



KADA JE PRAVO VREME ZA BRAK

TEKST: Ivana Martić

» **P**ostoji li pravo vreme kada veza treba da preraste u brak? Većina nas pretpostavlja da prva zaljubljenost nije trenutak za takvu odluku: treba spoznati svoje i parterove potrebe, vrline i mane, pri čemu i zajednički život pod istim krovom menja odnos koji se do tada zove zabavljanje. Kada je pravo vreme za brak, pitali smo prof. dr Gordana Nikić, psihoterapeuta iz Srpskog centra za racionalno emotivnu i kognitivno bihevioralnu terapiju (RE&KBT). – Kada veza pruža emotivni mir i sigurnost. Suprotno uverenju da u brak treba utrčati dok su „leptirići“, strastvena pobudnost i zaljubljenost na vrhuncu. Brojne veze započinju zaljubljenosti, uzbuđenjem i osećajem da smo napokon pronašli osobu svog života. Zaljubljenost je nastala u toku evolucije, kao i druge emocije povezane s partnerskim odnosima, s jasnim zadatkom – da budemo privučeni i da privučemo potencijalnog partnera. Važno je da

ZAŠTO LEPTIRIĆI U STOMAKU NISU DOVOLJNI I ŠTA SVE TREBA IMATI U VIDU PRE NEGO ŠTO UČINIMO SLEDEĆI KORAK U VEZI, PITALI SMO DR GORDANU NIKIĆ, PSIHOTERAPEUTA

zaljubljenosti damo šansu umesto da je produžavamo unedogled. To znači da upoznamo partnera kakav zaista jeste, ali i da omogućimo da on nas upozna. Zaljubljenost se tada ili rasprši kao mehur od sapunice ili preraste u realan odnos i ljubav. Mnoge veze i velike ljubavi ne započinju zaljubljenosti, već upoznavanjem, dubokim prijateljstvom, poštovanjem. Teško je nabrojati sve puteve koji mogu dovesti do nečijeg srca – kaže naša sagovornica.

POVERENJE I SIGURNOST

Ispočetka, par prolazi kroz fazu upoznavanja, usaglašavanja i međusobnog prihvatanja, a to nosi pojačano uzbuđenje, strast, lepe emocije, ali i neizvesnost, stres, nemir, nedoumiće i sumnje. Tek kada se prođe ova faza, postoji šansa da se emotivno povežemo. To osećamo kao povere

nje i sigurnost u partnera i zajedničku budućnost. Tada smo spremni da se obavezemo i predemo na sledeći korak – brak a potom i roditeljstvo. Obično se smatra da zrelost i generacijska bliskost pružaju bolje šanse za opstanak braka, ali dr Nikić prednost daje drugom iskustvu. – Često čujemo da nema pravila i da ljubav ne poznaje granice. To je tačno. Ono što pouzdano znamo jeste da velike šanse za dobru vezu i brak imaju oni koji su u svom primarnom odnosu vezanosti, prema roditeljima ili starateljima, iskusili ljubav, privrženost, brigu. Emotivno sigurno vezani, tako ih zovemo, imaju najveće šanse da, bez obzira na životno doba, ostvare uzajamne i trajne veze.



Prof. dr Gordana Nikić
psihoterapeut,
Srpski centar za
RE&KBT

Šta njih odlikuje u odnosu na „emotivno nesigurne pojedince“?
– Poverenje u sebe i u partnera, za dovoljstvo u poslovnim, porodičnim i prijateljskim odnosima, vredno vanje ljubavi, strpljenje, brižnost, strastvenost, otvoreno pokazivanje emocija i strasti, dobra mera autonomije i slobode, i ono što se naziva emocionalna i socijalna inteligencija. Na pitanje koliko generacijski jaz može biti prihvatljiv, dr Gordana Nikić tvrdi da tu nema pravila.
– Bitno je da nam partner bude ne samo strastveno kompatibilan već

razvijati svakodnevno. To dvoje ljudi najpre treba da bude zadovoljno sobom i svojim životom da bi imali snage za brak i odnos s partnerom. Kada radim s parovima, moje pitanje je: koji je vaš deo odgovornosti? Šta vi možete učiniti da se osećate bolje u sopstvenoj koži? Pomalo se iznenade kada im predložim da seanse radim odvojeno. Kada je reč samo o nezadovoljstvu u vezi, rezultat možemo postići zajedničkim snagama i to relativno brzo. Ali, ako je odnos poremećen, ako su partneri različiti zahtevnost, gnev, strahove, lošu

privlače, ali na duge staze veću šansu imaju parovi sa sličnim interesovanjima i stavovima. Istina, neka doza dinamike u odnosu je poželjna. Previše različiti partneri često se umore od stalnog prilagodavanja i nastojanja da razumeju jedno drugo. Doza sličnosti je bitna, bar u nekoliko važnih oblasti. Danas postoji armija samaca – zahvaljujući previsokim zahtevima koje postavljaju pred sebe i druge, kao i nerealnoj želji da im partner odgovara u brojnim aspektima. To jednostavno nije moguće. Izaberite nekoliko najznačajnijih stvari i to će biti dovoljno. Ali, važno je da dobro razumete koji su to aspekti i šta vam je važno u vezi s njima. Na primer, ako vam je vernost bitna u vezi, onda nećete naći sreću s nekim ko ima karakter ulične mačke.



