

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Alexandra H. Solomon

Love Every Day: 365 Relational Self-Awareness Practices to Help Your Relationship Heal, Grow, and Thrive

Copyright © 2023 by Alexandra Solomon

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Susan Schulman Literary Agency, New York.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Milica Cvetković

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2025

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ALEKSANDRA H. SOLOMON

365
DANA
LJUBAVI

HARMON**IA**

Pohvale knjizi *365 dana ljubavi*

„Delo Aleksandre Solomon je obavezno za svakoga ko želi detaljnu mapu za unapređenje veza (posebno sa osobom u ogledalu). Njene promišljene pouke olakšavaju viđenje sveta uz iskrenu skromnost, što dovodi do više samopouzdanja i unutrašnjeg mira.”

– **Kristen Bel**, glumica, producentkinja, spisateljica, preduzetnica i zagovornica mentalnog zdravlja

„*365 dana ljubavi* Aleksandre Solomon je kao da svakodnevno uživate u belgijskoj čokoladi: bogata i pažljiva promišljanja kad ste gladni odnosa koji više zadovoljavaju.”

– **Ester Perel**, psihoterapeutkinja, autorka na listi *New York Times* bestselera i voditeljka podkasta *Where Should We Begin?*

„Ako ste spremni da produbite i preporodite svoju vezu, ne tražite dalje od *365 dana ljubavi*. U stotinama razmatranja i pouka na teme kao što su poverenje, intimnost, komunikacija i obavezivanje ova knjiga je bitan i pristupačan vodič za savremene veze. Solomon je oštra i saosećajna i inspiriše čitaoce da neguju ljubav kakvu istinski zaslužuju.”

– **Lori Gotlib**, autorka na listi *New York Times* bestselera za *Maybe You Should Talk to Someone* i kovoditeljka podkasta *Dear Therapists*

„Svaki od dnevnih uvida koji sačinjavaju *365 dana ljubavi* pravi je poklon. Pisanje Aleksandre Solomon je osvežavajuća mešavina kliničke mudrosti, empatije koja krep i humora koji će vas voditi do jasnoće i povezanosti u najvažnijim odnosima. Šta još čekate?”

– **Teri Ril**, osnivač „Relational Life Institute” u Masačusetsu i autor *Us: Getting Past You and Me to Build a More Loving Relationship*, *New York Times* bestselera

„U *365 dana ljubavi* Aleksandra Solomon nas vodi na veličanstveno putovanje autorefleksije, a svakom dnevnom stavkom otkriva ključ za stvaranje dublje veze s ljudima koje volimo. Toplo preporučujem ovu knjigu svakome ko želi da preobrazi svoje odnose – i svoj život – nabolje.”

– **Dr Šefali Sabari**, klinički psiholog i autorka *Svesnih roditelja*, *New York Times* bestselera

„Jeste li ikad poželeti da vas u svakodnevnom životu i ljubavi uz više saosećajnosti i radoznalosti podržava jedna od najmudrijih, najprijatnijih, najpažljivijih i relaciono najsvesnijih terapeutkinja na svetu? *365 dana ljubavi* upravo to donosi. Doktorica Solomon do savršenstva nudi smisleno promišljanje za svaki dan i tom prilikom nalazi ravnotežu potrebe za skladom i odgovornošću prema sebi i prema drugima. Vaš život i odnosi nesumnjivo će se tokom godine nadograđivati i isceljivati.“

– **Vijena Feron**, autorka nacionalnog bestselera *Tvoje poreklo nije tvoja sudbina*

„Za mene su intimni odnosi oduvek opasan teren: iako me moćno privlače, imaju i jedinstvenu sposobnost da zamagle vetrobran moje samosvesti, da mi pomešaju signale i ostave me dezorijentisanog, disregulisanog i destimulisanog. Kako je onda podsticajno da imamo mirno, postojano vođenje Aleksandre Solomon preko tih dnevnih stavki veličine zalogaja od kojih je svaka krcata plodnosnim pitanjima i lako primenljivom mudrošću. Ona razume da prava bliskost s nekim drugim počinje od sklapanja intimnog poznanstva sa sobom. U *365 dana ljubavi* mudar i saosećajan pristup dr Solomon liči na svakodnevne sastanke sa onim delovima nas sličnim slepim putnicima koji se, ne svojom krivicom, boje onoga što najdublje želimo i opiru mu se – tome da budemo znani, viđeni, shvaćeni i prihvaćeni – tako da ne moraju da nas ili naše odnose dovedu u bezizlaznu situaciju kako bi se čuli.“

