

VRELE VEZE

TREJSI KOKS

Prevela
Eli Gilić

 Laguna 

Naslov originala

Tracey Cox

HOT RELATIONSHIPS: HOW TO HAVE ONE

Copyright © Tracey Cox 1999

First published Random House Australia Pty Limited,
Sidney, Australia.

This edition published by arrangement with Random House
Australia.

Translation copyright © 2010 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Svojoj porodici,
zbog njihove bezgranične ljubavi i podrške.*

SADRŽAJ

Izjava zahvalnosti	9
Uvod	11
1 PAMETNI SLOBODNJACI	15
Zašto pametni slobodnjaci koji znaju šta hoće završe u srećnim vezama	
2 NALAŽENJE GOSPODINA PRAVOG ILI GOSPOĐICE PRAVE.....	45
Moguća mesta za druženje, kako prepoznati gubitnika, saveti za flertovanje, avanture i prvih nekoliko sastanaka	
3 MISLIM DA JE „PRAVI/PRAVA“ – ŠTA SAD?	94
Od neprestanog kresanja do stabilnog para (bez gubljenja strasti)	
4 KAKO DA USREĆITE JEDNO DRUGO	144
Želite da vam proteze stoje u istoj čaši kada budete imali osamdeset godina? Neophodni sastojci recepta ljubavi za ceo život	

5 SEKS: ODRŽAVATI GA ILI SE OPROSTITI S NJIM.....	176
Koliko vrela seks znači za vrelu vezu i šta činiti s podivljanim libidom, nespretnim ljubavnikom ili kada ste oboje preumorni za kresanje	
6 LJUBAVNE NAGAZNE MINE	212
Kako prebroditi neizbežne rasprave zbog kućnih poslova, porodice, novca i gotovo svega ostalog	
7 LJUBOMORA I PRELJUBA	290
Kako ukrotiti ljubomoru i šta učiniti ako vas partner prevari (ili ako ste vi u iskušenju)	
8 LOŠE LJUBAVNE NAVIKE	336
Uvek se zaljubljujete u ljude koji nisu za vas ili se loše ponašaju prema vama? Razlozi zašto je tako i kako da to rešite	
9 OSTAVLJENI!	375
Kako preboleti raskid i šta činiti ako vam je još stalo do bivšeg	
10 DRAGI DNEVNIČE	433
Četiri života, četiri veze: koliko se vaša veza uklapa?....	
Indeks	459

IZJAVA ZAHVALNOSTI

Toliko je osoba doprinelo ovoj knjizi da je nemoguće sve ih nabrojati. Međutim, na prvo mesto moram da stavim svoju porodicu zbog njihovog neprestanog ohrabrivanja. Veliko hvala mami, Teri, tati, Mo, Najdželu, Debi, Dagu, bratanici i bratancu, Medi i Čarliju, koji mi ispunjavaju srce ponosom i verom u mladi naraštaj. Takođe, hvala svim prijateljima koji su mi oprostili što sam odbila gotovo sve pozive za izlaske, ali su ipak zvali da pitaju kako sam i doturali mi čokoladne kolače pred vrata.

Naročito zahvaljujem: Uteu Džunkeru, mom pametnom prijatelju, što je proveo svoje dragoceno slobodno vreme prepravljajući tekst i ohrabrujući me rečima: „Stvarno je sjajno!"; Dženet Magivan na najboljim prženim krompirićima i ženskim razgovorima kada su mi oni bili najpotrebniji; Pet Ingram i Miji Fridman na prijateljstvu i sveobuhvatnoj podršci pri svim mojim poduhvatima; celoj *Transworld* redakciji, mom uredniku, a naročito Lariju Finliju, Dajani Bomont i Emi Dauson u Velikoj Britaniji, Kristini Bruks i Džesiki Beluči u Sjedinjenim Američkim Državama, i Šoni Martin, Džud Makgi, Luizi Ter-tel, Nerili Vir i Karen Rid (neverovatno bezobraznoj saučesnici) u Australiji. Toliko ste naporno radili na tome da moja knjiga postigne uspeh da vam se ne mogu dovoljno zahvaliti; takođe,

hvala svim novinarima i kritičarima koji su divno govorili o mojoj poslednjoj knjizi – vi ste pomogli da ova knjiga nastane; hvala i svim psiholozima za priče koje sam ranije objavila, naročito doktoru Nikolasu Tarijeru, Filipu Gorelu, doktorki Dženet Hol, obožavanom Džerardu Vebsteru, Grantu Brehtu i Eriku Flemingu; VELIKO hvala svima koji su otvorili svoje duše i priložili priče i ispovesti iz svojih života za knjigu: Debi, Stivu, Leoni Robertson, Marku Votsonu, Niku Makluru, Džonu Grejama, Kregu Sajfersu i ostalima koji nisu hteli da budu imenovani iz straha da ne upadnu u nevolje.

Takođe zahvaljujem svim časopisima koji su mi dozvolili da pozajmim ideje, rečenice i male odeljke iz svojih ranije objavljenih članaka. Neki odlomci iz ove knjige prvobitno su objavljeni u časopisima:

Kosmopoliten, australijsko izdanje: „Ljubomora“ (septembar 1990); „Žene koje vole seks i kako muškarci to znaju“ (avgust 1995); „Treba li mu postaviti ultimatum“ (april 1996); „Vratio se, ali hoće li ostati?“ (maj 1996); „Veze devedesetih godina“ (maj 1996); „Dvadeset najvećih prepreka u vezi“ (jul 1996); „Hoće li se oni ikada složiti?“ (januar 1997); „Nemojte biti razborite“ (februar 1997); „Zašto on pati više od vas“ (februar 1997); „Zašto vas prva ljubav proganja celog života“ (mart 1997); „Njegova bivša – osam znakova da je nije preboleo“ (jun 1997); „Mogu li bivši partneri da budu prijatelji?“ (oktobar 1997).

Ši: „Razvod“ (avgust 1996).

Mari Kler: „Supermarket seks“ (jun 1996).

El: „Dvoje čini par, troje je za psihologa“ (april 1997).

Mod for brajds: „Ima li seksa posle braka?“, „Imati decu ili ih nemati“.

UVOD

Kada sam rekla svojoj najboljoj drugarici da pišem knjigu o vezama, ispljunula je gutljaj vina preko pola šanka.

„Ne možeš!“, rekla je. „Ti si, znaš, *razvedena*!“

„O bože!“, uzviknula sam. „Potpuno sam zaboravila na to.“

Ali nisam. Dobro, priznajem: ni ja se ne osećam preterano samouvereno kada me predstave kao „stručnjaka za seks i veze, pri tom razvedenu“. Zvuči oprečno, te sam pomislila da bi bilo bolje da objasnim odmah na početku.

Šta me čini merodavnom da budem „stručnjak“ za međuljudske odnose? Za početak, diplomirala sam psihologiju. Takođe, provela sam gotovo celu deceniju u pisanju, istraživanju i pričanju o seksu i vezama. Ja sam „draga saveta“ *Kosmopolitena* i na radiju vodim kontakt-emisiju o vezama – i imala sam... pa... mnogo prakse. Iza sebe imam i brak i razvod. Imala sam šestonedeljne vezice, nekoliko dvogodišnjih ovo-mora-da-je-ono-pravo veza koje su podrazumevale zajednički život, neuspesne prve sastanke (i da, povremene veze za jednu noć). Ali ako želite uveravanje da sam upoznala gospodina Savršenog, udala se i da sam trenutno sklupčana na kauču pored njega, čitate pogrešnu knjigu. Ja sam samo prosečna tridesetsedmogodišnjakinja koja mnogo zna o vezama, i na akademskom i na

ličnom nivou. (I moram priznati, verovatno sam više naučila iz iskustva i razgovora s ljudima nego iz psiholoških studija, koliko god one bile zanimljive.)

Ova knjiga teži tome da odgovori na sva pitanja o vezama koja mi ljudi iznova postavljaju. Šta fali milijardi sličnih knjiga koje već postoje o tome? Iskreno, mislim da su ili neverovatno dosadne, ili neukusne, ili šovinističke („Kako odvući ženu u krevet za šezdeset sekundi“) ili previše slobodne i spiritualne. Možda pojanje „ommm“ i zvonjenje zvonima može da pomogne, ali mislim da ćete pre upoznati nekoga ako odete na sjajnu zabavu odevene u neverovatnu malu crnu haljinu.

Ova knjiga namenjena je onima koji su slobodni i onima koji su u vezi, muškarcima i ženama, heteroseksualcima, biseksualcima, homoseksualcima. Iako deluje kao da je najvećim delom namenjena heteroseksualnim parovima – stalno pisanje devojka/mladić, mladić/mladić ili devojka/devojka bilo bi zbunjjuće – saveti se odnose na sve kombinacije. Knjiga prati vezu logičnim sledom tako da bi bilo dobro da se čita od početka. Naći ćete sve – od samopouzdanja, isticanja iz gomile i prepoznavanja gubitnika do ljubomore, preljube i uticaja iz prošlosti. Ima slatkih malih trikova kojima možete da zadivite nekoga na sledećoj zabavi, mnoštvo ispovesti postojećih parova i brdo praktičnih saveta o tome gde možete upoznati nekoga, šta činiti kada nađete pravu osobu i kako preskočiti one opasne klizavice da biste završili u zajedničkom kupatilu umesto na đubrištu propalih veza.

