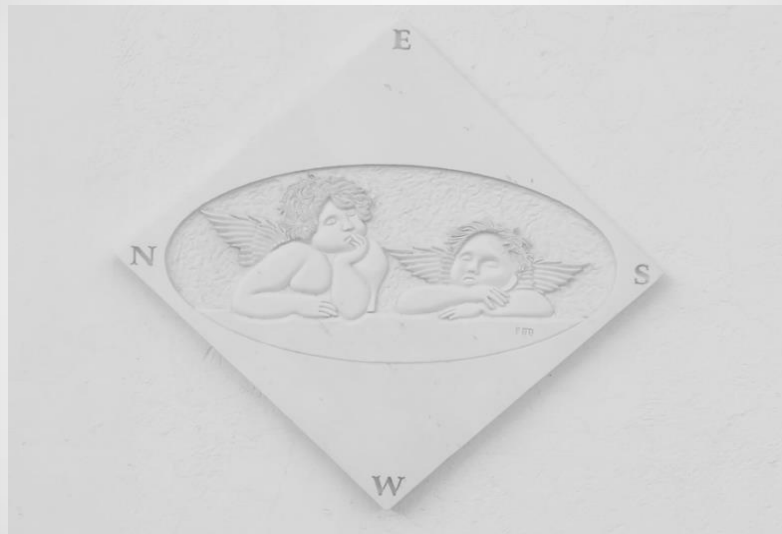


„Ljubavni kompas“

Metaforama do mentalnoga zdravlja



Katarina Čolak Jurić

NZJZ SDŽ

Služba za mentalno zdravlje

Impressum:

Publikacija: Ljubavni kompas

Metaforama do mentalnoga zdravlja

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Služba za mentalno zdravlje

Za izdavača:

Prim. dr. sc. Željka Karin, dr. med., ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije, voditelj Službe za mentalno zdravlje

Urednik: dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije

Autorica teksta i fotografija: Katarina Čolak Jurić, profesor psiholog, stručna suradnica

Lektorica: Katja Matešan, prof. engleskog i talijanskog jezika

ISBN: 978-953-871-11-6

Split, siječanj 2021.

E-publikacija

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne može biti objavljen ili umnožen u bilo kojem obliku na bilo koji način.

Elektronički ili mehanički bez prethodne suglasnosti izdavača ili vlasnika prava.



Ljubavni kompas

Srce je simbol ljubavi



Ljubavni kompas

Srce je simbol ljubavi

Osjećaje “smještamo” u srce. Kroz promjene u srčanom ritmu lakše ih prepoznamo. Srce kuca ubrzano, lupa, treperi, zastaje na tren. Zbog njegovog ritma pocrvenimo, hvata nas nesvjestica, gušimo se. Ono nas grije ili hladi, zbog njega zebemo ili plamtimo.

Nije potrebno puno riječi, dosta je njeno/njegovo ime i jedno srce koje govori više od riječi.



