



[Hrvatska](#) [Vijesti](#)

MUKE IZ BRAČNE LUKE: O braku i svemu što ga tjera u razvod očima psihologa Borisa Blažinića

[21. kolovoza 2024.](#), [marko blažinić](#), [muke iz bračne luke](#), [psiholog o braku](#), [psiholog o razvodu](#), [razvodi](#)

O braku i svim problemima u vezama, koje posljednjih godina sve više pucaju, razgovaramo s Borisom Blažinićem, profesorom psihologije i međunarodnim stručnjakom za razvoj osobnosti i maksimalizaciju osobnih potencijala. direktorom Centra za razvoj osobnosti.

Razgovarao: Milivoj Pašiček

Zašto mladi sve kasnije ulaze u brak?

Kasniji ulazak u brak među mladima u rezultat je složenih interakcija između ekonomskih, političkih, društvenih i kulturnih čimbenika. Aktualna politika, ekonomska nesigurnost, utjecaj društvenih mreža i promjene u društvenim normama oblikuju odluke mladih da odgode brak. Iako strah od prolaznosti vremena može igrati određenu ulogu, većina mladih donosi promišljene odluke temeljene na osobnim ciljevima i okolnostima. Kasniji brak može voditi do zrelijih i stabilnijih odnosa, odražavajući mudru i promišljenu odluku, a ne samo reakciju na pritiske društva.

Ekonomija Hrvatske suočava se s brojnim izazovima koji direktno utječu na odluke mladih ljudi. Visoka stopa nezaposlenosti među mladima, nestabilnost na tržištu rada i rastući životni troškovi značajno doprinose kasnijem stupanju u brak. Mnogi mladi jednostavno nisu financijski spremni preuzeti odgovornost za bračni život, koji uključuje troškove stanovanja, uzdržavanje obitelji i dugoročne financijske obveze.

Osim toga, visok trošak nekretnina čini kupovinu stana ili kuće težim zadatkom, a bez osiguranog vlastitog doma, mnogi mladi parovi odgađaju brak. Ekonomski pritisci stvaraju nesigurnost i tjeskobu, što često dovodi do odluke da se brak odgodi dok se ne postigne željena financijska stabilnost.

Politička situacija u Hrvatskoj također igra značajnu ulogu u oblikovanju odluka mladih ljudi. Nepoštenje, korupcija i politička nestabilnost često rezultiraju nedostatkom povjerenja u institucije, što dodatno potiče osjećaj nesigurnosti među mladima. Politički skandali i korupcija dovode do nezadovoljstva građana, osobito mladih, koji se suočavaju s osjećajem bespomoćnosti i frustracije.

Ovi problemi potiču migraciju mladih u potrazi za boljim mogućnostima u inozemstvu, što dodatno smanjuje broj mladih spremnih za brak u Hrvatskoj. Oni koji ostaju često se fokusiraju na osobni i profesionalni razvoj, odgađajući brak dok ne vide pozitivne promjene u društvenoj i političkoj klimi.

Društvene mreže značajno utječu na način na koji mladi percipiraju odnose i brak. Iako omogućavaju lakšu komunikaciju i povezivanje s ljudima, društvene mreže također mogu dovesti do površnosti u međuljudskim odnosima. Stvarajući iluziju savršenih života i odnosa, društvene mreže mogu stvoriti nerealna očekivanja koja mladi ljudi postavljaju pred sebe i svoje partnere.

Otuđenje od sebe i drugih često je posljedica prekomjerne uporabe društvenih mreža, gdje stvarna komunikacija i emocionalna povezanost bivaju zamijenjeni virtualnim interakcijama. Mladi se suočavaju s pritiskom da prate trendove i idealizirane slike veza, što može dovesti do nesigurnosti i neodlučnosti kada je u pitanju brak.

Koliko je prisutan strah da će ona ili on ostati sami, pa traže izlaz u braku?

