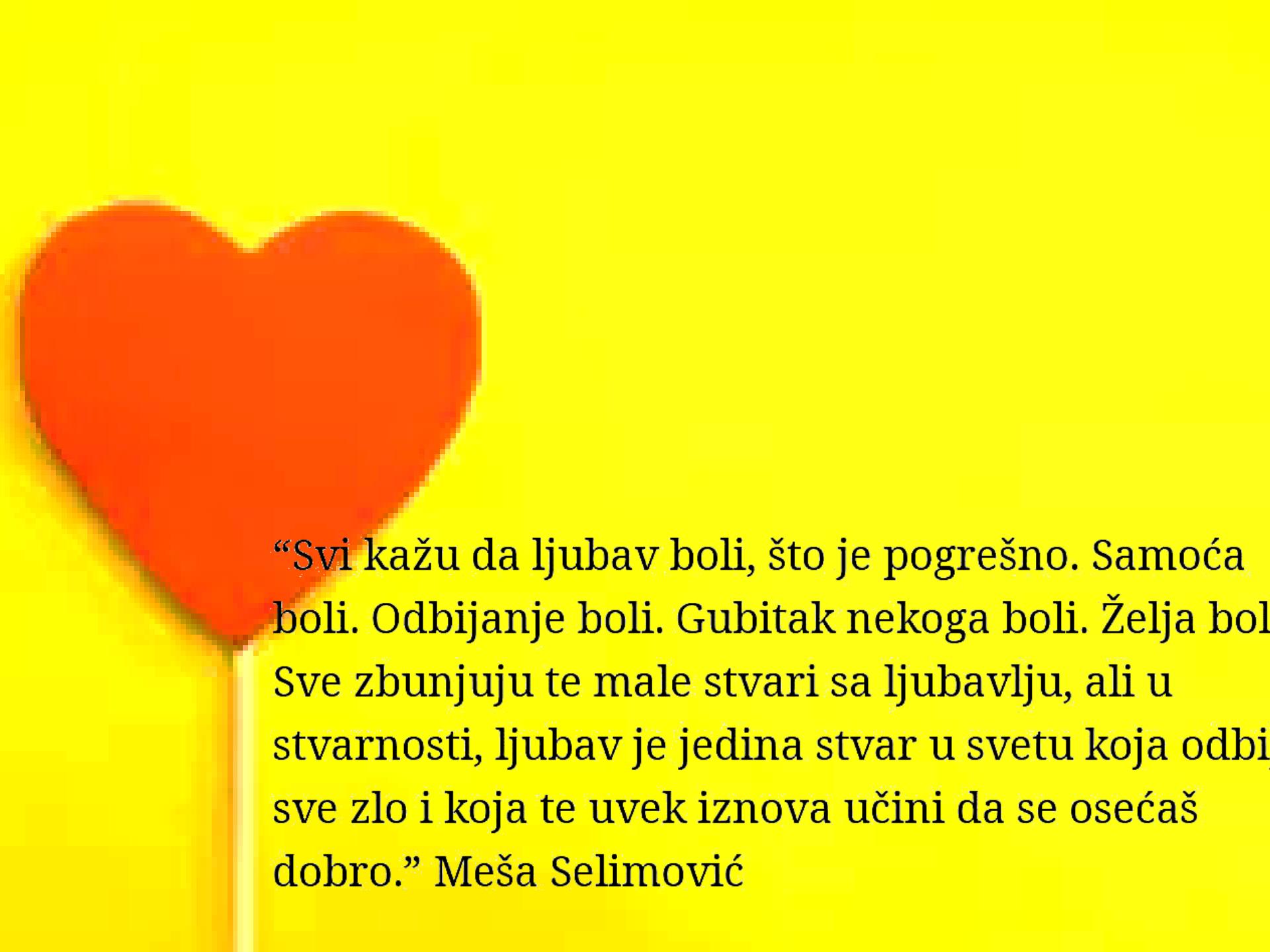


A close-up photograph of a woman's eye, showing a tear falling down her cheek. The lighting is dramatic, highlighting the tear and the texture of her skin.

