

Žana  
Korolija

**SREĆA JE KAD  
VOLIŠ, A NE  
KAD SI VOLJEN**

VODIČ KROZ LJUBAVNE ODNOSI

■ Laguna ■

Copyright © 2016, Žana Korolija  
Copyright © 2016 ovog izdanja, LAGUNA



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

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

**SREĆA JE KAD  
VOLIŠ, A NE  
KAD SI VOLJEN**



# Sadržaj

Uvod.....	11
Šta muči muškarce?.....	13
Kako prepoznati emotivno nedostupnog partnera?.....	17
Zašto privlačim emotivno nedostupnog partnera? .....	23
Kako da prestaneš da ulaziš u veze sa emotivno nedostupnim partnerima? .....	28
Kako voleti ženu kojoj nije potreban muškarac? .....	34
Kako voleti ženu kojoj nije potreban muškarac: finalni obračun..	40
Kako žene manipulišu muškarcima? .....	46
Zašto nismo uspeli?.....	54
Na poljima od snova ne pušta se korenje.....	60
Zatvaranje emotivnog kruga.....	65
Krivicu ostavi pred vratima .....	71
Ovca tigru san ne remeti .....	75
Kad oprostiš, ostaje ljubav .....	79
Veruj sebi! .....	82
Hejteri, STOP! .....	85
OK je reći NE!.....	90
OPREZ! Lažovi su svuda oko nas!.....	96
Nisam dovoljno dobra .....	101
Volela bih da si uvek uz mene .....	104
Početak doživotne romanse.....	108

Bolno traganje za savršenim telom .....	112
Sve dok si robinja, ne možeš da budeš boginja .....	116
Život sa glavom u pesku .....	120
Sve je do nas! .....	124
Samo srećni ljudi mogu da budu tolerantni .....	127
Nije majka Muju karala što se kartao, već što se vadio! .....	131
Deca nisu kriva! .....	136
Roditelji su najveći neprijatelji svoje dece .....	140
To što si polno zreo ne znači da si sposoban da budeš roditelj ...	144
Seksualno vaspitanje .....	150
Doba seksualizacije .....	154
Buđenje duše u tišini .....	158
Slatka moja, kako je tvoja vagina danas? .....	161
Voljena moja vagina .....	165
Ne moramo da se upoznajemo da bismo imali seks! .....	169
Svaki dan započetno orgazmom! .....	172
Kakav u vožnji, takav u seksu! .....	174
Nisam grebala, al' sam ogrebala mercedes .....	177
Usamljenost je bolest koja boli najviše od svih .....	180
Kad si sam a nisi usamljen .....	184
Ljubav na ugovor .....	188
Beži s puta, ide baba ljuta! .....	192
Eštone, vrati se i završi započeto! .....	196
Posrnula ovčica po imenu Vitni .....	199
Vitni: jedino joj je ljubav bila potrebna .....	202
Došao sam da ti kažem da te volim .....	205

---

---

Kad se nebo spusti na Zemlju.....	209
Sve smo mogli mi .....	213
Hoćeš li me voleti i sutra? .....	217
Ljubav na seoski način.....	222
Tuga dolazi kasnije.....	227
Hvala .....	232
O autorki .....	235





# Uvod

**N**iko od nas kroz život ne ide bez strahova. Oni su nam i potrebni, da nam održavaju budnost, pa čak i moralnost, kako kaže Niče. Mogu poslužiti i kao potpora našoj borbi kroz život, jer je čak i hrabrost besmislena bez straha kao svog naličja. Mudraci kažu da hrabar nije onaj ko nema strahove već onaj ko se bori sa svojim demonima. Cilj našeg života je upravo u njihovom prevazilaženju i rađanju novog sebe, čistog, oslobođenog i otvorenog za život ispunjen ljubavlju.

Na nama je da potom iznedrimo osećanje bezuslovne ljubavi u svojim bićima. Srećnim nas ne čine stan, auto, letovanje, pa čak ni bliski ljudi, već to što ih volimo. Čoveku možemo dati sve, no ako on to ne voli, neće biti srećan. Zato istinska sreća nije u posedovanju nečega, već u umeću da volimo.

Sreća je kad voliš, a ne kad si voljen!

Ne bi trebalo da brinemo o tome šta će se desiti, već o tome kakvi bi trebalo da budemo. Naše unutrašnje stanje predodređuje šta će nam se desiti – psihički procesi prethode fizičkim. Znači, nama se dešava ono što osećamo pred sam događaj. I kada shvatimo da istinska sreća nije posedovanje već bezuslovna ljubav prema onome što imamo, tada razumemo da osećanje ljubavi može postojati ne samo kada

dobijamo, već i kada gubimo. Zato što su gubitak i dobitak neizbežni i, u krajnjoj liniji, oni su jedno. Dakle, kada sačuvamo ljubav ne samo u trenucima kada dobijamo, već i kada gubimo – to je istinska sreća.

Oslobodite se svojih strahova i udahnite život ispunjen ljubavlju. Nemojte bežati od njih, jer će oni uvek naći način da vas stignu. Nemojte se bojati suočavanja sa samim sobom, jer jedino čega treba da se plašimo jeste život u kandžama straha, život bez ljubavi. Strah je privremen, kajanje je večno.