Strah od samoće može biti snažan faktor u odlučivanju o stupanju u brak. Pritisci društvenih normi, ekonomski izazovi i utjecaj društvenih mreža doprinose osjećaju nesigurnosti i želji za osiguranjem stabilnosti kroz brak. Međutim, važno je da odluka o braku bude donesena iz ljubavi

i istinske želje za zajedničkim životom, a ne iz straha. Samo na taj način brak može pružiti dugoročnu sreću i ispunjenje. Podizanje svijesti o važnosti donošenja svjesnih i informiranih odluka može pomoći mladima da se odupru pritiscima i pronađu svoj put prema ispunjenju, bilo kroz brak ili drugim životnim izborima.

Za mnoge ljude, osjećaj da će ostati sami može izazvati anksioznost i nesigurnost. U kontekstu Hrvatske, gdje obitelj igra ključnu ulogu u društvenom životu, strah od samoće može biti još izraženiji.

Mladi koji se osjećaju izolirano ili društveno neprihvaćeno često gledaju na brak kao na rješenje koje će im pružiti emocionalnu sigurnost i stabilnost. Ova želja za sigurnošću često nadmašuje racionalne procese odlučivanja, što može dovesti do ulaska u brak iz straha, a ne iz stvarne želje ili ljubavi

Ulazak u brak iz straha od samoće može imati ozbiljne posljedice. Brakovi koji su sklopljeni pod pritiskom često nisu utemeljeni na istinskoj ljubavi i međusobnom razumijevanju, što može dovesti do nezadovoljstva, konflikata i, u konačnici, razvoda. Osobe koje ulaze u brak iz straha mogu se osjećati zarobljene ili nezadovoljne, što pak može utjecati na njihovo mentalno zdravlje i opće blagostanje.



Iako se velika većina stanovnika u Hrvatskoj deklariraju kao katolici, broj vjerskih brakova opada. Kako to tumačite?

Hrvatsko društvo doživljava značajne promjene u društvenim i kulturnim vrijednostima. Mladi sve više cijene individualizam i osobnu slobodu, što ih potiče da donose odluke o braku na temelju osobnih uvjerenja, a ne nužno tradicije. Brak se često percipira kao osobni sporazum

između dvoje ljudi, a ne kao sakrament koji zahtijeva vjerski obred. Ova promjena u percepciji braka rezultat je modernizacije i pristupa različitim idejama i stilovima života kroz medije i globalizaciju.

Društvene mreže i globalizacija omogućuju mladima pristup različitim kulturama i običajima, uključujući i različite pristupe braku. Mladi često pronalaze inspiraciju za svoje vjenčanje na društvenim mrežama, gdje su građanska i simbolična vjenčanja prikazana kao moderne i privlačne opcije. Globalizacija potiče širenje ideje da su osobni izbori važniji od tradicije, što utječe na odluku da se brak ne veže uz religijske norme.

Iako se mnogi Hrvati izjašnjavaju kao katolici, razina praktične religioznosti može varirati. Za mnoge ljude religijska pripadnost više je kulturna tradicija nego svakodnevna praksa. Ova razlika između deklarativne i praktične religioznosti može utjecati na odluku da se brak ne sklapa vjerskim putem.

Što biste rekli o podatku kako brak u Hrvatskoj prosječno traje tek 15 godina?

Jedan od glavnih faktora koji utječe na trajanje brakova su promjene u društvenim i obiteljskim vrijednostima. U prošlosti, brak se često smatrao doživotnom obvezom, a razvod je bio društveno stigmatiziran. Danas, međutim, društvene norme postale su fleksibilnije, a razvod je sve prihvatljiviji kao opcija za rješavanje nezadovoljavajućih ili problematičnih odnosa.

