da razore ljubavnu vezu?

Ta i mnoga druga pitanja u ovoj knjizi obrađujemo Sandra Konrad i ja. Pri tome je važna jedna stvar: ne nudimo gotove recepte za ljubav i život. Naprotiv, hoćemo da vas podstaknemo da posmatrate sebe i temeljno

upoznate vaš lični način voljenja. Jer ključ uspeha leži u saznanju samoga sebe. Što budete sebe bolje shvatili, što budete svesniji vaših sklonosti, to ćete lakše uspeti da dobijete ono što želite. Ključno pitanje ove knjige stoga glasi: „Kakav sam u ljubavi? I koja vrsta ljubavi mi prija?“ Naučićete kako da upoznate sami sebe, i kako da se, ako je to potrebno, promenite. Uostalom, to je jednostavnije i delotvornije nego da tražite od partnera da se menja i prilagođava vašim željama. Ako radite na sebi i jačate sposobnost za ostvarivanje ljubavne veze, to će delovati pozitivno na vaš odnos s partnerom.

Ova knjiga vam pruža, pre svega, mogućnost da upoznate sopstvenu ljubavnu ličnost i ustanovite profil svojih osobina. A tako ćete otkriti i šifru vaše ljubavi. Model ljubavne ličnosti razvio je profesor dr Burghard Andrezen, koji u Hamburškoj univerzitetskoj bolnici istražuje ličnost uopšte. Klasično istraživanje ličnosti on je proširio na aspekte koji dolaze do izražaja u ljubavnoj vezi, i obuhvatio je devet oblasti koje trajno utiču na sposobnost uspostavljanja ljubavnog odnosa i osvajanja ljubavne sreće.

1. Stepen poverenja

Da li ste poverljivi i da li se lako ispovedate partneru? Ili ste nepoverljivi i bojite se da vam se ne dogodi neka nevolja?

2. Blizina i distanca

Da li volite da svaki slobodan trenutak provedete s partnerom i da sve svoje misli podelite s njim? Ili prednost dajete ljubavi u kojoj ima mesta i za nezavisnost?

3. *Voditi i biti vođen*

Da li volite da se za sve pitate, ili donošenje odluke radije prepuštate svom partneru?

4. *Briga i spremnost da se pritekne u pomoć*

Koje žrtve podnosite zbog svoje veze? Da li se rado starate o partneru?

5. *Pragmatizam*

U kojoj mjeri meri su faktori kao što je novac, smisao za red ili poreklo u stanju da vas privuku, odnosno odbiju od neke osobe?

6. *Prevladavanje konflikata*

Da li ste po prirodi diplomata, ili ste kolerik koji se lako prepušta gnevu? Da li konflikte, ako možete, gurate pod tepih, ili poričete da postoje?

7. *Druželjubivost i pričljivost*

Kojim kontaktima dajete prednost? Kakav uticaj na vaš odnos prema partneru imaju prijatelji s kojima se družite?

8. *Romantika, seksualnost i vernost*

Kako pristupate telesnoj ljubavi? Treba li ona da bude usijana i strasna, ili prednost dajete „domaćinskoj ljubavi“?

9. *Osetljivost*

Da li vas kritika i prebacivanje ostavljaju ravnodušnim? Ili posle prve grube reči partnera odmah gubite poverenje u sebe?