



Zlate misli o ljubezni

piše • Ana Hram, Svetovalnica PU

Pri svojem delu se nenehno srečujem z nekakovostnimi odnosi in komunikacijo med starši in otroki, med partnerjema oz. med bivšima zakoncema. Predvsem z dajanjem in prejemanjem ljubezni, s spoštovanjem in trudom za kakovosten odnos ter z odgovornostjo do starševske vloge tudi po ločitvi. Prav tako se srečujem z odnosi, kot vsi, tudi v svojem življenju. In slednje mi je dalo poseben navdih. Ljubezen obstaja, tiha, čista, močna, prava. Četudi večina ne verjame več vanjo. Le zakaj? Redkim, a vztrajnim in osebnostno rastočim pa jo le uspe najti in seveda kakovostno ohranjovati.

»Ko duša sreča dušo na ljubljene ustih.«

Percy Bysshe Shelley, Poljub

Obstaja tudi čista in spoštljiva ljubezen med pravimi prijatelji, in med sodelavci. In med sorojenci, in med sorodniki. Vendar, kot za vsako stvar, se je potrebno tudi za tovrstno ljubezen truditi, ne samo tu pa tam malo potruditi, ali samo zahtevati, okrivljati druge, nadvladati, si podrediti, se pritoževati

in tarnati. Ljubezen, naklonjenost in spoštovanje niso samoumevi. Če želimo nekaj lepega ohranjati, moramo ostati v srcu in namerah čisti in iskreni, prvo do sebe, nato do drugega. Vsak kakovosten odnos poteka vzajemno in sicer 50% dajem, 50% prejemam. Sliši se precej enostavno. Za tem pa se skriva trdno vsakodnevno delo na sebi. Kakovostni odnosi niso samoumevni, so odlični rezultat osebe, ki se trudijo, ki s čistim srcem razumejo bistvo odnosa. V kolikor odnos procentualno ni uravnotežen, počasi izgublja svoj čisti namen, pravo moč, prične propadati in se prej ali slej zaključiti.

»Vsi ljudje na svetu smo si bratje in sestre.«

Dr. Jan Erik Sigdell

BRATJE IN SESTRE

Vsi ljudje smo si na nek višji način bratje in sestre, na zemeljski način pa tujci. In če želimo »s tujci« imeti, si ustvariti trajna kvalitetna prijateljstva, pojasnjuje dr. Harville Hendrix v knjigi »Najina ljubezen«, moramo vedeti, da je to zamudno in naporno, a vredno. Četudi

smo pri svojem študiju ali delu za vsakdanji kruh odgovorni in prizadevni, a smo hkrati še vedno otroško prepričani, da moramo le naleteti na pravo osebo, ki ji bo že na čelu pisalo, da je naš prijatelj in si bomo z njo lahko ustvarili intimen prijateljski odnos, strokovnjak za partnerske odnose pojasni, da smo v zmoti. Dr. Harville Hendrix poudarja, da se prijateljstvo razvija počasi, z veliko razumevanja, pozornosti in potrpežljivosti, iskrenosti, zaupanja in »fair playa«.

»Samo ljubezen zmora združiti živa bitja, tako da jih dopolni in izpopolni; kajti zveže jih s tistim, kar je najgloblje v njih.«

Pierre Teilhard De Chardin (1881–1955)

Nekaj spoštljive ljubezni o kateri pišem je prikazano v »Zeleni milji« in »Da bo življenje lažje«, v »Brata« in »Vrni se«. Našteti filmi navdihujejo, napolnijo človeka z nečim posebnim, dragocenim, kar zmoro v nas prebuditi le odlične ustvarjalne - umetniške stvaritve.

»Ko sredi turobe in puščobe obstoja zdajci ugledaš prelepo bitje in obenem zatrdno občutiš, da mora biti tvoja usoda trdno povezana s to milo pojavo; da ni druge radosti, kot je njena radost, ne druge žalosti kot njena žalost; da se v njenem vzdihu ljubezni, v naklonjenem smehljaju skriva večna blaženost, takrat si zaljubljen in to je ljubezen.«

Benjamin Disraeli (1804–1881)

DVA ZAKONA NARAVE O LJUBEZNI

Dr. Jan Erik Sigdell, gost v oddaji in knjigi Jane in Dore Debeljak: »Predah v gibanju« odlično pojasnjuje dva zakona narave, ki se nanašata na ljubezen. Prvi zakon je, da ljubezen preživi le v izmenjavi dajanja in prejemanja. Če je ljubezen enostranska,

pojasnjuje dr. Sigdell, bo odmrla kot rastlina brez vode. Drugi zakon pa je, da ima ljubezen tudi svojo ekonomijo. Ne moreš dobiti več ljubezni, kot je daš. Če ne daš nobene ljubezni, tudi ne boš dobil nobene ljubezni nazaj. Če je deliš malo, je boš prav toliko dobil nazaj. Dr. Harville Hendrix poudarja, da je za kakovostno partnerstvo potrebno trdo delo obeh partnerjev; potrebna je predanost, samoomejevanje in pogum za osebno rast in spremembo. Priporoča zavestni zakon.

»V ljubezni ne obstajata več 'ti' in 'jaz'. kajti bit preide v ljubljeno osebo...«

Farid Al-Din Atar

IZRAŽANJE LJUBEZNI PRI MOŠKIH

Dr. Sigdell še posebej poudarja, da imajo moški veliko težav pri izražanju čustev, veliko bolj kot ženske. Pogosto lahko rečejo ali storijo nekaj v besedah: »Saj veš, da te imam rad, zato mi tega ni treba pokazati.« Toda, če svoje ljubezni ne pokažemo, poudarja dr. Sigdell, ni vredna prav nič, lahko bi jo primerjali s torto v hladilniku, ki je ne smemo pojesti.