Volela bih da mogu reći da su sve ideje moje, ali nisu. Uključila sam brojna istraživanja i savete ljudi kojima se divim (kao što su Džon Gotman, Barbara de Andželis i doktor Merion Tajso), kao i podatke iz raznih psiholoških studija. Pokušala sam, donekle herojski, da se pozabavim svakim problemom u vezi, svakom sumnjom i situacijom kojih sam mogla da se setim, ali postoje ograničenja (poput broja strana na kojima sam to mogla da uradim). Knjiga je napisana svakodnevnim

rečnikom, s mnogo humora, tako da se nadam da ćete se smejati dok je budete čitali.

Nažalost, čitanje knjige je lako. Možete progutati *Vrele veze* od korice do korice i citirati napamet čitave odeljke, a opet nemati nikakve koristi od toga. Znanje će vas dovesti samo na pola puta: morate da primenite ono što sam napisala. Na to se misli kada se kaže da morate naporno raditi na vezama. Morate. Ali to ipak nije posao, zar ne? Više se svodi na to da upoznate svog partnera, da jedno drugome istražujete um, srce i telo, da se međusobno lepo ophodite i volite se do smrti. Ako je to težak posao, dobrovoljno se prijavljujem za dobrotvorni rad u agenciji za muške modele koju Kelvin Klajn koristi, koja god ona bila.

Dok sam pisala knjigu, mnogo ljudi me je pitalo: „Ali kako možeš nekoga da naučiš kako da ostvari uspešnu vezu? Ona je ili dobra ili loša. Ili se volite ili se ne volite.“ Avaj, ljubav nije garancija za srećnu vezu. Oboje morate imati razvijenu sposobnost komunikacije, kao i veštinu ponašanja u vezi. Morate da znate kako da izrazite svoja htenja, potrebe i misli i da se raspravljate, a da se to ne završi lupanjem vrata. Oboje morate da osećate da vas partner razume, podržava i poštuje. *Postoje* isprobane i proverene tehnike koje će vam pomoći da to ostvarite. A sve uspešne tehnike su u ovoj knjizi (bar mi se dopada da verujem u to).

Knjiga *Vrele veze* nikada neće biti završena onako kako ja želim zato što svakog dana saznajem nešto novo o vezama. Iskusenje da nastavim pisanje bilo je veliko, ali morala sam negde da se zaustavim, tako da je to – to. Nadam se da će vam pružiti ono što tražite – i da će *vaša* nova veza biti toliko vreća da će *prštati*!

P. S.: Svim mojim bivšim momcima: ako se prepoznate u dobrom svetlu, nema na čemu, zaslužili ste. Isto važi i za one koji nisu toliko lepo opisani.



PAMETNI SLOBODNJACI

Zašto pametni slobodnjaci koji znaju šta hoće
završe u srećnim vezama

.....

Spremam se za izlazak. Muzika za žurke trešti iz zvučnika. U kupatilu čupam obrve, brijem se, farbam, depiliram, stavljam kremu za samopotamnjivanje, hidriram, mešam, prikrivam, ističem. Istovremeno se i napijam – boca belog vina se brzo prazni, ali ne mogu da odolim. Previše sam uzbuđena i ne mogu da *dočekam* da stignem tamo. Duboko u kostima (kao i na drugim mestima) imam osećaj da je večeras PRAVO VEČE. VEČERAS ću upoznati divnog, zanimljivog, duhovitog, pametnog, ambicioznog i uopšte čudesnog tipa. Nema veze što sam prošle nedelje kukala drugaricama kako više nema slobodnih muškaraca i kako se osećam debelo/staro/ružno/depresivno. Večeras sam ushićena od šardonea. Taj tip će me oboriti s nogu. Svi moji problemi će volšebno nestati. Majka mi više nikada neće dati preskup božićni poklon zato što „ti nemaš nikoga, draga, a ostala deca imaju“. Idem na veliku žurku: biće krcato muškarcima, a domaćica mi je *obećala* bar desetak slobodnih uz predjelo. *Divno!* Uskačem u taxi, blaženo se osmehujem i mislim: „Nisam očajna, samo se nadam.“

Oko tri ujutru sam u drugom taksiju i proklinjem neuviđavno kopile koje mi je izgleda pomerilo zgradu. „Hffala“, kažem taksisti (kada konačno nađem zgradu) i teturam se trotoarom. Sama. Nekako uspevam da nađem ulazna vrata. Još većim čudom uspevam i da uguram ključ u bravu i otvorim ih. Idem pravo do frižidera, uzimam najkaloričniju hranu koju sam našla i koka-kolu – ne dijetalnu (zašto da budem vitka kada nemam ništa od toga),

nosim sve u krevet, prkosno pokušavam da čitam knjigu, a onda odustajem i počinjem da plaćem. Šta mi fali? Zašto ne mogu da nađem nekoga u koga ću se zaljubiti? Zašto su svi zauzeti? Nije trebalo da raskinem s Bredom. Nije bio toliko loš. Što sam toliko izbirljiva? Pitam se zašto mi je muka – pojela sam samo jednu kutiju čokoladnih bombona. O bože, dupe će mi sutra biti ogromno. Možda plašim muškarce? Šta je s onom kućkom koja mi je otela tipa iako *znam* da sam mu se svidela? Zašto mi se prepone zacrvene posle brijanja? Pitam se zašto je nebo plavo, a trava zelena? Da li da doručkujem voćnu salatu i mekinje ili jaja sa slaninom? Utom tonem u san.

Ovo mi se obično dešava kada sam u depresivnoj fazi samoće i dobijem poziv za izlazak koji zvuči obećavajuće. Odmah sam otkrila koliko je to jadno, i to iz dva razloga. Prvi: kao i ja, ni vi nećete upoznati nekoga kada to očajnički želite. Drugi: pre nego što počnem da objašnjavam koliko je divno biti slobodan, moram priznati da *znam* koliko tada možete biti usamljeni.

Iako je ovo poglavlje posvećeno *uživanju* u slobodi (što, iskreno govoreći, radim devedeset odsto vremena kada sam sama), budimo realni. Svako se ponekad oseća utučeno kada je sam.

Kada ste sami, zahtevate više od sebe. Terate se da izađete iako biste radije ostali kod kuće i sedeli ispred televizora. Uvek se pribojavate da ćete propustiti priliku da upoznate gospodina Čudesnog ako se ne potrudite.

Šarlot, 25, student

To je *normalno*. Svima nam se desilo da natopimo jastuk suzama posle večeri kada smo se nadali da ćemo upoznati nekog posebnog, a to se nije dogodilo. A kada izgubite posao, otac vam se ozbiljno razboli, posvađate se s najboljim prijateljem ili se jednostavno osećate loše, *grozno* je biti sam.

Ali pogledajmo sve iz drugog ugla. Hajde da napravimo ravnotežu. Ono što me uvek trgne iz samačke tuge jeste sećanje na *druge* prilike kada sam kvasila jastuk: kada sam bila u vezi i bila očajnički nesrećna. To je bilo podjednako loše – ako ne i gore. Kada ste utučeni i sami, pomisao da imate partnera je *taaako* privlačna. A kada ste u vezi i nesrećni, pomisao da budete sami je *taaako* primamljiva. Oba imaju dobre i loše strane.

Recimo, postoji izvesno preimućstvo slobodnjaka nad onima koji su u vezi, ono koje niko ne može da ospori: to su sloboda i raznovrsnost. Dok su parovi zavaljeni pred televizorom, njihovi slobodni prijatelji se verovatno spremaju da s društvom otputuju u Kankun, ili se penju na stene, ili su otkrili odličan novi restoran koji nudi *neverovatna* jela s usoljenim puževima, mirisnim italijanskim sosovima i mladim graškom. Ne možete svojim prijateljima koji su u braku zameriti što vam zavide, jer njihovo najveće uzbuđenje je pranje ekoloških pamučnih pelena. Biti sam *jeste zabavno* ako dozvolite sebi da uživate u tome.

