

Srećni i u
BRAKU



Nensi L. Van Pelt

Srećni i u **BRAKU**



Nensi L. Van Pelt

Nensi L. Van Pelt
SREĆNI I U BRAKU

Naslov originala:
Highly Effective Marriage
Nancy L. Van Pelt

Peto izdanje

Prevela: Ljiljana Ćirić

Lektura: prof. Tomislav Stefanović

Za izdavača: Saša Todoran

Izdaje: „Preporod” - Beograd, 2020.

Dizajn korice: Slaviša Tešović

Priprema i štampa: „Euro dream”, Nova Pazova

Tiraž: 400

ISBN: 978-86-423-0531-8

CIP - Каталогизacija y publikaciji
Народна библиотека Србије, Београд

173.1:159.922.1

173.1:159.98

ВАН Пелт, Ненси Л., 1934¹-2013

Srećni i u braku / Nansi L. Van Pelt ; [prevela Ljiljana Ćirić]. - 5. izd. - Beograd : Preporod, 2020 (Nova Pazova : Euro Dream). 240 str. ; 20 cm

Prevod dela: Highly Effective Marriage / Nancy L. Van Pelt. - Tiraž 400. - Bibliografija: str. 237-240.

ISBN 978-86-423-0531-8

a) Брак b) Међуполни односи
COBISS.SR-ID 28867593

Posvećeno mom mužu

Gde god je on, tu je...

Prijatna muzika koja glasno svira
Upozorenje da budem »pažljiva«
Jutarnji zagrljaj
Poljubac za laku noć
Uredno namešten krevet
Usisana prašina sa tepiha
Kompjuter koji pokušava da nagovori da proradi
Čista kuhinja, bez nereda ili gomile prljavog suđa
Travnjak koji je uredno pokošen
Auto sa punim rezervoarom goriva
Uljudnost koja dolazi iz srca džentlmena
Galerija iznenađenja
Moj najveći pristalica.

Gde god je on, tu su...

Njegovi čvrsti koraci
Njegove bezazlene šale
Knjige, knjige, knjige...
Planovi za odlazak u prirodu, na izlet.

Gde god je on, tu je...

Prostor za mali slatki razgovor
Osmeh i mig
Čitanje u krevetu
Divan ljubavnik i prijatelj
Neko s kim želim da provedem ostatak života.

Priznanja

Niko sam ne piše knjigu, a to je posebno istina u ovom slučaju. Visoko uspešan brak nije nastao samo kroz moje ideje, već zbog mnogih drugih ljudi koji su davali svoje vreme, talenat i ideje. Ona je nastala iz poučavanja na stotine časova o porodičnom životu tokom prošlih 25 godina moje karijere, kao i iz savetovanja parova iz svih oblasti života. Ona je nastala kao rezultat pohađanja seminara i razgovaranja sa pastorima i bračnim savetnicima. Ona je proizvod istraživanja mnogih knjiga koje su pisali profesionalci.

Posebno sam zahvalna:

Alberti Mazat, specijalisti u oblasti seksualnosti, koja je dala tehnički savet za poglavlje koje govori o seksualnom ispunjavanju.

Ronald M. Muru, koji je lekar privatne prakse već više od 30 godina u Fresnu, Kalifornija, koji je pregledao materijal o seksualnosti da bi proverio medicinsku tačnost.

Dorin Klerk, mojoj sekretarici, koja je vešto pripremila rukopis za štampu.

Svim učesnicima seminara, čija iskustva su pokazala da su ovi principi uspešni.

Mom mužu. Niko ne može izračunati zahvalnost koju bračni drug zaslužuje kada je autor preokupiran stvaranjem knjige ovog obima. Mnogo dugujem njegovom strpljenju i ljubavi prema meni. On je apsolutno najbolji!

Bogu neka je slava!

Nensi L. Van Pelt

Sadržaj

Pre nego što počneš 12

Prvi deo: Njene potrebe/njegove potrebe - dekodiranje misterije

Poglavlje 1 Brak - Izbor zauvek 19
*Prednosti stalne predanosti * Predanje nije dovoljno * Visoka očekivanja*

Poglavlje 2 Njena potreba za... 26
*Ljubav i prihvatanje * Emotivna sigurnost * Cenjenje napora u domaćinstvu * Cenjenje truda za privlačnim izgledom * Romantična pažnja*

Poglavlje 3 Njegova potreba za... 41
*Divljenje zbog pojave, sposobnosti i osobina karaktera * Odobravanje i podrška * Poštovanje * Seksualno ispunjenje*

Drugi deo: Kako živeti sa nesavršenim partnerom

Poglavlje 4: Prihvatanje 55
*Šta je prihvatanje? * Prihvatanje - neodoljiva potreba za ljubavlju i odobravanjem * Ključ za prihvatanje*

Poglavlje 5 Navike koje uništavaju vezu 64
*Destruktivna navika broj 1: Zvocanje * Destruktivna navika broj 2: Izlivi ljutnje * Destruktivna navika broj 3: Kritika * Destruktivna navika broj 4: Navike koje nerviraju i dosadna ponašanja*

Poglavlje 6 Uticaj destruktivnih navika 71
*Destruktivne navike stvaraju napetost * Destruktivne navike ubijaju ljubav * Destruktivne navike izazivaju odbranu * Destruktivne navike ne donose promenu * Drugi deo problema – ti! * Kako ukazati na greške (ako morate)*

Poglavlje 7	Kako postati osoba koja više prihvata (ako to stvarno želite)	79
	<i>Šta prihvatiti, šta promeniti * Oslobodite se svojih loših navika * Menjaj sebe * Stvaranje strategije za promenu * Moram li sve prihvatiti? *</i>	

Treći deo: Zašto moj partner ne razume to što govorim?

Poglavlje 8	Zašto ovako komuniciramo?	91
	<i>Zašto parovi ne mogu da komuniciraju * Temperamenti * Postoji li nada za postizanje bolje komunikacije? *</i>	

Poglavlje 9	Slušanje – veština iskazivanja	96
	<i>Greške u slušanju * Znanje o slušanju * Uključivanje i isključivanje * Dela govore glasnije od reči * Parafraziranje: odgovaranje na sadržaj * Aktivno slušanje: slušanje emocija * Stavljanje u praksu * Njegovi i njeni stilovi slušanja: Da li su različiti? * Šest pravila slušanja</i>	

Poglavlje 10	Kako razgovarati sa voljenom osobom	104
	<i>Ubice razgovora: prepreke u uspešnoj komunikaciji * Tretman ćutanjem * Razgovori na visokom nivou * Iskreno govoreći: Poruke Ja * Njegovi i njeni stilovi razgovora: Da li su različiti?</i>	

Poglavlje 11	Suočavanje sa konfliktom	113
	<i>Da li je u redu svađati se? * Plan deljenja i staranja za rešavanje konflikta * Njeni i njegovi stilovi borbe: Da li su različiti? * Kako izvući najviše od vremena za razgovor * Sveti trougao komunikacije</i>	

Četvrti deo: Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

Poglavlje 12	Da li stvarno sa muškim mozgom nešto nije u redu	123
	<i>Muški i ženski mozak * Polne razlike leve i desne strane mozga * Polne razlike u društvenim temama * Ravnoteža postaje punina</i>	

Poglavlje 13 Šta muškarci treba da shvate 131
*Žena žudi za privrženošću * Žena i bliskost * Ženi je potrebna iskrenost, otvorenost i poverenje * PMS: Prava priča * Ženi je potrebna finansijska sigurnost * Ženi je potrebna posvećenost porodici*

Poglavlje 14 Šta žene treba da shvate 145
*Muški ego snage * Muškarcu je potreban organizovan, spokojan dom * Muškarac ceni privlačnu ženu * Muškarcu je potrebno društvo u rekreaciji * Muškarcu je potrebno olakšanje stresa * Traži razumevanje*

Peti deo: Ko je ovde glavni?

Poglavlje 15 Božji plan za vođstvo u braku 159
*Gde je ravnoteža moći? * Božji prvobitni plan * Diktator * Zajedničko vođstvo * Odnos podrške*

Poglavlje 16 Vođenje porodice 168
*Vođstvo i podrška * Principi uspešnog vođstva * Vođstvo koje žena stvarno želi od muškarca * Uobičajene prepreke u vođstvu * Ograničenja u pokornosti*

Poglavlje 17 Pokoravanje – šta jeste a šta nije 179
*Međusobno pokoravanje * Karika koja nedostaje * Šta pokoravanje nije * Žena koja podržava * Pokornost je stav*

Poglavlje 18 Duhovno vođstvo 185
*Nesavršene situacije * Tri tajne koje će izgraditi duhovno jedinstvo * Prednosti odnosa međusobne podrške * Uspeh je odmah iza ugla*

Šesti deo: Intimnost u braku

Poglavlje 19 Intimnost u braku 193
*Suviše umorni za seks? * »Nemoj večeras, dragi!« * Razumevanje ženske seksualnosti*

Poglavlje 20 Razumevanje seksualnog klimaksa 199
*Višestruko zadovoljstvo * Saveti za poboljšanje zadovoljstva *
Problemi koji mogu uništiti vaš seksualni život * Reč preorgazmič-
nim ženama * Da razgovaramo o tome * Da li seksualna želja opa-
da sa godinama?*

Poglavlje 21 Saveti za celovit život 211
*Saveti muškarcima * Saveti ženama * Održavanje vernosti*

Sedmi deo: Sprečiti pregorevanja u braku

Poglavlje 22 Neka ljubav traje čitavog života 221
Kreativni načini za održavanje romanse u životu

Poglavlje 23 Zabavljajte se sa svojim partnerom 224
Kreativne ideje za zabavljanje

Poglavlje 24 Igrajte se sa svojim bračnim drugom 229
Kreativne ideje za igranje

Poglavlje 25 Smejte se sa svojim bračnim drugom 231
*Kreativne ideje za humor * Romantično bekstvo * Poslednja reč*

Pre nego što počneš

Zadovoljavajući brak može biti najveći kritični činilac za postizanje sreće tokom života. Devedeset i šest posto Amerikanaca venčava se u nekom dobu svog života. Dobar brak, koji nazivam »visoko efektivnim brakom«, može biti jedna od najvećih radosti i najvažniji faktor da bi život bio vredan.

Iako ljudi vole da se venčavaju, mnogo je teže *ostati* venčan. Trenutne statistike o razvodu su oko 50 procenata. Kada oba partnera imaju manje od 21 godine ili su napustili srednju školu da bi se venčali, stopa razvoda penje se do 80 posto. Bez obzira na tužne statistike, mi nastavljamo da ogromnom brzinom stupamo u brak. Razvedene osobe još brže ponovo stupaju u brak. Pet četvrtina svih osoba koje se razvedu ponovo stupaju u brak u periodu do 5 godina, a većina od njih do tri godine nakon razvoda. Nažalost, više od polovine tih brakova ponovo će se završiti razvodom! Očigledno imamo jaku želju da budemo u braku, ali i nedostatak znanja koje je potrebno da bi brak bio uspešan.¹

Proteklih 25 godina svog života posvetila sam unapređivanju porodičnog života, sa posebnim zanimanjem za brak. Kao diplomirani vaspitač u porodičnom životu, (diplomu sam stekla kroz Nacionalni savet za porodične odnose), poučavala sam bukvalno na hiljade parova koji su pohađali moje seminare o braku. Razgovarala sam sa hiljadama parova čiji su se brakovi protezali od katastrofalnih do bajkovitih.

Samo oko 10 posto svih brakova mogu se okvalifikovati kao visoko uspešni brakovi. Pošto se 50 posto brakova završava razvodom, ostalih 40 posto nalaze se između loših i relativno dobrih brakova.

Zašto, onda, stupamo u brak kada je on tako često pun poteškoća? Ljudi se žene zbog ljubavi, društva, porodice. Oni se venčavaju zbog prijateljstva i intimnosti. Obećanje o ljubavi i sreći tako je poželjno da mislimo da možemo iskoristiti šanse! Čak iako postoji činjenica da polovina svih brakova doživljava razvod, ljudi se i dalje venčavaju.

Reč o drugom braku. Posle razvoda, ljudi odmah uskaču u drugu vezu, a ove nove veze imaju još veće šanse za ozbiljne konflikte nego prvi brakovi. Ako ste već razvedeni i razmišljate o drugom braku, molim vas da pročitate moju knjigu *Razumna ljubav (Smart Love)* da

steknete perspektivu.² Brak na brzinu može ličiti na brz način da olakšate neke svoje boli. Ali s druge strane, takvi brakovi imaju veoma visoku stopu neuspeha. Preporučujem da se ljudi ne žene najmanje dve godine nakon razvoda. Ljudima koji su upravo prošli kroz proces razvoda potrebno je vreme da se oporave od psihičkog šoka razvoda pre nego što »srcem« uđu u drugu vezu, a da pre toga nisu razmislili. Drugi brakovi zasnovani na skoku »srca« obično ne traju ni godinu dana.

Ne želiš da opet napraviš iste greške. Pošto smo stvorenja navika, česti slepi impulsi mame nas u slične situacije, u kojima ponovo preživljavamo bolne događaje. Bez obzira na kvalitet prvog braka, ti si delimično odgovoran zbog njegove propasti. Moraš to shvatiti da ne bi ponavljao iste greške. Jedan način da se to spreči je sticanje što je moguće više znanja o sebi, odnosno kako reaguješ u nekoj vezi. Poznavanje sebe mnogo će ti pomoći u prelasku u novi brak.

Ovo me dovodi do cilja ove knjige - povećanje vaših mogućnosti da postignete uspešan, visoko efektivan brak. Možete biti među 50 posto onih koji uspevaju, pa čak i među 10 posto koji uživaju superiornu bračnu sreću.

Ova knjiga uči, korak po korak, kako postići uspeh. Druge knjige često govore o kreativnom razvodu i zašto veze propadaju, umesto kako uspeti. One poučavaju parove kako da se »pošteno bore« umesto kako da se ne bore. Oni ukazuju na ljudske strategije za uspeh, a ova knjiga predlaže božansko vođstvo zajedno sa praktičnim biblijskim uputstvom.

Unutar stranica ove knjige nalaze se dva suštinska izvora: detaljni opis važnih veština održavanja veze i kako ih izgraditi, kao i planovi kako, korak po korak, načiniti uspešnu promenu tamo gde je ona potrebna. Nijedan nije dovoljan sam po sebi.

Ako se pokvario vaš automobil ili mašina za pranje rublja, sumnjam da biste pokušali da ih popravite a da prethodno niste razumeli njihov složeni mehanizam. Čak i komplet najskupljeg i najfinijeg alata neće pomoći ako ne znate kako da ga koristite. Slično je i u braku. Ne samo što vam je potreban alat kao što su veštine u međusobnoj vezi, već vam je potrebno i duboko razumevanje kako i zašto su potrebne promene u

Brak ne može usrećiti onog ko u njega ne unosi sastojke za sreću.

Sidni J. Haris.

vašem ponašanju, koje će dovesti do poboljšanja vašeg braka, i znanje kako da promene sprovedete. Sa ovim pomoćnim sredstvima, moći ćete da postignete svoj cilj visoko uspešnog braka. Evo šta ćete otkriti u ovoj knjizi:

Prvi deo: Njene potrebe/njegove potrebe - dekodiranje misterije. Prvo poglavlje, »Brak - izbor zauvek«, upoznaje vas sa Nolanom Rajanom, čudesnim čovekom sa zadivljujućom karijerom u bezbolu. Ali najdivniji aspekt Nolanovog života je to što je isto toliko uspešan u svojoj ulozi supruga. Ispitaćete kako predanost i očekivanja oblikuju vašu viziju o onome što brak može i treba da bude.

Sledeća dva poglavlja opisuju »njene potrebe i njegove potrebe«. Saznaćete koje su najveće emotivne potrebe muškarca i žene. Kada su muškarci i žene upitani u anketama koliko su uspešni u ispunjavanju emotivnih potreba svog partnera, većina misli da su prilično dobri. Ipak, kada upitamo njihove partnere da li su njihove potrebe zadovoljene, oni daju mnogo prostora za popravljavanje! Ili ne znamo šta radimo, ili naši partneri pogrešno tumače ono što radimo. Izaberite sami. Ispunjavanje ovih jednostavnih potreba daje osnovu za vezu punu staranja. Kada se ove potrebe ispune, želimo da ostanemo u braku. Ako su neispunjene, osećamo se povređenim, izolovanim i otuđenim od svojih partnera.

Drugi deo: Kako živeti sa nesavršenim partnerom. Saznaćete o »emotivnom bankovnom računu« (EBR) kao modelu za vezu. Poče-

***Brak je kao
vojska:
svi se žale,
ali veliki
broj se
prijavljuje.***

ćete da shvatate da li ulažete ili uzimate sa računa na svakodnevnoj bazi. Kada smo ljubazni i puni ljubavi, stotine kredita leti prema EBR našeg partnera, stvarajući osećanje da smo voljeni i prihvaćeni onakvi kakvi jesmo. Kada kritikujemo, račun se može ozbiljno smanjiti.

Mnogi ljudi misle da nisu kompatibilni zato što je jedno noćna osoba a drugo više voli rano da ide u krevet. Ali probleme ne izazivaju razlike između partnera. Radi se o načinu rešavanja razlika kada se one pojave. Svaki par mora da nauči kako da živi sa tim razlikama. Opisani su praktični koraci koje treba učiniti i postati osoba koja više prihvata, kao i odrediti granice prihvatanja.

Treći deo: Zašto moj partner ne razume šta govorim? Koji su razlozi zašto parovi ne mogu da komuniciraju? Većina problema nastaje oko činjenice da ljudi ulaze u veze bez ikakve pripreme na polju komunikacije i nikakvih dogovorenih pravila ili veština za upravljanje jakim negativnim osećanjima koja su neizbežni deo braka. Nevešti, partneri koji se suočavaju sa konfliktom često su naklonjeni destruktivnim gerilskim taktikama kojima ozbiljno mogu povrediti jedno drugo.

Partneri u srećnim vezama razvijaju veštinu slušanja. Ova veština nimalo nije u vezi s prisilnim sporazumevanjem ili davanjem saveta. Slušanje sadrži razumevanje i prihvatanje razlika u ličnosti kao i onoga što se dopada ili ne dopada. U srećnom braku, osoba može računati da će njen ili njegov partner biti dobar prijatelj i slušati bez osuđivanja. Poglavlje 9, »Slušanje - način da pokažeš da ti je stalo«, opisuje dobru veštinu slušanja. Poglavlje 10, »Kako razgovarati s onim koga voliš«, razmatra temu o razgovoru kada si iritiran ili ljut zbog nečega i nudi plan za deljenje i brigu u rešavanju konflikta. Dok par savladava veštinu uspešnog slušanja i razgovara, on izgrađuje temelj za bliskost i intimnost u svojoj vezi.

Četvrti deo: Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu? U ovom delu nećemo posmatrati samo fizičke razlike između muškaraca i žena, već ćemo govoriti i o razlikama u njihovom umu. Ove razlike nude objašnjenje kako različiti polovi mogu prihvatiti iste informacije, ali doći do potpuno različitih zaključaka, i kako ove razlike mogu uticati na zdravlje. Naoružani ovom informacijom, moći ćete da shvatite zašto muškarci i žene drugačije reaguju i ponašaju se.

Brak je možda ustanovljen na Nebu, ali se održava na Zemlji.

Peti deo: Ko je ovde glavni? Postoje mirna rešenja za dominaciju, potčinjenost i borbu za vlast. Pošto borbe za vlast kidaju samo tkivo veze i ostavljaju ljude u osećanjima izolovanosti, povrede i beznada, potražićemo model za podršku koji svakom partneru daje uravnoteženi smisao kontrole, osposobljavajući oba partnera da za sebe misle da su kompetentni.

Drugo gledište koje se istražuje u ovom poglavlju o izgrađivanju veze je kako par može postići duhovno jedinstvo. Što duže nastaje

vljam svoju službu porodicama, to sam više ubeđena da se odgovor na bračne krize ne nalazi u više romantičnosti, zabave i uzbuđenja, ili u boljoj veštini za rešavanje problema, iako je sve to veoma važno, već u dubini koja nastaje kada se par zajedno moli i proučava.

Šesti deo: Dobar seks se ne događa tek tako. Ovaj deo govori o izveštajima o epidemiji seksualnog nezadovoljstva među bračnim parovima. Za one koji žive komplikovanim, zaposlenim životom, možda nikad nema dovoljno vremena ili energije za doživljavanje seksualne želje. Problemi nastaju kada se pojavi značajna razlika između potreba i želja muža i žene.

U ovom poglavlju je istražen složen sistem seksualnog reagovanja koji je uspostavio naš Stvoritelj da bi povezao muža i ženu. Održavanje prihvatljivog seksualnog iskustva, koje će trajati decenijama zahteva, namernu akciju i energiju, zajedno sa strpljenjem, razumevanjem i kreativnošću.

Sedmi deo: Sprečavanje pregorevanja u braku. Poslednja poglavlja istražuju kako održati brak na romantičnom putu. Nakon što su parovi određeno vreme bili u braku, nastaje tendencija da se poslu i deci posveti najveća energija. Brak dobija ono što preostaje. Kako par može učiniti da ljubav ili romansa traje čitavog života? Pritisci koje muževi i žene dele tokom čitavog života su ogromni. Povremeno će problemi postajati intenzivni i naizgled nepodnošljivi. Šta se može uraditi da bi se brak zaštitio od pregorevanja? Ovde su istraženi kreativni načini da se u vezi zadrži romantičnost. Izazov za brak je učenje kako održati romantičnost i zainteresovanost kroz sve promenljive godine braka.

Moguće je da ćete nakon čitanja ove knjige sa svojim partnerom, shvatiti da vam je potrebno mnogo više pomoći nego što možete dobiti iz knjige. Možda ćete shvatiti, možda po prvi put, da postoje problemi koje ne možete sami rešiti. Umesto da odustanete, prihvatite činjenicu da je vaš brak možda zaustavljen u fazi nevolja i da vam je potrebna pomoć spolja da biste preživeli krizu. Čak je i najjačim parovima ponekada potrebno uputstvo da bi videli jasan put kroz komplikovan problem. Ako je takva i vaša situacija, svakako potražite stručan savet.

Konačno, želim da pohvalim istinski izvanredne brakove, visoko uspešne brakove, u kojima odani parovi puni ljubavi zajednički uživaju u radostima i tugama bračnog života. Ako ste jedan od tih parova, če-

stitam vam. Vi ste nagrada mom radu sa porodicama. Vi ste živi primer moje vizije o tome kakav brak može biti – parovi koji predaju sebe jedan drugome »u dobru i u zlu«, i onda rade da sve bude bolje.

Poglavlje 1

Brak

Izbor zauvek

Nolan Rajan, legendarni bacač za Teksaske rendžere, ima zadivljujuću karijeru u bejzbolu. Neki od njegovih vrhunskih rezultata, koji su premašili rekorde su: 5.000 udaraca, bacanje u sedam utakmica bez pogodaka, i pobeđivanje u 324 utakmice. Ali aspekt koji izaziva najviše divljenja u životu Nolana Rajana nije samo što je uspešan u utakmicama, već je isto toliko uspešan i u životu – kao muž, otac i biznismen. Kakve su tajne njegovog mudrog života?

U svojoj autobiografiji, *Čudesni čovek*, Nolan kaže da je najvažniji broj u njegovom životu »jedan«. Postoji samo jedna žena u njegovom životu – Rut – jedina devojka sa kojom je želeo da bude još od mladičkog doba. To se nije promenilo kroz čitav njegov život. On smatra da je Rut njegov najbolji prijatelj broj jedan. Nolan kaže da je, kao i većina muškaraca (posebno sportista), morao da na teži način nauči kako da se ispravno ponaša prema Rut. Pre nego što su dobili decu, Rut bi ostajala u Njujorku, dok je Nolan bio na putu sa svojom ekipom. Kada bi se vratio želeo bi da bude u kući, ali Rut je želela da izlazi. Oboje su morali da nauče kako da prave kompromise i budu osetljivi prema potrebama drugog.

Najveće prilagođavanje morali su da naprave kada su dobili decu. Nolan, kao i većina drugih muškaraca, nije imao pojma koliko će drastično deca uticati na njegov brak. On komentariše da većina ljudi jednostavno nastavljaju da rade ono što im je važno, dok njihove supruge obavljaju sav posao oko dece. I on je tako počeo. Igrači su posebno krivi za prebacivanje svih obaveza roditeljstva na supruge, jer su često na putu i nikada nisu u kući.

Prema Nolanu, svi muškarci moraju da nauče, pre ili kasnije, da je potrebno mnogo vremena i truda za vaspitavanje odgovorne dece. Kada se prepusti samo ženi, ova odgovornost uveliko ograničava njen život. Nolan je morao da razume da on nije jedini u braku koji ima snove i ciljeve – da i Rut ima svoje snove. To je veoma teška lekcija za nekoga ko je trenutno postajao centar pažnje gde god da se pojavljivao, samo zato što ume da baci bejzbol loptu.

Nolan je prvi priznao da njegov brak nije savršen. Kao bilo koji drugi par, Nolan i Rut imali su svoje uspone i padove. Ali njih dvoje su radili kroz svoje padove i proslavljali svoje uspone. Mnogi profesionalni sportisti misle da su iznad bilo kojeg zakona zemlje ili pravila. Oni misle da imaju pravo da rade šta god žele i da nikome ne odgovaraju. Po Nolanovom načinu razmišljanja, mnogo se govori o vrednostima kada se neki sportski superstar sa SIDOM proglašava herojem.

Brak nije nešto što neko isprobava u potrazi za odgovarajućom veličinom, pa zatim odlučuje da li će ga zadržati; on je nešto za šta se neko odlučuje obećanjem, a zatim ulaze svaki napor da ga ispuni.

Leon R. Kas.

Ako bi žena sportista izjavila da je spavala sa nekoliko stotina ljudi i da ima SIDU, teško da bi bila proglašena superstarom. Smatrana bi bludnicom.

Nolan je predan svom braku. Bez obzira na napore da ostane u formi, nastavi sa igrom i pobeđuje, Nolan kaže da je porodica njegov prioritet. Kada je Nolan igrao u glavnoj ligi, slobodne dane je koristio da otputuje i bude sa svojom porodicom tokom bejzbol sezone. Zimi je ostajao u blizini kuće.

Nolan i Rut često zajedno vežbaju. Kada pronađu vreme za odmor – između bejzbola i nadgledanja njihova četiri ranča i dve banke – oni dele aktivnosti kao što su skijanje i ronjenje sa njihovih troje dece. Oni veruju da zdrav način života koristi njihovoj deci. Vredno su radili da u njih ugrade pravilne životne vrednosti, dozvoljavajući im da upoznaju nagrade koje se dobijaju iz života prema tim vrednostima, čak iako nagrade nisu uvek trenutne.

Pošto su Nolan i Rut dobili status slavni ličnosti, oni bi svake večeri mogli da budu na nekom dobrotvornom balu ili večeri. Ali oni znaju da će za nekoliko godina njihova deca »izleteti iz gnezda«. Njihova sedmica planirana je oko svačijih grozničavih rasporeda. Mnoge

sile mogu da rastržu porodicu, ali »mi smo radili na tome da ostanemo zajedno«, kaže Nolan.

Ako ga nagovorite, Nolan vam može pričati priče o najboljim utakmicama u kojima je bacao ili drugim velikim trenucima svoje karijere. Ipak, nije mu potrebno mnogo nagovaranja da priča o svojoj porodici. Jedna od omiljenih je priča o vremenu kada su on i Rut bili na putu, a Ris – koji je ostao da vodi računa o kući – slučajno je zaključao jednog od njihova tri lovačka psa u kući. Pas je zapao u paniku, uništio zavesu i izazvao štetu od 1.000 dolara, pokušavajući da pronađe izlaz. Ris je pozvao dekoratera i upotrebio svoju uštedevinu da plati štetu; nikada nije zatražio pomoć od roditelja. Rut je bila zabezeknuta, ali Nolan je shvatio da se isplaćuje vreme, trud i vrednosti koje su ugrađivali u svoju decu.

Postoji nešto za svakoga od nas dok ispitujemo kako je Nolan Rajan poređao svoje životne prioritete, kako razmišlja o svojoj ženi, deci, vrednostima i potrazi za zdravim načinom života.³

Prednosti stalne predanosti

Rajanovi lako priznaju da njihov brak nije savršen i da su morali da rade kroz uspone i padove. Razgovarajte sa bilo kojim bračnim parom koji je venčan 30 ili 40 godina. Ako su iskreni, čućete i o lošim vremenima kao i o dobrim. Ali kada je par uspešan tokom dugog vremena, otkrićete dvoje snažnih ljudi koji su vredno radili da bi ispoštovali obećanje koje su dali na dan svog venčanja.

Možete pitati par koji je toliko dugo u braku da li su ikada pomislili da napuste brod. Pitajte za krizne periode – velike stvari kao što su promena karijere, poslovni neuspeh, bankrot, smrt deteta ili nekog drugog bliskog člana porodice, gubitak mentalnog ili fizičkog zdravlja, finansijski stres, sudske tužbe, tinejdžerska trudnoća izvan braka, vreme kada treba doneti odluke o brizi za stare roditelje, ili njihove borbe tokom penzije kada su počeli da smetaju jedno drugom. Šta je zadržalo par u braku?

Za preživljavanje svih bračnih kriza tokom 30, 40, 50 i više godina potrebno je predanje. Romantična osećanja ne uspevaju u teškim vre-

Postoje dve prilike u koje ne treba prerađeno da uđete: razvod i balsamovanje.

Čarls Svindol.

menima. Seks se takođe ne čini važnim. Materijalna imovina ne mora značiti mnogo. Sada su njih dvoje protiv sveta, ispitujući sve svoje izvore. Da li će uspjeti?

Tokom ranih godina par možda ne bi uspeo da nisu imali čvrsto predanje. Neka istraživanja pokazuju da se polovina svih razvoda dešava tokom prve dve godine braka.⁴ Tokom ranih godina uvek postoji tendencija da se dramatiše važnost svakog problema i reč razvod pomalja svoju ružnu glavu. Posle 30 godina dobrog i lošeg, par shvata da svaki rđavi događaj nije signal za razvod. Oni će preživeti ovu krizu, kao što su preživeli i mnoge prethodne. Njihova predanost preživljavanju nosi ih kroz krizu.

Čini se da svaka veza ima svoje suše kada prestaje rast i useljava se dosada. To može biti opasno vreme za parove, posebno ako se pripadnik suprotnog pola pojavi na sceni tokom suše i probudi romantična i/ili seksualna osećanja. Ovo je još jedno vreme u kojem predanost igra vidnu ulogu. Može li par preživeti sušu?

Vrsta predanosti koju stvaramo u braku dozvoljava nam da doživljavamo poverenje, poštovanje i intimnost. Teško je moguće u privremenoj vezi, kada ste svesni da lako možete biti zamenjeni, razviti otvorenost i poverenje koje dolazi sa predanjem. Ali kada u najdubljem delu svoje duše znate da vam je partner apsolutno zauvek predan, to čini uočljivu razliku u vašoj vezi! Znači da ovoj osobi možete otkriti stvari o sebi kojih niko drugi nije svestan. Sva pažljivo čuvana osećanja, uspomene i iskustva koja ste čuvali u sebi, sada mogu biti podeljena sa nekim ko vas razume, voli i nikada ne odbacuje. Poverenje

koje nastaje zauvek vas povezuje u ljubavi.

Svaki brak je srećan. Zajednički život kasnije izaziva sve nevolje.

Bračna zakletva sadrži obećanja o ljubavi i odanosti. Saznanje da imate životnog partnera koji vam je odan i voli vas jedno je od najdragocenijih iskustava u životu. Ovo saznanje o večnoj vrsti ljubavi daje duboku unutrašnju sigurnost koja vam dozvoljava da pobedite životne probleme.

Kada su oba partnera potpuno predana jedno drugom, i kada je njihova predanost ispitana i izdržala, neugodni strahovi oko napuštanja značajno se smanjuju. Bez obzira da li se o tome govori ili ne, ovaj strah muči mnoge, i muškarce i žene.

Drhtimo na samu pomisao da se sami suočimo sa budućnošću, bez nekoga pored nas ko će nam pomoći kroz teška vremena.

Zato je bračni zavet toliko važan. Ovaj zavet znači da je vaš partner obećao da će biti pored vas u dobru i u zlu. Vaš partner će vam biti veran, čak i kada ste daleko jedno od drugog. To je obećanje koje kaže da ćete uvek imati nekoga u dobru i u zlu, u bolesti i u zdravlju, dok vas smrt ne rastavi. Uvek i zauvek.

Predanje nije dovoljno

Istraživači sada mogu da sa 90 procenata tačnosti predvide ko će uživati u uspešnoj vezi, a ko će patiti zbog neslaganja i razvoda. U velikoj meri saznanja iz ovih proučavanja ne slažu se sa popularnim mišljenjima oko onoga što brak čini uspešnim ili neuspešnim. Sledi uopšteni pregled neslaganja.

POPULARNO MIŠLJENJE: Izbor bračnog druga određuje tvoje šanse za srećan brak.

ISTRAŽIVANJA POKAZUJU: Bračna sreća nema mnogo veze sa izborom bračnog druga, a ima mnogo veze sa načinom na koji se suočavaš sa konfliktom.

