

# Esti geloasa?

Articol de: Cristina MICULETE

Unde pleci si cu cine?

Nu pleca, te rog, ramai cu mine!

Fantasmemele ma urmaresc, nu imi dau pace, sunt captiva vreau sa fiu libera din nou! Nu pleca, numai tu ma poti apara de ele, spune-mi ca vei ramane!

Nu mai suport incertitudinea. Visele, cosmarurile, ma otravesc, imi topesc inima!

Vreau sa fii numai al meu, pentru totdeauna!

Am simtit dorinta, pasiunea!

Acum ma chinuie suspiciunile.

Gelozia ma innebuneste! Ma ucide, ma otraveste!

Furia, tradarea ma asteapta la colt!

Dezamagirea, lacrimile ma imbolnavesc, gandurile nu imi dau pace, ma invalui, ma tortureaza, imi rapesc energia!

Opreste-te! Vrei sa scapi din aceste mreje nocive, daunatoare, vrei sa fii sigura ca il tii langa tine mereu, ca nu te va parasi niciodata, ca va asteapta eternitatea impreuna?

Visezi la ziua in care te vei simti din nou sanatoasa, cu mintea eliberata de aceste ganduri?

Ei bine a venit momentul sa te trezesti, din visare, ce am sa-ti spun va

parea dureros, dar nu exista asa ceva.

Revino-ti o data si constientizeaza ca relatia este un acord la liberul arbitru intre voi doi si asa trebuie sa ramana.

Oricat ai incerca sa-l tii langa tine, oricat de mult ti-ai alunga sentimentele care te-au invadat, nesiguranta, oricat de mult ai reprima ceea ce simti, e timpul sa arati cine esti cu adevarat.

Pentru ca asta e primul pas spre vindecare!

Ce vrei? Sa il inchizi in casa? Ce vrei, sa-l tii lipit langa tine asa cum copilul este legat de mama sa prin cordonul ombilical inainte de nastere?

Asta te face fericita?

Iti zic eu, poate pe moment, dar per ansamblu daca nu rezolvi problema din radacini va persista, pana cand te va epuiza, te va distruge si poate chiar iti va lua toate sperantele care ti-au mai ramas.

Despre ce vorbesc?

## GELOZIE!

Da, boala cumplita a mintii care doare uneori mai tare decat o durere de masea, si stii ce inseamna asta!

Asa cum atunci cand te doare maseaua mergi la dentist, pentru ca tot sistemul dentar sa functioneze bine, la fel ai nevoie de tratament pentru ca relatia voastra sa fie sanatoasa.

Ai incercat dar nu ti-a iesit nicicum, durerea dispare si apoi reapare, pentru ca doar i-ai pus o plomba care din nou a cazut?

Poate e momentul sa afli ce anume cauzeaza durerea continua si sa elimini cauza, nu doar sa iei un algocalmin sa-ti treaca temporar.

Dentistul ti-a recomandat sa iti omori nervul, eu incerc sa iti povestesc

despre cum poti scapa de chinurile geloziei.

Sper ca ai inteles analogia!

Ce simti cand esti bolnava de gelozie?

Incep eu!

Stiu! Am fost acolo? Am fost otravita, prizoniera, victima chinurilor groznice, indoielilor, cercetarilor, disperarii. Am luat atatea medicamente sa-mi aline durerea dar pana nu am aflat adevarat cauza durerii mele nu am reusit in totalitate.

Cum poti afla ce iti declanseaza aceste trairi de gelozie?

Am sa-ti spun cateva intrebari care au functionat si la alte persoane la care le-am aplicat si as vrea sa stai putin cu ele si sa vezi ce se intampla in cazul tau.

Sa presupunem ca exista comunicare intre voi astfel incat puteti sa va exprimati liber dorintele si nevoile. Daca aceste dorinte si trairi sunt ascunse in relatia voastra, astept sa-mi scrii si vom discuta aparte acest aspect.

Intrebarile ar fi urmatoarele?

Cum crezi ca te-ai simti, si ce ai face daca....</p>

<ol>

- Partenerul tau ti-ar spune ca isi doreste sa petreaca 2-3 ore la o cafea/ceai cu o persoana de sex opus?</li>

- Dupa ce s-a intamplat evenimentul de la punctul 1 partenerul ti-ar spune ca simte o anumita atractie pentru persoana respectiva si ca vrea sa vorbeasca mai mult cu persoana pentru a se clarifica?</li>

- Partenerul ti-ar spune ca a dat curs atractiei si ca s-au sarutat, nimic altceva?</li>

- Partenerul ti-ar spune ca doreste sa aiba o relatie sexuala cu persoana respectiva?</li>

&lt;/ol&gt;

Te las sa raspunzi la aceste intrebari si continui prin a-ti spune cateva informatii pe care le-am descoperit si care te-ar putea ajuta sa-ti clarifici anumite trairi si chiar sa actionezi spre a incepe sa cauti cauza bolii care te-a invadat pentru a putea gasi tratamentul.

### Cauza geloziei:

Poate iti va parea absurd la inceput cand iti voi spune ca esenta si radacina geloziei tale se identifica de fapt cu un alt sentiment si anume frica sau teama!

Te intreb acum de ce ti-e teama? Ti-e frica ca ai sa-l pierzi din cauza ca ai un rival? Sau ti-e frica ca ai sa-ti pierzi imaginea de sine?

Teama de a pierde o persoana este declansata de doua nevoi care pot exista in interiorul tau, prima ar fi nevoia de control, de putere asupra unei alte fiinte iar cealalta ar fi nevoia de a fii cu cineva sau teama de singuratate.