Mladi ljudi sada ulaze u brak s različitim očekivanjima i prioritetima nego prethodne generacije. Otudjenje od sebe i svojih vrijednosti također igra značajnu ulogu u kraćem trajanju brakova. U modernom društvu, gdje su očekivanja često nametnuta vanjskim pritiscima, mnogi ljudi gube vezu sa svojim istinskim željama i vrijednostima. Ulazak u brak bez jasne spoznaje vlastitih potreba i vrijednosti može dovesti do nezadovoljstva i osjećaja izgubljenosti unutar odnosa.



Foto: Freepik.com

Parovi koji nisu usklađeni sa svojim osobnim vrijednostima često se suočavaju s unutarnjim konfliktima, što može dodatno opteretiti njihov brak.

Nedostatak planiranja zajedničke budućnosti još je jedan faktor koji pridonosi kraćem trajanju brakova. Parovi često ulaze u brak bez jasne vizije o tome kako će izgledati njihov zajednički život. Nedostatak komunikacije o ciljevima, vrijednostima i očekivanjima može dovesti do nesporazuma i sukoba. Nedostatak emocionalne povezanosti često je glavni uzrok raspada brakova. Parovi koji ne uspijevaju učinkovito komunicirati ili održati emocionalnu intimnost često se suočavaju s nesporazumima i konfliktima. S obzirom na ubrzani tempo modernog života, gdje stres i obveze mogu zauzeti središnje mjesto, parovi često zapostavljaju rad na odnosu, što može dovesti do udaljavanja i osjećaja nezadovoljstva.

Parovi koji ne razgovaraju o ključnim pitanjima, poput financija, djece, karijere i životnih ciljeva, često se suočavaju s problemima kada se te teme neizbježno pojave. Ovo može stvoriti osjećaj nesigurnosti i frustracije, što dodatno ugrožava brak.

Kultura instant zadovoljstva, potaknuta društvenim mrežama i medijima, često potiče brze i intenzivne veze. Mladi parovi mogu se upustiti u brak bez dovoljno vremena da se upoznaju ili izgrade čvrste temelje za dugoročni odnos. Ovakav brz ulazak u brak može biti zasnovan na prolaznoj strasti umjesto na dubokom međusobnom razumijevanju i zajedničkim vrijednostima.

Nedostatak temelja i zrelosti u vezi često rezultira poteškoćama kada se par suoči s realnim izazovima braka, kao što su financijski problemi, obiteljske obveze i životne promjene.

Mnogo je istraživanja o tome zašto se sve brakovi ruše. Što vi ocjenjujete kao glavne razloge?

Iako se ljubavni odnosi često smatraju temeljnim aspektom ljudskog života, malo je formalnog obrazovanja ili društvenih smjernica koje nas podučavaju kako biti sretan u ljubavi. To može dovesti do niza izazova u vezama jer ljudi nisu opremljeni znanjima i vještinama potrebnim za održavanje zdravih i ispunjavajućih odnosa. U obrazovnim sustavima širom svijeta, naglasak je stavljen na akademska postignuća i stjecanje praktičnih vještina, poput matematike, jezika i znanosti. Međutim, rijetko se raspravlja o međuljudskim odnosima, emocionalnoj inteligenciji i vještinama potrebnim za sretan ljubavni život. Kao rezultat toga, mnogi ljudi ulaze u odraslu dob bez ikakvih formalnih smjernica o tome kako izgraditi i održavati zdrave odnose.

Dok nas formalno obrazovanje priprema za profesionalni život, ostavlja nas bez osnovnog razumijevanja emocionalnih i psiholoških komponenti potrebnih za uspješne veze. Ljudi često uče o ljubavi kroz osobna iskustva, pokušaje i pogreške, što može dovesti do nezdravih obrazaca ponašanja i nesporazuma.

Iako obitelj i društvo igraju ulogu u oblikovanju naših pogleda na ljubav, često nedostaju jasne smjernice i obrazovanje o tome kako biti sretan u ljubavi. Obitelji mogu prenositi tradicionalne vrijednosti i norme o vezama, ali to ne znači nužno da pružaju praktične savjete o tome kako se nositi s izazovima u vezama.