# Šta muči muškarce?

**K**oliko god veza imale i koliko god muškaraca upoznale, za nas žene muškarci će uvek biti misterija. I taman kad pomislimo da smo prešle gradivo, naučile sve lekcije i položile sve ispite, svaki sledeći kog upoznamo demantovaće nas i uspeće da nas iznenadi kad se tome najmanje nadamo.

Ni kod muškaraca nije ništa drugačije kada su u pitanju žene. Ako mislite da oni sve lako i brzo provale kod nas žena, grdno se varate. Strah i nesigurnost vladaju i njihovim bićima. Ništa nije onako kao što na prvi pogled izgleda. Žene zauvek ostaju velika misterija za muškarce.

*Zašto se bivša trudi da ostanemo prijatelji nakon raskida? Jednom kad zatvorim vrata, ne vraćam se više. A zašto ne biste komunicirali kao normalni ljudi kada se sretnete? Čemu zla krv? Ljubav ne nestaje. Ona samo menja svoj tok. Čak i ako nije bila ljubav u pitanju, već samo šema, sasvim je u redu i ljudski da ako joj nešto od tebe zatreba, može slobodno da ti se javi. Obrnuto takođe važi. Naravno, to ne znači da bi trebalo da se viđate, ispijate zajedno kafe i redovno se čujete, ali normalan ljudski kontakt dve osobe koje su nekad imale nešto zajedničko sasvim je u redu. Ako to nisi u stanju, znači da postoje neki nerešeni problemi među vama i neprevaziđene emocije, bilo negativne ili pozitivne.*

*Koji je najbolji način da joj priđem?* U nemogućnosti da smisli nešto što bi mu delovalo pametno, muškarac uglavnom ne dođe do situacije da odustane, jer ni ne pokuša. I tako ostajemo da blejimo, jedni preko puta drugih, dok nam životi promiču kroz prste. U neznanju da je sa druge strane isto takvo uplašeno jagnje. Traži i daće ti se, u *Bibliji* lepo piše. Pa šta i ako te odbije?! Jednom. Možda vam nije vreme. Dvapat. Pokušaj ponovo, možda bude bolje volje.

*Šta joj se najviše dopada kod mene?* Kao da žene ne muči isto pitanje, i to trista puta više. Uvek je u pitanju ceo paket. Nikada jedna stvar ne može da presudi. To što si muzička zvezda, a smrdi ti iz usta, neće prevagnuti, veruj mi. Bolje ti je da batališ razmišljanje na ovu temu i budeš svoj, poseban.

*Da li joj je bitno da li sam obrijan ili ne?* Pa, sad, ukusi su različiti, još od Starog Rima, ali ako mene pitaš, ne. Možeš slobodno da se opustiš i pustiš bradu, bar nekoliko dana. Jer cure vole kad brkovi žare.

*Kako da joj predložim da probamo nešto novo u seksu?* Pitaj i dobićeš odgovor. Uostalom, ko ne rizikuje, ne može ni da dobije. Možda i ona isto želi što i ti, samo se isto toliko snebiva i ustručava. Uostalom, ako i kaže „ne“, nije smak sveta. Možda je navedeš da razmišlja o tome, pa te iznenadi kad se tome najmanje budeš nadao.

*Koliko dugo bi trebalo da čekam pre nego što je pozovem pošto mi je dala svoj broj telefona?* Nimalo! Odmah je pozovi! Što duže čekaš, sve više dozvoljavaš strahu da ustupi mesto želji, a time se udaljavaš od prvobitne namere. Ne čekaj! Deluj, odmah! Jer žene to vole. Zovi je za „dobro jutro“ i za „dobar dan“. Kad pročitaš, čuješ ili vidiš nešto zanimljivo. Podeli s njom sve što te muči i uveseljava. Tako će znati da je deo tvog života. Tako se uspostavljaju bliskost i poverenje.

*Koji je najbolji način da je impresioniram na prvom sastanku?* Najbolji način da je impresioniraš jeste da ne pokušavaš da je impresioniraš već da budeš svoj. Ako nemaš novca za romantičnu večeru u najskupljem restoranu u gradu, odvedi je na pljeskavicu. Veruj mi, ništa nije gore od razočaranja i neispunjenih očekivanja. Zato ih ne postavljaš. Uostalom, većina normalnih žena prvo će shvatiti kao razmetanje i odmah se zapitati šta li se krije iza paravana. A kad se sumnja jednom rodi, teško je otarasiti je se. I ne pokušavaj da budeš naprasno i izveštačeno originalan, jer ako to nije svojstveno tvom biću, izgledaće trapavo i srušiće se kao kula od karata.

*Postoji li siguran znak da znam da li se zaista primila ili me samo pali?* Šta da kažem, prijatelju moj, vreme će pokazati. Korak po korak. Ni Rim nije izgrađen za jedan dan. Ako ti je lakše, i nju muči isto pitanje. Ako si baš nestrpljiv, pitaj je, ali vodi računa jer to može da razbije čar upoznavanja dvoje ljudi.

