

Tijana Popivoda

LEZBEJSKI PARTNERSKI ODNOSI

**Brošura za podršku stvaranju srećnih
partnerskih odnosa**

Beograd/Novi Sad

2013

Tijana Popivoda
LEZBEJSKI PARTNERSKI ODNOSI
Brošura za podršku stvaranju srećnih
partnerskih odnosa

Dizajn i ilustracije
Dragana Garić

Prelom
Dragana Garić i Alex Ajvi

Lektura
Biljana Ellen

Izdaje
SOS konsultacije za lezbejke /Gayten & Savetovalište za lezbejke
Novosadske lezbejske organizacije NLO

Finansira
 **HEINRICH BÖLL STIFTUNG**
JUGOISTOČNA EVROPA
The Heart & Hand Fund

Štampa
MarDox
Tiraž
600

Beograd
Decembar 2013

UVOD

Lezbejski odnosi su jedna od ključnih tačaka lezbejske egzistencije. Oni nas definišu kao lezbejku u odnosu na nas same, prema svetu i prema drugim lezbejkama. Prolaze kao bitna tema kroz živote svih nas. Za mnoge od nas partnerski odnosi su primarni odnosi u našim životima, fokusirane smo veći deo vremena na fantaziranje, analiziranje, brigu i priču sa drugaricama o njima. A to ne uključuje vreme koje zapravo provedemo sa našim partnerkama. Lezbejski odnosi diraju u naše najdublje osećaje, pa nije ni čudo da nam predstavljaju i jedan od najvećih izazova u životu. Oni mogu biti mesto naše najveće radosti, ali i najvećeg bola.

Partnerski odnosi nisu uslov da budemo srećne lezbejke – neke od nas odluče da (više) nikad neće biti u odnosu, neke odluče da naprave pauzu i daju prioritet drugim stvarima u životu. Važno je samo da smo dobro i u miru sa našim odlukama, mi nismo manje lezbejke zbog toga. Lezbejke funkcionišu kroz različite zajednice - neke odluče da imaju više odnosa istovremeno, da budu ljubavnice, partnerke, prijateljice koje povremeno ostvaruju seksualne odnose. Neke imaju žudnju da žive zajedno, a neke pak odluče da žive u odvojenim domovima, gradovima, zemljama. Ima različitih modela odnosa u kom možemo biti srećne. Kako god sebe da imenujete, i u kakvoj god da ste vrsti odnosa sa ženom, nadamo se da će vam tekst koji sledi biti podrška da u njih unesete neku novu energiju ljubavi, brige i lepote. Da ih iznova okupate suncem.

Kada smo voljene od strane druge žene, možemo dobiti na dar šansu da započnemo proces učenja kako da na drugačiji način volimo sebe kao lezbejku. A što više volimo sebe i radimo na tome da budemo dobro sa sobom, stvaramo i više mogućnosti za sposobnost da na dobar način volimo i drugu. Živeći lezbejsku egzistenciju mi se nosimo sa velikom količinom homofobije oko nas i u nama.

I uspevamo da se sa njom nosimo, jer smo dodirnule lepotu i uzbuđenje lezbejske ljubavi. Prema sebi i prema drugim lezbejkama. Tu leži naša snaga.

Brošura koja je pred vama je namenjena svim ženama koje vole žene i ostvaruju partnerske odnose sa njima, bez obzira da li sebe imenujemo kao lezbejke, biseksualne, trans, queer žene ili nekako drugačije. Ona ima za cilj da nas podrži u tome da više razumemo sebe i svoje odnose, kao i da, eventualno, steknemo neke nove ideje i mehanizme kako da se nosimo sa problemima koji iskrsavaju. Rad na sebi je preduslov za stvaranje dobrih odnosa sa drugima. Čak iako je samo jedna od nas u odnosu spremna da radi na sebi – to je uspeh, jer daje veću šansu dobrom odnosu nego da nijedna nije spremna na to.

Motivacija za ovu brošuru je došla iz nebrojano mnogo svedočanstava žena koje vole žene koja sam ja kao autorka ovog teksta, radeći kao konsultantkinja, čula u *Savetovalištu za lezbejke i biseksualne žene* Novosadske Lezbejske Organizacije u protekle četiri godine. Isto tako, inspiracija je došla i kroz radionice koje sam facilitirala na teme lezbejskih partnerskih odnosa u Sarajevu, Novom Sadu i Beogradu. Pokretačka energija bavljenja ovom temom je moje lično iskustvo, jer sam želela da naučim više o tome kako da gradim svoj sopstveni partnerski odnos na nekim drugačijim temeljima i vrednostima od dominantnog heteroseksualnog modela, kao i kako da se nosim sa problemima na koje sam nailazila, a o čemu nisam mogla nigde puno da pročitam ili čujem.

Ova brošura se neće specifično baviti problemima nasilja u lezbejskim partnerskim vezama. Ukoliko se nalazite u situaciji nasilja, ili imate iskustvo nasilja u svojoj prošlosti o kom biste volele da razgovarate, obratite se za podršku konsultantkinjama lezbejskih servisa za psihološku podršku. Kontakt informacije o servisima podrške se nalaze na kraju ove brošure.

Adrienne Rich
XXI ljubavna pesma

||

**Probudila sam se u tvom krevetu. Znam da sam sanjala.
Mnogo pre toga sat nas je razdvojio,
ti si bila za svojim radnim stolom već satima. Znam šta sam sanjala:
naša prijateljica pesnikinja ulazi u moju sobu
u kojoj sam već danima pisala,
papiri, olovke, pesme svuda razbacane,
i želim jednu da joj pokažem
pesmu mog života. Ali sam neodlučna,
i budim se. Poljubila si mi kosu
da me probudiš. Sanjala sam da si pesma,
kažem, pesma koju sam želela nekom da pokažem...
i nasmejem se i opet nastavim da sanjam
od želje da te pokažem svima koje volim.**

*Iz knjige poezije The Dream of a Common Language, XXI Love Poems, W.W Norton,
New York, 1978.*

Prevela Lepa Mladenović

ŠTA JE TU RAZLIČITO? POSEBNOSTI LEZBEJSKIH PARTNERSKIH ODNOSA

Mi kao lezbejke se veoma međusobno razlikujemo, osim u jednoj činjenici koja nas suštinski određuje – gradimo odnose sa ženama kao svojim životnim partnericama, ljubavnicama, devojkama. To nas čini autsajderkama ovog društva, odnosno, čini nas uglavnom nepodržanima od strane većinske heteroseksualne kulture. I čini da se problemi, koje imamo kao lezbejke koje žive u homofobičnoj sredini, prelamaju i kroz naše odnose.