POPULARNO MIŠLJENJE: Lični nedostaci i iritirajuće osobine najvažniji su razlog bračnih nevolja.

ISTRAŽIVANJA POKAZUJU: Lični nedostaci i iritirajuće osobine ne predviđaju bračnu sreću ili stabilnost.

POPULARNO MIŠLJENJE: Kompatibilnost i slična dopadanja ili nedopadanja odlučuju o uspehu veze.

ISTRAŽIVANJA POKAZUJU: Ne radi se o tome koliko ste slični ili različiti; već o tome kako rešavate poteškoće kada se one pojave.

POPULARNO MIŠLJENJE: Problemi koje doživljavate tokom ranih godina sami će se izlečiti i vremenom postati bolji.

ISTRAŽIVANJA POKAZUJU: Problemi se pogoršavaju tokom vremena, i mnogo je mudrije rano ih rešavati, kada svi oni mogu biti lakše savladani.

POPULARNO MIŠLJENJE: Ljudi i žene imaju različite potrebe u braku i imaju različite pristupe intimnosti.

ISTRAŽIVANJA POKAZUJU: Glavna razlika između muškaraca i žena u braku nalazi se u načinu na koji rešavaju konflikt, a ne u njihovom pristupu intimnosti.

POPULARNO MIŠLJENJE: Kada se par dovoljno voli i stvarno su predani jedno drugom, mogu rešiti bilo koji problem.

ISTRAŽIVANJA POKAZUJU: Ljubav je potrebna u započinjanju veze, ali ona ne daje dovoljno goriva da bi veza ostala uspešna. Nije dovoljno ni samo predanje. Opet, način na koji par rešava konflikt čini razliku.⁵

Uspešni brakovi rezultat su nečeg mnogo višeg od same kompatibilnosti i predanosti. Uspešna veština komunikacije i rešavanja konflikta ima vitalnu važnost. Uvek će postojati razlika u mišljenju oko dopadanja, želja i kako obavljati stvari. Organizovanje zajedničkog doma pruža plodno tlo oko neslaganja u zarađivanju i trošenju novca, održavanju domaćinstva, vaspitavanju dece i korišćenju slobodnog vremena, kao i u ispunjavanju međusobnih potreba.

Visoka očekivanja

U prethodnim decenijama, uloge su bile jasno određene od strane društva, i par je morao da se uklopi u te uloge, što je ograničavalo potencijalni konflikt. Danas su se uloge promenile, i svaki par mora izraditi svoje sopstvene jedinstvene kompromise. Današnji parovi traže više od sigurnosti. Oni traže emotivno uspešnu vezu koja pruža zadovoljstvo i sreću. Kada se ova očekivanja ne ispune, nastaje razočarenje i razbijanje iluzija. Visoka stopa razvoda može delimično biti rezultat prekomerno visokih očekivanja koja imamo u braku. Želja za brakom se malo promenila, ali očekivanja o onome što brak treba da pruži veoma su se izmenila. Jedini način da postignemo ova visoka očekivanja ogleda se u primeni veštine komunikacije i rešavanja konflikta.

Ne postoji mesto na kome možemo steći diplomu za sreću u braku. Ne možemo kupiti garanciju koja obezbeđuje uspešan, srećan brak. Tako se ne radi u braku. Ali pre nekoliko godina Odeljenje za ljudski razvoj i porodicu na Univerzitetu u Nebraski objavilo je fascinantno proučavanje. Svrha proučavanja bila je da otkrije koji specifični kvaliteti čine jake porodice.

Izabrane su jake porodice iz raznih rasnih i etničkih sredina i postavljena su im pitanja kao što su: »Kako rešavate konflikte?« »Da li doživljavate borbu oko vlasti?« i »Kako komunicirate?«

Nik Stinet piše o svojim otkrićima: »Zajedno smo proučili 3.000 porodica i sakupili puno informacija. Ali kada smo sve analizirali, otkrili smo šest osnovnih kvaliteta u jakim porodicama. Članovi jakih porodica 1) su predani porodici; 2) zajedno provode vreme; 3) imaju dobru porodičnu komunikaciju; 4) izražavaju zahvalnost jedno drugom; 5) imaju duhovno predanje i 6) sposobni su da rešavaju probleme.«⁶

Zadatak ove knjige je da pruži savete kako ovih šest faktora uklopiti u brak. Svaki čitalac treba da razmišlja kako da ih primeni u svom braku. Uspeh ima svoju cenu: vreme. Uloženo vreme, nepodeljena pažnja, utrošena energija.

Predanje nije nešto o čemu samo propovednik govori prilikom venčanja. Ono može tu početi, ali predanje je proces koji svakodnevno traje. On ima veze sa postavljanjem prioriteta i eliminisanjem stvari koje se takmiče sa tvojim prioritetom broj jedan – tvojim partnerom. On se posmatra i meri jedinicama vremena, pažnje i spremnosti za promene, kompromisom i izgovaranjem »Žao mi je«.

»Mudrošću se zida kuća i razumom utvrđuje se. I znanjem se pune kleti svakoga blaga i dragocena i mila.« (Priče 24, 3. 4) Izgrađivanje takvog braka, uspostavljanje sa znanjem i ispunjavanje soba »svakoga blaga i dragocena i mila«, ne događa se tek tako. To je rezultat predanja jedno drugom i Bogu, kao i poštovanje nekih dobro definisanih principa za sreću. Jeste li zainteresovani? Ostanite sa mnom! U sledećim poglavljima ispitivaćemo ove principe.

Poglavlje 2

Njena potreba za...

Jednom su muž i žena zagrljeni ležali u krevetu. Strast je počela da raste. Iznenada je žena prestala i rekla: »Dragi, ne osećam se tako. Hoću samo da me držiš.« Zbunjen, muž je samo izgovorio: »Šta?« Žena je počela da objašnjava kako on nije u skladu sa njenim ženskim emotivnim potrebama. Muž je shvatio da se te noći ništa neće dogoditi i da je bolje da se pomiri sa tim.

Sledećeg dana muž je odlučio da povede svoju ženu u kupovinu, u njenu omiljenu robnu kuću. Prošetao je odeljenjem ženskih haljina i izabrao tri veoma skupa kompleta da ih ona proba. Bila je oduševljena njegovim naporima da je zadovolji, isprobala je sva tri kompleta, ali nije mogla da odluči koji da uzme. Velikodušno je ponudio da uzme sva tri.

Zatim je predložio da su joj potrebne odgovarajuće cipele. Izabrala je tri para, svaki vredan po 200 dolara. Onda su otišli u odeljenje sa nakitom gde je izabrala ogrlicu i minduše. Žena je pomislila da je njen muž oboleo, ali bila je toliko uzbuđena da o tome nije želela da razmišlja. Videla je narukvicu za tenis izloženu na jednoj polici i zatražila je. »Dušo, ti ne igraš tenis«, pažljivo je upozorio muž, »ali ako ti se dopada, uzećemo je.«

Žena je bila obuzeta uzbuđenjem i nije mogla ni da pomisli šta se dešava u glavi njenog muža. »Dobro«, rekla je, »idemo na kasu.«

»Oh, draga, pogrešno si me razumela«, rekao joj je muž. »Nećemo kupiti sve to.«

Na licu žene pojavio se zbunjen izgled.

»Ne, dušo, samo sam želeo da jedno vreme *držiš* ove stvari.«

Njene oči suzile su se u besu. Upravo je htela da eksplodira kada je njen muž rekao: »Ti jednostavno nisi u skladu sa seksualnim i finansijskim potrebama koje imam kao muškarac!«

Muškarci i žene često imaju različite emotivne potrebe, ali su vrlo malo svesni tih razlika. Kada su kroz ankete upitani o potrebama svog partnera, oba pola osećala su, da iako dobro ispunjavaju potrebe svojih partnera, njihovi partneri ili ne vide ili ne cene ono što im daju. U stvari, oba para ulažu u vezu, ali obično daju ono što sami žele, a ne ono što njihovi partneri žele! Kao rezultat toga, oboje postaju očajni i ogorčeni.

Na primer, žena misli da pokazuje ljubav kada postavlja brižna pitanja ili izražava zabrinutost. Ovo muškarcu može biti veoma dosadno. On može misliti da ona želi da ga kontroliše ili manipuliše na neki način. To nju zbunjuje jer kada bi joj on ponudio istu vrstu brige, ona bi je cenila i osećala se voljenom. Njen trud da mu pokaže da ga voli njega nervira.

Kada se žena uznemiri, muškarac često pokušava da smiri situaciju, govoreći joj da se toliko ne brine i ne uznemirava. On reaguje onako kako bi lično reagovao u određenoj prilici. On ne shvata da njegovi naponi da smanji problem obezvređuju njena osećanja i čine da ona teži za razumevanjem i podrškom. Kada postane još uznemirenija njegovim naporima da joj pokaže da nije potrebno da bude toliko uznemirena, on se zbuni. On ne može razumeti zašto su njegovi naponi propali.

Većina muškaraca nije u stanju da definiše šta su njihove najveće potrebe, a kamoli da definišu šta je potrebno njihovim ženama. A većina žena, iako teže da sebe gledaju kao stručnjake u vezama, ne razumeju potrebe svojih muževa.

Pogledajte, na primer, zaposlenog direktora koji se penje lestvicama korporacije. On doživljava pritiske takmičenja, sopstvena očekivanja i očekivanja svog šefa i krizu na poslovnom mestu oko kojeg se bori. Njegova žena ima svoje sopstvene bitke. Ona se možda bori sa sobom prekrivenom igračkama, štibanjem i tužakanjem i mališanima koji vrište »Ne! Ne!«, dok njen muž izvodi klijenta na ručak. Ili ona možda pritiska tipke na kompjuteru, ili ispunjava zahteve pacijenata koji

Da se neko brine za vas, to je nešto što je toliko očajnički potrebno u ovom svetu da će ljudi puzati hiljadama kilometara kroz pustinju da to dobiju.

Vilber Saderlend.

su pod njenom brigom. Ili često mora da se suočava sa istom krizom na radnom mestu kao i njen muž.

Nakon stresnog dana, njemu je potrebno malo mira i tišine da bi se opustio. Njoj je potrebno malo pažnje i intimnog razgovora da bi se opustila. Ona pokušava da se poveže sa njim, pita ga kako je proveo dan, ispriča mu o svom – ali sve što dobija od njega je beznačajno odazivanje, dok odlazi u dnevnu sobu da se odmori uz TV i fudbalsku utakmicu.

Može li ovaj par pomoći jedno drugom da budu srećni i dalje ispunjavaju potrebe jedno drugom? Da! Ali prvo je potrebno da razumeju prirodu svojih razlika. Suzila sam emotivne potrebe polova na četiri.

<i>Njene potrebe</i>	<i>Njegove potrebe</i>
1. Ženi treba često pokazivanje ljubavi i naklonosti.	1. Muškarcu je potrebno divljenje zbog pojave, sposobnosti i osobina karaktera.
2. Ženi je potrebna emotivna sigurnost.	2. Muškarcu je potrebno odobravanje i podrška.
3. Ženi je potrebno da se ceni njen trud i privlačnost u domu.	3. Muškarcu je potrebno poštovanje.
4. Ženi je potrebna romantična pažnja.	4. Muškarcu je potrebno seksualno ispunjavanje.

Pokušajmo da detaljnije istražimo ove potrebe:

1. Njena potreba za ljubavlju i naklonošću. Ljubav je od suštinske važnosti za preživljavanje svih ljudskih bića, počevši od rođenja pa nadalje. Ali je način na koji oba pola imaju potrebu za njenim izražavanjem različit.

Često pre braka, kada mladić pokušava da osvoji srce devojke kojoj se divi, on je istrajan danju i noću u rečima ljubavi i romantičnom ponašanju. Ali kada ona jednom postane njegova nevesta, on često propušta da prepozna njenu intenzivnu potrebu da se svakodnevno oseća voljenom u ostatku svog života.

Zbog njene potrebe za naklonošću, dnevno izražavanje romantične ljubavi je životno iskustvo žene. Ono je ključ njene vrednosti, njenog zadovoljstva bračnim životom i njene seksualne reakcije. Ako se muškarac oseća zarobljenim u dosadnom, zamornom braku obeleženom dosadnim seksualnim životom, može u sebi potražiti deo odgovora. Stalnim i promišljenim izražavanjem naklonosti i pažnje mnogi muškarci mogu otopiti srca čak i najledenijih žena.

Jedan zbunjeni muž žalio se što ne može da razume svoju ženu. »Dao sam joj sve što je tražila i želela. Imamo kuću izgrađenu po želji u najboljem delu grada, sa sopstvenom satelitskom antenom i TV sa velikim ekranom. Ona ima više nakita i krzna nego što može da nosi. Pripadamo najboljem klubu i nedavno smo išli na krstarenje Karibima. Ja sam verni muž koji ne pije niti tuče decu. Ali kaže da je nesrećna, a ja ne znam zašto!«

Ovaj čovek ne shvata da bi njegova žena rado zamenila kuću izgrađenu po meri i njene udobnosti, kao i klub i krstarenje, za nekoliko reči naklonosti i njegovu nepodeljenu pažnju. Satelitske antene, TV sa velikim ekranom i članstvo u klubovima ne čine da se žena oseća vrednom.

Mnogi muškarci nisu svesni ženine stalne potrebe za romantičnom ljubavi i naklonošću. Kada par traži savet od mene, često ih pitam da ocene svoj brak ocenom od 1 do 10. Tražim da prvo muškarac da ocenu. Prosečni muškarac (bez obzira na stanje svog braka) obično ocenjuje svoj brak sa 8 ili relativno 7.

Kako njegova žena ocenjuje isti brak? Tri, ili možda četiri. Jedna žena je ocenila svoj brak sa minus 2. Kako ga je ocenio njen muž? Deset! Rekao je da su savršeni jedno za drugo i da ne razume problem.

Zašto se muškarci toliko razlikuju u stavu prema braku od žena? Kada se radi o braku, mnogi muškarci su spremni da se zadovolje nekom vrstom poslovnog dogovora. Sve dok dobijaju obroke na vreme, imaju čistu odeću da obuku ujutro kada im je potrebna, i imaju seks kada ga zatraže, oni će slegnuti ramenima i reći: »Ovde je sve u redu.« Njihove osnovne potrebe su ispunjene.

Ali sa ženama nije tako. Pažnja puna naklonosti može biti dodatna prijetnost za muškarca, ali za ženu je to apsolutna neophodnost. Žene

Pre braka najvažnije su reči

»Volim te«.

Posle venčanja one postaju

»Hajde da jedemo napolju«.

u braku tipa »poslovnog dogovora« puze po svojim emotivnim zidovima, a njihovi muževi toga uopšte nisu svesni.

Kada žena potraži ponovno uveravanje. Mlada nevesta od nekoliko nedelja ležala je na krevetu, sa glavom na muževljevom ramenu. Posle duge tišine pitala je: »O čemu razmišljaš?«

(Muževi, ako vi i vaša žena ležite na krevetu i njena glava je na vašem ramenu i pita vas o čemu razmišljate, *molim vas razmišljajte o njoj!*)

»Oh«, odgovara muž, »baš sam mislio šta ću sutra reći šefu kada me pita za posao na kojem radim.«

»Oh«, rekla je. Zatim je čekala.

Bilo koji čovek sa zrcem poznavanja potreba žene znaće da ona čeka da je pita o čemu je *ona* razmišljala. Ali ovaj muž to nije učinio. Umesto toga pitao je: »Hoćeš li uskoro spremi večeru?«

Ona je stisnula zube i hladno izjavila da će uskoro spremi večeru.

»Pa«, ponudio se veselo, »naučiću te kako da praviš palačinke onako kako ih moja mama pravi.«

To je to! Eksplodirala je do neba. Bio je zburjen i povređen. Nije razumeo zašto je tako ljuta i pomislio da je nerazumna.⁷

Naravno, ako je očekivala da joj pročita misli i zna šta je htela da on pita, onda i *jeste* bila nerazumna! Ali osetljivi muž naučiće da prepoznaje znake kada njegova supruga poseže za njim tražeći naklonost. A on treba da ponudi mnogo ljubavi i naklonosti a da ona to ničim nije zatražila.

***Ako želite da
vas vaša
supruga sluša,
razgovarajte sa
drugom ženom.***

Žena želi da bude posebna svom mužu – da se oseća voljenom i cenjenom. To objašnjava zašto su njoj godišnjice važnije nego njemu i zašto se ona ljuti kada muž zaboravi tu priliku. To takođe objašnjava zašto žena stalno »poseže« za svojim mužem, ne toliko u fizičkom smislu, već na emotivni način. Potrebno joj je da se poveže sa njim i bude intimna sa njim na način koji on možda ne razume u potpunosti.

Jedan poznati propovednik i porodični savetnik shvatio je da je ženina potreba za ljubavlju i pažnjom od svog muža toliko velika da ako ne može da je dobije na jedan način, ona će instinktivno potražiti drugi način. Ako je njen trud oko komunikacije sabotiran muževljevim ću-

tanjem, ona na raspolaganju ima mnoge druge alternative. Ona se može naljutiti zbog neke beznačajne stvari, ili može početi da optužuje ili može postati depresivna.

Na skoro izbezumljen način ona će pokušati da ga prisili na bilo kakvu komunikaciju, pritiskaće bilo koje dugme na njegovoj komandnoj tabli. Kada se muškarac preoptereti i konačno doživi izliv gneva, ona oseća da je dobila neku vrstu reakcije. Na potpuno nesvesnom nivou, ova žena je rekla: »Volela bih da dobijem prvorazrednu ljubav od tebe. Ako ne mogu dobiti to, odgovaraće mi i pažnja. Ako ne mogu dobiti tvoju pažnju, potražiću tvoje saosećanje. Ako ni to ne uspe, onda ću to postići tamo gde boli. Imaću nesreću ili neki simptom.«⁸

Mnogo više žena nego muškaraca odlazi lekaru zbog zamišljenih simptoma. To može dosta koštati, ali bar imaju pažnju muškarca na nekoliko minuta. Postoji mnogo muževa koji bi uštedeli veliku gomilu novca kada bi obratili pažnju na svoje supruge koje su gladne pažnje.

Potreba žene za romantičnom pažnjom i naklonošću može se uporediti sa praznim buretom od 55 galona. Mudar čovek počinje da puni njeno bure čim se ujutro probudi. Pre nego što ustane iz kreveta on će je zagrliti i prošaputati slatke gluposti (pet galona). Tokom doručka uputiće joj kompliment zbog nečega (još pet). Pre nego što projuri kroz vrata zagriće je i poljubiti (još pet). Za vreme pauze pozvaće je telefonom da joj stavi do znanja da misli na nju (još pet).

Uveče kada se vrati kući, pre nego što pozdravi decu ili pomazi psa, on je toplo grli, sa srećnim osmehom i poljupcem (10 galona). On joj daje kompliment za večeru (još pet). Čak iako on vozi decu na kojekakve časove, plaća račune i radi na kompjuteru, on joj daje 10 minuta svoje nepodeljene pažnje da govori o nečem važnom (15 galona); i nežno je miluje kada se sretnu u hodniku (pet). Kada se te večeri uvuče u krevet, može se odmoriti u sigurnosti da je ispunio njeno emotivno bure ljubavi u potpunosti (a nije potrošio ni najsitiniji novčić!)

Koliko dugo će trajati 55 galona ljubavi i pažnje? Kada te večeri ode na spavanje, u njenom buretu nastaje rupa i ono se potpuno isprazni. Mudar čovek razume da je njenom buretu ljubavi potrebno svakodnevno dolivanje da bi ona bila srećna.

Izražavanje naklonosti. Muškarci moraju da donesu svesnu odluku da izražavaju ljubav. Iako ste to već ranije rekli, kažite opet. Iako mislite da

ona već zna koliko je volite, kažite joj opet. Kažite joj koliko je mnogo volite. Kažite joj da je odlična kuvarica. Kažite joj da je lepa.

Razmišljanje o lepim stvarima se ne računa. Kažite to glasno. Kada ništa ne govorite, ona pretpostavlja da vas nije briga. To se prevodi kao *on me više ne voli*. Setite se, žena ne voli da mora da vas pita da li je volite. Ona želi da to spontano kažete. Pokušajte da primenite sledeće rečenice:

Svaki dan je lepši zato što imam tebe.

Najsrećniji dan u mom životu bio je kad sam se oženio tobom.

Danas te volim više nego na dan venčanja. Ti činiš moj život potpunim.

Značiš mi više nego što ti ikada mogu reći.

Bivši predsednik Hari Truman bio je nepopravljivo romantičan. On je godinama osvajao svoju suprugu, Bes, pre nego što je konačno pristala da se uda za njega. Prvo je pitao 1911, ali venčali su se tek 1919. Brak nije bio kraj njihove romanse. Kada god je bio daleko od Bes, Hari joj je pisao ljubavna pisma. Nakon smrti Bes Truman 1982. u njevoj kući pronađeno je više od 1.200 pisama od Harija. On nikada nije prestao da se udvara svojoj ženi niti da joj stavlja do znanja da je voli, čak i posle mnogo godina braka.⁹

Naklonost se najviše može pokazati kroz grljenje i ljubljenje, ali se može pokazati i na prefinjene načine kroz tiha dela nežnosti. Držite se za ruke dok gledate TV. Nežno je pomazi. Prođi prstima kroz njenu kosu. Ovakvo iskazivanje naklonosti ima zadovoljavajući, sanjarski kvalitet, kao da sedite ispred vatre i uživajte u plesu i skokovima plamena. Nije potrebno bilo šta kazati.

2. Njena potreba za emotivnom sigurnošću. Emotivna sigurnost je krajnji cilj u životu žene. Ona traži sigurnost u muževljevoj naklonosti tako što će zatražiti od njega da uradi nešto što bi ona lako mogla uraditi. Njegova spremnost služi kao mera njegove ljubavi i naklonosti. Žena ne želi da se takmiči sa bilo kim i bilo čim drugim za vreme i naklonost svog muža.

Ponekada žena očekuje od muža da uradi ono što ona želi a da ga nije pitala. Zašto? Zato što to vidi kao dokaz još većeg stepena njego-

ve ljubavi prema njoj. Ona ne mora uvek da mu kaže šta želi da on uradi. A ako njegove sposobnosti za čitanje uma otkažu i on ne uradi ono što ona želi, ona će postati ogorčena.

Na primer, ja volim kada Heri sipa gorivo u automobil. To nema nikakve veze sa tim da li smatram da je sipanje goriva muški posao. Veoma sam sposobna i dovoljna samoj sebi da bih lako sama mogla obaviti taj posao. Ali kada Heri preuzme tu odgovornost, ja osećam da se on brine za mene i tako sam уверена u njegovu naklonost.

Ponekad potreba za emotivnom sigurnošću može ići jedan korak dalje. Supruga može poreći da želi nešto što u stvari želi. Ako joj njen muž poveruje, ona će se uznemiriti. Ona veruje da treba da bude toliko važna svom mužu da će on razumeti i ispuniti njene želje bez obzira na to što ona kaže.

Zbog ovakvog razmišljanja nerazumevanja se često dešavaju u spavaćoj sobi. Muškarac preuzima seksualnu inicijativu, žena se povlači. Trudeći se da poštuje njene želje, on se okreće i pokušava da zaspi. U ovoj tački, ona može plakati ili lečiti povređena osećanja. Zašto? Ona pretpostavlja da treba da bude tako neodoljivo privlačna svom mužu da će on biti uporan bez obzira na prepreke. Ako on to ne učini, ona zaključuje da je više ne voli kao nekada. Njena emotivna sigurnost, njeno mesto u njegovoj naklonosti, dolazi u opasnost.

Naravno, žena treba da shvati koliko je nerearno očekivati da njen muž prepozna njene želje bez obzira na to što kaže i kako se ponaša. Ako ona ne zna uvek šta želi, kako može očekivati da njen muž to zna? Ali ona to uvek ne shvata. Ponekada se žena može ponašati nerazumno, ali ako to prizna i traži strpljenje, mužu će biti mnogo lakše da nađe način da je razume.

Muškarac može zadovoljiti ženinu potrebu za emotivnom sigurnošću tako što će joj staviti do znanja da je ona broj jedan za njega – da bi je opet izabrao kada bi imao priliku. Ako on ima lutajuće oko i ona zapazi kako proverava fizički izgled drugih žena, ona se oseća kao da je u opasnosti. Niko ne očekuje da muškarac navuče roletne, ali treba da se potruđi da je njegova žena sigurna da ima mesto broj jedan u njegovom srcu. Bilo kada, kada oseti da ona može biti nesigurna u njegovu naklonost, on je može zagrliti i reći: »Nema sumnje, dušo, niko se ne može uporediti sa tobom!«

Među velikom kolekcijom čestitki i kartica koje sam tokom godina dobijala od Herija, na jednoj piše: »*Pre nego što sam te sreo uznemiravale su me zle misli...*« Unutra piše: »*Sada uživam u njima!*« I svojom rukom dodao je: »*Sa tobom*«, da bi se postarao da se osećam sigurno u njegovoj naklonosti.

Muž kojem nikada ne pada na pamet da ima aferu sa drugom ženom, često postane toliko uključen u svoj posao, sport, TV, video, hobi, pa čak i u svoju crkvu, da isključi svoju ženu. Jedna žena mi je rekla da njen muž ima strasnu aferu i da joj je dosta! Svako večer posle večere odlazi u drugu sobu i uključuje svoj kompjuter! »Mogla bih da se borim sa drugom ženom«, rekla je, »ali kako da se borim sa kompjuterom?« Potrebno je da žena zna da je muž toliko vrednuje da čini napor da joj stavi do znanja sve o postojanju njenog prioriteta u njegovom životu.

Pokojni Denis Džernsi kaže u svojoj knjizi *Potpuno u braku* o jednoj porodičnoj večeri koja je izmenila njegov život. Žena je pripremila šnicle onako kako on najviše voli. Stavila je tacnu za služenje direktno ispred njega. On je uzeo najveću šniclu i zatim dodao tacnu deci. Njegova najstarija kći je pitala: »Tata, zašto ti uvek uzimaš najveće parče?« On je progundao neki odgovor. Nakon večere, otišao je da prošetati i u mislima malo sredi svoje loše navike i da se zapita zašto uvek uzima prvi i najveće parče.

Sledeće večer namerno je poslužio prvo svoju ženu sa svim najboljim. Deca su odmah primetila i tražila da posluži i njih. On im je jednostavno rekao da je mama njegova žena i zaslužuje da se najpre postara za nju. Zatim je objasnio da nije baš lepo postupao, ali da planira da bude bolji, počevši od sada.

Njegova žena, koja je bila u kuhinji tokom tog razgovora, ušla je u trepezariju i shvatila šta se dešava. Osmeh koji je obasjao njeno lice mogao je da osvetli čitavu kuću. Neko će se brinuti za nju.¹⁰

Ženi je lako da se oseća više kao predmet nego kao osoba. Bilo koji muž može to sprečiti tako što će učiniti da se ona oseća posebnom, cenjenom i vrednom. Svakog dana treba da uradi nešto što će reći: »Ti si mi važna«. Ženi je potrebno da se uveri u to i rečima i delima.

Bil Hejvens je bio šampion olimpijske klase koji nikada nije stigao do olimpijade. Morao je da donese odluku da li će ostaviti svoju trudnu ženu i otići na olimpijske igre, ili će ostati pored nje i biti prisutan

prilikom rođenja njihovog deteta. Bil je bio favorit za zlatnu medalju u kanuu, ali odrekao se zlata da bi bio sa ženom kada se njihovo dete bude radalo. Iako nikada nije žalio zbog svoje odluke, uvek se pitao da li je doneo dobru odluku.

Trideset godina kasnije dobio je odgovor na ovo dosadno pitanje i taj odgovor je prevazilazio sva očekivanja. Njegov sin poslao je telegram iz Helsinkija, koji je govorio: »Tata: Hvala ti što si čekao da se rodim 1924. Vraćam se kući sa zlatnom medaljom koju je trebalo ti da osvojiš.« Bil Hejvens nikada nije osvojio olimpijsko zlato, ali uvek je bio pobjednik u očima svoje žene. On je svoj brak i ženine potrebe stavio iznad svojih ličnih ciljeva.¹¹

3. Njena potreba za pohvaljivanjem truda u domaćinstvu. Žena treba da oseti da se njen trud ceni u domu. Jedna žena mi je rekla da oseća da je muž voli samo kada je kuća besprekorno čista. Težila je da on zna da bez njegove ljubavi i naklonosti ona nema snagu ni energiju da čisti kuću. Bilo koja žena koja se oseća voljenom samo kada nešto radi, oseća se iskorišćenom, a ne voljenom. Prava ljubav kaže: »Volim te zbog toga ko si i šta si, čak iako kuća nije 24 sata besprekorno čista.«

Žena želi da zna da se muž brine o njenom svetu. Muž joj može pokazati da se brine tako što će se uključiti u njen život. On joj može pomoći ili potpuno preuzeti neke obaveze. Pripremanje obroka. Čišćenje stola. Stavljanje veša u mašinu za pranje. Kupanje deteta. Stavljanje deteta u krevet. Čišćenje kuće usisivačem. Ove reči ispisuju LJUBAV velikim slovima.

Bez obzira da li žena radi puno radno vreme u domu ili izvan doma, njen muž može da ceni ono što čini da bi sve u domu teklo glatko. Veliki broj žena danas vode domaćinstvo kao i karijere izvan doma na pohvalan način. Nekoliko reči zahvalnosti zbog ove duple uloge mogli bi umančiti stres njenog dana.

4. Ženi je potrebno priznanje za napor da lepo izgleda. Ženi je potrebno da se oseća privlačnom. Osećanja jedne frustrirane žene izražena su u otvorenom pismu mužu kroz jedan popularan časopis. Žalila se kako je sve sada mnogo drugačije nego u prvim zajedničkim godinama i kako je on kritikuje zbog njenog izgleda. Kada su se zabavljali, nije mogao da je se nagleda. Ovaj stav trajao je na njihovom medenom mesecu i nekoliko prvih meseci braka. Ona je bila broj jedan u njegovom životu.

Kada se novina njihove veze potrošila, ona je sve više i više bila potiskivana u pozadinu. Zatim je počeo da odlazi na razna mesta sa svojim drugovima, kao što je radio pre nego što se oženio. Njegov ego i posao zauzeli su prvo mesto nad domom i porodicom. Priznala je da nakon nekoliko trudnoća njena linija nije bila ono što je nekada bila, ali pitala je koji je *njegov* izgovor za nagomilavanje težine. Provodila je četiri ili pet dana i noći svake nedelje sama sa decom, bila im je i otac i majka. Njen muž je osećao da treba da dobije nagradu ako bi dva puta nedeljno bio na večeri.

Priznala je da je verno izdržavao porodicu, ali plata nije bila dovoljna da neguje brak ili podigne odgovornu decu, njoj i deci bilo je potrebno i njegovo prisustvo. Direktno je pitala koliko dugo on name-rava da zanemaruje znake koja starija deca već daju zbog ogorčenosti što su toliko odvojena od svog oca.

»Zato, ako jedem više nego što treba«, zaključila je, »to je samo za-to što sam nesrećna zbog našeg života i tvog odbijanja da aktivno učestvuješ u njemu.«

Novinarka je komentarisala da će dobiti najmanje 100 pisama od muževa koji će želiti da znaju da li je njihova žena pisala to pismo!

Ženi je potrebno da stalno ispočetka sluša kako joj muž govori koliko je privlačna. Komplimenti upućeni njenoj kosi, liniji ili haljini su uvek prikladni. Ovakva uveravanja posebno su joj potrebna kada pređe 40. Žene ne mogu zanemariti činjenicu da mlađa žena može izgledati veoma privlačno starijem čoveku. One su bolno svesne onoga što su protekle godine učinile njihovom licu, kosi i figuri. Potrebno im je mnogo uveravanja da su još uvek privlačne i zanimljive svojim muževima, bez obzira na godine koje su prošle.

Jedan čovek koji se približavao 40, rekao je svojoj ženi da će je, kada ona napuni 40, zameniti sa dve od 20. »Zaboravi, dušo«, rekla je. »nisi ti priključen na 220.«

Mnoge žene se žale da njihovi muževi pokazuju pažnju ili daju komplimente samo kada žele seks. Žena koja nikada ne prima pažnju osim za vreme seksa postepeno će odbaciti i svog muža i njihovu seksualnu vezu, tako da će čovek koji želi da žena prihvata njegove želje često joj davati komplimente. Ako joj uputi kompliment na račun njenog izgleda pred drugima, on stavlja dupli depozit u njen emotivni bankarski račun.

Nije dovoljno da muškarci samo razumeju koliko su njihovim ženama važni komplimenti, već je potrebno da nauče kako da daju kompliment. Komplimenti treba da budu specifični. Pogledaj je. Koji posebni odevni predmet ti se dopada na njoj? Postoji li nešto u njenoj kosi ili izgledu što je čini privlačnom? Šta ti se dopada na njenoj figuri? Da li se dopadljivo kreće?

Pitaj se, šta mogu za pet sekundi reći svojoj ženi da bi se ona osetila voljenom i posebnom?

