



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

MUKE IZ BRAČNE LUKE: Lidia Černi –

Konzervativizam je glavni razlog što partneri bježe od bračne terapije

[25. rujna 2024.](#), [bračna terapeutkinja](#), [lidia černi](#), [muke iz bračne luke](#), [rastave](#), [rušenje brakova](#)

Brakovi se sve više ruše baš kao kule od karata, a sve je više mladih koji ne vjeruju u bračnu zajednicu i žive u izvanbračnoj vezi u kojoj se rađaju i djeca. Sugovornica nam je psihoterapeutkinja Lidia Černi, bračna i partnerska terapeutkinja i savjetnica, direktorica Centra Pozitiva iz Zagreba.

Razgovarao: Milivoj Pašiček

U nas, kao i u svijetu, sve je više rastava braka. Što kažu vaša iskustva, zašto se partneri rastaju najčešće?

Primjećujemo u posljednjih nekoliko godina, poglavito od korone (lock downa)/ da su razvodi u svijetu porasli za oko 69 posto. Slično je i kod nas. To pokazuje jedan loš trend – koliko je teško u partnerskom odnosu bilo održati dobar odnos unutar situacije pandemije u kojem nije bilo puno želje da se odnos u posebnim, nametnutim uvjetima življenja poboljša, promijeni, prilagodi tim novim uvjetima života. Umjesto toga većina je izabrala razlaz. To je žalosna činjenica.

Što sve po vama narušava njihove odnose?

Partnerske odnose najviše narušava gubitak dobre komunikacije, pokazuju naša terapijska iskustva. Od dobre komunikacije koja je krasila uglavnom početak odnosa, ta je komunikacija ili nestala ili se pretvorila u svađu, nadmetanje, okrivljavanje, nerazumijevanje, kritiziranje partnera, osuđivanje i omalovažavanje. To su najčešći oblici loših odnosa, loše i ponekad posve nemoguće komunikacije zato što u vezi najčešće očekujemo da nas partner razumije, ostvari, prihvati, pruži sve ono što sami nemamo i pri tom još uvijek bude pun razumijevanja i podrške. To je nemoguće sve postići u jednoj osobi. To su zablude.

Odgajani smo na holivudskih romantičnim bajkama. Dobar se ljubavni odnos gradi, za njega trebamo biti spremni uložiti sav mogući napore kako bismo bili voljni uložiti kad bi bila u pitanju naša karijera, primjerice. Ali u ljubavi je to nekako drugačije, očito. Kao da očekujemo da nam se ona dogodi sama po sebi u čemu ne trebamo u ničemu sudjelovati. Ne volimo sebe, emocionalno smo nestabilni i ne možemo vladati svojim emocijama ni njihovim brojnim sadržajima. I onda pucamo po šavovima, krivimo partnera da je on kriv što se mi tako osjećamo. I tome nema kraja.

Najčešće u razvodima stradaju djeca, koja teško doživljavaju svađe roditelja jer se boje da se roditelji ne rastanu, što je za svako dijete nepodnošljivo za prihvatiti i razvijaju strah od gubitka sigurnosti doma a sigurnost doma za dijete je – odnos mame i tate a ne krov nad glavom kao kod nas odraslih.

Kolika je krivica za razvode na bračnim partnerima a kolika zbog okoline– roditelji, prijatelji, kolege, posao....?

Za partnere je najvažnija ljubav i zajedništvo, u vezi, iskrenost i međusobno poštovanje. Kada je to temelj braka, nitko i ništa nas ne može pokolebati niti rastati.. No roditelji i bliža rodbina igraju veliku ulogu u našim bračnim odnosima i mogu, ako partneri nisu jedinstveni i poštivajući jedan prema drugome, dovesti i do rastave. Imamo puno primjera uplitanja roditelja jednog od partnera u njihov brak i odgoj djece, što zna stvarati velike dugoročne probleme bračnim partnerima i vrlo često dovesti i do rastave braka. Posao ne u toj mjeri.

Kako izgleda ispovjedaonica kada oni koji su pred rastavom dolaze pred vas?

Većina bračnih partnera dolaze na terapiju već kad je u pitanju dugogodišnji loš odnos i poznati okrivljavajući narativ međusobne komunikacije koji ne donosi nikakve promjene već sve više

problema. Tada je teško puno toga promijenti većinom zato, što su partneri naučili međusobno se optuživati da je onaj drugi kriv što interakcija nije dobra i što su nastali problemi.

Najvažnije ih je uvjeriti da su oba odgovorni za to kako im izgleda veza, nije tu riječ o ničijoj krivnji, već odgovornosti za svoje ponašanje u odnosu. Ako to partneri shvate, onda je puno lakše opet uspostaviti dobru komunikaciju i razumijevanje. No često, nažalost, to nije tako.

Tko je odvažniji kada dolaze sa svojim argumentima koji ih, po njima, tjeraju iz braka – žene ili muškarci?

Nije stvar u odvažnosti, već u želji da se promjeni ponašanje. Nema razlike, ako je komunikacija loša, i suprug i supruga imaju svoje argumente za optužbu onog drugog.

Tko teže podnosi rastavu i zašto?

Najteže u rastavi prolaze djeca. To sam već objasnila u gornjem pitanju. A pošto po zakonu najčešće djeca pripadnu majci po rastavi, mogu reći da je ženama puno teže u post rastavnom procesu..

