

# Put pomirenja

preduvjeti i rješenja



Željka Jokić



# Put pomirenja

preduvjeti i rješenja

**Željka Jokić**

Copyright © Željka Jokić

[www.pomirenje.com](http://www.pomirenje.com)

Zadar, 2012.

*„Ljudi će zaboraviti što ste rekli, zaboravit će i što ste učinili no nikad ne će zaboraviti kako su se zbog vas osjećali.”*  
*Maya Angelou*

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ove E-knjige ne smije se reproducirati, kopirati ili citirati bez prethodne suglasnosti i odobrenja vlasnika autorskih prava.

## PREDGOVOR

Često sam razmišljala o tomu kako ću jednom napisati vlastitu knjigu. Isprva sam namjeravala prenijeti na papir vlastiti život ili barem jedan njegov zanimljiviji dio. Međutim, dugo sam vremena dvojila je li to zaista bila zamisao vrijedna truda? Iz tog promišljanja rodila se misao da pišem o onomu što je duboko obilježilo moj život, a to je suočavanje s gubicima i potreba za povratkom izgubljenog.

Željela sam, a vjerujem i uspjela, dokučiti najčešće uzroke narušenih odnosa među životnim partnerima, ali istodobno iznaći i ponuditi djelotvorne načine kako pomiriti naizgled nepomirljivo. I evo radosna, pred vaše oči iznosim svoj prvijenac.

Izvorna misao usmjerena je na to kako obnoviti ljubavni odnos muškarca i žene, ali primjenjiva je za pomirbu unutar bilo kojeg narušenog odnosa; kako se izmiriti s majkom, ocem, djetetom, sestrom, bratom ili prijateljem.

Dok vas vodim *Putem pomirenja* bez sustezanja možete poslati upit ili zatražiti dodatno pojašnjenje za sve eventualne nejasnoće.

Osim što vam želim govoriti prije svega o tomu kako vratiti bivšeg partnera, ne ću zaobići ni odgovore na pitanja kako ublažiti bol nakon prekida i kako preboljeti eventualni gubitak, a da u vama ne ostane razarajući osjećaj boli i gorčine. Dugo vremena sam marljivo sakupljala dobre savjete i učinkovite tehnike. Sada ih od sveg srca želim podijeliti s vama.

Želim se posebno zahvaliti i svu slavu dati Bogu i mom Spasitelju Isusu Kristu koji je omogućio da ovaj priručnik ugleda svjetlo dana.

Ovaj vodič za obnovu ljubavnog odnosa se ne sastoji od uobičajenih poglavlja već je podijeljen na dva dijela, to jest na preduvjete i rješenje raspoređeno u tri *etape*.

## SADRŽAJ

<b>PREDGOVOR</b> .....	4
<b>UVOD</b> .....	7
<b>I PREDUVJET - Oprostiti i zatražiti oprost</b> .....	8
Uzak put oprosta.....	9
Što (ni)je oprost.....	9
Koje su dobrobiti opraštanja.....	10
Najčešći razlozi zbog kojih ne opraštamo.....	10
Ispričati se.....	12
<b>II PREDUVJET - Muško-ženska psihologija</b> .....	
Razumjeti zašto smo ostavljeni.....	
Do čega je muškarcima najviše stalo.....	
Do čega je ženama najviše stalo.....	
Casanovina tajna.....	
Tipični razlozi za prekid.....	
Zašto ne govorimo istinu.....	
<b>III PREDUVJET - Samo bez panike</b> .....	
Odakle panika.....	
Isključite struju.....	
Kako ispuniti vrijeme.....	
<b>IV PREDUVJET - Slika o sebi</b> .....	
Kako slika o sebi utječe na vezu?.....	
Nitko kao ja.....	
Kako poštivati sebe.....	
Lijek za susjeda.....	
<b>V PREDUVJET - Suočavanje s destruktivnim osjećajima</b> .....	
Prvo suočavanje.....	
Uzмите protuotrov.....	
Zapisivanje.....	
Meditacija.....	
Misao kao nepoželjan gost.....	
Savjet struke.....	
U zdravom duhu, zdravo tijelo!.....	
<b>VI PREDUVJET - Prava ljubav</b> .....	
Ponovno utvrđivanje ciljeva.....	
Ne tražite pravu osobu – budite prava osoba.....	
Neophodni elementi uspješne veze.....	
Sebedarje.....	
Ne budite uvijek u pravu.....	
Ljubav nije samo osjećaj.....	
<b>RJEŠENJE I - Konačno susret</b> .....	
Ispitajte svoju spremnost.....	
Prvi kontakt.....	
Što učiniti ako vas odbije.....	
Susret.....	
Što ako situacija postane napeta.....	
Jedan mali test.....	
Na kraju prvog susreta.....	
Novi susreti.....	
Obnova veze.....	