Ponekad možemo čuti dobronamerne komentare okoline kako su partnerski odnosi isti, bez obzira na to da li ih kreiraju žena i muškarac, ili su one pak veze između dve žene ili dva muškarca. Ponekad i same to možemo misliti. Zapravo, naši odnosi se veoma razlikuju od heteroseksualnih odnosa, i postoji čitav niz specifičnosti koje su podstaknute našim okruženjem i koje ih čine različitim. Dobro je da budemo svesne nekih od ovih specifičnosti, kako bi mogle da prepoznamo na koje načine i u kolikoj meri oni utiču na dinamiku naših odnosa:

Homofobija oko nas i u nama

Homofobija predstavlja jedan bitan deo patrijarhalnog sistema u kom živimo, koji neprestano proizvodi mržnju, diskriminaciju i nasilje prema svima koje nisu heteroseksualne. Pretpostavka da smo sve heteroseksualne je ono sa čim se kontinuirano suočavamo u svom okruženju. Međutim, naša stvarnost je da smo ignorisane, da ne možemo da vidimo sebe u popularnoj kulturi, u javnoj politici, dokumentima države u kojoj živimo, da u novinama pročitamo savete kako da se nosimo sa lezbejskim roditeljstvom, ili kako da najbolje napravimo lezbejsku svadbu, ili dobru butch odevnu kombinaciju. Nemamo mogućnost da ostvarimo pravo na zdravstveno osiguranje naše partnerke, da podignemo kredit, nasledimo imovinu, usvojimo decu, posetimo jedna drugu u bolnici,

jer nismo ono što društvo imenuje kao najbliža porodica.

Teško je kad živimo u okruženju koje čak nema ni ime za naš odnos. Kada naši roditelji i porodice, čak i ako smo `out` pred njima, ne prihvataju i ne prepoznaju naše odnose kao takve. Od nas se očekuje da krijemo naš lezbejski identitet kada posećujemo porodična slavlja, svadbe, sahrane. Posećujemo ove događaje vrlo često bez naših partnerki. Ili, čak možemo i izmisliti da imamo momka kako bi se lakše nosile sa pitanjima i komentarima okoline. Neke od nas prave i lažne svadbe sa svojim gej drugarima kako bi familija prestala da nam postavlja pitanja o tome kada ćemo se udati. Očekuje se da krijemo o sebi kada idemo na razgovore za posao, ugovaramo put u turističkoj agenciji; na svakom koraku. Ovo ne može a da ne utiče na naš doživljaj sebe, naše samopoštovanje i na našu sposobnost da volimo drugu. Mnoge od nas svoje partnerke predstavljaju svom okruženju kao najbolje drugarice, cimerke, ponekad i kao sestre. Jezik je važan, on je naša stvarnost, oblikuje naše misli, utiče na naše odnose. Kada nazivamo svoju partnerku, neku ko je jedna od najvažnijih osoba našeg života – cimerkom, to trivijalizuje odnos i to kako mislimo i osećamo o njemu. Mnoge žene se zbog ove činjenice osećaju jako poniženo. Živimo u strahu od nasilja, da ćemo biti napadnute ili osuđene, tako da krijemo svoje živote i svoju lezbejsku egzistenciju. A kada se krijemo, društvo nas ne vidi, ne vidi da postojimo uopšte. Neke od nas svedoče o tome kako svi u njenoj okolini, njeni roditelji, drugarice, kolege na poslu, misle da je ona jedna jako usamljena devojka. Jer, jedino o čemu može sa njima da govori su teme o vremenu, kućnim ljubimcima, poslu, pošto najveći deo njene egzistencije mora biti skriven. I to je ogroman teret sa kojim živimo, teret na koji puno naše životne energije svakodnevno odlazi.

Kada smo u odnosu, i kada smo otvorene u vezi prirode našeg odnosa, stavljamo sebe u poziciju da se suočimo sa postojanjem sebe kao lezbejke na ovom svetu. Što ponekad može biti zastrašujuće i može nas staviti u poziciju strepnje da uopšte ulazimo

u neku vezu. Društvena homofobija ima za proizvod i mnoge druge specifičnosti koje lezbejski odnosi imaju: često ostvarujemo odnose na daljinu, jer ukoliko živimo u manjim mestima nemamo mogućnosti da upoznamo drugu lezbejku koja bi nam se svidela, jer smo nevidljive. Često se kao parovi selimo u druge gradove, kako bi napravile što veću distancu od naših roditelja da ne bi saznali da smo lezbejke. Često, vrlo brzo nakon upoznavanja započinjemo zajedno da živimo, jer nemamo finansijsku osnovu da svaka ima svoj prostor, a to može da ubrza proces izgradnje odnosa.



Jedan od bitnih faktora koji utiče na dinamiku naših odnosa je i pitanje koliko smo otvorene u vezi svoje lezbejske egzistencije u odnosu na svoje okruženje, odnosno u kojoj meri smo odmakle u svom procesu coming out-a. Ponekad se partnerke među sobom mogu razlikovati u tome koliko daleko idu sa tim da pokažu svoju egzistenciju i svoj partnerski odnos svetu. Ukoliko je samo jedna od nas otvorena sa svojim lezbejskim identitetom ka spolja, u odnosu se mogu pojaviti problemi i nesuglasice u odnosu na to prema kome i kada ćemo biti vidljive kao par. Ona koja je odmakla dalje u procesu `coming out-a` može se osetiti povređeno, poniženo, ljuto, manje voljeno, imati osećaj da druga negira njeno postojanje. Ona druga može imati osećaj stida ili krivice, ili osećati strah u vezi sa tim da i ona može biti izložena javnosti kao lezbejka, te živeti u strepnji i

nesigurnosti. Obe se usled toga možemo osećati nezadovoljno našim odnosom i okrivljavati jedna drugu. Evo jednog primera:

Dok hodam ulicom volim da uhvatim svoju devojku za ruku, ali ona svaki put kada se to desi izmakne svoju ruku. Ponekad pomislim da me ne voli i da joj nije stalo.

U našoj svakodnevici se susrećemo i sa ozbiljnijim pitanjima gde se možemo razmimoilaziti, kao što su odluke o zajedničkom životu, kako predstavljamo jedna drugu okolini i sl. Ono što nam može pomoći u ovakvim situacijama je da imenujemo to kao problem društvene homofobije, a ne kao lični problem ili nedostatak koji neka od nas ima zbog kog ćemo se okrivljavati. Problem je negde drugde, a ne u nama, a mi treba da vidimo kako ćemo se nositi sa njim. Važno je da najpre probamo da razumemo okolnosti zbog kojih se neka ponaša kako se ponaša, i da kontinuiranim razgovorima zajedno dođemo do nekih praktičnih rešenja od situacije do situacije. Dakle, ako se vratimo na primer koji je naveden, za lezbejku iz para je važno da proba da razume da to što njena devojka ne želi da je drži za ruku na ulici ne znači da je ona manje voli, da to nije čin manje ljubavi prema njoj. Već da oseća strah od nasilja, da će biti napadnuta ili popreko pogledana od strane prolaznika ili pak biti otkrivena kao lezbejka nekom poznatom.

Interiorizovana homofobija podrazumeva da osećamo strah i mržnju prema sebi zbog svog lezbejskog identiteta i da to utiče na naša osećanja, ponašanja, misli o sebi, na mogućnost ostvarenja i kvalitet naših odnosa. Interiorizovana homofobija se može manifestivati kroz to da nemamo dovoljno samopoštovanja, da mislimo da nismo dovoljno dobre i vredne nečije ljubavi, da imamo strah od toga da će nas drugi prepoznati kao lezbejku i da se povlačimo u sebe, da ostvarujemo samo kratkotrajne veze ili da ih izbegavamo, da osećamo neprijatnost u blizini drugih lezbejki, da nas privlače žene koje nam nisu dostupne, da imamo strah od

bliskosti sa drugom lezbejkom, da razdvajamo seks od intimnosti, imamo lošu sliku o svom telu, i na bezbroj drugih načina.

