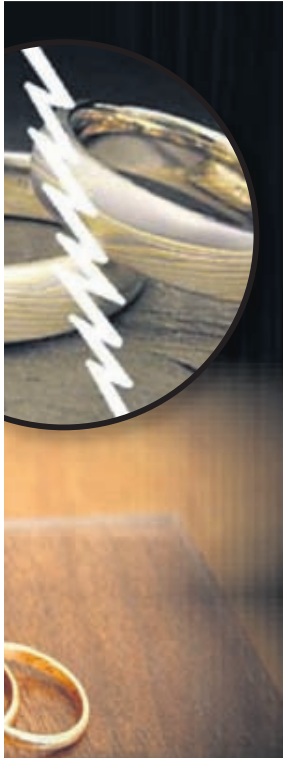


PROĆI KROZ LJUBAVNI BRODOLOM

novi početak



Ne podržavam status jadnice

„Svaki moj dolazak u Pulu je za mene poseban“, kaže Nadja Skazlić, inače rođena Puljanka, koja je prvih 15 godina života provela također u Puli. Sada iza sebe ima desetak godina pedagoškog rada i više od dvadeset godina poduzetništva, bogato životno iskustvo, živi život kakvog želi, kaže, i pomaže drugima, a trenutno je i na četvrtoj godini studija u Centru za integrativni razvoj. U Puli je održala predavanje namijenjeno svim ženama koje su nedavno rastavljene ili razvedene, koje se oporavljaju od raskida veze, koje već duže vrijeme nakon prekida ne žive potpuno ispunjen život, koje vjeruju da su dobro, ali nešto im nedostaje, kojim nešto nedostaje, ali vjeruju da tako treba biti u tim godinama, ženama koje su usamljene, koje bi se rastale, no boje se “života poslije”...

-Kažu da je rastava braka jedan od najstresnijih perioda u životu. Nažalost, danas se u Hrvatskoj raskida po 14 brakova dnevno, a poznato je da Istra prednjači po brojkama i u tom području. Ja sam s 38 godina bila mrtva žena. Razvela sam se s 40-ak, a danas imam 53 i življa sam nego ikad. Kada sam se razvela odlučila sam da imam još 50 godina života pred sobom i da ću ga iskoristiti. Sa 47 upisala sam fakultet i sada ga završavam. Dakle, ima života, ustvrdila je Skazlić koja diljem Hrvatske održava brojna predavanja i radionice te brojne grupe podrške, a ima i svoj blog te web stranicu.

-Pomažem ženama koje se ne snalaze nakon razvoda ili prekida veze. Vodim grupe i individualne terapije/savjetovanja. Podržavam i potičem, pomažem da vide iluzije i samozavaravanja te da otkriju svoju snagu i potencijale. Ne podržavam status jadnice, već motiviram žene da izađu iz tog stanja i da oblikuju kvalitetan i ispunjen život“, kaže Skazlić i najavljuje nove radionice u veljači na temu „Loša komunikacija i njen utjecaj na zdravlje“.

preispitivati. ‘Možda stvarno jesam’. Problem je što se lom nije dogodio odjednom, već obično slomu prethodi nekoliko loših godina, gdje se zanemarivala veza i nije se radilo na odnosu. I tada kada dođe do razvoda žena je prazna, umorna, nema resurse za vlastitu snagu da se izvuče iz te situacije nakon 20, 30 godina braka. Mnogi će reći ‘pa kako nisi vidjela, bilo je očito’, ali bespredmetno je okrivljavati se unatrag. Budite dobre prema sebi. Iako je to vrlo teško, jer se uvijek vraćamo društvu i problemu osude. Primjerice, kada žena poslije razvoda počne preispitivati sebe i gledati ‘što sam željela probati, što je to što dosad nisam mogla, a željela sam’ pa tako ode na ples, počne planinariti, jedriti, tada će nerijetko čuti i osudu ‘Puštena s lanca’, ‘podivljala nakon razvoda’... krenu optužbe koje nije lako zanemariti. Tu pomaže razgovor, u prvom trenutku i s

prijateljima, ali pogotovo s nekom neutralnom osobom. Iako smo i u odgovorima da se prljavo rublje ne iznosi vani, rekla je nadalje Skazlić.

Slušati svoje srce

Što nakon kraha, upitala se potom predavačica i odmah odgovorila - gradi se osobna moć! Učimo što smo trebale naučiti iz kraha da se ne ponovi, da vidimo zašto se do-

Žena koja se razvela ima moć, ima iskustva i snage daleko više od onih koje ovise o kompenzacijama i iluzijama lošeg braka

Kad je žena ženi neprijatelj

U dijelu namijenjenom za pitanja, brojne su žene ustvrdile da se neka važna životna pitanja počnu postavljati i odluke donositi tek kada se nešto dogodi, neki stresan ili potresan događaj, kao bolest ili smrt. Zanimljivo je bilo i pitanje koliko potporu imaju razvedene žene od drugih žena, pogotovo drugih razvedenih žena.

