***Izvor: Radojević M, Rajin G, Rašević M, Sedlecki K. Reproduktivno zdravlje mladih. Priručnik za rad na zaštiti reproduktivnog zdravlja mladih u primarnoj zdravstvenoj zaštiti. Beograd: Ministarstvo zdravlja Republike Srbije; Ekspertska grupa za razvoj zdravlja mladih - Podgrupa za reproduktivno zdravlje mladih; UNICEF; 2008.***

**LJUBAV**

CILJEVI:

* Prepoznavanje pojavnih oblika ljubavi na ekspresivnom, doživljajnom i bihejvioralnom planu
* Istraživanje ljubavi kao kompleksnog osećanja i specifičnog međuljudskog odnosa
* Prepoznavanje i razlikovanje ljubavi i zaljubljenosti
* Razumevanje značaja zaljubljivanja, kao i realizovanja partnerske ljubavi u životnom razvoju ljudske jedinke
* Osporavanje nekih predstava o ljubavi

PLANIRANO VREME:

Prvi korak - Kakve ljubavi postoje? 5 min.

Drugi korak - Koliko je ljubav važna? 5 min.

Treći korak - Gde u telu osećam ljubav? 5 min.

Četvrti korak - Ah, ljubav! 25 min.

Peti korak - Razlozi za ljubav 20 min.

Šesti korak - Ljubav i zaljubljenost 30 min.

Sedmi korak - Koliko je ljubav neophodna? 10 min.

**Ukupno: 100 min.**

METODI I TEHNIKE:

* Sukcesivna individualna aktivnost
* Simultana individualna aktivnost
* Brainstorming
* Diskusija

MATERIJAL

* Pano sa papirom velikog formata i markeri
* Selotejp
* Kartonska kutija
* Kartice sa izjavama (prilog 1)
* Tri kartona sa natpisima (prilog 2)
* Mali listovi papira u različitim bojama
* Flomasteri za sve učesnike

**AKTIVNOSTI:**

**Prvi korak - Kakve ljubavi postoje?**

Učesnici, redom u krug, nabrajaju koje sve ljubavi postoje. Najčešće se navode: partnerska ljubav, ljubav prema roditeljima, bratu ili sestri, prijateljima, roditeljska ljubav, ljubav prema sebi, prema Bogu, ljudima uopšte, životinjama, prirodi, radu, učenju, muzici, sportu, knjigama, jelu...

Voditelj rezimira da postoji mnogo različitih vrsta ljubavi i da svako od nas ima priliku da doživi ljubav u nekom njenom vidu. Mnogo toga, od onog što je nabrojano, ni ne predstavlja ljubav, već izrazito interesovanje, veliku naklonost ili uživanje. Ipak, sve to može da bude manje ili više važno za naš život, tj. da utiče na kvalitet našeg života i na osećanja zadovoljstva i sreće. Voditelj naglašava da će tema ove radionice biti partnerska ljubav i njene osobenosti.

**Drugi korak - Koliko je ljubav važna?**

Voditelj postavlja na zid pripremljeni plakat u čijem vrhu piše: *Ljubav je smisao života* i konstatuje da je to misao koja se često čuje kada se razgovara o partnerskoj ljubavi. Ispod te rečenice je napisano *Da* i *Ne*. Učesnici prilaze panou i stavljaju neku svoju oznaku pored *Da* ili *Ne*. Voditelj sabira oznake ispod svakog odgovora.

Ukoliko su prevagnuli pozitivni odgovori, što se najčešće dešava u radu sa mladima, voditelj prikazuje ovu tvrdnju kao jednačinu: *ljubav = smisao života*. Najavljuje da će se u daljem toku radionice raditi na istraživanju ove jednačine.

Ukoliko su prevagnuli negativni odgovori, voditelj to konstatuje i najavljuje da će se u daljem toku radionice raditi na istraživanju pojma partnerske ljubavi.

**Treći korak - Gde u telu osećam ljubav?**

Učesnici treba da se opušteno smeste u svojim stolicama, zatvore oči i prisete se ili zamisle neku situaciju u kojoj intenzivno osećaju ljubav prema aktuelnom ili potencijalnom partneru. Potom treba da stave šaku na onaj deo svog tela na kojem osećaju unutrašnju telesnu senzaciju na osnovu koje obično prepoznaju da osećaju ljubav, da ih preplavljuje osećanje ljubavi. Na znak voditelja, otvaraju oči, ali ostavljaju šake na odabranim delovima svog tela tako da mogu imati uvid u neverbalne odgovore ostalih učesnika.