**RJEŠENJE II - Seksualnost**.....

Povezanost na svim razinama .....

Razlike u ženskoj i muškoj perspektivi.....

Savjeti za muškarce.....

Savjeti za žene.....

Savjeti za oboje .....

**RJEŠENJE III - Novi početak** .....

Smjernice za uspješnu vezu .....

Još jednom o davanju.....

**Kad veza ne može biti spašena**.....

Ovisnost o ljubavi .....

Sve teče, ništa ne ostaje isto.....

Ne donosite naprečac velike životne odluke.....

Učite na svojim greškama .....

Nova ljubav izagnat će staru .....

## UVOD

Dragi čitatelji,

Čitate li ove retke vjerojatno ste shrvani bolju zbog gubitka voljene osobe i tražite pomoć. Uzroke vašeg stanja odložimo na trenutak u stranu – možda ste vi učinili nešto loše – možda je to učinila druga strana. Činjenica je da veze više nema i vi sada želite popraviti stvari.

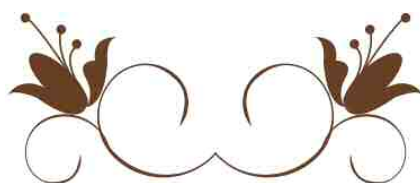
Pred vas je izložen put koji vodi k pomirenju i predstavljeni su načini kako iz njega izvući najviše koristi. Ukazivat ću na zanemarena, ali vrlo vrijedna znanja na blizak i razumljiv način. Potaknut ću vas da se otvoreno suočite s činjenicama kojima do sada niste pridavali osobitu važnost i koje ste manje ili više svjesno, duboko u sebi potiskivali. Put pomirenja često je obrastao trnjem i zbog toga je teško prohodan, a želja nam je raskrčiti ga kako bismo njime prošli sa što manje ogrebotina.

Razmišljajući o životu i njegovim vrijednostima bez kolebanja potvrđujem mišljenje većine da je miroljubiv i uravnotežen suživot s drugim ljudima jedan od glavnih ključeva za sreću. Većina životnih problema nastaje zbog naše nesposobnosti da se ispravno postavimo i odnosimo prema drugima.

Stvoreni smo da živimo život u zajedništvu pa su stoga izolacija i osamljenost najbolnija čovjekova iskustva. Želimo li zdrav odnos s bližnjima naučimo se spremno opraštati jedni drugima. Postupajući tako oduzimamo prostor onim čimbenicima koji nam mogu zagorčati život i udaljiti nas od onih koje volimo.

U skladnom zajedništvu lakše možemo podnijeti brojne životne izazove i nedaće. Možemo ostati bez posla, razboljeti se, biti u oskudici, izloženi stresu, mogu nas zadesiti stotine drugih neželjenih okolnosti, ali ako je naš odnos s vlastitom obitelji i prijateljima zdrav tada ćemo u njima imati čvrst potporanj i neprocjenjivu pomoć da prebrodimo gore navedene nevolje, a da pri tom ne doživimo nepopravljivu štetu. Prije svega imam na umu povrede srca kao simboličnog sjedišta naših emocija.





## I Preduvjet

# Oprostiti i zatražiti oprost

*„Svako drži svoju stranu i ponosa i gluposti. Moglo bi bit da je lakše umrit nego ljudima reć – oprost.“*  
Z. S. Gibboni

Gotovo da vas mogu čuti kako negodujete i pitate se zašto u priručniku s temom – kako vratiti partnera – u prvom poglavlju govorim o opraštanju.

Uzeli ste knjigu i oboružali se nadom da ćete u njoj otkriti ”tajni recept” za povratak partnera. Sada puni iščekivanja želite da vam se konačno otkriju nepoznati sastojci te tajanstvene recepture.

No ne budite brzopleto razočarani! Neka vaše oduševljenje i očekivanja ne splasnu na prvom koraku. Opraštanje je, suprotno mišljenju većine, nešto vrlo uzbudljivo i vrijedno svakog truda pa stoga o potrebi opraštanja kao prvog preduvjeta nemojte suditi preuranjeno! Zapamtite - opraštati i prihvatiti oprost - u tomu leži neusporediva snaga koja i vama stoji na raspolaganju.