-Žene znaju ženi biti neprijatelji, pogotovo prema razvedenima. Ali zašto? Zato što se boje njihove snage, a boje se preispitati i vlastite živote, odgovorila je Skazlić. Na pitanje koliko podsvijest igra ulogu pri izboru slijedećeg partnera, odgovorila je da podsvijest igra veliku ulogu i da upravo zato ne bi trebalo odmah ulaziti u nove veze, sve dok potisnuti sadržaji ne izađu iz podsvijesti i dok žene ne vide što ih zapravo oblikuje.

godio, da izvučemo poduku i idemo dalje. I pripremimo se za novo partnerstvo. Ja smatram da ima dobrih veza, ali vjerujem da poslije kraha ne treba uletavati u novu vezu odmah, što žene obično čine uglavnom zato da budu opet zaštićene i da joj društvo bude naklonjeno. A zapravo bi trebalo biti obrnuto. Žena koja se razvela ima moć, ima iskustva i snage daleko više od onih koje ovise o kompenzacijama i iluzijama lošeg braka“, istaknula je nadalje Skazlić i ustvrdila da postoje pravila kojih se treba držati da do kraha u braku ne bi došlo, a ista pravila vrijede i za period nakon kraha.

-Treba imati sebe, prigrliti život, da on teče kroz tebe, da ga ne zaustavljaš. Kad nešto želiš, to trebaš moći napraviti: otići na planinarenje s prijateljicama, otići na ples, na put bez partnera, ako tako želite. To stvara pozitivnu energiju i tako se u životu treba odnositi prema sebi. Treba graditi osobnu moć, učiti tijekom života iz svih životnih situacija, pa i od razvoda, i jači i bogatiji iskustvom ići dalje u život. Ispred su novi koraci, treba slušati svoje srce. Ako se tako ponašaš i u braku, do kraha neće niti doći. Moramo biti odgovorne da nama bude dobro, jer ako je tako, tada će dobro biti i partneru, a ako je oboma dobro, tada je dobro i djeci. U slučaju kada žena nije dobro, dolazi do obrnutog tijeka energije i tada dolazi i do poremećaja u obitelji, zaključila je Skazlić.

Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Bolna leđa u trudnoći

Trudnoća je fiziološki normalno stanje organizma žene koje donosi niz promjena u tijelu trudnice. Promjene zahtijevaju fizičku i psihičku adaptaciju tijela, osvještavanje držanja tijela uz redovito vježbanje i učenje izvođenja određenih pokreta uz što manje naprezanje već izloženih mišićno-koštanih struktura.

Pojava boli u donjem dijelu kralježnice vrlo je česta u trudnoći. Razlozi su preopterećenost uslijed povećane tjelesne težine, povećanje opterećenja nekih koštano - mišićnih struktura zbog pomaka centra težista tijela u zdjelici dok se u nekima smanjuje zbog prevelikog istezanja, pretjerana mobilnost zbog utjecaja hormona i slično.

Ukoliko imate problema sa bolnim leđima i nakon što ste kod svog liječnika koji prati vašu trudnoću isključili ostale eventualne uzroke

dijelom leđa i stražnjicom mora biti stalno u kontaktu sa zidom. Donji dio leđa je u početnoj poziciji odvojen od zida. Duboko udahnite, a izdahom uz rotaciju zdjelice (podvlačenjem guze pod sebe) pritisnite i donji dio leđa uz zid. Glava, ramena i prsna kralježnica moraju biti naslonjene uz zid. Ponavljajte vježbu odvajanja i prisanjanja donjeg dijela leđa uz zid dok ne osjetite da ste ga opustili i potakli cirkulaciju u njemu.

Slika 2. Postavite se u četveronožni položaj razmaknutih nogu kako bi vam trbuh bio slobodan. Udahom se što više izravnavajte tako da vam tijelo i leđa slične na stolicu. Izdisajem aktivirajte guzu, podvlačite je pod sebe i postepeno radite luk-gripcu kroz cijela leđa dok se odgurujete od dlanova. Ponožite osam do deset puta savim polako. Cilj je opustiti se a ne naprezati.



ojačate mišiće stražnjice kako bi bili partner leđima. Ponavljajte podizanje i spuštanje guze deset do petnaest puta uz pravilno disanje.

Slika 4. Opuštajući rastežući položaj koristite uvijek kada osjetite da vam je donji dio leđa napet, tvrd kao nekakva ploča. Važno je da kut između natkoljenice i trupa te natkoljenice i potkoljenice bude pod devedeset stupnjeva. Loptu ili više



pokušajte osluškujući signale svoga tijela sami zaključiti kada se bol javlja i pojačava (predugo hodanje ili stajanje, kod sjedenja i sl.) te više hodati ili raditi pauze uz opuštanje i vježbanje.

Slika 1. Stanite se leđima uz zid tako da su vam stopala u širini kukova. Koljena malo savijte, a ruke isprepletite iza glave koja zajedno s gornjim

Slika 3. Kada su leđa bolna okretanje i pomicanje u krevet zna biti veliki problem. Pomoći ćete si ukoliko prije nego podignete malo guzu od kreveta snažno stisnete mišiće stražnjice i za rotirajte stidnu kost prema pupku uz pomoć donjih trbušnih mišića. Ne podizati visoko stražnjicu već je snažno stisnuti. To vam je ujedno i vježba da

jastuka možete staviti i u krevet. Kada ležite na boku isto između nogu stavite jastu-ke tako da vam gornja noga bude ravno u visini zdjelice. Takvi položaji opustiti će mišića u području zdjelice, kukova i donjeg dijela leđa.

Dok se opušate slušajte nekakvu relaksirajuću muziku, duboko dišite u dijafragmu i povežite se sa vašom bebom.