

Моја здрава, емотивна веза

Унапређење квалитета партнериских веза
и превенција дисфункционалности у
партнерском односу



PENS



Програм "Млади у центру одрживе заједнице" се реализује у оквиру пројекта „Нови Сад – град младих, Србија – земља младих“ који финансира Град Нови Сад, Канцеларија за младе, а који спроводи Омладински савез удружења „ОПЕНС“ са сарадницима.



Ставови изражени у овој публикацији искључивају се одговорност аутора и његових сарадника и не представљају званичан став Омладинског савеза удружења „ОПЕНС“ и Града Новог Сада, Градске управе за спорт и омладину – Канцеларије за младе.

Митови и истине о Љубави

„Љубав је једина смисао живота. – Љубав је важна, али није смисао живота.“

У правој љубави нема конфликата. – Конфликти су саставни део живота и сваког односа, па и љубавног, важно је да знамо како да се свајамо“.

Права љубав је потчињеност оном другом. – Ове митове су измислили они који воле да контролишу своје партнere.

Права љубав је стална срећа. – Нико не може стално да осећа срећу, важно је да сва наша осећања буду прихваћена од партнера.

Права љубав је фатална. – Глупости почињене у име љубави остају глупости, злочини почињени у име љубави, остају злочини.

Све праве су љубави тужне. – Љубав треба да буде извор задовољства и сигурности.

Права љубав ће вољену особу изменити потпуно. – Кога смо онда заволели, представу или стварну особу?

У правој љубави се жртвује најважније. – Права љубав нас подстиче да задржимо оно што нам је најважније.

Права љубав је потпуно предавање. – Права љубав значи да се волимо и кад смо задржали индивидуалност.

Љубомора је саставни део љубави. – Безразложна љубомора је токсична и може бити увод у насиље.

Права љубав је бол. – Права љубав је анестезија за бол.





Моћ и Контрола

У свакој вези је важно да препознајмо да ли постоји контролишући однос.

Он се некад теже уочава, често се контрола остварује постепено, успостављањем љубавне везе, удварањем, често претераном, посесивном пажњом, **ШТО СЕ ТУМАЧИ КАО ЗНАК ЉУБАВИ**.

Не могу без тебе ни сат времена, па сам дошао у кафић да будем са тобом и твојим другарицама...

У љубави се све дели, па ми дај телефон да видим са ким си се све чула данас, шфру на фејсбуку...

Мени тебе никад доста, зато би било боље да не идеш више на тренинге, да имамо више времена за нас...

Шта ће ти шминка и кратка сукња, ти си мени лепша у панталонама. Најлепша је природна лепота..

АКО ПРИСТАНЕТЕ НА ОВАКВУ ВЕЗУ КОЈА ЈЕ УСЛОВЉЕНА ПАРТНЕРОВИМ ЗАХТЕВИМА, А НЕ ВАШИМ ИЗБОРИМА ОНДА СТЕ У КОНТРОЛИШУЋОЈ ВЕЗИ

Шта је основни циљ?

КОНТРОЛА над животом партнера. Од партнера се захтева покорност и лојалност са циљем стварања добровољне жртве.

,Што вам је јасније које су ваше животне вредности, животни циљеви и погледи на важна животна питања, то ће вам бити лакше да препознате особу с којом ћете то моћи да остварите”.