Društvo često romantizira ljubav i veze putem medija, stvarajući nerealna očekivanja o tome što znači biti sretan u ljubavi. Filmovi, knjige i televizijske emisije često prikazuju idealizirane verzije ljubavi, koje ne odražavaju stvarnost odnosa. Takvi prikazi mogu dovesti do pogrešnih očekivanja i razočaranja kada se suočimo sa stvarnim problemima u vezama.

Jedan od ključnih elemenata sretne veze je emocionalna inteligencija, koja uključuje sposobnost razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama, kao i empatiju prema emocijama drugih. Bez razvijene emocionalne inteligencije, ljudi mogu imati poteškoća u upravljanju sukobima i razvijanju emocionalno zdravih odnosa.

Vještine komunikacije također su ključne za uspješne veze. Bez sposobnosti da jasno izražavamo svoje misli i osjećaje, često dolazi do nesporazuma i konflikata. Ljudi koji nisu educirani o važnosti učinkovite komunikacije mogu se naći u odnosima u kojima su osjećaji zanemareni ili potisnuti, što vodi do nezadovoljstva i udaljavanja.

Mnogi ljudi ulaze u veze s nerealnim očekivanjima, što često dovodi do razočaranja kada se suoče sa stvarnim izazovima u vezi. Ovi izazovi mogu uključivati neslaganja oko financija, roditeljstva, osobnih ciljeva i vrijednosti.

Bez razumijevanja kako rješavati sukobe i održavati emocionalnu povezanost, mnogi parovi doživljavaju frustracije i razočaranje. Ovo može dovesti do prekida ili razvoda, što je sve češće u modernom društvu. Ljudi često ostaju s osjećajem neispunjenosti i neuspjeha jer nisu naučeni kako se nositi s problemima u vezama.

Što je po vama potrebno kako bi brak potrajao?

Brak je jedna od najvažnijih i najizazovnijih odnosa u životu, a njegovo trajanje i kvaliteta ovise o mnogim faktorima. Da bi brak potrajao i bio ispunjen, potrebno je ulagati u odnos, raditi na međusobnom razumijevanju i biti spreman na kompromis.

Otvorena i iskrena komunikacija temelj je svakog uspješnog braka. Parovi trebaju biti sposobni izražavati svoje misli, osjećaje i potrebe na način koji je jasno razumljiv njihovom partneru. Komunikacija uključuje ne samo dijeljenje informacija, već i aktivno slušanje, empatiju i razumijevanje perspektive druge osobe. Redovita komunikacija pomaže parovima da riješe nesuglasice prije nego što prerastu u veće probleme. Kada partneri osjećaju da mogu slobodno razgovarati o svemu, stvaraju čvrste temelje povjerenja i emocionalne povezanosti. Povjerenje je ključni element koji omogućuje parovima da se osjećaju sigurno i povezano. Povjerenje se gradi kroz dosljednost, iskrenost i pouzdanost. Partneri koji vjeruju jedno drugome lakše će prevladati izazove i održati stabilnost u vezi. Poštovanje je također neophodno za dugotrajan brak. Parovi trebaju poštivati individualnost, potrebe i želje svojih partnera. Kada postoji međusobno poštovanje, partneri se osjećaju cijenjenima i važnima, što jača vezu.

U braku, empatija kao sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja druge osobe omogućuje partnerima da se stavljaju u položaj svog partnera, prepoznaju njihove osjećaje i reagiraju na način koji pokazuje razumijevanje i podršku. Empatija je ključna za izgradnju emocionalne povezanosti, koja je temelj dubokih i ispunjavajućih odnosa. Kada partneri osjećaju da su

razumljeni i podržani, razvijaju snažnu emocionalnu povezanost koja im pomaže da zajedno prevladaju izazove i grade trajan odnos.

