

12 recomandari pentru o relatie sanatoasa

Scris de Apopi Mariana Diana
Luni, 17 Mai 2010 13:55 -



Atunci cand te afli intr-o relatie nu stii exact cum anume ar trebui sa te comporti si cauti tot felul de modalitati de a face ca lucrurile sa mearga cat se poate de bine. Insa, cateodata, doar unul dintre parteneri este cel care da cel mai mult, iar celalalt e cel ce primeste, fara a depune eforturi prea mari. Atunci cand iubesti si vrei ca totul sa mearga perfect esti in stare sa cauti sfaturi in tot felul de reviste sau programe tv, de la prieteni sau de la cele ce chicotesc la coltul strazii sau in piata, langa vreo taraba. Cu toate acestea, noi iti oferim cateva linii de gandire care te vor ajuta sa mentii relatia pe care o ai, intr-o maniera cat se poate de sanatoasa si adecvata pentru tine si partenerul tau de viata:

Nu te astepta ca ceilalti sau altcineva sa fie responsabil pentru fericirea ta. Poate ai trecut prin cateva relatii care s-au finalizat destul de prost si acum te simti trist si singur. Intreaba-te de ce nu esti fericit si incearca sa nu dai vina pe altii. Nu altii sunt responsabili pentru nefericirea ta. Doar tu. De aceea, poate ar fi momentul sa iei o decizie si sa faci o schimbare in viata ta. Odata ce ai constientizat ca tu detii controlul, iti va fi mai usor sa urmaresti pasii de mai jos, spre o noua relatie mult mai productive decat cea de pana acum.

Stabileste anumite lucruri inca de la inceput cu partenerul tau, lucruri pe care sa incercati sa le respectati pe toata durata relatiei. Este important sa intelegeti ca sunteti doua persoane diferite, care gandesc diferit pentru ca altfel vi se activeaza si zonele la nivel cerebral. De aceea nu te supara daca partenerul nu pricepe ceva prin telepatie, nu stie sa continue fraza pe care tu te chinui sa o termini. Acceptati ca fiecare detine niste nevoi separate, mai vrea sa aiba cateva momente de singuratate in care sa se detaseze de tot si de toate. Asta nu inseamna ca nu mai tine la tine. Respecta-i dorinta si vei primi aceeasi rasplata, cand vei avea nevoie.

Foloseste comunicarea pentru a stabili un front comun si a intelege diferitele puncte de vedere pentru ca in final sa ajungeti la a face un singur plan, pe o singura directie. Evita santajul de genul "daca ma iubesti atunci ar trebui sa faci asa cum zic eu". Nu iti va fi de folos si in final va duce la ruperea legaturii dintre voi. Nimanui nu ii place "sa fie jucat" asa cum are chef celalalt. Ascultati parerea si argumentele fiecaruia dintre voi si decideti in final ce e mai bine

12 recomandari pentru o relatie sanatoasa

Scris de Apopi Mariana Diana
Luni, 17 Mai 2010 13:55 -

pentru voi, ca si cuplu.

Considera-ti relatia ca si pe o noua experienta de invatare. Fiecare aduce aspecte noi intr-o relatie, ganduri si idei, sentimente si modalitati de manifestare a iubirii. Din experienta celuilalt, profesionalismul si priceperea din domeniul in care lucreaza, poti invata si tu cate ceva, printre picaturi.

Incearca sa fii sincer cu tine, dar si cu celalalt. Minciunile te impovareaza si chiar daca tu consideri ca e mai bine sa nu afle fie pentru ca ar suferi sau pentru ca nu ar intelege, nu-i lua sansa de a incerca. Daca nu se afla, oricum relatia voastra va "scarta". Odata a mers cu minciuna, ce-ar fi sa mai incerc si acum? Numai acum. Si verigile se adauga acestui lant de minciuni.

Invata sa ierti pentru ca astfel cresc sansele sa fii iertat si tu, la randul tau, cand va fi cazul. A ierta inseamna a lasa trecutul in pace si a trai in prezent, a construi un viitor impreuna. Cateodata e bine sa incerci sa ierti greselile facute de partener. Prin natura noastra suntem oameni predestinati esecului. Incearca sa nu ai pretentii de perfectiune de la partener pentru ca perfectiunea, nu exista.

Revizuieste-ti asteptarile in mod continuu. Stabileste de la inceput ce comportamente si atitudini esti dispus sa accepti. Uneori ne complacem intr-o relatie pur si simplu pentru ca nu stim o alta cale de a trai, ceea ce ne aduce nefericirea. Te-ai intrebat de ce unii parteneri de cuplu sunt atat de nefericiti? Ce ii tine impreuna?

Da dovada de responsabilitate. Recunoaste cand ai gresit si cere acelasi lucru din partea celuilalt. Imbina elementele copilaresti cu cele de om matur, iar efectul va fi pe masura asteptarilor.

Apreciaza-te ca fiinta umana si arata-i acelasi respect si partenerului tau. Incearca sa il lauzi pe cel de langa tine pentru ca a facut ceva bun, imediat dupa ce comportamentul lui a avut loc. Evita sa faci asta in momentul in care il vezi tensionat sau stresat. Chiar daca intentiile tale sunt bune, s-ar putea ca el/ea sa inteleaga exact pe dos, iar reactia nu va fi cea la care te astepti. Recunoaste-i eforturile depuse si foloseste mici atentii pentru a-i da de inteles ca esti recunoscator pentru tot ceea ce face.

Admite atunci cand gresesti si cere-ti scuze. Daca tocmai ati trecut printr-o mica cearta sau o discutie mai aprinsa pe o tema, luati-va 10 minute de pauza. Stati separate, in camera diferite si ganditi-va la reactiile si cuvintele pe care le-ati spus, dar si la cele spuse de partener. Incercati sa trageți o concluzie, sa va ganditi cu ce anume ati fi putut gresi si cum s-ar putea remedia lucrurile. La final, purtati inca o discutie, cu calm in care sa va cereti scuze ori sa va explicati reciproc sentimentele si parerile. Va va ajuta foarte mult aceasta metoda pentru a va apropia unul de celalalt si a va intelege mai bine.

Petreceti timp impreuna. Asta nu inseamna sa stati la aceeasi masa si sa luati micul dejun, in timp ce tu citesti ziarul, iar ea isi verifica email-urile pe calculator. A face ceva impreuna inseamna interactiune si comunicare: mergeti la cinema impreuna, faceti o plimbare in parc, mergeti la un restaurant, jucati un joc (carti, cuvinte incrucisate, scrabble sau monopoly etc.) sau dansati. Va veti simti mult mai bine impreuna, in astfel de activitati, decat fiecare sa faca ceva separat, dar impreuna, in aceeasi camera, ceea ce poarta numele de singuratate in doi.

Radeti cu pofta. Rasul ajuta nu numai din punct de vedere medical fiindca te face sa fii mai optimist, ci ajuta si intr-o relatie. Uneori zambetul detensioneaza momentele mai conflictuale din relatie, poate sa transmita partenerului mai mult decat o mie de cuvinte, toata gama de sentimente si trairi pe care le ai pentru el sau ea.

Sunt multe ingredientele unei relatii sanatoase nu-i asa? Asteptam sa ne scrii aici sau pe

12 recomandari pentru o relatie sanatoasa

Scris de Apopi Mariana Diana
Luni, 17 Mai 2010 13:55 -

dyana_mariana@yahoo.com, care din punctele de mai sus ti se pare cel mai important si de ce anume.

Mult spor!

Despre autor: **Apopi Mariana Diana**

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro □