

Nemojte se ubiti zbog nesretne ljubavi jer prava ljubav tek čeka



Što biste vi učinili kada bi vas ostavio vaš ljubavni partner, mladić ili djevojka, suprug ili supruga? Vjerujete li da je ljubav najvažnija u životu? Mislite li da je život bez ljubavi život bez smisla? Što mislite o iskazima: Ti si moj život! Bez tebe mi nema života! Volim te više od života! Bez tebe ne mogu živjeti! Koristite li i sami takve izraze u svojem ljubavnom govoru? Što mislite o uvjerenju kako je ljubav smisao života? Je li to zabluda s tragičnim posljedicama ili ideal kojemu trebamo težiti?

Mnoga samoubojstva ili pokušaji samoubojstva događaju se nakon prekida ljubavnih veza. "Kada me je ostavio/la, nisam imao/la više razlog da živim. Nastupio je smak svijeta. Jednostavno nisam više mogao/la dalje". To su riječi kojima nerijetko nakon pokušaja samoubojstva pokušavaju opisati svoje stanje osobe za koje ljubav predstavlja smisao života, a prekid ljubavne veze gubitak smisla života.

Tragična zabluda:

Eros je smisao života

Ljubav je najljepše, najjače i najvažnije osjećanje. Ona daje smisao i ljepotu našem životu, potiče nas na aktivnost, osigurava snagu da izdržimo... Još od starogrčkih vremena razlikuju se barem tri oblika ljubavi: *Philia*, *Agape* i *Eros*. Iskrivljene, fragmentirane,

jednodimezijske i disfunkcionalne ideje i predodžbe o ljubavi mogu dovesti do tragičnih posljedica. Mnogi ljubavni jadi i katastrofe posljedica su krivog vjerovanja "Ljubav je najvažnija, ona je smisao života" pri čemu se usko misli na erotsku ljubav, na ljubav prema seksualnom i životnom partneru. Takva ljubav je strast, a za neke ljude život bez strasti je prazan, besmislen, bezvrijedan. Međutim, smisao života jest život - život sam po sebi. Život je vrlo kompleksan i multidimenzionalan fenomen, i ako se njegov smisao svede na samo jednu njegovu dimenziju, npr. erotsku ljubav, to je opasna distorzija realiteta koja se nerijetko skupo plaća. Ne može ništa biti vrijednije od života, a sve drugo ima smisla samo ako postoji život.

Egzistencijalni slom

Za osobu koja definira ljubav kao najvišu vrijednost, gubitak ili mogući gubitak ljubavne veze predstavlja najveći mogući stres koji je praćen vrlo jakim neugodnim emocijama. Život je bezuvjetna kategorija koja sadrži više vrijednosti a ne samo jednu jedinu, kao što postoje i različiti oblici ljubavi za koje vrijedi živjeti i koje čine ljepotu i smisao življenja, a ne samo ljubav prema partneru. Kada neka osoba samo jednu vrijednost izjednačuje sa smislom života tada život postaje uvjetovana kategorija a ta osoba fanatikom te vrijednosti, npr. strasne ljubavi u čemu se razvija tzv. patologija životnog smisla. Takve osobe u situacijama izraženih ljubavnih problema, aktualnog ili prijetućeg gubitka ljubavne veze,

prolaze samo kroz ljubavnu krizu, već kroz nešto mogo dublje i opasnije, a to je kriza smisla života. Ovdje valja naglasiti i suštinsku razliku između osjećaja tuge koja prati gubitak ljubavi i depresije s osjećajem besmisla kada ljubavni gubitak predstavlja gubitak smisla daljnjeg života. Uvjerenje da je ljubav najvažnija i jedini smisao života može biti povezano i sa zabludama kao što su: "prava je ljubav ona zbog koje se umire", "sve prave ljubavi uvijek završavaju tragično", "prava ljubav je bol" (kako kaže pjesma: "Ljubav je bol, dragane moj, ljubav je najteža bol"), "prava ljubav je samo jedna" (sjetite se pjesme "Samo jednom se ljubi"). Neke osobe nesvjesno skaču iz veze u vezu ili održavaju paralelne veze kako bi izbjegle egzistencijalnu krizu i osjećaj životnog besmisla nakon prekida ljubavne veze.

Psihosomatska dekompenzacija

U osoba u kojih prekid ili prijeteci gubitak ljubavne veze predstavlja aktualni ili mogući gubitak smisla života pored suicidalnosti dolazi i do različitih drugih oblika mentalne i tjelesne dekompenzacije. Želja za samouništenjem može se očitovati na više ili manje aktivan ili pasivan način, izravno ili posredno. Gubitak volje za životom može se manifestirati i kao psihičko i tjelesno propadanje koje uz alkohol ili droge polako vodi u smrt. Ljubavna razočaranja praćena gubitkom smisla života mogu biti provokativni čimbenik ili okidač u pojavi brojnih mentalnih i psiho-somatskih bolesti i poremećaja, uključujući i karcinome.