Što ste zadovoljniji kada ste sami, veće su šanse da ostvarite vezu o kakvoj sanjate. Zvuči kontradiktorno, zar ne? Ali šta mislite ko je zanimljiviji za izlazak: devojka koja ne radi ništa osim što čeka muškarca koji će ispuniti veliku prazninu u njenom životu ili ona koja je toliko zauzeta svojim životom da izlazi samo sa zaista posebnim muškarcima, jer ima mnogo

! Osmeh,
● **najprepoznatljiviji znak sreće, toliko je značajan da se vidi jasnije od bilo kog drugog izraza lica: čak s druge strane fudbalskog terena.**

zanimljivije stvari da radi nego da visi s gubitnicima? Samo da znate, to važi za oba pola. Energija, entuzijizam, potpuna ljubav prema životu – *to* je ljudima privlačno. To nema mnogo veze s vašim izgledom, novcem, kolima koja vozite ili veličinom grudi, ali *ima* mnogo veze s tim koliko volite sami sebe. Ako se pogledate u ogledalu i vidite lepu, privlačnu osobu koja može mnogo toga da ponudi, i drugi ljudi će vas tako videti. Ako ne volite sami sebe, neće vas voleti ni drugi.

To je još jedan dokaz za to da vas potištenost neće nikud odvesti: ljudi koji veruju da će im život zaista početi tek kada nađu partnera najviše se i razočaraju u ljubav. Čak ni najbolja veza vas neće izvući iz kolotečine, rešiti vam poslovne probleme ili popraviti vaš odnos s majkom; neće sprečiti mačku da vam grebe novi kauč, naterati vas da smršate pet kilograma ili da odjednom shvatite da je zelena salata podjednako ukusna kao čokolada. Imaćete iste probleme kao i uvek.

Postoji još jedan dobar razlog za to da ne zasnivate svoju sreću isključivo na vezi: uz ljubav se ne dobija garantni list. Reči „volim te“ ne znače da će vas partner voleti do kraja života, niti „da“ izgovoreno na venčanju znači da ga nijedno od vas neće osporiti kasnije. Ni zajednička deca više ne jamče da ćete zauvek biti zajedno, kao ni hipoteka ili akcije. Nema razlike u tome da li ste se zakleli na večnu ljubav pred sveštenikom, vašom majkom ili iskakačući iz aviona s budističkim monahom. Veze se ponekad raspadnu. Čak ni pretnja smrću neće naterati nekog ko je potpuno očajan da ostane u toj vezi. Cementne cipele i skok s mosta mogu delovati primamljivo naspram celog života provedenog uz nekoga od koga dobijate gorušicu čim ga vidite. Ne, ja nisam ogorčena žena, samo vam iznosim činjenice. Opasno je položiti svu svoju sreću u ljubavnu vezu.

Pošto smo to raščistili, dodala bih i da je život proveden s *nekim koga volite* prilično čudesno iskustvo – i postoje načini da smanjite mogućnost da se to završi katastrofom. Na primer, treba da znate šta hoćete. Pre nego što potražite gospodina Pra-

vog ili gospođicu Pravu, morate znati (bar zapisano na papiru) ko je ta osoba. Zamislite da ste pošli da kupite nešto za večerašnju zabavu. Prodavačica vas pita: „Šta imate na umu?“

„Ne znam“, nejasno odgovarate. „Čekam da mi nešto divno zapadne za oko. Znaću kada budem videla.“

Pet sati kasnije, potpuno ste izbezumljeni zato što morate da kupite *nešto* i odjednom grabite suškavi kombinezon kariranog dezena zato što mislite da je to najbolje rešenje. Zatim ga kupujete i čim stignete kući pomislite: „Šta mi bi, do đavola?“ Kupovina i sastanci su slični. A ako odete da kupite elegantan zavodljiv komplet, velika je verovatnoća da ćete se vratiti kući s onim što ste hteli. Ako izađete da potražite savršenog partnera, a nemate predstavu šta ili ko bi to mogao da bude, vratite se kući s ljudskim ekvivalentom kariranog kombinezona. Odvratno.

Zapravo, veoma je jednostavno: srećni slobodnjaci su ljudi koji se osećaju dobro u svojoj koži, ne misle da će biti srećni samo u vezi, jasno znaju kakvu vezu žele i s kakvom osobom je žele. A srećne slobodnjake pozivaju na sastanke! Evo kako da postanete takvi.

BEZBRIŽNO SAMI

Zašto je dobro da budete sami (bar neko vreme)

Veoma sam nepoverljiva prema ljudima koji nikada nisu bili sami. Znae takve: dok ne nađu zamenu, oni neće ni pomisliti da ostave partnera, bez obzira koliko na to je veza loša. Poznajem ljude koji misle da je to zadivljujuće. Oni kažu: „Opa! Oni su toliko sjajni da im nikada nije problem da nađu partnera.“ Oni ne vide strah koji se krije iza takvog ponašanja, već samo krajnji ishod: osobu koja *uvek* ima nekoga koga će držati za ruku. Ali ja pomislim sledeće: ako uvek drži nekoga za ruku, onda ne zna kako da stoji na svojim nogama.

Ako još od puberteta nikada niste bili sami, onda ne umete sami da se snalazite. Potreban vam je neko da vas podržava zato što niste sami to naučili. Ne govorim vam da šutnete osobu s kojom ste trenutno (osim ako niste s njom *samo* zato što se plašite da budete sami). Ali ako odjednom ostanete sami – ili ste već slobodni – ostanite sami, bar još malo. Ozbiljna sam. *Namerno* ostanite sami. Odlučite da *ne* izlazite na ozbiljne sastanke bar šest meseci. Kunem se da ćete biti drugačija osoba posle toga.

To što se sami suočavate s izazovima, rešavate svoje probleme bez ikakve podrške, kao i saznanje da vam *nije* potreban neko da se brine o vama, neće vas samo učiniti jačim i nezavisnijim već će vam koristiti u sledećoj vezi. Nećete zgrabiti prvu osobu koja naiđe i grčevito se držati za nju, zato što se više nećete plašiti da budete sami. Nećete izlaziti s gubitnicima. Svi privlačimo ljude slične nama samima: ako ste samouvereni i sami sebi dovoljni, veća je verovatnoća da će i vaš partner biti takav. Bićete zajedno zato što to *želite*, a ne zato što vam je to *potrebno*. E, to je sasvim druga priča!

Volite sebe

Zamislite ovo: divite se slici koju nameravate da kupite i onda vam prilazi umetnik.

„Ovo je sjajno!“, kažete.

„Zaista tako mislite?“, pita vas ona. „Zapravo, zabrljala sam u onom uglu. Pogledajte, vidite da je perspektiva potpuno pogrešna? Nikada nisam umela dobro da slikam šake i stopala. O, pretpostavljam da je u redu, ali je *zaista* precenjena. Rekla sam vlasniku galerije da je niko neće kupiti po toj ceni.“

Hoćete li baciti kreditnu karticu na pult i uzviknuti: „Kupujem!“ Nema šanse! Otići ćete odatle misleći: „Hvala Bogu što nisam bacila novac na ovo.“ I kada izađete na sastanak, vi prodajete nešto – sebe. Ako nemate samopoštovanja i mislite da ne možete mnogo da ponudite, kako ćete onda ubediti druge u to?

Zamislite da ste luk (da, zaista). Gornji slojevi su čvrsti – to je deo koji pokazujete svetu. Samopouzdanje i odvažnost, lepo upakovani u odeću. Nastavite da ljuštite te slojeve dok ne stignete do sredine. To je deo koji pokazujete prijateljima: donekle mekši, s izvesnim nesigurnostima i slabostima. Ogulite još jedan ili dva sloja i doći ćete do intimnog dela punog seksualnosti i ljubavi, dela koji čuvate za partnera. A sada nastavite da ljuštite sve do same sićušne srži luka. To je *vaša prava priroda*: deo koji niko ne sme da vidi, *osim vas*.

Srž luka je mesto u kojem čuvamo sva svoja istinska osećanja i stavove o sebi. Ne zalazimo često do tog nivoa, ali to ipak povremeno činimo. Kao kada ležimo u krevetu, preplašeni zbog govora koji sutra moramo da održimo. „Neću uspeti. Šta ako ispadnem budala? Zar ne shvataju da sam potpuni idiot? Zar su zaista pali na te očigledne stvari, a nisu primetili da nemam čime da ih potkrepim?“ Ako vam je samopouzdanje visoko, drugi mali glas će odgovoriti: „To je samo nervoza. Da si zaista nesposobna, zar misliš da bi stigla dovde?“ A ako *nemate* visoko mišljenje o sebi, te negativne misli će nastaviti da se roje.

Kada stignete do srži luka, nemoguće je lagati samog sebe. Možete da probate. Recite: „Naravno da sam samouverena – ja sam srce i duša svake zabave.“ Ali znate da su često baš najnesigurniji ljudi na svetu najbučniji, najnapadniji, najtvrdoglaviji. Oni bukom prikrivaju svoju nesigurnost. Što više buke prave, to je manja mogućnost da im se neko približi. A ako im se niko ne približi, onda niko neće otkriti njihovo *pravo* lice, srž luka, koja mora da ostane skrivena po svaku cenu *zato što im se ne sviđa ono što se tamo nalazi*. Isto važi za one koji govore: „Naravno da sam zadovoljan sobom! Uspešan sam, vozim 'BMV' i imam svoju kuću.“ Biti zadovoljan samim sobom nema nikakve veze s materijalnim vlasništvom.

