



Mnogi ljudi nisu sigurni što tražiti, ili još gore, ne znaju sve one pozitivne stvari koje zaista zaslužuju u vezi. Ako je netko odrastao gledajući svoje roditelje ili druge članove obitelji koji djeluju na kronično toksične obrasce, tada ta osoba možda može definirati te obrasce kao "normalne" i imaju poteškoće u razumijevanju polazne pozicije kako izgleda dobar odnos. Imajući to na umu, ovdje je mjesto za početak.

Zdrave, funkcionalne veze imaju ove karakteristike - koje se posebno odnose na počinjene romantične veze. Ne bi trebali biti fakultativni. A kad ih nema, važno je riješiti problem.

1. Povjerenje

Povjerenje je među najvažnijim osobinama odnosa. Bez povjerenja nedostaje čvrste temelje na kojem ćete graditi emocionalnu intimu, a vaš potencijal za povređivanje - iznova i iznova - postaje sve veći. Bez povjerenja ćete ostati neprestano sigurni možete li računati na to da će vaš partner doći po vas i da li oni zapravo znače ono što govore. Postoji mnogo načina za izgradnju i obnovu povjerenja unutar odnosa, ali ako niste na putu za to, vaš je odnos prilično ranjiv na stres i neizvjesnost.

2. Komunikacija

Komunicirati iskreno i s poštovanjem, posebno o teškim stvarima, ne događa se automatski svima. Možda smo naučili držati neugodne stvari pod površinom radi sklada ili izgleda

savršenstva, ili možda nikad nismo ni naučili kako priznati teške osjećaje prema sebi. Ostali izazovi uključuju eskalaciju sukoba u rat u potpunom stanju: nedostatak mogućnosti da se stvari ne shvate previše osobno ili da se kažemo kada se osjećamo ugroženi. U redu je ako imaš te sklonosti; ono što je važno jeste da radite na njima, kao što je snažna i zdrava komunikacija životni put koji njeguje dobre odnose.

3. Strpljenje

Nitko ne može biti savršeno strpljiv cijelo vrijeme, a čimbenici poput nedostatka sna, stresa ili fizičkih zdravstvenih problema olakšat će vam uznemirenost u raznim trenucima vašeg života - to je dio ljudskog postojanja. No, partneri u zdravom i ljubavnom odnosu pružaju jedno drugom osnovni zajednički nazivnik strpljenja koji omogućava mir, fleksibilnost i podršku kada jedna osoba ima loš dan ili nije u najboljem redu.

Kad su partneri kronično nestrpljivi jedni prema drugima, često stvaraju dinamiku brojanja grana i ozlojeđenosti, gdje mentalno rješavaju "prijestupe" koje je drugi partner počinio. Mogućnost prilagođavanja osjećajima i tokovima partnerovih raspoloženja u svakodnevnom životu - unutar razloga - može dopustiti osjećaj bezuvjetno voljene.

4. Empatija

Biti voljan zauzeti perspektivu druge osobe korisno je u tako mnogim slučajevima - bilo u roditeljstvu, biti dobar susjed ili čak samo pustiti da se neko spoji pred vama na autocesti. Ali, vjerojatno je najvažnije s osobom koju ste odabrali za partnera. Možete li doista uložiti napore

da pokušate razumjeti njihovu perspektivu, čak i kada se s tim ne slažete? Da li vas njihova bol potiče da im pokušate pomoći da se osjećaju bolje? Osjećate li se sretno zbog njihovih trijumfa? Empatija je ključna za dugoročnu ljubav.

5. Ljubav i interes

Vjerojatno se podrazumijeva da bi ljubav trebala biti dio bilo koje zdrave, predanog romantičnog odnosa - u stvari, nisam se trudio da to stavim na glavni popis. Ali suptilniji od ljubavi je izraz te ljubavi u obliku naklonosti, ali i istinski interes - simpatija jedni prema drugima. Male fizičke geste ljubavi, kao što su zagrljaji, poljupci i udoban dodir, mogu pomoći da se svaka osoba osjeća ugodno i sigurno u svojoj vezi. Ne postoji jedna "prava" količina fizičke naklonosti u vezi - sve dok se oba partnera osjećaju ugodno u skladu s njihovim potrebama. Isto je i s fizičkom intimnošću. Što se tiče "like" faktora, to ide dalje od ljubavi - to znači da ste istinski zainteresirani jedni za druge i volite se i da ste zajedno izvan privlačnost, a ne obaveza.

6. Fleksibilnost

Već ste čuli - odnosi traže kompromise. I dok neke stvari ne dopuštaju savršen scenarij na tom pročelju (na primjer, ne možete se odlučiti za pola djeteta), ključna komponenta koja čini dobre kompromise važna je bez obzira na to: fleksibilnost. Važno je da oba partnera pokazuju fleksibilnost u svakodnevnom životu i donošenju odluka, jer ako je samo jedan partner koji se uvijek savija, ta neravnoteža može s vremenom postati toksična.

U zdravim odnosima, oba su partnera spremna prilagoditi se promjenama i rastu - pozitivnim i

negativnim - do kojih može doći tijekom dugoročne veze. I na zajedničkoj su razini sposobni procijeniti, posebno tijekom sukoba, ono što je najvažnije svakoj osobi u vezi i kako tome treba dati prioritet. Dva partnera koja se nikada nisu htjela savijati da bi se upoznala s drugim, prije će dugo biti na zasebnim stazama - što je daleko od zajedničkog života.

7. Uvažavanje

Istraživanje o važnosti zahvalnosti u odnosima je upečatljivo; to nas čini sretnijima i sigurnijima s našim partnerima. I što više osjećamo tu zahvalnost, to se više cijenimo zbog onoga s kim smo u vezama, što također poboljšava dobrobit odnosa. Čak i mali izrazi zahvalnosti i zahvalnosti mogu pomoći u poboljšanju zadovoljstva odnosa. Dakle, kad sljedeći put kad pomislite da nije važno hoćete li reći "hvala" za nešto što je učinio vaš partner, razmislite ponovo. A možda razmotrite negativne osjećaje koje imamo svi mi kad osjetimo nedostatak razumijevanja s vremenom.

8. Napredovanje

Odnosi postaju statični ne samo zato što je proteklo određeno vrijeme, već i zato što se ljudi osjećaju zaglavljani i nesposobni za napredak, bilo kao pojedinci, bilo kao par. Nerealno je - i potpuno nezdravo - očekivati da će dvoje ljudi ostati potpuno isti tijekom mjeseci, godina i desetljeća veze. Nade, strahovi, ciljevi i interesi neprestano se razvijaju i to je vrlo dobra stvar. Veza ne mora prestati ili čak patiti zbog toga, sve dok obje osobe dopuste jedna drugoj da raste, ne gurajući se međusobno u svoje mlađe sebe, pokušavajući iskoristiti interes za učenje onoga što je važno za drugu osobu i postavljanjem očekivanja koja su nefleksibilna.

9. Poštovanje

~~Psychologytoday.com~~
[Psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}