Spune-mi acum, nu mai sta, nu mai astepta, fii sincera cu tine! De ce ti-e teama? Crezi ca daca pleaca tu vei ramane singura si nu vei stii sa faci fata acestei schimbari?

Crezi ca daca pleaca nu mai ai pe cine sa controlezi? Spune cu voce tare, acum, sau preferi sa traiesti cu fantasme, chinuri, cosmaruri?

Teama de a-ti pierde imaginea de sine iti da semnale ca operezi cu o imagine de sine deformata, nerealista. Iti imaginezi ca esti perfecta pentru el, ca nu mai are nevoie de nimeni si nimic. Peste tot exista nepotriviri, inadecvari, excusivitate nu poti avea decat in mintea ta.

Si atunci ce preferi sa ramai agatata de ideea ca exista ideal si sa crezi ca esti Dumnezeu sau sa constientizezi ca nimic nu e sigur si sa-ti accepti limitele personale ajungand la deschiderea spre evolutia ta si deschiderea spre un alt partener ca impreuna sa va satisfaceti nevoile?

Tu esti vinovat! Daca tu m-ai face sa am incredere in tine, nu as mai suferi de boala asta! Nu sunt suspicioasa fara motiv asa, te-am vazut cum esti, nu te poti abtine, tu nu vezi cat rau imi faci? Gresit!

Inceteaza sa-l mai acuzi pe el! Oricat de dureros suna, oricat de greu e sa accepti realitatea tu esti singura responsabila de gelozia ta! Daca nu ai incredere in resursele si capacitatile tale personale, si te tratezi dur si critic, esti predispusa ca in fata unei rivale sa crezi ca partenerul tau o prefera pe ea. Trebuie sa lucrezi cu tine!

Cum?

E esential sa iti dezvolti increderea in tine. In articolele urmatoare iti voi da exercitii practice despre cu poti face asta,

Revenind inasa iti spun ca singurul lucru pe care il vei obtine continuand sa cultivi acest sentiment ca fi sa te respinga, si atunci vei ramane doar tu cu gelozia ta dureroasa!

Nu pot sa cred ca vrei asta!

Atunci, vorbeste cu mine, scrie-mi si te voi ajuta sa nu faci aceeasi greseala pe care eu si multe alte fete au facut-o!

Cine este totusi vinovat de gelozia pe care o resimti? Iti raspund eu! Tu!

Daca partenerul tau este atras de altcineva, daca ii ofera acelei persoane timp, energia sa, resursele sale, gelozia pe care o experimentezi iti apartine. Tu esti singura responsabila pentru ea!

Trairile tale, oricat de negative si dureroase ar fii sunt expresia problemelor tale. El e doar stimulul care te face sa iti dai seama ca le ai. Daca tu esti geloasa asta e problema ta. Nu e vina lui! Tu trebuie sa-ti rezolvi problema sau vei reusi sa-l impingi chiar tu spre tradare, spre a te respinge.

Sunt sigura ca nu vrei asta asa cum sunt sigura ca nu-ti face placere sentimentul, cui ii place?

Ce poti face? Este foarte important sa iti constientizezi aceasta

problema si sa o accepti, negand-o nu vei reusi nicicand sa faci schimbarea! Ai mai sus intrebarile care te poti ajuta sa-ti declansezi trairile de gelozie! Foloseste-le! Fii cat poti de sincera!

Preocupa-te de evolutia a personala, in special de increderea pe care o ai in tine! Inconstient aceasta nesiguranta se transmite, asa ca nu incerca sa reprimi aceste sentimente! Chiar daca nu le spui partenerul tau va percepe acest lucru si mai mult, atunci cand toate aceste trairi reprimite se acumuleaza vor fi ca o explozie!

Priveste relatia voastra de iubire, totala si completa dar pastreaza-ti libertatea individuala si respecta-i libertatea lui. Ai sa fii uimita dar libertatea reprezinta cel mai bun control!

Pastreaza-ti deschiderea catre lume, daca te agati cu dintii de ce ai acum si refuzi sa vezi altceva, nu numai ca risti sa il pierzi dar ratezi oportunitatile marelui univers! O iubire in care nu exista incredere e bolnava si nu va rezista! Fii pregatita pentru orice schimbare, daca privesti schimbarea ca pe un pericol nu ca pe o provocare nu poti evolua niciodata!

Unde vrei sa ramai? Intre fantasme si cosmaruri sau vrei sa gusti adevaratele visuri dulci?

Nu uita ca relatia voastra este un acord liber intre doi oameni prin care ei se angajeaza sa-si satisfaca nevoile si dorintele atata timp cat ambii sunt disponibili si doresc asta. Acordul nu este valabil pe o perioada nelimitata dar il poti reinnoi zilnic . Nimic nu va poate impiedica pe niciunul dintre voi sa parasiti relatia, iar daca unul din voi va ramane fara sa simta asta, traieste in falsitate?

Asta vrei? Iluzie sau adevar?

Pe curand!

Articol scris de Cristina Miculete, viitor psiholog, trainer in formare

seminarii dezvoltare personala.

Daca vrei sa citesti imediat materialul gratuit scris de mine Arta Feminina a dragostei-Ingrediente si otravuri , despre cum sa experimentezi arta dragostei si cum sa ai o relatie sanatoasa intra pe [www.artafeminina.ro](http://www.artafeminina.ro)

</p>

Taguri articol: Gelozie, relatii, dragoste, parteneri, iubire, sex, ura, criza, control, suspiciune, incertitudine, intrebari despre dragoste, vindecare,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