Lisa i Rendi planirali su da provedu prekrasno večer proslavljajući svoju godišnjicu. Lisa je kupila novu haljinu za tu priliku, a zatim uredila kosu i sredila nokte. Provela je dugo vremena u oblačenju, pazeći da sve bude savršeno. Učinila je to delom da uveri sebe da još uvek može biti privlačna svom mužu, ali takođe i da mu pokaže da ga još uvek voli i brine se za njega.

Pokušajte da hvalite svoju suprugu, čak iako je to u početku plaši.

Rendi je čekao u dnevnoj sobi i gledao TV kada je Liza konačno doplesala u sobu. »Pa, evo me«, rekla je i okrenula se po sobi kako bi on mogao da vidi završni produkt.

Rendi čak nije ni isključio TV.

»Pa, kako izgledam«, pitala je Liza, a glas joj je već bio veoma ozbiljan.

»Izgledaš fino«, rekao je odsutno, tražeći ključeve automobila.

»Fino«, ponovila je sebi dok je tiho ključala.

»Pa, šta hoćeš da kažem«, pitao je.

Kao što možete zamisliti, večer baš nije bilo uspešno.

Pošto je nekim muškarcima potrebna sva pomoć koju mogu dobiti u izgovaranju komplimenata, evo nekih predloga:

Dušo, divno izgledaš u toj haljini. Ističe ti struk.

Tvoja kosa je baš lepa kada je tako očešljaš.

Izgledaš kao milion dolara u tom kostimu. Ta ti boja odlično stoji.

Najviše volim da te gledam.

Davanje komplimenata ženi neće samo pomoći da ispunite njene osnovne emotivne potrebe, već će pojačati njenu sliku o sebi.

5. Njena potreba za romantičnom pažnjom. Neki muškarci tačno znaju šta njihova žena želi u romantičnom odeljenju. Drugi uče malo

sporije. Širli je dve godine bila udata za Lerija. Na Dan zaljubljenih prve godine, poklonio joj je digitron. Bila je povređena, ali mu je oprostila. Bio je toliko divan na druge načine da je zaboravila uvredu. Mislila je da će naučiti šta žene žele za Dan zaljubljenih i da će se promeniti.

Nije bila u pravu. Sedam godina kasnije još uvek je primala praktične predmete kao što su novi komplet šerpi, mašina za šivenje, električni otvarač za konzerve i mikrotalasna pećnica. Osme godine sasvim je zaboravio. Posle 24 sata tretmana ćutanja znao je da je ljuta, ali još uvek nije shvatao. U očajanju je otišao i kupio 12 prilično uvelih crvenih ruža – *sa rasprodaje* – i još više je bio zburjen njenom ogorčenošću.

Stiv, jedan drugi zburjeni muž, nazvao je da kaže da je njegova žena Dijana upravo zatražila razvod. Nije znao da će se to dogoditi i bio je potpuno zburjen. Kada je pitao zašto želi da se razvede od njega, ona je upitala: »Koje boje su zidovi u kuhinji?« On je odgovorio po običaju: »Otkuda ja znam«, a ona je izletela iz sobe dovikujući: »Zato hoću da se razvedem od tebe!«

Na poslu je Stiv obraćao pažnju na sve detalje. Kod kuće nije obraćao nimalo pažnje ni na šta – na svoju ženu, decu ili sam dom. Nije ga zanimalo ništa što nije bilo vezano za posao. Živeo je u toj kući 11 godina, a nije znao koje su boje zidovi u kuhinji. Sada nije razumeo zašto žena hoće da ga napusti. Njegova žena osećala se nevidljivom, nevažnom, nevoljenom. Ona je osećala da Stivu ne predstavlja ništa više osim kuvarice, čistačice, sluge, seksualnog partnera i nekoga ko vaspitava njegovu decu. Više nije osećala da mu je važna.

Kada se to dogodi u vezi, kada muž više ne pokazuje svojoj ženi da mu je stalo, žena može postati ljuta, odbojna, vidno ogorčena i počće da se distancira. Dijana je pokušavala da izgleda lepo za ovog čoveka, ali on nikada nije primećivao. Kuvala je njegovu omiljenu hranu, ali on nikada nije primećivao. Činila je sve što je mogla da ga zadovolji, ali on nikada nije primećivao. U očajanju je promrmljala: »Mogla bih da obrijem glavu i Stiv ne bi primetio. On živi na nekoj drugoj planeti.«

Tokom našeg zabavljanja nisam mogla tražiti više od Herija u odeljenju romantičnosti – cveće, večere, telefonski pozivi i pisma svakog

dana. I on je nastavio sa takvom pažnjom. Mogla bih obložiti čitav Kineski zid svim karticama koje mi je Heri dao tokom godina. Moja omiljena kartica kaže: »Toliko mi nedostaješ da se u mojim očima skuplja suze kad mislim na tebe... I teku niz moje telo i pretvaraju se u paru!« Heri, Heri, Heri!

Ipak, kartica koju najviše vrednujem je ona koju mi je dao prilikom naše dvadesete godišnjice braka. Brzo sam je pročitala i bila spremna da je bacim sa strane kada su reči koje je napisao svojom rukom privukle moju pažnju i ostavile me bez daha: »I neka sledećih 20 budu još srećnije!« Neki muškarci znaju kako da otope žensko srce! Heri je razumeo da mi nije važna poruka koju je napisala kompanija za izradu čestitki. Herijeve reči otopile su moje srce.

Muškarci, ono malo vremena koje provodite tražeći prikladan romantičan poklon da date svojim ženama veoma će se isplatiti. Obratite pažnju na njene komentare kada zajedno odlazite u kupovinu. Šta uzima u ruke i čemu se divi? Šta daje svojoj porodici i prijateljima? Mnoge žene ne mare ako ih pitate šta žele (pitajte ih unapred, mnogo vremena pre događaja), ali većina žena želi da obratite pažnju na njihove želje i da tako znate šta da im date. Znanje je pola poklona.

Žene, nemojte rušiti trud svojih muževa u davanju darova tako što ćete pokazati nezahvalnost, ili razočarenje ili kritiku. Bilo mi je potrebno određeno vreme da naučim da prihvatam Herijeve poklone. Po prirodi sam praktična i štedljiva i brinem se o finansijama kada mi Heri poklanja ekstravagantne poklone. Prilikom jedne godišnjice dao mi je skup parfem. Pitala sam se o njegovoj mudrosti. Moja majka, koja je bila u poseti, čula je šta sam rekla i povukla me u stranu da mi održi lekciju.

Vraćanje poklona, zamenjivanje ga za nešto drugo, ili ostavljanje bez upotrebljavanja je grubost koja se teško zaboravlja. Odevni predmet koji ne odgovara može se zameniti za drugu veličinu. Ako nešto ne volite, koristite ga jedno vreme i zatim ostavite. Uvek pokažite iskrenu zahvalnost darodavcu. Pažljivo birajte reči da mu zahvalite na promišljenosti.

Muškarci, nećete pogrešiti ako svojoj ženi pošaljete cveće, karticu ili čestitku. Učinite je romantičnom kada ste umorni (nakon napornog radnog dana ili nakon naporene radne nedelje).

Ispunjavanje ovih potreba koje ima vaša supruga uz malo mašte i planiranja, čini da se žena oseća voljenom. Košta toliko malo.



Nekoliko načina da svojoj ženi pokažete ljubav

1. Zagrlite je i poljubite pre nego što ustanete iz kreveta.
2. Nasmešite joj se dok gledate u nju.
3. Pozovite je tokom dana da joj kažete da vam nedostaje.
4. Ugasite svetlo i večerajte uz sveće.
5. Pustite njenu omiljenu muziku i zagrlite je dok slušate.
6. Pitajte je kako je provela dan.
7. Stavite ljubavno pisamce u njen novčanik.
8. Kao iznenađenje, sačekajte je posle posla.
9. Kažite koliko mnogo uživate da razgovarate sa njom.
10. Kažite joj, ispred svoje dece, da je dobra majka.
11. Pozovite je na sastanak koji ćete imati bez dece.
12. Ustanite 10 minuta ranije i pozovite je na ćaskanje, dok pijete topao napitak.
13. Pre nego što uveče zaspate, zagrlite je i šapnite joj reči ljubavi.
14. Tražite njeno mišljenje o nedavnim vestima ili propovedi u crkvi.
15. Zagrlite je bez razloga.
16. Uputite joj kompliment pred prijateljima.
17. Često koristite reči nežnosti.
18. Kada ste negde u društvu, značajno je pogledajte ili joj pošaljite poljubac.

Poglavlje 3

Njegova potreba za...

Ako želite da suprug nastavi da vas voli«, govori jedna poznata propovednička supruga drugima, »onda možete samo jedno – cenite ga i stavite mu to do znanja.« Ovaj pomalo staromodni, domaći recept spasao bi mnogo brakova, kada bi ga žene samo sprovodile.

Jedan čovek koji je izgubio svaku iluziju nedavno je izabran za predsednika jedne velike organizacije u svom gradu. Vredno je pripremao svoj prvi govor koji će izneti na svečanom banketu kojem će prisustvovati svi članovi, njihove supruge i drugi dostojanstvenici. Kada je završio svoj govor, mnogi prijatelji okupili su se oko njega da mu čestitaju i kažu kako je bio odličan. Iako je cenio njihovu reakciju, osoba od koje je čekao pohvalu, njegova supruga, ništa nije rekla. Duboko povređen, shvatio je da to mora tražiti na nekom drugom mestu.

1. Muškarcu je potrebno divljenje zbog njegove pojave, sposobnosti i osobina karaktera. Da, muškarac voli pohvalu i priznanje od drugih, ali najviše od svega, potrebno mu je da njegova žena misli da je najbolji. Svakom muškarcu je potreban klub obožavalaca, a njegova žena treba da bude predsednik. Potrebno mu je da navija za njega – ne samo kada pobeđuje, već i tokom neizbežnih loših vremena. Onda mu je stvarno potrebno da ona kaže: »Možeš ti to. I pre si uspevao. Možeš opet. Verujem u tebe.« Potrebno mu je da oseti da postoji neko u njegovom timu na koga uvek može računati. Taj neko treba da bude njegova supruga.

Izreka »Iza svakog velikog čoveka stoji velika žena«, trebalo bi da glasi: »Iza svakog velikog čoveka stoji žena koja mu se divi.« Biogra-

fije velikih ljudi to dokazuju, i životi velikih ljudi to pokazuju. Čovek cveta kada mu se žena divi. Iako nije mnogo pisano o tome, mnogi muškarci duguju duboku zahvalnost svojim ženama zbog ovakve vrste emotivne podrške. Bez toga bi njihovo samopouzdanje – glavni faktor njihovog uspeha – moglo biti poljuljano, pa čak i uništeno.

Neki nepoznati genije sastavio je snimak od 24 sata koji govori ne-žne poruke muškarcima koji su gladni divljenja. Muškarci mogu po-

***Dva meseca
mogu živeti na
račun dobrog
komplimenta.***

Mark Tven

zvati ovaj broj i čuti prijatni ženski glas koji govori: »Ti si najzbudljiviji čovek kojeg sam ikad srela.« Posle kratke pauze, glas nastavlja bez daha: »Pitam se da li prava žena u tvom životu shvata koliko je srećna.« Nežno dodaje: »Ja shvatam.« Nakon glasnog smeha na jednom seminaru na kome je ovaj snimak prikazivan, tri muškarca su podigla ruke i pitala: »Šta ste rekli, koji je broj?«

Za šta muškarac želi divljenje? Hajde da istražimo tri kategorije:

Pojava. Mnogim ljudima, fizička pojava veoma mnogo znači. Ovi ljudi žele divljenje zbog svojih specifičnih muževnih kvaliteta – stasa i snage. Jedna žena mi je, kikotaujući se, rekla: »Znate li šta moj muž nekada radi? Ponekada kada dođe kući s posla, skine sve sa sebe i ostane u vešu, i onda paradira kroz kuću udarajući se po grudima i urlajući kao Tarzan.« Ovaj muž moli za pažnju.

Tokom jednog seminara pitala sam žene: »Koja je poslednja stvar koju je vaš muž čuo pre nego što je jutros otišao na posao?«

Jedna žena je izbrbljala: »Kako me bole leđa!«

»Šta će danas čuti na poslu«, pitala sam. Ta žena je progutala kne-dlu, jer se setila da on radi u kancelariji sa mnogim doteranim privlačnim ženama koje mu često upućuju komplimente zbog njegove poja-ve, njegovog rada i lepog ponašanja.

»Nikada«, rekla sam ovim ženama, »nemojte dozvoliti da vaš muž ode iz kuće, a da ga pre toga ne zagrlite i ne šapnete mu koliko mu se divite.« Toga će se on sećati čitavog dana. Vi ispunjavate njegovu po-trebu i ne ostavljate ga otvorenim za neku slatku namigušu koja misli da je vaš muž odličan kandidat za njeno najnovije osvajanje. Ako upu-tite kompliment svom mužu odmah ujutro, vezujete ga za sebe čita-vog dana.

Neko je ispričao priču o mladoj ženi koja je imala neprijatno jutro. Njen muž nije mogao da nađe koju će košulju obući; žalio se na doručak i prosuo mleko svud po stolu i podu. Nakon što je konačno ispratlila decu kroz vrata, njih dvoje su se propisno posvađali. Dok je njen poraženi muž odlazio na posao, doviknuo joj je: »Zašto si se uopšte udala za mene?« Ne razmišljajući, viknula je nazad: »Zato što izgledaš kao Tom Kruz!«

Bila je užasnuta svojim odgovorom. Udala se za njega zato što ga je volela, naravno, a njegova sličnost sa Kruzom bila je samo deo fantazije koju je imala o njemu. Preživela je mizernih pola sata pre nego što je telefon zazvonio.

»Znaš li šta mi se dopada kod tebe«, pitao je njen muž, a neka nova živahnost osećala se u njegovom glasu.

»Ne mogu da zamislim«, odgovorila je.

»Tvoje nepogrešivo prosuđivanje i vrhunski ukus«, rekao je, »da ne spominjem što imaš oko da vidiš šta je dobro.«

Posmatrajte svog muža kada sledećeg puta vidite da ispituje svoju pojavu u ogledalu. Njegova kosa je možda pomalo opala, i možda se oko njegove linije struka pojavio mali jastučić. Ali sve je to beznačajno. On ispravlja ramena, pomalo uvlači stomak, i kaže svom odrazu u ogledalu: »Hej, Tigre!« Svakog puta kada se vaš muž oseća kao tigar, on može pobediti svet. A kada se tako oseća, *ti* ćeš biti bogato nagrađena.

Veštine, talenti i sposobnosti. Koje veštine, talente i sposobnosti ima vaš muž? Heri je talentovani umetnik. Ponekada se zaustavljam pored neke od njegovih omiljenih slika i dajem mu kompliment, kao i mnogo puta pre, za njegovo izvanredno delo. On uživa u ovoj hvali.

Dajte svom mužu kompliment zbog veština i sposobnosti koje pokazuje u vezi sa poslom. Možda nikada niste bili na njegovom radnom mestu, ali još uvek možete biti dobar slušalac i diviti se onome što vam on kaže. Ako želite da vam priča o svom poslu i svojim dostignućima, treba da naučite kako da ga ohrabrite i motivišete na poslu. Kada ima neku sjajnu ideju, recite mu to. Kada dobije unapređenje ili povišicu, budite njegov najjači oslonac.

Neki naši prijatelji imaju zemljište u Fiš Kempu, oko 5 kilometara od južnog ulaska u Nacionalni Park Josemit. Heri i ja bili smo pozvani da tamo parkiramo svoju prikolicu. Neke od naših najlepših letnjih

Ako sa zadovoljstvom gledaš
posao koji tvoj muž radi,
ako ga voliš kaži mu sad.
Nemoj čuvati svoje odobravanje
dok sveštenik ne uputi govor,
i on leži sa cvećem oko glave.
Jer, koliko god da tada vičeš,
njega neće biti briga;
On neće znati koliko suza si prolila.
Ako misliš da je vredan neke hvale,
sada je vreme da mu to kažeš,
jer neće moći da čita svoj nadgrobni spomenik
kada bude mrtav.

Setite se, čovek se zaljubljuje u ženu koja čini da se oseća jačim, sposobnijim, inteligentnijim i privlačnijim nego što se ikada pre osećao. Čovek se zaljubljuje zbog načina na koji žena čini da doživi sebe.

Kada se čovek više ne oseća dobro, kada je sa svojom ženom, on postaje ranjiv od drugih žena. Zato nastaju afere. On se verovatno nije »zaljubio« u drugu ženu. On čezne za slikom o sebi koju dobija kada je sa drugom ženom.

Dame, možete zapaliti te vatre koje su nekada gorele u vašim muževima. Pomozite svom mužu da ima dobru sliku o sebi kada je sa vama. Svakodnevno hranite njegove potrebe tako da želi da ostane u kući i ne traži drugo mesto.

Neke žene imaju veliku potrebu za reprogramiranjem svog razmišljanja i ponašanja. One automatski reaguju na potrebe svoje dece, ali zanemaruju potrebe svog muža. Ali upamtite, pošto traje zauvek, brak ima primarnu ulogu.

Kompliment od pet sekundi. Jedna žena je priznala da je načinila ozbiljnu grešku. Nije govorila svom mužu koliko se divi njegovom poslu i koliko je ponosna na njegove sposobnosti. Počela je nekoliko puta dnevno da mu daje komplimente od pet sekundi. Bilo je to kao da mu je dala vitamin za ego, radosno je objavila. Samopouzdanje njenog muža se povećalo, njegov libido je postao snažniji i pružao joj je mnogo više naklonosti. Sve to postignuto je za pet sekundi!

Ako vam je potrebna pomoć u izražavanju divljenja, evo nekoliko predloga:

Dušo, stvarno si pametan. Izvanredno si rešio taj posao!

Ta košulja stvarno ističe tvoje telo.

Hvala ti što si počistio nered.

Cenim tvoju spremnost da me tamo odvezeš.

Izgrađujte ga kada god imate priliku. Ako ima dobru sliku o sebi, prirodno je da će vas više voleti i bolje reagovati na vaše potrebe. U početku će možda biti potreban mali napor. Ali neka to postane navika, i imaćete muža koji vas obožava i za uzvrat želi da ispuni vaše potrebe.

Kada bi muškarac umeo da izrazi šta želi od žene, možda bi to zvučalo ovako:

Hoću da znam zašto sam ti važan. Potrebno je da to čujem svakog dana, ne samo jednom.

Svakog dana mi govori čemu se diviš. Daj kompliment svakom mom kvalitetu koji je za divljenje.

Želim da budem tvoj vodeći čovek, tvoj heroj i zaštitnik.

Kaži mi zašto ti je stalo do mene.

Muškarac ima ogromnu potrebu za iskrenim divljenjem. Kada žena kaže svom mužu da se divi nečemu što je on uradio, to ga nadahnjuje da postigne još više. On sebe vidi sposobnim da preuzme nove odgovornosti i poboljša svoje veštine iznad onoga što sada postiže. Ovo nadahnuće ohrabruje ga da pozitivnije rešava životne odgovornosti i izazove.

Divljenje ne samo što motiviše muškarca da napreduje, već mu daje i trenutnu nagradu za njegova dostignuća. Kada mu žena izražava zahvalnost, to duge, teške sate rada čini vrednijim. Muškarac ima potrebu da bude cenjen zbog onoga što već jeste, a ne zbog nečega što može postati uz njenu pomoć.

Divljenje takođe pomaže muškarcu da veruje u sebe. To je veoma važno za čoveka koji ima malo samopouzdanja. Divljenje će mu pomoći kroz teške periode. Ukoliko žena nežno ne pomaže svom mužu u izgrađivanju pozitivne slike o sebi, on će postati sve defanzivniji zbog svojih nedostataka. Neki muškarci odbijaju da posećuju seminare o braku i savetnika, da pročitaju knjigu o braku ili da prihvate bilo

kakvu pomoć. Takvi muškarci imaju vrlo krhko samopouzdanje koje uništava čak i najblaža kritika.

Divljenje je suprotno kritici. Kritika izaziva muškarca da bude ljut i defanzivan, ali divljenje mu daje energiju i motiviše ga da nastavi i doživi uspeh. Muškarac želi i potrebno mu je ženino divljenje. Stalna dijeta kritike je opasna za bilo čije mentalno zdravlje. Ali samopouzdanje može se popraviti u okolini koju stvara neko ko cení i vrednuje njegovu dostignuća. Kada muškarca podržava žena koja ga cení i hrabri, to podstiče njegovu genijalnost i potencijal.

2. Muškarcu je potrebno odobravanje i podrška. Naučiti kako muškarcu pružati odobravanje i podršku prava je umetnost. Retko šta može učiniti da se muškarac oseća voljenim i cenjenim nego kada shvatite njegovu tačku gledišta, čak iako je ne delite. Čak i minimalni pokušaj za takvo razumevanje osećanja može učiniti ogromnu razliku, posebno kada stvari baš ne teku dobro.

Takođe, možete pružiti podršku tako što ćete se izviniti kada je to potrebno. Spremno izvinjenje pokazuje mu da ga smatrate vrednim i dostojnim poštovanja. Kada se izvinjavate, nije potrebno da uvek kažete: »Žao mi je.« Možete reći: »U pravu si. Ja sam pogrešila.« Priznanje da ste pogrešili može imati snažan, pozitivan uticaj na razgovor koji teče. Čak iako ne vidite njegovu tačku gledišta, dozvolite mu da vidi da se trudite.

Muževima je potreban neko s kim mogu podeliti svoje ideje o tome kako stvari treba da budu. Potrebno je da ispitaju i iskušaju reakcije svojih žena. Potrebno im je da neko potvrdi njihove ideje. Ovo potvrđivanje, kada dolazi od nekoga za koga im je stalo, jača njihovo samopouzdanje i čini da se osećaju pouzdanije i sigurnije.

Mladim muževima na početku njihove karijere posebno je potrebno odobravanje. Puni ideja, predloga i revnosti, oni jedva čekaju da pokažu da postoji bolji put. Međutim njihove kolege često su prezaposlene svojim sopstvenim planovima, ili mogu odbaciti njihove ideje. Mladim muževima je u takvoj situaciji potreban neko ko će ojačati njihovu mentalnu sliku o sebi.

Nema veće ljubavi od ljubavi koja se drži tamo gde se čini da više nema ničeg za šta bi se mogla držati.

G. V. C. Tomas

Muškarcu je potrebno razumevanje za teške odgovornosti koje nosi u izdržavanju porodice. Jedna žena mi je ispričala da je njen muž došao kući posle neobično zamornog dana na poslu i bio veoma loše raspoložen, spreman da se posvađa i oko najmanje sitnice. Umesto da se svađa ili brani od njegovih napada, kao što bi to obično uradila, ostavila ga je samog dok je pripremala večeru.

Za vreme večere rekla mu je koliko mnogo ceni što tako teško radi da bi izdržavao porodicu. Rekla mu je da zna da mu nije uvek lako da obavlja svoj posao. Posle večere, po prvi put nakon venčanja, muž nije odmah otišao od stola već je ostao i pričao sa njom dobrih sat vremena. Cenio je podršku koju mu je ponudila tokom tog teškog perioda.

Nije lako podržavati i ohrabrivati muškarca kada menja posao ili predlaže preseljenje u drugo mesto da bi napredovao u karijeri, posebno ako se čini da donosi lošu odluku. Ali ako muškarac nije srećan u onom što radi, ni njegova žena ne može biti srećna. Prilike da čovek pobedi u nekom drugom polju možda su veoma tanke. Njegovi prijatelji mu možda govore da neće uspeti. Ali ako muškarac želi promenu, potrebna mu je žena koja će ga podržavati.

Loše raspoloženje, depresija i obeshrabrenje česti su među muškarcima. Što je čovek inteligentniji, talentovaniji i agresivniji, to je dublji njegov pad u depresiju. Ovi ljudi imaju visoke ciljeve i težnje za budućnost, a kada stvari ne idu dobro to teško podnose.

Žena ima moć da obnovi slomljene delove čovekove duše. Muž instinktivno to zna i okreneće se svojoj ženi u času potrebe ako ga je u prošlosti podržavala. Ono što on želi i što mu je potrebno jeste vaše razumevanje i podrška tokom teškog vremena. On vam prilazi da uklonite njegove sumnje, da uspostavite njegovo samopouzdanje i obnovite njegovu dušu. Pustite ga da govori o svojim nevoljama. Dozvolite mu da vam ispriča i nemojte pokušavati da uklonite problem i date mu savet.

Prihvatite njegovo razočarenje onakvo kakvo jeste – privremena emocija ili raspoloženje. Dozvolite mu da zna da verujete u njega. Ponudite mu nadu za budućnost i svoju veru da može preživeti.

Jedan vrhunski vladin službenik rekao je svojoj ženi: »Da si ikada izgubila veru u mene, bio bih gotov. Ali sve dok veruješ u mene, mogu osvojiti svet.« Potrebno je da žena pokaže svom mužu, bez trunke

oklevanja, da ima veru da će on uraditi sve što želi da uradi i biti uspešan – čak iako imaju samo jedan sendvič da podele među sobom.

Ponudite mu ohrabrenje tokom teškog perioda. Ako vaš muž nije dobio očekivano unapređenje ili povišicu, ipak možete izraziti svoje poverenje u njegovu sposobnost da opet proba ili nastavi dalje. Kao što je jedna žena rekla: »Od vitalne je važnosti da muž očuva dobru sliku o sebi.«

U jednom intervjuu Nensi Regan je jednom rekla da iako se udala za svog muža zbog onoga što je bio, a ne zbog onoga što je postigao, oseća da je od suštinske važnosti da ga ohrabri da radi ono što je za njega izazovno i uzbuđujuće. »Ako on to želi«, rekla je, »imaćeš dugoročnu korist.«

Slaganje sa idejama vašeg muža, njegovim predlozima ili rešenjima je još jedan oblik odobravanja. Upamtite, svaki put kada uputite kompliment ili izrazite da se ponosite svojim partnerom, vi jačate vezu koja postoji između vas. Pokušajte sa nekom od sledećih rečenica:

Verujem u tebe.

Ti to možeš!

Možeš računati da ću te podržati.

Mislim da to možeš uspešno obaviti.

3. Njegova potreba za poštovanjem. Pismo je ovde veoma jasno: »Žene! Slušajte svoje muževe kao Gospoda.« (Efescima 5,22) Žene treba da poštuju svoje muževe. Definicija iz rečnika za reč *poštovanje* upućuje čitaoca na reč *divljenje* i zatim daje ovo objašnjenje: »Cenjenje vrednosti, časti i ponosa; osećanje dubokog poštovanja, često pomešano sa divljenjem i privrženošću«.

Kako se poštovanje meri? Reči mogu pokazati poštovanje ili prezir. Da li boja vašeg glasa odražava poštovanje? Da li s visine govorite svom mužu i naređujete mu kao detetu? Poštovanje – ili njegov nedostatak – može se takođe komunicirati kroz neverbalno ponašanje. Treptanje ili dubok uzdah mogu prenositi poruku: »Kako možeš biti tako neverovatno glup«, a da niste rekli ni jednu jedinu reč.

Žena određuje poštovanje u domu. Ako majka poštuje svog muža, onda će i deca naučiti da poštuju svog oca. Žena treba uvek da poštuje ideje i mišljenja svog muža, ali ovo je posebno važno u prisutnosti nekog drugog člana porodice ili prijatelja. Pokazivanje nepoštovanja u

privatnosti je dovoljno loše; ali kada žena pokazuje nedostatak poštovanja pred drugima, ona izaziva prezir – u njegovom stavu prema njoj kao i u mislima posmatrača.

Kada žena odaje priznanje svom mužu u prisutnosti drugih, ne samo što pokazuje poštovanje, već i drugi poštuju njenu odanost. Kada deca vide da se njihova majka uvek sa poštovanjem ponaša prema njihovom ocu, i ona će razviti poštovanje prema ocu. Žena određuje atmosferu poštovanja u čitavoj porodici.

Poštovanje znači ponašati se prema muškarcu kao prema sebi jednakom, a ne kao prema detetu. Kada žena kaže: »Ne zaboravi da kupiš decu posle škole« ili »Koliko puta treba da te zovem da dođeš za sto« ili »Zar ne misliš da treba da obučeš džemper«, ona ostavlja utisak da je njen muž potpuno nesposoban i da je potrebno da ona razmišlja umesto njega i kaže mu šta da radi.

Kada se žena ponaša kao majka i tretira svog muža kao malog dečaka, on će živeti po njenim očekivanjima nesposobnosti. Kada ga grdi, podseća ga na nešto, radi umesto njega ono što bi trebalo da on radi, ili ga ispravlja i daje mu uputstva kako da uradi nešto što bi trebalo da on sam zna da uradi – ona ne poštuje njegove sposobnosti kao kod odrasle osobe.

Ponašanje »kao njegova majka« može uništiti vašu vezu. On će vas konačno prezreti i pobuniti se protiv vas, kada bude pozeleo svoju nezavisnost. Što se nesposobnije oseća, to će niže biti njegovo samopouzdanje i to će se nesposobnije i ponašati.

U svemu ovom žena je gubitnik. Kada čovek nema dobru sliku o sebi, on je nesposoban da je voli na način na koji ona želi. Teško mu je da bude srećan sam sa sobom ili sa svojom ženom. To konačno utiče na njena osećanja o njemu, jer ga može poštovati i ceniti samo kad je samopouzdan i sposoban.

Jedan tek venčani muž, čiji je brak već bio u nevolji zbog ozbiljne majčinske uloge od strane nove neveste, požalio mi se: »Ko može imati seks sa svojom majkom?« Njegova mlada žena bila je šokirana realnošću da njeno majčinsko ponašanje ubija strast. Ono takođe utiče i na ženinu želju. Koliko romantična i strasna može da bude žena sa čovekom prema kojem se čitavog dana ponašala kao prema malom detetu?

Pokažite poverenje u sposobnosti svog muža. Opustite se i verujte da će on pronaći način da reši svoje probleme, bez obzira da li je izgubljen negde na autoputu ili zaglavljen usred pregovora sa svojim šefom. Poverenje se prevodi kao poštovanje i povećava samopouzdanje, a vi kao žene pronaći ćete emotivnu sigurnost koja *vam* je potrebna, dok svom čoveku dajete mogućnost da se prikladno dokaže.

4. Njegova potreba za seksualnim ispunjenjem. Kao što mnogi muškarci ne razumeju ženinu potrebu za romantičnim, tako mnoge žene ne razumeju koliko je muškarcu važno seksualno ispunjenje. Pre nego što čovek može ispuniti emotivne potrebe svoje žene, potrebno mu je da zna da li je svojjoj ženi seksualno privlačan.

Nazovite to slepom ulicom ili konačnim ćorsokakom, ali opet se vraćamo starom idiomu: »Čovek daje ljubav da bi dobio seks, a žena daje seks da bi dobila ljubav.« Žena mora da oseti emotivno zadovoljstvo pre nego što prihvati muževljeve seksualne potrebe. Muškarcu je potrebno seksualno zadovoljstvo pre nego što reaguje na ženine potrebe za privrženosti, nežnošću i romantičnom pažnjom.

Pored toga što zadovoljava njegove hitne seksualne potrebe, seks čini još nešto za muškarca. Seks je potvrda ženine želje i ljubavi prema njemu, kao i reafirmacija njegove samovrednosti i muževnosti. On se oseća muški samo ako je potvrđena njegova samovrednost. Zaista, toliko je velika čovekova potreba za seksualnim ispunjenjem da ih Vilard F. Harli, pisac knjige *Njegove potrebe, njene potrebe*, stavlja na prvo mesto na spisku stvari bez kojih muškarac ne može.¹²

Muškarac mora da oseća da je poželjan i potreban, a ne samo podnošljiv. Neke žene obavljaju seks kao da plaćaju obaveznu taksu nekoj profesionalnoj organizaciji. U jednoj velikoj anketi o muškoj seksualnosti, stotine muškaraca upitano je zašto vole ljubavni čin. Razlog koji je većina muškaraca dala bio je osećanje voljenosti i prihvaćenosti od svojih žena. Njihove odgovore sumirao je jedan čovek koji je rekao: »Seksualni odnos stalno potvrđuje moju blisku povezanost sa mojim partnerom. On mi kaže da me ona voli. On mi daje poverenje. Čini da se osećam željeno.«

Postoji vitalna povezanost između čovekove muževnosti i njegove seksualnosti. Žene teže da prema svojim, rasuđuju o seksualnim potre-

Mnogi muškarci koji zaborave godišnjicu sete se kasnije.

bama svojih muževa. Kada se muškarčeve seksualne potrebe ignorišu, iniciranje seksa odbija, ili kada žena jedva toleriše njihovu seksualnu vezu, on oseća da je odbačena njegova muškost. To uništava njegovu sliku o sebi. Ali kada funkcioniše kao što muškarac treba da funkcioniše, to potvrđuje njegovu muškost. Čineći to on takođe dokazuje svojoj ženi (s njegove tačke gledišta) da je voli.