U svakoj od nas postoji mesto u kome verujemo da biti lezbejka nije možda baš najlepša stvar na svetu. Bez obzira koliko smo ponosne na sebe, koliko volimo neku ili primamo ljubavi od nje, sve mi interiorizujemo homofobiju koja je oko nas. Jer je potpuno normalno da sliku o sebi, između ostalog, stvaramo na osnovu slike koju drugi imaju o nama. Ali i zbog toga što je to često jedan od mehanizama preživljavanja uz pomoć kog se nosimo sa svetom koji nam nije prijateljski nastrojen – preuzimajući te sisteme kako bismo opstale. I nije ni čudno što se onda ne osećamo dobro u vezi sa samom sobom, nije ni čudno što nismo otvorene prema sebi da smo lezbejke. Imamo nebrojano mnogo razloga za to. Ali što se više povinujemo zahtevima okoline da budemo nevidljive, to ćemo se više loše osećati u vezi sa sobom i imati osećaj da izdajemo sebe.

Višestruka diskriminacija i odnosi moći – Praktikuemo uzajamnost

Važno je da smo svesne činjenice da smo najpre kao žene diskriminisane u ovom društvu koje počiva na patrijarhalnom sistemu koji muškarcima daje više moći nego ženama. Nasilje i diskriminacija prema lezbejkama su isto tako duboko utemeljeni u društvu koje nas okružuje i u ogromnoj meri određuju našu svakodnevnu egzistenciju. A neke od nas su diskriminisane i po nekim drugim osnovama – rase, invaliditeta, nacionalnosti i dr. I to što živimo različite egzistencije može biti bogatstvo i lepota i naša snaga, ali može biti i okolnost koja nam otežava dobro funkcionisanje u odnosu. Veoma je teško kada se u odnosu susretnu dve žene koje su višestruko diskriminisane, jer nam je potrebno dosta sposobnosti i volje da stvorimo prostor u nama samima kako bismo razumele drugu sa svojom različitom egzistencijom od naše.

Važno je da budemo svesne odnosa moći i položaja koji svaka od nas zauzima u društvu. Ni u jednom odnosu nećemo biti jednake i

ravnopravne, pa ni u našem lezbejskom odnosu. U odnosu je važno da delimo našu moć kroz odnos uzajamnosti. Kada brinemo i o svojim potrebama, ali i o potrebama druge, tada se može reći da praktikujemo uzajamnost. Uzajamnost u odnosu podrazumeva da ja utičem na drugu, ali dajem šansu da i druga utiče na mene, da je svaka od nas otvorena da bude dodirnutu od strane druge, da primi uticaj druge – emotivno, intelektualno i u svakom drugom pogledu. To znači da smo uzajamno odgovorne za naš odnos i za sebe same. Uzajamnost znači i da smo otvorene ka mogućnosti da se menjamo, da postanemo drugačije kao rezultat njenog uticaja, i kada je i ona otvorena za isto to. Da smo spremne da čujemo i prihvatimo drugu sa svim njenim različitostima i nepoznicama za nas. Da osetimo njenu egzistenciju koja je različita od naše. Uzajamnost se ne može desiti ukoliko jedna od nas drži moć sve vreme u odnosu.

‘Sve što zajedno radimo je čista invencija’ - Adrienne Rich

Lezbejski odnosi se veoma razlikuju jedan od drugog. Na to kako kreiramo naše odnose utiče i dominantni heteroseksualni model odnosa, koji ponekad imamo i kao jedini za primer, ali i naše sopstvene sposobnosti i volja da kreiramo nešto drugačije. Imamo malo pozitivnih modela na koje možemo da se ugledamo, bilo da su u pitanju lezbejke kao pojedinke, ili lezbejski parovi. Ovo sa sobom nosi i pozitivan aspekt – baš usled nedostatka modela imamo tu slobodu da kreiramo nešto što će biti naš izbor, što neće biti u potpunosti društveno uslovljeno i podložno očekivanjima sredine. I to nam može dati bezgraničnu slobodu i uzbuđenje da kreiramo nešto novo i drugačije. Neki lezbejski parovi se trude da stvaraju odnose koji će biti što je moguće više daleko od klasičnog heteroseksualnog modela, da postave u centar svojih odnosa skroz drugačije vrednosti. Biti u lezbejskom odnosu može izgledati kao da počinjemo od nule, od `blanko` papira – pitamo sebe u kakvom odnosu želimo da budemo, umesto da idemo nekim utabanim stazama. Ali sa druge strane, to za mnoge može biti i zastrašujuće,

baš zato što je nepoznanica. Ne možemo uvek lako biti inventivne, jer ne živimo u savršenom svetu izvan patrijarhata.

Kada heteroseksualni par oformi vezu, oni se uglavnom venčaju, planiraju decu i sl. Imaju već ustaljeni put koji ne dovode u pitanje. Sa činom venčanja oni postaju porodica. Kada lezbejski par oformi vezu i počne da živi zajedno, mi takođe formiramo porodicu. Ali šta je to porodica za lezbejke? Mi kao par nismo samo u našem međusobnom odnosu, tu ima i drugih ljudi koji su deo naših života. Živeći kroz porodičnu strukturu, mi ostvarujemo odnose i sa širim krugom ljudi, a ne samo jedna sa drugom. A to vrlo često nisu naši roditelji, braća i sestre, već alternativne izabrane porodice koje čine naše prijateljice, poneki gej drug, queer ekipa iz kafića, kuće i mace. Lezbejske porodice kreiraju alternativu klasičnoj heteroseksualnoj strukturi moći.

Mit o savršenom odnosu između dve žene

Mnoge lezbejke govore o pritisku okoline koja ima očekivanja da je njihov odnos idealan, što im ne dozvoljava da budu otvorene u vezi problema koje imaju u svom partnerskom odnosu. Usled potrebe da zaštitimo svoj odnos, i ne potvrdimo neke društvene predrasude o nama, vrlo često nećemo izlaziti ka spolja sa našim problemima, ka svetu koji je neprijateljski nastrojen naspram lezbejske ljubavi. Ova potreba da odbranimo naše odnose i egzistenciju, i prezentujemo se kroz imidž savršenog para, može dovesti do toga da i same minimalizujemo probleme koje imamo u vezi. Ponekad se mogu čuti dobronamerne opaske kako mora da je sve savršeno u ljubavi između dve žene, da tu ne može biti nikakvih problema, kao što ih ima u heteroseksualnim odnosima. Pošto nikada ne možemo ispuniti ta očekivanja, možemo misliti da nešto nije u redu sa nama.

Vrlo često postoji veliki pritisak i same lezbejske zajednice na žene koje se nalaze u dugogodišnjim vezama. One se često vide kao

'savršen par', i okruženje ponekad ne može da stvori prostor da čuje probleme koje pojedinke u ovim parovima imaju. Sve iz želje i zamisli i našeg sna da je takva 'savršena' veza moguća. Lezbejke svedoče da i njihove drugarice često idealizuju ovakve veze, što žene u tim odnosima često ostavlja bez dovoljno spoljne podrške. Kao da postoji neko nepisano pravilo da nije dobrodošlo da se govori o tome da imaju problema u vezi.