Voditelj skreće pažnju učesnicima da je ljubav, kao i sve druge emocije, praćena i fiziološkim reakcijama, koje osećamo kao telesne senzacije - u glavi, u stomaku, oko srca, u nogama, u grlu, u slepoočnicama... Na osnovu ovakvih telesnih senzacija ljudi obično prepoznaju trenutke nežnosti, zaljubljenosti, ljubavi i/ili seksualne privlačnosti prema drugoj osobi. Međutim, ljubav se izražava i prepoznaje ne samo neverbalno (kroz telesnu ekspresiju), već i verbalno (rečima), kao i postupcima i sveukupnim odnosima sa voljenom osobom.

**Četvrti korak - Ah, ljubav!**

Izvodi se brainstorming na reč *ljubav.* Voditelj ispisuje na panou sve odgovore učesnika, a potom ih klasifikuje (osećanja, odnosi, ponašanja, telesni izrazi, lične asocijacije, metafore i sl). Otvara se diskusija oko sledećih pitanja:

* Da li sve što je navedeno tokom brainstorminga nalazimo u ljubavi?
* Šta se, od navedenog, sigurno povezuje sa ljubavnim partnerskim odnosom? Zašto?
* Šta se ne može naći u odnosu koji smatramo odrazom partnerske ljubavi? Zašto?

Voditelj rezimira diskusiju i upućuje učesnike u osnovne postavke nekih najpoznatijih filozofsko-psiholoških stanovišta o ljubavi.

Ljubav je složen fenomen koji je teško definisati jer podrazumeva međuodnos različitih osećanja, ponašanja i stavova. U ljubavnom partnerskom odnosu prisutna je i prijatnost - kroz nežnost, poverenje, poštovanje, brigu, podršku, razumevanje, odgovornost, ali i neprijatnost - kroz strpenju za gubitak ljubavi, ljubomoru, tugu, nesporazume, sukobe... Ljubav je odnos između dve osobe od kojih svaka istovremeno i voli i biva voljena.

Erih From smatra da je ljubav veština (umeće) koja može da se nauči, ali je potrebno da je poznajemo, primenjujemo i postavimo kao svoj cilj. Prema Fromu, ljubav je *davanje*: jedna osoba daje drugoj ono najdragocenije od sebe - svoju radost, svoja interesovanja, razumevanje, znanja, humor, ali i tugu, strahove, razočarenja - sve izraze i manifestacije sebe. Ona ne daje da bi primila, kaže From. Davanje, samo po sebi, donosi radost i zadovoljstvo. Ljubav podrazumeva zainteresovanost i brigu za rast i razvoj voljene osobe, odgovaranje na njene potrebe, poštovanje njene individualnosti i poznavanje njene duboke lične suštine. U ljubavi, Ja i Ti funkcionišu kao Mi, ali Ja ostaje Ja, a Ti ostaje Ti, tj. svako zadržava svoju osobenost i ličnu autonomiju.

**Peti korak - Razlozi za ljubav**

Svaki učesnik na svom listu papira napiše odgovor na pitanje: "Zašto volite svog partnera/partnerku?" Voditelj naglašava da odgovore mogu dati i oni učesnici koji trenutno nemaju partnersku vezu, bilo tako što će se setiti zašto su ranije voleli nekoga, bilo tako što će izneti svoj stav o tome (tj. zašto bi voleli nekoga). Odgovori se ne čitaju, već se stavljaju u kutiju, na presavijenom papiru. Papiri su različitih boja. Kada su izmešani, voditelj ih ponovo podeli učesnicima. Jedan po jedan učesnik prilazi panou, čita ono što piše na papiru i lepi papir ispod naslova “Razlozi za ljubav”.

Diskusija se otvara sledećim pitanjima:

* Da li im je bilo teško da navedu razloge za ljubav? Zašto?
* Da li postoji ljubav bez razloga, bezuslovna ljubav?
* Da li postoje neki od navedenih razloga sa kojima se ne bi složili? Zašto?

Voditelj rezimira diskusiju. Bezuslovna ljubav bi bila ljubav koju jedna osoba pruža drugoj, ne postavljajući joj nikakve uslove za to. Druga osoba se voli onakva kakva je, bez obzira na to kako se ponaša i da li ispunjava očekivanja. U stručnoj literaturi nailazimo na stav da potpuno bezuslovna ljubav ne postoji (osim roditeljske ljubavi prema sasvim malom detetu, dok je još beba), pa tako i u partnerskoj ljubavi jedna osoba može da prihvata drugu osobu kao biće, ali to ne znači da će opravdavati i sva njena ponašanja. Drugim rečima, kada je neko voljen, on je voljen upravo zato što je takav, što izgleda na određen način, što ispoljava određene osobine i što se ponaša u skladu sa vrednostima osobe koja ga voli. U suprotnom, tj. kada ne bi postojao sasvim određen razlog ili uslov zbog kojeg se neka osoba voli, mogao bi se voleti bilo ko, a onda ljubav ne bi bila ono što jeste.

**Šesti korak - Ljubav i zaljubljenost**

U dosadašnjem toku radionice je verovatno već više puta pomenuta razlika u ispoljavanju ljubavi i zaljubljenosti, a u ovoj aktivnosti će biti istraživano u čemu se ona sastoji i zašto je važno razumeti je.

Učesnici iz kutije izvlače po nekoliko kartica sa izjavama koje se tiču oseta, osećanja, ponašanja i stavova u vezi sa partnerskim odnosom. U Prilogu 1 su dati primeri sadržaja kartica, a na praznim mestima voditelj može pripremiti još izjava ukoliko proceni da je propuštena neka važna ili česta izjava, odnosno ukoliko broj učesnika zahteva povećanje broja kartica.

Na sredini kruga se postave tri veća kartona sa natpisima *Ljubav, Zaljubljenost i Ne mogu da se odlučim* (prilog 2).Zadatak učesnika je da pažljivo pročitaju sve kartice koje su dobili i da ih rasporede na kartone u odnosu na to da li određenu izjavu izgovara osoba koja je zaljubljena ili osoba koja u čijoj je partnerskoj vezi razvijena ljubav. Ukoliko učesnici ne mogu da se opredele povodom neke izjave, tj. nisu sigurni o čemu se radi, stavljaju karticu sa tom izjavom na treći karton.

Kada su svi učesnici rasporedili svoje kartice, diskutuju se sve tri grupe odgovora. Kartoni sa natpisima se lepe na pano, jedan pored drugog, a grupe kartica koje su bile na njima postavljene uzima voditelj. Voditelj, potom, podeli po jednu karticu iz prve grupe određenom broju učesnika. Jedan po jedan, učesnici čitaju izjavu sa kartice koju su dobili, a cela grupa, kroz diskusiju, utvrđuje da li je kartica bila adekvatno raspoređena. Konsenzus nije obavezan, tj. kartica se konačno raspoređuje ispod onog natpisa za koji je glasala većina učesnika. Kartice se lepe ispod odgovarajućeg natipisa, jedna ispod druge. Kada su sve kartice raspoređene dobijen je "poster".

Razgovor sa učesnicima se nastavlja u vezi sa sledećim pitanjima:

* Koliko dugo i na koji način je poželjno da poznajemo neku osobu da bismo bili sigurni da li osećamo zaljubljenost ili ljubav?
* Koji su mogući ishodi zaljubljenosti, tj. šta se sve može osećati i kakvi mogu biti odnosi između dve osobe kad njihova zaljubljenost prođe?
* Zbog čega je važno da mladi ljudi nauče da prepoznaju razliku između ljubavi i zaljubljenosti?
* Na koji način je, tokom životnog ciklusa jedne osobe, važno zaljubljivanje, a na koji ostvarivanje ljubavi?

Voditelj rezimira diskusiju oko sledećih teza:

Iako i ljubav i zaljubljenost zauzimaju važno mesto u sazrevanju svake osobe, ljubav nije isto što i zaljubljenost. Poželjno je razumeti ovu razliku zbog toga što je zaljubljenost burno i prolazno stanje u kojem mladi ljudi ne bi trebalo da donose značajnije odluke u vezi sa svojim partnerskim odnosom ili u vezi sa svojom budućnošću (npr. o stupanju u seksualne odnose, zasnivanju braka, prekidu školovanja, izboru profesije pod namernim ili nenamernim uticajem partnera, prekidu dotadašnjih prijateljstava, prekidu odnosa sa primarnom porodicom i sl). U stanju zaljubljenosti, osoba je sklona da precenjuje drugu osobu, kod nje vidi samo dobre, ali ne i loše strane - idealizuje je. Kada zaljubljenost prođe, kada se druga osoba upozna i realnije sagleda, mo\e se rayviti ljubav, ali su kao ishodi mogući i ravnodušnost, prijateljstvo, netrpeljivost, pa čak i mržnja. To će, najverovatnije, najviše zavisiti od toga u kojoj meri se podudaraju i dopunjavaju osobine i ponašanja zaljubljene osobe sa prepoznatim osobinama i ponašanjima druge osobe. Zaljubljivanje je u životu mladog čoveka veoma važno. S jedne strane, svako zaljubljivanje donosi osećanje prijatnosti, opuštenosti i sreće, a s druge strane svako "odljubljivanje" ili razočarenje skida ružičasti sloj sa "naočara" kroz koje se gleda na život, osobe i odnosi u njemu se realnije sagledavaju, a sve to doprinosi sazrevanju koje je uslov za buduće realizovanje odnosa ljubavi. Osoba se mora zaljubljivati kako bi jednog dana prestala da se zaljubljuje i bila sposobna stvarno da voli.

