

## Kako stasavamo i kako se vezujemo?

Stalno aktuelno pitanje jeste s kim smo? Koga smo izabrali, ili ko nas bira da bude s nama?

Kako se zapravo vezujemo? Priča ide prema razvojnoj psihologiji, gde se prisećamo one, možda najsnažnije iskonske veze majka – dete. Tu postoji bezuslovni odnos prihvatanja bespomoćnog deteta i majke, koja je tu da mladunče podrži, da opstane, da ga neguju, da mu tepa. Ipak, proces socijalizacije započinje uslovnom dozvolom ili zabranom određenih ponašanja, namera i iskaza. 'Ovo se sme...ove ne sme', 'Ovo nije dobro reći, ovo jeste...' 'Reci hvala, reci molim...'; 'Reci kako ste vi?'

Učimo se, i shvatamo da bi dobili ljubav, moramo da se potrudimo, moramo da se ponašamo na određeni način...Ukoliko preteramo u ovim adaptacijama na zahteve, mislićemo da moramo da zaslužimo ljubav i naklonost.

Priča nas vodi dalje u pravcu detetovih želja. Dete nešto hoće. Ukoliko to roditelj dopusti, dete oseća zadovoljstvo. Ukoliko ne uspeva da ostvari (dobije) to što hoće, želja biva frustrirana i dete tada smatra da nije voljeno, da je možda čak i odbačeno. Ovo je dečija logika. Naravno, kada je vaspitanje u pitanju, ne bi trebalo da bude automatski i logika roditelja. Dete još nema logiku odraslog, tačnije konkretno mišljenje je zastupljeno, više nego apstraktno, koje se razvija tek oko 7., 8- godine po Pijažeu. Dakle, dete na tom uzrastu ono šta vidi, to imisli, po principu: ako – onda. Ako mama više, ona me ne voli

Takođe, roditelju zna biti teško da odoli pritisku, iskušenju, malog 'buldožera koji vrišti. 'Ali ukoliko poklekne imaće uskoro razmaženo dete, koje prema mom iskustvu, s vremenom može dovesti, i do vrlo osetljivog 'graničnog prelaza' prema patološkim reakcijama. Kasnije, ono može biti pridruženo, i svoj onoj psihijatrijskoj kategorizaciji, koja počinje s slovom F. Tu posebno mislim na poremećaje ponašanja, opsesivno – kompulzivne pa i granične slučajeve. Danas, prema uvidima kliničara praktičara, postoji jedan trend širenja tzv. 'granične populacije' (poznat kao border line).

Da se vratimo na roditelja koji bi trebao ipak da bude u fokusu, a to je roditelj koji može da podnese frustraciju, u odnosu na 'malog terminatora u obližnjoj robnoj kući,' koji se valja na podu i vrišti ukoliko ne dobuje kacikgu, i to baš sad, i baš ovde!

Kacige su uzgred budi rečeno koristan pribor i samim roditeljima, ali pre svega 'kacige na srcu', kako bi znali da se štite od iznenadnih novih zahteva i reakcija svog podmlatka, da se ne zbune i budu defanzivni. Šta im (nam)zapravo treba? Treba im (nam) pribran i jasan stav. Narod ga zove principijelnost.

'Hoću kusus, neću žvaku'. Pa naravno, prvi put i prolazimo kroz neke situacije, zašto bih sve znali.

Kod roditeljstva to zna da bude škakljivo, jer nemamo reprizu, a gradimo čoveka, pa postoji stalno preispitivanje, kao i odgovornost. Ali ništa manja nego i kod drugih životnih uloga.

Ovako zreli roditelji pružaju i ljubav, ali i disciplinu, formirajući ili pomažući da se formira samostalno dete. To dete onda ima granice, shvata da svaka želja ne mora nužno da se ispuni, i da zato ne mora biti nesretni, ili manje vredan. Takođe, to dete može zdravo da se vezuje jednog dana. Kako?

I sad, silazimo polako sa mosta digresije od razvoja prema vezama, i vraćamo se na našu temu:

Kako gradimo veze, i kako se vezujemo?