– **Danijel Mate**, koautor knjige *Mit o normalnom*, *New York Times* bestselera

„Još jedna moćna knjiga o vezama iz pera dr Solomon! *365 dana ljubavi* nudi vam priliku da se duboko zamislite, ispitajte i prominite ponašanja i obrasce u vezama. Ova knjiga ne nudi samo mogućnost da poboljšate odnos s vama značajnom osobom, ona vas poziva da se uživite u dublju vezu sa sobom. Na kraju krajeva, svi žudimo da budemo intimno znani, a dr Solomon nam daje 365 aktivnosti kao pomoć da u tome uspemo.“

– **Dr Trejsi Dalgliš**, psiholog, terapeutkinja za parove i autorka *I Didn't Sign Up for This*

„Kroz teorijsko sočivo relacije samosvesti i uz lako svariv format kalendara dr Solomon nudi efikasnije načine da se čitalac isceli od traume, prekine rezonanzivnost i podstakne dublju komunikaciju u prisnim vezama.”

– **Rezma Menakem**, specijalista za traume, iscelitelj i autor *My Grandmother's Hands*, *New York Times* bestselera

„Dr Aleksandra Solomon sjajno kombinuje opsežnu kliničku oštroumnost sa jedinstvenim uvidima kako bi stvorila *365 dana ljubavi*. Ovaj sveobuhvatan vodič, sa svojih 365 podsetnika koji navode na razmišljanje, uvodi nas na novi nivo relacije samosvesti. Nužan alat za svakoga ko teži da poboljša dinamiku svojih odnosa i stvori zdraviju ljubav.”

– **Teri Kol**, psihoterapeutkinja i autorka knjige *Boundary Boss*

„Ovu knjigu mora imati svako ko želi da nauči nešto više o sebi, ljubavi i o tome kako da gaji neverovatne odnose – i zauzvrat neverovatan život. Od dr Aleksandre Solomon nema nikog kvalifikovanijeg da napiše ovu knjigu i vodič ka tom prelepom odredištu. Ne samo da je ona plodan pisac već i neverovatan učitelj. Nikad nisam doživeo da neko pročisti lake svakodnevne korake ka stvaranju boljih odnosa bolje nego što je to učinila dr Solomon u ovoj knjizi. Da mogu ovoj knjizi da dam milion zvezdica, dao bih zato što ju je napisala jedna od danas najpromišljenijih i najsjajnijih inspiratora odnosa.”

– **Mark Grouvs**, stručnjak za odnose, pisac, govornik, trener i osnivač platforme *Create The Love*

Mojoj neverovatnoj porodici:
Tode, Brajane i Kortni,
vi ste moja snaga i moja radost.

SADRŽAJ

Dobro došli	13
Januar.	21
Februar.	53
Mart.	80
April.	112
Maj.	143
Jun.	175
Jul	208
Avgust.	239
Septembar	270
Oktober.	301
Novembar	333
Decembar	366
Rečnik pojmova.	399
Teme po datumima	403
Zahvalnice	406
O autorki	407

DOBRO DOŠLI

Volim da kažem kako je zaljubljuvanje poput protresanja kugle sa snegom: aktivira se ono staro (iz prethodnih veza, pa čak i iz detinjstva), uskovitla se sa dna na kojem se sleglo. To se ne dešava zato što su ljudi jadni ili slomljeni. *Naprосто to je priroda romantične ljubavi.* Radije nego da se uplašimo mećave ili joj se predamo, naš zadatak u ljubavi jeste da dohvatimo kapu i rukavice i zajedno s partnerom suočimo se s njom.

