

Prințesa, cavalerul și zmeul din poveste

Dragostea durează cât vrem noi, dacă știm s-o păstrăm vie. Nu contează vârsta și da, putem iubi de mai multe ori în viață, ne spunea, în materiale



anterioare, **Eveline Osnaga, psihologul colaborator al revistei Doctorul zilei.**

De data aceasta am provocat-o să vorbim despre așteptările pe care le avem de la partener



Dana Lascu
dana.lascu@evzgroup.ro

Făc Frumos și Ileana Cosânzeana, Prințesa din Pădurea Adormită sau Cenușăreasa, sunt exemple perfecte de basme și povești cu care ne hrănim copiii. Dar cât de bune sunt aceste exemple, odată adânc înrădăcinate în mintea noastră, atunci când ajungem la maturitate? De ce unele femei nu-și găsesc bărbatul „perfect” și de ce unii bărbați schimbă femeile din viața lor ca pe șosete?

Viața nu se vede în alb și negru

În viața reală, ajungem să căutăm cavalerul pe cal alb în bărbății din jurul nostru, iar ei caută femeia „perfectă” – gazda perfect aranjată, expertul în bucătărie și amantă focoasă în dormitor, cum spune proverbul. O fi bine, o fi rău să avem astfel de așteptări, ne spune Eveline Osnaga, psihologul colaborator al revistei noastre.

- Doctorul zilei: Știi, multe femei visează la un cavaler pe un cal alb. E bine sau e rău să îți crezi, în dragoste, un șablon?

- Psiholog Eveline Osnaga: Unul din lucrurile importante în viață este să știm ce vrem și dacă de multe ori ne este greu să definim ce vrem, este important măcar să știm ce nu vrem. Un alt aspect important este să nu privim viața prin prisma extremelor pe principiul „alb sau negru”; este bine să avem o idee despre ce ni s-ar potrivi sau ce ne-am dori, și atunci când facem alegerea, să o facem pentru că așa vrem noi, pentru că este potrivită pentru noi, nu pentru că așa vor părinții, partenerii sau prietenii noștri.

- Bine, dar nici să ne complacem într-o relație cu primul venit...

- Consider că este mai rațional să ne căutăm perechea potrivită cu care să alegem să formăm un cuplu, decât să alegem pe primul venit doar de dragul de a nu fi singuri sau de a nu fi judecați de societate. Un alt aspect important pe care nu-l luăm în calcul este că de cele mai multe ori ne alegem partenerii după tiparul părintelui de sex opus, în psihologie acest fenomen este explicat prin complexul lui Oedip și complexul Electra.

Dacă dragostea e așa mare, de ce înșelăm?

- Doctorul zilei: Când ajungi să înșeli persoana iubită? Și de ce crezi că unii oameni se complac în a duce două relații în același timp, în loc să aleagă una dintre ele? Când și de ce apare apare zmeul din poveste, fie că e bărbat sau femeie?



- Psiholog Eveline Osnaga: Ajungem să înșelăm atunci când intervine rutină și nu ne mai îngrijim relația, când uităm să ne bucurăm de cel de lângă noi și atunci când căutăm să ne simțim „valorizați” de alte persoane. Relația de cuplu este o responsabilitate a ambilor parteneri în egală măsură, iar acest aspect este de multe ori neglijat, și atunci avem timp să explorăm ce este în afara relației, ignorând total ce este în interiorul acesteia. Dragostea triumfiară, de fapt, ne pune față în față cu ambivalența propriei persoane. Încă din primele luni de viață ne dezvoltăm o relație triumfiară atunci când

ne descoperim părinții. Tatăl ne oferă ceva prin relația cu el, iar mama ne oferă altceva, iar noi ne satisfacem niște nevoi emoționale primind din două direcții diferite. Iar acest tipar ambivalent îl dezvoltăm pe tot parcursul vieții, sub diverse forme. Cu alte cuvinte dacă ajungem să lăsăm în intimitatea noastră o a treia persoană înseamnă că rezonăm cu acea persoană și ea ne oferă ceva în plus, ce în relația noastră de cuplu nu există și atunci în mod inconștient ne „hrănim” din ambele relații. Sigur că această explicație nu are ca scop acceptarea unei situații atât de delicate, însă oferă o perspectivă care ne ajută să înțelegem procesul în sine. Puțini știu că atunci când „călcăm strâmb” nu avem ca scop final o relație bazată pe sex, studiile arată că atât bărbații cât și femeile au nevoia de comunicare și de căutarea înțelegerii, aceste două aspecte fiind, de fapt, punctul de plecare spre a construi o nouă relație.

Există bărbatul perfect sau femeia perfectă?

- Psiholog Eveline Osnaga: Nu! Nu există femeia perfectă sau bărbatul perfect! Din fericire nimeni nu este perfect. Perfecțiunea este o himeră care reușește de multe ori să ne aducă, în viața de zi cu zi, anxietatea. Oamenii sunt frumoși cu bune și cu rele, iar atunci când vine vorba de cuplu, secretul este să ne armonizăm calitățile și defectele cu jumătatea noastră. Nu este un proces ușor, însă rezultatele merită tot efortul. Perfecțiunea în cuplu obosește și consumă din resursele acestuia, preocuparea principală ar trebui să fie orientată pe dezvoltarea relației.



Mănânci fast-food? Iată alimentul care-ți curăță organismul

Dacă iubești mâncarea fast food ar trebui să consumi pește bogat în acizi grași. Oamenii care consumă două porții de pește pe săptămână își reduc riscurile de infarct cu până la 70% conform doctorul Mike Piesteal. Astfel, în cazul în care organismul tău suferă în urma comportamentului

tău alimentar, tratează-l cu pește. **(Gabriel Fereșteanu)**



Poluarea determină nașterea prematură

Din 2010, până în prezent, nu mai puțin de trei milioane de nașteri premature au fost cauzate de poluarea aerului, conform Stockholm Environment Institute. Pentru a scădea șansele unui astfel de incident, mamele trebuie să evite să inhaleze gazul de eșapament produs de mașini. **(Gabriel Fereșteanu)**

Mobilul tău, pericol imens pentru sănătate

Specialiștii au descoperit că 75% din proprietarii de telefoane mobile inteligente, folosesc dispozitivul chiar și atunci când sunt la baie. Astfel, aparatul a devenit un adevărat magnet pentru bacterii, dar și un pericol imens pentru sănătate. Doctor Conard recomandă tuturor celor „vinovați” să se spele pe mâini înainte de masă, dacă au folosit telefonul, dar și să-și plaseze dispozitivul departe de alimentele pe care le consumă. **(Gabriel Fereșteanu)**



Lucrezi acasă? Te paște depresia!

Chiar dacă lucrul de acasă poate să te ajute să economisești timp, nu este deloc sănătos să faci asta. Cei mai mulți dintre cei care și-au transformat casa și în birou se plâng de insomnii și depresii. De asemenea, problemele cu somnul conduc și la scăderea nivelului productiv și creativ. **(Gabriel Fereșteanu)**