Svi parovi se suočavaju s nesuglasticama i sukobima. Ključ za dugotrajan brak je sposobnost rješavanja sukoba na konstruktivan način. To uključuje rješavanje problema s poštovanjem, bez agresije ili omalovažavanja, i spremnost na kompromis. Parovi koji učinkovito rješavaju sukobe fokusiraju se na problem, a ne na osobu, tražeći rješenja koja su prihvatljiva za obje strane. Uspješnim rješavanjem sukoba parovi jačaju svoju vezu i izbjegavaju dugotrajne nesuglasice.

Zajednički ciljevi i vrijednosti pomažu parovima da ostanu usklađeni i motivirani u svom zajedničkom putovanju. Parovi koji dijele slične životne ciljeve i vrijednosti imaju bolju šansu za uspješan brak jer rade zajedno na ostvarenju zajedničkih snova i prioriteta.

Diskusija o očekivanjima, ciljevima i vrijednostima prije i tijekom braka može pomoći parovima da izbjegnu nesporazume i osiguraju da su na istoj stranici. Brak je dinamičan odnos koji zahtijeva prilagodljivost i spremnost na promjenu. Partneri moraju biti otvoreni za prilagodbu na nove okolnosti, bilo da se radi o promjenama u karijeri, roditeljstvu ili životnim izazovima. Spremnost na kompromis je ključna vještina koja omogućuje parovima da rade zajedno kako bi pronašli rješenja koja zadovoljavaju potrebe obje strane. Kompromis ne znači odustajanje od vlastitih želja, već pronalaženje srednjeg puta koji obostrano obogaćuje. U užurbanom svijetu, parovi često zaboravljaju važnost provođenja kvalitetnog vremena zajedno. Redovito zajedničko provođenje vremena pomaže u održavanju emocionalne povezanosti i jačanju intimnosti. Bez obzira na obaveze, važno je izdvojiti vrijeme za zajedničke aktivnosti, razgovore i uživanje u međusobnom društvu. Ovo pomaže parovima da ostanu povezani i podsjećaju ih na razloge zbog kojih su se zaljubili.

Rađa li lakoća razvoda defetistički stav prema braku, odnosno je li to glavni razlog zbog kojeg se čini da je ideja o “svetosti braka” stvar prošlosti?

Lakoća razvoda i sve veća društvena prihvaćenost razvoda, kao i promjene u društvenim normama, dovode do percepcije da je ideja o “svetosti braka” stvar prošlosti. U prošlosti je brak bio viđen kao neraskidiva zajednica, a razvod je nosio stigmatu i društvene posljedice. Međutim, danas se razvod smatra uobičajenim i društveno prihvatljivim rješenjem za nesretne brakove. Ova promjena u društvenim normama odražava širi pomak prema individualizmu i osobnom ispunjenju.

Pravne i društvene promjene učinile su razvod jednostavnijim i prihvatljivijim. Postupci razvoda sada omogućuju parovima da prekinu veze koje više ne ispunjavaju njihove potrebe, bez suočavanja s društvenim osudama. Zbog toga se brak sve manje doživljava kao svet ili trajan, već više kao privremen i zamjenjiv odnos. Ova percepcija može potaknuti defetistički stav prema braku, gdje pojedinci ulaze u brak s manjim očekivanjima o njegovoj trajnosti. Kada brak postane težak ili izazovan, razvod se često čini kao jednostavno rješenje umjesto ulaganja napora u poboljšanje odnosa.

Takva dostupnost razvoda može smanjiti motivaciju parova da rade na rješavanju problema unutar braka. Ako ulaze u brak s idejom da je razvod jednostavan izlaz, parovi su manje skloni

ulagati napor u rješavanje sukoba i prevladavanje izazova. Ova promjena naglašava potrebu za redefiniranjem braka kao partnerstva koje omogućuje osobni rast i ispunjenje, a ne kao tradicionalne institucije.



