

Alegerea in iubire

Care este alegerea noastra in casnicie si in iubire ? Pe cine alegem ? Alegem barbatii care credem ca ne vor completa in viitor si care pot umple lipsurile noastre prin calitatile pe care le poseda sau alegem barbatii care ne amintesc cel mai bine de primul mediu social in care am trait ?

Daca s-ar pune problema de alegere constienta in iubire atunci s-ar ignora faptul ca iubirea nu alege, ea este fulgeratoare si nu tine cont de bariere. Partenerii care se intalnesc in iubire la un moment dat, sunt atrasi unul de celalalt, si se completeaza reciproc acolo unde au senzatia ca le lipseste ceva. Nici unul dintre noi nu se simte in totalitate adecvat iar cand gasim un partener compatibil este ca si cum am umple golurile din noi. Te simti atrasa de barbatul acesta datorita uniunii pe care o creati impreuna. Cei doi parteneri se intalnesc si creeaza o relatie care este un intreg, si care se bazeaza pe un vis comun despre cum va fi viata pe care o vor petrece, un viitor spre care cei doi se indreapta impreuna. Acesta nu este un vis oarecare ci este un vis despre cum cei doi parteneri doresc sa devina mai impliniti, mai completi in viitor. In primul etapa a iubirii ne gandim obsesiv la persoana iubita , vedem doar ceea ce este viu colorat, partea frumoasa, acest gen de comportament ducand in cele din urma la ceea ce se numeste dragoste romantica. In aceasta etapa iubirea uneste cele doua suflete facandu-le sa pluteasca pe nori albi pufosi , de aici si vorba :,, Sunt cu capul in nori... ‘

Dragostea romantica nu are neaparat legatura cu relatia de lunga durata. Simptomul cel mai evident ca ne-am trezit din „indragosteala,, este manifestat atunci cand ne uitam la partener si ne intrebam : ,, Ce a fost in capul meu, nu avem nimic in comun, persoana aceasta este total diferita de mine, este la polul opus mie ,, . De regula acest lucru se intampla cand observam diferentele dintre noi **ca fiind in competitie si nu complementare**. Nu uitati cum a inceput totulpartenerii se completeau la inceput pentru a starsi in timp, concurand unul impotriva altuia . De aici pana la a te intreba cum te-ai procopsit cu o astfel de relatie nu mai este decat un pas ?

MITURI DESPRE INTIMITATE

1. Mit: Daca ma implic in relatia cu tine, ma voi pierde pe mine
Adevarat: Relatiile sanatoase imbunatatesc self-ul si nu il absorb.

2. Mit: Daca m-ai cunoste cu adevarat nu ti-ar mai pasa de mine
Adevarat: Partenerul tau probabil ca te cunoaste deja si cu toate acestea ii pasa de tine

3. Mit: Daca vei afla despre mine ca nu sunt perfecta , ma vei abandona
Adevarat: Nimeni nu este perfect. Perfectiunea nu exista (ci numai dorinta de a atinge perfectiunea)

4. Mit: Noi suntem una.
Adevarat: Tu esti tu. Eu sunt eu. Si apoi exista NOI.

5. Mit: Intotdeauna ai rezultate negative daca esti vulnerabil
Adevarat: Uneori vulnerabilitatea atrage dupa sine rezultate negative, alteori pozitive. Insa este singurul drum spre intimitate.

6. Mit: Nu ne vom certa sau critica niciodata unul pe celalalt
Adevarat: Cuplurile se mai certa din cand in cand iar uneori isi critica unul altuia comportamentul

7. Mit: Daca merge prost este din pricina mea. Sunt o persoana ingrozitoare.
Adevarat: Unele lucruri nu merg bine din cauza ta, altele nu. Lucruri ingrozitoare se intampla dar tu nu esti ingrozitoare

8. Mit: In dorinta de a fi iubita , trebuie sa fiu vesela tot timpul
Adevarat: Uneori oamenii sunt fericiti, alteori nu.

9. Mit: Vom avea incredere deplina unul in celalalt, automat, si din primul moment.
Adevarat: Increderea se construieste zilnic

10. Mit: Vom face totul impreuna. Vom fi ca unul.
Adevarat: Cuplurile petrec timpul impreuna, separat sau cu prietenii

11. Mit: In mod instinctiv imi vei anticipa toate nevoile, dorintele si pofta
Adevarat: Daca nevoile, dorintele si poftele nu sunt comunicate clar este putin probabil ca acestea sa fie implinite

12. Mit: Daca nu sunt intr-un control deplin tot timpul, atunci se va isca anarhia.
Adevarat: Suntem stapani doar pe viata proprie iar controlul il putem exercita doar atunci cand situatia o cere, prin decizii constiente si prin negociere. De

asemeni, exista un timp pentru a impartii controlul cu ceilalti si un timp pentru renuntarea la control .

13. Mit: Daca ne iubim cu adevarat unul pe celalalt, atunci nu ne vom mai desparti niciodata
Adevarat Oamenii stau impreuna si oamenii se separa din multe motive. Poti iubi pe cineva si totusi sa pui capat relatiei.
- 14.Mit: partenerul meu nu ma va lua drept buna, intotdeauna suportiva si necritica.
Adevarat lucrurile nu merg intotdeauna ca unse, dar tu ai dreptul sa ai propriile tale sentimente

Un tip de contract imaginar pe care multi il tin in minte

de Lee Marie Schnebly

Prin prezenta ma angajez sa renunt in favoarea ta, la toata puterea pe care o detin asupra vietii mele .

Renunt la dreptul de a ma face fericit, stiind ca de acum inainte, vei avea tu grija de asta.

Te voi privi de acum inainte ca pe unicul companion in loc de a mai cauta prieteni in viata mea.

Orice nevoie am, ma astept sa mi-o satisfaci.

In schimb, voi incerca sa-ti satisfac toate nevoile, ceea ce imi da dreptul sa te sfatuiesc si sa te controlez, de bine ce eu stiu ce este cel mai bine pentru tine.

Pe baza responsabilitatii pe care o avem unul pentru celalalt, trebuie sa ne potrivim perfect starea de spirit.

Daca tu esti furios/furioasa , la fel voi fi si eu.

Voi fi suparat/suparata cand tu vei fi suparata/suparat si ma astept sa fii trista atunci cand eu sunt trist.

Cand unul dintre noi se ingrijoreaza , celalalt trebuie sa se ingrijoreze si el.

Nu poti fi fericit/fericita daca eu sunt nefericita/nefericit indiferent cat dureaza asta...
.poate sa fie si pentru totdeauna!

De bine ce esti cea mai importanta persoana din viata mea, daca voi fi vreodata nefericit
in mod cert va fi vina ta; si tocmai de aceea intra in responsabilitatea ta sa incerci sa-mi
schimbi starea de spirit

Prin propriile noastre semnaturi de pe acest contract, negam orice responsabilitate cu
privire la propria noastra persoana, pe care pana acum am avut-o

Semnatura _____ si _____