*Zašto nije svršila? Je li do mene? Da li to znači da je nisam zadovoljio? Ravnodušna je prema meni? Ne voli me? Ne uzbuđujem je dovoljno?* Fakat je da bi trebalo da se potrudiš. Jednostavno, nekim ženama je potrebno više vremena da se opuste kad odu u krevet sa novim partnerom. Imaju tremu. Proganja ih nesigurnost, pa umesto da se fokusiraju na odnos, muče se mračnim mislima o tome kako izgledaju tokom seksualnog čina. Da li im sise dobro stoje? Je li dupe preveliko? A stomak? Uzdišu li dovoljno? Ili bi trebalo malo da smanje doživljaj? Ne bi verovao šta se ženi sve roji u glavi. To ne znači da bi činjenicu da nije svršila tokom odnosa trebalo da zanemariš. Naprotiv! Pokušaj da pronađeš način,

da joj priđeš i postaviš pravo pitanje, da je ne bi još više uplašio i uneo u nju još veću sumnju. Naposletku, potrudi se više i pokaži da ti je stalo! Samo pazi da ne preteraš u tome. Najbolje bi bilo da oboje sledite svoje osećaje. To je jedini pravi odgovor.

*Kako da izbegnem njene prijateljice?* Možda ni ona nije oduševljena tvojim prijateljima, ali to ne pokazuje jer joj je stalo do tebe. Ako nekoga zaista voliš, trudićeš se da toj osobi svoju ljubav pokažeš onako kako ona želi da bude voljena, a ne onako kako ti misliš da treba. Ako ti ceniš nju i njene potrebe, ona će uzvratiti, a vaša veza će iz dana u dan cvetati sve više. To se zove ljubav. Voli me kako volim da me voliš.

# Kako prepoznati emotivno nedostupnog partnera?

**N**e traži od ljudi ono što nisu kadri da ti daju. Uzmi najbolje što imaju. Još kad bi umeli da tu svoju vrlinu istaknu u prvi plan, a ne da je vešto skrivaju pod plaštom straha, koji, kao razgoropađene zveri, čuvaju njegovi izdanci – agresija, bes, grč i srdžba.

Može nam biti teško da uočimo emotivno nedostupnu osobu ako ne znamo koje znake da tražimo. Naročito kad nam želja za ulaskom u vezu sa tom osobom i privlačnost koju osećamo prema njoj pomućuju zdravu pamet i čistu svest.

Ponekad jednostavno ignorišemo sasvim jasne znake da je reč o emotivno nedostupnoj osobi jer *ovog puta želimo da uspe* i smatramo da je on *drugačiji od ostalih*. Nalazimo nesuisla opravdanja za njegovo ponašanje i sebe ubeđujemo u suprotno. A sve iz najbolje namere!

S druge strane, može se desiti da osoba koja je emotivno nedostupna pokazuje jaku želju da ostvari ozbiljnu emotivnu vezu, ali ne može to da realizuje u stvarnosti. Jednostavno, nije sposobna da ostvari duboku emotivnu vezu sa drugom osobom. Sve ostaje u domenu snova i nerealizovanih želja. Bi, ali snaga je malena.

U suštini, biti emotivno nedostupan znači da osoba nije u mogućnosti da ostvari duboku emotivnu razmenu i ljubav sa drugom osobom. Takva vrsta emocionalnog defekta mogla bi da se okarakteriše i kao emotivni invaliditet. Ne znači da osoba nije zainteresovana i da neće, već jednostavno nije sposobna da to realizuje. Ne poseduje emotivni kapacitet koji se stvara nasleđem. Problemi, kao i obično, potiču iz porodice i najranijeg doba.

Fizičko-seksualna strana odnosa, zajedno sa intelektualnom i duhovnom, može da ukazuje na savršenu usklađenost sa drugom osobom, dok emotivna strana odnosa ostaje nerazvijena. Gotovo beznačajna.

Vrlo verovatno, emotivno nedostupna osoba nije u stanju da se u potpunosti posveti drugoj osobi. Nije sposobna da se u tom smislu zavetuje i preda. I to ne samo na emotivnom nivou, već i na svim ostalim. Nerado će podići odnos na viši nivo, radije će ga održavati na vrlo plitkom i bazičnom, čak i ako je veza odmakla daleko od početka.

S druge strane, može se desiti da ima bujne izlive emocija i strasne seksualne doživljaje, što partnera može da dovede u zabludu da pomisli kako se stvari odvijaju dobrim tokom i da će sve to na kraju biti u redu. To su oni što nakon seksa kupe svoje prnje i odlaze pod izgovorom da imaju neodložne obaveze. Nema nežnosti, maženja i ljubljenja nakon seksa. Samo čist seks. Izbegavaju intimna pitanja. Glume tajanstvenost i ne žele da pričaju o svom privatnom životu. Preferiraju veze na daljinu. Ne vole da daju odgovore na postavljena pitanja ili da se upuštaju u konfrontaciju. Uzmiču kada odnos počne da se razvija. Potom, odbijaju se o zid, kao loptica-skočica i opet vraćaju nazad. Može da



bude i silnije, ali to je prevara. Ne zavaravajte se! Vraćaju se samo na tren, privida radi.