FAZE LEZBEJSKIH PARTNERSKIH ODNOSA

Svaki odnos je proces konstantne promene. Iako je svaki odnos različit, poseban, postoje neki slični izazovi sa kojima se susrećemo. Kao par možemo kružiti kroz ove faze; neke od nas ostanu na jednoj od njih i nikada ne prođu kroz sve faze, a neke ne krenu sa prvom ili drugom fazom. Ne postoji ni pravilo koliko dugo se zadržavamo u kojoj fazi, kao ni koliko puta se možemo vraćati na neku. Ove faze nam mogu biti od pomoći da steknemo uvid u širi okvir našeg odnosa, kako bismo ga bolje razumele.

I FAZA – ‘Očekujem da mi čita misli.’

Ovo je faza početka odnosa, upoznavanja i zajedničkih izlazaka. Za lezbejke je karakteristično – a usled homofobičnog okruženja u kom živimo, ali i česte pojave da odnosi započinju između žena koje žive u različitim gradovima ili zemljama – da dosta komuniciraju putem sms-a i chata. Kao i da ova faza dosta kratko traje. Ključni zadatak u ovoj fazi je da pravimo izbor da li želimo da se investiramo da više upoznamo drugu i sa njom počnemo da gradimo odnos.

Ono što je karakteristično u ovom periodu našeg odnosa je to da se obe trudimo da ostavimo dobar utisak, pozitivan imidž, te ne delimo otvoreno sve o sebi, iz straha da nas druga neće prihvatiti. Pravimo pretpostavke, mislimo da druga treba da nam čita misli.

Žene su naučene da je 'čitati misli' deo ljubavne komunikacije: *Ukoliko stvarno voliš neku, znaćeš šta joj je potrebno i šta želi, a da ti ona to i ne kaže i Ukoliko moram da ti kažem šta mi je potrebno, to onda nije prava stvar.*

Ključan mehanizam podrške u ovoj fazi je to da budemo otvorene sa sopstvenim očekivanjima, stavovima i potrebama. Kao žene smo uglavnom socijalizovane da ako dajemo dovoljno, da ćemo i dobiti ono što nam treba, pa ovo podstiče ideju da ne treba da pitamo i kažemo. Dajemo dosta, a ne dobijamo zauzvat šta nam treba, te, na kraju, dođemo do osećaja da smo iznevereni. U ovoj fazi je važno da jasno formulišemo i iskažemo svoja emotivna očekivanja, a drugu da pitamo koja su njena.

II FAZA – ‘Blaženstvo će biti večno.’

Ovo je faza romanse koju obično najviše volimo i u kojoj najviše uživamo. Tokom ove faze mi međusobno razmenjujemo naše snove i fantazije. Osećamo da nas druga strana potpuno razume, voli i prihvata. Usmerene smo skroz jedna na drugu i imamo osećaj kao da smo stvorene jedna za drugu. Da će cela naša budućnost izgledati kao što izgleda sadašnjost. Vrlo često zapostavljamo odnose sa našim prijateljicama, kako bi što više vremena provodile sa partnerkom. Naše prijateljice mogu imati utisak o nama kao da smo jedno, da ne mogu sa nama razgovarati odvojeno kao sa pojedinkama - *ne zna se gde jedna počinje, a druga završava.* U ovoj fazi obično ima i dosta uzbuđenja, često je seksualna žudnja jaka i intenzivna.

Opasnost ove faze je ta što trudeći se da damo najbolji deo sebe, može da se desi, sve u nastojanju da održavamo tu najpozitivniju moguću sliku sebe, da ne budemo svoje. Glavni izazov ove faze je da nastavimo da gradimo zajedništvo sa našom partnerkom, ali da u isto vreme mislimo o svojoj autonomiji i gradimo je unutar tog

odnosa. Podržavajući mehanizmi za ovu fazu nam mogu biti ti da malo usporimo, da damo šansu sebi da više upoznamo drugu, da budemo iskrene u vezi sa sobom i svojim očekivanjima.



III FAZA – ‘Šta ja radim u ovoj vezi?’

U ovoj fazi postajemo svesne da osoba pored nas nije ona u koju smo se zaljubile. Pitamo se šta mi to radimo u tom odnosu. Počinjemo da otkrivamo razlike u vezi ključnih životnih pitanja. Postajemo razočarane kada shvatimo da ne dobijamo sve što očekujemo od nje. Počinjemo da primećujemo neke njene osobine ili ponašanja koja nam se ne dopadaju, a nekad nas i nerviraju. Ovo je faza gde se odnosi često prekidaju, jer nemamo dovoljno znanja da prođemo kroz nju, ili su pak razlike među nama prevelike, a nismo sebi dale dovoljno prostora u prvoj fazi da ih spoznamo. Jedna od stvari koja nam može pomoći u ovoj fazi je da napravimo razliku između problema koji su rešivi i problema/razlika koje su konstanta. Radimo na tome da prve rešimo, a da druge prihvatimo ili ne. Važno je da imamo na umu da možemo imati srećan odnos bez rešavanja svih naših koflikata! Štaviše, nikad ih ne možemo sve

razrešiti, uvek ćemo morati da učimo da živimo sa nekima od njih, ukoliko su prihvatljivi po nas. Jedan od konstruktivnih načina kako da nastavimo da živimo sa njima je da ih prihvatamo sa humorom.

U ovoj fazi je važno i da probamo da pustimo našu partnerku da utiče na nas. Šta ovo znači? Zapravo, to da smo u sebi napravile prostor da čujemo i prihvatimo drugu, sa njenim osećanjima i stavovima, i da uzmemo to u obzir kada donosimo neke naše odluke i formiramo stavove. To ne znači da treba da žrtvujemo svoju autonomiju i integritet. Što više prostora budemo napravile u našem odnosu da smo sigurne da izađemo sa našim razlikama i neslaganjima, to je veća šansa da ćemo kao par preći u narednu fazu. Važno je da našim razlikama ne pridajemo neko negativno značenje, da ne vrednujemo više svoje stavove nego njene – već da ih poštujemo. Svaki par treba da napravi toplu dobrodošlicu za neke individualne karakteristike koje su im zajedničke, kao i za one koje ih čine posebnim i različitim od druge.

IV FAZA – 'Smirivanje nakon bure.'

Ova faza se može okarakterisati kao faza prihvatanja. U njoj smo prihvatile jedna drugu kao bića za sebe, sa svim manama i vrlinama koje imamo. Umesto da se međusobno okrivljujemo, gledamo kako možemo da doprinesemo da se problem reši. Neslaganja u odnosu vidimo kao priliku da učimo jedna o drugoj i jedna od druge, a ne kao čin nadmetanja. U ovoj fazi imamo više mogućnosti da učimo o sebi i o drugoj sa nekog malo izmaknutog mesta, kao i o tome kako naše lične istorije i neki obrasci iz prošlosti utiču na dinamiku našeg odnosa.

V FAZA – ‘Odustajem od savršene partnerke.’