Zato bi valjalo da prije bilo kakvog koraka kojim biste pokušali vratiti svog partnera najprije preispitate svoje srce. Bez toga preduvjeta teško će bilo tko krenuti dalje. Preskočite li oprost uvijek će vas pratiti osjećaj izdanosti i bola, a život će vam prolaziti u vječnom istjerivanju pravde i traženju svojih prava. Ne dopustite da vas negativni osjećaji poput nesigurnosti, ogorčenosti, ljubomore i straha u tomu spriječe. Kad odlučite oprostiti, puno ćete lakše s ljudima razvijati prisne odnose i steći ćete prave vještine da vratite izgubljeno.

***Uzak put oprosta***

Prva sjećanja iz mog djetinjstva dozivaju u misli hladni, betonski pod. Živjela sam s ocem, majkom i djedom u dvjema prostorijama; prva je u isto vrijeme služila kao kuhinja i dnevni boravak, a druga je bila spavaća soba. Postojala je i treća, nedovršena soba s betonskim podom u kojoj sam s ocem ponekad igrala badminton i u njoj bila djetinje sretna. Tada sam imala četiri godine.

Sljedeći prizor kojeg se sjećam jest očevo nasrtanje na majku, žurno djedovo nazivanje čarapica na moje promrzle noge, oblačenje bunde, podizanje u siguran djedov zagrljaj i iznošenje iz kuće, vani na snijeg.

Nisam uvijek bila te sreće da je djed bio u kući budući je i on sam nerijetko bio žrtvom očevog poroka.

S bolom sam se nosila na različite načine: tiho bih plakala, često otrčala u dvorište k svom psu, a kasnije kad sam bila nešto starija, tražila sam utočište u susjedstvu. Na sreću tu su živjele dvije i danas mi vjerne prijateljice, koje su također imale oca sklonog alkoholu poput moga.

Oca sam mrzila, u sebi sam molila Boga da umre. Nisam mogla podnijeti njegov glas, miris niti pogled. Danas mogu podnijeti njegov glas, miris i pogled. Danas mi ga je žao i rado mu pomažem iako je njegova ovisnost o alkoholu uvelike obilježila moj život. Taj put opraštanja i izmirenja bio je dug i na njemu sam nailazila na mnoge stranputice. Danas znam da je samo jedan put ispravan, a to je naša odluka da oprostimo. A nakon toga zamolite Boga za pomoć (bez Njega je puno teže), potražite potporu u prijateljima i ne osvrćite se. Tu spoznaju dijelim s vama da ne biste poput mene lutali bespućima neznanja.

Možda mislite da ljudi kao moj otac ne zavrjeđuju oprost ili da nisu vrijedni našeg truda. Ako je vaš stav trenutno takav nadam se da ću vam pomoći da ga promijenite.

***Što (ni)je oprost***

Kao što je već rečeno oprost je izraz snage, a ne slabosti. Iznad svega to je čin ljubavi kojemu je u ovom našem slučaju cilj očuvati mentalno zdravlje i postići emocionalni mir. Za očekivati je da će se to reflektirati i na osobu kojoj opraštamo. Nitko ne može izbjeći uvrede i ranjavanje, ali svatko od nas u većoj ili manjoj mjeri posjeduje sposobnost da spriječi u sebi razvijanje gorčine.

Praksa pokazuje da je sam čin opraštanja više izravna posljedica odluke, a manje pitanje osjećaja. Opraštanjem mi ne odobravamo zlo baš kao što se i ne pretvaramo da se ništa nije dogodilo. Isto tako ne znači da će se osoba kojoj smo oprostili nužno i promijeniti. Pa iako se pitanje oprosta dotiče rana iz prošlosti i ne štiti nas od onih budućih, ono nas na neki način ipak čini otpornijima nego li smo to bili ranije.

## Koje su dobrobiti opraštanja

Brojni su se psiholozi složili da bi psihijatrijske ustanove izgubile pola pacijenata samo kad bi ljudi znali da im je oprošteno i kad bi mogli oprostiti. Vjerujem da sebi želite dobro pa stoga budite spremni opraštati, za početak barem zbog vlastitog zdravlja.

J.McDowell<sup>1</sup> u svojoj knjizi *Tajna ljubavi* kaže:

*„Oproštenje je ulje koje podmazuje odnose. Smanjuje trenje i omogućuje ljudima da se približe jedni drugima. Nijedan odnos bez opraštanja ne može biti kvalitetan. Jer ako Vas netko voli usprkos Vašim pogreškama i prihvaća Vas čak i kad ste im nanijeli neko zlo, ne možete a da ne uzvratite toj osobi čak i s većom ljubavi.“*

Zamislite da vozite automobil bez ulja. Koliko daleko biste se odmakli? Ne samo da ne biste stigli do cilja, već bi prouzročili nepopravljivu štetu na svom vozilu. Isto tako je i s (ne)opraštanjem u bilo kojem međuljudskom odnosu. Čvrsto vjerujem da je nemoguće obnoviti i razvijati prislan odnos bez opraštanja. Svaki put kad oprostimo ili nam je oprošteno na putu smo da toj osobi budemo korak bliže.