Njima takav odnos odgovara i ne vide da postoji ikakav problem. Nemate ekskluzivitet. Viđaju se sa više osoba u isto vreme. Retko se obavezuju za neki sledeći dogovor ili datum. Izbegavaju upoznavanje sa prijateljima i porodicom svog partnera. Ili obećaju, pa nešto iskrnsne u poslednjem trenutku.

Redovno im je potrebno mnogo vremena da bi vam odgovorili na SMS. Na telefonske pozive najčešće ne odgovaraju. Skloniji su da pošalju famozni SMS ili čak mejl, u nekom trenutku. Kao da poslovno saradujete!

Nepouzdana su i često otkazuju dogovor u poslednjem trenutku. Veza se uglavnom svodi na seks i svađu. Eventualno na intelektualne razgovore. Da ne kažem palamuđenje. Menjanje statusa o vezi na *Fejsbuku* ne dolazi u obzir! Često nisu ni prisutni na društvenim mrežama.

Može biti da je takav muškarac u vezi, ali nesrećnoj ili je nedavno iz takve veze izašao. Pređašnji odnos bio mu je vrlo traumatičan ili je imao gorak razvod. Mnogo je povređen (ne upadajte u zamku da mu vidate rane!). I dalje se bori sa ljubavnim bolom. Nikako da se otkači od bivše partnerke, ta žena mu prosto ne dá mira. Zloupotrebljava svoju emotivnu prošlost, opravdavajući njome svoje držanje na distanci.

S vremena na vreme samo nestane, bez prethodne najave ili objašnjenja. Može da bude nedosledan. Izjavi nešto, a onda uradi sasvim suprotno. Obično je stalno negde miljama daleko i bori se da održi fokus na sadašnjem trenutku. A kad je fokusiran, obično je to samo na sebe. Retko ima obzira prema tuđim osećanjima i potrebama. Za njega je saosećanje nepoznat pojam.

Uživa da ga jure i love. Retko je lovac. Odnos se odvija pod njegovim uslovima – kad, gde, šta, koliko? Sa takvom osobom imate osećaj da ste u vezi samo seksa radi. Mistifikuje sebe i drži vas u ubeđenju da vam je teško da ga provalite. Odbija vas ako se previše oduševljavate ili emotivno otvarate pred njim.

Pojednostavljeno, emotivno nedostupna osoba nije u stanju da dozvoli sebi da se prepusti ljubavnom zanosu i zaljubi u svog partnera, dok će se, sa druge strane, truditi da partneru pruži lažni osećaj da je tu, uz njega, prisutna u vezi i da nosi deo odgovornosti na svojim plećima. Što, sasvim osnovano, partnera obično dovodi u lud-zbunjen odnos i isto takvo stanje svesti.

Uprkos svemu, odnos sa emotivno nedostupnom osobom može da bude fenomenalan i opijajuće zanosan, ali samo na trenutke i sve dok ne tražite dubok emotivni odnos i stabilnu vezu.

Namerno ne kažem „na duge staze“, jer veza sa emotivnim invalidom može da potraje daveka. Samo ako imate dovoljno strpljenja, svesni ste situacije u kojoj se nalazite, sa kim imate posla i šta možete od njega da očekujete. Ili pak niste svesni, pa udarate glavom u zid beskonačno dugo, što je česta pojava.

Do emotivnog odnosa ove vrste dolazi samo kada se sretnu dva različita emotivna senzibiliteta i kapaciteta. Emotivno nedostupna osoba može sasvim dobro da funkcioniše u stabilnoj vezi sa osobom iste vrste. Sposobni su čak i da budu u naizgled vrlo skladnom braku. A iznutra, krš i emotivni lom, koje tolerišu jer za bolje ne znaju.

Problem je što je to neraspletivo klupko, u koje dalje upliću svoju decu jer ih odgajaju na isti emotivno nedostupan

način kao što su i njih njihovi roditelji odgajali, pa tako dobijamo nepregledni niz novih generacija emotivnih invalida. Do prekida lanca može doći ako osoba spozna da ima problem sa izražavanjem i prihvatanjem emocija i počne da radi na svom emotivnom isceljenju sa psihijatrom ili psihoterapeutom.

Proces je obično dug i bolan. Zbog straha od suočavanja sa duboko zatrpanim emotivnim teretom, retki su oni koji izdrže do kraja puta i dođu do isceljenja svog emotivnog bića.

Bilo kako bilo, postupci i ponašanje emotivno nedostupnih osoba govore mnogo više od njihovih reči i to je ono na šta se treba fokusirati i obraćati pažnju. Mada, ponekad mogu da budu i svesni svog problema pa će odmah reći: „Nisam ti ja za ozbiljnu vezu“, na šta će se, iskreno, malo ko osvrnuti i na to obratiti pažnju. Zapravo, to je tačka spoticanja i nastanka problema – trenutak kad druga osoba emotivnu nedostupnost svog partnera vidi kao izazov i svoju šansu da ga promeni vođena idejom „ja sam drugačija, moj šarm je neodoljiv, promeniću ga“. Malo sutra!