Samouverenost vas može daleko odvesti

Ona devojka u teretani je poseduje. Zna, ona krava koja je na aerobiku uvek u prvom redu dok se vi krijete u zadnjem uglu.

Nema veze što vi nosite triko veličine trideset i šest, a ona je u pohabanoj staroj majici veličine četrdeset: ona izgleda sjajno – i očigledno je svesna toga. I moja prijateljica Džejmi ima TO. Ako treba da se nađete s njom u kafiću i zakasnite pet minuta, neko će joj se neizbežno već udvarati. A ona ne radi ništa osim što se osmehuje i ljudi se lepe na nju kao leptir na sveću.

Dakle, nije sve u spoljašnosti, mada, kada već pričam o tome, dozvolite mi da kažem nešto i o izgledu i o svemu ostalom što s njim ide.

Znam da sam u redu iznutra, ali spoljašnjost me muči

Znači, mislite da samo lepe ljude pozivaju na sastanke. O, *molim vas!* Naravno da je izgled važan. Koliko puta ste *vi* pogledali sve pristune na nekoj zabavi i pomislili: „Bože, on je tako seksi“, a dotični muškarac bi hitno morao da ode kod stomatologa, perut mu je popadala po ramenima svetlozelene sportske majice, ima pivski stomačić i frizuru kao da ga je neko šišao s loncem na glavi? Naša prvobitna privlačnost prema ljudima uvek počiva na izgledu tako da bi trebalo da iskoristite to što imate i težite tome da izgledate što atraktivnije. Valjalo bi napomenuti i da *ne morate* imati klasičnu lepotu da biste ih privukli.

Prosečno lepa osoba ili ona manje lepa koja ističe ono što je na njoj najlepše oseća se samouvereno i dobro u svojoj koži i u društvu suprotnog pola možda neće biti *prva* osoba kojoj prilaze na zabavi, ali ona je ta s kojom će ostati da pričaju celo veče. I što više razgovarate s njom, to vam deluje atraktivnije. Niste bili u prvom redu kada je Bog darivao lepotu? Naravno, bilo bi lakše da jeste. Ali ponašanje, karakter i način na koji ih predstavljate daleko su važniji.

Ž ZA NJU: DA SAM VITKA ILI DA SU MI GRUDI VEĆE...

Iako niko ne sumnja da bi se svi muškarci ponašali kao glumica Linda Bler u filmu *Isterivač đavola* kada bi u prostoriji ugleda-

li telo kakvo ima Pamela Anderson Li, većina njih nije toliko izbirljiva u vezi s oblikom tela kao što mislimo.

Zaista nije važno kolike su vam grudi ili u koji broj farmerki možete da ugrate zadnjicu, zato što se i na telo može primeniti izreka: „Lepota je u očima posmatrača.“ Neki muškarci vole zaista male grudi, dok se drugi- ma sviđaju one velike poput lube- nica. Neki tipovi vole izgledniji izgled nalik na heroinske zavisni- ke, a 99,99 odsto ga mrzi. Mnogo važnija od delova tela jeste osoba na kojoj se oni nalaze, a *još* važ- niji je *vaš* stav prema sopstvenom telu.

Ako imate male grudi i volite ih, voleće ih i on. A ako mu stalno govorite kako biste voleli da vam budu veće, i on će početi da se slaže s vama. Isto je i s muškarcima i njihovim penisima. Sušti- na je da budete zadovoljni onim što imate.

Isto važi i za vašu težinu. Svi imamo „debele dane“ – čak i devojke koje se ne vide kada stanu bočno. Samo se postarajte da to imate u vidu. Istina je – što je bezbroj puta potvrđeno – da ženska predstava „savršenog tela“ nije ista kao muška. Iako gojaznost nije privlačna (niti zdrava), nekoliko kilograma viška stvara obline koje su muškarcima seksepilne. Oni ne misle da je to „debelo“ i „mlitavo“, već mekano, toplo, ženstveno i bujno.

Pitajte bilo kog zaljubljenog muškarca šta misli o telu svoje partnerke i on će na najlepši način nabrojati ono što ona ima. Ako ima višak kilograma, za njega je ona prelepa, bujnog popr- sja. A ako je mršava, onda je atletski građena i vitka. Zapravo, bez obzira na to što to nikada neće priznati, većina muškarca nije površna kao što vole da se misli o njima. Ako se trudite da vodite računa o sebi i istaknete ono što imate, oni će uglavnom biti prilično zadovoljni. Na kraju krajeva, ni oni nisu savršeni.

Moj otac je uvek govorio da je potpuno u redu reći: „Prihvati me onakvim kakav jesam.“ Ali se valja postarati da se sami sebi sviđamo onakvi kakavi smo.
Majk, 24 godine, lični trener

Ali postoji jedna oblast u kojoj se muškarci i žene razlikuju – muškarac NIKADA neće dozvoliti da njegova nesigurnost u vezi sa sopstvenim telom utiče na njegov seksualni život. Ali žene to rade.

Suzan Kvilijam, engleski seksolog, tvrdi da se 22 odsto žena oseća neprijatno kada su nage pred partnerom, a samo je jedna petina ispitanica priznala da bi rado izvela striptiz pred partnerom. Kvilijamova kaže (a ja ponavljam njene reči) da zdrav razum poručuje: što smo opuštenije u svom telu, više ćemo uživati u seksu. Sasvim je razumljivo da će vaš seksualni život trpeti ako razmišljate na sledeći način: „Hoće li mi stomak izgledati ravno u toj pozi? Bolje da ne budem gore zato što će mi grudi izgledati smešno. Sranje – umreću ako ne odem u kupatilo, ali ne mogu zato što će videti moje debelo dupe.“

Seks se zasniva na onome što se dešava iznutra, a ne spolja. Nećete biti psihički spremne da se uzбудite ako očajnički pokušavate da uvučete stomak. To znači da se vaginalni zidovi neće raširiti, neće biti lubrikacije, a šanse da doživite orgazam su ravne nuli. Dobar seks podrazumeva samopouzdanje. Osećajte se privlačno i bićete privlačne. Niko ne može stalno da izgleda dobro tokom seksa zato što moramo da zauzmemo razne neprikladne položaje ako želimo u potpunosti da uživamo. Ako se osećate dobro u svom telu, to će poboljšati i vašu vezu i vaš seksualni život.

Prevaziđite loše mišljenje o svom telu na sledeći način:

- Redovno se posmatrajte u ogledalu koje je vaše veličine. Umesto da se usredsređujete na „mane“, fokusirajte se na ono što vam se dopada.
- Zapišite sve komplimente koje vam upute u vezi s vašim telom („Volela bih da imam grudi kao ti“, „Želela bih da imam problem s kilažom sličan tvom – tako si mršava u poređenju sa mnom“).

- Obucite se tako da istaknete svoje prednosti, ali nemojte skrivati „mane“. Naučite da ih prihvatite kao deo paketa.
- Ako vam iko (majka, najbolja prijateljica, dečko) govori ružne stvari o vašem telu, odgovorite da ne želite da čujete njihovo mišljenje. Ako je vaš dečko i dalje bezobrazan, ota- rasite se njega, a ne tobožnjih nekoliko kilograma viška.
- Bacite vagu i ravnajte se prema tome kako vam stoji odeća. Tako ćete sprečiti to da vam težina određuje kakav ćete dan imati.
- Usredsredite se na druge delove vaše ličnosti: na vaš um, karakter, vezu ili, još bolje, na vaš seksualni život!

Volite svoj život i uživaćete u tome što ste slobodni

Da biste iskusili nirvanu u vezi, morate biti zadovoljni svojim *trenutnim* životom. Mrzite posao kojim se bavite, prezirete stan u kojem živite i ne podnosite svoje prijatelje? Onda *uradite* nešto u vezi s tim! Evo nekoliko saveta.

Okružite se srećnim prijateljima

Prijatelj je neko pored koga se osećate sjajno, ko vam uliva hrabrost i snagu da osvojite svet. Prijatelji vam ne kvare raspoloženje, ne upućuju podrugljive primedbe, ne govore da ste debeli niti čine da se loše osećate u svojoj koži. Ako imate „prijatelje“ koji uživaju u tome da vas kritikuju, prestanite da se viđate s njima. Oni jačaju svoj ego tako što gaze po vašem. Isto važi za prijatelje koji su neraspoloženi 365 dana godišnje. Teško je biti veseo i pun entuzijazma kada neko neprestano nalazi crne strane u svemu.

Negujte više prijateljstva i sa muškarcima i sa ženama – i postarajte se da bar neko od njih bude slobodan. U redu je da „štrčite“ jednom nedeljno. Ali uvek? To je dosadno. Dajte prednost aktivnostima koje uključuju ljude koje ne poznajete, a kada

upoznate nekoga s kim se slažete i ko je slobodnjak kao i vi, uložite napor. Razmenite brojeve telefona. Predložite da se nekad nađete na kafi i počnite odatle. Što više slobodnih prijatelja imate, tim bolje.

