

NOVO!

Proverite kvalitet vašeg partnerskog odnosa

škola sreće

Zavisničke veze

rošli put smo pričali o Kaći koja je, vođena podsvesnim uverenjem da ne zaslužuje ljubav, izabrala najpre emocionalno distanciranog muža, a potom ljubavnika na čije se lepe reči vrlo brzo „navukla“, zanemarujući sve ostalo što ju je činilo duboko nesrećnom... Bila je to tipična zavisnička veza... Možda se pitate da li i u vašoj vezi ima elemenata zavisnosti i u kojoj meri.

Pre nego što krenete u analizu, želim da vas podsetim na dve važne stvari. Prva je da ne postoji idealna veza jer ni mi nismo idealni. Drugo, ne zaboravite da stvari i nisu tako strašne jer će u svakom slučaju biti onako kako vi odlučite. Nemojte misliti da vas nove spoznaje obavezuju da odmah nešto preduzimate. Štaviše, poznato je da uvek postoji neko vreme, kraće ili duže, između sticanja uvida i postupanja po njemu. Zato slobodno hrabro nastavite da čitate i radite test koji sledi.

TEST ZA HRABRE

Najpre dajte ocenu od 1 do 5 svakom navedenom aspektu vašeg odnosa sa partnerom:

Koliko radosti osećam u ovoj vezi?

Kvalitet naše komunikacije?

Da li mi je on pravi prijatelj?

Da li mi je zabavno kada smo zajedno?

Emocionalna podrška mom napretku?

Praktična podrška mom napretku?

Osećaj da sam voljena?

Osećanje da ga volim?

Osećaj da partner ima poverenja u mene?

Osećaj poverenja u partnera?

Osećaj da me partner poštuje?

Osećaj poštovanja prema partneru?

Osećaj da partner brine o meni?

Osećaj da brinem o partneru?

Stepen uživanja u vezi?

Stepen topline ?

Stepen seksualnog zadovoljstva?

Moje samopoštovanje u vezi?

Želja da provodim vreme sa partnerom?

Stepen mog duševnog mira u ovoj vezi?

ZAVIRITE U SRCE

Pre nego što krenete da sabirate brojke, hrabro zavirite u svoje srce i upitajte se – da li sam bila iskrena? Ili sam ulepšavala stvari? Ili mi sada možda sve izgleda crno zato što smo se upravo posvađali? Potom, ako je potrebno, korigujte ocene. Onda ih saberite, podelite sa brojem 20 i dobili ste srednju ocenu vaše veze. Ipak, ovaj rezultat nije sasvim merodavan. Na primer, teško da se veza može smatrati sreć-

nom ako je seksualno zadovoljstvo čista petica, ali je iz poverenja prema partneru dobila jedinicu „kao vrata“.

Nakon procene, preostaje još ono najteže – odluka. Ukoliko se odlučite za izlazak iz veze, jer odavno osećate da tako treba, evo par saveta koji bi trebalo da vam pomognu:

Ne zaboravite da bol vrebava iz trenutaka dokolice. Zato organizujte svoje vreme bolje nego ikada, podignite samodisciplinu i samoorganizovanost do maksimuma. Napravite plan aktivnosti za svaki dan narednih mesec dana, tako da svako jutro kada ustanete imate jasne ciljeve.

Ipak, podsećam vas da se naše srce isceljuje kroz suze. Kažu da nam ih je Bog poslao da bi nam doneo olakšanje. Zato, kad god vam dođe i kada ste u prilici, dajte oduška svojoj tuzi.

Ne zaboravite da ste sada ljubavni rekonvalescent i da bi zato trebalo da budete što nežniji prema sebi. Budući da ste u procesu isceljenja, dobro će vam doći „melemčić“ u obliku raznih zadovoljstava. Razmislite šta bi vam najviše prijalilo i učinite baš to. Ove trenutke planirajte jednako savesno kao i najvažnije poslovne obaveze.

Napišite sebi podsetnik – listu svih osobina, postupaka i situacija koje su razlog zašto je vaš dragi dobio titulu „bivšeg“. Čitajte ovu „listu“ kada god padnete u klopku zvanu „Sećam se samo lepih stvari“. To ne znači osudu i mržnju. Samo ne treba da idealizujete.

Pokušajte da uporedite ovu vezu sa prethodnim i nadete njihove zajedničke negativne imenitelje, obrasce koji se ponavljaju. Ovo će vam pomoći da ubuduće pravite zdravije izbore.

Imenujte u svom okruženju jednog ili više prijatelja koji će predstavljati sistem emotivne podrške. To su osobe koje ćete biti slobodni da pozovete kad god vam je teško...

Svakako neka vam sledeći isceljujući iskazi

budu uvek pri ruci, čitajte ih što češće:

To što ti je potreban, ne znači da ga voliš.

Naravno da ćeš moći da živiš bez njega. On nije jedina osoba na svetu.

Veza bi trebalo da povećava tvoje samopoštovanje, a ne da ga smanjuje.

Krivica nije dovoljan razlog za ostanak.

Bol rastanka uvek kraće traje od bola ostanka.

Intenzitet emocija nije dokaz ljubavi nego zavisnosti.

Ljubomora ne mora biti znak ljubavi. Možda ti čak nije ni simpatičan.

On ne mora da te voli i ne mora da se promeni zbog tebe.

Što pre ostaviš pogrešnog, pre ćeš pronaći onog pravog.

Negde postoji neko ko te može učiniti srećnom.

Ti si divno ljudsko biće i tebe je lako voleti.

Čemu nas uči Olivera Ptica?

U okviru svoje Škole ličnog razvoja, Olivera Ptica, trener ličnog razvoja i umeća komunikacije, drži individualne i grupe sesije, seminare i radionice. **(VAŽNO! U toku su prijave za seminar NAUČITE/ODLUČITE DA UČITE - Tehnike efikasnog učenja).** Autor je tri priručnika: „Svet voli pobednike“ (*Beoknjiga*), „Recite STOP gojaznosti“ (*Beoknjiga*) i „Pronađi svog anđela čuvara“ (*Laguna*). Poslednja knjiga (čiji je recenzent prof. dr Vladeta Jerotić) predstavlja svojevrsan priručnik za srećniji život. Više na: www.oliveraptica.rs, e-mail: oliveraptica@gmail.com i tel. 063 529 788.



68


www.oliveraptica.rs
www.onamagazin.com **Ona**