Imajte na umu da su znaci emotivne nedostupnosti partnera uvek tu, ali ljudi biraju da ih ignorišu. Zatvaraju oči pred njima, misleći da njihov partner igra igru „nisam ja laka roba, pomuči se malo“ i da će ga lako obratiti. Verujte mi, ako neko igra igru *hard to get*, do njega obično i jeste teško dopreti. Takođe, sa ovakvom osobom teško je uspostaviti poverenje. Uostalom, ako vam je rekao da nije za ozbiljnu vezu, ne možete ni da ga krivite za svoje slomljeno srce i izneverena očekivanja.

Važno je da napomenem da sve ovo nema nikakve veze za muškarce sa osobenim „povlačenjem u pećinu“ nakon

početne emotivne eksplozije u vezi. To je nešto potpuno drugo i nije nepremostivo, samo je potrebno da im se dâ vremena kako bi se prilagodili i uhvatili emotivni ritam.

Često se dešava da emotivno nedostupne osobe budu demonizovane, proglašene detinjastim i taktičarima, što ne mora uvek da bude istina iako šalju konfuzne poruke. Korak napred, dva koraka nazad. U jednom trenutku ovakve osobe mogu da budu pune ljubavi i pažnje, a već u sledećem, vrlo hladne i distancirane, što vas dovodi u situaciju da se zapitate da li je sa vama sve u redu? U ovom slučaju, to ne mora da bude svesna manipulacija.

Ne bi trebalo da zaboravimo da to što nisu kadri da se upuste u razvijanje emotivnog odnosa ne znači da nisu zainteresovani za privilegije koje on nosi. Mogu da budu sjajno društvo, savršeni u seksualnom odnosu i da vam daju najdivnije komplimente koje ste ikada čuli. Skupljaju sve zvezde s neba i pretaču ih u pesme, na mesečini, samo za vas. I da to zaista misle i osećaju!

Znam za slučaj da je kavaljer kupio zvezdu i nadenuo joj ime svoje drage! Al' na tome se završilo. Jer kada dođe do emocija, jednosmerni ventil se zatvara. Nisu sposobni ni da prihvate niti da pruže dublje emocije i time ostvare bliskost.

Mada, takvog muškarca ne možete ni da krivite jer on nema odakle da vam ponudi više. Možda bi dete i htelo da ponese sto kila, ali ne može. Kraj priče.

# Zašto privlačim emotivno nedostupnog partnera?

**E** sad, pošto smo utvrdili da su emotivno nedostupni partneri nešto najgore što može da nam se desi u životu, grozni tirani koji su tu samo da bi nam se krvi napili, pojave koje treba izbegavati i obeležiti kako se nikome više na ovom svetu ne bi desilo da padne u njihovu klopku, da pogledamo i drugu stranu medalje.

Bolje rečeno, odraz u ogledalu. Jer naš partner je naš odraz u ogledalu. Energija koju emitujemo je ona koja nam se vraća, odnosno mi privlačimo partnera koji emituje energiju koja je nama potrebna. Što znači da smo, u suštini, uvek u vezi sa samim sobom. Stoga, ključno pitanje nije zašto su neki ljudi emotivno nedostupni, već zašto privlačim takvog partnera i zašto mi je takva vrsta energije potrebna u životu.

Ironija je u tome da dve emotivno nedostupne osobe često privuku jedna drugu, a da nisu ni svesne svoje nedostupnosti. Najčešće je u kombinaciji i neka treća osoba (obično supruga emotivno nedostupnog muškarca), pa on krivicu nedostupnosti prebacuje na nju i ne vidi pravo stanje stvari. Gde bi nam bio kraj kada bismo sebe videli očima kojima vidimo druge?!

Ali, čekajte... kako... zar ja, širom otvorenog srca, bez granica?! Nemoguće! Pa ja sam od onih koje su uvek

spremne na ljubavnu priču! *Jesen u Njujorku!* Tigrica lavljeg srca! Samo čekam da mi se to dogodi! Živim za to! Kako ja mogu da budem emotivno nedostupna?!

Pa, evo, reći ću vam kako. U početku, puštate partnera da vam priđe, širom otvorenog srca. Na čelu uključujete rotirajuću neonsku reklamu sa natpisom *Ako hoćeš da se zaljubiš u roku od 24 sata, došao si na pravo mesto!* Ščepate ga svom silinom, a potom sledi... *TRAS!* Vrata se zatvaraju. Podiže se betonski zid. Postavlja se bodljikava žica kroz koju puštate struju. Za svaki slučaj, jer ima i onih upornih koji znaju da se umile. Držite ih tako polupečene, na distanci, i pitate se otkud sad odjednom taj zid među vama kad je on sve što želite, a vi sve što on želi.

Da biste odgonetnule otkud sad taj zid, zašto i čemu sve to, potrebno je da se vratite unazad. Koliko daleko, to bi same trebalo da odredite. Stavite prst na čelo i krenite da čeprkate po sopstvenoj prošlosti. Kad se prvi put desilo da ste postavile zid pred nekog i kako je do toga došlo? Šta je izazvalo vaše emotivno zatvaranje? Neophodno je da se odmaknemo korak unazad od situacije u kojoj smo se zatekle i da pogledamo duboko u sebe, da bismo odgonetnule zašto uopšte privlačimo ovakvu vrstu partnera i odnosa, ukoliko ne uspevamo odmah da uvidimo zašto smo emotivno nedostupne.