Ljubavni kompas

Ljubav nosi dobre želje

JAO
ZALJUBIA
SANSE

~~SRETN~~
~~ROZKA~~
KARLO
24.00

VIKI! SRETN
NA ISPITIMA

LIPA I SPIN

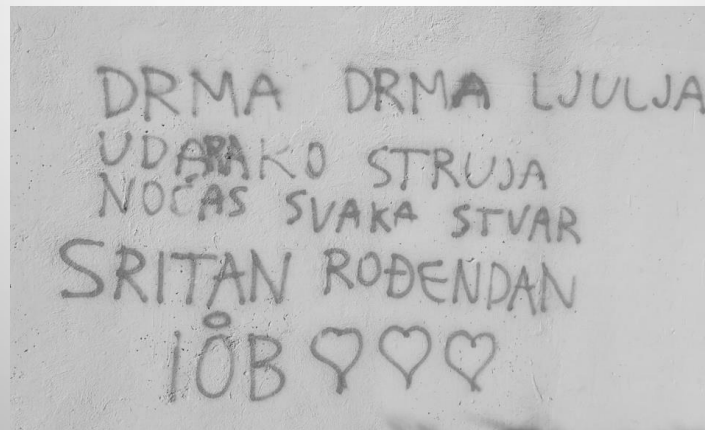
KATE
BRZO
OZDRAV

Ljubavni kompas

Ljubav nosi dobre želje

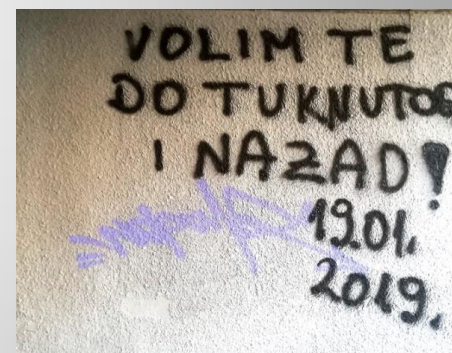
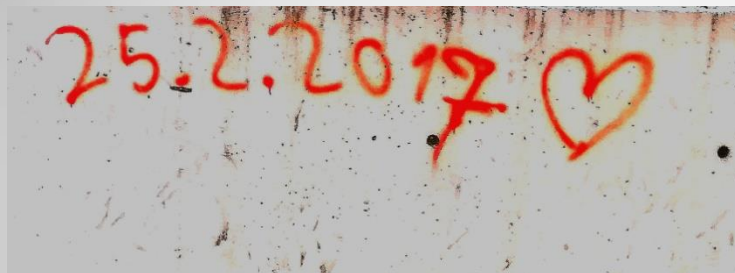
Voljenoj osobi upućujemo najbolje želje.

*Ozdravi, budi dobro, položi ispit,
sretan ti rođendan..... i vrati se da budemo zajedno.*



Ljubavni kompas

Ljubavni datumi



Ljubavni kompas

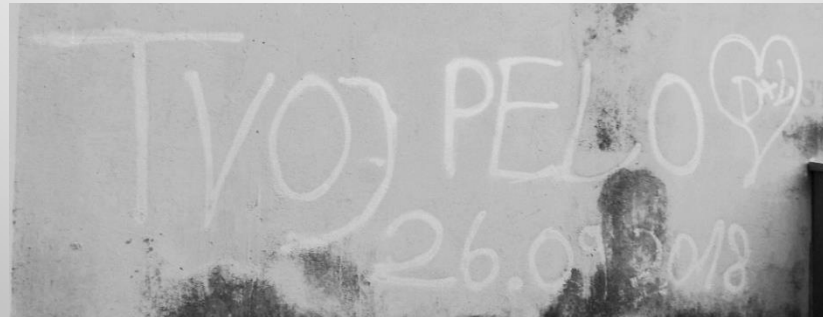
Ljubavni datumi

Važne događaje pamtimo po datumima njihovih događanja. Želimo ih proslaviti, obilježiti s dragim ljudima.

Ljubavne poruke često sadrže datume njihovog početka, a možda i kraja.

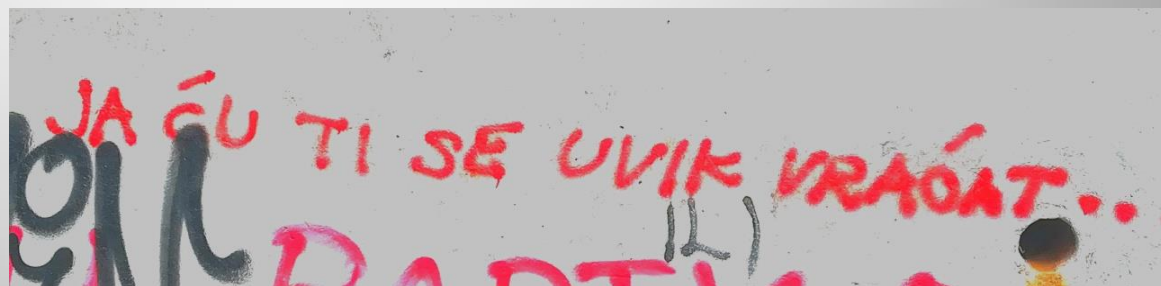
Govore li nam oni da ljubav ima rok trajanja?

Je li vječna ljubav istina ili mit ?



Ljubavni kompas

Isitne ili mitovi o ljubavi



Ljubavni kompas

Isitne ili mitovi o ljubavi

Mitovi i legende o ljubavi uzbuđuju, bude maštu i želju za istraživanjem i stjecanjem posebnih, gotovo nadnaravnih iskustava. Neki ih dožive, a neki ne. Možda je za nekoga to bila prva ljubav, a za nekog drugog kratka, iznenadna ljubav. Možda svaka ljubav koja potraje do kraja života postaje legenda. Ljubavna iskustva su raznolika.



Ljubavni kompas

Ljubav se preispituje

SLUŠAO JAM REP DA NE BIH ČUO SVADE
KAD SU MAMI I TATI TONULE LAĐE

SAVRŠENA
ILUZIJA

laži laži
laži me...
nemogu

DI JE NESTALA
LJUBAV? SAMO
NEKO
KALKULIRANE.