Zapravo, mi biramo ljude. Mi biramo i ljubav. Ona često počinje zaljubljenošću, ali je to prolazan fenomen, kao i 'tunel u kliničkoj smrti!' Tada smo na neki način 'sužene svesti', kao u 'uskom prolazu u tunelu....i prema svedocimna ovih 'paranormalnih' iskustava na neki način blaženi! U tom stanju često imamo puno divnih

hemiskih procesa u organizmu, kao što je dopamin npr. koji se intenzivno luči. I ne treba nam tada ni anti depresiv, niti bilo koji stabilizator, nama je ah jooooooooo, baš dobro. Mislimo stalno na njega ili nju i to je to. Ali ovo stanje završava otrežnjenjima, a onda obično i razočarenjima. Ali, zašto da ne? Ljubav može započeti, i često i počinje zaljubljenošću. Danas, čitava književnost i filmska industrija prati ove procese... i živi od njih.

I stvarno, iz devojaštva i prvih zaljubljenosti, iskusila sam sam i ljubav, posle nekoliko veza, i spoznaje da mi se neko sviđa na drugačiji način. Bilo je tiše, mirnije, realnije. Smatram da iskrena zainteresovanost, spontanost, gubitak iluzija, praćenje osobe, svesno ulaganje u odnos, mogu biti startne pozicije ljubavi. I dalje, ona se gradi. Kako? Prioritetima dve osobe. Šta nam je važno? Šta volimo, koje su to ključne stvari? Ne mora ih biti puno, ali bilo bi dobro da su nam oboma važne. Tako se i privlačimo. Prema Robert Dillt-u, na nivou uverenja i vrednosti. Zatim idu sve one preporuke popularne psihologije....'kako da...' zadržite njega ili nju...'kako da ispunite slobodno vreme...'kako da vaspitavate decu...itd.'Nešto nalik časopisa od pre sto godina...'kako se obući, kad on dođe s posla...'Jedno je sigurno, ovo su samo tendencije, ali ne i jedinstvena receptura. Postoje samo konkretne osobe u određenim kontekstima.

Sve ove priče traže svoj način, ukoliko je temelj dobar, a dobar je ukoliko se odmerimo na početku, dogovaramo i komuniciramo. Iskerni smo, i kažemo, ne čitamo misli, i ne pogađamo, već govorimo šta nam treba. Upravo o tome govori i strouk ekonomija Kloda Štajnera!

O kakvoj je ekonomiji ovde reč? Zapravo, radi se o jednoj vrsti psihološke ekonomije.

Kada bi zanemarili Fromovu priču o trgovačkom karakteru žene, Štajner strouk definiše kao jednicu pažnje. Tačnije Štajner govori o tome da su ljudi gladni pažnje, i da ukoliko je ovaj aspekt zanemaren, neminovno dolazi do apatije, depresije, usled zanemarenosti. On je ove su zaključke utemeljio na osnovu niza naučnih studija o deci i njihovom razvoju na ranom uzrastu.

U ovoj ekonomiji postoje pet pravila, koja kažu:

DAVANJE STROUKOVA (tj pažnje drugima) JE OK

GOVORITI NE JE OK (Odbijanje neprijatnih stroukova je OK, tj. poruka koje ne prijaju)

PRIMATI STROUKOVE (npr. komplimente, za sebe) JE OK i

TRAŽITI STROUKOVE JE OK (ono što mi treba, ne to što mi daješ..., specifikovati: 'hvala za kompliment za frizuru, ali meni bi značilo da mi kažete da li vam se sviđa ovaj tekst?')

Na ovaj način razmenjujemo poruke, učeći se iskrenosti, i spontanosti, a time otvaramo veću mogućnost za bliskost.

Za mene je ključna stvar u kvalitetu komunikaciji iskrenost. Neposrednost. Jedna vrsta kongruentnosti, ako smo je stekli. To spada u onaj klaster o kome govori i Erik Bern, naglašavajući da su svesnost, spontanost sposobnost za bliskost i stubovi ostvarene, autonomne ličnosti.

Tome težite, zar ne?

M. Pavlov, psihoterapeut