Takođe, trebalo bi da nam bude jasno da mi ne možemo nekog da promenimo. On će se sam promeniti kada se steknu uslovi za to i kad bude spreman. Najbolje što možemo da uradimo je da pripazimo na znake emotivne nedostupnosti ubuduće, da bismo uspele da prepoznamo šta je to u šta se upuštamo i ako nam je potrebno više od onoga što nam

se nudi da budemo svesne činjenice da uvek imamo izbor da ustuknemo, zahvalimo se na ponuđenom i produžimo dalje putem potrage za partnerom kakvog želimo da imamo pored sebe u životu. Menjaj dok ne nađeš jer vredi!

Ali da bismo uspele na taj način da pristupimo emotivno nedostupnom partneru, potrebno je da posedujemo dovoljnu količinu ljubavi prema sebi da bismo mogle jasno da razlikujemo šta hoćemo od onoga što nikako ne zadovoljava naše potrebe. Kad sebe postavimo na lestvicu i zaključimo: *JA VREDIM, JA SAM VREDNA LJUBAVI*, sve manje od toga otpada kao blato sa cipela. Važnije od toga da pokušavamo da promenimo nekog drugog jeste da se fokusiramo na sebe, na ono što jesmo ili nismo, za čim tragamo i zašto privlačimo u svoj život osobe koje nisu spremne za razmenu emocija.

Vrsta emotivnog odnosa gde ne postoji razmena osećanja mnogima je sasvim prihvatljiva, i to je u redu, ukoliko njima tako odgovara. Međutim, ako vam takva vrsta odnosa ne prija, nameće vam traume i uzrokuje uznemirenost, onda nije potrebno da se trudite da saznate šta se dešava s našim partnerom već šta je to u vama što vas održava u vezi sa nekompatibilnom osobom.

*Nikad ne pitaj za kim zvona zvone. Ona zvone za tobom.*

Hemingvej

Kad ste stalno koncentrisane na spoljna dešavanja i druge ljude, počinjete da verujete da su drugi ljudi odgovorni za vaš bol. Koga ćete imati u svom okruženju samo je vaš izbor. Ako privlačite nekog ko nije u stanju ili ne želi da investira svoja

osećanja u vaš odnos potrebno je da se potrudite da odgonetnete zašto uopšte dozvoljavate tom odnosu da se nastavlja i utiče na narušavanje vašeg osećaja sopstvene vrednosti.

Niko sem nas nije odgovoran za našu sreću, samopouzdanje i osećaj vrednosti. Ako bilo šta od ovoga ne zadovoljava našu potrebu, sve što će takav odnos učiniti jeste da potvrdi verodostojnost svih onih gluposti kojima se hranimo tako da nastavljamo da verujemo da ne vredimo ni zlu paru i da nismo u stanju da prihvatimo i pružimo ljubav.

Naravno, sve su to procesi koji se odvijaju u našoj podsvesti, ali na nama je da ih osvestimo i iscelimo. Sebe radi, ne zbog drugih. Što ste manje svesni svojih osećanja, duži je put pred vama. Kao što rekoh, odnos sa emotivno nedostupnom osobom je kao ogledalo – ono što emitujemo je ono što privlačimo. Zato, podignite malo to ogledalo pred sobom i zapitajte se zašto toliko potcenjujete sebe i imate osećaj da niste dovoljno vredne ljubavi. Potom sledi rad na smirivanju, zaceljenju i zatvaranju starih rana. Onda ćete biti manje fokusirane na ono što drugi nude jer ćete imati dovoljno spokoja i ljubavi u sebi, koji će vam osvetliti put.

Na nama je da odlučimo da li ćemo prihvatiti osobu kakva ona jeste ili se nećemo zadovoljiti dok ne privučemo nekoga s kim ćemo imati odnos u kom ćemo moći neprestano da razmenjujemo emocije u količini koja nam je potrebna. Uvek postoji mala neodoljiva draž u onome što ne možemo da imamo. Međutim, trebalo bi uvek da imamo na umu da obično ono što želimo nije ono što nam je potrebno. Posebno kada su u pitanju ljubavni odnosi. Potrebno je da prihvatimo ono što je nama namenjeno i otarasimo se pustih želja. Tek kada nastavimo dalje, možemo da otkrijemo šta nas čeka. Možda čak iza prvog ćoška.



Mada, postoji jedna začkoljica, a to je odrediti razliku između emotivno nedostupne osobe i osobe koja je samouverena i sigurna u sebe. Stav zna da prevari. Na prvi pogled, može da deluje isto. Osoba sigurna u sebe, koja zna šta hoće, neće sebi dopustiti da zavisi od veze zarad ispunjenja kakvih-takvih emotivnih potreba. Međutim, to ne znači da neće hteti da se emotivno angažuje ako oseti da postoji potencijal vredan njene pažnje. Razlika je u tome što će osoba koja zna šta hoće biti spremna da odmah na početku veze kaže kakve su joj namere i šta očekuje od partnera. A ne bi trebalo isključiti ni mogućnost da se takvoj osobi jednostavno ne dopadate.