Nađite posao koji volite

Čak i ako niste preambiciozni, razborito je da se bavite poslom koji vam se dopada (osim ako vam se *svidi* da budete nesrećni pet dana nedeljno). Nemate nikakve izazove i koristite više moždanih ćelija gledajući *Dosi-je iks* nego dok radite? Vreme je da ponovo razmislite ili posetite savetnika za poslove. Nemoguće je biti srećan ako radite posao koji mrzite.

Volite svoje okruženje

Razmislite o tome. Zašto dajemo neumerene količine novca da bismo odseli u luksuznim hotelima? Zato što se osećamo sjajno kada smo okruženi svim tim lepim stvarima. Teško je biti veseo ako vam je stan kao svinjac, ako vam kancelarija liči na ratište, a kola izgledaju kao pokretna kanta za smeće. Temeljno veliko spremanje će učiniti da se osećate kao da imate više kontrole nad svojim životom. Kanta boje može napraviti čuda: prefarbajte jarkožutom bojom one odvratne bolničkozelene zidove i vaša duša će vam biti zahvalna (da ne pominjemo vlasnika stana!).

Prihvatite povremena neraspoloženja

Niko ne šeta naokolo zviždućući temu iz filma *Ples na kiši* svakog dana. Nekada ste prosto utučeni. Jednom sam izašla iz stana

Jedna moja drugarica zaboravi na sve svoje prijatelje kada je u vezi. Otkáže sve i pilepi se za dečka, a kada raskinu, očekuje da je opet uključimo u sve i to bez izvinjenja. Kada je vidim, pomislim: „Misliš da si slobodnih shvatanja? Ponašáš se kao domaćica iz pedesetih godina.“
Rejčel, 18 godina, sekretarica

da kupim mleko i morala sam da se okrenem i vratim kući jer sam zaboravila da je praznik. Praznici mogu da budu košmari za slobodnjake zato što su ulice preplavljene parovima koji se drže za ruke i jedu sladoled u kornetu ili ljube vrh nosa jedno drugom. Jednostavno nisam to mogla da gledam. Trajno srećno blaženstvo ne postoji. Ali obična sreća je dostižna. To je ono čemu bi trebalo da težite.

Usrećite sami sebe

Nemojte očekivati od drugih ljudi da vas usreće, učinite to sami. Naravno, nekoliko čaša vina s prijateljicom može da vam podigne raspoloženje, ali prava sreća dolazi iznutra. Napravite skladište „dobrog raspoloženja“. Ispunite ga dokazima o svojim uspesima, čestitkama ili porukama prijatelja u kojima vam oni govore koliko ste divni i pogledajte ga kad god ste neraspoloženi.

Postavite ciljeve

Jeste li se ikada osetili kao da plivate u dugovima ili, još gore, da se davite u njima? Novčane brige su najveći kradljivci sreće i zato ODMAH odredite sebi budžet i postavite neke ciljeve u vezi s tim. Mnogi slobodni ljudi kažu da se osećaju bespomoćno ili kao da su na finansijskoj stranputici u poređenju sa svojim venčanim prijateljima. Ali, iako dva prihoda mogu da obezbede više nego jedan, to ne znači da ne možete da uštedite lepu svotu novca.

Pomislite na sve ono vreme i energiju koje posvećujete vezi (ili pokušajima da je ostvarite). Usmerite ih na uređenje skromnog stana koji ste kupili i bićete zaprepašćeni onim što ćete postići. Srećom, prošli su dani kada nevenčani ljudi (a naročito žene) nisu mogli da dobiju kredit za stan. A kupovina jednosobnog stana ili kuće ne znači da priznajte poraz, već da ste pametni. Ako i vaš budući partner ima to isto, bićete lepo

obezbeđeni za zajedničku budućnost. A ako odlučite da ostanete sami ili ne upoznate pravu osobu još nekoliko godina, stalno ćete sebi prebacivati što ste iz ruku ispustili tu lepu zaradu.

Nemojte zaboraviti i na emotivne i intelektualne ciljeve poput odluke da se češće viđate s prijateljima i porodicom, da se upišete na tečaj za podizanje samopouzdanja, da čitate više ili krenete na kurs koji ste uvek želeli.

Iskoristite svaki trenutak

Otrcano je, znam, ali je i istinito: živite svaki dan kao da vam je poslednji. Ako ste skloni nezgodama kao ja, možda vam i jeste poslednji dan.

Sami ste i sažaljevate se? Preokrenite taj loš stav

Uzmite stari primerak časopisa *Pipl* i nađite strane sa slavnim ličnostima. Da, tu su. Onaj divni zaljubljeni par kojem ste zavideli. On je gleda s obožavanjem, a ona se šćućurila uz njega s onim samozadovoljnim izrazom lica koji poručuje: „Ja sam zaljubljena, a ti nisi.“ „Kad bih ja imala takvu ljubav“, svojevremeno ste uzdisali. A tek njihov stil života! Skijanje u Aspen, pijuckanje šampanjca na palubi jahte, druženje sa slavnima. Sećate se koliko ste bili potišteni zbog toga? Čudno kako im sada ne zavidite, zar ne? Trenutno se sude zbog vlasništva nad kućom u Malibu.

Postoji jednostavna pouka u ovoj tužnoj maloj priči: nije svačiji život onako divan kao što nam se čini. Brdo para, zadnjica bez celulita, ravan stomak i predivan partner ne mogu vam osigurati sreću (mada bi nam tada bilo lakše). Setite se toga kada sledeći put budete utonuli u samačku utučenost – ili pokušajte nešto ili sve od sledećeg.

Zapamtite, devedeset odsto ljudi se na kraju venča

Zar zaista mislite da ćete *zauvek* ostati sami? Sloboda je najčešće privremeno stanje. Ako bi kompjuterski program mogao

matematički da dokaže da ćete za dve godine biti u braku i imati dvoje dece, istrčali biste napolje u milisekundi i odjurili do najbližeg noćnog kluba. Drugim rečima, iskoristite svoju slobodu na najbolji način dok možete. Ne mogu da *jamčim* da će vam se to dogoditi za dve godine, ali mogla bih da se opkladam da ćete se u budućnosti svađati s nekim zbog daljinskog upravljača. Dakle, izađite i uživajte dok možete!

Većina od onih 10 odsto nevenčanih ljudi živi s nekim.

Drugi vas ne sažaljevaju pa zašto biste vi to radili?

Imam udate prijateljice koje bi mi rado prepustile svoje prvo-rođeno dete samo kad bi mogle da se menjaju sa mnom za jedan vikend. Opušten doručak uz čitanje novina u kafiću, poslepodnevno dremanje posle previše mimoza koktela za brančom – ja to uzimam zdravo za gotovo. One ne. Njihov život nije toliko spontan zato što moraju prvo da se dogovore s partnerom ili da odvedu decu na fudbalski trening. Sažaljevaju vas? Ako su vaši zauzeti prijatelji iskreni, priznaće da vam polovinu vremena zavide!

Prestanite da verujete da svi parovi imaju savršene veze

Ne ponašaju se svi parovi jedan prema drugome s poštovanjem i nije tačno da im nikada nije dosadno. Gotovo savršene veze su retke; prehlade su mnogo češće od njih.

Podsetite se zašto ste sami

Zato što ste tako *odlučili*. Zamislite koliko bi vam život bio užasan da ste se vezali za nekoga iz očajanja. Loša veza može samo da pogorša situaciju, a ne da je poboljša.

Uživajte s prijateljima

Primili ste sjajnu vest, a neraspoloženi ste zato što nemate nekog „posebnog“ s kim biste to proslavili? Pozovite najboljeg prijatelja, kupite bocu šampanjca (u stvari, bolje dve) i otrčite da mu ispričate novosti. Dobar prijatelj vas voli kao što bi vas i partner voleo (ako ne i više!).

Zamolite svoje srećno zauzete prijatelje da vam ispričaju sve loše strane veze

Nešto poput: ona ne izlazi iz kupatila, on je zaboravio njihovu godišnjicu, ona ima izuzetno odvratnu naviku da čačka nokte na nogama dok gledaju televiziju, on gura slinave maramice u ugao kauča, i sve ostale šarmantne, kunem-se-ako-to-još-jednom-uradi-odlazim stvari koje izluđuju partnere. (Budite obazrivi s tim. Možda ste zavidni, ali ipak ne želite da raskinu, zar ne?)