Ovo je faza gde smo odustale od očekivanja da naša partnerka bude savršena, ali i od odustajanja od ideala savršene 'princeze na belom konju'. Shvatile smo da takva ne postoji. Osećamo duboku povezanost, privrženost i ljubav. Imamo želju da odnos traje i puno volje da radimo na njemu i na problemima i preprekama. Imamo jasne dogovore oko budućnosti i poverenje jedna u drugu. Ali, isto tako, došle smo i do znanja da ne postoje nikakve garancije da neki odnos može biti 'do kraja života'. Naučile smo da razlike ne prihvatamo kao gubitke ili pretnje, da konflikte ne vidimo kao opasnost da će se odnos završiti, već kao šansu da našu vezu još više obogatimo. Prihvatile smo da je podjednako lepo kada smo zajedno, kao i kada smo odvojeno i kada se svaka bavi nekim drugim stvarima u životu.

Izazov ove faze može biti taj da smo suviše ušle u udobnost odnosa, da postajemo opuštena jedna pored druge, što može dovesti do stišavanja intenziteta seksualne žudnje. Možemo prestati da inspirišemo i uzbuđujemo jedna drugu i na drugim poljima života. Vrlo često lezbejke govore o tome da se seksualna žudnja stišava kada se započne zajednički život. Seksualna intimnost nije jednostavno pitanje, bez obzira da li živimo zajedno ili odvojeno. Kada prođemo kroz period izlazaka, kroz to uzbuđenje početka i otkrivanja nečeg novog, kroz inicijalno uzbuđenje koje imamo jedna pored druge, kada dođemo do tačke odnosa kada osećamo mir jedna pored druge – to je mesto na kom treba da počnemo da se trudimo oko naše seksualne intimnosti, da učimo kako da je održavamo i dalje gradimo na, možda, neke drugačije načine. Neke od nas tada dođu do tačke kada vođenje ljubavi mora biti planirano, kada za to treba da se izdvoji vreme kako bi imale šansu da imamo fokus jedna na drugoj. Bez tog fokusa, seks prosto može da prestane da se dešava, čak i ako su svi drugi aspekti našeg odnosa odlični. Nekada može biti od pomoći da kreiramo neke svoje rituale, npr. da svake subote uveče imamo zajednički izlazak, sastanak jedna sa drugom,

kao u vreme dok smo počinjale da se zabavljamo. Da to jedno veče u nedelji učinimo posebnim i drugačijim od drugih, da izađemo iz svakodnevice. Da kreiramo vreme u kom ćemo imati šansu da budemo usmerene i koncentrisane jedna na drugu, pa makar to bilo samo pola sata preko dana. Nekad je od pomoći i to da se setimo svih razloga zašto volimo svoju partnerku, šta je to što volimo kod nje, da joj to i kažemo s vremena na vreme.

AUTONOMIJA UNUTAR LEZBEJSKIH PARTNERSKIH ODNOSA

Neke psihoterapeutkinje lezbejskih odnosa su zaključile da postoji prirodni tok unutar partnerskih odnosa koji uključuje:

RAZDVOJENOST – koja podrazumeva da smo u određenom momentu naših života fokusirane na različite stvari,

KONTAKT – koji podrazumeva zajedništvo, fokusiranje na iste stvari, i

STAPANJE – koje podrazumeva da smo fokusirane isključivo jedna na drugu.

Normalno je da kao par kružimo između ova tri stanja, da nijedno od ovih mesta nije stalno. Takođe, normalno je da osećamo nelagodu u prelasku iz jednog u drugo stanje – dobar odnos se postiže kada smo u mogućnosti da budemo udobno sa tom nelagodom, da budemo mirne u tom kontinuumu zajedništva i razdvojenosti, da razumemo da ne može biti drugačije. Nekima od nas treba više kontakta, a nekima više prostora, ove želje su mogu menjati vremenom, kao i od situacije do situacije. Važno je da kao parovi nađemo balans između razdvojenosti i zajedništva koji će izaći u susret našim potrebama.

Lične granice i autonomija

Lične granice se odnose na iskustvo i doživljaj sebe kao odvojene i kao celovite jedinice u svetu. One se mogu opisati kao zamišljena

linija koja opisuje naš lični prostor (u prostornom smislu) ili deli za nas prihvatljive reakcije prema sebi i drugima od neprihvatljivih. Slikovito gledano, naša granica je zamišljeni krug oko nas koji nas okružuje i koji sadrži sve ono što čini naš doživljaj sebe kao zasebne osobe. Kada dve žene uđu u odnos, one postaju dva takva kruga koja plove u kontinuumu kontakta, stapanja i razdvojenosti. Jedan krug napravi kontakt sa drugim, granica dodirne granicu, ukoliko se stapanje desi, možemo imati onaj osećaj 'gubitka sebe'. Međutim, naše granice su tu čak i tad, mi smo i tad zasebne jedinice. Ukoliko osoba nije razvila jasne granice, to je kao da naš imaginarni krug ima slabe tačke. Kada je ovo slučaj – kretanje između razdvojenosti, kontakta i stapanja može biti neugodno i zastrašujuće. Tada se često trudimo da održimo odnos na jednom mestu, kako bi minimizirale neugodnost. Ukoliko ne verujemo svojim granicama, možemo zbog toga skroz izbegavati bliske odnose, ne riskirati, kako se ne bi osećale suviše izloženo, osetljivo, ranjivo. Da bismo dobro bile sa drugom, potrebno je da imamo čvrsto izgrađene granice. Sa druge strane, mi kao žene se socijalizujemo tako da nam je potreban neko kako bi bile kompletne, 'naša druga polovina bez koje nismo cele' i sl. Možemo zapostaviti sebe baveći se drugom i odnosom. Možemo postaviti potrebe partnerice na prvo mesto, zanemarujući svoje. Žene su naučene od ranog doba da budu više usmerene na ispunjavanje potreba drugih nego svojih.



Kada se završi faza romanse i kada se vratimo svojim ranijim aktivnostima i prijateljstvima, to može biti šok za partnerku. Najčešće dolazi do toga da smo osetljive na distancirano ponašanje druge, jer smo kao žene uslovljene da se fokusiramo na zajedništvo. U ovom procesu je važno da partnerka kojoj treba više prostora nauči kako da svoje granice jasno i nežno postavi. Ona koja u tom trenutku ima veću žudnju za zajedništvom bi trebalo da radi na tome da se ne oseća napuštenom zbog činjenice da druga uzima prostora za sebe, već da ovo vidi kao potrebu druge i to ne povezuje automatski sa sobom. Štaviše, kada nam druga postavi granicu, dobro je da je prihvatimo sa dobrodošlicom. To znači da je imala poverenja u nas da nam tu granicu stavi, da nas na neki način i štiti time što nam je jasno stavila do znanja gde su njene trenutne potrebe i ograničenja. Veoma nam može biti od pomoći da stalno i iznova podsećamo sebe na ovaj kontinuum stapanja, razdvajanja i kontakta, na to da ne možemo uvek obe biti na istom mestu i da je to sasvim u redu i da nije ugrožavajuće ni po nas same ni po naš odnos.

RASKIDI – KAKO DA IH LAKŠE PREŽIVIMO I KAKO DA ODGOVORNO RASKIDAMO

Raskidi odnosa uglavnom nisu laka situacija za nas – bilo da je raskid stvar uzajamnog dogovora, bilo da smo mi te koje iniciramo prekid odnosa, ili smo pak ostavljene od strane naše partnerke. Ukoliko je naš odnos bio sazdan od ljubavi, brige i poštovanja jedne prema drugoj – važno je da probamo da na ovaj način i prekinemo taj odnos. I sam raskid može biti izveden sa energijom ljubavi. To je proces u kom je pre svega važno da brinemo o sebi i svojim potrebama, ali isto tako i da mislimo o potrebama druge u meri u kojoj je to moguće.