# Kako da prestaneš da ulaziš u veze sa emotivno nedostupnim partnerima?

**D**va su razloga koja dovode do emotivnog invaliditeta. Nedostupnosti, ako ovo prvo suviše bolno zvuči. O, da, problem je ozbiljan. Nemoj da te plaši izraz. Spas je u prihvatanju i suočavanju sa postojećim stanjem. Tek tada možeš da kreneš na put isceljenja.

Najpre bi trebalo da lociraš srž problema. Da li je u pitanju model ljubavi koji nosiš iz primarne porodice ili doživljene emotivne traume? Da li su te tako naučili, pa si preslikala odnos svojih roditelja, ili si u nekom trenutku doživela toliko duboku emotivnu povredu da si se nakon toga zatvorila za sve ljubavne odnose koji su imali izgleda da uspeju i koji su od tebe zahtevali da se otvoriš više nego što tvoj odbrambeni sistem dozvoljava? Stoga, ulaziš samo u veze od kojih znaš da ništa ne može da bude, sve dublje sebe povređujući. Paradoksalno, sve vreme misliš da si bezbedna i da je to tvoja sigurna zona.

Ako emotivnu traumu vučeš iz porodice, nemoj je kriviti za to. Tvoji roditelji su radili najbolje što su mogli, koliko su znali, kako su ih učili. Dali su ti sve što su imali. Nevolja

je što su to ponekad i emotivne traume kojih ni sami nisu svesni. Zato je na tebi da te traume osvestiš i da prodreš u samu srž problema kako bi mogla da ga rasvetliš. Jedino tako možeš da osposobiš i osnažiš sebe kako bi mogla da dođeš u situaciju da ostvariš zadovoljavajuću emotivnu vezu i doživiš emotivno ispunjenje o kakvom sanjaš.

Moraš oprostiti sebi i drugima da bi mogla rasterećeno da kreneš napred u otvaranje polja ljubavi. Najpre, prema sebi. Prigrliš to malo, oglodano, strahom skrhanu stvar, gladno ljubavi. Kažeš mu da je sve u redu i da više ne mora da se plaši. Na bezbednom je. Više ga niko neće prekorevati. Voleće ga kakvo jeste. Neće više morati da ispunjava nikakve uslove. Niko ga više neće povrediti. Tada možeš da se opustiš, otvoriš svoje srce i dozvoliš ljubavi da ga otopli i osnaži.

1. Voli sebe!
2. Razreši emotivnu traumu koja te drži u emotivnom zatvoru!
3. Ne spuštaj standarde!
4. Ne pristaj na kompromise samo da ne bi bila sama.
5. OK je biti sam!
6. Ne bavi se drugima, već sobom!

Kad uspeš da prevaziđeš svoju emotivnu traumu, zaceliš srce i dušu, vreme je da počneš da voliš. Vreme je da tvoje emotivne potrebe budu ispunjene. Vreme je da se bez grčovitog straha prepustiš ljubavnom zanosu. Bez pitanja koliko će trajati. Vreme je da primiš ljubav koju si u stanju da daš. Vreme je da budeš voljena onakva kakva jesi, a ne kakva bi volela da budeš. Vreme je da budeš srećna.

Vreme je da prestaneš da se trudiš da budeš savršena da bi bila voljena. Da spustiš zidove, raskineš okove i dozvoliš sebi da voliš i budeš voljena u svoj svojoj savršenoj nesavršenosti. Jer ti jesi dovoljno dobra i vredna ljubavi!

Kad imamo istinsku i strasnu ljubav u vezi, ona uvećava sve vrhove koje osvajamo u životu. Svaka Avala koju osvojimo čini da se osećamo kao da smo se popeli na Mont Everest. Jer prvo što želimo da uradimo kad iskusimo nešto novo, postignemo uspeh, bar i njegov delić, jeste da ga podelimo sa drugom osobom. Voljenom osobom. Kroz deljenje, ljubav, radost i sreća se uvećavaju.

Problem je u tome što sami sebi stajemo na put emotivnog ispunjenja time što stalno iznova ulazimo u veze sa emotivno nedostupnim partnerima. Jer kad izaberemo partnera koji je emotivno nedostupan, koji nije u stanju da primi ili prihvati ljubav, veza je unapred osuđena na propast i uvek se završava na isti način. Katastrofalno. I svaka sledeća ljubavna trauma produbljuje bunar naših neispunjenih emotivnih očekivanja. Produbljuje bol od koga više ne znamo gde udaramo. I tonemo sve dublje u samoću, makar oko nas bilo stotinu ljudi.

U strahu da će nas voljena osoba napustiti ako se ogolimo pred njom, gubimo prvo sebe, potom i mogućnost da ostvarimo zadovoljavajuću vezu. Stoga, privlačimo samo one sa kojima se osećamo sigurno, koji nisu u stanju da zagrebu dublje.