Mediji muškarce prikazuju kao sigurne i samopouzdanе kada se radi o seksu. Ali istinski, prosečni muškarac se veoma brine o svojoj sposobnosti. Muškarci se boje nesposobnosti da održe erekciju, od impotencije i prerane ejakulacije. Seksualna sposobnost ima određeni takmičarski kvalitet koji čini da on dovodi u pitanje svoju sposobnost da bude uspešan vešt ljubavnik koji će zadovoljiti svoju ženu. Muškarci se pitaju da li su dovoljno dobri ili bolji od drugih muškaraca i da li su njihove želje normalne ili perverzne. Oni se pitaju da li očekuju previše ili premalo. Neki muškarci takođe se boje da žele previše seksa.

Svi ovi strahovi čine da je muškarac posebno osetljiv na prihvatanje ili odbacivanje. Kada prilazi svojoj ženi radi seksa, on u stvari stavlja svoju muškost na probu. Ako ga ona odbije, ona je u suštini odbila vitalni deo njega, njegovu muškost. Duboko u sebi on se pita, Kakav sam kao ljubavnik? Kada žena očekuje seks i uživa u njemu, to povećava njegovo poverenje u svoju muževnost kao i u njegovu ljubavničku sposobnost.

On će ovo poverenje preneti i na druge oblasti u svom životu – brak, roditeljstvo i posao. On će biti spreman da se s pouzdanjem suoči sa svetom. Njegove baterije potpuno su napunjene. Dobar seksualni odnos podiže čovekovo samopouzdanje, tapše ga po leđima, kaže mu da je u redu. Nemojte propustiti da ispunite ovu potrebu.

Dobar seksualni odnos takođe čuva vaš brak od afera. Kada se čovek oženi, on obećava da će ostati seksualno veran tokom čitavog života. On spremno daje ovo obećanje, jer veruje da će njegova žena seksualno biti zainteresovana za njega koliko i on za nju i da će mu biti seksualno na raspolaganju kada mu je potrebna. Nažalost, neki muškarci otkriju da je to jedna od najvećih grešaka u njihovom životu. Ako su čovekova duhovna ili moralna ubeđenja jaka, on će možda živeti sa odlukom koju je doneo i potruditi se da izvuče najbolje što može. Mnogi ne mogu ili neće, i traže seks na drugom mestu.

Čini se da neki muškarci gube svoju sposobnost rasuđivanja u svojim pokušajima da ispune svoje seksualne potrebe. Čak i muškarci na vodećim položajima, političari, pastori i vođe velikih crkava, su odbacili svoju reputaciju, položaj, bogatstvo, dostignuća, decu i porodice da bi ispunili ovu potrebu koju ni sami u potpunosti ne razumeju. Slušala sam priče od takvih izbezumljenih vođa, šokiranih svojom sopstvenom indiskretnošću. U većini slučajeva takvi muškarci su motivisani svojom potrebom za seksom i šta on čini u jačanju njihove muškosti tako da njihov intelekt postaje zamagljen i njihov integritet pada kao žrtva.

U muškarcu se često izgrađuju emocije. On se možda brine oko nekog radnog projekta koji ne ide dobro. Ili se možda brine zbog zdravlja svojih roditelja. Pošto su muškarci istrenirani da ne pokazuju svoje emocije, on se verovatno oseća bespomoćno, zbunjeno i uplašeno. Kada se u njemu nagomilaju ovakva osećanja, on ne zna šta da uradi sa njima; ali zna da mu je potrebno nekakvo olakšanje. Iznenađeno je raspoložen za seks. U seksu on pronalazi ventil za svoje potisnute emocije.

Kada čovek preuzme seksualnu inicijativu, on traži mnogo više od seksa. On traži da ga prihvate. On traži emotivnu bliskost. Seks može biti jedini način na koji je naučio da bude blizak. Možda je potpuno nesvestan šta stvarno traži. Ponekada će čovek posegnuti za seksom kada mu je potrebno ohrabrenje i uteha. Seks je pre učinio da se oseća bolje, i on ga opet traži kao utehu i olakšanje.

Za muškarca, seks je drugi jezik izražavanja ljubavi prema svojoj supruzi. Čovekove neizrečene emocije lako se mogu osloboditi kroz seks ako on ne zna kako da kaže šta oseća. To ne stvara nikakav problem kada žena razume proces. Ali oboje moraju shvatiti da seks pruža samo privremeno rešenje za nagomilane emocije. On stvarno ne rešava problem koji doživljava niti mu pomaže da izrazi svoj stres.

Muškarac se oseća odbačenim ako je njegova seksualna inicijativa odbijena. Ravnodušnost ili jednostavno podnošenje povređuju ga više od bilo čega drugog. On i dalje može voditi ljubav sa vama i uživati u tome; ali kada se vi zaželite vođenja ljubavi to čini nešto za njegovo osećanje muževnosti što ništa drugo ne može učiniti. Uzvratanje ljubavi za njega postaje čisto zadovoljstvo.

Postoji priča o ljubiteljki ptica koja je kupila papagaja da joj pravi društvo. Sledećeg dana vratila ga je u prodavnicu žaleći se da ptica neće da priča. Vlasnik prodavnice pitao je da li papagaj ima ogledalo u svom kavezu. »Papagaji vole ogledalo i često će pričati kada vide svoj odraz u ogledalu«, objasnio je prodavac. Vlasnica je kupila ogledalo i otišla kući sa svojim papagajem.

Sledećeg dana vratila se u prodavnicu i čvrsto izjavila da papagaj i dalje neće da priča. Zahtevala je papagaja koji priča. Vlasnik prodavnice nije želeo da izgubi kupca. Ohrabrio je da kupi merdevine. »Papagaji vole merdevine«, rekao je. »Srećan papagaj uskoro će postati brbljivi papagaj.« Žena je poslušala ovaj novi savet, kupila merdevine za kavez i otišla kući.

Sledećeg dana vlasnica papagaja ponovo se pojavila u prodavnici žaleći se da papagaj i dalje neće da priča. Ovog puta prodavac je predložio ljuljašku za papagaja. »Čim počne da se ljulja«, rekao je prodavac vedro, »on će pričati kao provaljen.« Žena je s oklevanjem kupila ljuljašku, otišla kući i stavila je u papagajev kavez.

Kada se sledećeg dana vratila u prodavnicu, bila je još uznemirenjija. »Papagaj je uginuo«, rekla je prodavcu.

Šokiran, prodavac je pitao: »Da li je rekao nešto pre nego što je uginuo?«

»Jeste«, odgovorila je žena. »Pre nego što je uginuo slabašno je zakreštao: 'Prodaju li oni hranu za papagaje u toj prodavnici?'«¹³

Na isti način, sva »zvona i pištaljke« koji idu sa brakom – lepe kuće, egzotični odmori, kuće u planinama, moćni položaji i velike plate – ništa ne garantuju u odeljenju sreće ako nemamo »hrane«. A hrana koja neguje brak je ispunjavanje emotivnih potreba.

Poglavlje 4

Prihvatanje

*S*ledeća pisma popularnom časopisu čine dobar zaključak:

Draga En Landers,

Moj muž i ja upravo smo proslavili našu dvadesetu godišnjicu braka. On je dobar staratelj, nema loših navika, divan je otac našoj deci i svako ko ga poznaje misli da je izuzetan. Zašto se onda žalim?

Čovek ne prestaje da priča. Prva stvar koju čujem ujutro je njegov glas. Uveče kada ugasim svetlo, on i dalje priča. Postavi mi pitanje i sam odgovara. Kaže da želi moje mišljenje i onda mi daje svoje. Ponaavlja razgovor i pre nego što mogu da komentarišem, kaže mi šta on misli. Kada smo u društvu, nikada ne dobijem priliku da otvorim usta. Ljudi sigurno misle da sam pravi idiot. Neki naši prijatelji ne znaju da imam glasne žice. Imaš li ikakav savet?

Potpisano: Udata za mašinu za pričanje

Draga udata:

Nakon 20 godina braka, prihvati činjenicu da se ovaj čovek neće promeniti. To će sačuvati tvoje krvne sudove od trošenja i kidanja. I molim te, pročitaj sledeće pismo.

Draga En Landers:

U braku sam 22 godine sa čovekom koji neće da razgovara sa mnom. On odbija da diskutuje o porodičnim problemima i ne daje nikakav komentar kada mu iznosim porodične probleme u kojima mi je potrebna pomoć.

Kako živeti sa nesavršenim partnerom?

Pokušala sam svaki mogući pristup – od nemarnog: »Šta misliš o ovome, dragi«, do nestrpljivog zahteva: »Očajnički mi je potrebna tvoja pomoć«, i konačno sam vrištala: »Hoćeš li mi odgovoriti?« Njegov odgovor je prazan pogled i gluva tišina. Ponekada promrmlja: »Nisam o tome razmišljao.«

Moj muž je inteligentni profesionalac koji mnogo toga ima na umu – ali ko nema ovih dana? Veoma malo tražim od njega. Umorna sam da sama donosim odluke. Nalazim se na ivici razuma. Šta da radim?

Potpisano: Žena velikog pečinskog čoveka

Draga Ženo:

Nakon 20 godina braka, prihvati činjenicu da se ovaj čovek neće promeniti. To će sačuvati tvoje krvne sudove od trošenja i kidanja.¹⁴

Prihvatanje. Nijedan drugi kvalitet nije toliko vitalan ili fundamentalan u braku. On je zaista temelj veoma uspešnog braka. Ljubav dolazi na prvom mestu, ali prihvatanje partnera mora se vežbati svakog dana ili ljubav neće trajati. Kada nas naši partneri prihvataju, mi se osećamo cenjeno, odobravano i konačno ohrabreno da budemo sve ono što možemo biti. Ali kada naši partneri pokušavaju da nas poprave ili promene neku našu naviku, osećamo se povređeno.

Ovde je moj sopstveni brak osnovni primer. Kada sam otkrila Herija, mislila sam da je divan. Bio je prilagodljiv i nonšalantan, u poređenju sa mojim prilično organizovanim životom. Bio je lepog ponašanja, pažljiv, pun staranja, lep i ponašao se prema meni kao prema kraljici. Uživali smo u mnogim istim aktivnostima, nikada se nismo posvadali oko nečega niti doživeli neslaganje. Mislila sam da sam uspešla tamo gde druge žene nisu – pronašla sam gospodina Savršenog.

Tokom dela našeg zabavljanja bilo smo razdvojeni. Tražila sam više obrazovanje, dok je on bio u Armiji. Tako se naše zabavljanje nastavilo preko pisama i telefonskih poziva. Ostao je SAVRŠEN. (Još uvek imam neka pisma koja dokazuju da sam tih dana tako razmišljala o Heriju.)

Ali onog trenutka kada smo rekli »Da« (verovatno dok smo bili na putu do mesta na kojem ćemo provesti medeni mesec), već sam počela da popravljam svog muža. Znala sam šta radim, ali pokušala sam da to iznesem tako slatko da on ne primeti da pokušavam da ga promenim.

Uvek sam počinjala sa »Dragi« ili »Dušo« i pažljivo birala vreme.

Nisam mogla verovati kada je Heri odbio moje dobronamerne, pravovremene predloge. Ostala sam uporna. On se ili ljutio ili nije obraćao pažnju. Ponekad sam mislila da ponavlja omraženo ponašanje samo da bi me nervirao. Ali nisam htela da odustanem. Znala sam da bismo imali odličan brak, kada bi se samo Heri popravio u nekim oblastima.

Udvostručila sam napore. Stvari su postale još gore. Povukla bih se i opet pokušala. Ovaj čovek jednostavno ne razume kako želim da mu pomognem da postane najbolji čovek na svetu. Mislila sam kad bi me samo slušao, ne bi bilo kraja onome što bi mogao da postigne i koliko bismo bili srećni nas dvoje. Ali moji napori doživeli su neuspeh i stvari su se pogoršale.

Jedne noći, nakon 15 godina našeg braka, imali smo veliko neslaganje. Ovo je stvarno bilo VELIKO. Oboje smo uzvikivali zle optužbe. Iscrpljeni od nerešenih problema, pretili smo razvodom. Jedna bolna primedba posebno se urezala u moj um. »Od dana kada smo se venčali«, rekao je Heri, »nisi učinila ništa osim što si pokušala da me promeniš. Ne voliš me niti se brineš za mene. Neću se promeniti zbog tebe ili bilo koga drugog.«

Razmislila sam o onom što je rekao: »Ne voliš me.« Heri jednostavno nije razumeo da pokušavam da ga promenim zato što ga volim. »Neću se promeniti zbog tebe ili bilo koga drugog.« To je to. Nakon 15 godina braka shvatila sam da ako želim da naš brak preživi, *ja* moram da se promenim. To je bila nova misao. Bila sam toliko zaposlena kriveći ga zbog naših problema da sam bila slepa prema svojim ličnim nedostacima.

Otišla sam sama u krevet i setila se knjige koju mi je dala jedna prijateljica. Knjiga se bavila temom kako razumeti i ponašati se prema muškarcu. Iako sam je ranije čitala, toliko sam se naljutila zbog nekog saveta koji je nudila da sam je bacila ispod kreveta. Nisam želela ni da je vidim, a kamoli da isprobam šta bi ona mogla značiti za moj brak. Dok sam razmišljala o sadašnjoj situaciji, setila sam se odbačene knjige. Pronašla sam je i počela da čitam.

Ne mogu reći da mi se *dopalo* ono što sam čitala. Ali bila sam ubeđena da je knjiga u pravu: nikada nisam pokazala Heriju prihvatanje koje mu je bilo potrebno. Moji stalni predlozi da se promeni ili učini

ovo ili ono učinili su da se oseća manje vrednim. Petnaest godina mog dosađivanja i žaljenja, iako su moje namere bile dobre, skoro je uništilo našu vezu. Došli smo do trenutka kada smo poželeli da sve prekinemo.

***Dobar muž
treba da bude
gluv, a dobra
žena treba da
bude slepa.***

Pročitala sam knjigu više puta, razmišljajući i vrednujući svaki novi koncept. Ona tačka kojoj sam se najviše protivila postala je spasitelj našeg braka. Nekoliko dana kasnije Heri i ja imali smo sastanak na kome smo raspravljali o stanju našeg braka. Rekla sam Heriju da sam naučila da mu nisu potrebni moji pred-

lozi za poboljšanje – potrebno mu je moje prihvatanje i ohrabrenje. Uverila sam ga da ću postati nova supruga. I od tada sam bila nova supruga.

Da li mi je bilo lako? Nikako! Neki od nas su mnogo podložniji da menjaju svoje partnere od drugih. Moj temperament nastavlja da me gura u tom pravcu. Ponekada ne uspevam. Uхватim se, ili mi Heri kaže da sam ponovo prekoračila liniju.

Svi imamo slepa mesta u vezi u kojima propuštamo da jasno sagledamo situaciju. Ovo je moje slepo ili slabo područje. Uvek ću se boriti sa prihvatanjem. Možda možete razumeti zašto smatram da je ovo poglavlje veoma važno. Ovde sam skoro izgubila svoj brak, ali tu sam napravila i novi početak. Stalno proučavanje ove teme, kao i pisanje o njoj, pomoglo mi je da rastem.

Šta je prihvatanje?

Rečnik koristi definiciju: primiti sa naklonošću, odobravanjem, spremnošću; dobrodošlica; smatrano normalnim ili ispravnim. Kada sam se zabavljala sa Herijem činila sam sve što sam mogla da mu pružim odobravanje, i činila sam to dragovoljno i spremno. Niko me nije nagovarao. Zaljubila sam se u ovog čoveka i htela sam da mu pokažem da ga primam sa dobrodošlicom, da ga primam sa naklonošću, da sve što kaže ili uradi smatram normalnim i ispravnim. Heri je bio gospodin Savršeni, sećate se?

Šta se dogodilo što je skoro uništilo naš brak? Posle venčanja pokazala sam mu neodobravanje. Više ga nisam primala sa dobrodošlicom

niti sa naklonošću. Sve (ili skoro sve) što je rekao ili uradio smatrala sam neprihvatljivim i pogrešnim. Mislila sam da je potrebno da se promeni.

Kada biste mogli da birate sa kakvom ćete osobom provesti život, da li biste izabrali osobu koja prihvata ili kritikuje? To je prilično očigledan izbor.

Da bismo održali prijateljstvo sa nekim, moramo praktikovati dobru meru prihvatanja. Kada prijatelj uradi nešto što nam se ne dopada, mi mu oprostimo ili zaboravimo. »Ona je takva«, kažemo uz osmeh. Ali u braku nismo tako spremni da oprostimo.

Šta to znači prihvatiti svog partnera onakvim kakav jeste? Šta sadrži prihvatanje? To znači da svog partnera gledate kao vrednu osobu. Da ga volite onakvim kakav jeste. Da poštujete njegovo pravo da bude drugačiji ili različit od vas. Da mu dozvoljavate da ima svoja osećanja o stvarima bez obzira koliko se razlikuju od vaših.

Iako može biti veoma nagrađujuće iskustvo prihvatiti osobu onakvom kakva jeste bez razmišljanja o menjanju, to nije uvek lako uraditi. U tom procesu treba sebi da postavimo neka zastrašujuća pitanja. Da li mogu prihvatiti činjenicu da moj partner drugačije reaguje na životne probleme?

Na primer, u našem domu, kada se susretnemo sa problemom ja želim da razgovaram ODMAH, da tražim brzo rešenje, sprovedem plan, idem dalje i zaboravim. Heri mnogo drugačije rešava probleme. On želi da raširi sve detalje na stolu. On istražuje sve mogućnosti, krećući se kroz analitički proces sporih pregovora sa mnogo priče. Ako su njegove emocije visoke, on ima teškoće da ih ostavi sa strane, krene dalje i zaboravi problem, kao što ja volim da uradim. Moram da pitam sebe, mogu li prihvatiti ovu različitost u rešavanju problema? Mogu li dozvoliti svom partneru da ima drugačija dopadanja od mene? Heri voli maslac i domaći sir. Ja tu hranu smatram pokvarenom. Heri voli klasičnu muziku i ima zbirku klasičnih kompakt diskova, uključujući Beethovenovu Petu simfoniju i 1812 uvertira Čajkovskog. Što je muzika glasnija i nemelodičnija (mom uhu), to se njemu više sviđa. Veoma malo cenim klasičnu muziku, iako moram priznati da sam tokom našeg zabavljanja tvrdila da sam veliki Beethovenov obožavalac!

Mogu li poštovati pravo svog partnera da izabere svoja verovanja i razvije svoje vrednosti? Ovdje govorimo o politici i religiji. Neke žene

Kako živeti sa nesavršenim partnerom?

su ubedene da je njihova dužnost da obrate svoje neobraćene muževe. Kroz dosađivanje, moralisanje, držanje lekcija, podsećanje ili moljenje one pokušavaju da nagovore ili prevare svoje muževe da dođu u crkvu. One pribegavaju bilo kakvoj meri ili taktici, često pod izgovorom da se brinu za dobro svog muža.

Ovaj zahtevni, samopravedni stav je verovatno ofanzivan i doprinosi da se muž još više otuđi od religije. Ove žene često preuzimaju ulogu Svetog Duha, osećajući se pozvanima od strane nevidljivog bića da dovedu – ili dovuku, ako je neophodno – svoje muževe u crkvu.

Prihvatanje drugih ne dolazi lako. Mi težimo da se sakupljamo oko onih koji misle, osećaju i ponašaju kao mi. Kada naši ljubljani propuste da zadovolje naše unapred sačinjene ideje o tome šta je »dobro« a šta »loše«, mi pokušavamo da promenimo svoje ideje i dokažemo da smo u pravu. Proganjamo ih neprihvatanjem. Sakupljamo svoju odeću pravednosti oko sebe i s visine gledamo na one za koje smo se zakleli da ćemo voleti, poštovati i ceniti, dok nas smrt ne rastavi, jer ne veruju onako kako mi verujemo. Ipak, ova različitost svakog pojedinca, ovo pravo koje svaka osoba ima da upotrebi svoje iskustvo na svoj sopstveni način i otkrije sopstveni značaj, je jedna od najvažnijih privilegija u životu.

Da li to znači da treba da se pretvaramo da su naši partneri savršeni? Naravno da ne! To znači da prepoznamo nesavršenosti, ali da donosimo svesnu odluku da se koncentrišemo na sve dobre kvalitete, sve mogućnosti koje leže u našem partneru. Mi prihvatamo celokupnu osobu – nedostatke i sve. Postoji biblijska osnova za ovaj koncept ukorenjena u Filibljanima 4,8: »Što je god istinito, što je god pošteno, što je god pravedno, što je god prečisto, što je god preljubazno, što je god slavno, i još ako ima koja dobrodetelj, i ako ima koja pohvala, to mislite.«

Neki osećaju da su vežbali prihvatanje zato što su sakupili snagu da se odupru kritikovanju. Možda nisu ništa rekli, ali grimase, sažaljivi pogledi, dugi uzdasi, prevrtanje očima i bolna tišina šalju poruku glasnije od reči.

Prihvatanje nije tolerancija – podnošenje nedostataka. Ono ne znači nepoštenje – prihvatanje sebe da verujemo da smo venčani sa savršenom osobom. Ono ne znači ostavku – odustajanje, jer naš partner od-

bija da se promeni. Kada prihvatim svog partnera vidim celokupnu osobu – nedostatke i dobre osobine. Zadovoljna sam onim što vidim. Dokazujem svoje zadovoljstvo tako što ne pokušavam da okupiram svog partnera.

Prihvatanje – neodoljiva potreba za ljubavlju i odobravanjem

Svi smo stvoreni sa potrebom za ljubavlju i prihvatanjem, što je skoro nezasita težnja da nas neko ceni i voli takve kakvi jesmo bez obzira na to kako izgledamo ili se ponašamo. Ova potreba za ljubavlju i prihvatanjem je očigledna čak i u životinjskom svetu, posebno među slonovima.

U Indiji, slonovi koji se treniraju za službu stavljaju se u izolaciju na tri dana. Ove životinje reaguju na usamljenost slično kao i ljudi – oni tuguju i brinu se i čeznu za svojim vršnjacima. Kada su skoro najranjiviji, odvođe ih na noćnu ceremoniju vatre. Mnogo sati u titravom odsjaju vatre na njih viču, plaše ih, udaraju i guraju napred i nazad. Do jutra, polu-izludeli slonovi se potčinjavaju čoveku kao svom gospodaru.¹⁵

Postoji paralela između ovih slonova i nas, krhkih ljudskih bića. I mi smo društvena bića, rođena sa snažnom potrebom da budemo voljeni i prihvaćeni od strane naših roditelja i prijatelja. Još više težimo za prihvatanjem od strane svog partnera.

Jedan čovek posetio je jedan ranč u Zimbabveu, na kome je uzgajana stoka. Među nekoliko stotina mladih grla bila je jedna odrasla slonica koju su »usvojili« kad je bila mala. Provodila je svoje dane družeći se sa stokom, mnogo se trudeći da bude prihvaćena. Pošto su slonovi pametniji od stoke, tražila je načine da zadobije njihovo poštovanje. Koristila je surlu da im otključa kapiju, čak iako nije imala interesovanje za bekstvo. Verovali ili ne, pokušala je da nauči da muče da bi zvučala kao da pripada grupi. Ako se životinje toliko trude da budu prihvaćene, šta li će sve ljudska bića uraditi?

U velikom stepenu, venčavamo se sa nekim ko ispunjava ovu težnju u nama. Ova žudnja traje 24 časa dnevno. Ako naša potreba za

*Bračni drug
pun ljubavi
videće dobro u
tebi čak i onda
kada ti to ne
možeš.*

prihvatanjem ne bude ispunjena, osećamo se odbačenim, otuđenim i veoma povređenim. Počinjemo da ne volimo one koje smo najviše voleli i nije nas briga da li ćemo im ikada više biti blizu ili razgovarati sa njima. Kada naš partner ispunjava našu potrebu za ljubavlju i prihvatanjem, naša bliskost se reafirmiše. Imamo dobru sliku o sebi, svom partneru i našoj vezi.

Ključ za prihvatanje

Važan preduslov da prihvatimo partnera onakvim kakav jeste je sposobnost da prihvatimo sebe takvim kakvi jesmo. Do iste mere do koje ste u stanju da prihvatite sebe bićete u stanju da prihvatite svog partnera.

Vrednovanje sebe je iskrena procena sebe. Nemate nikakve lažne pretenzije. Umesto toga, prihvatate svoje slabosti kao i svoje snage i osećate da zaslužujete poštovanje drugih. Naučili ste da gradite i nadoknađujete slabosti. Naučili ste da živite sa ograničenjima koja niste mogli da promenite. S vremena na vreme doživljavate neuspeh, ali u stanju ste da sakupite delove i krenete dalje. Pokušavate da budete iskreni i otvoreni i smatrate sebe vrednom osobom.

Ovi zdravi stavovi oslobađaju vas da obratite pažnju na druge. Vi ste tolerantni prema slabostima drugih kao što ste tolerantni prema svojim slabostima. Vi prihvatate razlike koje iskazuju drugi umesto da ih odbijate, ismejete i plašite se. Shvatate da različitost čini da je svako ljudsko biće jedinstveno. Zdravo samopoštovanje takođe vas duhovno oslobađa, jer više cenite Božje prihvatanje vas i vaših mogućnosti da činite dobro.

Nisko samopouzdanje izaziva odbrambeni stav i neprikladne uzorke komunikacije koji će dominirati s ciljem da zašтите slaba osećanja o sebi. Kada imate nisko samopouzdanje, preplavljuje vas očajanje prilikom ponavljanja problema. Pošto ne posedujete ni veštine za rešavanje problema niti sposobnost da uposlite nove veštine, tonete sve dublje i dublje u samouništenje.

Očigledno je da to utiče na vaš brak. Neko ko ima lošu sliku o sebi često je nesrećan i verovatno će patiti od depresije ili se istresati na druge i kriviti ih zbog bola i povrede. Vaša loša slika o sebi tera vas da stalno nešto dokazujete svom partneru.

Ne postoji veća prepreka u visoko uspešnom braku od duboko ukorenjenih osećanja da ste nevoljeni. Prva ljubavna afera koju morate

uspešno rešiti jeste ljubavna afera sa sobom. Samo tada ćete biti potpuno sposobni da volite drugu osobu i dozvolite toj osobi da voli vas. Bez saznanja da ste dostojni ljubavi, ljubav vašeg partnera nikada neće biti dovoljno stvarna i ubeđujuća. Na mnoge potajne načine vi ćete, nesvesno, pokušavati da je podrijetete.

Dr Stenli Heler, kojeg je *Njujork Magazin* izabrao kao jednog od vrhunskih psihijatara u Njujorku, je rekao: »Najvažniji kvalitet u bilo kojem braku je emotivno zdravlje svake osobe.«¹⁶ Mnogo je teže nego ikada pre pronaći emotivno zdravog partnera, jer rekordan broj ljudi odrasta u disfunkcionalnim domovima – porodicama koje su opustošene razvodom, alkoholizmom, zloupotrebom droga i emotivnim, seksualnim ili fizičkim zlostavljanjem.

Ljudi iz ovih životnih prilika nose sa sobom teške rane, iako su one možda prikrivene. Njihov lični bol nagoni ih da traže nekoga ko može izlečiti njihov bol, ublažiti njihove rane i sastaviti sve slomljene delove njihovog života.

Svi nosimo rane ove ili one vrste, jer svi dolazimo iz nesavršenih domova. Svi smo rođeni sa greškom! Ali možemo naučiti da prihvatamo sebe i naučimo kako da se odnosimo prema svojim nedostacima, umesto da bežimo od njih i krivimo druge. Možemo naučiti da volimo sebe onakve kakvi jesmo.

Pre nego što započnemo uspešan brak sa nekim drugim, moramo imati zdravu, ljubavnu vezu sa sobom. Kao što je Oskar Vajld jednom rekao: »Voleti sebe je početak romanse koja traje ceo život.«

Poglavlje 5

Navike koje uništavaju vezu

Bilo koja navika koja vašeg supružnika čini nesrećnim preti ljubavi i sigurnosti vaše veze. Jedno jedino delo može se tolerisati; ali kada se nepromišljena dela ponavljaju i postanu predvidiva, množi se opasnost za vezu.

Vilard F. Herli u svojoj knjizi *Razbijači ljubavi*¹⁷ stvorio je izraz »banka ljubavi« da bi opisao kako se ljubavna osećanja stvaraju i uništavaju. Svako iskustvo koje imamo sa svojim bračnim drugom utiče na balans koji imamo u svojoj banci ljubavi. Tokom svakog dana ili ulažemo ili skidamo sa računa. Kada stvari dobro teku i kada smo puni ljubavi, nežnosti, podrške i razumevanja prema našem partneru, stotine kredita lete u naš emotivni bankovni račun (EBR) i stvaraju osećanje da je naš partner voljen i prihvaćen takav kakav jeste. Kada stvari idu loše, povlače se ogromne količine kredita sa EBR. Povremeno račun može biti ozbiljno ispražnjen i tada veza upada u ozbiljan deficit. Ako negativna osećanja nastave da dominiraju, par može čak mrzeti jedno drugo – svako delo, pa čak i ono nedužno ili nesvesno biva tumačeno kao neosećajno ili zlonamerno.

Hajde da pogledamo neke od najdestruktivnijih navika koje povlače kredite sa naših EBR. Ako se one često ponavljaju, mogu zapretiti i samoj ozbiljnosti bračnog zaveta.

Destruktivna navika broj 1: Zvocanje

Jedan od najčešćih razbijača ljubavi koji koriste žene, iako ni muškarci nisu izuzetak, jeste zvocanje. Rečnik definiše zvocanje kao

»mučenje uz stalni pronalazak krivice ili žaljenje«. Mudri car Solomun je rekao: »Neprestano kapanje kad je velik dažd, žena svadljiva, jedno su; ko je ustavlja, ustavlja vetar, i ona se odaje kao mirisavo ulje u desnici.« (Priče 27,15, 16)

Jedan zapaženi psiholog detaljno je ispitao na hiljade brakova i otkrio da je zvocanje najveća krivica žena. I ostala poznata istraživanja to potvrđuju: zvocanje se nalazi na vrhu ženskih mana.

Tipični spisak zvocanja od strane ženskog pola može biti sličan sledećem: On nikada ništa ne popravlja oko kuće, nikada me nigde ne vodi, neće da ustane ujutro, gleda televiziju do kasno u noć, ustaje suviše kasno, neće da ide u crkvu, nerazumno troši novac, rasipa više nego što imamo, neće da razgovara sa mnom, ne razume moja osećanja, ne obraća pažnju na decu, zaboravlja rodendane i godišnjice, nije dovoljno kod kuće, nikada ne kaže nijednu lepu reč ukoliko ne želi seks, drzak je prema meni, suviše je tih, ostavlja podignutu dasku na WC šolji, nikada ne skuplja svoju odeću, koristi loš jezik, ima loše ponašanje za stolom, vozi kao manijak, stalno priča iste viceve, previše se hvali, psuje pred decom, neće da vežba, previše jede, provodi previše vremena u fudbalu, ne plaća račune na vreme, stalno menja TV kanale, suviše je dominantan ili pasivan ili neodlučan. Gde, o gde je savršeni čovek?

Žene često misle da je zvocanje ili davanje saveta izraz ljubavi. Muškarci ne misle tako. Žena mora naučiti da postoji nepisano pravilo po kojem muškarci funkcionišu: *čovek nudi savet drugom čoveku samo ako ga on traži*. Iz poštovanja prema njemu, muškarac će svom najboljem prijatelju dozvoliti da sam rešava svoje probleme, ukoliko sam ne zatraži pomoć.

Jedna žena se naljutila na svog muža zbog nekog od prethodno navedenih razloga. Njen muž vređao ju je nemarno kroz svoje ponašanje i ličnost. Na primer, neposredno pre nego što bi pošao na spavanje, uvek je pitao: »Jesi li zaključala zadnja vrata?« Onda bi uvek potvrdno odgovorila: »Da, dragi. Upravo zam zaključala zadnja vrata.« Onda bi njen muž otišao do vrata da proveri da su stvarno zaključana. Postoje samo dva načina na koje ova žena može protumačiti ponašanje svog muža. Ili on misli da ga ona vara

Uzmi svoj život u svoje sopstvene ruke, i šta se dešava? Strašna stvar: nemaš koga da okri- viš.

Erika Jong

da je zaključala vrata, ili misli da nema dovoljno pamćenja da se seti da li je zaključala ili nije. Obe alternative su je razbesnele. Ovaj scenario simbolisao je na desetine drugih izvora sukoba među njima.

Onda jedne noći dok je muž pošao da proveri da li su vrata zaključana neposredno nakon što mu je rekla da jesu, Gospod joj je progovorio. »Pogledaj dobro svog muža«, rekao joj je Gospod.

»Kako to misliš, Gospode«, pitala je.

»Pa«, odgovorio je Gospod, »načinio sam tvog čoveka tako da proverava vrata. On je čovek koji se bavi detaljima. Zato je tako dobar računovođa. On može ispitati spisak cifara i odmah pronaći grešku koju drugi nisu videli. Dao sam mu tu sposobnost da bi mogao rešavati procedure sa računima. Da, načinio sam da tvoj muž proverava vrata, i želim da ga prihvatiš kao takvog.«

Gospod mi nije baš tako direktno progovorio, iako bih često želela da je to učinio da bi me ranije probudio, ali bilo je skoro isto tako dramatično. On mi je progovorio kroz knjigu. Da li vam Gospod šalje poruke? Hoćete li slušati? Da li ste spremni da naćinite odgovarajuće promene da biste postali osoba koja više prihvata?