MORA LI LJUBAV DA BOLI?

dr Zoran Ilić

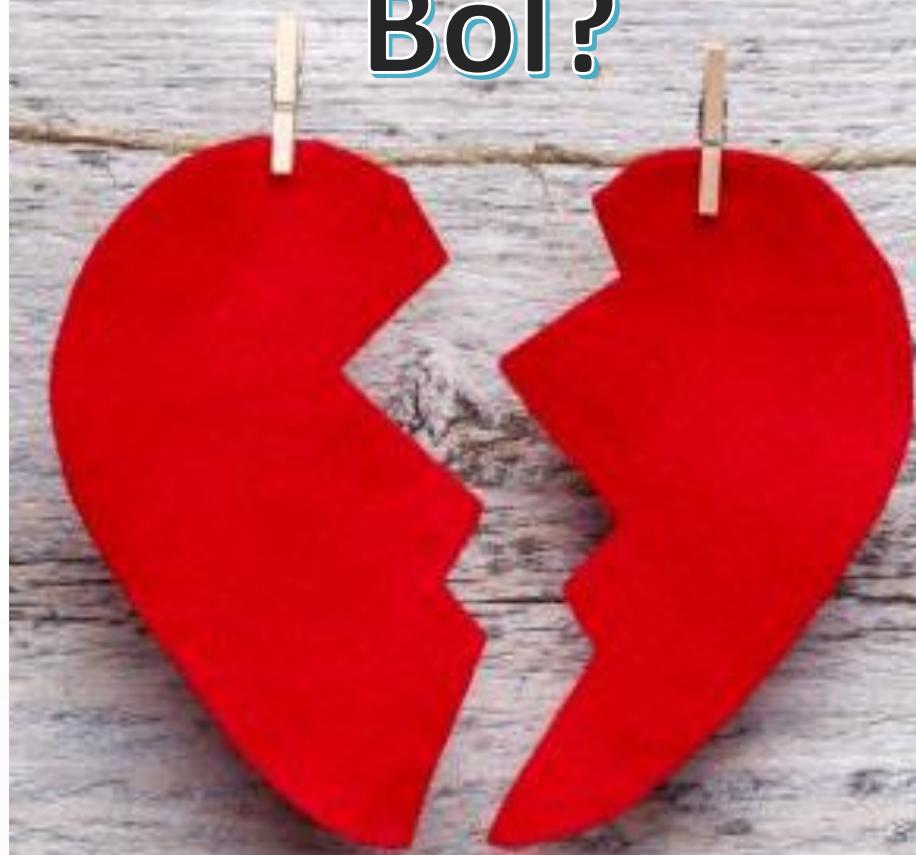


“Svi kažu da ljubav boli, što je pogrešno. Samoća boli. Odbijanje boli. Gubitak nekoga boli. Želja boli. Sve zbunjuju te male stvari sa ljubavlju, ali u stvarnosti, ljubav je jedina stvar u svetu koja odbiće sve zlo i koja te uvek iznova učini da se osećaš dobro.” Meša Selimović

Ljubav je
analgetik



Bol?





Ljubavna skala

- ✓ **Vezivanje**—potreba za nečijim prisustvom i emotivnom podrškom
- ✓ **Briga**—staranje o dobrom stanju drugoga
- ✓ **Intimnost**—želja za bliskošću i poverenje



- Kognitivna komponenta
- Stabilnost
- Odluka da se bude zajedno
- Rad na održanju veze



POSVEĆENOST



INTIMNOST

- Toplina
- Razumevanje
- Podrška
- Deljenje osećanja
- Poverenje
- Otkrivanje slabosti



STRAST

- Uzbuđenje
- Želja
- Potreba
- “Hemija”

Sternberg



Zašto ljubav boli?