Što da se radi ako ste u krizi zbog prekida ljubavne veze?

Ako pretjerano patite zbog gubitka "prave ljubavi", razmišljate o samoubojstvu ili ste ga već pokušali, opijate se, tjelesno i duševno kopnite, predlažem vam da prvo malo dublje razmislite o svojem vjerovanju što je to prava ljubav. Što su vam uzori prave ljubavi? Jesu li i oni patili kao vi zbog nesretne ljubavi? Znete li za primjere nekih drugih ljudi koji su nakon prekida velikih ljubavnih romansi, našli sreću u novoj ljubavi?

Ljubav i mudrost moraju ići zajedno! Situacije koje su jako bolne, uvijek nam nose životne pouke. Umjesto da budete isfrustrirani, nesretni i razmišljate o samoubojstvu, bolje je razmisliti o mogućoj poruci koju nam nosi "gubitak prave ljubavi" i preispitati svoje shvaćanje prave ljubavi. Sigurno ćete, bilo sami bilo uz pomoć prijatelja i/ili psihoterapeuta, prepoznati iluziju koju o sebi i ljubavi imate! Otkrit ćete da mnoge stvari za koje ste mislili da su jako važne ili važnije od života, zapravo to nisu. Zapitajte se: "Je li ta veza zaista toliko važna, pa čak važnija i od života". Ako malo bolje razmislite, sigurno možete zaključiti da ništa nije važnije od života, i da dok ste god živi imate šansu da vam se dogodi prava ljubav. Sve imate svoj rok trajanja, pa tako i mnoge

emocionalne veze. Prekid emocionalne veze ne znači i gubitak šanse za dolazak prave ljubavi u vaš život. Dapače, povećava šansu da izgradite pravu ljubav.

Sudbinu treba pretvoriti u šansu! Naša sreća ovisi i o nama, a ne samo o drugima oko nas! Imajte na umu da i nesretne okolnosti mogu biti putokaz. Svaku situaciju može se promatrati na dva načina, vidjeti što

otvarate vrata novom tipu ljubavi. Ljubavi zasnovanoj na mudrosti, istini, zahvalnosti, dobroti, poštenju, hrabrosti... Prava ljubav tek čeka da je pronađete ili prepoznate.

Njeguajte sve oblike ljubavi. Erotska ljubav je važna, ali nije ni jedina ni najvažnija forma ljubavi. Ljubav ima mnoge svoje oblike: ljubav prema Bogu, sebi i drugima; prema roditeljima, djeci, prijateljima,

Smisao života je sam život

Sve ono što je vrijedno i dobro čini život smislenim

Nikad nije kasno da se još jednom ljubi strasno

Erotska ljubav je važna, ali nije ni jedina ni najvažnija forma ljubavi

je u njoj negativno i što je u njoj pozitivno. Ako malo bolje razmislite, možete shvatiti kako je istinita narodna mudrost: "Nikad nije kasno da se još jednom ljubi strasno". Ili kako reče neki pjesnik: "Iz svakog kraja, novi početak niče". Budite svjesni vlastitih vrijednosti. Kažu da svaki čovjek u sebi ima sve ono što mu je potrebno da bude sretan ako je prihvatio život kao dragocjeni dar. Razmislite kako da današnji dan učinite lijepim. Prihvatanjem života kao najviše vrijednosti i preuzimanjem odgovornosti za svoju sreću,

susjedima, suradnicima na poslu ili kolegama u školi, prema domovini. Razmislite i napravite popis svega što mislite da je lijepo i važno u životu. Koliko volite sebe? Rečeno je "ljubi svojega bližnjega kao samoga sebe". Točno tako, kao samoga sebe, ni manje ni više.

Bolje spriječiti nego patiti

Nažalost u školama nas ne uče kako da se nosimo s ljubavnim problemima, ili što je još važnije kako naći pravu ljubav u životu. Za mnoge je roditelje to tabu tema o čemu se ne razgovara s djecom. Stoga ćemo u Maloj školi ljubavi naše revije Pro Mente Croatica u sljedećim brojevima dati prikaz najvažnijih iluzija u pravoj ljubavi koje predstavljaju put u nesreću kako bi se ona mogla izbjeći. Važno je što bolje poznavati sebe i svoje shvaćanje ljubavi, kako ne bismo upali u tragičnu ljubavnu krizu, ali je još važnije kreativno graditi svoje ljubavne odnose s ispravnom slikom o smislu života i ljubavi. Bit ćete zadivljeni kakva vas iznenađenja čekaju kada odgovornost za ljubav i sreću potražite u sebi.

