

## Za dobru vezu važno je najprije poznavati sebe

*Mnogo je žena odgajano tako da se moraju prilagođavati - ili za „mir u kući“, ili da „zadrže ljubav“, što su notorne gluposti. Naučene su da budu pristojne, umjesto prirodne. Da stišću zube i smiju se u grču dok im se plače, sve dok na kraju od boli ne polude i razdivljalo strgaju sa sebe lance. To je povijesno uvjetovanje, pa otuda i lažni ili nikakvi odnosi s partnerima, a s tim i nikakvo zadovoljstvo života*

Za žene bi trebalo vrijediti ovo pravilo - nema prilagođavanja, ni kompromisa - ili jesi, ili nisi, a kad jesi onda spontano izražavaš svoje želje jer si ih svjesna. I dijeliš ih s partnerom, bilo u dogovoru oko ručka koji se kuha, izgovaranju kritika ili želja tipa hoću da nam seks bude ovakav ili onakav, ili da nam odnos bude ovakav ili onakav. Spontano se ljudi tada izražavaju i razvijaju. Ključno je biti svoj i prihvatiti se takvime.

Recimo, upoznam predivnu ženu koju muči što je „posesivna“. Pitam je da mi objasni što to točno znači. Veli da ne zna točno, ali da joj je jedan njen bivši dečko rekao kako je naporno to što ga previše voli, da je stalno tu za njega, i da mu stalno izražava ljubav, pa ga to guši. Legitimno: nekim ljudima je takav njen izražaj voljenja stvarno previše - kao što ima biljaka koje ne smijete previše zaliti, jer će istrunuti. Ali, s druge strane - ima i onih biljaka koje baš trebaju toliko ljubavi, toliko sunca... I sad, treba li ta žena potisnuti svoj poriv da zagri, poljubi, bude divna - jer to čovjeka guši, ili se jednostavno usmjeriti na ostvarenje partnerstva s drugim čovjekom kojem će ova ekspresija biti baš taman, baš ono što i on treba, te želi? Jasno, puno bi ta žena naučila jurišajući na vjetrenjače i s tim hladnim tipom, ali... možda nije potrebno stalno učiti kroz liječenje rana zadobivenih na taj način. A najgore rane bi si sama zadavala idejom da njena ljubav i način voljenja nisu dovoljno dobri te da ih „treba promijeniti“. Samo bi joj rasli nepovjerenje u sebe i frustracija.

Možda je potrebno prihvatiti da smo kao puzzle - ima djelića koji se savršeno slažu, i onih koji ne. Pa umjesto da se „mijenjamo“, bruseći svoj rub da pristaje uz totalno drugačiju puzzlu, možda bolje da ga brusimo kao dijamant koji ima zasjati u svom punom obliku baš takav kakav jest, a onda će prirodno naći i obruč za idealan prsten.

I ponovo, ključ je voljeti sebe. Najteža vježba ljudima je stati pred ogledalo, gledati se u oči i govoriti si „volim te“ - klijenti su me znali moliti bilo koju drugu vježbu osim te.

Ali ne može: ova je temelj i ključ svega. Nema prečice ovdje, voljenje sebe je stalan i cjelovit proces.

Dakle, da bi se netko slobodno izrazio u partnerskom odnosu i da ne bi morao glumiti nešto što nije te da bi se izrazio seksualno, potrebno je da se prije osvijesti. A to može upoznajući sebe. Spoznati sebe traži da se bude sa sobom iskreno, sa svojim strahovima, nadanjima... A biti sa sobom, znači iscijeliti sebe. Zato zen kaže da nema božanskog odnosa i božanskog seksa bez meditacije: tek bivanje sa samim sobom, božanskim u sebi, donosi sposobnost kvalitetnog bivanja s drugim - odnosno sposobnost prepoznavanja sebe u drugome i njega u sebi. Kada tu jednotu iz svijesti prenesete u slatke razmjene ljubavnih i seksualnih igara, dobivate svoj raj na zemlji. A za to je potreban rad na svijesti: jer, što jesmo, to privlačimo. Tako, primjerice, kada iscijelimo vlastitu grlenu čakru, odnosno sposobnost izražavanja svoje istine, iskrenih želja i mišljenja, neće nam se dogoditi da privučemo partnera koji ne može izraziti svoje emocije prema nama ili da mu se sramimo reći što želimo.

[www.elementi.hr](http://www.elementi.hr)