Ljubavni kompas

Ljubav se preispituje

Želimo znati je li ljubav iskrena, krije li neke tajne.

Pitamo se može li ljudska ljubav biti u potpunosti čista, bez kalkulacija, skrivenih motiva, laži? Je li ona iluzija ili to postaje zbog razočaranja nakon njenog neuspjeha, prekida?

Kao što morski valovi na obali izbace lažinu tako se i loše stvari u ljubavnim odnosima talože ako u njih ne ulažemo. Prihvatanje nesavršenosti, mijenjanje, kompromisi, žrtvovanje - dio su ljubavnih odnosa.



Ljubavni kompas

Kad nestane riječi i nastupi tišina

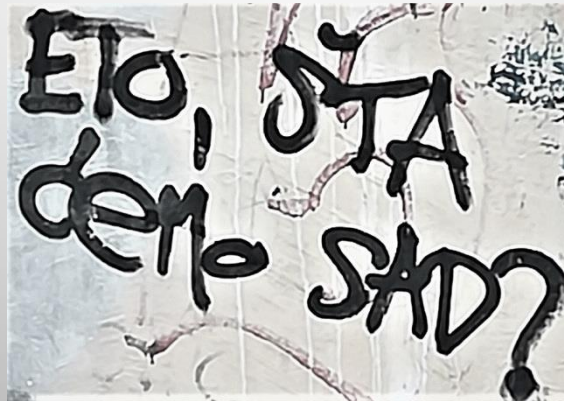


Ljubavni kompas

Kad nestane riječi i nastupi tišina

Neki su ljubavni brodovi nasukani, leže osušeni i zaboravljeni u sjeni krošnje nekog stabla. Nekoć su njima zaljubljeni plovili, a ni valovi ni vjetrovi nisu im mogli ništa.

Možda je trebalo s vremena na vrijeme sastrugati staru ljubavnu podlogu i nanijeti svježiji sloj ljubavne boje. Možda bi riječi i nadošle, a ovako, šutnja je zavládala u odnosima dvoje ljudi.



Ljubavni kompas

Nada zadnja umire



Ljubavni kompas

Nada zadnja umire

Možda se Svemir ne mora uključiti u obnavljanje ljubavnog odnosa, ali prijašnja ulaganja u ljubav mogla bi biti dobar temelj za to. Oprost i spremnost na zajednički rast kroz ljubav urodit će plodom.



Ljubavni kompas

Ljubavni kraj

Zbog njega:

neki izgube glavu,



neki se dovedu do
ruba provalije,



neki se zapletu u mrežu
ljubavi,

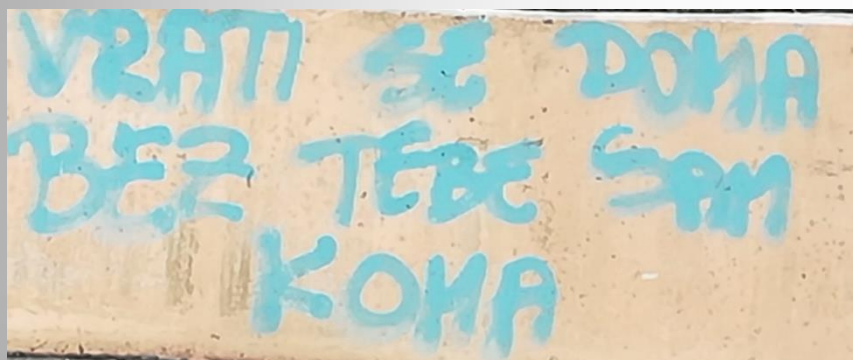
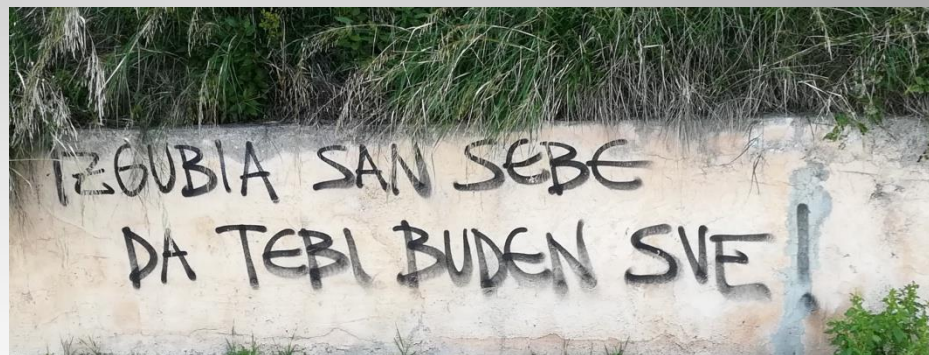


neki nose duboke
rane, ožiljke.