Promenite ploču

Ne, ne onu u plejeru, već onu koja vam se vrti u glavi i poručuje: „Život bi mi bio mnogo lepši da imam s kim da ga podelim.“ Kada vam sledeći put neko kaže: „Zašto se osećam tako prazno kada imam odličan posao, mnogo prijatelja i divan stan?“, ne obraćajte pažnju na ono što se krije između redova („Sve je to divno, ali bilo bi još bolje da imam nekoga s kim bih to podelila“) i odgovorite: „Nemam pojma! Zašto se osećaš prazno kada ti je život fantastičan?“

Udovoljavajte sebi

Popijte penušavu, ukusnu, visokokaloričnu toplu čokoladu, čitajte knjigu u krevetu dok pada kiša, po šesti put pogledajte omiljeni film. Mala životna zadovoljstva su najbolja. Nije vam potreban niko da vas tetoše – radite to sami!

Osmehujte se dok vas obrazi ne zabole

Ako volite i poštujete sebe, to se vidi. Izadite srećni iz kuće, osmehujte se svim prolaznicima i primetićete lepo povratno dejstvo: činite ih srećnim, a oni povećavaju vašu sreću time što

DESET DIVNIH PREDNOSTI SLOBODE

Za njega

1. Ne morate nikome da se pravdate.
2. Niko ne prevrće očima kada se daljinskim upravljačem slučajno zaustavite na sportskom programu.
3. Možete da sećete nokte na nogama, a da niko ne povraća u pozadini.
4. Plejboj ima počasno mesto na stočiću za kafu – i niko vam ne drži predavanje o tome kako pornografija degradira žene.
5. Možete da nosite stari fudbalski dres i da pljujete po igračima, a da vam niko ne govori: „Šališ se! S tim pivskim stomakom ne bi mogao čak ni da uhvatiš loptu i zato ih ostavi na miru!“
6. Ne morate stalno da joj ponavljate da nije debela ili da nema veliku zadnjicu.
7. Možete da masturbirate usred dnevne sobe, a da ona ne uleti i kaže: „O bože! To onda znači da ne želiš seks sa mnom.“
8. Možete da stavite kečap na sve bez coktanja i rečenice „Stvarno, Hari, prava si svinja!“
9. Niko vam ne govori da prebrzo vozite.
10. Ne morate da budete fini prema njenim uobraženim, balavim prijateljima.

DESET DIVNIH PREDNOSTI SLOBODE

Za nju

1. Ne morate nikome da se pravdate.
2. Možete da uđete u stan posle užasnog dana na poslu, bacite odeću na gomilu, namestite se ispred televizora u odvratnoj isflekanj spavaćici i jedete brzu hranu dok gledate gluposti – i niko neće promeniti kanal baš kada je najzanimljivije.
3. Dani kada se osećate debelo nisu toliko važni. Sve dok vam je stomak ravan u petak uveče, koga briga ako je naduven u utorak?
4. Možete da vodite prazne razgovore telefonom po celu noć i da bezočno lažete kako je Suzan divno izgledala u novoj haljini, a da vam niko posle ne kaže: „Ali rekla si mi da je izgledala kao debela krava.“
5. Možete da menjate mišljenje svakih pet minuta, samo iz zabave.
6. Možete bez griže savesti da masturbirate zamišljajući zgodne zidare koje ste videli na putu do kancelarije.
7. Sve miriše čisto i sveže. Nema zaostalih muških mirisa (onog očiglednog pomešanog sa smradom prljavih čarapa i neuspešno prekrivenog lošim afteršejvom).
8. Možete i sami da proizvodite „mirise“ – i da se ne osećate „neženstveno“.
9. Ne morate da objašnjavate zašto je neophodno da posedujete dvadeset pet pari crnih cipela.
10. Možete da se napijete i plaćete zbog bivšeg dečka koga mrzite dok ste trezni, a da se sutra ne osećate budalasto.

vam uzvraćaju osmeh. Tražite najbolje u ljudima i naći ćete ga. Volite život i on će voleti vas. Ako verujete da su svi muškarci đubrad, da vas sistem potkrada i da ne možete sebi da priuštite ništa što želite, to će delovati istinito. Naravno, postoje trenuci kada je stvarno grozno biti sam, ali kada sve lepo teče, greh je da ne budete srećni samo zato što niste u vezi. Sloboda nije neizlečiva bolest, znate!

ŠTA ŽELITE OD VEZE?

Veoma je jednostavno: morate znati šta hoćete da biste to i dobili. Većina nas *misli* da zna šta želi, ali malo je onih koji su se zaista potrudili da bajkovita maštanja svedu na određene potrebe i želje. Činjenica je da je mnogo veća mogućnost da ćete naći nekoga ko će vas usrećiti ako vam je potpuno jasno šta tražite. Evo šta je cilj ovog odeljka:

- **Odvojite ono što je zaista važno od onoga što nije.** Drugim rečima, razgraničite ono što vam je uistinu potrebno za sreću od onoga za šta samo mislite da će vas usrećiti.
- **Odredite razliku između onoga što priželjkujete i onoga bez čega ne biste mogli da živite.** Neophodno je znati gde morate da pravite ustupke (spoljne stvari poput fizičkog izgleda) i u čemu nećete da odstupite (vrednosti poput poverenja i iskrenosti).
- **Otkrijte da li je vaš spisak želja realan** ili ste zbog njega predodređeni da ostanete zauvek sami.

Pokušajte – svakako će vam koristiti!

! Gospodin Pravi je obično trinaesti po redu – bar tako tvrde naučnici. Oni kažu da ćete znati šta želite i ko je najpogodniji da vam to pruži tek kada iskusite dvanaest veza. S trinaestim će konačno sve biti kako treba.

Spisak želja za vezu

Razumljivo je da morate znati šta očekujete od veze pre nego što odlučite kakva osoba bi to mogla da vam pruži. Neke želje su zajedničke svima – ljubav, prijateljstvo, neko ko će vas paziti kada ste bolesni – ali postoje velike razlike u drugim oblastima. Recimo, meni je veza važna, ali *mora* da se uklopi s mojim poslom inače neću biti srećna. Moj prijatelj Sajmon želi suštu suprotnost: krajnju posvećenost – klasičan primer partnera priplepljenih poput pijavica. Pitanje glasi: šta *vi* želite od dugoročnog partnera?

Kako to uraditi

Podelite prazan list papira na dva dela pre nego što počnete: napišite „želim“ s jedne strane i „moram da imam“ s druge. U odgovarajuće kolone ćete zapisati ono što biste želeli i ono što zahtevate.

Pitanja

- 1. Koliko veza treba da traje?** Zar iskreno verujete da možete upoznati nekoga u dvadesetoj godini i da u devedesetoj još sedite jedno pored drugoga u stolicama za ljuljanje? Ili mislite da je deset zajedničkih godina sasvim dovoljno? Možda biste ipak hteli da imate dve-tri poluozbiljne veze pre nego što se skrasite zauvek.
- 2. Šta je za vas obavezivanje?** Da li želite da se venčate ili bi vas i zajednički život sasvim usrećio? A šta će biti kada dobijete decu – hoće li to nešto promeniti? Da li bi vam smetalo ako je vaš partner već bio u braku?
- 3. Želite li decu?** Jesu li ona neophodna za vašu sreću ili ste donekle neodlučni? Šta ako partner ima decu iz prethodnog braka?

4. Želite li da budete nerazdvojni kao sijamski blizanci ili nezavisni? Privlači li vas veza u kojoj *sve* radite zajedno ili imate slobodan duh i potrebni su vam povremeni odvojeni odmori i mnogo slobodnog vremena?

5. Želite li monogamnu vezu? Devedeset odsto ljudi odmah napiše „da“, ali neki bi se možda opredelili za: „Ne može da me povredi ono što ne znam – sve dok mi to ne saspu u lice.“

6. Koliki stepen intimnosti tražite? Potpuno otvorenu vezu u kojoj *sve* delite ili vam se više dopada površnost?

7. Koliko vam je seks važan? Da li je to suštinski sastojak uspešne veze ili dopunska nagrada ako se ispostavi da je dobar?

8. Koliko sigurnosti vam treba? Da li vam je važno da možete nekome da verujete (ako nije, trebalo bi!). Šta je s iskrenošću? Verujete li da sve karte moraju da se polože na sto ili da postoji nešto o čemu ne treba biti *previše* iskren?

9. Koliku podršku tražite od partnera? Da li vam je potrebno da bude potpuno, stoprocentno uz vas?

10. Želite li da vam partner bude najbolji prijatelj? Većina će odgovoriti „da“, ali nekima ipak ne smeta ako njihov partner ne deli njihove životne strasti. Zadovoljni su time da zadovoljavaju te potrebe s prijateljima.

Kada sam imao osamnaest godina, mislio sam: „Sada znam ko sam.“ S dvadeset i šest sam pomislio: „Tada ništa nisam znao, tek sada znam ko sam.“ A sa četrdeset i dve sam shvatio da to nikada neću zaista znati zato što se neprestano menjam u zavisnosti od onoga što se dešava u mom životu.

