

Nastojte da svojom komunikacijom, kada god je to moguće, ne uznemirite sagovornika

NEKONTROLISANI IZLIVI BESA

Sama sam, imam 50 godina i nekontrolisane izlive besa. Odlazim često u manastire i molim se Bogu da mi da mir. Nedavno mi se desilo da me je jedan monah izgrdio za pogrešan odnos prema crkvi i pravoslavlju. Da li je on osetio da nisam našla mir? Zar ni u crkvu nisam dobro došla?

Iz vaših reči izbija uverenje da niste dovoljno dobri, toliko da čak „ni u crkvu niste dobro došli“, što nikako ne može biti tačno. Pre svega, ni vi, ni bilo ko od nas, nismo ni dobri ni loši, prosto smo ljudi koji rade najbolje što mogu. Tačno je da predstavnici crkve ponekad preuzimaju na sebe nezahvalan zadatak vršenja „brzih korekcija“ naših slabosti, jer je vreme koje provedu sa nama veoma ograničeno, za razliku od vremena koje bismo proveli u terapijskoj sesiji sa stručnim licem koje nas lagano vodi ka dragocnim uvidima.

Što se tiče vašeg besa, on se izliva zato što ga je previše i stoga je neophodno da ga se na neki način rešite, bar u određenoj meri, ali na način koji neće narušiti vaše odnose sa okruženjem. Duhovna praksa, ukoliko je vrlo intenzivna, može ponekad doneti željeni mir, ali ni tada apsolutan. Zato je najbolje kombinovati je sa drugim oblicima rada na sebi (terapijske ili koučing-sesije, knjige, radionice...).

Postoji mnoštvo različitih tehnika samopomoći, pa i onih za oslobađanje od besa. Jedna od najjednostavnijih je da napišete

listu osoba na koje ste besni i da se potom, u samoći i zatvorenih očiju, obraćate svakoj od njih pojedinačno, što duže i temeljitije, nastojeći da izbacite sav bes i druge negativne emocije. Da bi emocionalno čišćenje bilo kvalitetno, držite fokus na izražavanju svojih osećanja a ne kvalifikovanju „okrivljenih“.

LOŠA KOMUNIKACIJA S DECOM

Imam 70 godina, udovica sam i neshvaćena od strane moje dece. Čula sam za Lujzu Hej i njen unutrašnji preobražaj u zrelim godinama. Može li se komunikacija sa najbližima „naučiti“ pod stare dane?


Naša komunikacija najčešće „šepa“ iz dva razloga – zbog mnogobrojnih unutrašnjih „oštećenja“ (bes, krivica, ogorčenost, nagomilane traume i sl) ali i zbog nedostatka veštine. Postoje ljudi koji su pravi majstori komunikacije i oni drugi koji se, uprkos velikoj ljubavi koju nose u srcu, ponašaju kao „slonovi u staklarskoj radnji“. Srećom, ova se veština može naučiti. Savete za dobru komunikaciju možete pronaći u knjigama, na internetu, radionicama...

Za početak, evo najvažnijeg: Nastojte da svojom komunikacijom, kada god je to moguće, ne uznemirite sagovornika. Budite slobodni da tražite, budite slobodni da postavljate granice, ali uvek imajte na pameti da se sve može reći na lep način. Štaviše, tada imamo najviše šanse da naša poruka bude primljena.

STALNO MU SE VRAĆAM

Razvedena sam, imam 42 godine i dugogodišnju vezu sa čovekom koji je pažljiv prema meni ali nedovoljno autoritativan kao muškarac. Čerka iz prvog braka je već odrasla i pošla svojim putem. Non-stop raskidam sa mojom „ljubavi“ ali kada se razočaram u nove potencijalne veze, vraćam mu se oberučke. Ima li kraja mojoj agoniji?

Razlog zašto raskidate i ponovo se vraćate svom partneru može biti dvojak: ili imate nezre-



Budite slobodni da tražite...

la, nerealna očekivanja i niste spremni na kompromis, ili imate opravdane razloge da okončate vezu, ali u nedostatku nove, vi joj se vraćate. Pre svega, bilo bi dobro da naredni period posvetite samoispitivanju u dva pravca: otkrivanje sopstvenih standarda za srećnu vezu i otkrivanje sopstvenih slabih tačaka čijim isceljenjem ćete sebe učiniti kvalitetnijim emotivnim partnerom, a samim tim i povećati šanse da naredna veza uspe.

