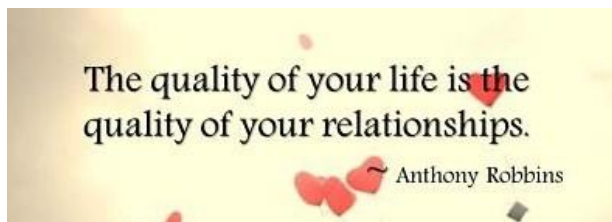




ODNOS SE MOŽE URUŠITI



Naše nam iskustvo pokazuje kako je čak i ostvareni kvalitetan odnos lako ugroziti, svejedno jesmo li tako nešto sami doživjeli, ili smo opažali u odnosima osoba pored nas. Dostatno je da jedna osoba počne ucjenjivati, vikati, kritizirati, prigovarati... pa da urušavanje odnosa počne.

Još je lakše dodatno ugroziti odnos koji je već "načet", koji je na klimavim nogama, u kojem se osoba osjeća loše.

Piše mi jedna majka:

Upravo sam se i ja osjećala kao marioneta i živjela život dan po dan nemajući snage iskidati te konce kojima sam bila vezana. Jer to je zaista teško... I sada zapravo, osvijestivši to, u jednu stvar sam sto posto sigurna... Znam sigurno kakav NE ŽELIM da moj život bude...

Život kakav želimo voditi zasigurno sadržava: povjerenje, bliskost, uvažavanje, strpljenje, staloženost, obazrivost, ljubaznost... Na vrhu naših prioriteta u zadovoljavajućem odnosu nalazi se LJUBAV.

Odnos je tada kvalitetniji. Osjećamo se zadovoljnije, potpunije, sretnije.

Koristilo bi nam provjeriti kvalitetu naših značajnih odnosa. Da napravimo „inventuru“ i da sebi odgovorimo na pitanje koliko smo zaista s tim odnosima zadovoljni i sretni? Da zaključimo jesu li odnosi baš onakvi kakve priželjkujemo imati i kakve trebamo.

Možemo takvu inventuru napraviti za one osobe s kojima smo svakodnevno okruženi. Imamo i pravo i obvezu odgovoriti koliko u tim odnosima ima ljubavi, uvažavanja, slobode i radosti.

Pritom je dobro znati :

- ❓ da je odnos ponašanje.
- ❓ da se ponašanje može mijenjati.
- ❓ da **ja mogu mijenjati moje ponašanje**, odnosno da ja (su)kreiram odnos.

W. Glasser u knjizi REALITETNA TERAPIJA U PRIMJENI (Alinea, 2001.) kaže: "Kad naši naponi da se povežemo s drugim ljudima nisu uspješni... mi tada trpimo, jer nam je ta potreba ugrađena u naše gene... gotovo sve boli ili nenormalnosti... genetsko su upozorenje: nemamo odnos koji bi udovoljavao zahtjevima naših gena." Nakon takvog "genetskog upozorenja" mi možemo donijeti odluke o promjeni.

Odnosima koji su nam važni možemo posvetiti više pozornosti i akcije.

ŠTO ĆETE VI UČINITI?