

Ljubezen v odrasli dobi



Ljubezen ni rezervirana za mladost. Pride lahko kadarkoli, z manj metuljčki, ampak z mirnostjo, jasnostjo, zavedanjem, kaj je pomembno in kaj ne. Ko si že nekaj dal skozi, ne iščeš več romantične iluzije ali potrditve. Iščeš povezanost, varnost, sprejemanje in razumevanje. Čeprav je drugačna, ni nič manj ljubeča. Pogosto je celo bolj trdna in stabilna, ker temelji na izkušnjah, ne na pričakovanjih.

Ni več iskanja popolnosti

V odrasli dobi ne iščemo več idealiziranega partnerja. Iščemo nekoga, ob katerem se lahko sprostimo in nasmejimo. Nekoga, ki razume, da ima vsak svojo zgodbo, svoje navade, rane, posebnosti. Privlačnost je še vedno pomembna, a manj telesna in bolj osebna. Oseba nam postane vseč takšna, kot je, s svojimi vrednotami, pogledi na svet, načinom razmišljanja in odzivanja. Pomembno postane, kako se obnaša v vsakdanjih situacijah. Kako rešuje nesoglasja. Kako posluša. Kako se odzove, ko ji nekaj ni prav. Vse to pove več kot prvi vtis ali urejen profil. In to nam je vseč. To nas privlači.

Soočenje s sabo

Preden vstopimo v nov odnos, se pogosto srečamo z lastnimi vzorci. Način, kako se navezujemo, vpliva na to, kako gradimo bližino. Nekateri se ob čustveni bližini hitro umaknejo, ker jih je strah ranljivosti ali občutka ujetosti. Drugi se hitro navežejo, a jih preplavi tesnoba, če ne dobijo takojšnje potrditve. Tretji znajo biti blizu, ker v njih ni prevelikih čustvenih viharjev. Ko ozavestimo, ali se v nas sprožita beg ali boj, lahko začnemo delovati drugače. Postanemo bolj mirni, jasni in v stiku s sabo.

Strahovi so realni, a ne odločajo

Ob misli na novo zvezo se pogosto pojavijo pomisleki. »Sem še zanimiva? Kaj če se ponovi stara zgodba? Kako bo to vplivalo na otroke, rutino, moj mir?« Vse to je normalno. Česar koli se lotimo, obstaja možnost, da se ne bo izšlo. Da bomo razočarani, žalostni, da bo bolelo. A boli, tudi če ne poskusimo.

Združevanje dveh svetov

Oba imata svojo zgodovino. Morda otroke, bivše partnerje, ustaljen način življenja. Združevanje ni vedno preprosto. Tu se hitro pokaže vajina osebnost, ki določa, kako trden je in bo vajin odnos. Če vaju usklajevanje razdvoji, če se prepri razplamtijo v želji po prevladi ali se eden

umakne v ignoranco, bo ta vzorec ostal. Tak način reševanja ne združuje, ampak razdvaja.

Drugačna dinamika odnosa

Ko ljubezen pride pozneje, je dinamika drugačna. Manj je impulzivnosti in več razumevanja in pogovora. Manj je idealiziranja in več realnosti. In to je dobro. Zrel, zdrav in varen odnos ne pomeni, da ni konfliktov. Pomeni, da se znata oba ustaviti, poslušati, pojasniti in iskati rešitev. Osredotočita se na danes, na zdaj, na vaju. Kaj lahko dasta drug drugemu. Kaj lahko naredita drug za drugega.

Sprejemanje realnosti

Ljubezen, ki pride pozneje, ponuja trezen pogled na življenje. Spreminjanje navad in ustvarjanja novega vsakdana prinaša nove odgovornosti, zato odnos ne more temeljiti na iluzijah. Pomembno je sprejeti, da bodo izzivi prišli, da bo včasih težko in da popolnosti ni. Prav v tem sprejemanju se pokažeta zrelost in sposobnost, da se kljub razlikam odločita za skupno pot in jo gradita z razumevanjem ter spoštovanjem.

Ljubezen v odrasli dobi je predvsem odločitev. Odločitev, da želiš deliti življenje še z nekom, da si iskren, da sprejmeš drugega takšnega, kot je, da se zavestno lotiš izzivov, ki jih prinese življenje. Nekateri to zmorejo, drugi ne. Ni enostavno spustiti željo po princu na konju, po metuljčkih v trebuhu in po 'srečno sta

živela do konca svojih dni'. A ko to zmoreš, se odpre nov in za marsikoga še neznan odnos, ki ne temelji na pravljici in željah, ampak realni varnosti, sprejetosti, pozornosti, spoštovanju – skratka, ljubezni.

Jana Pristovšek, SVETOVALKA ZA OSEBNI RAZVOJ IN ME-DOSEBNE ODNOSE, WWW.SLISANA.SI, FOTO DEJAN JAVORNIK

S kodo SUZY bralci dobijo 25-odstotni popust na knjige in video- in avdio vsebine na spletni strani www.slisana.si.