

# STVARI KOJE SAM NAUČILA NAKON 36 GODINA 36 !BRAKA

---

<"xml encoding="UTF-8?">

## STVARI KOJE SAM NAUČILA NAKON 36 36 !GODINA BRAKA

Ove sedmice moj muž i ja ćemo proslaviti našu 36. godišnjicu braka. Pojedinih godina bismo se obukli i izašli na večeru. Druge godine smo jednostavno dan obilježili poljupcem.

Jednom smo se oboje razboljeli i kroz maglu se sjećam da smo nazdravljali sokom od narandže a ostatak dana prespavali.

Jedne godine smo oboje bili toliko sluđeni da tog dana nismo razmijenili niti riječ. Ali to je brak: bogatiji, siromašniji, periodi dobrog i lošeg. Svaka godina nosi svoja iznenađenja i izazove, teško naučene lekcije, kao i slatke trenutke.

Kako bih obilježila naše zajedničke godine, napisala sam 36 lekcija koje smatram najvrednijim:

1) Ako mislite da bi vam bilo mnogo lakše u braku sa nekim drugim, vjerovatno griješite.

2) Većina bračnih problema je rješiva. Zaista. Čak i oni veliki.

3) Riječ na slovo R (razvod) je opasno oružje. Predlažem umjesto toga riječ na slovo F: frustriran. Ničije srce neće biti slomljeno ukoliko kažete: „Toliko sam frustrirana da bih vrištala“.

4) Izraz 'bračna idila' svaki par treba izbaciti iz rječnika. Brak je divan na mnogo načina, ali očekivanje idile čini da neizbježna teška vremena izgledaju kao problem, ali su ona, u stvari, sastavni dio bračnog života.

5) Taj crv sumnje da se vaš partner neće promijeniti: Pogrešan. Moj muž i ja upoznali smo se u ranim dvadedetim godinama. Da smo oboje ostali kao što smo bili, mi bi i dalje bili dva naivna djeteta koja tvrdoglavo insistiraju da sve bude po njihovom i misle da brak ne bi trebalo da bude toliko izazov kao što jeste.

6) Brak ne postaje i ne ostaje dobar sam od sebe.

7) Svi smo mi, na svoj način, teški u zajedničkom životu. Ako poradite samo na jednom

problemu u svom ponašanju napraviti ćete veliku razliku u kvalitetu svog braka. Dodatni bonus-  
vaš supružnik će vam u velikoj mjeri biti zahvalan!

8) Ljudi koji su nesretni u braku ponekad misle da je brak problem- da je brak neprirodan ili zastario ili da je nemoguće da se poboljša. Ne postoji treći entitet koji se zove brak. Sve što se dešava između je ono što vi stvorite. Svako od vas igra svoju ulogu. Zbog čega onda ne bi stvorili nešto vrijedno?

9) Brak se uči. Niko od nas ne ulazi u brak sa svim vještinama koje su nam potrebne za uspjeh. Kada postane teško je često znak da su nam potrebne nove vještine- to nije znak da nam je potreban novi supružnik.

10) Borba u braku nije samo neizbježna, nego je i nužna. Niko ne može razviti snažan i zdrav odnos bez da se suoči i riješi teška pitanja.

11) Čak ni najbolji brakovi ne mogu da izgleda poteškoće s kojima smo se suočili tokom odrastanja. Svi mi imamo rane iz djetinjstva. Razmišljanje da vaš supružnik može učiniti da se osjećate sigurno i zaštićeno dok ste iznutra 'nestabilni' je prevelika stvar za očekivati. Što prije (i učinkovitije) se pozabavite sa svojim 'demonima' to će vaš brak biti zdraviji i bit ćete zadovoljniji.

12) Ljubav raste preko iskušenja sa kojima se suočavamo i koje zajedno prebrodimo kao i iz zajedničkih užitaka.

13) Brak je dugo pregovaranje o tome kako će se dvije osobe nositi sa određenim stvarima. Novac. Intimnost. Roditeljstvo. Obaveze. Možete se svađati ili sarađivati. Saradnja pruža znatno više zadovoljstva.

14) Čak i najtvrdoglaviji od nas mogu da nauče da ponekad popuste. Vjerujte mi.

