

# Mir pokaže, kdo sva



**V**elikokrat slišimo, da je malo drame dobro za odnos. Toda resnica je drugačna. Drama izčrpava, prepiri ranijo in strast se v boju izgubi. V odnosu ni privlačno vpitje, loputanje z vrati, odhajanje in negotovost, temveč mir, v katerem se oba počutita varno in slišano. Kljub temu marsikdo misli, da z glasnim preprirom dokazuje, da mu je mar. Da se strast meri po tem, kako hitro se razjemo in kako burno se potem spravimo.

## **Drama je nepomemben hrup**

Drama se zdi kot začimba odnosa, brez nje naj bi bilo dolgočasno. Nenormalno in mlačno. A v resnici je drama le hrup, ki zakrije tisto, kar je res pomembno. »Mar mi je zate, zato te nočem raniti. Hočem te videti, slišati, razumeti, sprejeti.« Prepiri, ki se ponavljajo, niso dokaz ljubezni, temveč dokaz nerazrešenih ran. Ko drama postane stalnica, se odnos spremeni v boj, pri čemer ni več toplina, zaupanja in varnosti, ampak osamljenost, strah ter negotovost.

## **Umetnost zdravega prepira**

Prepiri so del vsakega odnosa. Razlika je v tem, ali se pripravimo, da bi zmagali, ali da bi se razumeli. Zdrav oziroma varen prepir pomeni, da znaš povedati, s čim se ne strinjaš, kaj vidiš drugače, kako si želiš rešiti situacijo v dobro obeh in brez poniževanja. Tak prepir ni konec ljubezni, ampak priložnost, da se še bolj povežemo. Končni rezultat takega prepira so mir, večje zaupanje in povezanost.

## **Ljubosumje ni ljubezen**

Ljubosumje pogosto enačimo z ljubeznijo. Pogosto slišimo: »Če je ljubosumen, pomeni, da mu je mar.« A ljubosumje ni dokaz ljubezni, temveč dokaz strahu in negotovosti. Ljubezen daje svobodo, ljubosumje jo jemlje. Ljubezen zaupa, ljubosumje nadzoruje. Besede »Si moja?« lahko pomenijo nežnost in izraz ljubezni, ali so mišljene kot posesivnost, ki duši, omejuje ter nadzoruje. Ljubezen ne sme biti veriga, temveč odnos, v katerem oba lahko dihata.

## **Strah pred dolgočasjem**

Veliko ljudi se boji, da je miren odnos ne-

zanimiv in brez dame ni iskrice. Mir ni dolgočasen. Pomeni, da se lahko sprostimo brez nenehne napetosti in strahu, da bo vsak trenutek eksplodiralo. Strast se v miru izrazi skozi nežnost, iskren pogovor in dotik, ki ni obremenjen z jezo.

## **Poglobimo se drug v drugega**

Ko drama izgine, se lahko pojavi občutek praznine. Kot bi nam zmanjkalo tem za pogovor in adrenalina, ki je prej polnil odnos. Ta praznina ni znak, da je ljubezen umrla, ampak priložnost, da jo napolnimo z nečim novim. Napetost nadomestimo z radovednostjo, prepir s skupnim ustvarjanjem, dramo zamenjajmo s humorjem, igrivostjo in načrtovanjem prihodnosti. Najpomembneje je, da se partnerja zanimata drug za drugega. Da se ne nehata spraševati, kdo je oseba, s katero živita, kaj jo veseli ali navdihuje, kako doživlja njiju in svet. Ljubezen raste, ko jo hranimo z zanimanjem, toplino in pozornostjo. Če se poglobimo v notranji svet drugega, ni mir nikoli praznina, temveč polnost in dvojina.

## **Mir omogoča pristno bližino**

Ljubezen brez drame ni dolgočasna, temveč osvobajajoča. Ko se naučimo pripraviti brez ran in damo prednost miru pred dramo, odkrijemo, da nam mir omogoča resnično bližino. Kadar nam je oseba, za katero trdimo, da jo ljubimo, res pomembna, se odnos poglobi in postane trden. Do tega pridemo z zavedanjem, da je obvladovanje čustev ključno. Dejanja in besede imajo veliko moč, poznejše opravičilo morda ne zaceli ran. In prav zato je mir bolj privlačen in strasten kot vsak prepir.

**Jana Pristovšek**, SVETOVALKA ZA OSEBNI RAZVOJ IN MEDOSEBNE ODNOS, FOTO DEJAN JAVORNIK

\*\*\*

S kodo SUZY bralci dobijo 25-odstotni popust na knjige in video- in avdiovidebe na spletni strani [www.slisana.si](http://www.slisana.si).