Foto; Pixabay.com

Koncept “svetosti braka” bio je ukorijenjen u kulturnim, religijskim i tradicionalnim vrijednostima

koje su se mijenjale tijekom vremena. U današnjem društvu sve je manji naglasak na tradicionalnim ulogama i obvezama unutar braka. Kako se društvo razvija, ljudi sve više cijene osobnu slobodu i sreću, često iznad tradicionalnih obveza braka. Ova promjena može dovesti do percepcije da je svetost braka stvar prošlosti, jer se brak sve više promatra kao partnerstvo temeljeno na uzajamnom ispunjenju, a ne kao doživotna obveza.

Rast individualizma potiče ljude da teže osobnom zadovoljstvu i ispunjenju, često na račun dugotrajnih obveza. Mnogi ulaze u brak s očekivanjem da će ih veza ispunjavati emocionalno i psihološki. Kada ta očekivanja nisu ispunjena, razvod postaje opcija. Na taj način, lakoća razvoda postaje jedan od čimbenika koji oblikuje modernu percepciju braka, naglašavajući potrebu za brakom koji podržava osobni rast i zadovoljstvo.

Mladi sve duže žive s roditeljima, ne vjeruju u brak, otimaju mu se, kako se to može objasniti?

U današnjem hrvatskom društvu sve je više mladih koji ostaju živjeti s roditeljima i izražavaju sumnje u brak kao životnu instituciju. Ovaj fenomen može se objasniti nizom ekonomskih, socijalnih i kulturnih čimbenika koji oblikuju percepciju mladih o samostalnosti i bračnom životu.

Jedan od najvažnijih razloga zbog kojih mladi ostaju živjeti s roditeljima su ekonomski uvjeti. Hrvatska se suočava s visokom stopom nezaposlenosti među mladima i relativno niskim plaćama, što otežava financijsku samostalnost. Čak i oni koji su zaposleni često imaju nesigurne poslove s niskim primanjima, što dodatno otežava planiranje samostalnog života. Troškovi stanovanja, uključujući najamnine i cijene nekretnina, izrazito su visoki u usporedbi s prosječnim prihodima, što mlade često prisiljava da ostanu u roditeljskom domu duže nego što bi željeli.

Ekonomska nesigurnost ima izravan utjecaj na stavove mladih prema braku. Brak se tradicionalno povezuje s financijskom stabilnošću i sigurnošću, a mnogi mladi ljudi ne žele stupiti u brak dok ne osiguraju financijsku neovisnost. Financijski pritisci čine kupovinu vlastite nekretnine nedostižnim ciljem, zbog čega se mladi sve češće odlučuju za suživot s roditeljima kao privremeno rješenje.

Osim ekonomskih čimbenika, postoje i socijalni i kulturni utjecaji koji doprinose produljenom ostanku mladih u roditeljskom domu i njihovom otporu prema braku. Mladi danas sve više cijene osobnu slobodu i individualizam, što utječe na njihovu percepciju braka. Brak se sve manje doživljava kao nužnost, a sve više kao opcija koja može biti odgođena ili izbjegnuta u korist osobnog razvoja i karijere. Socijalne norme su se promijenile, i brak više nije jedina društveno prihvatljiva opcija za odrasle.

Također, promjene u društvenim normama i rastući individualizam doveli su do toga da mladi sve više cijene osobnu slobodu i ispunjenje. Mnogi mladi danas ne žele žuriti s brakom jer ga vide kao potencijalnu prepreku za osobni razvoj i karijeru. Žele se fokusirati na izgradnju svoje karijere i istraživanje vlastitih interesa prije nego što se obvežu na brak. Brak se stoga često percipira kao dodatna odgovornost koja može ograničiti njihov osobni razvoj i slobodu.

Također, te promjene igraju značajnu ulogu u oblikovanju stavova mladih prema braku. U današnjem društvu brak se sve više doživljava kao opcija, a ne nužnost. Brak više nije jedini način za postizanje društvenog statusa ili osobne sreće, što omogućuje mladima da se usredotoče na druge aspekte svog života prije nego što razmotre brak. Kultura individualizma i osobnog ispunjenja potiče mlade da istražuju različite životne opcije prije nego što se odluče za brak.

