



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

MUKE IZ BRAČNE LUKE: Mirela Miharija –

Bračni savjetnik nudi spas onima koji se žele spasiti

[1. listopada 2024.](#), [bračna savjetnica](#), [centar sirius](#), [mirela miharija](#), [muke iz bračne luke](#), [rastave braka](#)

U Hrvatskoj je sve više brakova koji propadaju i mladih koji ne žele u brak. Odavna više ne vrijedi ono “dok nas smrt ne rastavi”, jer zadnji podaci govore kako se u nas ruši svaki treći brak. Neki, koji se žele spasiti potraže i pomoć bračnih savjetnika. O tome nam je nešto više rekla Mirela Miharija, prof. psihologije i bračna savjetnica Centra Sirius.

Ratgovarao; Milivoj Pašiček

Kakva su vaša iskustva u psihoterapiji na tu temu?

S obzirom da se nama obraćaju parovi kada naiđu na problem u vezi, naravno da imamo dojam da se puno parova suočava s problemima koji vodi razmišljanju o raskidu braka. To potvrđuju i statistike. Međutim, teško je reći da li raste broj problema u partnerskim odnosima ili se, radi promijenjenih okolnosti življenja i prihvaćanja razvoda kao sve prihvatljivijeg načina „rješavanja“ tih problema bez stigme u društvu, sve veći broj osoba na to i odlučuje.

U radu s mladima nismo primijetili da ih je sve više koji ne žele stupiti u brak, ali nije ni da smo ih ispitivali na tu temu. Ono što primjećujemo je da se na brak odlučuju u kasnim dvadesetim ili tridesetim godinama i da su im razmišljanja usmjerena završetku školovanja/studiranja, nalaženju dobrog posla, osiguravanju mjesta za samostalni život. Možemo reći da smo primijetili kako mladi žele osigurati uvjete za samostalan i dobar život, u materijalnom smislu, prije nego se odluče na zajednički život, a što znamo da je teško dostižno za dobar dio mladih.

Na osnovu razgovora s partnerima, kako ocjenjujete zašto se najčešće rastaju?

Razlozi za rastavu su, rekla bih, lako predvidljivi iako nisu isti za sve bračne parove. Radi se o nevjeri ili zaljubljivanju u druge osobe, nasilju, alkoholizmu, konzumiranju opojnih sredstava, postepenom udaljavanju i gubitku bliskosti. Iako ima parova koji ostaju u braku unatoč ovdje nabrojanim razlozima, oni koji se razilaze najčešće navode ovdje spomenute razloge.

U rastavi su osjetljivije i ranjivije žene. Kakve posljedice ostavlja rastava na njih?

Ne znam možemo li tako generalizirati, iako najčešće žene nose veći teret obiteljski obaveza pa i u rastavi nose taj teret sa sobom, uz sve ostale probleme koje sama rastava donosi. Žene lakše pokazuju svoje emocije, a muškarci emocije skrivaju što ne znači da se ne odražavaju na njihovo mentalno a i fizičko stanje. Osobito je teško kada se razvode parovi koji imaju djecu. Dio parova je svjestan da sada treba razdvojiti partnersku od roditeljske uloge i znaju potražiti stručni savjet prije nego djeci kažu da će se razvesti. Kada nisu u stanju razdvojiti partnersku od roditeljske uloge, onda se njihove razmirice lome preko djece što zna biti jako bolno.

Kažu da je razvod na ljestvici stresnih događaja na drugom mjestu, odmah iza smrti bračnog partnera pa i to govori koliko su posljedice razvoda teške za mentalno zdravlje, a znaju se odraziti i na tjelesno.

Koje su najčešće optužbe jedne strane prema drugoj kada je brak u krizi i kada ga žele srušiti?

Ne bih rekla da ga bračni partneri žele „srušiti“. Prvenstveno žele promijeniti ponašanje svog bračnog druga jer smatraju da je ono dovelo do problema. Jednim dijelom priznaju i da je potrebno da sebe mijenjaju ali najčešće veću promjenu očekuju od onog drugog. Optužuju se za nevjeru, laganje, udaljavanje, nemogućnost razgovora – da ih druga strana ne čuje niti želi razumjeti što im govore. Ponekad probleme stvaraju odnosi sa širom obitelji i različiti stavovi prema tome koliko trebaju biti uključeni u njihov život. Također, i razlike u stilu odgoja znaju biti uzrok svađa i međusobnih optužbi. U nekim slučajevima se stječe dojam da ih sve smeta što radi partner i ne mogu više prizvati ništa pozitivno vezano uz ponašanje partnera, a što ih je u početku privlačilo.

Ulazi li se u Hrvatskoj ishitreno u brak? Jer, oni koji se na njega odlučuju sve su stariji, pa je pitanje ne ulaze li u brak samo zato “da ne ostanem sam/a”?

Mislim da je odgovor na ovo pitanje vrlo individualan. Prije su se „starim curama i dečkima“ smatrale osobe od 21., 22. 23.... godine. Tada je postojao veći pritisak društva da se uđe u brak. Sada je taj pritisak, rekla bih, više internaliziran. Društvo prihvaća osobe koje žive same i stigma nije tako velika kao prije. Međutim, želja da uz sebe imamo nekoga s kim ćemo dijeliti život, tko će nam pružiti podršku i ljubav, s kim ćemo imati i odgajati djecu, prisutna je kod većine. Dio je to naše ljudske prirode a i samog društva koje je organizirano na način da je njegova osnovna temeljna jedinica obitelj i njeguje ideju i vrijednosti da sigurnost i podršku ostvarujemo u braku i obitelji.