Ponekad nam nije jasno zašto iznova upadamo u takve odnose. Ponekad je sasvim u redu potražiti pomoć nekoga ko će nam omogućiti da jasnije vidimo sebe. Da osvestimo da je zapravo do nas i našeg nesvesnog osećaja to što nismo

spremni da uđemo u blisku vezu i u potpunosti se predamo partneru. Da je to razlog zbog kog biramo emotivno nedostupne osobe.

Ako si spremna da se u potpunosti predaš nekom, zaroniš u duboku vodu sa nekim ko je emotivno dostupan, trebalo bi da pobediš sve svoje nesigurnosti i pripremiš se za mogućnost da te neko vidi tako ogoljenu i baš takvu zavoli, iako se već u sledećem trenutku sve može raspasti, jer ljubav je rizik. Ne postoji ljubavna veza sa garantnim listom, niti sigurna ljubav. Ljubav je kocka. Baci je.

Ne možeš da izgubiš ono što ionako nemaš. Možeš samo da dobiješ. I to je veliki zgoditak! Bingo! Kad se najmanje nadaš. Zato, pripremi se, stani na ivicu provalije, duboko udahni, zapuši nos i skoči u duboku vodu. Znam, nepoznato je, ne znaš šta te čeka, deluje zastrašujuće, možeš da se povrediš, ali gledaj to ovako – već si dovoljno povređena. Svako dalje grčenje boleće još više. „Treba živeti“, kako reče Meša Selimović.

Da bi prešla na drugu stranu ulice, potrebno je da preduzmeš neophodni rizik. Jeste da se nikad ne zna kad će i da li će neka budala izleteti i pokositi te na licu mesta, ali ne možeš zauvek da ostaneš u istoj tački, ne čineći ništa i očekujući da se stvari same od sebe dese. Neće se desiti.

Zamisli kako bi izgledalo da ostaneš zauvek na pešačkom prelazu, bez smelosti da pređeš na drugu stranu ulice! Sulu do, zar ne?! Potrebno je da sama preduzmeš izvesne korake. Što bi rekla Bojana (Glušac), bar da Bog zna na koju stranu da pogura. Dakle, dobro razmisli kako će tvoj život izgledati ako ne probiješ svoje emotivne blokade. Ostaćeš sama. Pritom, ne mislim da se mora biti u vezi da bi ti život bio

ispunjen. Ne mora. Naprotiv! Ako je to tvoj izbor i uživaš u tome, u potpunosti te podržavam i poštujem tvoju odluku.

A kad jednom počneš emotivno da se otvaraš, polako, pažljivo poput deteta koje čini prve korake, za šta je potrebna ozbiljna količina hrabrosti, počćeš da zalaziš sve dublje u svoje, još neotkrivene pretince emotivne ranjivosti i sposobnosti da voliš. Sve više, dublje, bez postavljanja uslova. Ljubav će postati deo tebe, bez obzira na drugu stranu. Kad jednom otkriješ ljubav, nećeš više moći da joj se odupreš. I svi tvoji strahovi pokazaće se kao pogrešni i nepotrebni.

Kada se otvoriš dovoljno, pravi partner će se pojaviti. Kada je učenik spreman, učitelj se pojavi. Pojaviće se onaj koji će te videti i voleti. I ti ćeš znati da ga prepoznaš. Ali moraćeš da mu pružiš šansu i da veruješ sebi. Ako vidiš da se koleba, povlači, zatvara, odmah ga otkaçi i pošalji tamo odakle je došao. Ne treba ti ta vrsta rizika. Jer nikad se do sada nije isplatila, pa neće ni sad. Veruj. Sebi. *Been there, done that.*

I zadrži visoki standard u odabiru partnera. Postani žena koja bira emotivno dostupnog partnera i samo takvog, a potom ona koja dozvoljava sebi da bude onakva kakva jeste i kao takva prihvaćena, voljena i nikad više napuštena. Ne zbog društvenih normi, lažnog morala i inercije, težnje tela da zadrži stanje u kojem se nalazi, već zato što i tvoj partner i ti tako osećate i što vas to ispunjava.

Da bi ovo postigla, najpre bi trebalo da razviješ ogromnu ljubav prema sebi. Za to je potrebno mnogo hrabrosti. Ali je putovanje neverovatno. To je onaj put kojim se ređe ide. Kada se upustiš do daske u ljubavnu avanturu sa osobom za koju osećaš da je tvoja srodna duša i kojoj si dala svoje srce,

a nemoćna si jer ne možeš da uspostaviš kontrolu i nema garancije da ćeš čitava izaći iz ljubavnog kovitlaca.

Samo da znaš, kad daš sve od sebe, bez straha i ograničenja, onda nema žaljenja ni ako ne uspe. Veruj mi. *Been there, done that*. Ali ostaje osećaj ispunjenosti, sreće i zadovoljstva jer se desilo i jer si uživala u potpunosti u svakom trenutku lude vožnje. Zato, pusti nek traje, sve dok traje, dobro je.

Vreme je da postaneš emotivno dostupna. Da duboko osetiš ljubav i dozvoliš sebi da budeš ranjiva sa pravom osobom. Bez obzira na sve.