Destruktivna navika broj 2: Izlivi ljutnje

Izlivi ljutnje su tek nešto više nego pokušaji da kaznimo svoje partnere zato što su uradili nešto što nam se ne sviđa. U ljutitom bljesku pokušavamo da »naućimo« drugu osobu lekciji govoreći nešto što će je povrediti. Svako od nas ima svoj privatni arsenal oružja koje izvlaćimo kada nam je potrebno. Oni mogu dobiti oblik vikanja, podsmevanja, kritike ili sarkastićnog nadevanja imena. Neki parovi pribegavaju vulgarnim rećima, udaranjem, bacanjem stvari, udaranjem nogom ili ćupanjem kose. Svako od nas ima sposobnost da povredi svog braćnog druga dublje nego bilo ko drugi. Naši braćni drugovi su veoma osetljivi na našu ljutnju.

Moćda mislite da je ljutnja odgovarajuća, jer je ono što je vać braćni drug uradio izazvalo vać bes. Iako je ljutnja ponekad opravdana, u većini slućajeva ona je rućna i obićno izaziva još više problema. Ćak iako ljutnja reći trenutni problem, ona će često izazvati više problema nego što rećava. Što ste ljući, što više izbacujete rućne stvari prilikom

izliva gneva, to je razorniji uticaj na vezu. Ne samo što izlivi ljutnje povređuju bračnog druga kome su upućeni, već obično prave potpuno nerazumnog čoveka od ljutog bračnog druga.

Muškarci su obično skloniji izlivima besa nego žene. Žene mogu manje tolerisati, jer su emotivnije i osećajnije. Ne samo što se žene uopšte mnogo lakše vređaju ljutitim rečima, već im je potrebno duže vreme da se oporave. Upamtite: *Kada god se u braku pojavljuje ljutnja, ona to čini na račun romantične ljubavi.*

Postoje načini za nadgledanje izliva ljutnje. U sledećem poglavlju o komunikaciji objasniću kako da pronađete ventil za osećanja bez povređivanja, pretnje ili uništavanja partnera. Jednostavna veština komunikacije, koju sam nazvala »Poruke Ja«, može preporučiti brak koji je izmučen ljutnjom. Ako izlivi ljutnje igraju čak i malu ulogu u vašem braku, oni se moraju eliminisati ako želite da imate zdravu romantičnu vezu.

Destruktivna navika broj 3: Kritika

Ako želite da se vaš brak završi, kritikujte svog partnera. To je savet bračnih savetnika i stručnjaka svih vrsta, zasnovan na nedavnom istraživanju. Ova istraživanja kažu da su brakovi koji najčešće doživljavaju kraj oni u kojima su sva četiri ponašanja hronična – a kritikizam vodi na spisku. Drugi koji slede su preziranje, napadanje i povlačenje. Psiholog Džon Gotman i drugi cenjeni istraživači u ovom polju otkrili su da su ova četiri ponašanja najjače prognoze za razdvajanje i razvod.¹⁸

Količina empatije, razumevanja, ljubavi, podrške ili poštovanja ne predviđa ko će uspeti ili ko će se razvesti, već negativna ponašanja koja tokom vremena postaju sve predvidljivija. Prema jednom drugom istraživanju, Hauard Markam, profesor psihologije na Univerzitetu u Denveru¹⁹ ističe da jedno negativno ponašanje briše 20 pozitivnih ljubaznih dela. Sama po sebi ljutnja nije toliko štetna u braku ukoliko se ta ljutnja ne kombinuje sa kritikom, prezirom ili napadanjem.

Stalna kritika ili preziranje od strane bilo kojeg partnera je preduslov za bračnu nesreću i razvod i vodi u začarani krug. Žena kritikuje ili krivi svog muža; muž postaje napadan ili se povlači iz diskusije ili se brani tako što takođe napada. Rezultat je veoma destruktivna svađa

koja se može završiti verbalnom borbom ili fizičkim zlostavljanjem. Ovo vodi do onoga što profesionalci zovu »poplava«, kada su bračni drugovi toliko preplavljeni negativnim osećanjima da je njihov EBR toliko isprljan da su potrošeni čak i rezervni fondovi. Kada se to dogodi, dalja diskusija je beskorisna i par mora proglasiti tajm-aut dok se malo ne smire. Moguće je da će biti potrebna intervencija treće osobe u pomaganju paru da kontroliše ovaj negativni krug.

Destruktivna navika broj 4: Navike koje nerviraju i dosadna ponašanja

Iz nekog nepoznatog razloga, izgleda da muževi više nerviraju svoje žene nego što žene nerviraju svoje muževe. U jednom šou jedan komičar je rekao: »Žena se uvek uda za čoveka i nada se da će se on promeniti. Čovek se oženi ženom i nada se da se ona nikad neće promeniti.« Ima ovde dosta istine. Čini se kao da žene ulaze u vezu govoreći: »Postoje neke stvari koje mi se ne sviđaju kod njega. Ali kada završim sa njim, nećeš moći da ga prepoznaš.«

Muškarci obično ulaze u vezu govoreći: »Osećam se kao car kad sam sa njom. Ona je divna. Nadam se da se nikada neće promeniti. Želim da se uvek ovako osećam kada sam sa njom.« To osećanje ga gura ka braku. On želi da bude njen heroj u ostatku života. Ali kada se žena jednom usredsredi na slabosti i pokušava da promeni svog muža, ljubav počinje da umire.

Bez obzira da li ova tendencija dolazi od muža ili žene, ona ima negativan uticaj na brak. Nastaje povlačenje sa EBR bračnog para. Ako su sve rezerve potrošene, neće biti ničega što se može potrošiti.

Jedna žena bila je iznervirana zbog nekih oblika ponašanja njenog muža – njegovo loše držanje, navike prilikom jela, ton glasa i izbor odeće. Nijedno od ovih ponašanja nije bilo namerno ili da bi je nerviralo, i ništa nije bilo zlonamerno. Sve je to bio nedužni deo njegove ličnosti. Druga žena sa drugačijom ličnošću možda ni najmanje ne bi bila iznervirana ovim ponašanjem i bila bi oduševljena da ima ovog čoveka za muža.

Ohrabrila sam ovu ženu da pokaže više prihvatanja; takode sam predložila mužu da malo dotera svoje ponašanje koje tako nervira nje-

govu suprugu. Umesto da saraduje, on je počeo da me ubeđuje da bi trebalo da može da radi šta god želi. Ako se to njegovoj ženi ne sviđa, neka »poljubi i ostavi«. Potrebno je da ona ima više prihvatanja, bunio se. Kada nas nervira nečije ponašanje, smatramo da su oni dosadni, sebični i neosetljivi. Ali kada naše ponašanje nervira nekog drugog, insistiramo da imamo pravo da se tako ponašamo i da ta druga osoba treba da nas prihvati. To se zove dupli standard.

Džordž i Džin imali su drugačiji problem. Ono što je toliko nerviralo Džin nije bilo Džordžovo ponašanje, već njegove aktivnosti. Dok su se zabavljali, on je uvek birao njihove aktivnosti. Ili bi se ona uključila u aktivnost po njegovom izboru ili bi on išao bez nje. Tokom ranih godina njihovog braka on je igrao tenis sa svojim prijateljima, prisustvovao sportskim događajima, ili gledao sport na televiziji. Iako je Džin pokušavala da uživa u sportskim događajima zajedno sa njim, postala je umorna od njih. Dok je on ponedeljkom uveče išao na fudbal, ona je gledala nešto drugo na TV-u. Tokom bejzbol utakmica zapisivala je svaki udarac i grešku na listu papira tek da bi se zabavljala. Džordž je znao da ona ne voli njegove aktivnosti, ali je i dalje nastavio da ih upražnjava. Iako nije namerno pokušavao da je povredi, on je to učinio na trošak njihove veze.

Zainteresovanost za sportske događaje nije pogrešna, ali kada nervira partnera, treba razmisliti o ceni. Džordž se prepirao da je to Džinin problem što ne voli sport. U stvari, bio je to *njihov* problem. Bilo je potrebno da Džordž prihvati odgovornost zbog načina na koji njegovo ponašanje utiče na njegovu ženu. Bilo mu je potrebno određeno vreme da bi shvatio kako ljubav funkcioniše. U početku je uložio dovoljno depozita u njihov EMR da bi se Džin osećala voljeno i zadovoljno. Ali njegovo stalno povlačenje sa računa, bez obzira na njene proteste, istanjilo je rezerve. Njihov račun bio je na nuli. Kada je razumeo povezanost između svog ponašanja i njenih osećanja i kako to utiče na njegovu ljubav prema njoj, složio se da prati najmanje jednu aktivnost u kojoj će oboje uživati i smanji svoju uključenost u druge sportove.

Neki bračni savetnici savetuju da par nikada ne treba da planira aktivnost koja nema oduševljenu podršku partnera. To važi za oba part-

**Stavi svaku
kritiku između
dva sloja
pohvale.**

Kako živeti sa nesavršenim partnerom?

nera. Oduševljena podrška ne znači moljenje ili navaljivanje na partnera zbog pecanja ili krstarenja sve dok partner ne može više da izdrži i popusti. To nije »oduvevljena podrška«.

Navike koje nerviraju i dosadna ponašanja utiču na brak na isti način kao i druga negativna ponašanja – ogromno povlačenje sa EBR. To važi za oba pola. Svi mi čeznemo za prihvatanjem u ogromnim dozama. Ali posebno je bolno kada žena pokušava da promeni svog muža zato što to podriva njegovu osnovnu potrebu za prihvatanjem, divljenjem i odobravanjem. Nemoguće mu je da ispuni ove svoje tri osnovne potrebe ako žena pokušava da ga promeni.

Nekim ženama je veoma teško da ovo shvate. U nekim slučajevima čini se kao da ženu nagoni neka nevidljiva sila da istakne nedostatke svog muža ili promeni neki oblik njegovog ponašanja. Prirodna reakcija kod žena je da žele promenu u svojim vezama i teže ka poboljšanju. Čak iako je veza prilično dobra, često će žena videti načine na koje misli da može biti još bolja – samo kad bi njen partner uradio to i to. Bez obzira na to što ga odano voli i misli da je »divan«, ona i dalje teži da ga promeni.

Kada krene da popravlja svog muža, žena je motivisana ljubavlju. Ali njen partner to ne vidi kao ljubav, već kao odbacivanje i manipulaciju. Glavna muška reakcija na ovaj nedostatak prihvatanja je odbojnost.

Uticaj destruktivnih navika

*H*ajde da pogledamo kako destruktivne navike zvocanja, izliva ljutnje, kritike, ili navike koje nerviraju i dosadna ponašanja utiču na brak.

Destruktivne navike stvaraju napetost

Recimo da vaš partner ponavlja ponašanje koje vas toliko mnogo nervira da se nalazite na ivici sloma. Spominjete to svom partneru jednom ili dva puta. Nema odgovora. Spomenete to opet. On vam kaže da »prestanete da zvocate«. Ali to vas vodi do ludila. Pokušavate da ne obraćate pažnju na to ponašanje, ali ono je toliko primetno da ga nika-ko ne možete zaobići. Šta će se dogoditi?

Iako možda mislite da su vaše namere dobre, destruktivne navike stvaraju napetost u domu. Najpre vaš partner može početi da se brani i brechnuti se na vas: »Ne radim ja to... Nisi ni ti baš sjajna, da znaš«, ili nešto slično. Supruga se može duriti, postati depresivna ili kažnjavati putem ćutanja. Muž može postati otvoreno agresivan i ljut. Žena može postati povučena, depresivna i daleka. Ostaće malo za deljenje. Par živi pod jednim krovom, a retko da ikada progovore išta značajno. Pošto je prihvatanje jedna od osnovnih ljudskih potreba, svako od njih može potražiti ispunjavanje ove potrebe izvan braka. On se može više baciti na karijeru, na omiljeni sport ili na krstarenje internetom. Ona može trošiti više vremena sa svojim prijateljicama, u dobrotvornom radu za crkvu ili kupovini. Sve ove aktivnosti mogu biti legitimne, ali u osnovi se koriste samo kao bekstvo od neprijatne atmosfere. Takođe

je postavljena scena i za ulazak treće osobe koja će ispuniti neispunjene potrebe. Svaki partner lako može skliznuti u preljubnu aferu u kojoj se ispunjavaju potrebe prihvatanja i odobravanja.

Deca takođe pate zbog napetosti u domu. Iako možda ne čuju izgovorene reči, ljutita, kritička atmosfera, bolna tišina i duboka povreda daju deci bolan dokaz da nešto nije u redu. Pošto je narušena sigurnost njihovog doma, ona postaju zabrinuta.

Destruktivne navike ubijaju ljubav

Skoro je nemoguće osećati nežnu ljubav prema nekome ko vas kritikuje ili pokazuje neodobranje oko nečega što mu se ne sviđa. Kada se takva osećanja verbalizuju, nestaje osećanje ljubavi. Možda nećete želeti ni da budete u istoj prostoriji sa osobom koja vas kritikuje, a kamoli da dodirnete tu osobu. Pomisao na seksualni susret ne dolazi u obzir. Jedan čovek mi je jednom ispričao da ga je žena toliko godina grdila, kritikovala za sve što je uradio ili rekao, ponižavala ga na stotine uvredljivih načina, da prema njoj ne oseća nikakvu seksualnu želju. Imao je mnogo seksualnih želja prema drugim ženama, koje je stalno tražio, ali osećanja prema njegovoj ženi su umrla bez ikakve nade u vaskrsenje.

Kada bi čovek imao onoliko smisla koliko i konj, da se ponaša prema svojoj ženi kao prema ravnopravnoj, ona se ne bi pretvorila u dosadu.

Muškarcu je teško da voli ženu koja zvuca. Njeno zvocanje podseća ga na detinjstvo kada ga je majka stalno podsećala da »obuče kaljače, zakopča kaput, obriše nos i ne govori sa punim ustima«. Jednom je jedan psihijatar pitao ženu koja kritikuje: »Kako možeš očekivati da te muž voli kada ga svakog časa spuštaš i ponižavaš? Ako želi da otkrije šta nije u redu sa njim neka ode psihologu i neka mu psiholog pokaže istinu. Žena ne sme isprovocirati svog muža da je mrzi.«

Kritika takođe uništava ženina nežna osećanja prema mužu. Pod paljbom kritike i pronalaska krivice ona će postati depresivna, ljuta i ogorčena. Ona možda neće imati snage da uspešno obavlja svoj posao, poslove po kući, brigu oko dece ili pripremanje obroka ako je kritika sve što dobija za svoj trud. Ona će se ili udaljiti od svog muža, potražiti olakšanje kroz aferu, ili zauzvrat postati ljuta i početi da zvuca.

Kada god kritikujete svog partnera vi dovodite vašu ljubavnu vezu u opasnost. Ponekada će jedan partner potražiti da drugi vrednuje njegov nastup, kao što se dešava kod propovednika i njegove supruge. Posle propovedi on traži evaluaciju od svoje žene. Žena koja namerava da uputi čak i »korisne predloge« otkriće da je njena veza sa mužem u opasnosti. Svaki negativni komentar uzima nešto od veze. Ljubavnici ne treba da postanu kritičari jedno drugog.

Destruktivne navike izazivaju odbranu

Jedna od osnovnih ljudskih potreba jeste da budemo prihvaćeni takvi kakvi jesmo i ta potreba idealno se ispunjava kada stupimo u brak. Ali kada primamo cenzuru i neprihvatanje od strane osobe koju volimo, to povređuje samopouzdanje i izaziva ogorčenost. Jedna od prvih taktika napadnute strane je kontranapad. Ili se odbrana može pokazivati kroz tvrdoglavost, lenjost, nesaradnju, ćutanje, povlačenje ili na druge neprijateljske načine. Što više drugi partner zvoca, žali se ili kritikuje, to više može rasti ogorčenost. Neprihvaćena osoba čak može provoditi vreme izvan doma u zagrljaju nekoga ko je prihvata i voli takvu kakva jeste. Ogorčena osoba često se tajno zavetuje da će se jednog dana osvetiti.

Destruktivne navike ne donose promenu

Nakon što sam iznela pouku o prihvatanju, razgovarala sam sa jednom ženom koja je priznala da 35 godina pokušava da promeni svog muža. Priznala je da je svom cilju posvećivala po dva dana sedmično. Njen plan za popravljjanje muža doživeo je veliki neuspeh i sada je bila usamljena, umorna i ogorčena. Kroz suze je žalila zbog 35 godina koje je provela u bezuspešnom poslu.

Druga žena koja je pohađala seminar rekla mi je kako je na poledini kalendara navela sve nedostatke svog muža. Da, stvarno je ispunila 12 praznih strana njegovim nedostacima. Šta je dobila zauzvrat? Ne samo što je njen muž otišao, već je i njenom sinu tinejdžeru dosadilo njeno stalno pronalaženje krivice i kritički napadi pa je i on napustio dom da pobegne od nje. Nijedan od njih nisu promenili svoje puteve. Ubrzo nakon svog odlaska, njen muž bio je smešten u bolnicu zbog

oboljenja opasnog po život. Ova opasnost od smrti šokirala je ženu i ona je dobila novo shvatanje o vrednosti svog muža. Posle perioda ispitivanja duša i istinskog obraćenja, promenila je svoje puteve. I muž i sin su se vratili kući i porodica se ponovo okupila.

Razmišljajući o problemima koji nastaju kroz pokušaje da se promeni ponašanje partnera – napetost u domu, uticaj na komunikaciju para, kao i uticaj na decu – možemo postaviti pitanje: »Kakva je korist od toga?« Da li je menjanje tvog partnera da bi se uklopio u tvoje ideje važnije nego dobijanje nežne podrške i vaspitavanje emotivno sigurne dece?

Reči saveta apostola Pavla, zapisane u Galatima 5,15. upozoravaju nas: »Ali ako se među sobom koljete i jedete, gledajte da jedan drugoga ne istrebite«.

Drugi deo problema – ti!

Zašto ste pokušavali da promenite svog partnera? Zašto sam pokušavala da promenim Herija? Jer je bilo potrebno da se promeni da bi postao bolja osoba. Drugo (iako mi je teško da to priznam), kada bi se moj muž promenio ja bih imala koristi od njegovog poboljšanog ponašanja, mnogo prihvatljivije ličnosti i pozitivnijih stavova. Možda ste i vi, po svojoj ženskoj ili muškoj logici, pronašli oblasti koje je potrebno poboljšati u životu vašeg partnera da biste i vi bili srećniji. Možda ste uverili sebe da pokušavate da pomognete svom bračnom drugu da poboljša slaba područja i destruktivne navike i stekne mnogo bolju ličnost radi svog dobra.

Površinski gledano, ovo zvuči opravdano i možda čak i plemenito; ali zloupotrebljena je osnova hrišćanskog principa. Srce hrišćanske poruke nalazi se u menjanju sebe, a ne u našoj sposobnosti da menjamo druge. Isus savetuje one koji osećaju ovakav poriv da izvade najpre brvno iz oka svojega, pa ćeš onda videti i izvaditi trun iz oka brata svojega (Matej 7,5).

Iza kritike leži podmukao motiv, kao i iza svih pokušaja da se promeni neka druga osoba. Mi spuštamo druge s ciljem da prikrijemo svoje osećanje inferiornosti. Omalovažavajući vrednost drugih, mi pokušavamo da izgradimo sopstveno slabo samopouzdanje.

Ali i kritikovanje drugih ne dokazuje da imamo ličnu vrednost. Svako ko stvarno razume koren samopouzdanja zna da ljudi koji kritikuju imaju ogroman problem sa samopouzdanjem. Kada god kritikujemo nekoga, mi ga stavljamo u inferioran položaj. To ga automatski izaziva da se brani i tera ga od nas.

Nešto treba da se dogodi sa našim stavovima, kada izaberemo hrišćanski način života. Treba *više da prihvatamo* svoje partnere. Pošto u potpunosti shvatamo prihvatanje i stav opraštanja koji Bog ima prema našoj nesavršenoj ličnosti, i mi treba spremnije da izražavamo ovaj isti stav prema drugima. Bog nas u potpunosti prihvata, sa svim našim nesavršenostima, greškama, nedostacima i osiromašenim životima. On nas prihvata takve kakvi jesmo – grešnici. Ne moramo da Mu dokazujemo svoju vrednost. Zašto zahtevamo više od svojih partnera? Pošto je Hristos naš primer u svemu, znanje da smo slobodno prihvaćeni od Njega sa svim svojim nesavršenostima treba da nas oslobodi da više prihvatamo druge. Kada jednom shvatimo tu istinu, bićemo u stanju da razvijemo bolje prihvatanje samih sebe kao i svojih partnera.

Kako ukazati na greške (ako morate)

Ni od jednog muža ili žene ne traži se da nezainteresovano sede, dok ih njihov partner neosetljivo vređa kroz destruktivne navike ili neprihvatljivo ponašanje. Postoje trenuci kada treba ukazati na ofanzivno ponašanje kao i na greške, i vi možete biti jedina osoba kojoj je dovoljno stalo. Kako da to uradite? Na isti način kao što bodljikava prasad vode ljubav: veoma pažljivo.

Shvati koliko daleko možeš ići. Recimo da vaš bračni drug odbija da nosi sigurnosni pojas u autu. Na lep način, bez nerviranja u svom glasu, podsetite ga da stavi pojas. Zapazićete da odbija čak i najnežnije upozorenje. Neka mu bude. Vaš muž treba da bude u stanju da odluči da li će staviti pojas ili neće, čak i po opasnost za život! Svaki put kada mu upućujete predlog da stavi pojas, on misli da mu namećete svoje vrednosti.

Kada god pomislite da vaš bračni drug pravi grešku, suptilni predlozi, osude i korisni nagoveštaji neće ga popraviti. Mnogo je efektivnije saznati zašto vaš partner ne želi da stavi pojas u automobilu i sa pošto-

vanjem sastaviti rezoluciju koja takođe uključuje vaša osećanja. »Stvarno se uplašim kada ne staviš pojas, jer možeš ozbiljno nastradati ako budemo imali nesreću.« Nema krivice, spuštanja ili omalovažavanja. Jednostavno izražavaš svoja osećanja o mogućem ishodu nakon nesreće.

Ako biste povikali: »Baš si glup što nećeš da staviš pojas«, ne samo što bi to bio neuspešan način ubeđivanja vašeg partnera da stavi pojas, već bi povuklo veliki deo uloga sa vašeg EBR.

Pre kritikovanja nedostataka svoje žene, morate se setiti da su je možda baš ti nedostaci sprečili u tome da pronađe boljeg muža od onog za koga se udala.

Kada neke žene kritikuju svoje muževe, čak i na najprihvatljiviji način, to nagoveštava rat. Drugi mogu uputiti korisne predloge i oni će biti prihvaćeni kao dobronamerni. Potrebno je da svako od nas razume gde su granice do kojih možemo ići sa svojim partnerom. Upoznajte osetljiva područja koja mogu pokrenuti treći svetski rat kao i razlike između izražavanja ljutnje i razgovora o nekoj temi. Čak i tada neki od nas mogu imati veoma male koristi.

Biraj trenutak. Komičari, političari i veliki ljubavnici veoma su svesni pravog trenutka. Možda imate nešto važno da kažete, ali niste izabrali dobar trenutak. Obroci i odlazak na spavanje su dve prilike u kojima treba izbegavati konflikt. Činioci kao što su umor, glad i emotivni stres smanjuju mentalnu efika-

snost i izazivaju nerviranje. Možda ćete želeti da sačekate dok incident ne prođe tako da oba partnera jasno mogu sagledati o čemu se radi. Besmisleno je i beskorisno pokušavati da rešite problem kada su oba partnera uznemirena. Najpre se ohladite i osigurajte dobru perspektivu. Ako dozvolite da se trenutne emocije ohlade, steći ćete perspektivu i mudrost. Zatražite od osobe da popravi svoje ponašanje onda kada je moguće nešto uraditi u vezi sa tim.

Pazi na svoje ponašanje i ton glasa. Kada govorimo svom bračnom drugu mi možemo preuzeti jednu od sledeće tri uloge: roditelj, odrasla osoba ili dete. Mnogi ljudi su mi rekli da ne mogu podneti uvredljivi način na koji im bračni drugovi govore. Jednom prilikom savetovala sam mladi par koji je dolazio na moj seminar o braku. Iako su bili u braku tek šest nedelja, njihov brak već je bio u velikoj nevolji zbog žene sklonosti da preuzme ulogu majke. Ne samo što je svakog jutra

budila svog muža, već je vadila njegovu odeću iz ormara, češljala ga, stavljala mu užinu u tašnu i pratila ga na posao. Kada bi se vratio kući, ona ga je opet preuzimala, upravljajući njegovim vremenom na način koji mu je govorio šta je dobro za njega a šta nije, sve dok ne bi nastupilo vreme da ide na spavanje. Nakon što sam saslušala njenu stranu priče, tražila sam njegovo mišljenje. On bi započeo rečenicu, a ona ga je prekidala. Ponovo bih postavila pitanje, a ona bi uskakala i ispravljala ga. Bez obzira na moje molbe da mu dozvoli da govori, ona ga je stalno prekidala govoreći da to nije istina ili da nije dobro shvatio. Morala sam da zamolim ženu da izađe iz prostorije da bih mogla da čujem šta muž ima da kaže.

Kada smo ostali sami, pitala sam da li je razumeo uloge koje su oboje preuzeli. Oklevajući je odgovorio: »Ona je majka, ja sam sin.« Onda je gorko dodao: »Veoma je teško voditi ljubav sa svojom majkom.« Sa 26 godina, nalazio se na svom seksualnom vrhuncu, ali uloge koje su preuzeli i način na koji su razgovarali uništavao je njihov seksualni život.

Izbegavajte da se obraćate svom bračnom drugu kao roditelj koji kažnjava dete zbog lošeg ponašanja. Partneri uvek treba da razgovaraju na ravnopravnoj osnovi, kao odrasla osoba sa odraslom osobom. Čak iako vam se partner obraća kao roditelj, nije potrebno da preuzmete ulogu deteta. I dalje možete reagovati kao odrasla osoba. Vaša međusobna veza mnogo je važnija od veze koju imate sa bilo kim drugim na Zemlji, čak i sa svojom decom. Pažljivo je čuvajte.

Postoji nešto što može da uteši one koji smatraju da su navike, ponašanja i nedostaci kod njihovih partnera skoro nepodnošljivi, posebno kada se izražavaju u javnosti: *drugi često mnogo bolje od nas prihvataju nedostatke našeg partnera*. Konačno, oni ne moraju živeti sa tim. Ovo saznanje treba da nas oslobodi makar jednog dela poriva da menjamo svoje bračne drugove.

Muževi i žene u uspešnom braku treba da budu u stanju da razgovaraju o bilo čemu što ih uznemirava, ali to nikada ne sme biti u obliku direktnog napada. Najsigurniji način da se ugrozi dopadanje je kada nekome kažemo šta nije u redu sa njim. Ništa ne uništava EBR brže od stalnog pronalaženja krivice. Da bismo se osećali voljenim, moramo se osećati kao shvaćeni, a ne kritikovani ili osuđeni.

Kako živeti sa nesavršenim partnerom?

Štaviše, možete pokušati da istaknete greške svog partnera samo ako ste zadobili pravo. Morate prvo pokazati svoje savršeno poštovanje prema svom partneru kao osobi. Pošto čak i konstruktivna kritika izaziva kaos u samopouzdanju, »savet« se može izneti samo u atmosferi ljubavi, nežnosti i poštovanja. Samo tada imaćete pravo da razgovarate o nekoj vrućoj temi, sve vreme se prisećajući da i vaš partner možda ima neke pritužbe na vas.

Poglavlje 7

Kako postati osoba koja više prihvata? (ako to stvarno želite)

Pre nego što se prebacite u modalitet promene sebe ili svog partnera, proverite svoje stavove. Sledeći predlozi mogu pomoći u uspostavljanju ravnoteže u vašem shvatanju šta je potrebno prihvatiti, a šta se mora promeniti u vašoj vezi.

Šta prihvatiti, šta promeniti

1. Odvoj delo od počinioća. Prihvatanje ne znači uvek »dopadanje«: Ali se čak i najgore ponašanje ili situacija može sagledati bez otvorenog neprijateljstva. Tokom braka pojavljuje se na desetine različitih ljudi sa kojima moramo naučiti da živimo, čak i ako nam se ne *dopadaju*. Da li se radi o tačnosti, odlasku u crkvu, načinu govora ili ličnom dopadanju bilo koje vrste, kroz molitvu i praksu možemo naučiti da poboljšavamo svoje nivoe tolerancije i da prihvatamo osnovne razlike u odvijanju dela od počinioća.

Ljudski govoreći, nije moguće stalno osećati prihvatanje prema partneru. Neka ponašanja kao što su pušenje, pijenje, kockanje, psovanje, lenjost, nepoštenje ili vulgarnost uvek će biti neprihvatljiva. Ali od ključne je važnosti sposobnost za odvijanje dela od počinioća. Kada vaše dete piše po zidu, to je delo. Ono što je loše je pisanje po zidu, a ne vaše dete. Na isti način, potrebno je da bračni partneri znaju da iako nije sve što rade dočekano aplauzom, oni su ipak voljeni i prihvaćeni.

Teško je ponašati se na hrišćanski način kada se prema nama postupa nepošteno, ali Bog želi da volimo čak i kada ne dobijamo ljubav za uzvrat. Moramo pokušati da sagledamo neprihvatljiva ponašanja ona-

ko kao što to Bog radi. On mrzi greh ali voli nas, grešnike, nesmanjenom, večnom ljubavi. Mi možemo težiti da steknemo ovu božansku osobinu.

2. *Gledaj razlike u ličnosti svog partnera kao dopunu svojoj ličnosti.* Jedna od stvari koju najteže prihvatam kod svog muža jeste njegova potpuna nesvesnost o vremenu. On može »skoknuti« do prodavnice i ne vratiti se tako dugo da bih mogla podneti zahtev za razvod na osnovu napuštanja. On može otrčati u susednu kuću da pozajmi neku alatku i satima ostati. On može zakasniti na večeru, iako me je pozvao telefonom i rekao da odmah stiže kući.

Shvatila sam da on vremenu pridaje drugačiju važnost nego ja. U mojoj porodici »stručnjaka za efikasnost« naučena sam da iskoristim svaki minut.

Heri i ja smo klasičan primer »nesavršenog para« u braku. S obzirom na naše radikalne razlike, mogli bismo izludeti jedno drugo, a ponekad to i činimo. Ali postoji mnogo bolja alternativa. Izabrali smo da prepoznamo i vrednujemo način na koji naše zajedničke snage izbacuju nedostatke drugog. Iako mi je bilo potrebno vreme, naučila sam da cenim Herijevu spontanu, opuštenu prirodu, koja mi stvara mogućnosti da uživam u čestim opuštenim trenucima koje propuštam zbog svoje užurbane produktivnosti.

Moj »produktivni« temperament nije superioran nad njegovim spontanim. Zašto bih terala Herija da mi se prilagodi kada je čitav njegov sistem opremljen da radi drugom brzinom? Kroz prihvatanje, konačno sam naučila da *razlika* ne znači *pogrešno*. To me je oslobodilo da prihvatim njegov sporiji, opušteniji način kao atribut koji dopunjava moj stalni pritisak za proizvodnjom. Neka dostignuća u životu ne mogu se meriti izrazima produktivnosti.

Heri i ja se u stvari divno dopunjavamo: Ja sam potrebna Heriju da ga malo ubrzam, on je potreban meni da me malo uspori. Potpuniji smo kao par zbog razlika koje unosimo u našu vezu.

Jedna od najgorih grešaka koje možete načiniti jeste da pokušate da stvorite svog bračnog druga prema sopstvenom liku. Nikada nećete uspeti, samo ćete ogorčiti svog partnera. Ali ako sagledate međusobne razlike kao dopunu, to omekšava oštre ivice razlike. Poćete da cenite, a ne da odbacujete, ličnost svog bračnog druga.

Ako svog partnera smatrate neprihvatljivom osobom koja ima vojsku neprihvatljivih, negativnih osobina, verovatno nikada nećete videti izobilje pozitivnih kvaliteta koje vaš partner ima, jer ih i ne tražite. Ako odlučite da promenite svoju ličnost i vidite samo najbolje u vašem bračnom drugu, to će se i dogoditi. Mi shvatamo da naši prijatelji imaju nedostatke i slabosti, ali ipak ih poštujemo i cenimo. To isto treba da važi i u braku.

3. *Glasno izražavaj prihvatanje.* Većina od nas misli da je prihvatanje stav koji se ne može izraziti rečima. Pošto volite svog bračnog druga, vi mislite da vaš partner automatski zna i razume da je prihvaćen. Iako prihvatanje potiče iz našeg procesa razmišljanja i načina na koji gledamo svog partnera, ono se takođe mora pokazati kroz dela kao i kroz izgovorenu reč. Potrebno je rečima istaknuti prihvatanje. Kažite svom partneru da ga prihvatate i volite takvog kakav jeste.