Poslednje dve decenije privilegovana sam da predajem hiljadama studenata, da radim sa stotinama parova u praksi terapeuta i s milionima delim uvid u odnose na društvenim mrežama. Ushićena sam što sabiram mnoga od tih razmišljanja na jednom mestu, u ovoj knjizi, i omogućavam da istražimo najdublje i najneodložnije relacije izazove našeg vremena. Ova knjiga, kao i moj širi rad, ovde je da vam pomogne da odgajite ono što nazivam **Relacionom samosvešću**, kontinuirano radoznao i saosećajan odnos koji svako od nas ima *sa sobom*. Relaciona samosvest obezbeđuje temelj uspešnih prisnih veza time što nam pomaže da preuzmemo odgovornost za to kako se „pokazujemo” u vezama.

Put razvijanja Relacione samosvesti ne znači da stremimo savršenstvu – radi se o tome da postanemo skromni i radoznali za svoj unutrašnji svet i u načinu na koji se odnosimo prema drugima. U ovoj knjizi pozvaću vas da negujete i poboljšate veštine kao što su slušanje sa empatijom, razumevanje i obustavljanje nezdravih obrazaca, zalaganje za svoje potrebe, iskrena izvinjenja, negovanje svog unutrašnjeg deteta (ili onog što nazivam **Mali ti**), praktikovanje samosaosećajnosti i mnoge druge. Nadalje jedan od stubova Relacione samosvesti je praktikovanje podešavanja svog stava kako bismo shvatili svoj unutrašnji svet, naši obrasci odnosa i širi kulturni konteksti deluju i utiču jedni na druge. U ovoj knjizi ćete naići na jedan broj stavki koje istražuju kako se različiti uticaji na

naše odnose – oni mikro (dinamika pojedinca i para) i makro (kulturološki faktori) – odražavaju jedni na druge.

Introspekcija i intimnost su neraskidivo povezane. Kad istinski volimo i dozvolimo sebi da primimo ljubav, naročito posle dužeg vremena, otkrivaju se naša osetljiva mesta, emocionalne rane, najdublji strahovi i nesigurnosti. Iako se može činiti strašnim, to nam stvara mogućnost da budemo viđeni i voljeni kao najautentičnija bića... i da se iscelimo iz vremena kada to nismo bili.

Ako ste trenutno u prisnoj vezi, ova knjiga omogućava vama i vašem partneru da se uverite kako vaša veza postaje „učionica” u kojoj sva iskustva (radosna, frustrirajuća, zbunjajuća, gorka) postaju lekcije koje pomažu da dublje razumete sebe i jedno drugo. Naučićete da zajedno stvorite ljubavnu priču koja ima moć da isceli vašu prošlost i pomogne da se radujete svom individualnom i kolektivnom potencijalu.

A ako ste trenutno sami ili između dve veze, ova knjiga može pomoći da razumete svoju prošlost (kako u porodici u kojoj ste odrasli tako i u prethodnim intimnim vezama) kako biste donosili mudre i svesne izbore u sadašnjosti i radili na uspešnoj budućnosti.

Kad sam sabirala tekstove i dodavala nove za ovu zbirku, imala sam na umu čitaoce svih statusa veze. Ova knjiga je za osobu koja se venčala s ljubavlju iz srednje škole i zaljubljena je u nju već pedeset godina. Ona je za mladu odraslu osobu koja se tek upušta u zabavljanje, pa je kako zbunjena tako i uzbuđena pred potragom za nekim posebnim. Ona je za osobu koja se oporavlja od slomljenog srca ili teškog detinjstva. Uz to je i za par koji je na pragu novog poglavlja posle značajnog događaja u životu, koji odgaja porodicu ili se suočava s relacionim izazovom. Bez obzira na to ko ste, putovanje u Relacionu samosvest jeste za vas. Time što uzimate ovu knjigu, hrabro i smisleno ulažete u sebe i svoje veze.

Intimnost je putovanje, nije odredište. Nadam se da Relaciona samosvest može postati vaš pouzdan unutrašnji kompas, vodič prema odnosima koji vas neguju, dalje od odnosa koji ponavljaju staru bol, i pomaže vam da zadržite divnu

složenost toga da ste kako celina kakva jeste tako i zauvek u fazi dorade. Veoma mi je drago što ste ovde.

KAKO KORISTITI OVU KNJIGU

Ova knjiga nudi 365 stavki smišljenih da vam omoguće da se iscelite, da se razvijate i napredujete. Nije važno kojeg dana u godini počne vaše putovanje. Samo nađite današnji datum i zaronite.