15) Većina stvari zbog kojih je vaš supružnik nervozan i frustriran ne odnosi se na vas – ali neke se odnose. Što prije otkrijete koje bit će vam bolje

16) Tokom teških vremena bračni zavjeti koji ste izrekli mogu biti vaša slamka spasa. Činjenica da ste prilikom sklapanja braka rekli 'dok nas smrt ne rastavi' može biti jedini razlog koji vas drži zajedno dok ne popravite ono što je loše između vas. I to je dovoljan razlog.

17) Brak od vas može napraviti bolju ili lošiju osobu. Izbor je vaš.

18) Žalbe i kritike nisu isto što i potreba za promjenom.

19) Nedostatak podsticaja je jedna od najvećih prijetnji braku. Vidjela sam parove koji su se borili da sačuvaju brak kako odustaju od braka a koji su mogli sačuvati brak samo da su dobili odgovarajuće smjernice i podsticaj da ostanu zajedno i poprave stvari.

20) Razmišljanje da imate 50:50 posto šanse da se razvedete liči na bacanje novčića. Ali to nije. Postoje neka ponašanja koja garantuju neuspjeh. Svi znamo koja. Dobra ideja je da ih ne

radimo.

21) Fino ophođenje pomaže.

22) Iskazivanje zahvalnosti također pomaže.

23) Što sam zadovoljnija svojim životom manje me nervira iritirajuće ponašanje mog muža.

24) U dobrom braku će biti sukoba, frustriranosti, dosade, neriješenih svađa, zalupljenih vrata i noći u kojima jedna osoba spava na kauču. Ključno je imati dovoljno dobrih stvari kako bismo ih izjednačili.

25) Nije uvijek lahko pokazivati i govoriti svoja istinska osjećanja i misli.

26) Ljubav je veoma bitna. Iako ljubav ne liječi sve, još (posebno) u teškim vremenima, ljubav je referenca, podsjetnik zbog čega ste zajedno na prvom mjestu.

27) Brak nije protuotrov usamljenosti. Dok brak obezbjeđuje društvo, bliskost i povezanost nisu konstanta. Ponekad smo sinhronizovani. Nekad nismo. Važno je da se možemo utješiti i oraspoložiti kada je potrebno.

28) Lahko je upasti u rutinu kada ste sa istom osobom iz godine u godinu. Seks. Odmori.

Večera. Način na koji provodite subotnje večere. Promijenite nešto. Dodajte čari vezi.

29) Većina dobrih brakova ima jednu osobu koja 'čuvar': to je osoba nosi teret. Osoba koja daje nadu u teškim vremenima. Osoba koja pozitivno utječe kada ste jedno ili oboje prekomjerno pogođeni emocijama. U idealnom svijetu ta uloga je podijeljena. U stvarnosti je preuzima jedna osoba.

30) Najbolja stvar koju u sred svađe možete da uradite jeste da prestanete da se svađate.

Napravite pauzu. Ohladite se. Vratite se tome kasnije. Usijane glave su užasne za rješavanje problema.

31) Pojedini sukobi se ne mogu riješiti kompromisom. (Ne možemo imati pola djeteta ili kupiti pola letnjakovca). Kada ne možete da se „nađete na pola puta“, rješenje postaje stvar darežljivosti – gdje jedna osoba kaže 'da' za njihov drugi izbor, a druga strana to priznaje kao poklon.

32) Uzrok svađe nikada nije ono oko čega je započeta. Gdje držimo deterdžent za suđe, da li je brže da idemo sporednim putem ili autoputem, da li je strašno nepristojno da ne odgovorimo na poruku- nijedna od ovih stvari ne zaslužuje da se svađamo. Naša uznemirenost počiva zbog većeg značenja kojeg dajemo toj neodgovorenoj poruci, toj otpornosti na utjecaj, odbijanju da se ozbiljno shvate stvari koje tražimo. Zaista pomaže ukoliko precizno imenujemo ono šta nas nervira.

33) Postoji velika razlika između biti u sretnom braku i živjeti sretno do kraja života. Niko od nas nije neprestano sretan. Hvala Bogu i ne treba da budemo.

34) Kadgod u sebi pomislite „ne bi trebalo da kažem to“, najvjerojatnije ste u pravu.

35) Jako je bitno da naučite kako da izgledate stvari jer nikada, baš nikada, nećete doći do tačke u kojoj jedno od vas neće zabrljati.

36) Jedno od vas dvoje mora da bude prvo. Prvo da se izvini. Prvo da pokaže slabost. Prvo da popusti. Prvo da oprost. Zašto to ne biste bili vi!

Napisala: Winifred M. Reilly