**Sedmi korak - Koliko je ljubav neophodna?**

Voditelj se vraća na plakat iz Drugog koraka. Ukoliko je na njemu ispisana jednačina *ljubav = smisao života,* voditelj ispod nje ispisuje znak ⇒ i sledeću jednačinu: *gubitak ljubavi = gubitak smisla života.* Voditelj pita učesnike da li je to logična negacija, tj. negacija koja sledi iz prethodne ”formule"? Najčešće se dešava da učesnici potvrđuju logičku valjanost ovog zaključivanja, ali se ne slažu sa sadržajem završne "formule". Voditelj traži od njih da to obrazlože:

* navođenjem ličnih stavova koji bi mogli da slede iz stava da je ljubav smisao života (npr: *"Volim te više od svega,"* *"Kad nema tebe, ništa mi drugo nije važno," "Ukoliko te izgubim, više nikoga neću voleti," "Tvoja ljubav mi je najvažnija i za nju bih mogao/la da učinim bilo šta," "Ukoliko te izgubim, ubiću se"* itd)
* navođenjem životnih ishoda koji bi mogli da proisteknu iz ovakvih stavova (npr. zapostavljanje odnosa sa drugim značajnim osobama, zapostavljanje drugih važnih životnih aktivnosti, dugotrajna nesrećna zaljubljenost - tzv. fiksirana zaljubljenost, donošenje nepromišljenih odluka, postupanje koje je u neskladu sa ličnim i socijalnim vrednostima i pravilima, pa čak i pokušaj samoubistva).

Posle diskusije, voditelj ponovo ukazuje na početnu "jednačinu" i pita učesnike šta sada misle o njoj.

U rezimeu se učesnicima ukaže da ne postoji samo jedan smisao života. Sve što je jednom pojedincu vredno i važno u životu čini smisao života. Ljubav je veoma vredna i važna, ali nije jedino važna za život. Ljudi koji žive bez partnerske ljubavi mogu živeti veoma zadovoljavajući i srećan život, osim ako sami ne konstruišu da je to nemoguće.

**Prilog 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Kad ga/je vidim - pocrvenimi glas mi zadrhti. | Kad me dodirne, klecnu mi kolena. |
| Kad me pogleda, osetim jak drhtaj u stomaku. | Volim ga/je od prvog trenutka kad smo se videli. |
| Ona je moja "princeza iz snova".On je moj "princ iz snova". | Ne mogu da učim jer mi je neprestano u mislima. |
| Od kako smo zajedno, prijatelji mi više uopšte nisu potrebni. | On stvarno nema mana i zato ga volim.Ona stvarno nema mana i zato je volim. |
| Dobar smo par zato što seu svemu slažemo. | Kad god smo zajedno, uvek imam želju za seksualnim odnosom. |
| Imam potrebu da bude stalno pored mene. | Ne znam zašto ga volim. |
| Šta god da uradi, oprostiću mu/joj. | Toliko me voli, da se boji da mi priđe. |
| Znam da ne misli stalno na mene kada nismo zajedno i to me mnogo boli. | Ljudi se varaju kad kažu da nije tako idealan/na kao što ja tvrdim. |
| Mi ćemo imati divnu budućnost. | Kaže mi da me ne voli, a ustvari ne sme da mi pokaže ljubav. |
| Mnogo ga/je volim i stalno sam u strahu da ga/je ne izgubim. | Dešava se da duže vreme ne stupimo u polne odnose. |
| Potpuno koncentrisano učim, a onda izađem da se vidim sa njom/njim. | Ponekad se veoma naljutim na njega/nju. |
| Ponekad prođe po nekoliko sati da ne pomislim na nju/njega. | Dugo smo se poznavali pre nego što smo shvatili da se volimo. |
| Mi smo dobar par, iako se ne slažemo u svemu. | U životu mi je mnogo važna naša ljubav, kao i prijateljstva koja održavamo sa drugim ljudima. |
| Dogodi se da ga/je ponekad slažem. | Ponekad mi prija kada nismo zajedno i kad mogu da se osamim neko vreme. |
| Znam da ne misli stalno na mene kada nismo zajedno, ali mi to ne smeta. | Voleo/la bih da promeni neka svoja ponašanja. |

**Prilog 2**

**LJUBAV**

**ZALJUBLJENOST**

**NE MOGU
DA SE ODLUČIM**