.Što činite, kako pomažete, kad vam dolaze partneri koji ne mogu više?

Sažeto rečeno – pričamo. Nastojimo partnere potaknuti da se pažljivo slušaju i da čuju što je rečeno, da se nauče vještinama asertivne komunikacije, da ne pretpostavljaju nego pitaju i razjasne probleme, da se dogovaraju i nauče raditi kompromise, da se ne usmjeravaju samo na nedostatke partnera nego da osvijeste i njegove/njene dobre strane i vrline.

Često partneri, kada dobiju djecu, zanemare svoj ljubavni odnos i usmjeravaju se na rješavanje svakodnevnih problema. Zaborave da nisu samo roditelji nego i ljubavni partneri koji se trebaju truditi oko svog odnosa jer nije dovoljna odluka o ulasku u brak i spremnost koju smo osjećali tada da bi brak bio dobar. U odnos treba ulagati, na njemu treba „raditi“ i truditi se jedno oko drugoga. Svi se vremenom mijenjamo jer život ostavlja tragove na naša razmišljanja, ponašanja i emocija. Treba pratiti te promjene kod partnera, dijeliti ih, o njima razgovarati i pružati si podršku.

Koju i kakvu ulogu u rastavama igraju djeca?

Djeca igraju veliku ulogu. Već sam spomenula da je često teško tijekom razvoda razdvojiti partnersku od roditeljske uloge, a što je preduvjet da djeca što manje pate i što lakše prođu kroz razvod. Najteže je kada roditelji stave djecu u poziciju da biraju strane i da imenuju krivca za raspad braka, kao i da izbjegavaju drugog roditelja – ne radi odnosa prema njima, nego radi odnosa prema supruzi/suprug.

Ne rijetko se u razgovoru s mladima, čiji roditelji su razvedeni, može čuti da im je žao da se roditelji nisu i prije razveli jer sada imaju mir i svi su zadovoljniji, iako im je u tom trenutku to bilo jako bolno i nadali su se da će se roditelji pomiriti.



Koliko su partneri iskreni prema vama, koliko se povjeravaju?

Teško je reći. Ponekad se osjeti da partneri nisu iskreni ni u terapiji/savjetovanju iako su došli dobrovoljno, ali najčešće se ta „skrivena agenda“ pojavi u nekom trenutku. Kada steknu dovoljno povjerenja u terapeuta i u proces u koji su se uključili.

Je li učinkovitija psihoterapija kada razgovarate pojedinačno s jednim od partnera, ili s oboje?

Ovisi o situaciji i o osobama uključenim u savjetovanje. Ponekad pomogne da partneri idu paralelno i na individualno savjetovanje.

Ako se radi o situacijama nasilja i zastrašivanja, odvojeni razgovor može pomoći terapeutu da stekne bolji uvid u situaciju jer jedan partner zna biti u strahu od iznošenja takvih situacija pred nasilnim partnerom. A bez dobrog uvida u odnos ni terapeut ne može pružiti odgovarajuću podršku i pomoć.

Koliko uopće psihoterapija pomaže? Vraća li vjeru i ljubav, spaja li one koji žele otići?

Uspjeh terapije ovisi o spremnosti partnera da rade na poboljšanju svog odnosa. Ponekad dođu na savjetovanje samo da bi dobili potvrdu da je odnos došao do kraja. Često je to u situaciji kada

jedan partner želi „spasiti“ brak a drugi je već donio odluku koju ne namjerava mijenjati ali ne zna kako uvjeriti onog drugog da je brak gotov.

Također, nije rijetkost da se žena duže vremena žali na supruga i želi promjene ali suprug to ne doživljava kao nužno i ne vidi da problemi postoje. Kada žena odluči završiti odnos, onda se suprug „probudi“ i predlaže odlazak na terapiju jer mogućnost da sami poprave odnos je već izgubljena. Međutim, kasno je i za terapiju jer je supruga već donijela odluku, ali pristaje na odlazak terapeutu da i suprug postane svjestan da je kasno za popravljavanje odnosa.

Zašto po vama mladi sve češće žive u izvanbračnoj zajednici u kakvoj i rađaju djecu?

Vjerojatno zato što mogu. Društvena klima se promijenila i život u izvanbračnoj zajednici se ne osuđuje, a zakon je stvorio uvjete da imaju jednaka prava kao i bračni partneri. Većina parova koja živi u izvanbračnoj zajednici izjavljuje da im nije bitan papir i da papir ne utječe na njihov odnos, te da im nije važno što drugi misle o njima i njihovom odnosu.

Iz vašeg kuta, kakva je budućnost braka kao zajednice?

U skorije vrijeme ne vidim da će brak kao institucija nestati. I dalje velik dio mladih želi stupiti u brak i smatraju da se tim činom obvezuju za cijeli život. Suvremeno društvo pruža mogućnost za više različiti oblika obitelji. Ne tako davno, prije 100-injka godina, i na ovim prostorima se živjelo u velikim obiteljskim zajednicama. Nekoliko generacija zajedno, nekoliko bračnih parova zajedno, uz jasna pravila ponašanja i hijerarhiju odlučivanja i poslušnosti. Danas su nam obitelji uglavnom male – roditelji i djeca. Ali i dalje ljudi traže partnersku ljubav i podršku, a žele i imati djecu i odgajati ih zajedno, i najčešće to žele ostvariti kroz život u braku/obitelji.

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