Koliko partnerima koji se žele rastati pomažu ili odmažu djeca?

Ako je odnos tako loš da ni bračna terapija ne pomogne, rastava je neminovna. I djeca su obično žrtve takvih okolnosti i ne mogu pomoći roditeljima da ostanu zajedno jer je to nemoguće. Neki pak parovi, zbog djece, ostaju u lošim odnosima do kraja života. I u takvom odabiru, stradavaju najviše djeca koja gledaju loš odnos roditelja – svađe, međusobna okrivljavanja i optuživanja, ponekad čak i fizičko nasilje – i kasnije kad odrastu, nesvjesno često prenesu takav loš odnos i u svoje brakove...

Ima li manipulacije s djecom i kakvih?

Roditelji znaju emocionalno manipulirati sa djecom. Najčešće su to ucjene zbog kazni kojima prijetite djeci, željom da se jednom od djece nametne osjećaj krivnje kroz optužbe za neki loš čin ili ponašanje, ili pak željom da dijete stane na njegovu stranu u optužbi partnera ili partnerice...

Što je ključno kada dolaze k vama da biste im mogli pomoći?

Ključ pomirenja i poboljšanja odnosa je istinska želja da se odnosi promijene kroz vlastitu promjenu ponašanja i interakcije s partnerom. Na neki način želimo postati svjesni svoje *odgovornosti* za partnerovo ponašanje koje nam se ne sviđa. Ako partneri kliknu na to, onda je već pola stvari riješeno...



Kako postižete učinak eventualne pomirbe?

Partneri su upoznati sa činjenicom da su za dobar odnos odnosno loš odnos oboje odgovorni, ne krivi. I ako oboje to uistinu i shvate, svatko će od njih željeti odnosno morati nešto promijeniti u svom ponašanju, kako bi se stvorio prostor za dobar i kvalitetan zajednički život, što svi mi i želimo kad se vežemo za nekog. Kroz sam proces terapije i neka krucijalna pitanja kroz koje prolazimo u terapijskom procesu, vidi se već promjena od jednog susreta do drugog kod onih koji su odlučili ostati zajedno a ne pobijediti u vezi (terapiji).

Koja je uopće uloga bračnog savjetovišta, odnosno bračne ili partnerske terapije?

Bračna terapija je primarno namijenjena emocionalnim teškoćama među partnerima, bilo da su u braku ili ne, ali može uključivati i poslovne partnere ili suradnike. Najčešće se koristi u situacijama kada dvoje ljudi imaju potrebu razriješiti incident ili problem koji je uzrokovao stres u njihovom odnosu.

Razgovarate li s partnerima odvojeno, ili i u prisustvu oboje “zaraćenih” strana i kakva je razlika?

U bračnoj smo terapiji zajedno na terminu, naravno.

Iz vašeg iskustva zašto ljudi na neki način zaziru, bježe, ne usude se, povjeriti terapeutu i potražiti pomoć i savjete?

Najčešći razlog za ne odlazak na bračnu terapiju je konzervativizam, to znači da jedan od partnera, najčešće onaj muški dio, misli da je partnerica kriva što je brak u problemima a ne on (nisam ja lud da idem na nekakvu terapiju).

Drugi je razlog što oba ili jedan partner misli da im se terapijom zapravo ne može pomoći, a treći je nedostatak financijskih sredstava za terapiju.

Što mislite kakva je budućnost braka? Može li se dugoročno održati ta stara zajednica muškarca i žene?

Ne znam što bi vam značila ova vaša definicija braka – ta stara zajednica muškarca i žene?? Budućnost svakog dobrog odnosa je zapravo krasna, a krase ga razumijevanje, prihvaćanje i poštovanje partnera kojeg sam odabrala za život. No danas vidimo velike promjene u takvom odnosu. Prije stotinjak godina, obitelj je bila važnija od partnerskog odnosa i morala je opstati. Danas je posve drugačije, partnerski je odnos ključan za opstanak braka i za obiteljski život. Zato danas ima češće razvoda nego još prije 40 ili 50 godina. Znači ako je partnerski odnos loš i ako se ne može popraviti, razvodimo se. Obitelj nas tu ne može spasiti.

Do tih je promjena dovela tzv. emancipacija žena uglavnom, u kojoj su se posve promijenili društveni odnosi. Više muškarac nije jedini *provajder* u obitelji i nema više *dozvolu za varanje* kao prije stotinjak godina kad žene nisu imale nikakva prava, već je sad tu i supruga koja u nekim slučajevima zarađuje više od supruga i postaje ravnopravan član partnerskog odnosa i želi ista prava. Drugi važan čimbenik tih promjena je što žena danas ima u svojim rukama svoju biološku reprodukciju (na pozornicu je došla anti-baby pilula) i više nije ovisna o *neželjenom začecu*.

I takav slijed stvari doveo je do velikih promjena u društvenim odnosima u cijelom svijetu pa danas govorimo o *kulturi slobode odabira*, na svim razinama od seksualnih, spolnih, rodnih – dogovori i pregovori su danas najviše rabljeni sustavi komunikacije..

Dakle puno se toga u partnerskim odnosima promijenilo u zadnjih 40-50 godina što je krucijalno utjecalo na instituciju braka kao takvog. Uz to danas imamo sve više partnerskih odnosa koji ne žele bračnu obavezu iako imaju djecu.

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