*Kreg, 42 godine,
advokat*

Spisak želja za partnera

Imam svoj tip muškarca. Dovoljno je samo da ga zamislim i da mi se prsti na nogama zgrče u očekivanju blaženstva. On je

visok i divno razvijen. Ima maslinast ten i bradu staru tri dana; isklesane jagodice; duge vitke noge; tamnu kratku kosu. Uspesšan je, ali ne i bezobzirno ambiciozan. Velikodušan je, ali nije pilepak; osećajan, ali muževan. On ne postoji.

Viđala sam se s njegovim delovima: dobila sam mišiće, visinu, maslinast ten i isklesane jagodice u istom paketu. Ali taj tip nije bio preterano pametan, niti osećajan (glup kao panj, zapravo, pravi drkadžija). Takođe sam izlazila s muževnim tipovima (čitaj: delimično evoluiran) i onim velikodušnim (u pogledu novca, ali ne i pažnje). To verovatno objašnjava zašto muškarci u koje sam se stvarno zaljubila nemaju baš ništa zajedničko s tipom iz mojih snova. Prvi korak u traganju za savršenim partnerom? Prihvatite da on ili ona ne postoji.

Zapravo, preporučljivo je da birate partnera na isti način kao što birate prijatelje. Recimo, iako izgleda toliko slatko da biste zbog nje prestali da gledate seriju *Urgentni centar*, nekada morate i da pričate (mada postoje izuzeci – pogledajte odeljak „Jeste li za avanturu“, strana 90). Sve ono o čemu je vaša majka toliko pričala – zajednička interesovanja, slično poreklo, godine i inteligencija – jeste važno. Ali partnerima je potrebno još nešto što prijateljima nije – strast. Vaš partner mora da „zapali“ neku iskrinu u vama. U svakom slučaju, neću više da vam pričam šta je važno. Svrha ove vežbe je da shvatite *svoje* pojedinačne potrebe i želje.

Za ovu vežbu želim da napišete sve ono što očekujete od partnera pod sledećim naslovima: „želim“ i „moram da imam“. Drugim rečima, ono što priželjkujete i ono što zahtevate. Budite što određeniji i posvetite tome nekoliko dana.

Pitanja

Fizički izgled: Odmah prestanite! Zaboravite na plavu kosu i pločice na stomaku, umesto toga se usredsredite na navike u vezi s fizičkim izgledom. Recimo, ako ste zavisnik od teretane i vežbanje vam pruža zadovoljstvo, verovatno nećete uživati

pored mlitavog partnera koji samo sedi na kauču. Zato zapišite „redovno vežba i voli sport“. Da li ste zakleti nepušač? Sasvim je prihvatljivo da tražite nepušača. Kakav je vaš stav prema alkoholu? Pripadate li onima koji uživaju u ćaskanju uz nekoliko piva? Potpuni trezvenjak će vas izludeti. Ako vam je izlazak na večeru omiljena aktivnost, lepo biste se slagali s gurmanom (verovatno ćete se ugojiti, ali nema veze!).

Primer: *Nepušač. Voli fizičku aktivnost. Povremeno popije čašu vina. Vegetarijanac.*

Strast: Odmah napišite „mora da žudi za mnom“ na „moram da imam“ strani. Postoji samo jedan uslov: ograničite vreme. Ako žudnje nema odmah, koliko ste spremni da čekate da se pojavi? Dva sastanka? Tri nedelje? Šest meseci?

Primer: *Spremna sam da čekam dva meseca da se pojavi žudnja ili Mora da bude trenutna ili se nikada neće pojaviti.*

Stavovi i veštine u vezi. Ako ste budalasto sentimentalna osoba koja plače tokom reklame za telekomunikacione tehnologije i veruje da dah štenaca treba flaširati zato što prelepo miriše, onda vaš idealni partner nije osoba koja se nije potrudila da ode na majčinu sahranu i nema ništa protiv davljenja mačića u klozetskoj šolji. Dakle, razmislite kakav je vaš stav prema reči „veza“: romantičan, realan, praktičan, zajedljiv? Bilo bi najbolje da partner deli vaše stavove. Da li brak predstavlja logičan (i veoma poželjan) završetak duge veze ili je to samo bezvredno parče papira?

Razmislite o veštinama vašeg potencijalnog partnera u pogledu veza. Želite li nekog ko će se lako – i rado – upustiti u poetske izlive ljubavi? Nekog ko otvoreno deli svoja osećanja? Koliko prethodnog iskustva je poželjno? Ja bih lično želela da je muškarac s kojim se viđam imao bar tri-četiri ozbiljne veze. To znači da ima dovoljno iskustva u razvijanju veština potrebnih za uspešnu vezu.

Primer: *Romantičan, daje vezama prioritet, želi da se venča na kraju.*

Društvenost: Kakva osoba vaš partner treba da bude da bi se uklopio u vaš život? Ako ste društveni i neprestano se zabavljate, ne bi bilo loše da i vaš partner uživa u tome, ali i da je komunikativan. Da li je neophodno da može da ćaska sa svima kako biste mogli da ga vodite na poslovne zabave?

Primer: *Voli da izlazi, poseduje društvene veštine, može da se složi sa svima.*

Obrazovanje: Koliko ste vi obrazovani? Imate li fakultetsku diplomu ili ste završili školu života? Šta ste još postigli? Za blaženo slaganje umova korisno je da budete na istom nivou. Koliko vam je važno da možete ravnopravno da razgovarate?

Primer: *Univerzitetski obrazovan, kreativan, sposobnost neukalupljenog razmišljanja.*

Seks: Učinite mi *veliku* uslugu: odredite koliki vam je libido i *molim vas* pokušajte da nađete nekoga s kim ste usklađeni. Veliki libido/ mali libido par je pravi recept za katastrofu. Jedno od vas će uvek biti nezadovoljno, dok će drugo biti pod neprestanim pritiskom. Postoje stvari koje možete da uradite kako biste se ujednačili, ali preporučujem vam da izbegnete takvu vezu ako možete. Takođe je korisno da imate iste stavove prema seksu. Avanturisti koji bi sve da isprobaju trebalo bi da se drže zajedno. Isto važi i za one kojima više odgovara misionarski položaj. A bilo bi idealno kada bi vam se poklopili i iskustvo i veština.

Primer: *Visok libido, avanturistički duh, ne ustručava se, iskusan.*

Komunikacijske sposobnosti: Jeste li pričalica ili slušalac? Treba li vam neko ko će brbljati koliko i vi ili bi vam više odgovarao neko ko ume da sluša? Većini najviše odgovara neko s kim se može lako razgovarati – i ko *ume* da razgovara. Ali imajte na umu da se komunikacijske sposobnosti mogu i naučiti. Ako je neko stidljiv, postoje načini da mu pomognete da se otvori.

Primer: *Dobar sagovornik, voli da ćaska, ume da sluša.*

Novac: Nije važno koliko neko zarađuje već kakav stav ima prema novcu. Da li je trošadžija ili štediša? Koliko su vam važne materijalne stvari? Ako mislite da je svakodnevna masaža neophodan trošak, dok su njemu dovoljne žitarice i mleko, onda će štednja za kupovinu kuće predstavljati neprestani izvor rasprava. Isto će biti i ako ste vi uštedeli lepu svotu, a partner je protraćio svoj novac. Neuravnoteženo finansijsko stanje može dovesti do mnogo ogorčenosti.

Primer: *Štedljiv je, ceni luksuz, ali ne troši nemilice.*

Karijera: Ponavljam, nije važno kojim se poslom bavi već stav koji ima prema poslu. Ako radite samo da biste zaradili za život, biće vam neopisivo dosadan neko kome je posao sve. A ako se posvećujete svojoj karijeri dvesta posto, bolje ćete se slagati s nekim ko je podjednako ambiciozan.

Primer: *Usredsređen na karijeru, ambiciozan, podržava svoju karijeru.*

Ambicije: Postarajte se da idete istim putem i istom brzinom. Ako ste od onih koji sporo koračaju, neće vam odgovarati neko koga unutrašnja energija nagoni na neprestanu jurnjavu. A ako stalno pokušavate da se usavršite, onda je podjednako ambiciozan partner idealan za vas.

Primer: *Brzo živi, ima visoko postavljene ciljeve.*

Interesovanja i hobiji: Niste sijamski blizanci tako da zaista nije važno ako partner voli da igra skvoš, a vi volite košarku. Ali filatelista i planinar? Vrste hobija i interesovanja obično oslikavaju vaše ličnosti. Bilo bi lepo da ponekad uživate u zajedničkim aktivnostima, zar ne?