Jedna od najpoželjnijih rečenica je: »Volim te takvog kakav jesi.« Druge dobre rečenice su: »Ti si dobra osoba« (i zatim navedi kvalitet koji ti se dopada kod tvog bračnog druga), ili »Sviđa mi se način na koji obavljaš stvari«, »Ti si sve o čemu sam sanjala/sanjao«. Spomenite određena područja u kojima je vaš partner ispunio vaše snove i nadanja.

Takve verbalne demonstracije prihvatanja potrebne su svakog dana kada sve teče glatko, ali su još više potrebne, kada je vaš partner uvređen. Tokom takvih perioda potrebno je da čuje značajne reči prihvatanja – ne samo za ono što je uradio, već i za ono što jeste kao osoba. Možda je najbolja stvar koju možete reći svom partneru (pored »Volim te«) »Dopadaš mi se takav kakav jesi«.

Najpre će vam možda biti teško da izrazite prihvatanje rečima, jer će vaše reči možda zvučati neiskreno. Ali glasno izgovaranje, dok ste još u procesu postajanja osobe koja više prihvata je važan deo vežbanja prihvatanja. Umesto da odbacite ovaj korak samo zato što se neugodno osećate, shvatite da on ispunjava ljudsku potrebu. Vašem partneru je očajnički potrebno da to čuje od vas, posebno ako je vaša veza izmučena destruktivnim navikama. Na kraju ćete otkriti da što više izražavate prihvatanje, to više će vam ono pomagati da izrastete ka potpunom prihvatanju.

Nevolja sa brakom je to što se zaljubljujemo u osobu, ali moramo živeti s karakterom.

Piter Devris

4. *Dodaj humor u nezgodne situacije.* Ovo možda zvuči kao nerazumna taktika kada se radi o ozbiljnoj temi kao što je prihvatanje. Ali ne može se dovoljno naglasiti važnost upotrebe humora kada pokušavate da razgovarate o neprihvatljivim navikama. Smeh je čudesan tonik u rešavanju problema.

Čarli Šed je komentarisao da kada par nauči kako da se smeje svojim greškama, u domu se događa prekrasna promena. »Nebo ima posebne ekipe za čišćenje«, piše on, » koje reaguju na ove signale. Oni dolaze da počiste slomljene delove i daju tom braku novi početak.«²⁰

Sledeći put kada vaš partner ponovi neki oblik ponašanja koji je za vas besmislen, načinite smešan komentar o tome i smejte se dok vam ne krenu suze. Moguće je pronaći komičnu stranu u dosadnim nedostacima. Smeh smanjuje žaoku i ublažava razdraženost.

5. *Prisetite se prvobitnih romantičnih osećanja.* Svakodnevno nerviranje i razdraženost ponekada čine da zaboravimo kako smo gledali jedno drugo pre braka. Zato je važno prisetiti se prvobitnih osećanja koje ste imali jedno prema drugom dok ste se zabavljali, mentalno ponoviti način na koji ste tada gledali jedno drugo. Nema sumnje da su ta osećanja bila uveličana zaljubljenošću i strašću, ipak, ona su sadržavala centralnu srž emotivne istine i staranja.

Da biste ponovo doživeli to osećanje, planirajte veče ispred ognjišta i gledajte stare slike, slušajte muziku koja vam je tada mnogo značila, ili posetite neko mesto na koje ste išli dok ste se zabavljali. Prisećanje na to pomoći će vam da ponovo osetite interesovanje, emociju i radost koju ste doživeli kada ste prvi put otkrili jedno drugo.

Priča govori o jednom francuskom piscu koji je seo za sto i umočio kiflu u čaj. Poznati miris oslobodio je poplavu uspomena na majčinu kuhinju. Kao rezultat toga, napisao je memoare svog detinjstva na 1000 strana i ta knjiga je postala literarna klasika. Na isti način i vi se možete setiti kako ste gledali svog bračnog druga kroz oči romantične ljubavi.

Oslobodite se svojih loših navika

Da li vam je ikada palo na pamet da vaše navike nerviraju vašeg partnera baš kao što njegove nerviraju vas?

Tendencija je da se usredsredimo na nedostatke i navike svojih partnera, a da istovremeno ne vidimo da i mi imamo neke nedostatke koji isto toliko nerviraju. Ako želite da ispitajte ovu teoriju, tražite od svog bračnog druga da napravi spisak ponašanja koje bi želeo da promeni. (Najbolje je da ga ograničite na tri ponašanja, jer će im inače nestati papira!)

Svako ponašanje koje izaziva nesreću vašeg bračnog druga opasno je po brak. Dosadne navike, nedostaci koji nerviraju i nedolično ponašanje koje se stalno ponavlja umnožava štetu koja se nanosi vašem braku. Loša navika je kao krov koji prokišnjava. Ako se ne popravi, izazvaće sve više i više štete sve dok se malter ne uruši i plafon ne uništi.

Istraživanja pokazuju da su muškarci manje motivisani da promene svoje ponašanje radi svojih žena. Očigledno mnogi od njih misle da je i kva promena pretnja njihovoj muškosti.²¹ Ipak, žene takođe često smatraju da zahtev za promenom ugrožava njihov identitet. Umesto da promenu posmatrate kao pretnju, suočite se sa svojim ličnim navikama kao jednostavnim delom pažnje i staranja. Ako želite da mirno živite sa svojim bračnim drugom, ako se brinete za njega i želite da ga usrećite, razumno je načiniti promenu radi njihovih osećanja.

Da bi pokazali spremnost da se menjaju, obično pitam jednog ili oba partnera da potpišu obećanje da će se u budućnosti pažljivije ponašati. Obećanje može ovako glasiti:

Shvatam da moje ponašanje izaziva nesreću i povredu mog partnera. Radiću na tome da prekinem svoje dosadno ponašanje da bih sačuvao našu ljubav i zaštitio budućnost našeg braka.

Potpis supruga

Potpis supruge

Datum

Čak i kada jedan partner nije spreman da radi na vezi ili da utiče na promenu, drugi partner može menjati svoje lične navike. Često će promena postati toliko značajna da će se »ćutljivi partner« pridružiti u izgrađivanju veze.

Menjaj sebe

Sendi je bila veoma nesrećna, jer je njen muž stalno pravio sarkastične primedbe na njen račun. Čovek je bio dobar po prirodi, ali njegov sarkazam je bio veoma bolan. Sendi ga je molila da to ne radi. On bi se izvinio i nastavio po starom. Ništa što bi rekla nije pravilo razliku.

Njen savetnik joj je predložio da kada sledeći put njen muž uputi sarkastičan komentar, ona uzme svesku, pogleda na svoj sat, i zapiše vreme i šta je rekao. Prvi put kada je to uradila, muž je pitao šta radi. Savetnik je upozorio da njen odgovor ne sme sadržavati nikakvu »osvetu« ili osudu. Odgovorila je bez ikakvog traga zlobe u svom glasu: »Ponekada kažeš stvari vredne pamćenja. Naša veza mi je toliko važna da želim da ih zapišem.«

U početku bi se nasmejao i rekao: »Tvoj psihijatar te je na to nagovorio, zar ne?« Ali Sendi je odbijala da stupi u diskusiju o onome što radi. Nije se ljutila, nije objašnjavala ili se prepirala sa njim. (Bilo je potrebno puno napora s njene strane!)

Tokom sledeće sedmice ovog eksperimenta nije bilo nikakvih incidenata. Ali tokom treće nedelje ponovo je skliznuo u sarkastični modalitet. Kada je to učinio, ona je jednostavno uzela svoju svesku bez ikakvog komentara. Tokom četvrte i pete nedelje nije bilo incidenata. Onda je još jednom skliznuo, zaustavio se i izvinio.

Sendin muž razvio je lošu naviku koje jedva da je bio svestan. Sve što je Sendi uradila bilo je da podigne svesnost svog muža na nivo određene situacije. Menjala je svoju situaciju menjajući svoje sopstveno reagovanje.

Ejlin se suočila sa drugim tipičnim problemom. Žalila se da njen muž ne razgovara dovoljno sa njom da bi ispunio njene potrebe. Ona je nagovarala, zvala i žalila se. Čitala je sve knjige koje govore o tome kako pokrenuti muškarca da razgovara, išla na seminare za komunikaciju i odvajala vreme za razgovor. Sve je bilo uzalud. Kada je njeno vreme, energija i strpljenje bilo istrošeno, on nije pričao ništa više nego ranije.

Konačno je Ejlin počela da shvata da nije odgovorna za ponašanje svog muža niti da ga može promeniti. Jedina osoba nad kojom ima kontrolu je *ona sama*. Uz mnogo truda prestala je da ga nagovara na

razgovor. Prestala je da se žali i zvoca. Nije više bila toliko na raspolaganju za razgovor i u stvari počela je da skraćuje razgovore sa njim. Kada je želela da razgovara, govorila je, bez obzira na njegove odgovore od dve reči, ali ostalo vreme popunjavala je pridružujući se ženskoj ekipi za kuglanje i upisujući se u večernji kurs.

Prve tri ili četiri sedmice činilo se da muž uživa što je ostavljen na miru i bilo mu je drago što je Ejlin otišla svojim putem. Onda je postao radoznao želeći da pronikne u ženino novo ponašanje. Kada odlazi? Šta radi? Sa kim provodi vreme? Kada joj je postavio pitanja, kratko je odgovorila i otišla svojim poslom. Počeo je da biva pomalo ljubomorani na vreme koje je provodila na drugom mestu. Jednog dana stao je pred nju i izrekao neverovatan zahtev: »Dušo, mislim da je potrebno da provodimo više vremena zajedno, zar ne?«

Ova žena je sprovela u praksu klasični princip koji je naučila o intimnosti. Naučila je da pritisci za intimnošću često udaljavaju bračnog druga. Ejlin je vratila svog muža tako što je promenila svoje ponašanje, ne prisiljavajući njega da se menja.

Kada god promenite način na koji ste reagovali u nekoj situaciji, vi menjate situaciju. Mnogi ljudi ne primećuju ovaj značaj. *Svaka situacija može se promeniti ako promenite svoje reagovanje na nju.*

Ipak, kada pravite promene u ponašanju, morate očekivati određene normalne reakcije. Kada jedan partner pokrene promenu, ponašanje drugog partnera može postati još gore. Oni će često svesno ili nesvesno pritiskati vašu dugmad sve jače, pokušavajući da ponovo uspostave stare poznate uzorke međusobnog ponašanja. Morate ostati čvrsti. Ako ste uporni u svom novom ponašanju, vaš partner će morati da nauči nove uzorke reakcije.

Vaše novo ponašanje mora se ponavljati najmanje 21 do 45 dana da bi postalo ustaljena navika. Ako imate naviku da se 20 godina ponašate na određeni način, ne možete očekivati promenu u sebi ili u svom partneru samo zato što ste dva puta drugačije reagovali.²²

Samo delo obavljanja nečega što obično ne radite izgleda da ima konstruktivni efekat. Konstruktivna promena u jednoj osobi obično otvara način za konstruktivnu promenu u drugoj. Kod nekih ljudi promena će nastupiti brzo, lako i otvoreno. Prepreke koje su godinama izgrađivane mogu se lako srušiti.

Kod drugih, reaktivna promena može doći mnogo sporije. Ali promena će doći. Vrsta promene koju ćete dobiti ne može se uvek unapred

**Najimpresivniji
primer tolerancije je zlatna
godišnjica
braka.**

predvideti. Možda ona neće uvek biti pozitivna. Ako je tako, vratite se nazad i napravite novi plan. Ali promena u vašem ponašanju uvek će izazvati promenu.

Umesto da očekujete specifične rezultate, kada pokušavate da pokrenete promenu, upotrebite primere iz priče koje sam navela da nadahnete kreativnu promenu ponašanja kod sebe. Reakcije vašeg partnera nisu pod vašom kontrolom. Setite se Ajnštajnovе definicije ludosti: raditi istu stvar stalno iz početka, ali očekivati drugačije rezultate.

Kao zaključak, upamtite sledeće principe:

1. Direktnom akcijom ne možemo promeniti nikoga.
2. Možemo promeniti samo sebe.
3. Kada menjamo sebe, drugi teže da odgovore na promenu u nama.

Stvaranje strategije za promenu

Navike se čvrsto i uporno drže. To ne treba da nas iznenadi, jer to je ono što navika i jeste – uzorak ponašanja koji smo programirali u svoj sopstveni kompjuter, naš mozak. Da li to znači da ne možemo ništa učiniti da promenimo lošu naviku? Da li smo za ostatak života osuđeni na zvocanje, kritikovanje, ljutite izlive ili druga negativna ponašanja? Ne. Evo nekih praktičnih uputstava:

- *Traži Božju pomoć.* Pismo nam kaže: »Bez mene ne možete činiti ništa.« (Jovan 15,5) Jednostavno ne možete očekivati da načinite bilo kakvu pozitivnu trajnu promenu u svom životu bez Njegove pomoći. Zasnajte promenu na shvatanju da vaša sposobnost da savladate lošu naviku dolazi od Boga.

- *Izaberite najbolje vreme za promenu.* »Svemu ima vreme, i svakom poslu pod nebom ima vreme.« (Propovednik 3,1) Krenite u slamanje svoje loše navike kada niste pod velikim stresom. Izbegavajte vreme kao što su veliki praznici ili godišnji odmori. Dobro vreme za pravljenje promene jeste kad ste pod jakim ubedenjem da je potrebno načiniti promene.

- *Usredsredite se na jednu naviku u jedno vreme.* Nemojte pokušavati da odjednom pobedite nekoliko loših navika. Izaberite jednu naviku i postavite male ciljeve za sebe. To čini da je promena navike mnogo lakša i manje zastrašujuća. Mali uspjesi duž puta ohrabriće vas da nastavite. Mark Tven je jednom rekao: »Navika je navika, niko je ne može baciti kroz prozor, već se mora polako voditi niz stepenice, jedan po jedan korak.«

- *Zamenite lošu naviku dobrom.* Zamenite dosadni komentar komplimentom za nešto što je dobro učinjeno. Reprogramirajte stalnu kritiku tako što ćete napraviti spisak 10 najboljih kvaliteta svog bračnog druga i tri puta na dan glasno ga čitati. Negativno razmišljanje može se reprogramirati tako što će se zameniti nečim pozitivnim. Ponavljanje napamet naučenih stihova iz Pisma ovde može mnogo pomoći.

- *Nemoj odustati kada doživiš neuspeh.* Jedna mudra osoba je rekla: »Ostavljanje navika je lako, ali je isto tako lako i njihovo ponovno započinjanje.« Zato nemojte odustati kada vidite da se vraćate u stare šablone ponašanja. Smatrajte to obrazovnim iskustvom i počnite da ponavljate te korake. Proučavanja pokazuju da što je više puta osoba pokušavala da prekine sa pušenjem, to su bolji izgledi da sledećeg puta uspe. Nastavite da se trudite!

Trud koji uložite u menjanje svojih dosadnih navika i ponašanja koje nervira neće biti nezapažen. Proverite svoj EBR. Verovatno ćete naći veliki broj nagradnih dividendi.

Moram li sve prihvatiti?

Da li treba da postanete otirač za cipele? Da li morate prihvatiti svaku zlu, ponižavajuću, ružnu, zlonamernu stvar koju vaš partner uradi? Treba li da dozvolite da vaš partner gazi po vašim pravima i dostojanstvu, ništa ne govoreći na to da biste sačuvali koncept prihvatanja? Ne! Ne! Ne! Vi ste pojedinac, osoba koju treba poštovati, ljudsko biće sa sopstvenom voljom.

Na primer, ne treba da prihvatite neverstvo. Bračni partneri imaju pravo da očekuju strogu vernost, čak i u ovo vreme promenljivih moralnih vrednosti. Božja reč, kao i zemaljski zakoni, podržavaju ovaj pogled. Muževi i žene imaju hrišćansko pravo da zatraže razvod ako je u pitanju preljuba.

Kako živeti sa nesavršenim partnerom?

Ali bilo bi mudro napraviti potpuni inventar sopstvene ličnosti pre nego što potražimo razvod. Postoji li neko ponašanje koje je oteralo vašeg bračnog druga ili mu dalo izgovor da počini preljubu? Ako je tako, uz neku ozbiljnu promenu sa svoje strane možda ćete moći da spasite svoj brak. Često je moguće da partner sa biblijskim osnovom za razvod spase svoj brak. Upamtite da Pismo dozvoljava, ali ne naređuje razvod zbog preljube.

Drugi slučajevi mogu uključivati ozbiljne povrede kao što su incest, homoseksualnost, lezbejstvo, napuštanje, neizdržavanje, mentalna nesposobnost, fizičko zlostavljanje, kockanje, alkoholizam, zloupotreba droge i druge zavisnosti. Ni u jednoj od ovih situacija nije potrebno kriviti sebe ili jednostavno napraviti lični inventar. Stid i sramota često sprečavaju pojedince da svoj bol podele sa nekim. Ali svaka od ovih situacija zahteva pojedinačnu pažnju i trenutnu intervenciju profesionalaca.

Pojavljaju se i druge žalosne situacije u kojima je prihvatanje izazov. Ali nema ničeg lepšeg od ljubavne veze u kojoj se svako prilagođava i prihvata drugu stranu onakvom kakva jeste. Sledeću priču napisao je jedan hirurk koji je bio svedok božanski nadahnutog dela prilagođavanja i prihvatanja.

Stajao sam pored kreveta u kojem je ležala mlada žena, postoperativnog lica, usta skoro smešno iskrivljenih. Jedna sićušna žila nervnog tkiva, ona koja drži mišiće njenih usta, bila je oštećena. Od sada će zauvek biti ovakva. Hirurk je velikom veštinom pratio liniju njenog lica; budite uvereni u to. Ali da bih uklonio tumor s njenog obraza, morao sam da presečem mali nerv.

Njen mladi muž je u sobi. Stoji pored suprotne strane njenog kreveta i čini se da zajedno prebivaju u svetlosti noćne lampe, izolovani od mene, u privatnosti. Ko su oni, pitam se, on i ova krivousta koju sam načinio, koji se tako nežno gledaju i dodiruju? Mlada žena progovara:

»Hoće li moja usta uvek biti ovakva?«

»Da,« odgovaram. »Hoće. To je zato što je presečen nerv.«

Ona klima glavom i ćuti. Ali mladi čovek se smeši.

»Dopada mi se,« kaže on, »nekako je slatko.«

Odjednom shvatam ko je on. Razumem i spuštam svoj pogled. Čo-

vek nije dovoljno hrabar da se sretne s Bogom. Ne obraćajući pažnju, on se saginje da poljubi njena kriva usta, toliko je blizu da mogu da vidim kako prilagodava svoje usne njenima, da joj pokaže da njihov poljubac još uvek valja. Sećam se da su se bogovi u drevnoj Grčkoj pojavljivali kao smrtnici, i zadržavam svoj dah posmatrajući čudo.²³

To je uzvik srca koji se uzdiže iz svakoga od nas. Kako težimo da nas jedna osoba na ovom svetu prihvati i voli takve kakvi jesmo – iskrivljenih usta i svega. To treba da bude naš cilj u braku – da svom bračnom drugu budemo takva osoba.

Poglavlje 8

Zašto ovako komuniciramo?

Patriša je nervozno čupkala papirnu maramicu dok je govorila: »Naš prvi sastanak bio je veoma romantičan i nezaboravan. Otišli smo na večeru, ali hranu nismo ni okusili. Bili smo toliko oduševljeni jedno drugim, izgubili smo pojam o vremenu i razgovarali satima. Činilo mi se da ga poznajem čitavog života. Imala sam razne veze sa muškarcima, ali ovo je bilo drugačije.

Postalo je neizbežno da me Džon pita da se udam za njega. U početku je naš brak bio sličan našem zabavljanju. Sve smo delili i smatrali smo jedno drugo najboljim prijateljem; pričali smo ono što ne bismo nikom drugom ispričali. Ponekada smo ležali zagrljeni u krevetu, pričajući do sitnih sati.

»Postepeno, tokom godina, svako od nas se povukao i zatvorio. Imamo malo da kažemo jedno drugom. Ponekad imam veoma malo osećanja prema ovom čoveku kojeg sam nekad obožavala. Mislim da se i on tako oseća.

Šta se dogodilo? Ništa dramatično. Toliko smo se zaposlili svojim odvojenim svetovima da smo jedva primetili da više nismo prijatelji. Signali su bili tu, ali mi smo odbijali da ih prepoznamo. On bi se zakopao u stari automobil koji je renovirao. Ja sam postala veoma ogorčena i namerno sam ga isključivala. Par kojem nekada nije bilo dovoljno sati u danu za razgovor o životu sada više nije postojao.

Naši prijatelji su se šalili sa nama, jer smo umeli toliko da se udubimo u međusobni razgovor i oni nisu hteli da nas prekidaju. Čini mi se da je to bilo davno. Sada smo zajedno samo zbog dece. Dugo već ovako živimo i bilo bi veoma teško da se ponovo otvorimo jedno drugom.

Zašto moj partner ne razume to što govorim?

Sumnjam da bismo mogli razgovarati na način koji ne bi zapretio ili uznemirio zone udobnosti koje smo postavili. Naša veza možda nije odlična, ali je predvidljiva i u našoj bedi nalazi se izvesan smisao sigurnosti. Sada smo stranci. Izgubili smo sposobnost da se brinemo jedno za drugo ili da stvari posmatramo sa tačke gledišta onog drugog.«

Ljudi se venčavaju sanjajući o životnom intimnom prijateljstvu sa svojim bračnim drugom. Umesto toga, većina brakova postaje jedva »funkcionalna«, a partneri obavljaju dužnosti staratelja, negovatelja, roditelja, seksualnog partnera i kuvara. Funkcionalni brak je nepotpun i nezadovoljavajući.

Dobra vest je da se funkcionalni brak može promeniti u veoma uspešan brak uz pomoć uspostavljanja intimnog sistema komunikacije. Komunikacija podstiče staranje, davanje i potvrđivanje da se nalazimo u intimnom prijateljstvu.

Zašto parovi ne mogu da komuniciraju

Postoje mnogi razlozi za nesposobnost komunikacije. Možda je najočiglednije to što većina od nas nikada nije naučila uspešne veštine komunikacije. Ako nikada nismo naučili pravilne veštine, nastavljamo da funkcionišemo prema neuspešnoj rutini koju smo sami stvorili.

Drugi razlog što parovi ne mogu adekvatno da komuniciraju jeste to što se boje da podele svoje prave misli i osećanja sa svojim partnerom. Takav strah je opravdan. Ko se nije otvorio svom partneru i doživeo odbijanje? Neki su toliko uvređeni da se odmah zatvaraju u svoju ljušturu i odbijaju da izađu.

Nerazumevanje i nerešeni problemi iz prošlosti utiču na svaki razgovor. Što je veća povreda i bes iz prošlosti, to su manje šanse da par komunicira bez intervencije sa strane.

Naučeni uzorci iz prošlosti. Način na koji danas govorite i slušate predodređen je onim što ste naučili dok ste odrastali. Pažljivo ste gledali kako članovi porodice razgovaraju, slušaju i reaguju. Možda ste posmatrali pozitivne uzorke kao što su poštovanje, neposrednost u postavljanju pitanja i vedrina, a možda ste posmatrali destruktivne uzorke, kao što su neprijateljstvo, tišina i vikanje.

Počeli ste da eksperimentišete da vidite šta će uspevati kod vas i najverovatnije je da ćete te uzore poneti sa sobom u svoj brak. Možda

Sangvinik. Sangvinici su društveni, otvoreni, oduševljeni partneri za razgovor koji vole da razgovaraju i lako mogu dominirati razgovorom. Neodoljiva sila ih navodi da pričaju duge, dramatične, detaljne priče, što čini da su omiljeni prilikom društvenih sastanaka. Ova neodoljiva sila čini da su veoma loši slušaoci. Kratak raspon pažnje i činjenica da ih je lako omesti još više komplikuju njihovu sposobnost da slušaju. Oni su često glasne osobe koje lako eksplodiraju.

Kolerik. Kolerici slobodno govore ali sa više obazrivosti nego sangvinici. Oni ne vole duge, detaljne priče sangvinika. Oni bi ispričali istu priču, ali bi preskočili nevažne detalje, izneli svoju svrhu i prešli na sledeću interesantnu tačku. Kolericima je lako da donose odluke za sebe i druge, ali često mogu nametati svoje mišljenje, šefovati i dominirati. Kolerici obično misle da su u pravu – i zbog svojih oštrih i praktičnih umova, obično i jesu! Kolerici su dobri u debatama, ali prepirački i sarkastični bračni partneri.

Za uspešnu komunikaciju: iznesite svoju poruku tako da odgovara načinu na koji se vaš bračni drug postavlja prema životu i koristi informaciju.

H. Norman Rajt

Melanholik. Melanholicima su zatvoreni i razmišljaju veoma analitički. Oni govore samo posle pažljive analize. Oni uživaju u detaljima i potpadaju pod uticaj raznih promena raspoloženja. Ponekada su melanholicima društveni, prijateljski raspoloženi i otvoreni, ali skloni da budu povučeni, depresivni i razdražljivi. Oni su veoma osetljivi i skloni da sve primaju lično. Od svih vrsta temperamenta, oni imaju najviše poteškoća da izraze svoja prava osećanja.

Flegmatik. Flegmatici su tihi, spori, obazrivi i nezapaljivi govornici. Oni se retko ljute i učiniće sve što mogu da izbegnu neprijatne sukobe. Oni se nikada glasno ne smeju niti glasno plaču i često izgledaju »bezoščajno«, što ih čini teškim za čitanje. Oni su uvek isti: pouzdani i odgovorni. Njihov specifični smisao za humor može biti zabavan – ali ne i bračnom drugu. Sa njima je obično lako živeti ukoliko njihov spori i metodičan način ne postane izvor nerviranja kod agresivnijeg partnera.

Nijedna vrsta temperamenta nije superiorna nad drugom. Svaka komunicira na određen i različit način. Obično smo mešavine sve četiri vrste, a jedna ili dve vrste dominiraju. Ja sam kol-san, i to ništa ne mo-

že promeniti. Razumevanje temperamenta pomaže mi da razumem mog mel-san muža i zašto komunicira na takav način. Naši nasledeni temperamenti igraju veliku ulogu u određivanju kako ćemo kao par komunicirati.

Postoji li nada za postizanje bolje komunikacije?

Sreću para, u velikoj meri, moguće je izmeriti uspehom njihove komunikacije. Uspešni uzorci komunikacije dozvoljavaju paru da razgovara o problematičnim oblastima, ispunjava potrebe, izbegava nerazumevanja i razvija intimnost tokom godina.

Kada je veza opterećena neuspešnim uzorcima, par će pogrešno tumačiti motive, potrebe se neće ispunjavati, problemi će ostati nerešeni i povećavaće se neprijateljstvo. Kako godine prolaze, šanse za rešavanje ovih problema se smanjuju zbog stečenih navika ponašanja i duboko ukorenjene ozlojeđenosti.

Mnogi ljudi se toliko zapletu u ovu mrežu neadekvatne komunikacije da jednostavno odustaju. Drugi *kažu* da žele da poprave komunikaciju, ali im nedostaje znanje i predanje da prekinu negativne navike i uspostave nove.

Vi možete biti svesni ili nesvesni onoga što treba ili ne treba da radite. Ali ako steknete bolje razumevanje uzoraka koje vi i vaš partner koristite, možete izbeći tipične zamke u koje na hiljade upadaju, veoma poboljšati svoje šanse da naučite kako da komunicirate na novim i dubljim osnovama, i bolje razumeti svog bračnog druga.

Poglavlje 9

Slušanje – veština iskazivanja

Straživači procenjuju da više od 70 posto naših budnih sati provodimo u komunikaciji sa drugima – govoreći, slušajući, pišući ili čitajući. Više od 33 posto tog vremena posvećeno je govorenju a više od 42 posto slušanju. Pošto se najveći deo vremena provede u slušanju, ono zauzima primarnu važnost u našem životu.²⁴

U anketi o komunikaciji koju sam uradila sa stotinama ljudi na svojim seminarima o porodičnom životu, 55 posto priznalo je da ih njihovi partneri optužuju da ne slušaju. Žene se žale da ih njihovi muževi ne slušaju, a muževi kažu da žene nikada ne čuju ono što im se kaže. Da, slušanje je problem u braku.

Greške u slušanju

Nedovoljno slušanje nastaje zbog loših navika. Dve najgore navike su prekidanje i nedostatak kontakta očima.

Oni koji prekidaju koriste vreme oblikujući odgovor i čekaju delić sekunde kada mogu upasti. Možda je ljudska tendencija da upadnu kada neko iznese neku misao. Ali morate dozvoliti svom partneru da završi tu misao bez obzira koliko vam je ona dosadna. Posebno sangvinići imaju problema sa prekidanjem, pošto ih sve što je rečeno podseća na neku priču koju odmah moraju ispričati - pa čak i usred vaše.

Nedostatak kontakta očima otkriva nezainteresovanost, nepoverenje i nedostatak pažnje. U vezama koje propadaju, parovi retko gledaju jedno drugo neposredno u lice. Nestala je magija gledanja u oči.

Neki parovi nedeljama ili mesecima izbegavaju kontakt očima. Nedostatak kontakta očima koristi se kao kazna ili za pokazivanje nezado-

voljstva. Svesno odbijanje održavanja kontakta očima sa partnerom je surovo. Oni u vezama koje propadaju i oni koji žele da postanu bolji slušaoci mogu početi da ponovo izgrađuju intimnost kroz ovaj kontakt.

Drugi loši slušaoci mogu biti sledeći:

- ljudi koji čine da se osećate kao da trošite njihovo vreme,
- ljudi koji hodaju napred-nazad i kao da se žure da umaknu,
- ljudi koji završavaju vaše rečenice,
- ljudi koji »prevode« ono što ste rekli i stavljaju reči u vaša usta,
- ljudi koji se suprote onome što kažete još pre nego što iznesete svoj slučaj,
- ljudi koji stoje preblizu ili predaleko – u zavisnosti od vaše kulturološke navike.

Znanje o slušanju

Slušanje zvuči jednostavno, ali je veoma ozbiljno i često komplikovano. Ono sadrži posmatranje neverbalne komunikacije, kontakt očima, traženje osnovnih motiva, postavljanje pravilnih pitanja, davanje prikladnih odgovora i znanje kada treba ćutati. To je težak posao, ali se veoma isplati u razvijanju bliže veze.

Uključivanje i isključivanje

Većina od nas govori brzinom od 100 do 150 reči u minuti. Spori govornik može izgovoriti samo 80 do 90 reči u minuti, a brzi govornici i do 170 reči u minuti. (Dobijam nalete i od 200 reči u minuti!) Ali možemo slušati brzinom od 450 do 600 reči u minuti. To znači da možemo razmišljati pet puta brže nego što govorimo. Kada slušate nekoga ko govori 100 reči u minuti, a vaš mozak može primiti 600 reči u minuti, vaš um može odlutati. Razlika između dve brzine naziva se zaostalo vreme.²⁵

Da li ste nekada zamolili svog muža da uradi nešto, a on je kasnije tvrdio da vas nije čuo? Vi ste zbunjeni. »Pa, rekla sam ti«, kažete. »Ne, nisi«, odgovara on. »Kad si mi to rekla?«

Ovakav problem često se dešava zbog zaostalog vremena. Pažnja slušaoca bila je usmerena na nešto drugo, tako da je slušalac čuo samo deo onoga što je rečeno. Drugi ljudi koriste zaostalo vreme da formi-

raju svoj sledeći odgovor. Oni ne vide da čineći to propuštaju informacije, pokazuju neizainterosovanost ili propuštaju znakove koji možda pokazuju postojanje dubljeg problema.

Dobro slušanje i produktivna upotreba zaostalog vremena sadrže vrednovanje onog što je rečeno, korišćenje informacije, kao i posmatranje neverbalnog ponašanja i pokazivanje interesovanja.

Dela govore glasnije od reči

Sve reakcije tela i emotivni izrazi deo su neverbalne komunikacije – oni pričaju pravu priču. Vrlo malo ljudi shvata važnost neverbalne komunikacije. U normalnoj komunikaciji, upotrebljene reči ili njihova sadržina otkriva samo 7 posto onoga o čemu se radi. Ton glasa i gestikulacija pokazuju 38 posto a samo izrazi lica otkrivaju zaprepašćavajućih 55 posto.²⁶

Teško je muškarcu da sluša ženu kada je nesrećna i razočarana, jer se oseća kao da je on bio neuspešan.

Džon Grej

Stav tela obično podržava verbalnu poruku. Povišena ramena mogu otkrivati obeshrabrenost; nemarno sedenje nezainterosovanost; glava u rukama očajanje; sleganje ramenima: »Ne znam«.

Izrazi lica su delo jezika tela i najjača tiha poruka. Oči mogu pokazivati najviše izražaja kroz otvaranje, sužavanje, sporo prevrtanje i treptanje. Jednostavno dizanje obrva, boranje čela, podignuta brada, sve otkriva važnu poruku. Kada se smešite, pokazujete toplinu i sreću; kada se mrštite, pokazujete tugu i nezadovoljstvo.

Gestikulacija je takođe jezik tela. Ispružene ruke sa dlanovima nagore pokazuju otvorenost i prihvatanje; ispružene ruke sa dlanovima nadole pokazuju zatvorenost i distancu. Stisak ruke, zagrljaj, stisnuta pesnica, zalupljena vrata, bačeni predmeti, sklopljene ruke, palac podignut nagore i tapšanje po leđima, sve to šalje jasnu poruku.