»...najlepša je zgodba o dveh, ki vstopata v ljubezen, korak za korakom, vznemirjenega duha, kot otroka, ki se skupaj hrabro podajata v temno sobo. Od prvega trenutka, ko se zagledata in ju prešine radovednost, se stopnjujeta očaranost in zadrega, in drug drugemu v očeh bereta lastne muke. ... kakor hitro se moški zave, kaj je v njegovem srcu, si je gotov, kaj je v srcu ženske.«

Robert Louis Stevenson (1850–1894)

POKAŽIMO LJUBEZEN TUDI SVOJIM OTROKOM

Mnogo ljudi ima težave s kazanjem ljubezni tudi svojim otrokom, nakaže

dr. Sigdell na lakoto duše, ker sami kot otroci te iste ljubezni niso bili deležni. In pojasni, da starši svojim otrokom zagotovijo obleke, prehrano in izobrazbo in s tem mislijo, da jim ni potrebno storiti ničesar več. Vendar gre tu le za polovico stvari, ki jih otrok potrebuje, to je le hrana za telo. Pomembna pa je hrana za dušo, poudarja dr. Sigdell, pri kateri izpostavi pomen telesnega dotika med materjo in otrokom, kakor tudi med očetom in otrokom. Pomembno je, poudari dr. Sigdell, da otroka vzamemo v naročje, ga ljubkujemo in tolažimo, kadar je žalosten, kajti tu gre za prav tako pomembno hrano za dušo, kakor je prehrana pomembna za telo. Mnogo ljudi na tem svetu je čustveno podhranjenih, ugotavlja dr. Sigdell, pa jim telesno čisto nič ne manjka.

»Ljubezen je tista, ki vsemu vdihne življenje.« Ču Li

LJUBEČE PARTNERSTVO. USPEŠNO POSLOVNO PARTNERSTVO. PRIZADEVANJE ZA SKUPEN CILJ

Cilj partnerstva je doseči enost – karkoli – lahko skozi ljubezen, posel ali preko skupnega cilja. Sledede večine so vitalnost za tekoče funkcioniranje partnerstva, ki jih častita Kimberly Maroney opisuje v Angelskih blagoslovih.

1. Obveza je temeljni kamen dobrega partnerstva. Zaobljubil si se, da boš tukaj ne glede na razmere in odkrival resnico v vsaki situaciji. Oba se strinjata, da je vez med vama dovolj močna, da prenese težke izzive. Tvoj cilj je dovolj pomemben, da je poroštvo za tvojo energijo in pozornost za manifestiranje tvoje želje. Ko časi postanejo težki, išči raje strinjanje in povezave, kot pa da pustiš vse skupaj. Potrebno je odprto srce in um in voljnost prilagajati se okoliščinam. Brez zaobljube pa obstaja strah, da te bo partner zapustil ob prvem znaku težav ali pa, da odide.
2. Zaupanje se sčasoma zasluži. Mi vsi smo imeli preveč slabih izkušenj, da bi nekemu zaupali kar takoj. Na prvi pogled ti zaupanje pomaga priti čez drobne probleme. Globlji nivo zaupanja ti nudi varnost za razkritje skritih delov sebe.
3. Sporazumevanje poteka po dveh poteh. Oba morata biti zmožna govoriti in poslušati. Naj bodo tvoje namere

jasne, pa naj hočeš ljubeče in podpirajoče partnerstvo, uspešno poslovno partnerstvo ali si prizadevaš za skupni cilj. Načrtujta skupaj, občasno pregledajta svoj napredek in usmerjajta aktivnosti. Ko pride do nestrinjanja, izrazi svoje občutke in prislusni partnerju brez zagovarjanja svojega položaja. Razmisli o vplivu povedanega, poišči resnico v tem in sprejmi dogovor, ki je sprejemljiv za oba.

4. Sodelovanje je vitalno za dobro partnerstvo. Razgrni ga povsod okoli sebe v vseh aktivnostih in odločitvah, upoštevajoč dobro partnerja in cilje partnerstva. Delitev želja, informacij in materialnih stvari na pošten in primeren način pomaga ohranjati partnerstvo v ravnotežju. Ko eden od partnerjev ne deli pravično, ne pride do zadoščanja ali zaupanja. Odsotnost jasnega cilja ali strinjanja nad procesom provzroči neviden zmeden vpliv in morebitno ločitev. Odgovoren partner je resnično dajajoč partner.
5. Odpuščanje Vsi delamo napake, uporabi jih za rast in se z njihovo pomočjo še bolj zblizuj. Odpusti sebi in partnerju in pojdi naprej.
6. Ukrepaj, ko je potrebno. Partnerstvo mora dovoliti spoštovanje spreminjajočih se želja in okoliščin vsakega od partnerjev. Bodi jasev in ciljih, natančen in pravičen v odgovornostih vsakega od partnerjev. Naredi, kar si rekel, da boš. Ustvari prostor za rast.

»V sanjah in ljubezni ni nič nemogoče.« Janus Arony

Cilj prijateljstva, partnerstva, poslovnega partnerstva je doseči enost. Za tem se skriva precej trdega in vztrajnega dela prav vseh udeležencev. Ni lahko, a je vredno! Vsem, ki ste s srcem pripluli z menoj do konca članka, želim še veliko prijetnih in zanimivih plovb.

Info: svetovalnicaPU@siol.net
Vec o svetovalnici na e-strani:
www.svetovalnica-pu.org