Primer: *Voli čitanje, boravak u prirodi i sport.*

Religija: Ako uopšte niste religiozni, verovatno vam nije važno koje je veroispovesti vaš partner. Ukoliko, naravno, on nije veoma religiozan tako da je *njemu* to veoma važno. Međutim,

! *Jeste li ikada primetili kako lepi ljudi s lošim karakterom s vremenom postaju sve neprivlačniji? To je zato što zaista jesu takvi. Istraživanja su potvrdila da su hladni i suzdržani ljudi manje privlačni, dok nas druželjubivost čini atraktivnijim nego što zaista jesmo.*

ako ste vernik, bilo bi razborito da tražite nekoga ko deli vaša uverenja. Ali moram da vas upozorim: pre nego što to stavite na spisak, budite sigurni da je to *vama* važno, a ne vašim roditeljima. Ovde se radi o onome što *vi* želite, a ne o onome što drugi žele.

Odbacivanje besmislica

Trenutak istine! Došao je trenutak da pregledate svoje spiskove i proverite da li su realni i ostvarivi.

Proverite da li se spiskovi podudaraju

Uporedite spisak želja za vezu sa spiskom želja za partnera. Može li osoba koju ste opisali da ispuni potrebe sa spiska za vezu? Pažljivo ih pregledajte – ako se na spiskovima nalaze oprečne želje, nikada nećete biti zadovoljni.

Da li ste odabrali odgovarajući spisak?

Ako ste u kolonu „moram da imam“ zapisali novac, skupe automobile, muškarca dovoljno bogatog da vas vodi u luksuzne restorane, prebacite ih na stranu „želim“. Ili ih, još bolje, izbacite. Idealan spisak ne bi trebalo da sadrži pojmove koji se ne odnose na vrednosti ili ponašanje. Spoljne stvari poput fizičkog izgleda i novca nisu važne, dok one kao što iskrenost, vernost i ljubaznost jesu. Napravite spisak vrednosti umesto toga.

Proverite da li biste vi mogli da pružite ono što tražite

Vaš partner mora da bude duhovit, kreativan, obrazovan i veoma zabavan? Želim vam sreću ako vi sami nemate nijedan

od tih kvaliteta. Nemate pravo da tražite ono što sami ne posedujete. Najbolje bi bilo da vaš spisak želja bude sličan popisu vaših sopstvenih kvaliteta. Što ste sličniji osobi koju želite da privučete, to je veća verovatnoća da ćete je privući.

Koliko je spisak fleksibilan?

Ako u koloni „moram da imam“ imate mnoštvo stavki, dok gotovo ništa niste napisali na strani „želim“, predite ih ponovo i malo ih uravnotežite. Savršeno nikad nećete moći da dobijete. Tek približno tome.

Proverite deo o fizičkom izgledu

Izbacite sve što ima veze s fizičkim izgledom. Besmisleno je da napišete „mora da ima duge noge“ zato što se uglavnom zaljubljujemo u ljude koji izgledaju drugačije nego što smo zamišljali. Moja prijateljica Ketij je *prezirala* ridokose muškarce. Da je ona uradila ovu vežbu, verovatno bi prvo napisala „ne sme da bude rid“. Prošle godine me je upoznala s muškarcem koji „ima sve što sam tražila“ i svetloridu kosu. „On je rid! Ti mrziš ridokose“, rekla sam joj u toaletu. „Ridokos je? Nisam ni primećila“, odgovorila je. Prava ljubav, majka priroda, faktor iks, strast – nazovite to kako hoćete, ali ono na zapanjujući način potpuno zanemaruje najbesmislenije stavke s vašeg spiska. Pokušajte na sopstvenu odgovornost da se borite protiv tih primitivnih nagona!

Koliko su dugački spiskovi?

Sada ih svedite na deset stavki s obe strane. Da, morate.

Jesu li realni?

Pogledajte kakvu ste osobu opisali tako što ćete pregledati *sve* što ste napisali. Proverite da niste upali u nemoguću zamku

traženja svega onoga što je nespojivo u jednoj osobi. (Mačo, ali voli da kuva/ Fina devojka koja voli lake droge.)

Kako da upotrebite spisak

Ovi spiskovi su za dugoročne partnere, a ne za one s kojima idete na sastanke samo radi zabave. Čuvajte spiskove. Menjajte ih kako se vi budete menjali. Pogledajte ih kad god upoznate nekog novog. Proverite spisak kada s nekim izađete na treći sastanak, pa onda ponovo posle tri meseca. Koliko je osoba s kojom se viđate slična osobi sa spiska? Da li mu nedostaje nešto iz spiska želja ili moranja? Možda biste sada prešli preko nekih stvari zato što ima vrline kojih se niste setili? A možda je ta osoba potpuno pogrešna i samo se zavaravate? Nema veze ako ste vi dobar jahač, a vaš partner nije. Takve sitnice ne utiču na temelje veze. Ali ako je neko ženskaroš, a vi želite sigurnost i iskrenost, sledi vam sigurna glavobolja.

SPREMNI STE ZA VEZU KADA...

Spremni ste za vezu kada vam ne bude trebao oslonac. Ako vam je potreban neko, to znači da ne umete sami da se snalazite.

Ne možete da odlučite da li je on prava osoba za vas? Verujte ženskoj intuiciji. Naučnici tvrde da žene koje se oslanjaju na instinkte donose mnogo bolje odluke od onih koji se oslanjaju na razum i gole činjenice.

A ako želite nekoga, to znači da umete i da samo tražite nekoga da vam obogati život.

Proverite kako se kotirate u sledećem testu. Ako odgovorite „da“ na bar trinaest pitanja, imate zvaničnu dozvolu da pređete na sledeće poglavlje!

1. Lepo se snalazite u svom novom životu. Bilo bi lepo da upoznate

nekoga, ali vas to neće sprečiti da u međuvremenu idete dalje.

2. Imate mnogo prijatelja – i muškaraca i žena.
3. Zadovoljni ste svojim poslom (ili bar nameravate da stignete do trenutka kada ćete biti zadovoljni).
4. Prihvatili ste odgovornost za sopstvenu sreću.
5. Postavili ste finansijske, emocionalne i intelektualne ciljeve.
6. Zadovoljni ste samim sobom.
7. Samopouzdanje vam je visoko.
8. Ne plašite se da rizikujete, donosite odluke i prihvatite posledice svojih dela.
9. Potpuno ste preboleli sve bivše veze. Ostavili ste sav emocionalni teret za sobom.
10. Osećate da rukovodite svojim životom.
11. Slušate tuđe savete, ali na kraju sami donosite odluke.
12. Otkrili ste mnogo pozitivnih strana samovanja.
13. Niste u velikoj žurbi da nađete gospodina Pravog ili gospodicu Pravu. Veza nije cilj vašeg života, već dopunska nagrada.
14. Ne želite samo partnera, želite *pravog* partnera za svoju *pravu* ličnost.
15. Ne želite samo da vas vole, već da vas vole zato što ste takvi kakvi ste.

Ovo je prvi put da sam dugo sama. Prvo mi je bilo potrebno vreme da se naviknem i očajnički sam želela da upoznam nekoga, ali onda sam počela da uživam u tome. Pre neko veče sam upoznala zaista divnog mladića i pomislila sam: „O, ne! Nadam se da mi se nećeš dopasti jer još ne želim da se odrekнем ove slobode.“

Linda, 34 godine, novinar

! *Dokazano je da ulazi-
mo u veze s partnerima
čija je privlačnost slična
našoj. Takođe tražimo par-
tnere sličnih godina, inte-
ligencije, interesovanja,
obrazovanja i društvenog
porekla.*

16. Dovoljno ste samouvereni da budete onakvi kakvi ste. Ako se takvi nekome ne dopadate, dovoljno ste pametni da znate da takva veza ionako ne bi uspela.



NALAŽENJE GOSPODINA PRAVOG ILI GOSPOĐICE PRAVE

Moguća mesta za druženje, kako prepoznati gubitnika, saveti za flertovanje, avanture i prvih nekoliko sastanaka

.....

Većini ljudi nije lako da nađe partnera, dok neki izađu da kupe veknu hleba i vrate se kući sa cvećem i šest brojeva telefona. Moja drugarica se zaljubila u telefonskoj govornici. Izašla je iz stana da telefonira, a kod kuće je ostavila dečka koji nije bio za nju. Veza im je bila na izdisaju – on je bio bolestan, njoj je bilo dosadno i pokvario im se telefon.

U govornici je stajao lepo obučen mladić. Pogledao ju je, teatralno otvorio vrata i naklonio se. „Dođi, živi sa mnom, i ljubav mi budi“,* rekao je, citirajući Džona Dona, engleskog pesnika iz šesnaestog veka.

„Uživanja nova život da nam nudi“, uzvratila je ona sledećim stihom.

Oboje su se nasmejali. „Hoćeš sa mnom na žurku?“, pitao ju je.

„Zašto da ne?“, pomislila je. „Biću odsutna samo nekoliko sati.“ Ispostavilo se da je ostala malo duže. Uopšte se nije vratila kući. Nikada. Živela je s tim momkom gotovo godinu dana.

* Stihovi iz pesme *Mamac*, u: Džon Don, *Predavanje o senci*, prevod Dušana Puvačića. (Prim. prev.)