Naučene smo da ulažemo puno energije u naše odnose, pa čak i da sebe određujemo kroz njih. Postoji veliki društveni pritisak na žene da je važno da budu u odnosu kako bi bile ok. Kada se odnos prekine, mnoge od nas možemo osetiti kao da smo izgubile svoj identitet. *Ukoliko nisam u odnosu, kao da i ne postojim. I: Ko sam to ja, šta uopšte sada da radim sa svojim životom?.* Ili da nismo dovoljno lezbejke, jer je upravo partnerski odnos bio taj koji nas je najvidljivije definisao kao lezbejku. Kada se raskid desi, ne osećamo bol samo zbog gubitka te koja nam je bila važna, već i zbog toga što su nam nestala i naša očekivanja od budućnosti, naši snovi i nadanja, planovi o zajedničkom životu. Zbog činjenice da je naš odnos vrlo često bio i deo našeg identiteta, raskid odnosa nam može dovesti u pitanje čitavu našu egzistenciju – to kako vidimo sebe u sadašnjosti i budućnosti.

Kako raskidamo?

Ne postoji jednostavan način da se raskine, kao ni da raskid bude bezbolan. Završiti odnos sa osećajem zahvalnosti da je on uopšte postojao, sa brigom za sebe i za drugu u tom procesu, od nas zahteva da imamo veštine i stavove koji se ne podrazumevaju u društvu u kom živimo. Bilo bi važno da naučimo da odamo počast završecima kao jednom od delova našeg prirodnog toka života. Završeci su takođe i počeci. Vrednost jednog odnosa se ne meri time što on nije 'zauvek'.

Iz mog iskustva rada u *Savetovalištu za lezbejke* bila sam svedokinja nebrojano mnogo raskida koji su se desili bez ikakvog plana, naglo, grubo, bili šok za drugu, bile čin osвете ili čin kojim smo drugu želele da povredimo i sl. Podrška vama koje čitate ovu brošuru, a možda planirate da napravite raskid je da to učinite odgovorno prema sebi i prema drugoj. To podrazumeva da u tom procesu brinete pre svega za sebe i svoje potrebe, ali i mislite i na potrebe druge, odnosno na to kako da minimizirate neugodnost i patnju druge. Pozitivni raskidi

uglavnom od nas zahtevaju iste one veštine koje su potrebne za razvoj dobrog odnosa.

Ne postoji univerzalno ispravno rešenje kako da se dogovorimo kakav će naš kontakt nakon raskida biti. To je proces u kom se stvari menjaju. Ali, uvek postoji najbolje rešenje za svaku od nas u određenom trenutku, i važno je da imamo razumevanja za odluke druge, kao i da pažljivo osluškujemo sebe i odlučimo šta želimo i šta je za nas najbolje u tom trenutku. Idealno bi bilo da možemo da komuniciramo, na način koji nije povređujući ni za jednu, a pogotovu što nakon raskida postoji i dosta praktičnih dogovora koje bi trebalo napraviti. Posebno ukoliko smo živele u zajedničkom prostoru, ili imamo decu ili zajedničke kućne ljubimce. Tada bi trebalo odlučiti i šta da radimo ukoliko želimo da idemo na ista mesta, a posebno ako jedna od nas odmah započne neki nov odnos. Bilo bi sjajno i da možemo zajednički da napravimo plan koja će od nas sa kojom zajedničkom prijateljicom razgovarati u tom prvom periodu nakon raskida.

Kako da brinemo o sebi nakon raskida?

Nakon prekida veze, postoje određene faze kroz koje prolazimo u procesu žaljenja za tom vezom. Znanje o njima nam može pomoći da steknemo širu sliku o tome gde se nalazimo u tom procesu i šta je ono što nas čeka nadalje. Isto tako, može nam pomoći u tome da sebi normalizujemo svoja stanja i da ih se ne plašimo – da znamo da je normalno i uobičajeno sve što kroz ovaj proces osećamo i mislimo o sebi:

Prvu fazu karakterišu pre svega osećanja šoka i neverice. Može nam biti teško da poverujemo da se raskid desio, pogotovo ako smo te koje smo ostavljene, i pogotovo ako je raskid bio neočekivan. Ovaj period neverice, pa čak i potpunog negiranja, da se prekid veze desio ima za funkciju da nas zaštiti, jer ne možemo odjednom

podneti intenzitet teških emocija. U ovoj fazi neke od nas i dalje duboko u sebi očekuju da će se stvari promeniti, da će se odnos nastaviti. Pitamo se da li možemo nešto da uradimo da nam se ona vrati. Pokušavamo da razumemo šta se dogodilo i zbog čega se to dogodilo. Ponekad mislimo da sve to samo sanjamo.

Druga faza podrazumeva da smo odmakle korak dalje u procesu prihvatanja da se kraj odnosa desio i počele da osećamo intenzivnije emocije bola, tuge, straha, krivice, bespomoćnosti, nesigurnosti i/ili besa i ljutnje. Ova faza obično najduže traje, zavisno od dužine i dubine odnosa koji je prekinut, mehanizama samopodrške koje za sebe izgrađujemo, kao i podrške koju imamo u okolini. U ovoj fazi možemo osećati ljutnju ili krivicu u odnosu na sebe, preispitujemo se da li smo nešto mogle drugačije da uradimo pa da se raskid ne desi. Možemo osećati i bes ka bivšoj partnerici, kriviti je za neke njene postupke. Jedna od najočekivanijih emocija koju možemo imati u ovoj fazi je i tuga. Neke od nas mogu biti zabrinute oko toga da će biti preplavljene tugom, kao i da će se zauvek tako osećati. Ali osećanja će proći. Ona dođu i odu. Zato je važno da im damo dozvolu da dođu, kako bi u nekom momentu mogle da se odmaknemo dalje od njih.

Treća faza je ta u kojoj smo odmakle u procesu prihvatanja da je odnos završen. Prihvatanje podrazumeva da smo do kraja prihvatile činjenicu zbog koje smo žalile, i da sa njom nastavljamo da živimo dalje. Da smo spremne da označimo taj odnos kao deo naše prošlosti, po mogućstvu da nađemo neko ugodno mesto za njega u našoj emotivnoj istoriji. U ovoj fazi obično zateknemo sebe da su prošli dani ili nedelje, a da nismo pomislile na svoju bivšu partnericu. Tada počinjemo da investiramo našu energiju u sadašnjost i budućnost, u druge odnose, da pravimo planove. Ponekad se prihvatanje i mir dese sami od sebe, nakon što smo sebi dopustile da otugujemo sve što je trebalo odžalovati. Ali ukoliko se to ne desi, tada moramo svesno da se fokusiramo na završetak procesa žaljenja. Nekada može pomoći da sebi i/ili drugima kažemo da smo

spremlne da idemo dalje. Da sebe prekinemo ako se opet nađemo zaglavljene u tome da stalno mislimo i/ili pričamo o bivšoj partnerki, i da prebacimo fokus na nešto drugo.