## Najčešći razlozi zbog kojih ne opraštamo

Opet ću se pozvati na J. McDowella<sup>2</sup> koji je sažeo najčešće razloge što nas priječe da opraštamo:

- *Nesigurnost – ne opraštamo zbog pomanjkanja vjere u sebe.*
- *Ogorčenost – ne opraštamo jer ne želimo odstupiti od svog prava na srdžbu.*
- *Ljubomora i zavist – kad čovjek sebi prizna da je netko drugi bolji od njega on takvom ne želi oprostiti iz čiste ljubomore.*
- *Strah – kad oprostite onda se otvorite i mislite da ste ranjivi.*
- *Samosažaljenje – čovjek sažalijeva samog sebe vjerujući da je povrijeđen više nego drugi te jednostavno ne želi više oprostiti.*
- *Prebacivanje krivice na drugog – istjerivajući pravdu ljudi često krivnju prebacuju na druge.*
- *Oholost – zbog ponosa kažemo: "Mogu živjeti svoj život i bez tebe."*

<sup>1</sup> Josh McDowell, *Tajna ljubavi*, Duhovna stvarnost, Zagreb 1991, str. 102

<sup>2</sup> Ibid. str. 116 -118

- *Ne zaboravljamo – redovito se podsjećamo na nanesenu nam bol vodeći se uvriježenom maksimom "Opraštam, ali ne zaboravljam"*
- *Osveta – želja da vratimo istom mjerom čemu uvijek težimo kad nismo voljni oprostiti.*
- *Manjak snage – nakon duboke emocionalne povrede ne osjećamo se dovoljno jakima da oprostimo.*

Što god da je razlog puno je lakše oprostiti kad vidimo da je osobi koja nas je povrijedila doista žao. Kad odaberemo opraštanje to utječe ne samo na naš život, već i na život osobe kojoj smo oprostili. Opraštanjem, mi drugima prestajemo prebacivati, prestajemo ih držati za vrat. Opraštanje ne podrazumijeva nužno trenutnu uspostavu odnosa. Ako druga strana iskreno ne prizna ono što je učinila te ne promijeni način razmišljanja i svoje ponašanje tada odnos međusobnog povjerenja nije moguć. Kad nekomu oprostiš zapravo ga oslobađaš osude. Ponovimo, nije moguće ponovno uspostaviti istinski odnos s osobom koja nas je povrijedila sve dok ona ne promijeni svoj stav prema onomu što je rekla ili učinila.

No čak i ako do te promjene stava i ne dođe važno je imati na umu da je sposobnost opraštanja važna osobina za ostvarivanje stabilnih međuljudskih odnosa.

*„Opraštanje ne mijenja prošlost, ali obogaćuje budućnost.“*

*P. Boese*

***Ispričati se***

*„Ispričati se ne znači uvijek da ste vi u krivu, a druga osoba je u pravu. Znači samo da više cijenite vaš odnos nego svoj ego.“*

*anonimus*

Sljedeće što biste trebali napraviti ukoliko je vaš zadnji susret protekao burno, a uglavnom prekidi završavaju burno, jest ispričati se. Zapitajte se: *Jesam li ja taj koji treba zatražiti oprost? Možda sam izdao, prevario, lagao ... možda sam nesvjesno zapostavljao?* Što god o tomu mislili nužno je da se ispričate, to je drugi kategorički imperativ ili *conditio sine qua non*<sup>3</sup> Trebate preuzeti odgovornost za svoje postupke. Preporučljivo je da isprika bude kratka i jasna. Ponekad iskažemo žaljenje, ponekad se ispričamo, ali kad znate da ste nekoga zaista povrijedili recite jasno i glasno – OPROSTI. Pravna struka priznaje da mnoge parnice ne bi niti došle do suda samo da su ljudi bili kadri izgovoriti tu riječ.

Ne ispričavajte se prerano! Uzmite si vremena, razmislite, shvatite težinu svog propusta i tek se tada ispričajte.

