

## Brak i partnerstvo – vrijeme trud i posvećenost

*Katarina Pinjušić, prof. psih. – Centar za socijalnu skrb Krk*

Većina nas vjeruje kako je put u dobar brak ili partnerski odnos pronalaženje dobrog partnera. Kada pronađemo „pravu“ osobu očekujemo da će samim činom vjenčanja svi naši problemi i nedostaci nestati, a mi ćemo, kao u bajci, živjeti sretno do kraja života. Brak nam se čini kao nešto prirodno, pa smo uvjereni da bi nešto tako prirodno trebalo biti i lako. Ipak, statistike neumoljivo ukazuju na sve veći broj razvoda i to nakon sve kraćeg vremena provedenog u braku. Za ovo postoji niz razloga, ali onaj na koji zasigurno možemo utjecati je naše temeljno poimanje braka, točnije onoga što je potrebno za sretan i ispunjavajući brak ili vezu. Kao i prijateljstvo, dobar brak treba izgraditi, stvoriti, to je prilika za rast i promjenu, što zahtijeva vrijeme, trud, hrabrost pa čak i disciplinu.

Romantična ljubav odnosi se na početnu fazu odnosa u kojoj osoba osjeća da ju je sudbina (svemir ili već nešto drugo) spojila sa njezinim savršenim partnerom te da je napokon cjelovita i da dobiva sve ono što joj je oduvijek nedostajalo. Na kraju spomenute faze odnosa pojavljuju se prvi nesporazumi, što najčešće izaziva neugodnu iznenađenost i razočaranje. Radi se o prirodnom procesu razvoja odnosa, a pojava sukoba zapravo ukazuje na to da se u odnosu pokušava dogoditi kvalitativni skok. Važno je taj trenutak prepoznati kao priliku za razvoj oba partnera i ne pribjeći reakcijama koje po odnos imaju razorni učinak, pa su stoga u literaturi dobile naziv četiri jahača apokalipse braka ili veze (dr. John Gottman), a to su:

**Kritiziranje** – napada cijelu osobu umjesto specifičnog ponašanja i zbog toga kod nje izaziva osjećaj povrijeđenosti i odbačenosti,

**Prezir** – ismijavanje, nazivanje ružnim imenima, prevrtanje očima i cinizam otrov je za vezu jer izražava gađenje prema drugoj osobi;

**Obrambeni stav** – neuspješna je strategija jer se branimo okrivljujući onog drugog,

**Zatvaranje („zid tišine“)** – povlačenjem iz interakcije osoba se povlači i iz odnosa.

Nasuprot tome, istraživanja ukazuju na 7 principa sretnih i dugovječnih veza:

**1. Poznavanje partnera** – duboka i stalna zainteresiranost za partnera, kontinuirana potreba za međusobnim upoznavanjem i prepoznavanjem, uključujući poznavanje partnerove prošlosti, njegovih nada, briga, životnih ciljeva i drugog

**2. Njegovanje i dijeljenje poštovanja, cijenjenja i divljenja prema partneru** - mali znakovi ljubavi i divljenja kreiraju pozitivne osjećaje u odnosu

**3. Usmjerenost na partnera** – odnosi se na njegovanje pozitivne povezanosti koje se postiže kroz male redovite i svakodnevne pozitivne interakcije s partnerom, primjerice svakodnevnu međusobnu razmjenu sitnih informacija o poslu, provedenom danu i sličnom

**4. Prihvatanje utjecaja partnera** – povjerenje u prosudbu partnera, spremnost za raspravu i uvažavanje drugačijih stavova, uzimanje u obzir mišljenja i osjećaja partnera i prihvatanje utjecaja partnera u donošenju odluka

**5. Rješavanje rješivih problema** – sprečavanje eskalacije i ublažavanje napetosti u odnosu kod konflikata kroz primjerice sposobnost da smirimo sebe ili partnera, stvaranje kompromisa, tolerantan stav.

**6. Prevladavanje zastoja u odnosu** – spremnost partnera na istraživanje skrivenih/stvarnih uzroka konflikata koji se čine nerješivima.

**7. Zajednički smisao** – sretni parovi dijele zajedničku viziju života i zajedničke vrijednosti, koje njihovom zajedništvu daju neko više značenje.

Naravno, za usvajanje novih obrazaca ponašanja potreban je svjestan napor, a ne treba zaboraviti da je biti OK i u miru sa samim sobom preduvjet za uspješan partnerski odnos. U brak i partnerski odnos, posebno onaj u kojemu su rođena djeca, isplati se ulagati, stoga se ne treba ustručavati potražiti stručnu pomoć.

Na otoku Krku i u blizini stručnu savjetodavnu i terapijsku pomoć možete potražiti u:

**Centru za socijalnu skrb Rijeka – Podružnica Obiteljski centar** – Franje Čandeka 23b, Rijeka, tel: 051/338 – 526

**Uredu za obitelj Krčke biskupije** –  
Stjepana Radića 1, tel: 051/867 - 946