



TANJA PURETA

magistrica  
psihologije,  
vlasnica tvrtke  
Ramiro  
(www.ramiro.hr)

## 5 KORAKA ZA PROVJERU TREBAMO LI MIJENJATI UVJERENJA I PONAŠANJA:

- Napravite popis svega što vam je važno u životu. Uzmite dovoljno vremena kako biste se uistinu sjetili svega.
- Rangirajte stavke popisa od najvažnije do najmanje važne.
- Ocijenite od 1 do 5 koliko ste zadovoljni trenutnim ostvarenjem svake stavke.
- Ako među najvažnijim stavkama ima onih čijim ostvarenjem niste zadovoljni, zapitajte se znate li što treba napraviti kako biste to ostvarili.
- Ako znate, počnite s time što prije. Ako ne znate, savjetujem da se konzultirate sa stručnjakom.

## ZANIMLJIVOST: SVAKO ŽIVOTNO RAZDOBLJE ZAHTIJEVA INVENTURU UVJERENJA I PONAŠANJA

Uzroci problema s kakvim se susrela naša čitateljica najčešće se kriju u našim uvjerenjima o sebi i drugima. Njih stječemo tijekom odrastanja i ona postaju naš svojevrsni kompas koji nas nesvjesno vodi kroz život. Primjerice, ako nam govore da je važno najprije završiti školu i situirati se pa tek onda krenuti u potragu za srodnom dušom, može se dogoditi da se fokusiramo na učenje i zanemarimo stjecanje iskustva u ostvarenju ljubavnih veza. Problem s ovakvim uvjerenjem može se nastaviti gotovo cijeli život jer nam se može činiti da nas stalno čekaju neke nove škole kako bismo postali još bolji (kao što naša čitateljica svakodnevno radi na razvoju samopouzdanja, premda joj to možda uopće ne treba za rješavanje problema koji je zaokuplja). Drugi je problem što nas ponašanja koja nam dobro idu stalno "vuku" da ih ponavljamo, dok nam ona koja nismo razvili iskustvom postaju sve dalja te nas je sve više strah upustiti se u njihovo usvajanje. Stoga je važno redovito revidirati vlastita uvjerenja i ponašanja (sami ili uz pomoć stručne osobe) kako bismo odbacili ona koja su nam nekad koristila, ali nam sad odmažu te razvili nova, primjerenija našim novim ciljevima.

# Nemogućnost opuštanja

Klinički psiholozi smatraju da strah od vezivanja nije psihološko stanje koje se može dijagnosticirati, no da je on itekako stvaran i prisutan

Imam 42 godine, poslovno sam uspješna, materijalno situirana i fizički privlačna. Nemam, dakle, nikakve komplekse, no ipak se osjećam sputano kad je riječ o ljubavnim vezama. Nemam partnera i teško se opustim kada su muškarci u pitanju. Želim muža i djecu, ali negdje u meni je prepreka koje nisam svjesna. Rado bih voljela otkriti gdje je problem nastao i kako bi ga se moglo riješiti. Radim na sebi svakodnevno na opuštanju i razvoju samopouzdanja.

Ponekad teško možemo razumjeti svoja ponašanja. Iako nam ništa objektivno ne stoji na putu ostvarenja onoga što želimo, čini se da imamo nekog unutarnjeg sabotera koji nas sprečava u tome. U vašem primjeru, prema ste uspješni, fizički atraktivni i nemate komplekse, osjećate se sputano u ostvarenju svoje želje, a to su muž i djeca. S obzirom na

to da su nam ti dublji motivi nejasni te nemamo sjećanja kako su nastali, ponekad ih možemo pripisati nekom našem trajnom obilježju na koji ne možemo utjecati, kao što je karakter, ili čak nekom poremećaju. Ako to napravimo, pojavljuje se osjećaj bespomoćnosti koji nas navodi da se pomirimo s time te pronademo neke druge ciljeve u područjima u kojima smo uspješni. Međutim, takvo mirenje sa situacijom je pogrešno jer su uzroci naj-

češće rješivi, samo treba znati gdje ih potražiti. Stoga mislim da bi za vas bilo najbolje da potražite savjet stručnjaka coacha koji će vas ciljano izvesti iz vašeg začaranog kruga starih uvjerenja te pratiti kroz proces stjecanja novih načina ponašanja, puno učinkovitijih od postojećih za dolazak do vašeg cilja. Sretno!

**SABOTIRANJE**  
Iako nam ništa objektivno ne stoji na putu ostvarenja onoga što želimo, čini se da imamo nekog unutarnjeg sabotera