Brak je odnos a odnos treba razvijati svakodnevno. To dvoje ljudi najpre treba da su zadovoljni sobom i svojim životom

i neko ko nam se kao ličnost dopada, s kim volimo da provodimo vreme, čije osobine cenimo. Mislim da je emotivni sklad najvažniji, ali i ličnost partnera i seksualna privlačnost. Od mnogih faktora zavisi da li ćemo ući u vezu sa vršnjakom ili s nekim starijom ili mladim od nas. Ako govorimo o ljubavnom odnosu, naravno da postoje surrogati, zamena za ljubav u vidu znatno starijeg partnera koji pruža sigurnost, uključujući materijalnu. Psihološki gledano, to nas može usrećiti nakratko, dok nas dobar, blizak odnos može usrećiti trajno. Suprotno uvreženom shvatanju u današnje vreme, istraživanja pokazuju da sreća ne zavisi od novca i popularnosti, već od bliskih odnosa i njihovog kvaliteta. Dokazano je da je ljubav primarna potreba i da se s njom radamo. Možemo izabrati i život bez ljubavi, što mnogi ljudi danas čine, ali to svakako nije put srećnog života

ŠTA SVE PAPIR MENJA

Naša sagovornica kaže da brak menja mnogo toga, ali ako ne odgovori našim zahtevima, silno se razočaramo. Da li je partner tu da ispunjava naše želje? To je pogrešna pretpostavka od koje kreću mnogi parovi.
– Brak je odnos, a odnos treba

komunikaciju, onda je prvi zadatak da se svako izvuče iz sopstvenih teških emocija. Brak podrazumeva dvoje odraslih sa svim izazovima i obavezama koje život nosi. Koliko nalazimo sklad i red u sebi, toliko će nam biti lakše da se dogovaramo s partnerom. Svaki dan je uzajamna razmena, dogovor, često i pregovori i neslaganja, kao i u svakom odnosu.

SLIČNOSTI I RAZLIKE

Dr Gordana Nikić smatra da staro pravilo da se suprotnosti privlače ne važi na duge staze.

Često se suprotnosti u početku

PREVELIKI ZAHTEVI I MANJAK BRIGE

Neretko se duga veza prekine ubrzo po venčanju?
– Razlozi su brojni. Najčešće je to nedovoljno poznavanje partnera ili pak sebe i svojih očekivanja. Uzmite sva svoja očekivanja i smanjite ih na razumnu meru, što će vam verovatno poboljšati odnos. Mnogi tvrde i da je preterana zahtevnost vrsta nasilja. Danas ljudi u partnerskom odnosu očekuju ljubav, uzbuđenje, lep život, seksualnu privlačnost, druženje. U prošlosti smo sve to dobijali od rođaka, porodice ili čitavog sela, a sada to očekujemo od jedne osobe. Stoga govorimo o prevelikoj zahtevnosti i manjku brižnosti. Nema te biljke koja će rasti i cvetati ako je ne zalivamo. Dnevna komunikacija, brižan gest, zagrljaj, seksualna želja, moćan su lepak koji drži ljubavni mozak aktivnim i zainteresovanim. Sve dok on dobija hranu, veza je živa. Ako odnos preraste u rutinu, kritiku, agresiju, dokazivanje, hladno čutanje, veza nema mnogo šansi. Naše bake su imale manja očekivanja, pa im je to pomoglo da budu realnije u odnosu na supruga – kaže dr Nikić.

SVAKODNEVNA RAZMENA

Pitali smo našu sagovornicu da li su za brak spremnije žene?
– Tu nema pravila. Poznat je fenomen da u životu muškarca postoji trenutak kada poželi da se smiri pa reši da se oženi. Međutim, muškarci tom izboru pristupaju malo realnije. Kroz istoriju muškarci su imali mnogo više prilika da stupaju u različite odnose, a društveni i biološki razlozi uticali su na to da su sposobni za varijetete kada je reč o ljubavnom i seksualnom životu. Danas žene nastoje da prate sličan tempo, da menjaju partnere i razvijaju „veze, seme i kombinacije“, kako to mladi kažu, ali mislim da većini žena više odgovara stabilan partnerski odnos.
A da li je zajednički život dokaz da je dvoje spremno za brak?
– Ni tu nema pravila. Zrelost, poznavanje sebe i partnera, svakodnevna razmena, često daju dovoljno materijala da procenimo je li ta osoba pravi partner za nas. Desi se da neko živi u drugom gradu ili državi, pa jedno od njih treba da donese krupne odluke i promeni život. Treba dati šansu ljubavi bez obzira na moguću neuspeh. Ne kaže se bez razloga da je ljubav za hrabre – ističe dr Nikić.