



TANJA PURETA

magistrica  
psihologije,  
vlasnica tvrtke  
Ramiro  
(www.ramiro.hr)

## SAVJET MJESECA

Nemojte dopustiti da vašim odnosom upravljaju svakodnevene obveze jer vam neće ostaviti vremena za kvalitetno druženje. Umjesto toga, planirajte zajedničke aktivnosti u skladu s interesima koje dijelite. Primjerice, ako volite šetnje prirodom, isplanirajte zajednički odlazak na izlet, ili, ako ste ljubitelji filmova, otiđite u kino. Taj plan tretirajte kao najviši prioritet i nemojte dopustiti da vam išta drugo iskrasne i poremeti ga. Tretirajte svoj odnos kao dragocjenost pa će dugo blistati poput dragulja.

## ZABLUDA O TRAJNOSTI I NEUNIŠTIVOSTI LJUBAVI

Razlog zbog čega mislimo da ne moramo aktivno ulagati u odnos s partnerom često se krije i u uvjerenju da je ljubav koju smo osjetili jedan prema drugome trajna te da joj ništa ne može naštetiti. Međutim, osjećaj ljubavi treba njegovati, kao i sve drugo što želimo da raste i traje. Svakodnevica je zahtjevna i često nosi brojne zamke za partnerski odnos, počevši od nepoželjnih reakcija, neostvarenih očekivanja, neispunjenih obećanja i sl. Ako nezadovoljstvo stavljamo "pod tepih", lako se nagomila i ugasi ljubav. Zato trebamo redovito razgovarati s partnerom i rješavati sve nesporazume kako bi se međusobno stalno usklađivali i bili si podrška i u najtežim izazovima. Osim toga, važno je i da primjećujemo partnerove uspjehe i pozitivne promjene te ga pohvaljujemo za njih, jer ga time potičemo da ustraje u njima. Naime, svi želimo biti s osobom koja nas cijeni i koja to s ponosom izražava. Ako to ne radimo, vrlo brzo i lako se mogu ugasiti emocije, što rezultira udaljavanjem. Jer emocije su kao vatra – ako je redovito ne održavamo, ona će se ugasiti. I obrnuto, što joj više ogrjeva dajemo, postaje sve jača.

# Kad nestane ljubavi

Što se događa kad nakon tri desetljeća zajedničkog života zaključite da više ne volite svoga supruga? Postoji li način da se ponovno zaljubite u osobu koju ste prestali voljeti?

U braku sam već trideset godina. Uglavnom nije bilo nekih većih problema, imamo već odraslu djecu i naizgled smo sasvim normalna obitelj, no mislim da sam prestala voljeti supruga. To se nije dogodilo odjednom, već tinja dulje, no sad sam došla pred vlastiti zid. Nemam mu što prigovoriti, ni u kojem pogledu nije učinio nešto drastično što mu ne bih mogla oprostiti, vezan je za obitelj, trudi se, voli djecu, meni je dobar i osjećam se užasno krivom. Ali ja jednostavno više ne osjećam. Ne bih ga htjela povrijediti, ne bih htjela ni porušiti cijeli naš život, ali muči me ta praznina koju osjećam u sebi. Ne znam kako dalje. Naš život funkcionira, trudim se pronaći se u raznim aktivnostima, nadomjestiti taj ubitačan osjećaj, ali teško je. Ne znam što bi se trebalo dogoditi da se vrate izgubljeni osjećaji.

**O**vo što se dogodilo vama zapravo je česta pojava. Par dobije djecu i dugo godina svakodnevnicu organizira oko

obveza vezanih za njih, za koje treba prilično vremena. U svemu tome partneri ostavljaju posvećivanje jedno drugome za trenutak kad će imati više vremena, a to je najčešće kad djeca odrastu. Taj je trenutak došao i vi ste postali svjesni da ste u braku

### RJEŠENJE

**Trebate početi provoditi više vremena zajedno i tako si dati priliku za ponovno upoznavanje i zaljublivanje**

s osobom koju možda više ne poznajete, s kojom malo toga dijelite i da elementi koji su potaknuli osjećaj ljubavi među vama više ne postoje. Postoje dva puta: jedan je da odlučite ponovno strpljivo graditi odnos, podsjećajući se međusobno na sve što ste voljeli jedan kod drugoga, kako biste to, ako je moguće, ponovno vratili u zajednički život. Osim toga, sigurno postoje i nove karakteristike svakoga od vas, koje ste dobili sazrijevanjem, a mogu biti jako poticajne za ponovno rasplamsavanje ljubavi. Trebate početi provoditi više vremena zajedno i tako si dati priliku za ponovno upoznavanje i zaljublivanje. Naravno, postoji i drugi put, a to je razvod.