



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

MUKE IZ BRAČNE LUKE: O braku i rastavi

savjetodavna terapeutkinja Ana Sedak

[14. rujna 2024.](#), [ana sedak](#), [brakovi](#), [muke iz bračne luke](#), [rastave](#), [savjetodavni terapeut](#)

Ana Sedak je savjetodavna terapeutkinja pokretom i plesom, a radi, kako kaže, s različitim problemima, pa tako i s partnerima koji su se našli u bračnoj krizi iz koje pokušavaju izaći. Ana Sedak podijelila je svoja iskustva na planu rastava brakova i pojasnila kako se može pomoći.

Razgovarao: Milivoj Pašiček

Sve je više brakova koji se ruše. Neki ne izdrže više od nekoliko godina. Na koje biste uzroke ukazali iz vaše prakse kroz savjetovalište?

Smatram da ljudi gledaju svoj ego na negativan način. Puno je nerazumijevanja i neprihvatanja.

Osim što je sve više rastava brakova u nas i u svijetu, mladi po mnogim istraživanjima ne žele u brak i ne vjeruju u tu vezu. Zašto je tome tako?

Iz straha jer nemaju dovoljno vjere da će uspjeti .

Sve je više mladih koji žive u izvanbračnoj zajednici i sve više djece dolazi na svijet iz takvih veza. Mislite li da klasični oblik braka odumire?

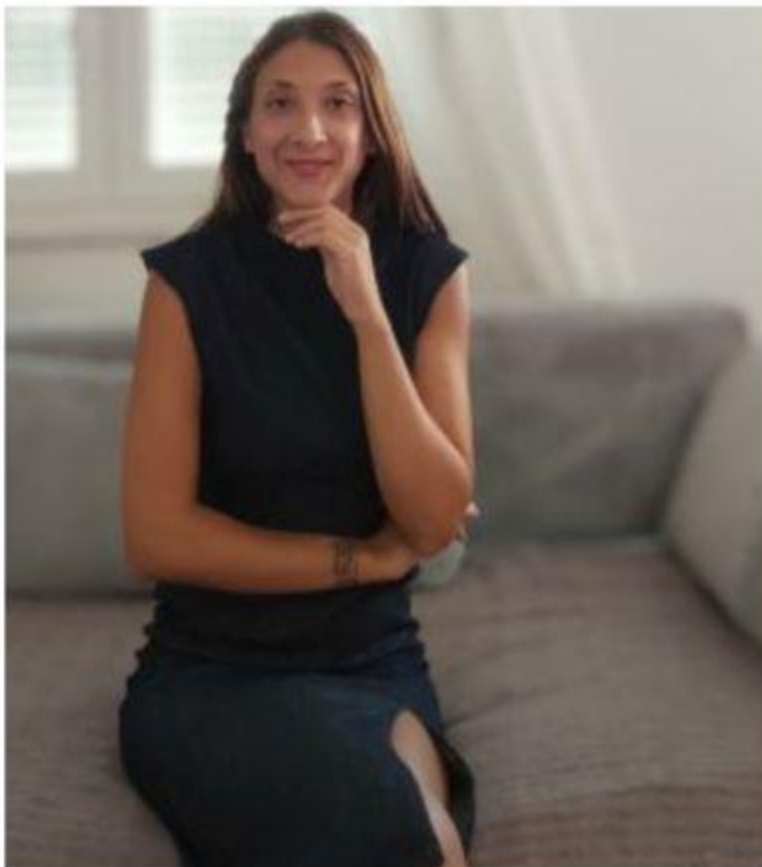
Da. Mislim da se ljudi boje “papira” ako potpišu onda je za zauvijek, a ovako je prisutna sloboda.

Tko češće navraća u vaše savjetovalište, žene ili muškarci?

Najčešće žene.

Postoje li neki stereotipi kad dolaze, recimo jesu li skloni odmah kriviti drugu stranu?

Ovisi sa čime dolaze, ali da obično krive partnera “što im je napravio”, a za zajednicu je potrebno dvoje.



Koliko su iskreni, koliko duboko ulaze u intimu kada traže vašu pomoć?

Neki dolaze zaista iskreno jer žele povratiti samopouzdanje i samopoštovanje, a neki dolaze kako bi od mene čuli odgovore. Od mene ne mogu dobiti odgovore, već im ja mogu biti podrška da sami pronađu odgovore.

Istraživanja pokazuju kako je život razvedenih žena često teži od života udovica. Kako to objašnjavate?

Hm, ne znam da je tome tako. Nekako mislim da i jedne i druge žene nakon oba slučaja mogu izgraditi kvalitetan život.

Npr. ja sam nakon svoje rastave postala osoba o kojoj sam sanjala. Samopouzdanija i samopoštovana.

Partneri su kad se razvode skloni manipulirati djecom. Što govore vaša iskustva?

Tako je, ali ono što znam iz iskustva je ključan oprost i prihvatanje.

Kako im zapravo možete pomoći? Kako možete ocijeniti uspjeh u savjetovalištu?

Ja im mogu pomoći da povrate sebe sebi, da prihvate bivšeg muža takvog kakav je i da oprostite i prihvate. Na taj način mogu povratiti svoje samopouzdanje i samopoštovanje i imati mir.

Možete li složiti neki "recept" za dobar i stabilan brak?

Ha, ha, nemam recept. Ono što mogu reći je da nitko ne šuti i kada im nešto smeta važno je reći kako se osjeća. Važno je učiti razumjeti i prihvaćati.

Često se vraćam na to prihvaćanje, ali to je ključ, jer kada ulazimo u odnos tada prihvaćamo osobu takvu kakva je, barem bi trebali, a onda se treba samo zajedno graditi, učiti komunicirati.

Ako nekoga volimo možemo zaista izgraditi kvalitetan odnos.

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