Ljubavni kompas

Ljubavni kraj



Ljubavni kompas

Ljubavni kraj

Neke se ljubavi postupno „hlade” jer ni jedna strana nije više zainteresirana ulagati u njih. One se na kraju ugase.

Nekim ljubavima kraj dođe iznenada, neočekivano (barem za jednu stranu), a tome je puno razloga. Znakovi kako ljubavni odnos ne ide u dobrom smjeru postojali su prije prekida. Možda ih nismo mogli ili htjeli vidjeti.

Neki u ljubav ulažu više jer više vole, neki ulažu manje ili jako malo.

Neispunjena očekivanja u nekom trenutku mogu presuditi ljubavnom odnosu.

Kad se zaljubljenost stiša, puno bolje možemo sagledati voljenu osobu. Tako se može dogoditi da nam se više ne sviđa ono što vidimo u drugome. Razlike postanu nepremostive.

Ljubavni kompas

Ljubavni kraj

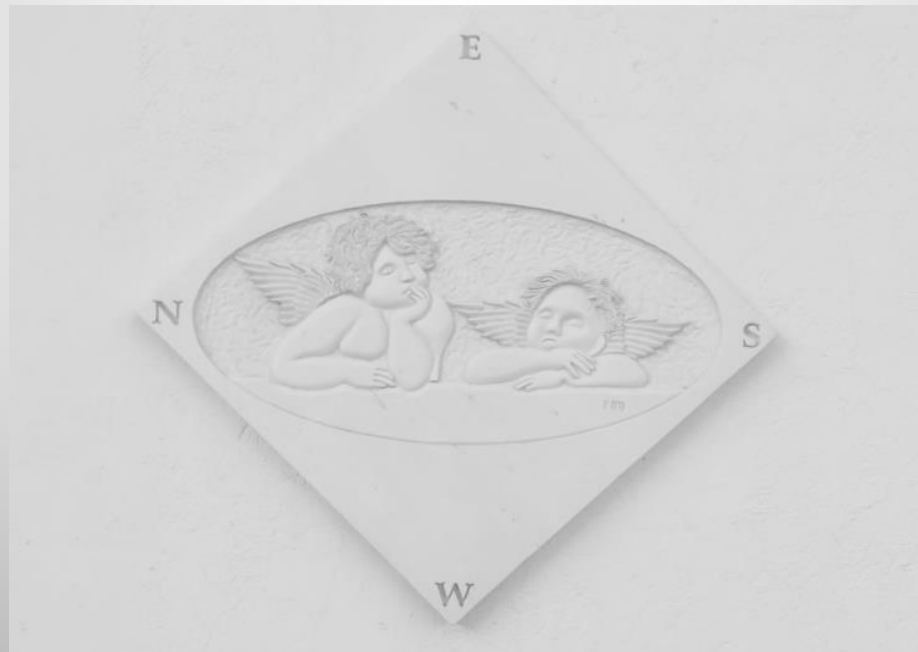
Rane i ožiljke ne bismo smjeli unositi u nove ljubavne odnose jer ćemo im smanjiti šanse za uspjeh.

Ni zbog koga se ne smijemo dovesti na rub provalije ili izgubiti glavu. Oni koji se nađu u takvoj situaciji moraju raditi na sebi. Gladni ljubavi, nezadovoljni i nepovezani sa sobom i/ili s drugima lako će se izgubiti u labirintu ljubavi, tražeći u drugima ono što im nedostaje.

U ljubav treba ući zdravo, hrabro i bez kalkulacija.

Ljubavni kompas

Kako bi se broj izgubljenih u labirintu ljubavi smanjio, sveti Valentin zaštitnik zaljubljenih napravio je ljubavni kompas koji pokazuje ljubavne strane svijeta.



Ljubavni kompas

Sjever: ljubav se ohladila, nestala je, ona više ne grije. Napusti to mjesto.

Jug: ljubav je u naponu snage, grije kao sunce u podne. Ostani tu.

Istok: nova ljubav je na pomolu, okreni se, dočekaj je. Budi spreman za novi početak.

Zapad: ljubav je u smiraju, na zalasku. Možda samo poprima novu formu – od zaljubljenosti prema ljubavi, a možda traži promjene, nova ulaganja.



Ljubavni kompas

Kako sletjeti na zelenu granu?

*Ako mislite da s voljenom osobom nikako ne uspijevate sletjeti na zelenu granu, koristite kompas svetog Valentina.
Svima želim puno ljubavnog juga.*