Neverbalne poruke imaju više težine od reči, ali su ograničene u prostoru. One su mnogo intenzivnije i snažnije od verbalnih poruka, ali su više ograničene u izražavanju konceptata i ideja. Lakše je pogrešno razumeti neverbalnu komunikaciju zbog njene dvosmislene prirode. Slušalac koji sudi samo na osnovu neverbalnih signala treba da pazi kada ih tumači. Pitajte govornika da li ste ga dobro razumeli.

Vaš ton glasa takođe ima određenu težinu. Reči otkrivaju informaciju, ali način na koji se te reči izgovaraju mnogo je važniji. Znaci u tonu vašeg glasa kao što su zadirkivanje, humor, prijateljstvo, sreća ili ljutnja pokazuju drugoj osobi da li da se približi ili odstupi.

Stil je definisan brzinom kojom neko govori, glasno ili tiho, intonacijom koja se koristi, kao i izborom reči. Kada čujemo određeni stil ili ton glasa, mi često pretpostavljamo da smo razumeli nameru te osobe. Mislimo: *Bila je zainteresovana* ili *Napala me je*.

Naš stil komuniciranja, koji je nama možda jasan i normalan, može biti potpuno stran nekoj drugoj osobi. Ponovo, važno je da pitamo da li smo pravilno razumeli.

Parafraziranje: odgovaranje na sadržaj

Parafraziranje je metoda odgovaranja na sadržaj i značenje onoga što je neko rekao. Kroz parafraziranje, slušalac razjašnjava tačnost izjave i stavlja drugoj osobi do znanja da je čuo ono što je rečeno. Parafraziranje uglavnom ima veze sa sadržajem – činjenice, informacije, ideje, mišljenja ili okolnosti koje je govornik opisao. Reakcije mogu biti ovakve:

»Čujem da si rekao da...«

»Iz onoga što čujem, znači da...«

»Misliš da...«

Parafraziranje važi samo za informacije, a ne za osećanja. Slušalac radi na razumevanju informacije i šalje je nazad, ponekada u obliku pitanja, radi verifikacije.

Supruga: Danas sam bila na zanimljivom seminaru za proveravanje prijava kroz lično ispitivanje koji mi može biti od velike koristi.

Suprug (parafrazirajući): »Čini mi se da bi taj metod proveravanja mogao da ti koristi u poslu.«

Pokazujete interesovanje za ono što je rečeno ali izbegavate da ponavljate rečenice kao papagaj, što bi moglo da zasmeta vašem partneru.

Aktivno slušanje: slušanje emocija

Često mislimo da je slušanje pasivna aktivnost. Ipak, kada se doda reč *aktivno*, ona naglašava učestvovanje slušaoca. Aktivni slušalac pokušava da shvati emocije koje se često skrivaju iza izgovorenih reči i pokušava da pomogne govorniku da izrazi te emocije. Aktivno sluša-

nje zvuči jednostavno, ali može biti veoma nezgodno ako slušate kritiku, izraz negativnih emocija ili nešto što se lično suproti vašim vrednostima i verovanjima.

Aktivno slušanje najbolje se koristi kada vaš partner doživljava problem kao što je ljutnja, očajanje, prezir, usamljenost, obeshrabbrenost ili bol. Vaša prva reakcija na takva osećanja može biti negativna. Možda ćete želeći da se svađate, branite, povlačite ili uzvratite na napad. Ali kada aktivno slušate, vi ostavljate svoja osećanja sa strane da biste pomogli partneru da se izrazi. Vi odlažete sve unapred začete ideje o tome kako mislite da vaš partner treba da se oseća.

Emocije nisu ni ispravne ni pogrešne. One su jednostavno prelazna osećanja koja dolaze i odlaze. Ako u bilo kom trenutku vaš partner oseći nedostatak prihvatanja sa vaše strane, on će se verovatno naljutiti i zatvoriti.

Proces izražavanja emocija dozvoljava osobi da vidi svoju situaciju. Kada dozvoljavate i ohrabrujete svog partnera da se oslobodi nagomilanih osećanja, i primete ih sa razumevanjem, a ne sa cenzurom ili defanzivom, činite veliki skok ka intimnosti.

Stavljanje u praksu

1. Preformuliši osećanja koja čuješ. Recimo da je žena ozlojeđena zato što njen muž ne provodi dovoljno vremena sa njom. Ona kaže: »Ozlojeđena sam zato što skoro nijedno veče nisi u kući. A kada si u kući toliko si umoran da gledaš TV ili zaspiš. To čini da se osećam usamljenom i nevoljenom. Potrebno mi je više od onoga što dobijam.«

Njen suprug sluša priču o njenim osećanjima. On ih parafrazira svojim rečima: »Rekla si da se osećaš zanemarenom zato što provodim previše vremena na poslu a premalo sa tobom.« Važno je da ponovi ono što je žena rekla sve dok ona ne shvati da je on čuo.

2. Čekaj da čuješ slaganje. Njen muž će možda biti u iskušenju da kaže: »Šta ti to znači, nisam dovoljno u kući? Prošle nedelje sam tri večeri bio u kući.« Ako tako odgovori, on pokazuje da nije slušao govor o njenim osećanjima.

Činjenica je da se njegova žena oseća zanemarenom. Nikakav argument protiv neće to promeniti. Svađanje će samo učiniti da ona po-

stane još defanzivnija. On možda misli da je ona nerazumna, ali u ovom trenutku ne pomaže ništa drugo osim slušanja i razumevanja osećanja.

Muš kasnije može izraziti svoja osećanja i misli, ali ne sada. Treba da sluša bez nudenja rešenja. Često se rešenja nude pre nego što se problem razume.

3. *Pruži odgovarajuću povratnu reakciju.* Najlakši način da pokažete da ste shvatili osećanja, a ne samo činjenice jeste da upotrebite reči »ti osećaš«. Na primer, možete reći nešto slično sledećem: »Ti osećaš ozlojeđenost«. Potvrđivanje osećanja ubaciće vas u epizodu aktivnog slušanja. Evo nekih primera:

Situacija 1: Žena je uznemirena jer misli da su se prema njoj nepošteno poneli na poslu. »Tako sam ljuta zbog toga. Ne mogu mi to raditi. Želim da odustanem.«

Reakcija muža (bez obzira da li se slaže ili ne): »Stvarno si se uznemirila zbog toga. Ispričaj mi nešto više.« (Poziv za izražavanje osećanja.)

Situacija 2: Muž je zabrinut zbog zdravlja svog oca. Nije mu lako da to iskaže rečima, ali njegova pažljiva žena vidi njegovu uznemirenost i nastavlja na ovaj način: »Dušo, zabrinut si zbog nečega. Ispričaj mi o čemu se radi.«

Muš: »Zabrinut sam zbog tate. Nije mi ništa bolje. Izgleda da ćemo morati da ga damo u starački dom.«

Počnite aktivni proces slušanja uz pomoć reči »ti osećaš«.

Žena: »Stvarno si uznemiren zbog toga što se dešava. Ispričaj mi nešto više.«

Prilagodite vaš nivo reakcije prema raspoloženju svog partnera. Kada se veliki problem pretvori u reči, epizoda će obično nastaviti da traje kroz seriju razmena. Nastavite da tražite osećanja i nastavite da se ponašate kao da ste pronašli mogućnost za olakšavanje emocija. Ponekada je neophodan nežan podsticaj da bi se prava emocija otkrila iza reči. Kada mislite da ste razumeli, vratite informaciju, proveravajući da li ste dobro razumeli.²⁷

Kada Džen kaže: »Tako sam umorna da bih mogla umreti«, Džek može da odgovori: »Prestani da pričaš da si umorna i popij neku table-

***Srećan brak je
dug razgovor
koji se uvek
čini kratkim.***

Andre Moura

tu.« Ali ako pažljivo sluša, Džek će reći: »Stvarno si umorna, zar ne? Postoji li neki poseban razlog?« To otvara vrata da Džen potraži razumevanje od svog muža o problemima koje je imala sa decom, o susretu sa komšinicom ili o problemima na poslu. Kada zna da je Džeku stalo do njenog dana i dužnosti, mnogo joj je lakše da još nešto ispriča, da uđe dublje u svoj problem i dalje razvije svoje misli.

Kada se jednom izlože privatna osećanja, morate se odupreti želji da dajete savet, kritikujete, krivite ili sudite. To nije vreme za to.

Deljenje i staranje. Odlična šema za intimnost!

Njegovi i njeni stilovi slušanja: da li su različiti?

Prema proučavanjima o navikama slušanja kod oba pola, žene teže da koriste ohrabrujuće komentare kao što su »aha«, »mmm« i »zanimljivo« i da klimaju glavom češće od muškaraca. Nije iznenađujuće što žene često osećaju da ih njihovi muževi ne slušaju, a muškarci veruju da njihove žene previše čuju.²⁸

Štaviše, ono što muškarci i žene misle da pokažu svojim slušanjem veoma se razlikuje. Kada žene klimaju glavom i kažu »aha«, one to čine da bi pokazale da slušaju i razumeju šta se govori. Muškarci misle da takvo slušanje znači slaganje.

To komplikuje proces slušanja. Ako žena pažljivo sluša svog muža, ubacujući mnogo »oh«, »aha« i »uhu«, što pokazuje njeno razumevanje, on misli da se ona slaže sa njegovim komentarom. Ako kasnije otkrije da se nije složila sa njim, već ga je jednostavno podržavala u razgovoru, on se može uznemiriti i optužiti je da nije iskrena.

Žena, pogrešno razumevajući muževljevu reakciju na svoje komentare, može se uznemiriti ako podeli nešto sa svojim čovekom, a on ne reaguje ni verbalno ni neverbalno. Ona misli da on ne obraća pažnju.

Ženi je potrebna neka vrsta reagovanja na slušanje od strane muža da bi osetila da je on čuo. Ona traži razumevanje više od rešenja. Doći će vreme traženja rešenja, ali ona želi da bude saslušana kada oseća uznemirenost.

Ako njen muž sluša dok mu je jedno oko na televiziji ili daje spisak rešenja, ona neće osećati da je on čuo. Žena koja oseća da je muž

ne čuje brzo će početi da se oseća nevoljenom. Počeće da govori glasnije i duže u naporu da je muž čuje i da oseti da je voli.

I muškarci i žene treba da prepoznaju razliku u svojim stilovima slušanja. Nijedno od njih nije u pravu ili greši. Ali osetljivi partneri prilagodiće svoje stilove slušanja da bi ohrabрили svoje bračne drugove da govore o svojim mislima i osećanjima. Ova vrsta komunikacije vodi intimnosti.

Šest važnih pravila slušanja

Ako je potrebno da poboljšate svoju veštinu slušanja, sama odluka da se popravite neće pomoći. Morate disciplinovati sebe i doneti čvrstu odluku da izgradite tu veštinu. Evo šest važnih pravila da svakodnevno vežbate slušanje:

1. *Održavajte dobar kontakt očima.* Usmerite svoju punu pažnju na partnera. (Isključite TV, ostavite novine, prestanite da perete sudove.)

2. *Pažljivo sedite.* Nekoliko trenutaka ponašajte se kao da ništa drugo na svetu nije važno osim da čujete svog partnera. Uklonite sve smetnje iz svog uma. Nagnite se napred u svojoj stolici.

3. *Ponašajte se zainteresovano prema onome što se govori.* Podignite obrve, klimajte glavom, smešite se ili smejte ako je to prikladno.

4. *Začinite svoje pažljivo slušanje prikladnim rečenicama* da biste pokazali interesovanje i razumevanje. »Slažem se.« »Stvarno?« »Odlično!« »Čujem šta kažeš.« Vaš partner želi da zna da ste ga zaista razumeli.

5. *Postavljajte dobra pitanja.* Uputite ohrabrenje postavljanjem pitanja koja pokazuju vaše interesovanje. Ipak, izbegavajte pitanja »zašto«. Pitanja »zašto« stavljaju vašeg partnera u defanzivu.

6. *Slušajte malo duže.* Baš kada ste pomislili da vam je dosta slušanja, slušajte 30 sekundi duže!

Poglavlje 10

Kako razgovarati sa voljenom osobom?

*D*ok smo se zabavljali, mnogo vremena provodili smo u razgovoru«, priseća se Šeron. »Bili smo najbolji prijatelji. Edu sam mogla reći sve, i on je sve delio sa mnom. Sada jedva pričamo, a kada to činimo, svađamo se.«

Kada parovi s problemima u komunikaciji pokušavaju da razgovaraju o tome, to samo donosi još više nerazumevanja, konfuzije i ljutnje. Ed i Šeron su nesvesno uključeni u igru međusobnog nerviranja.

Pravi krivac u Edovom i Šeroninom slučaju najverovatnije se nalazi u načinu na koji razgovaraju jedno s drugim. Govor tela, ton glasa, pretpostavke, skrivena značenja i ogorčenost iz prošlih iskustava utiču na poruku koja se šalje i prima. Način na koji parovi međusobno razgovaraju može ili izgraditi ili uništiti vezu.

Ubice razgovora: prepreke u uspešnoj komunikaciji

Mnogi od nas koriste poruke otuđivanja. Koristimo ih tako često da postajemo nesvesni kako uvredljive one mogu da budu. Zato se one zgodno zovu »ubice razgovora«.

Osoba koja daje rešenja otežava razgovor naredbama, uputstvima i zapovestima: »Dolazi ovamo.« »Požuri.« Ovde takođe spadaju i pretnje: »Ako to opet uradiš, ja ću...«

Moralista se ponaša kao roditelj i učitelj: »Dušo, ne treba tako da se ponašamo u javnosti« ili »Dobro znaš da ne...« Većini od nas odbojno je kad nam govore šta treba ili moramo da uradimo.

Odbojna osoba koristi zajedljivost, kritiku i prebacivanje krivice: »Nije loša ideja, s obzirom da potiče od tebe« ili »To je glupo. Zašto nikad ne...?«

Psichoanalitičar tumači i daje dijagnozu: »To kažeš samo zato što...«

Popravljač ima nagon da se drži jasnih činjenica i ne okleva da se protivi: »Ne, nije bilo tako...«

Sudija pokušava da pogodi šta će biti dalje: »Kao i obično, nisi obratila pažnju, jesi li...? Znao sam da će se to dogoditi.«

Osoba koja menja temu menja razgovor pre nego što se dogodi značajna komunikacija, a *uništitelj teme* prekomerno govori o njoj.

Džejms Dobson govori o jednoj igri koju muševi i žene igraju. On je naziva – Ubij bračnog druga. U ovoj destruktivnoj igri, igrač (najčešće suprug) pokušava da kazni svoju ženu ismevajući je i sramoteći je pred njihovim prijateljima. On je može povrediti kada su nasamo, ali ispred prijatelja je bukvalno saseca. Ako želi da bude prekomerno okrutan, on dozvoljava gostima da vide koliko je ona glupa i ružna – dva područja u kojima je najranjivija. Dodeljuju se poeni ako uspe da je dovede do suza.

Ne možete kontrolisati ubistvene poruke koje vam šalje vaš partner, ali sami možete prestati da ih šaljete. Kada to učinite, primetićete da se zbližavate sa svojim partnerom bez ikakvog svesnog napora. Bićete bliži jedno drugom kada ne morate da se obračunavate s dugotrajnim bolom nakupljenim delovanjem ubica razgovora.

Tretman ćutanjem

Pažnju mi je privukao naslov novinskog članka: »Pričajte o tihom braku: 12 godina bez razgovora«. Priča je govorila o mužu i ženi koji su 12 godina održali strogi režim ćutanja! Iz inata, ni jedno ni drugo nije želelo da se ponizi i progovori, ali su komunicirali pisanjem poruka. Kada je jedan partner napisao poruku u kojoj je predložio razvod, drugi je uzvratilo: »Samo napred!«

Zatvaranje, povlačenje u sebe i odbijanje razgovora o nekoj temi najviše od svih ubica razgovora guši komunikaciju. I muškarci i žene koriste tretman ćutanjem kao oružje ili kao oblik kontrole, ali obično na različite načine. Kada muškarac ćuti, to pokazuje da se iznutra sku-

pljaju snažne emocije kao što su ljutnja ili strah. On možda koristi tišinu kao moćnu smicalicu. S čovekom koji čuti ne možete se svađati. Žena češće koristi tišinu da bi se osvetila zbog neke povrede ili nepravde ili kada stigne do stanja potpunog očajanja.

***Uz pomoć
serija malih
kopianja
možete poslati
svoj brak u
prerani grob.***

»Tihi muž«, prema nekim bračnim savetnicima, leži iza polovine svih problematičnih brakova.²⁹ Mnoge žene se žale da njihovi muževi neće da razgovaraju s njima i nikako ih ne mogu navesti na razgovor. Ali postoje razlozi za muško ćutanje i mudra žena želeće da razume svog tihog partnera.

Neki muškarci, posebno zavisnici od rada, smatraju da je produktivnost jedina mera vrednosti. Njihov odgovor na sve životne probleme je akcija, a ne razgovor. Drugi muškarci su toliko dogmatični i pristalice poslušnosti bez pogovora da odbijaju da dalje razgovaraju o nekoj temi kada su jednom izdali edikt. Drugi opet ne vole da razgovaraju o onom što smatraju »beznačajnim«.

Još jedan razlog za muško ćutanje je što se čovek pod emotivnim stresom obično povlači u sebe. On traži rešenja za svoje probleme i usredsređuje se na objektivne situacije, kao što su one koje postoje na televiziji ili u novinama, da bi ponovo prikupio energiju i sredio stvari. Mudra žena ostaviće na miru čoveka koji se tako povukao. Može biti sigurna da će se on vratiti razgovoru kada dovede svoj svet u red.

Ne možete mnogo učiniti da promenite ćutanje svog partnera. Moljenje, ljutnja ili bilo kakvo nagovaranje ne može biti lek. Umesto toga probajte ovaj pristup: »Ponekada imaš problema da razgovaraš sa mnom. Mora biti da ti nešto što radim otežava razgovor. Volela/voleo bih da razgovaramo o tome kako bih mogao/mogla načiniti promene.«

Ako postavite pitanje i ne dobijete odgovor, probajte: »Šta misliš o onom što sam te upravo pitala/pitao?« ili »Tvoje ćutanje mi govori da si veoma ljut/uznemiren zbog nečega. Pokušavaš li to da mi kažeš?«

Žena se može setiti da će muškarac verovatno razgovarati nakon što je imao vremena da se oporavi od dnevnih stresova. Čovek koji shvata svoju sklonost da bude nekomunikativan može svojoj ženi staviti do znanja da mu je u tom trenutku potrebno malo prostora, da će uskoro biti spreman i voljan za razgovor. Iako mu nije do razgovora,

on pokazuje razumevanje prema ženinoj potrebi da razgovara tako što će biti slušalac koji je podržava.

Razgovori na visokom nivou

Do sada smo govorili o drugim elementima razgovora iza stvarnih reči. Da se sada usmerimo na samu poruku. U svojoj knjizi *Zašto se bojim da ti kažem ko sam?* Džon Pael opisuje pet nivoa na kojima komuniciramo.

Nivo 5: mali razgovor. Na ovom nivou dešava se jednostavna konverzacija: »Kako si?« »Šta radiš?« »Kako je?« Takav razgovor je na granici besmislenog, ali je bolji od neugodne tišine u društvenim situacijama s onima koje najbolje ne poznajemo. Ipak, ako se komunikacija u braku zadrži na tom veštačkom nivou, ona vodi do ogromne dosade i dubokih osećanja ogorčenosti.

Nivo 4: Činjenična konverzacija. Ona liči na večernje novosti: Iznosi se informacija bez lične uključenosti. Govorite o dnevnim događajima, ali ne govorite kako se osećate zbog njih. Činjenična konverzacija je laka jer zahteva minimalni rizik. Ne izlaže se skoro ništa od ličnosti. Muškarci su više skloniji od žena da komuniciraju na ovom nivou. Oni ga smatraju logičnim, činjeničnim i bezbednim. Par koji komunicira samo na ovom nivou nikada ne može postići intimnost.

Nivo 3: Ideje i mišljenja. Pravi razgovor počinje ovde kada slobodno opisujete ideje i mišljenja. Dok pretlačete lične ideje u reči, vaš partner ima bolju priliku da vas upozna. Na ovom nivou izlažete lično razmišljanje. Ako se ono prihvati bez osuđivanja, osećate slobodu da krenete ka dubljem nivou. Ako ne, ostajete tu ili se vraćate na nivo 4, gde je opet bezbedno. Kada se konverzacija na nivou 3 dočeka s odobravanjem, postavljate dobar temelj za dublju intimnost.

Nivo 2: Osećanja i emocije. Na ovom nivou osećate se dovoljno sigurno da iznesete osećanja koja leže iza ideja i mišljenja koje ste izrazili u nivou 3. Opisujete šta se dešava u vama – kako se osećate u odnosu na vašeg partnera ili neke situacije. Jedan deo vas ostaje oprezan, pazeći na reakciju partnera.

Devedeset posto svih trvenja u svakodnevnom životu izazvano je pogrešnim tonom glasa.

Ukoliko ne primite potrebno prihvatanje, verovatno ćete govoriti samo ono što znate da vaš partner može podneti i sa čim će se složiti.

Kada par može iskreno učestvovati na ovom nivou i stilu davanja i uzimanja, uz međusobno poštovanje osećanja, njihova veza biće veoma obogaćena. Zraci shvatanja ličnosti vašeg partnera pružiće osnovu za razumevanje i intimnost. Dobra kombinacija u svakodnevnom razgovoru je naizmenično menjanje nivoa ideja i mišljenja s nivoom emocija i osećanja.

Nivo 1: Duboko otkrivanje. Najdublji i najređi nivo je duboko otkrivanje, u kojem se dešava potpuno emotivno i lično otkrivanje. Osećate se dovoljno sigurno da potpuno izložite sebe. To je rizično, jer postajete veoma ranjivi. Obično se iznose neka lična i emotivna iskustva, možda nešto što nikad pre niste ispričali. Komunikacija na ovom nivou obično ostavlja dubok i trajan utisak na oba partnera i obogaćuje vezu.

Duboko otkrivanje je najteži od svih nivoa. Mnogo je lakše ostati na veštačkim nivoima 5, 4 i 3 zbog zaostatka straha od odbacivanja. Ali ako se stidite nivoa 1 i 2, nikada nećete postići potpunu intimnost u svom braku. Odvojte vreme da razvijete poverenje koje vam je potrebno da biste razgovarali na ovim nivoima. Rizici koje preuzimate izlaženjem iz svojih zona udobnosti i učenje da delite više sebe biće nagrađeni ispunjavajućom, intimnijom vezom.

Iskreno govoreći: Poruke Ja

Jedan od najvećih izazova u braku jeste kako razgovarati sa svojim partnerom o nečem što vam se ne dopada ili o nekom ponašanju koje vas nervira. Tokom bilo koje nedelje, nastaju situacije u kojima se sudaraju potrebe i pretpostavke. Kada se to dogodi, umesto da osuđujete i prebacujete krivicu, upotrebite poruku Ja.

Poruke Ja neposredno izražavaju vaša osećanja kada ste uznemireni, iznervirani ili isprovocirani ponašanjem partnera. Poruke Ja stavljaju vašem partneru do znanja da imate negativna osećanja prema tom ponašanju bez njegovog napadanja i ismevanja. Mnogo je verovatnije da će se one čuti jer predstavljaju manju pretnju. One uspostavljaju otvorenost i iskrenost i odličan su metod za oslobađanje od nervne napetosti.

Uporedite različite reakcije sa ove dve poruke koje su žene poslale

nakon što su njihovi muževi odbili da ih izvedu na večeru.

Žena broj 1: »Tako si neosećajan! Misliš samo na sebe. Sve što hoćeš da radiš je gledanje TV. Muka mi je od tebe!«

Žena broj 2: »Povređena sam kada nećeš s vremenom na vreme da me izvedeš na večeru. Potrebno mi je da budem nasamo s tobom da komuniciramo na nivou odraslih i da se blisko osećamo.«

Žena broj 1 krivi, osuđuje i ponižava svog muža. To mu daje municiju za svađu i verovatno će ga izazvati da bude još tvrdoglaviji i defanzivniji nego ranije.

Žena broj 2 kaže kako se oseća, što je činjenica protiv koje njen muž teško može da se svađa. Ona bira prikladne reči da kaže svom mužu da ima osećanja koja su, prema njenom mišljenju, zanemarena.

Uspešna poruka Ja ima tri dela.

1. Izjava o tome kako partnerovo neprihvatljivo ponašanje čini da se osećate: »Uznemirena sam/iznervirana/ljuta/uplašena...«

2. Opis ponašanja vašeg partnera nije osuđujući: »Kada me ne izvedeš na večeru...«

3. Objašnjenje o vidljivom uticaju tog ponašanja na tebe: »... Jer želim da budem sama sa tobom da bismo razgovarali na nivou odraslih ljudi...«

Evo nekih primera kako da uspešno upotrebite poruku Ja:

- Muž uključuje televizor za vreme obroka iako se par složio da za vreme jela ne gledaju TV. Žena kaže: »Uznemirena sam kada kršiš dogovor koji imamo da ne gledamo TV za vreme obroka, jer su retki trenuci dana kada možemo razgovarati jedno s drugim.«

- Žena koristi tretman ćutanjem namenjen mužu. Muž kaže: »Ljut sam kada se tako zatvaraš, jer čak ni ne znam šta sam uradio da bih to izazvao.«

- Muž oštro kritikuje ženu. Žena kaže: »Veoma sam povređena kada me kritikuješ na tako nepošten način, jer to čini da se osećam nevoljenom i nepoštovanom.«

Poruka Ja verovatnije će izazvati pozitivnu promenu u ponašanju, jer ne sadrži ponižavanje i ne govori partneru šta da radi. Mnogi ljudi, iz ljubavi i brige prema partneru, promeniće dosadno ponašanje kada

Brak nas uči najmanje jednoj vrednoj lekciji – da razmislimo pre nego što izgovorimo.

jednom shvate kakav uticaj ono ima. Ali to nije glavni cilj poruka Ja. Glavni cilj je da se oslobodite osećanja iritacije.

Vaš partner može ili ne mora promeniti svoje ponašanje, ali vi ostanete u dodiru sa svojim osećanjima i oslobađate ih tako što komunicirate na konstruktivni način i ne zadržavate ih u sebi. Zadržana mala ogorčenja i iritacije mogu prerasti u velike, gorke svađe. Nagomilana para koja se često sakuplja između parova može se svakodnevno ispuštati ako naučimo da komuniciramo prema ovom otvorenom i direktnom metodu.

Evo nekih predloga za upotrebu poruka Ja:

1. Koristite ih čim postanete iritirani. Nemojte čekati da »proključate« zbog nekog problema.

2. Izbegavajte davanje rešenja ili predloga partneru šta treba da uradi. To izaziva defanzivnu reakciju.

3. Vaš ton glasa mora se slagati sa intenzitetom vaše poruke. Izbegavajte prebacivanje.

4. Ako vaš partner ne reaguje na vašu prvu poruku Ja, pošaljite mu drugu, izgovorenu na nov način, sve dok vas ne čuje.

Ako stvarno želite da vaša osećanja budu prepoznata, morate ih stalno predstavljati sve dok ne budete shvaćeni. Nemojte dozvoliti da vas partner skrene na sporedni kolosek. Nemojte odustati samo zato što niste dobili željenu reakciju. Jednostavno nemate mnogo konstruktivnih mogućnosti, kada ste ogorčeni zbog nečeg što je vaš partner uradio. Čak i ako partner izneveri vas, odlučite da vi ne izneverite svog partnera.

Njegovi i njeni stilovi razgovora: Da li su različiti?

Postoji li razlika između načina na koji muškarci i žene razgovaraju? Sve što je potrebno da radite jeste da slušate bilo koju grupu muškaraca i žena i zapazite neke razlike.

Da li žene stvarno pričaju više od muškaraca? Da, proučavanja u Harvardu pokazuju da devojčice ranije nauče da govore nego dečaci, i bolje artikulišu. Od svojih najranijih godina, devojčice pričaju više od dečaka. Čak i kao odrasli, čini se da muškarci nikada ne mogu da ih

sustignu. Procenjeno je da prosečan muškarac dnevno izgovori oko 12.500 reči, dok prosečna žena izgovara više od 25.000! To može da objasni zašto mnogi muškarci ne žele mnogo da pričaju kada uveče dođu kući. Oni su već potrošili svoj limit od 12.500 reči. Njihove žene su možda takođe potrošile 12.500 reči, ali su takođe mnogo i sačuvala za svoje muževe.³⁰

Da li muškarci i žene stvarno razgovaraju o različitim temama? Da. Njoj je često dosadno, dok on priča o automobilima, sportu i biznisu. On se isključuje kada ona počne da priča o prijateljima ili ljudima koje on uopšte ne poznaje. Tipično je za ženu da govori o ljudima i odnosima; to je prirodno izlivanje njene starateljske prirode. Kada se ova vrsta deljenja ignoriše ili isključuje, vitalni deo nje zatvoren je za njenog muža.

Muškarci smatraju da je normalno razgovarati o sportu, politici, automobilima, poslovima, berzi i o tome kako šta radi. Žene često primaju kao lekciju: »Ja sam učitelj; ti si učenik. Sada uči!«

Da li razgovor muškaraca i žena funkcioniše na različitim kanalima? Da. Medicinska istraživanja pokazuju da muškarac dobija hemijsku kupku za svoj um koja postavlja pozornicu za muškarce i žene da se »specijalizuju« za dva različita načina razgovora. Muškarci funkcionišu više u dominaciji leve strane mozga, što izaziva specijalizaciju u logičnom, činjeničnom, analitičkom i agresivnom razmišljanju. Žene imaju tendenciju da koriste desnu stranu uma, koja je centar za osećanja, jezik i veštinu komunikacije.³¹

Kao rezultat toga, žene imaju tendenciju da funkcionišu na kanalu E za emocije, dok muškarci funkcionišu na kanalu L za logiku. Kada Liza podeli svoj problem sa Halom, ona traži saosećanje i podršku. Hal reaguje logičnim savetom, ne shvatajući da ona to ne želi.

Da li se muški i ženski stilovi razgovora razlikuju? Da. Žena ima tendenciju da dramatiše svoju priču kroz ton glasa i gestikulaciju kako bi oživela iskustvo. Ona ga preživljava dok ga priča. Muškarac će više izneti novinarsko viđenje događaja. Ukratko, bez emocija, on iznosi činjenice. Ako ona traži detalje, on oseća pritisak. On se ionako verovatno ne seća više od onoga što joj je već ispričao.

Da li muškarci i žene imaju različite potrebe za razgovorom? Da. Žene imaju mnogo jaču potrebu, posebno kada se radi o njihovim vezama. Muškarci su pomalo zaplašeni ovom potrebom i daju komentara-

Zašto moj partner ne razume to što govorim?

re kao što su: »Ja želim da *radim* poslove sa njom, a sve što ona hoće jeste da *priča*.«

Ova tendencija pokazuje se tek posle venčanja jer, dok se zabavljaju, muškarci su voljniji da provode vreme u razgovoru da bi izgradili vezu. Posle venčanja, muškarac ima tendenciju da se više posveti poslu. Žena želi da razgovara o problemima i reši različitosti tako da može biti bliska sa svojim mužem. Muškarci ne smatraju da je diskutovanje o razlikama prilika za sticanje intimnosti, i nemaju potrebu da stalno iznose osećanja, misli i potrebe. Svaki pol drugačije stiče osećanja o povezanosti.

Da li se polovi razlikuju u svojoj upotrebi moći i strategije u svom razgovoru? Ponovo, da. Na primer, kada je u restoranu muškarac može reći: »Ova hrana je užasna«, što predstavlja opisnu izjavu. Žena će verovatno reći: »Ova hrana je užasna, zar ne?« Ona postavlja pitanje kojim traži podršku za svoje mišljenje. To je njen pokušaj usmeren prilagodljivosti i učitivosti, ali koji se često tumači kao signal neodlučnosti i podložnosti muškarcu čiji je cilj da u razgovoru izgleda kompetentno.

Muškarci i žene možda jednostavno marširaju u različitom ritmu. Žene koriste više gramatike i manje ružnih reči. Njihov cilj u razgovoru je da izgrađuju i neguju odnose. Muškarci žele da steknu više kontrole u razgovoru u svojoj potrazi za statusom i silom.

Nerazumevanja koja nastaju zbog nedostatka poznavanja stila razgovora muškaraca i žena mogu dovesti do frustracije i očajanja. Umesto da pretpostavite da nešto nije u redu sa vašim partnerom kada dođete do različitih zaključaka, zašto ne prihvatite ove razlike kao deo Božjeg divnog plana za zajednički život muškarca i žene? Promena stava može dati bogate nagrade.

