



Sva ljudska bića imaju potrebu da vole i budu voljeni. Žude za intimom, ali su rijetko dovoljno otvoreni da ju ostvare. Mnogo ljudi nisu imali prilike naučiti kako izgleda zdrav odnos. Potrebno im je puno pokušaja i pogrešaka da shvate kako kvalitetna veza funkcionira. Donosimo savjete stručnjaka za ostvarivanje sretne veze.

- Izaberite partnera mudro. Privlačimo ljude zbog različitih razloga. Podsjećaju nas na nekoga iz naše prošlosti ili nam daju osjećaj važnosti. Procijenite karakter, osobnost i vrijednost vašeg partnera.
- Nemojte brkati seks sa ljubavi. Pogotovo u početku nekog odnosa, često za tjelesnu privlačnost vjerujemo da je ljubav.
- Seks je dobar, a razgovor na jastuku je još bolji. Seks je jednostavan, a intimnost je teško dostižna i zahtijeva iskrenost, otvorenost i povjerenje.
- Govorite o svojim potrebama. Mnogi ljudi se boje izražavati svoje potrebe, a partner ne može čitati tuđe misli. Rezultat je razočaranje u vezi.
- Uzajamno poštovanje je bitno za dobar odnos. Unutar i izvan odnosa djelujte na način da se vaš partner uvijek osjeća poštovanim.
- Promatrajte se kao tim, što znači da dvije različite osobe donose jedinstvene odluke za zajedničku dobit. To je najveća vrijednost tima-vaše razlike.
- Saznajte kako se nositi s negativnim osjećajima koji su neizbježna posljedica razlika između dvije osobe. Izbjegavanje sukoba nije rješenje, već razgovor.
- Rješavajte probleme kako nastaju. Ne dopustite da se nagomilaju, već razgovarajte prije nego postanete stranci ili neprijatelji.
- Naučite pregovarati. Parovi stvaraju svoje uloge, tako da gotovo svaki čin zahtijeva pregovaranje. To najbolje funkcionira kada ste oboje dobre volje.
- Slušajte vašeg partnera, bez pritužbi. Slušanje uz suosjećanje pomaže rješavanju većine problema, te stvara povjerenje.
- Radite na održavanju bliskosti. Bliskost se ne dešava sama po sebi. Blizak odnos nije krajnji cilj, već stalan napor.
- Ispričajte se. Svatko može pogriješiti. Sposobnost da se ispričamo, kao i praštanje presudni su za sretnu vezu.
- Malo ovisnosti o partneru je prihvatljiva, ali potpuna ovisnost je smrt za vezu. Nerealno je očekivati da jedna osobu zadovoljava sve vaše potrebe u životu.
- Obogatite vaš odnos novim interesima. Što više strasti u životu dijelite, bogatiji će biti vaš odnos.

- Podijelite odgovornosti. Pomognite u svakodnevnim poslovima te ćete imati više zajedničkog slobodnog vremena. Odnosi su dvosmjerne ulice, s puno davanja i primanja.
- Bacite pogled u budućnost. Brak je dogovor da ćete provesti zajedno budućnost. Provjeravajte redovito svoje snove s partnerom kako biste bili sigurni da ste oboje na istom putu.

[Psychology Today](#)