Neispunjena **OČEKIVANJA**

Nedostatak **RECIPROCITETA**

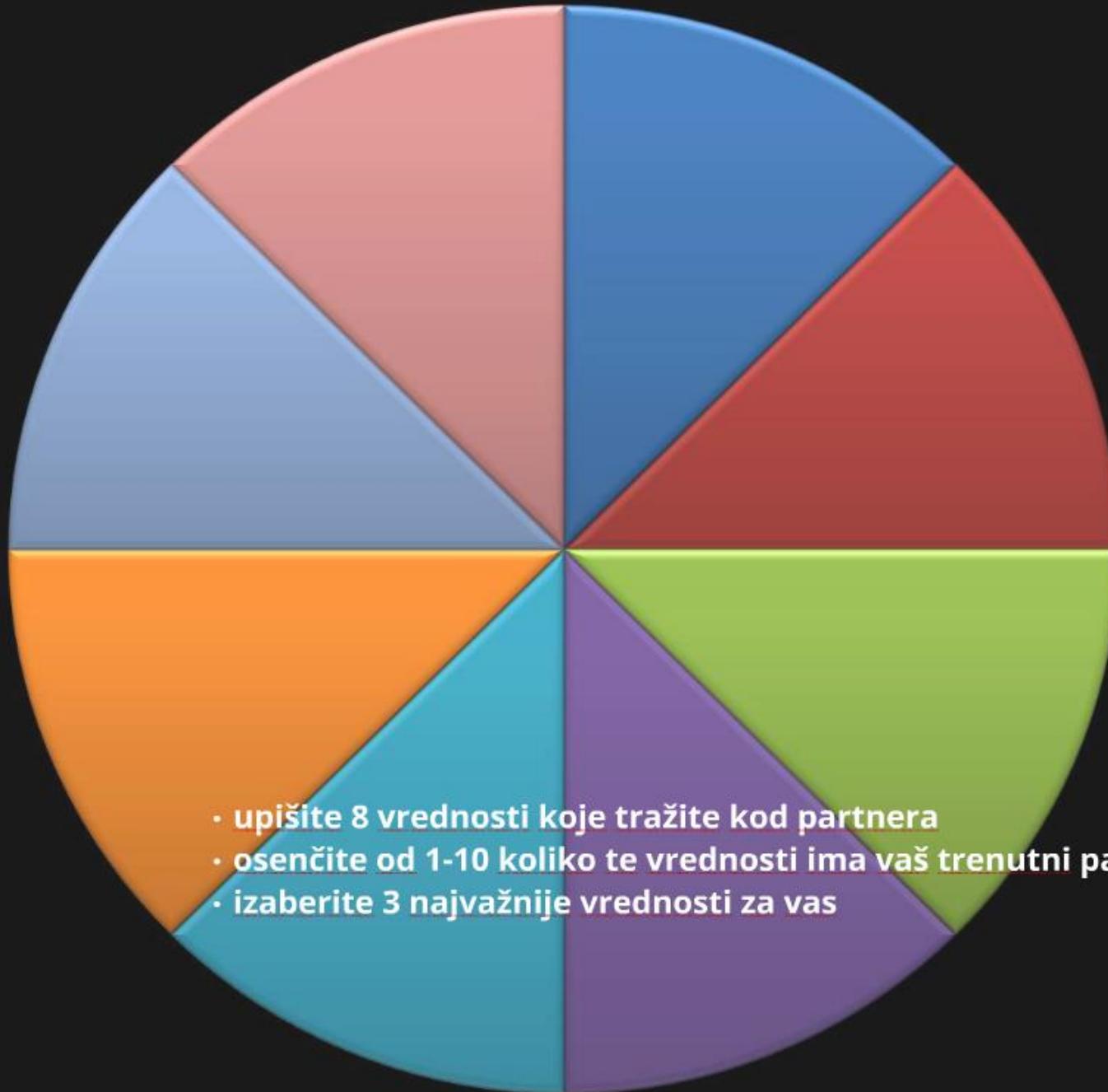
ZAVISNOST

Zašto ljubav boli?

Neispunjena **očekivanja**- zablude

- **Zaljubljenost** – strast, fokus, idealizacija
- Svesna i nesvesna (**da isceli rane** i da ponovi patnju)
- Mit o **idealnom partneru**

Vrednosti



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Zašto ljubav boli?

Reciprocitet

- **Potrebe i strahovi**
- **Teorija socijalne razmene**- Kelly & Thibaut, 1978
- **Vezivanje**
 - **Sigurno** (lako bliskost,nema straha od napuštanja)
 - **Anksiozno** (nesigurni, nisko samopouzdanje, strah od napuštanja)
 - **Izbegavajuće** (negativno mišljenje o drugima, bez poverenja, izbegavaju bliskost)
- **3 greške** (strah od priznanja slabosti, nedostatak izjava potreba, izbegavajuće ponašanje)
- **Optimalna distanca**

Zašto ljubav boli?

Zavisnost



- Tolerancija
- Apstinencijalni sindrom
- Izolacija
- Poricanje

Za zavisne je ljubav način bekstva, ne šansa za razvoj
Zavisnik traži porast zadovoljstva ili izbegavanje bola

- **Revizija standarda-smanjenje očekivanja- „dovoljno dobar partner“**
- **Promena svog ponašanja– (umesto „prihvatiće me neko takvu kakva sam“)**



Lek

- **Učenje emocionalne inteligencije i asertivnosti**
- **Stalno ulaganje u partnera- promena perspektive, transparentnost**
- **Reciproitet- Ispunjene potrebe partnera- kompromis**



„Udajte se i žalićete ; nemojte se udati, takođe
ćete se žaliti. Smejte se na glupost, žalićete;
plačite nad njom, žalićete. Verujete partneru,
žalićete; ne verujete, žalićete ... Obesite se,
zažalićete; nemojte se obesiti, i za to ćete žaliti.
Ovo je, gospodo, suština svake filozofije. ”

Søren Kierkegaard

Volite se ljudi! Lakse vam je i praktičnije da se
volite nego da se ne volite. Ako se volite,
možete misliti i na nešto drugo i raditi nešto
drugo,a ako se ne volite, mislite samo na to.
Ko je lenj, bolje mu je da se voli, jer je sve
drugo mnogo napornije. D. Radović