

Prilog 3

KAKVE SU KVALITETNE VEZE?

U kvalitetnoj vezi postoji:

- ~ povjerenje - svaka osoba može računati na podršku u dobrim i lošim trenucima,
- ~ poštovanje - osobe vide jedna drugu kao ravnopravne, s jednako važnim potrebama,
- ~ uvažavanje - svaka osoba uvažava mišljenje, stavove i ideje druge osobe,
- ~ podrška - svaka osoba podržava i potiče drugu osobu kako bi dala sve od sebe,
- ~ odgovornost za vlastite postupke,
- ~ zajedničko donošenje odluka,
- ~ otvoreno izražavanje osjećaja - svaka osoba može slobodno izraziti brigu i nesigurnost bez straha od ismijavanja i omalovažavanja,
- ~ aktivno slušanje - svaka osoba daje dovoljno vremena drugoj, pažljivo je sluša i pokušava razumjeti što želi reci,
- ~ ohrabrivanje prijateljstava i interesa (sport, hobi) izvan veze,
- ~ prihvaćanje različitosti - osobe u vezi ne pokušavaju promijeniti jedna drugu.

Kako da ti u vezi bude super:

- Prije nego počnete „hodati” upoznaj osobu kao prijatelja/prijateljicu. Ako imate slične interese i vrijednosti, to je dobar znak.
- Na početku veze izlazite zajedno s prijateljima. Izbjegavajte izlaske nasamo prije nego što se bolje upoznate.
- Jasno pokaži svoje granice i drži se onoga što ti je važno. Npr. jasno reci drugoj osobi unaprijed ako si odlučio/odlučila apstinirati od seksualnih odnosa ili želiš izlaziti samo na javna mjesta. Možda ti se čini čudno govoriti o tim stvarima, ali to će ti pomoći da izbjegneš kasnije nesporazume i smanjiti će rizik od povrede.
- Nemoj žuriti u vezu jer je potrebno vrijeme kako bi se razvilo povjerenje. Veza se razvija prebrzo ako te osoba s kojom izlaziš neprestano zove, stalno želi biti s tobom, vrši pritisak na tebe da vaša veza bude ozbiljna. Takva pažnja može laskati, ali isto tako je moguće da si u vezi s posesivnom i ljubomornom osobom koja te želi kontrolirati. To su neki od pokazatelja koji pokazuju da bi vaša veza u budućnosti mogla postati nasilna.
- Nauči kako izraziti neslaganje, a da se ne svađaš i ne vičeš.
- Imaj uvijek rezervni plan za odlazak kući ako stvari podu krivo. Npr. telefonsku karticu ili mobitel, novac za taksi, telefonski broj osobe koju možeš nazvati da te odveze kući. Uvijek informiraj nekoga kamo ideš i kad ćeš se vratiti.

Preuzeto iz Cesar i sur. (2006) Bolje spriječiti nego liječiti, CESI, Zagreb