Здрава Љубав

Реална очекивања од љубави

Не схватaju све лично

Обоје индивидуално напредују

Они су тим, не противници

Преузимају одговорност, не траже кривца

Осећају се слободно да отворено разговарају

Осећају да је давање и примање једнако важно

Немају намеру да мењају или контролишу другог

Осећају се сигурно у вези јер верују једно другом

Прихватају обавезивање

Фер су и кад се свађају

Зависничка Љубав

Осећај исцрпљености

Потпуна подређеност другом

Одрицање од својих сноva и потреба

Жртвовање

Самосажаљење, пасивност

Треба им други да би се осећали комплетно

Иницијатива је увек код партнера

Немање свог става, мишљења

Стална брига

Играње психолошке игре, игре моћи

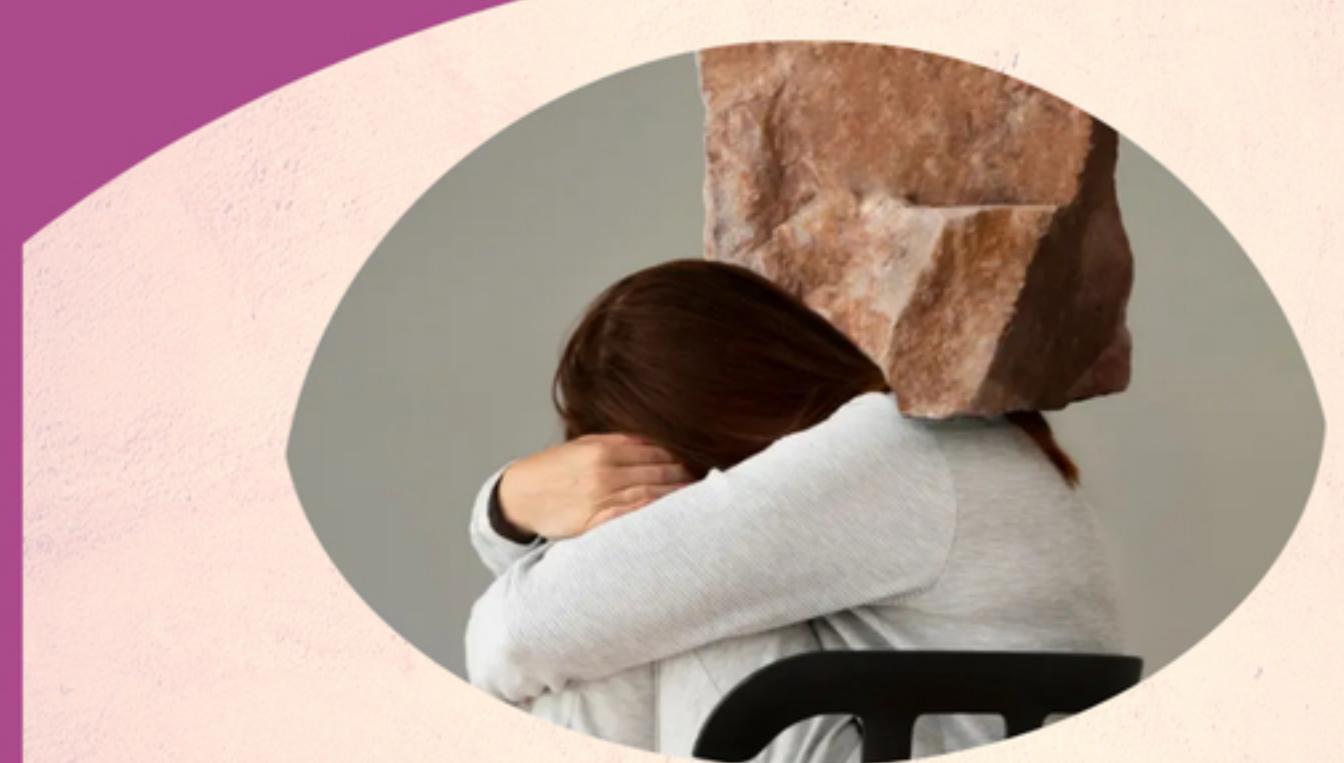
Повређивање другог



Клацкалица Моћи

Моћ, доминација може да буде више присутна код једног партнера, неко може да има мање, а неко више улога и ако то партнерима одговара, то је ок, јер моћ се може употребити за бригу, подршку, заштиту или злоупотребити за контролу, изолацију, застрашивање, уцењивање, понижавање, принуду, претње, злостављање (психолошко, економско, физичко).

Злоупотреба моћи омогућава да се оствари доминација и насиље над члановима породице.



Здраве љубавне везе не постају такве саме од себе. За то је потребно двоје људи који су спремни да раде на себи, а уједно и на свом односу.

Љубав је оно што верујемо да љубав јесте. Сваки човек снажно жели да оствари своју свесну и несвесну представу о љубави, а ако је та представа искривљена долази до љубавне патње.

Два главна критеријума која указују да ли је реч о здравом партнерском односу:

- Колико су партнери задовољни у вези?
- Колико је веза стабилна и трајна?
- партнерска љубав је веома важна, али није најважнија.
- као што се љубав може подцењивати, тако се може и прецењивати.