Ne postoji određeno vreme koliko traje proces oporavka od gubitka, svaka od nas ima svoj ritam kako prelazi iz faze u fazu, ali jedan od pokazatelja našeg napretka može biti to koliko smo u stanju da mislimo na bivšu partnerku bez intenzivnog osećaja tuge ili ljutnje ili neke druge emocije. U redu je da idemo kroz proces žaljenja svojim tempom, i da imamo uspone i padove na putu kroz ovaj proces.

Evo još nekih kratkih predloga kako sebe možete podržati u procesu nakon raskida odnosa:

- ◇ Pustite sebe da osećate sta god da osećate u tom trenutku (tuga, bes, krivica, bespomoćnost, strah i dr.), budite sa svojom emocijom, u redu je da osećate svaku od tih emocija, ona ima razlog što je tu i predstavlja naš najbolji način da se u tom trenutku nosimo sa spoljnom situacijom
- ◇ Dajte sebi vremena za oporavak, budite strpljive u vezi svog ritma oporavka nakon raskida
- ◇ Dišite, budite sa svojim dahom, koncentrišite se na njega, imajte svest o svom disanju i povežite se sa sobom preko njega
- ◇ Odmarajte se dosta, proces raskida je iscrpljujući za naše telo i um
- ◇ Ne zaboravite da zadovoljavate svoje osnovne potrebe – hrana, voda, san i sl.
- ◇ Ugađajte sebi, priuštite sebi neka zadovoljstva
- ◇ U periodu neposredno nakon raskida svedite odlučivanje o važnim životnim pitanjima na minimum
- ◇ Tražite podršku prijateljica, razgovarajte sa njima o sebi
- ◇ Razgovarajte sa lezbejkama koje su prošle kroz slično iskustvo

- ◇ Pišite o tome kako ste, ili se izražavajte na neke druge načine koji su vam bliski (crtanje, ples, pevanje, vežbanje, slušanje muzike i dr.)
- ◇ Ako koristite alkohol i droge, imajte u vidu da će oni samo intezivirati vaše teške emocije. Možda vam mogu pomoći u tom trenutku, ali na duge staze mogu raditi protiv vas.
- ◇ Vratite sećanja na sebe i na svoj život pre nego što ste ušle u odnos koji je prekinut, na to da ste postojale i pre njega
- ◇ Povežite se starim prijateljicama/prijateljima koji vam mogu biti podrška
- ◇ Budite dobronamerne i pažljive prema sebi, mislite pozitivno o sebi

I ZA KRAJ...

Na poklon vam darujemo sjajan tekst lezbejke psihoterapeutkinje Karli Monro koji sadrži odlične konkretne smernice koje možete koristiti u procesu rada na svom partnerskom odnosu.

Kako podstaći najbolje u vašoj vezi **Karli Monro**

Ove smjernice bazirane su na pretpostavci da ne doživljavaš emotivno, fizičko ili seksualno zlostavljanje. Ako ga doživljavaš, ti nisi ta koja je odgovorna za to, kao ni za to da razumeš razloge tvoje partnerke da to čini.

Napomena: ove smjernice daju najbolje rezultate ako ih se pridržavaju obe partnerke; no, ipak, promjena načina reagovanja jedne partnerke često podstiče i promjene kod druge.

Veze iz nas izvlače ono najbolje i ono najgore. Evo nekih prijedloga kako da izvučeš najbolje iz svojih:

1. Koncentriši se na sebe.

Radi stvari koje povećavaju tvoju samosvjest, na primer kako se ponašaš u vezama. Jako je korisno da budeš svjesna obrazaca, reakcija, osjećanja, vjerovanja, okidača (iz djetinjstva ili prethodnih veza) koje se javljaju u tvojoj vezi. Često se dešava da to kako se ti osjećaš može imati jako malo veze sa tvojom partnerkom, a više sa tobom i tvojim prethodnim iskustvima.

2. Preuzmi odgovornost za svoja sopstvena osjećanja, misli, potrebe i ponašanja.

Koristi "ja" rečenice ("Ja osjećam..." umesto "Zbog tebe se osjećam...")

Preispitaj pretpostavke, interpretacije i strahove.

Izrazi svoje misli i osjećanja jasno i bez osjećaja krivice.

Traži ono što ti je potrebno. Ona možda ni ne zna šta tebi treba.

Imaj u vidu da možda nećeš dobiti baš ono što ti je potrebno.

Nađi način da samostalno zadovoljiš svoje potrebe.

3. Vodi računa o sebi.

Ponašaj se prema sebi kao što bi prema najboljoj prijateljici.

4. Budi povezana sa samom sobom.

Ovo je važno ne samo za tvoje sopstveno blagostanje, već i za tvoju vezu. Kontakt sa samom sobom može se ostvariti na različite načine, recimo putem meditacije, joge, odmora, relaksacije, vježbanja, svesnosti o tijelu, plesa, boravljenja u prirodi, molitve. Sve što ti pomaže da budeš u kontaktu sa sobom u određenom trenutku ('tu i sad'), pomoći će ti da to uradiš i sa svojom partnerkom. Mnoge žene smatraju da je biti povezana sa samom sobom 'tu i sad' dok su sa svojim partnerkama puno teže, nego kada su same ili sa drugim ljudima. Neki parovi zajedno rade na ovome. Evo šta možete uraditi:

- ◇ Lezi sa svojom partnerkom tako da jedna svojom prednjom stranom grli zadnju stranu druge i usklađeno dišite pet do deset minuta. U principu bolje je da krupnija partnerka prati disanje sitnije. Ako ti misli odlutaju, pokušaj da se ponovo skoncentrišeš na zajedničko disanje. Varijacije položaja su grljenje u stojećem položaju ili sjedenje jedna naspram druge. Ovo takođe može biti od pomoći kada ste u svađi ili ljute jedna na drugu.
- ◇ Sjedite jedna naspram druge. Najpre gledaj na dole ili zatvori oči. Budi svjesna svog disanja. Prati prirodan ritam svog disanja i neka ti um bude bez misli i briga. Nakon nešto vremena, otvori oči i pogledaj svoju partnerku. Ona možda još uvek nije otvorila oči. Ako nije, gledaj u nju iz ove meditativne pozicije i prati šta opažaš, sve vreme prateći i svoje disanje. Kada tvoja partnerka otvori oči, uspostavite kontakt očima i dalje prateći svoje disanje. Ako izgubiš kontakt sa svojim disanjem, za trenutak spusti pogled ili zatvori oči da bi se ponovo konektovala i onda opet uspostavite kontakt očima. Imaj u vidu čega si svjesna dok ovo radite.

5. Njeguaj sve svoje odnose.

Pokušaj da se ne izoluješ u svojoj primarnoj vezi.

6. Istraži svoju sopstvenu kreativnost, potrebe, nezavisnost, slobodno vreme, hobije, karijeru

Sve što čini da se osjećaš dobro u vezi sa samom sobom ili što te ispunjava i hrani tvoju dušu je važno i ima pozitivan efekat na vašu vezu.