Kod većine problematičnih veza ili brakova zid razdora među partnerima nije nastao preko noći, već se podizao - uglavnom neprimjetno - mjesecima, ako ne i godinama. Svaki kamen toga zida predstavlja povredu koju je jedan partner nanio drugom. Takav zid uzdiže se kao veličanstveni spomenik sebičnom životu. Srušiti ga nije lako, ali na sreću nije niti nemoguće. Za to je potrebno da obje strane otvoreno priznaju događaje i djela u kojima su zakazali ili iznevjerili. U sukobu je često jedna strana više kriva nego li druga, pa ako sebe vidite u kategoriji onih koji su manje krivi još uvijek ste krivi. Kad priznate svoje pogreške i ispričate se rušite svoju stranu zida. Neovisno o tomu kako će vaš partner reagirati (nepovjerenjem ili ne pretjerano pozitivnim stavom) vi ste sa svoje strane poduzeli prvi i pravi korak te time u njegovu svijest usadili misao da bi zajednička budućnost mogla biti drugačija.

Priznavanjem vlastitih pogrešaka ne znači da prihvaćate svu odgovornost za problematičnu vezu, već time sebi dajete na znanje da vam promašaji vašeg partnera ne će više služiti kao opravdanje za vaše vlastite propuste.

Jedan od dobrih načina kako istodobno izbjeći konfrontaciju, a ispričati se, jest da napišete pismo isprike. Pismo može biti klasično ili e-mail. Vjerujem kako je to pristup kojim, u najgorem slučaju, nemate što izgubiti. Pritom dakako treba voditi računa o nekoliko bitnih stvari.

Valja svakako istaknuti da razumijete njegovu odluku o prekidu i da ju poštujete. Ispričajte se kratko i jasno i neka vaša isprika odiše duhom pomirljivosti. Dodajmo, neposredno nakon raskida valja misliti i o sljedećem, naime, partneru koji vas je napustio ne razotkrivajte u potpunosti vašu povrijeđenost, bol i očaj.

<sup>3</sup> Uvjet bez kojeg se ne može

Upravo suprotno! Pokažite smirenost. Moguće je da tako potaknete njegovu znatiželju, pa i nešto više. Ukratko, držeći se ovakvog obrasca rješavate tri zadatka.

- Uvažavate njegovu odluku o prekidu
- Ispričali ste se
- Potaknuli ste znatiželju

Za početak će to biti dovoljno. Uvažavanjem partnerove odluke da ode dajemo mu do znanja da ga poštujemo. Osim toga, ovakvim postupanjem pokazujete da i vi imate svoje dostojanstvo. Takvim promišljenim, a ne brzopletim ponašanjem, svog ćete partnera vjerojatno zaintrigirati i on bi postupno mogao osjetiti da mu nedostajete.

U slučaju da druga strana nakon vašeg pisma pokuša uspostaviti kontakt ne bi bilo mudro da na to odmah pristanete. Razlog je vrlo jednostavan – vi za to još niste spremni. Javit ćete se kad to budete. Samo pošaljite poruku da ćete se javiti. O tome više u ostalim poglavljima.

Teško je pronaći dovoljno snažne riječi kojima bih istaknula koliko je važno oprostiti, ispričati se i biti neko vrijeme nedostupan. Tek kad to ostvarimo možemo uspješno krenuti dalje.

Ovaj vodič nije čudotvorni lijek koji će sam od sebe suzbiti vašu bol i dovesti stvari na svoje mjesto. Kao što već možete naslutiti iz uvodnih riječi, on će vas izazvati na djelovanje i discipliniranost. Sigurno vam je poznato da ljudi potroše nebrojene milijarde na dijetetske proizvode i pripravke, a jedina potrebna dijeta sastoji se u stvari od samo malo redovite discipline. Pa ipak, većina nas bi htjela biti zdrava i u top formi bez pokoravanja disciplini, a dobro znamo da je rezultat bez truda čista iluzija. Upravo zbog toga ja ne želim nuditi iluzije, nego želim ponuditi ono što je zaista ostvarivo. A ostvarivo je da s današnjim danom vi možete započeti vlastitu psihološku dijetu. I kao svaka dijeta tako i ova, osim discipliniranosti zahtijeva i određene promjene u načinu ponašanja. Držite se uputa i to će vas učiniti spremnim da ponovo stupite u dodir s vašim, kako se sada čini, izgubljenim partnerom.

*„Čovjek nije nikad tako lijep kao kad moli za oprostenje ili kad sam oprašta.”*  
J. Paul

Hvala vam na interesu.

Ukoliko smatrate da ova knjiga nudi ono što tražite, možete je kupiti preko

[ovog linka.](#)

[Put pomirenja](#)