Svaka stavka u ovoj knjizi usklađena je sa devet glavnih tema Relacione samosvesti: **Isceljenje od prošlosti, Prakticovanje samosaosećajnosti, Uvažavanje sopstvenih osećanja, Razumevanje dinamike veza, Podmirivanje sopstvenih potreba, Preobražavanje konflikta, Rešavanje problema u vezi, Razvijanje seksualne samosvesti i Snažljenje u različitim fazama ljubavne veze.** Svako od ovih tema odgovara određeni simbol, ustanovljeni u tabeli koja sledi, kako biste ih lakše pronašli. Na osnovu vaše prošlosti moguće je da su u različitim trenucima neke teme istaknute, zato svaki put kad vas odnos uznemirava ili zbunjuje, u knjizi možete pronaći stavku koja se bavi onim što vam je tada potrebno. Ipak je važno da istražite svaku od devet tema i njihov međusobni odnos, tako da vaše putovanje u Relacionu samosvest bude celovito i kompletno.

TEME	OPIS
<p style="text-align: center;">Iscljenje od prošlosti ◆</p>	<p>Napravite veze između porodičnih dinamika, traumatičnih iskustava i drugog emocionalnog „prtljaga” sa dinamikom trenutnih odnosa da biste bolje razumeli kako se prošlost javlja u vašim sadašnjim odnosima.</p>
<p style="text-align: center;">Praktikovanje samosaosećajnosti ●</p>	<p>Smestite se udobnije u samovrednovanju i shvatite moćnu vezu između ljubavi prema sebi i prisnosti s partnerom.</p>
<p style="text-align: center;">Uvažavanje sopstvenih osećanja ○</p>	<p>Razumite i protumačite „podatke” u svom unutrašnjem svetu i budite efikasniji sa emocionalnim okidačima (sopstvenim i partnerovim).</p>
<p style="text-align: center;">Razumevanje dinamike veza ◎</p>	<p>Odbacite mentalni sklop „ja naspram tebe” i pređite na „mi naspram problema” koji produbljuje intimnost.</p>
<p style="text-align: center;">Podmirivanje sopstvenih potreba ⊙</p>	<p>Naučite strategije za stvaranje zdravih granica i uspostavljanje očekivanja, čime se gradi uvažavanje i onemogućava ogorčenost.</p>
<p style="text-align: center;">Preobražavanje konflikta ⊛</p>	<p>Naučite šta znači boriti se protiv nepovezanosti, a ne jedno protiv drugog.</p>
<p style="text-align: center;">Rešavanje problema u vezi ■</p>	<p>Shvatite šta se nalazi iza uobičajenih, ali složenih problema u vezi (poverenje, neverstvo, izdaja, ljubomora, podvojenost).</p>
<p style="text-align: center;">Razvijanje seksualne samosvesti □</p>	<p>Nađite razloge da se osećate dobro u svojoj koži i povežite se s partnerom na načine koji su oboma čudesni.</p>
<p style="text-align: center;">Snalaženje u različitim fazama ljubavne veze ▼</p>	<p>Radujte se narativnom luku intimne veze i steknite uvid u ono što je potrebno da ljubav traje.</p>

Pri kraju knjige naći ćete rečnik termina.

Kako biste izvukli ono najbolje iz ove knjige, preporučujem da izdvojite nešto vremena svakog dana i pročitate jednu stavku. Nadalje s njom možete postupati na jedan od sledećih načina ili na sve njih:

1. **Zapišite u dnevnik.** Mnoge stavke nude pitanja vezana za Relacionu samosvest koja podstiču na razmatranje što možete učiniti zapisivanjem svojih misli – ili jednostavno razmišljanjem o njima. Za stavke bez relacionih pitanja možete se koristiti sledećim uopštenim pitanjima:
 - Na šta vas podseća ova stavka ili o čemu vas navodi da razmišljate?
 - Kako se osećate posle ove stavke?
 - Šta vas ova stavka navodi da želite da ostvarite ili da radite u životu? Kako možete da počnete to da radite?
2. **Meditirajte s nekom rečju ili rečenicom iz stavke.** Podesite alarm na pet ili deset minuta. Sedite mirno i pustite da vam se slegne poruka stavke.
3. **Podelite stavku s nekim koga volite i kome verujete i iskoristite je da pokrenete razgovor.** Za ovu opciju setite se da počnete razgovor sa dragom osobom (intimnim partnerom, prijateljem, članom porodice) na radoznao i iskren način. Ne krećite s nametanjem krivice („Mogao si barem da radi mene pročitaš ovu stavku!”) ili kritikom („Tebi je ova stavka zaista potrebna!”). Ovo će verovatno aktivirati odbrambeni stav kod druge osobe, a posledica toga je loš razgovor. Pokušajte pre nešto kao: „Mnogo mi znači kad zajedno čitamo ove stavke” ili „Volim kad nam ove stavke posluže kao pokretač razgovora. Mnogo učim iz toga!”
4. **Obrazujte čitalački krug s prijateljima ili dragim osobama.** Koristite stavke kao odskočne daske za razgovor i zajedničku pažnju.

Nema pogrešnog korišćenja ove knjige. Vidite šta je vama najbolje!

REČ O RODU

Ova knjiga je smišljena da posluži čitaocima svih seksualnih i rodnih identiteta u svim fazama razvoja odnosa. Međutim, istraživanje pokazuje da norme rodne uloge umeju da se pokažu najkruće i najskućenije u carstvu intimnih veza. S tim u vidu, neke stavke se odnose na određene i štetne uticaje heteronormativnosti na te tipove partnerskih veza. Dala sam sve od sebe da uvrstim ideje o tome kako određena dinamika može da se javi za čitaoce koji pripadaju LGBTQIA+ zajednici. Međutim, kako su svi ljudi i njihove veze različiti, može biti slučajeva u kojima izvesno iskustvo nije tako dobro predstavljeno. Nadam se da ćete se na ovim stranicama osećati viđeno, podržano i cenjeno.

DOBRO DOŠLI U RAZRED

Ljubav je učionica u kojoj učimo o sebi, o drugima i o svetu oko sebe na najpotpuniji i najsmernije mogući način. Budući da niko od nas nije dobio priručnik sa uputstvima za prisne odnose, učenje da u potpunosti volimo druge i da sami primimo ljubav predstavlja putovanje za ceo život koje mogu podržati terapija, zajednica i knjige poput ove. Traganje za izvorima za poboljšanje odnosa znak je snage i emocionalne zrelosti i ulaganje koje će se isplatiti mnogih narednih godina. Nadam se da će ova knjiga poslužiti kao svojevrsan udžbenik za vaše odnose, da će pokrenuti istraživanje i auto-refleksiju u tom divnom prostoru učenja. Srećna sam što ću biti s vama na tom putovanju.

NAPOMENA O ZLOSTAVLJANJU I DODATNIM IZVORIMA

U ovoj knjizi ćemo obraditi širok opseg uobičajenih relacijskih dinamika, a ja ću vam ponuditi jezik, alat i smernice za to kako da upravljate svojim mislima i emocijama da biste pozitivno i efikasno podržali svog intimnog partnera. Međutim ovi tekstovi se *ne mogu* primeniti na čitaoce koji su u vezi u kojoj ima zlostavljanja.

„Nacionalni dežurni telefon za prijavu nasilja u porodici” definiše zlostavljanje u vezi kao obrazac iznuđivačkog ponašanja korišćenog da se zadrži moć i kontrola nad sadašnjim ili bivšim intimnim partnerom. U takve veze spada nešto ili sve od navedenog:

- Emocionalno zlostavljanje (vređanje, omalovažavanje)
- Fizičko zlostavljanje (grabljenje, udaranje, guranje)
- Seksualno zlostavljanje (prisiljavanje na seksualne aktivnosti ili iznuđivanje istih)
- Pretnje i zastrašivanje s namerom da se stekne ili zadrži moć
- Izolacija (ograničavanje, praćenje ili sprečavanje pristupa porodici i prijateljima)
- Finansijsko zlostavljanje (sprečavanje nekoga da se zaposli, kontrolisanje pristupa novcu)
- Korišćenje dece za sticanje moći (pričanje deci laži o partneru, pretnje o odvođenju dece)