Koliko i kako se savjetodavno može pomoći u spašavanju razvoda?

Spoznavanje, obuzdavanje i oplemenjivanje sebe može igrati ključnu ulogu u spašavanju braka koji se suočava s mogućim razvodom. Kroz samosvijest, pojedinci postaju svjesniji svojih unutarnjih motiva, emocija i obrazaca ponašanja, što može znatno poboljšati kvalitetu odnosa.

Kada partneri razviju dublje razumijevanje sebe, otvaraju se mogućnosti za bolju komunikaciju, empatiju i međusobno razumijevanje.

Prvi korak u korištenju samosvijesti za pomoć parovima je prepoznavanje osobnih obrazaca i reakcija. Mnogi sukobi u braku proizlaze iz nesvjesnih reakcija koje se pokreću iz dubokih unutarnjih strahova ili potreba. Na primjer, jedan partner može reagirati obrambeno zbog nesigurnosti koja dolazi iz djetinjstva, dok drugi može postati povučen kad se osjeća neshvaćenim. Kada pojedinci postanu svjesni ovih obrazaca, mogu raditi na promjeni automatskih reakcija i izbjegavanju eskalacije sukoba.

Razumijevanje sebe također uključuje prepoznavanje vlastitih emocija i njihovo izražavanje na zdrav način. Često se parovi suočavaju s problemima jer potiskuju ili pogrešno interpretiraju svoje emocije. Razvijanje emocionalne svijesti omogućuje pojedincima da jasnije izraze svoje osjećaje, potrebe i želje, čime se poboljšava komunikacija s partnerom. Umjesto da reagiraju ljutnjom ili povlačenjem, mogu konstruktivno izraziti svoje osjećaje i potrebe, što može dovesti do rješavanja sukoba i jačanja veze.

Kroz razumijevanje sebe, partneri također mogu raditi na razvijanju empatije. Kada pojedinci postanu svjesni vlastitih emocija i motivacija, lakše im je razumjeti da i njihov partner prolazi kroz slične unutarnje procese. Ova spoznaja može povećati empatiju i suosjećanje prema partneru. Kada partneri shvate da njihovi sukobi često proizlaze iz različitih perspektiva i emocija, lakše im je pristupiti problemima s manje osude i više suosjećanja.

Osim toga, samosvijest može pomoći parovima u izgradnji povjerenja i intimnosti. Kada partneri otvoreno dijele svoja unutarnja iskustva, ranjivosti i nade, grade dublju povezanost i povjerenje. Otvorenost i iskrenost stvaraju okruženje u kojem se partneri osjećaju sigurno dijeliti svoje najdublje misli i osjećaje, što jača emocionalnu povezanost i intimnost.

Razumijevanje sebe također potiče osobni rast, što može imati pozitivan učinak na brak. Kada pojedinci rade na vlastitim slabostima i razvijaju svoje snage, postaju bolji partneri. Ovo uključuje prepoznavanje osobnih ciljeva, vrijednosti i potreba te rad na njihovom ispunjenju na način koji podržava odnos. Osobni rast omogućuje partnerima da doprinesu vezi na zdrav način, osnažujući zajednički rast i zadovoljstvo.

U konačnici, zajednički razvoj samosvijesti može pomoći parovima da prevladaju izazove i ojačaju svoj odnos. Kada oba partnera rade na razumijevanju sebe i svojih međusobnih dinamika, postaju sposobniji za rješavanje sukoba, prilagodbu promjenama i izgradnju trajne veze. Kroz ovaj proces, parovi mogu razviti nove strategije za suočavanje s izazovima i jačanje odnosa.

www.borisblazinic.hr

**Serijal MUKE IZ BRAČNE LUKE, objavljen je uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz programa poticanja novinarske izvrsnosti.*