7. Zastani i razmisli.

Kada tvoja partnerka uradi nešto što ti smeta:

- ◇ Zapitaj se: Šta to znači za mene? Zašto mi ovo smeta? Da li postoji nešto u mojoj prošlosti što utiče na to kako se sada osjećam ili vidim stvari? Da li sam možda ja na neki način

doprinijela ovom problemu, a da možda toga nisam ni bila svjesna? Da li postoji nešto u vezi sa ovim problemom što možda pokazuje nešto što ja ne želim da vidim u vezi sa samom sobom?

- ◇ Ako si kritična ili osuđujuća u vezi sa ponašanjem svoje partnerke, zastani na trenutak i pokušaj da nađeš neka druga objašnjenja za takvo ponašanje – ona koja su manje kritička.
- ◇ Ako imaš potrebu da nešto kažeš, evo načina za to: *Kada ti...*(opiši ponašanje neutralnim rečima), *ja se osjećam...* (opiši osećanja bez okrivljivanja), *i zamolila bih te da...* (iznesi zahtev za konkretnu promenu ponašanja).

8. Pokaži razumijevanje.

Baš kao što i ti zaslužiš razumijevanje i podršku i tvoja partnerka to zasluži i osećati da te druga razumije zaista pomaže. Pokušaj da vidiš situaciju iz njene perspektive, pogotovu kada ste u svađi.

9. Prepoznaj osećanja svoje partnerke.

Možeš prepoznati i razumijeti kako se neka osjeća, a da se ne slažeš sa njom.

10. Odaj svojoj partnerki dosta priznanja.

Neka tvoja partnerka zna koliko je voli i zašto.

11. Prihvati svoju partnerku onakvom kakva je.

Ovo ne znači da ti od nje ne tražiš da promjeni svoje ponašanje, ili da, recimo, prihvataš da više na tebe. Ovo jednostavno znači da prihvatiš svoju partnerku kao osobu i da vjeruješ da ima najbolje namjere. Suprotno popularnim uvjerenjima, stvarno prihvatanje neke osobe budi u njoj ono najbolje.

12. Nemoj da praviš obimne generalizacije.

Bez obzira na to koliko ti je teško da se suzdržiš, probaj da ne praviš obimne generalizacije poput: "Ti nikada...", "Ti uvijek...", "Kakva si ti..." Pored toga što to nije tačno (nijedna ne radi uvek isto u svakoj situaciji), to su izjave koje povređuju i čine ljude da se loše osjećaju u vezi sa sobom i mogu dovesti do nedostatka motivacije za promjenu. "Ako nikada ne uradim stvari kako valja, zašto da se uopšte trudim?"

13. Odvojite vrijeme za primedbe.

Ponekad se kod parova nakupi ljutnja koja treba da se izventilira. Odvajanje vremena za primedbe može pomoći. Jedna osoba počne tako što nabroji sve stvari koje joj smetaju, dok partnerka sluša i ohrabruje je riječima "I šta još?" Ponekad, što dublje kopa, ona koja iznosi primedbe shvata da ima više stvari na koje bi se požalila nego što je u početku mislila. Ona koja iznosi primedbe može na početku biti ljuta, ali će često smekšati i postati svjesnija šta joj stvarno smeta i šta joj je potrebno. Posao one koja sluša je da sluša, bez komentarisanja i da pokuša da to ne doživljava lično. Ono što čuješ je naznaka koliko je tvoja partnerka trenutno isfrustrirana ili ljuta. Imaj na umu da nema sve veze sa tobom, čak iako je većina besa usmjerena ka tebi. Možete zamjeniti uloge kada prva partnerka završi, ili nekada kasnije.

14. Uzmite *time out*.

Kada svađa nikuda ne vodi, može biti od pomoći da se malo odvojite. Parovi uglavnom imaju pravila u vezi sa *time out*-om, kao što su neizlaženje iz kuće i tačno određeno vrijeme koliko *time out* traje, tipa 30 minuta, pre nego što zajedno odluče da li će ili neće nastaviti diskusiju. U autu, *time out* može da znači da jednostavno ne razgovarate određeno vreme. Obe partnerke imaju pravo da objave *time out* i to bi trebalo da znači momentalnu tišinu koja traje koliko je ranije dogovoreno. Uvek je bolje da se odredi vrijeme trajanja *time out*-a pre rasprave ili ćete se raspravljati i oko toga. Neki parovi ne određuju tačnu dužinu trajanja *time out*-a, već ćete

neko vrijeme i kada se dovoljno smire da mogu da osete saosjećanje, onda proveravaju da li postoji uzajamna spremnost da nastave razgovor ili da ga ostave za drugi put.

15. Pažljivo slušaj.

Ako tvoja partnerka pokušava da ti kaže nešto što ti ne razumiješ, pažljivo slušaj, postavljaljaj pitanja da bi razjasnila, proveri šta ti misliš da ona kaže i nastavi da pokušavaš da razumiješ. Mnoge svađe proističu iz toga što se mi zapravo ne slušamo međusobno ili iz pretpostavke da mi razumijemo šta druga osoba govori, a da prvo to nismo proverili. Uvek je bolje da proveriš da li si ispravno razumijela drugu osobu.

Naravno, nećeš moći da se pridržavaš ovih smjernica sve vrijeme, i to je ok, nijedna ne može. Ali ako želiš da se vaša veza zasniva na poštovanju, saosjećanju i jasnoj komunikaciji, dobro je da probaš da ispoštuješ ove smjernice ili druge koje tebi odgovaraju, koliko god je moguće.

Prevela Iva Fantastična

Literatura koja je poslužila kao inspiracija za ovu brošuru i koju možete konsultovati za dalje čitanje:

- *Lesbian Couples, A Guide to Creating Healthy Relationships*, Merilee Clunis and Dorsey Greenm, 2005, Seal Press, USA
- *Lesbian Couples' Guide, Finding the Right Woman and Creating a Life Together*, Judith McDaniel, 1995, Harper Collins, USA
- *Lesbian Passion, Loving Ourselves and Each Other*, JoAnn Loulan, 1987, Spinsters, USA
- *Sexual Intimacy for Women, A Guide for Same-Sex Couples*, Glenda Corwin, 2010, Seal press, USA

Elana Dykewomon

**Da si bila moj dom
Ja bih bila tvoja bašta**

**Da sam bila tvoja bašta poželela bih
da me neguješ, sadiš, zalivaš, pleviš, bereš,
a ja kao što sam i obećala hranila bih te.**

**Uvek možeš jesti ono što je rasuto ili
ono što će otići u seme, ali ništa neće biti
slađe od ukusa žene
koju neguješ sa namerom.**

Iz zbirke pesama *Nothing Will Be As Sweet As the Taste*
Selected poems 1974 – 1994, Onlywomen Press Ltd, 1995
Prevela Sunčica Vučaj

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

316.837

305-055.3 (407.11)

ПОПИВОДА, Тијана, 1979 -

Lezbejski partnerski odnosi: brošura za
Podršku stvaranju srećnih partnerskih odnosa
/ Tijana Popivoda. - Beograd: Gayten ; Novi Sad
Novosadska lezbejska organizacija, 2013
(Novi Sad: Mardox). 32 str. : ilustr. ; 21 cm

Tiraž 600. - Bibliografija: str. 30.

ISBN 978 - 86 - 909005 - 5 - 8 (Gayten)

а) Лезбејке

COBISS.SR - ID 204241676