



**SILVIA FERENAC, prof.**  
Life, Business & Mental  
Coach

S tvrtkama, pojedincima i vrhunskim sportašima radi na povećanju učinkovitosti putem bolje izvedbe, veće kreativnosti i inovativnosti te djelotvornog upravljanja stresom. Vodi centar Meč point u Zagrebu. [www.mecpoint.com](http://www.mecpoint.com)



*Vrijeme provedeno zajedno može biti ključan faktor koji će presuditi nekoj vezi*



## Pravo vrijeme za vezu

Dok smo zaljubljeni, želimo što je više moguće vremena biti blizu osobe koja nas fascinira, pa ostale obveze padaju u drugi plan. Kako se veza razvija, emocije mijenjaju intenzitet, biti s tom osobom postaje prirodno i samo po sebi razumljivo stanje. Gradimo povjerenje i počinjemo shvaćati da biti s nekim ne mora nužno podrazumijevati fizičku prisutnost. Ipak, provoditi vrijeme zajedno i dalje je bitno za odnos. Zašto je tako? Želimo li biti "u odnosu" s nekim, a ne samo "u vezi", osobu moramo upoznati, a za to je potrebno vrijeme. Proces upoznavanja druge osobe zapravo je trajan. Osoba je prije nego što nas je upoznala tijekom više desetljeća izgrađivala sebe i stjecala iskustva koja želi podijeliti s nama. Putem odnosa s drugima mi se povezujemo s njima, i to je jedna od temeljnih ljudskih potreba.

Odnos podrazumijeva mogućnost komunikacije, razmjene osobnih iskustava s drugima. Kad komuniciramo, zapravo želimo da druga osoba razumije kako je to biti "mi", kako mi vidimo svijet, što mislimo o ovoj ili onoj, koji su naši stavovi, zašto su baš takvi kakvi jesu i nerijetko nam je drago kad ih netko potvrdi i uvaži. Također nam je važno da druga osoba zna kakve su naše potrebe i svjesno ili nesvjesno očekujemo da ih ta osoba ispuni.

Vrijeme provedeno zajedno može biti ključan faktor koji će presuditi nekoj vezi. Dinamika veze razlikuje se koliko i sami partneri, no sudeći po "boljkama" koje pokazuju suvremene veze, vrijeme ima veliku ulogu. Dakako, ne vrijeme samo po sebi, nego način na koji ga koristimo. Obično svoje vrijeme raspodijelimo tako da na stvari koje smatramo važnima otpada najveći udio.

### PROVJERITE SVOJE PRIORITETE

Provjerite što ste radili jučer, kako ste raspodijelili svoja 24 sata. Na koju je aktivnost otpalo najviše vremena? Sad provjerite isto za tjedan. Za mjesec. Za godinu. Želite li biti iskreni prema sebi, zaključit ćete da ste se najviše bavili stvarima koje su vam najvažnije. Moguće je da su vas činjenice iznenadile jer ste bili uvjereni da su vam prioriteti drukčiji, a kada ovako postavite stvari, ispada nešto sasvim drugo. Odgovara li vam da nastavite ovako dalje? Odgovara li to vašoj partnerici? Kako će to utjecati na vašu vezu?

Iskustva mnogih parova pokazuju da ubrzan način života, stalna jurnjava i briga zbog obveza ozbiljno nagriza veze i odnose. Katkad se parovi udalje da to nisu ni primijetili. Posljedica može biti emocionalno vezanje za drugu osobu koja je jednostavno tu kada nam treba, primjerice za kolegicu s posla za koju imamo osjećaj da s njom dijelimo zajedničku stvarnost. Ta nas osoba razumije, ne prigovara, vidi samo ono najbolje u nama. Sjetite se da su sve veze takve u početku! Zapitajte se kada ste posljednji put imali osjećaj da ste bliski s partnericom. Svodi li se razgovor s njom samo na obveze i dogovore? Kad utvrde da je tako, mnogi parovi kažu: "Ne razumijemo kako nam se to dogodilo." Slučajno sigurno nije.

Njeguajte svoj odnos i posvetite mu vrijeme. Odredite vrijeme samo za sebe kada možete uživati u bliskosti. Odaberite aktivnosti u kojima uživate zajedno. Dijelite sretno i nesretne trenutke. Iznenađite partnericu sitnicom za koju znate da joj znači. No, ne zaboravite ni poštovati želju za samoćom i aktivnostima koje želi obavljati sama kada joj je to važno.