Kao podsetnik za postavljanje zdravih standarda, imajte na umu da najpoželjnije osobine našeg idealnog partnera nisu njegova savršena figura, dobar auto, društveni status ili neka druga vrлина kojom ćemo se „okititi“ kako bismo izgledali bolje ne samo u očima drugih već i u svojim sopstvenim. Ono što ga čini „Gospodinom Pravim“ je njegova sposobnost da nas nasmeje, zabavi, učini da se osećamo voljeno, shvaćeno, poštovano, prihvaćeno, bezbedno... On bi trebalo da bude osoba koja naš život čini lepšim i podstiče nas da budemo najbolji mi.

NEDOVOLJNA LJUBAV PREMA SEBI

Imam 53 godine. Odrasla sam kao vanbračno dete, odbačeno, nevoljeno... U takvu sam devojkicu i izrasla, željnu svega a najviše ljubavi i pažnje. Život je dalje tekao... Umesto da nađem utehu, nastavila sam da dodajem bol na bol. Sledi brak sa čovekom koji je, zbog problema sa alkoholom, svaki svoj bes i frustraciju praznio na meni. U tom braku sam rodila dvoje dece. U 40. je usledio bolan razvod a potom veza sa čovekom nešto boljim od muža, ali kojeg sam ja volela bezrezervno i bezuslovno, a on mene nije... i koji me je posle dve godine ostavio. Sada sam beskrajno usamljena, puna bola i

On bi trebalo da nas podstiče da budemo najbolji mi...

KO JE OLIVERA PTICA?

Olivera Ptica je trener ličnog razvoja, tvorac metoda dubinskog koučinga i autorka više knjiga iz oblasti ličnog razvoja. U njenom centru "Put uspeha" sa svojim kolegama drži individualne i grupne sesije i konsultacije, radionice i obuku za buduće lajf-koučeve i predavače. Više informacija na www.oliveraptica.rs, e-mail: oliveraptica@gmail.com, mob. 063 529 788.

Šaljite vaša pitanja

Drage čitateljke i čitaoci, Vaša pitanja šaljte na: Ona Magazin, Oblakovska 28, 11000 Beograd ili na e-mail magazin.ona@gmail.com Prosledićemo ih Oliveri Ptici, piscu i treneru ličnog razvoja, od koje ćete dobiti stručnu pomoć. Diskrecija je zagarantovana, ali ako želite, šaljte svoja pitanja pod pseudonimom ili inicijalima.

besa, više na sebe nego na druge. Donekle nalazim utehu u knjigama samopomoći, ali nedovoljnu. Kako sebi da pomognem?

Mnogi vaši postupci su odraz nedovoljne ljubavi prema sebi. Nije ni

čudo, posle svih poruka koje ste o sebi i svojoj vrednosti dobijali od ljudi nesposobnih da pruže kvalitetnu ljubav. Pretpostavljam da vam nisam rekla ništa novo. Ipak, isceljenje duše najčešće se ne desi kada nešto saznamo već kada naučeno primenimo. Stoga nastavite da čitate knjige ali počnite intenzivnije da sledite savete koje u njima nalazite.

Verujte, korisnije je primeniti savete samo jedne knjige nego ih pročitati stotine. Kako god, ukoliko želite da postignete dublje unutrašnje transformacije, bilo bi dobro da se obratite nekom stručnom licu. Kako god, bilo bi divno kada biste uradili sledeće: napišite listu negativnih poruka o sebi koji su vam, od najranijeg detinjstva, vaši najbliži slali bilo verbalno, bilo postupcima.

Prepravite potom te poruke u poruke ljubavi i poštovanja. Čitajte ih svaki dan dok se potpuno ne uliju u vašu svest. Uostalom, zašto ne biste ovu godinu proglasili godinom ljubavi prema sebi? Edukujte se, čistite se od negativnih emocija i verovanja, otkrivajte i primenjujte načine kojima ćete svakodnevno izražavati sebi neizmernu ljubavi i poštovanje. Vi to zaslužujete. **Ona**