Suočavanje sa konfliktom

Stvarno volimo jedno drugo, ali se mnogo svađamo«, uzdahnula je jedna umorna supruga posle 14 godina braka. »Toliko smo pokušavali da prestanemo, ali jednostavno ne možemo.«

Većina parova sukobljava se oko istih stvari: novac, deca, rekreacija, ličnosti, roditelji, uloge, religija, politika i seks – tim redosledom. Ali učestalost konflikta i teme koje izazivaju najviše nesuglasica ne ostaju iste tokom godina. Oni koji su na medenom mesecu imaju sklonost da se ne slažu uglavnom zbog ličnih razlika i kako da provode slobodno vreme. »Sredovečni bračni parovi« svađaju se više oko novca, ali takvi konflikti vremenom se smanjuju. Najmanji broj konflikata nalazi se među starijim parovima.³²

Da li je u redu svađati se?

Možda ste jedan od mnogih koji misle da je svađanje ili uključivanje u konflikt pogrešno. Takvo mišljenje samo što nije propalo pod paljbom informacija koje govore u prilog suprotnom. Parovi koji kažu da se nikada ne svađaju varaju sebe ili su sasvim izvan dohoda svojih emocija. Oni koji odbijaju da priznaju potrebu za svađanjem patiče od zamene za ljutnju kao što je neprijateljstvo, emotivna nestabilnost, depresija, dug spisak zdravstvenih problema i nedostatak intimnosti.

Mnogi psiholozi povremenu svađu smatraju znakom zdravog, i potpunog odnosa. Ona pokazuje toplinu i staranje. Džordž R. Bah i Pi-ter Vajden, u svom klasičnom delu *Intimni neprijatelj: Kako se pošte-*

no svađati u ljubavi i braku, komentarišu: »Otkrili smo da parovi koji se svađaju ostaju zajedno – podrazumevajući da znaju kako pravilno da se svađaju.«³³

Kako se pošteno svađati mora biti najvažnija veština komunikacije koju ćete ikada naučiti. Svađanje između dvoje ljudi koji stvarno brinu jedno za drugo ne mora biti destruktivno. To znači da toliko brinete jedno za drugo da ćete pregovarati i obračunavati se s problemom sve dok ne pronađete međusobno zadovoljavajuće rešenje. Mera prihvatljivosti svađanja u hrišćanskom paru svela se na metode i stilove koji se koriste za vreme neslaganja.

Plan deljenja i staranja za rešavanje konflikta

Nekoliko jednostavnih pravila mogu dovesti do konstruktivnog rešenja konflikta:

1. Izaberi najbolje vreme. Najbolje je biti u toku kada se radi o konfliktima, ali ako je bilo koje od vas dvoje ljuto ili nerazumno, onda odložite diskusiju. Samo nemojte predugo odlagati. A ako vaš partner ponovo ne načne temu, onda vi preuzmite inicijativu za rešavanje problema. Čuvajte se nepotrebnog prekidanja kada razgovarate o glavnim temama. Isključite telefon i dogovorite se da ne odgovarate na pejdžere, mobilne telefone ili zvono na vratima. Objasnite svojoj deci da morate razgovarati o važnoj temi i tražite da vas ne uznemiravaju.

O glavnim temama ne treba razgovarati kasno uveče. Odluke donesene kasno uveče kada je telo mentalno, fizički i duhovno iscrpljeno najverovatnije će biti sasvim emotivne. Bolje je prespavati problem i ustati rano ujutro ili izabrati prihvatljivo vreme tokom sledećeg dana.

2. Izaberite najbolju lokaciju. Ključ je neutralna teritorija. Dnevna soba, podrumski prostorija ili garaža su možda najbolje prostorije za neke parove. Spavaće sobe i kuhinje sadrže psihološke prepreke. Neki profesionalci preporučuju odlazak u hotel ili na neko slično mesto radi rešavanja velikih problema. Hotel pruža atmosferu koja je slobodna od prekidanja, sa nepoznatim okruženjem koje ohrabruje par

da se približi. Trošak i napor uključen u rezervisanje hotela naglašava važnost događaja.

Možete takođe uzeti u obzir i restoran. Rešavanje problema u javnosti postaraće se da se oboje kontrolišete. Drugi predlozi uključuju kadu za kupanje, gde sedite jedno nasuprot drugom. Ovo možda zvuči smešno, ali veoma dobro uspeva. Voda ima umirujuć efekat, a položaj vas prisiljava da se gledate. Ipak, dve stolice u bilo kojoj sobi biće dobre. Postarajte se samo da imate dovoljno vremena i privatnosti da razgovarate o problemu bez prekidanja.

3. *Postavite vremensko ograničenje.* Treba postaviti i minimalno i maksimalno vremensko ograničenje. Ako je tema dovoljno široka da zahteva zakazivanje sastanka, onda će nesumnjivo biti potrebno najmanje 15 minuta za njeno rešavanje. Maksimum od jednog sata je razuman za velike teme, iako treba da ostanete fleksibilni. Ako tema ostane nerešena posle određenog vremena, sastanak se može produžiti, ili se može odrediti drugo vreme za nastavak pregovora.

4. *Uspostavite osnovna pravila.* Poslovni sastanak bi brzo propao kada se ne biste držali osnovnih pravila za poslovni sastanak. Tako je i sa neslaganjima između parova, ako ne postoje jasna pravila. Uspostavite svoja sopstvena pravila koja će uveliko poboljšati atmosferu i promovisati zdravo pregovaranje.

Neka uopštena glavna pravila moraju postojati: nema nadevanja imena, nema pretnji razvodom ili samoubistvom, nema primedbi o rođacima ili roditeljima, nema ponižavanja na račun izgleda ili inteligencije, nema fizičkog nasilja, nema vikanja, psovanja ili prekidanja. Oba partnera mogu se opustiti ako diskusijom vladaju ova pravila koja sprečavaju emotivnu štetu i promovišu sigurnost. Ako jedno prekrši pravilo odredite posledicu kao što je obaveza da izvede drugu stranu na večeru, plati romantičan izlet ili nešto slično.

5. *Držite se teme.* Držite se jednog problema dok ga ne rešite. Što više problema pominjete odjednom, to je manje verovatno da će bilo koji od njih biti rešen. Načinite pravilo da se ne smeju spominjati dodatni problemi, sve dok prvi ne bude rešen. Ako je neophodno, pripremite agendu za sledeći sastanak i zapišite druge teme kako se one pojavljuju. Izbegavajte pominjanje starih računa i svađa. Složite se da je optužba starija od šest meseci, zastareli i nevažeći dokaz.

Zašto moj partner ne razume to što govorim?

6. *Upotrebite plan deljenja i staranja.* Ovaj plan se sastoji od četiri koraka:

a. *Navedite problem u obliku poruke JA.* Direktna izjava o vašim osećanjima o problemu potrebna je bez ponižavanja i bez govorenja drugoj osobi šta da radi. Poruka JA teče na sledeći način: Osećam _____ kada ti _____ zato što _____.

b. *Druga osoba odgovara porukom staranja.* Partner ponavlja problem i izražena osećanja. Ponavljanje pokazuje da je pravilno čuo problem i razumeo osećanja o njemu. To dozvoljava vašem partneru da zna da prihvatate njegova osećanja kao vredna, čak iako se možda ne slažete sa njima ili s njegovom tačkom gledišta. Prihvatiti ne znači da se obavezno slažete.

c. *Osoba sa problemom nastavlja da se izražava uz pomoć poruka JA sve dok više nema osećanja koje je potrebno izraziti.* Druga osoba nastavlja da odgovara porukama staranja, ponavljajući svako novo navedeno osećanje tako da partner oseća da je problem shvaćen.

d. *Rezolucija.* Jednom kada su problem i osećanja ponovljeni i prihvaćeni, spremni ste da krenete prema izvinjenju i odluci. Traženje oprostjenja je važan deo u rešavanju problema.

Da pogledamo Džun i Rika.

On (poruka JA): »Bio sam stvarno iznerviran kada si pozvala svoje rođake na moj rođendan, nikada nisi pomislila da pozoveš moju porodicu. To je učinilo da osećam da je moja porodica nepoželjna.«

Ona (poruka staranja): »Ako sam pravilno razumela, iznerviran si što misliš da više volim da moja porodica dođe na tvoj rođendan, a ne tvoja.«

On (poruka JA): »Tačno. Volim tvoju porodicu, ali ogorčen sam kada izostavljaš moju porodicu sa spiska gostiju, posebno kad je moj rođendan. Mislim da treba uzeti u obzir i moje želje i da treba pozvati i moju porodicu.«

Ona (poruka staranja): »Zvuči kao da imaš neka ogorčena osećanja izazvana ovim postupkom, koja skupljaš već neko vreme.«

On (poruka JA): »U pravi si. Štaviše, osećam...«

Još uvek nemamo rešenje, ali Džun ima jasniju sliku o Rikovim osećanjima. Kada Riku presahnu osećanja, Džun može prihvatiti njegova osećanja kao vredna i može krenuti ka izvinjenju i odluci.

Ona (izjava prihvatanja): »Čula sam tvoju frustraciju izazvanu ovom situacijom i prihvatom tvoja osećanja kao vredna.« (izvinjenje i odluka) »Žao mi je što sam te uznemirila što ne pozivam tvoju porodicu toliko često kao i moju. Ponekad mislim da me tvoja porodica nikad nije prihvatila, i nije mi ugodno kad sam sa njima. Ubuduće ću pokušati da više obratim pažnju na tvoja osećanja i više pozivam tvoju porodicu. Molim te, oprosti mi.«

Promena uloge. Drugi problem se pojavio u toku Džuninog i Rikovog razgovora. Ako je Rik brižni partner, on će to shvatiti i »zameniti uloge«. Zamena uloga ne mora se dogoditi u isto vreme. Može se odrediti buduće vreme. Ali sada Džun postaje pošiljalac a Rik primalac.

On (poruka staranja): »Prihvatom tvoje izvinjenje. Ako sam pravilno razumeo, osećaš da te moja porodica nije prihvatila. Brinem se zbog tvojih osećanja i treba da razgovaramo o tome.«

Ona (poruka JA): »U pravu si. Znam da možda nećeš razumeti, ali osećam se vrlo neugodno pored tvoje majke. Osećam kao da ništa ne mogu ispravno učiniti.«

On (poruka staranja): »Zvuči kao da moja majka čini da se osećaš nesposobnom. Ispričaj mi nešto više o tome.«

Ona (poruka JA): »Dobro. Sećaš li se kada su dolazili prošlog Božića? Sve što sam tražila od nje da donese bilo je...«

Svaki put kada partner iznese neki problem, to treba da bude urađeno kroz poruke JA. Onom koji ima problem treba da bude dozvoljeno da nastavi sve dok postoje bilo kakva osećanja, dok drugi partner zadržava ulogu staranja. Samo nakon oslobađanja od osećanja, par će biti u stanju da postigne međusobno zadovoljavajuće rešenje.

Veština menjanja uloga dozvoljava da oba partnera imaju privilegiju i pravo da jasno i potpuno iznesu svoja gledišta, osećanja i razloge bez prekidanja. To je uredan metod za izražavanje bilo kog mučnog problema. On neće uvek pokazati trenutno rešenje, ali svaki partner će tačno znati gde drugi stoji. Neki parovi su toliko zaposleni pokušavajući da dokažu ko je u pravu, a ko ne, da nikada ne čuju šta druga strana govori, i zbog toga nikada ne rešavaju pravi problem.

***Nakon što
pobedi u
raspravi sa
svojom ženom,
najmudrije što
čovjek može da
uradi jeste da
se izvini.***

7. *Napravi spisak svih mogućih rešenja.* Nakon što su izražena sva osećanja i kada su ih oba partnera pravilno razumela, bićete u stanju da izradite racionalne alternative. Razmišljajte o svakoj mogućnosti, bez obzira koliko dalekosežnom se može činiti. Napišite predloge na papiru, ali nemojte ih još vrednovati.

8. *Izaberite najprihvatljivije rešenje.* Ovaj izbor može uzeti dobar deo dogovaranja i kompromisa. Rešenja se mogu doneti na osnovu popuštanja jednog partnera ili na osnovu kompromisa. Popuštanje drugom usred konflikta zahteva pravu zrelost, jer u suštini, vi priznajete da je vaša analiza situacije bila pogrešna i da ste spremni da promenite mišljenje.

Postarajte se da ne popušta uvek ista osoba. Pobjeda ne treba da bude cilj, jer gde je pobednik takođe mora biti i gubitnik, a niko ne voli da gubi. Najprihvatljivije rešenje je ono koje je najbliže rešavanju problema i ispunjavanju potreba oba partnera.

9. *Budite istrajni!* Ono što parovi koji se dogovaraju moraju da shvate da mnogo puta odustaju neposredno pre cilja. Skupljaju se ljutnja ili frustracija i oni se povlače ili prerano odlaze.

Heri i ja smo konačno to naučili. Došli smo do ćorsokaka u jednoj temi i počeli proces pregovaranja da bismo došli do prihvatljivog rešenja. Kako je naša diskusija postajala sve žučnija, postala sam veoma ljuta. Želela sam da govorim o Herijevoj nepoštenju i koliko mnogo sam povređena. Nikad više nisam želela da razgovaram sa njim. Ali umesto da odustanem, istrajala sam. Kroz nekoliko minuta oboje smo se pomerili s mrtve tačke, iako sam mislila da to nije moguće, i rešili problem. Nikad neću zaboraviti toplinu koju smo osećali jedno prema drugom nakon tog incidenta. Kroz to iskustvo naučila sam da prerano ne odustajem od dogovora.

Čak iako ste pravilno prošli kroz sve korake, promena se ne događa preko noći. Potrebno je vreme da bi se promenile stare navike. Nemojte prerano očekivati da se suviše toga dogodi. Molite se za strpljenje.

10. *Ponovo uspostavite dodir.* Jednostavan dodir ruke, topao zagrljaj, ili zagrljena tela dok spavate mogu istopiti mnogo neprijateljstva. Bliskost zagrljaja mnogo je dublja od reči. Veza se možda prilično napregnula, dok ste bili u konfliktu, ali sad ste opet jedno i dodir vas uverava u to. Dajte svom partneru neočekivani kompliment i veliki osmeh i otkrićete da će vas to ponovo zbližiti.

Njeni i njegovi stilovi borbe: Da li su različiti?

Muškarci će mnogo češće izbegavati svađu nego žene. Prema Robertu Levensonu, koji je proučavao reakciju parova dok su razgovarali o problemima u braku, kod muškaraca se mnogo više ubrzava rad srca nego kod žena u izražavanju svog gledišta o problemu.

Muškarci takođe mnogo češće naglo oslobađaju svoju ljutnju umesto u sporim pregovorima, i povlače se kada se konflikt produži. Moguće je da kada žena pomisli da se njen muž povlači iz svađe, on jednostavno reaguje na ugrađeno sredstvo za zaštitu zdravlja. Svađanje može biti opasno za zdravlje muškarca!³⁴

Prema drugom istraživaču, dr H. Dž. Vajntingtonu, muškarac misli da je rešenje potrebno potražiti na način sličan planu igre koji kontroliše sportske događaje. Njegov plan igre diktira da se svađanje dogodi, unutar određenih granica, trajaće određeni deo vremena i konačno će se završiti. Igom rukovode pravila koja svi igrači poštuju i ostaje poštena, pošto sudija ograniči broj faulta.³⁵

Cilj igre, posmatrano iz muške perspektive, je pokazivanje veštine i zadobijanje pobede. Postoje druge prilike za revanš, ako je neophodno. Sportska etika zahteva da se agresivno ponašanje i lično mišljenje ograniči na igru i sa terena ne prenese u odnose. Zbog toga se ohrabruje druženje posle utakmice među članovima suprotnog tima.

I žene imaju plan igre, ali on se sprovodi kroz njihov *emotivni filter*. Mogu se pokazati agresivnost i veština, ali oni se moraju modelirati da odgovaraju situaciji – posebno ako su prisutni muškarci. Žena će ređe prepoznavati granice, pošto »pravilima« po kojima ona igra, rukovode posao, igra, dom, deca i odnosi. Pošto su uključena njena osećanja, ona ih ne može isključiti kada se igra završi. Vremenska ograničenja često su strana ženama, koje teže da život gledaju kao celinu. Žene će ređe prepoznati nevidljivog sudiju.

Žene uključene u konflikt imaju problema da se druže, čak i u grupi, s osobom s kojom su se upravo svađale. Njihove emocije su blizu

**Ljubazne reči
mogu biti
kratke i lake
za izgovaranje,
ali njihov odjek
je stvarno
beskrajan.**

Majka Tereza

površine i imaju lakši pristup njima. One mogu imati poteškoća u prihvatanju koncepta da postoji još jedna prilika za igru – revanš.

Kada imamo ovo na umu, mnogo je lakše razumeti kako par, čak i par koji stvarno brine jedno o drugom, može doživeti izvesne frustracije u rešavanju svojih problema. Sve dok muškarci i žene stupaju u veze, između njih će postojati neslaganje. Emocije će biti visoke. Rešenja će ponekad izgledati neuhvatljiva. Ljutnja, povređenost i krivica preplitaće se sa svakodnevnim životom.

Nijedna spoljašnja sila neće se čarobno pojaviti da posmatra ponašanje para ili da uzvikne »faul«. Tokom konflikta tu su samo njih dvoje, stoje sami, ranjivi, potrebni jedno drugom, ali i ljuti jedno na drugo. Kako mogu pronaći rešenje i zadržati međusobnu privrženost?

Ukoliko oboje nisu naučili prikladne veštine kojima se može zadržati pobjeda, a da ni jedno ne »pobedi« ili »izgubi«, konflikt će trajati. Dobra vest je da se mržnja može izbegavati. Ako otkrijete da niste u stanju da sami rešite svoj problem, nemojte mu dozvoliti da se zagnoji. Potražite savet stručnjaka koji će vam pomoći da pronađete rešenje.

Kako izvući najviše iz vremena za razgovor

Komunikacija obično doživljava vrhunac u prvoj godini braka kada par provodi vreme istražujući unutrašnja osećanja i postavljajući planove za budućnost. Ali kada deca stupe na scenu, usmerenje para često skreće s njihovog odnosa na njihov dom i decu. Romansa se istanji i veza poprima izgled poslovnog partnerstva. Konverzacija se centrirala oko finansijskih problema, održavanja kućnih poslova i slično.

Muškarci i žene često slede različite interese. On radi na proširenju svog biznisa i zaštiti budućnosti porodice. Njen život usredsređuje se na decu, dom, njenu karijeru, ako je ima. Jednom kada deca odlete, parovi u svojim srednjim godinama često otkrivaju da nemaju nikakvu osnovu za dublju komunikaciju. Oni mogu razgovarati, ali samo o stvarima i problemima – svojim poslovima, automobilu, kući, obavezama, deci, crkvi.

Prisetite se vremena kada ste se zabavljali. Niste bili toliko zaokupljeni stvarima ili problemima, dok ste otkrivali jedno drugo. Sve što

ste želeli bilo je da budete zajedno, intimno razgovarate i sanjate velike snove. Dok ste razgovarali, često ste koristili reči *ja, ti, mi*.

Iako parovi to sporo shvataju i teško im je da priznaju, posle nekoliko godina braka useljava se dosada. Dosada znači smrt intimnom razgovoru. Poruka je jasna: Par koji nije uspeo da razgovor učini prioritetom postavlja pozornicu za bajati brak u budućnosti.

Tokom svih razdoblja bračnog života, potrebno je da parovi ostanu u dodiru međusobnim osećanjima. Postoji mnogo toga što parovi mogu uraditi da bi poboljšali svoje vreme za razgovor. Dobra vest je da nikada nije kasno za početak. Evo nekih zabavnih predloga:

1. *Radite na razgovoru.* Kreirajte vreme za razgovor i planirajte o čemu ćete razgovarati. Pokrenite teme za diskusiju koje posebno interesuju vašeg partnera. Pročitajte knjigu o toj temi, isecite članke iz novina, podelite interesantnu karikaturu. Predstavite teme o kojima želite da razgovarate. Razgovaranje će biti zabavno ako upamtite da sledite određena pravila: nema prekidanja, ponižavanja, kritikovanja, davanja saveta ili postavljanja previše pitanja.

2. *Pokušajte priču uz hodanje.* Ako nemate naviku redovnog vežbanja, pokušajte da nekoliko puta sedmično šetate sa svojim bračnim drugom. Na taj način istovremeno možete šetati i pričati, dobijajući fizičke blagoslove zbog vežbe, kao i blagoslove u svom braku.

Ovo dnevno vreme za razgovor nije za intenzivno deljenje osećanja ili rešavanje dubokih problema. Koristite ga za razgovor o svakodnevnim temama – deca, posao, susedi, šef, šta se danas dogodilo i slično. Ova izmena informacija vodi do uključenja u život partnera i jača bračnu vezu. Ako hodanje i šetnja nisu uspešni kod vas, pokušajte vreme za obroke ili se zadržite za stolom posle jela. Nije važno *kada* će se dogoditi ovo vreme za razgovor, ali važno je da se ono događa svakog dana.

3. *Pokušajte razgovor u automobilu.* Da li zajedno putujete na posao ili idete na put? Upotrebite vreme u automobilu za razgovor. Ako se ne možete setiti ničega o čemu biste razgovarali, ponesite ovu knjigu sa sobom. Naglas čitajte delove i razgovarajte o nekim temama. Heri i ja često koristimo vreme za putovanje da čitamo jedno drugom, ili da slušamo kasete i razgovaramo o njima. Mnogi parovi, kao mi, obnavili su svoje odnose i oživeli bliskost – u automobilu!

Zašto moj partner ne razume to što govorim?

4. *Zajedno igrajte igre.* Igranje igara kao što su uno, ne ljuti se čoveče i monopol stvara ugodnu, opuštenu atmosferu u kojoj se par može šaliti bez pritiska da komunicira. Igre pružaju priliku i razlog za razgovor stvarajući nove situacije i životna iskustva koja vas zbližavaju.

5. *Dobro iskoristite obroke.* Vreme za stolom može biti najomiljenije ili najomraženije vreme u danu, što zavisi od atmosfere. U stvari, možda nismo u mogućnosti da se dva puta dnevno okupljamo samo da bismo vodili prijatne razgovore, ali obroci su prirodno i izuzetno vreme za okupljanje.

Iskoristite ovu priliku da uspostavite tradiciju prijatnog razgovora za vreme obroka. Razmislite o tome: dva puta dnevno, skoro sedam dana u nedelji, možete razgovarati 20 minuta ili više. Postarajte se da isključite TV. On je ubica razgovora!

Mnogi ljudi oklevaju da razgovaraju sa svojim partnerom. Oni se brinu da nije pravo vreme, ne znaju šta da kažu, možda će reći nešto pogrešno, ili su suviše ljuti. Ali pravi rizik u odbijanju razgovora je gubitak veze. Par koji ne može da razgovara jedno sa drugim nema osnovu za vezu. Otvaranjem i deljenjem svakog stranca možete pretvoriti u prijatelja.

Sveti trougao komunikacije

Iako ovo poglavlje govori o komunikaciji između muža i žene, ne bi bilo potpuno bez spominjanja komunikacije sa Bogom. Muž, žena i Bog čine sveti trougao. Ako se komunikacija između muža i žene prekine, to utiče na njihov odnos sa Bogom. Ako nastane kratak spoj u komunikaciji sa Nebom, zagušiće se komunikacija i između para. Jedan pisac je rekao: »Osoba ne može biti stvarno otvorena prema Bogu, a zatvorena prema svom bračnom drugu.« Kada se sve linije u komunikaciji dovedu u red, Bog mnogo lakše može ispuniti svoju nameru za muža i ženu.

Nikakav obim stručne komunikacije neće stvoriti savršen brak ili otvorenost i poštovanje tamo gde ovi kvaliteti već ne postoje. Ali iskrena komunikacija smanjuje emotivnu napetost, razjašnjava razmišljanje i pruža priliku za oslobađanje od dnevnih pritisaka. Ona dozvoljava paru da radi za zajedničke ciljeve i poploča put za duboko intimnu zajednicu.

Poglavlje 12

Da li stvarno sa muškim mozgom nešto nije u redu?

Muškarci i žene su veoma različiti, jer je Bog tako stvorio polove. Međutim, u nedavnim godinama postojala je vidljiva tendencija da se smanji razlika kako bi se uspostavio koncept ženine jednakosti s muškarcem. Polovi su veoma različiti na toliko mnogo načina da bi ozbiljna greška bilo pretvarati se da te razlike ne postoje. Potrebno je da razumemo razlike da bismo razumeli kako one utiču na muško i žensko ponašanje.

Svaka ćelija muškarca genetički se razlikuje od svake ćelije žene. Razlike u uzorcima hromozoma određuju muževnost i ženstvenost. Kao rezultat ovih genetskih razlika, žene uglavnom poseduju veću fizičku vitalnost. Prosečna američka žena duže živi od tipičnog muškarca.

Struktura ženskog skeleta razlikuje se od strukture muškog skeleta. Žena ima kraću glavu i noge, šire lice, manje špicastu bradu i duži torzo. Izgleda da žene ranije gube zube od muškaraca. Stomak, bubrezi, jetra i slepo crevo veći su kod žena, ali njihova pluća su manja.

Štitasta žlezda, veća i aktivnija kod žena, još više se angažuje za vreme trudnoće i menstruacije, čineći žene podložnije gušavosti. Veća štitasta žlezda daje ženama one elemente koje smatramo važnim za ličnu lepotu, kao što je glatka koža, telo relativno bez dlaka i tanak sloj potkožne masnoće. Štitasta žlezda takođe doprinosi ženinoj emotivnoj nestabilnosti – ona se mnogo lakše smeje i plače.

Ženska krv sadrži više vode i 20 posto manje crvenih krvnih ćelija. Pošto te crvene krvne ćelije donose kiseonik u telo, to može objasniti zašto se žene lakše umaraju i podložnije su gubljenju svesti. Tokom II svetskog rata, kada je radni dan u britanskim ratnim fabrikama pove-

Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

čan sa 10 na 12 sati dnevno, nesreće među ženama porasle su za 150 posto, dok je stopa nesreća među muškarcima ostala nepromenjena.³⁶ Iako se žene mnogo lakše umaraju u jednom danu, one imaju mogućnost da žive više dana. Žene žive duže zato što muškarci mnogo teže ograničavaju so, masnoće i holesterol u svojoj ishrani, manje poštuju ograničenja brzine, manje nose pojas u automobilu, više piju i mnogo više voze posle pića.

Srce žene radi brže od srca muškarca (80 prema 72). Njen krvni pritisak varira iz trenutka u trenutak, ali obično je za 10 poena niži od muškarčevog, sve do menopauze. Žene takođe ređe dišu u minuti (7 za žene, 10 za muškarce). Žene bolje od muškaraca podnose visoke temperature, čime se može objasniti zašto im je uvek hladno.

Muškarci su snažniji i veći od žena u svim kulturama. Prosečni muškarac je 6 posto viši od prosečne žene i ima 20 posto veću telesnu težinu. Veća težina potiče uglavnom od većih mišića i kostiju. Zbog svoje teže građe, muškarci mogu dizati veće terete, dalje bacati loptu i trčati brže od većine žena. Muškarci imaju višu metaboličku stopu i proizvode više fizičke energije. Zato im je potrebno više hrane.

Menstruacija, trudnoća i dojenje utiču na žensko ponašanje i emocije. Istraživanja o samoubistvima pokazuju da je 40 do 60 posto žena imalo menstruaciju dok su sebi oduzimale život. Dejvid Levi otkrio je da je dubina i intenzitet materinskog instinkta (želja za materinstvom) povezana sa dužinom i količinom menstruacije. Izostajanje s posla zbog menstrualnih problema u Sjedinjenim Državama godišnje košta na milione, ali finansijska cena je sekundarna u odnosu na posledice u domu zbog domaćih svađa tokom tog vremena.³⁷

Proučavanja o ponašanju pokazuju da se veliki deo kriminalnih dela koje su počinile žene (63 posto u proučavanjima u Engleskoj i 84 posto u Francuskoj) dogodio neposredno pre menstruacije. Na nesreće i pad kvaliteta u akademskim dostignućima i testovima inteligencije, kao i na vizuelnu jasnoću i brzinu reakcije takođe utiče pojava menstruacije.³⁸

Ovo sumira neke glavne fizičke razlike između muškaraca i žena. Da li postoji razlika između muškog i ženskog mozga? Ubrzo posle našeg venčanja posumnjala sam da se Herijev mozak razlikuje (ili da nešto nije u redu). Tokom naših razgovora, Heri bi reagovao idejama s

druge planete (najverovatnije s Marsa). Šalila sam se da nešto drastično nije u redu s njegovim mozgom. On je mislio da nešto nije u redu s mojim! To me je navelo da istražujem te razlike kod polova.

Muški i ženski mozak

Prvi deo istraživanja sa kojim sam se susrela poticao je od pokojnog dr Dejvida Hernandeza, akušera i ginekologa. Dr Hernandez je potvrdio da se u tri meseca starosti kod muške novorođenčadi oslobađa testosteron, što određuje pol mozga kod tog novorođenčeta. Šta je pol mozga? To jednostavno znači da je muški mozak drugačiji – da je njegov mozak drugačije »povezan« i drugačije funkcioniše od mozga žene. Te razlike zavise od ovog podizanja testosterona.³⁹

Nije poznato šta izaziva ovo talasanje testosterona, ali poznato je da bez njega postoji sklonost ka ženstvenom ponašanju ili homoseksualizmu. Prema tome, dodeljivanje pola mozga, planirano od strane Stvoritelja, čini da su muškarci i žene tako različiti. Pokušaj da se ove razlike umanje ogromna je greška. Ako ne obratimo pažnju na njih, ne možemo razumeti različite potrebe naših partnera.

Nakon toga iz štampe je izašlo još članaka o različitosti polova mozga. Jedan članak »Žene nasuprot muškaraca: Da li su rođene drugačije« od Tima Haklera, potvrdio je da muškarci i žene ne samo što *izgledaju* drugačije, već se drugačije *ponašaju i razmišljaju*. Članak je naveo da su »muškarci i žene rođeni sa različitim kompletom 'uputstava' koja su ugrađena u njihov genetski kod«.⁴⁰

Na primer, ženska novorođenčad su više orijentisana prema ljudima. Ona prepoznaju pojedinačna lica i mogu razlikovati glasove pre muških beba istog uzrasta. Devojčice ranije nauče da govore od dečaka, i one artikulišu bolje i postižu bogatiji rečnik od dečaka istog uzrasta. Devojčice se takođe ranije smeju i nastavljaju da se tokom života više smeju.

Muške bebe su više zainteresovane za stvari. Četvoromesečni dečak reagovalaće na sjajnu igračku koja visi iznad njegove kolevke i gugutaće joj i brbljati isto tako lako kao i majci. Nekoliko meseci kasnije pokušaćaće da rastavi igračku. Dečaci

***Jednostavan
čin držanja za
ruke povezuje
srca i život.***

predškolskog uzrasta su mnogo bolji od devojčica kada se od njih traži da manipulišu trodimenzionalnim objektima. Dečaci takođe učestvuju u grubljim igrama i ranije i češće samostalno istražuju.

Sve donedavno okolina je smatrana najvažnijim činiocem u određivanju faktora ljudskog ponašanja. Ovo mišljenje je pred potpunim slomom. Od svih razlika u ponašanju muškaraca i žena, agresija predstavlja najjasniji slučaj biološkog povezivanja. Prema psihologu Dženet T. Spens: »Dokazi navedeni u korist genetski različitih ponašanja polova najviše se pokazuju u agresiji nego u bilo kojim drugim kvalitetima temperamenta.«⁴¹

Ni u jednoj ljudskoj kulturi koja je ikad proučavana nije otkriveno da je žena agresivnija od muškarca. Genetski određeno prisustvo muških ili ženskih polnih hormona ima tendenciju da »podešava« mozak za muško i žensko ponašanje.

Prema tom istom članku, jedna od najizraženijih razlika između muškarca i žene je to što žene pokazuju verbalnu superiornost, dok muškarci pokazuju prostornu superiornost – kvalitet koji se pokazuje u čitanju mapa, rešavanju matematičkih problema i dubokom razmišljanju.

Duboko razmišljanje uključeno je u vožnju i sposobnost da parkiraju automobil. Šta mislite, koji pol ima više automobilskih nesreća? U stvari, imaju otprilike isti broj, ali različitu vrstu nesreća. Muškarci imaju više velikih nesreća u kojima su automobili potpuno demolirani. Muškarci su agresivniji na putevima, kao i u drugim područjima života. Žene imaju više sitnijih nesreća, kao što je krivljenje branika. Pošto njihovo duboko zapažanje nije obično tačno kao kod muškaraca, imaju tendenciju da pogrešno procene razdaljinu i mnogo su podložnije krivljenju branika.

Moram naglasiti da su ove sklonosti *uopštene*. Postoji mnogo ukrštanja oko onoga što se smatra normalnim spektrom. Nije ništa nenormalno da žena postane pilot, vozač trkačkog automobila ili profesor matematike na univerzitetu.

Polne razlike leve i desne strane mozga

Dve cerebralne moždane hemisfere različito funkcionišu. Kod većine pojedinaca desna hemisfera specijalizuje se za verbalne zadatke,

dok se leva strana specijalizuje za prostornu percepciju. Postoji li razlika u tome kako muškarci i žene koriste svoj mozak? Definitivno! To je deo razloga zašto se muškarci ne mogu ponašati slično ženama i obratno. Neuropsiholozi sada izveštavaju da se muškarci i žene razlikuju u svojoj upotrebi ovih hemisfera. Muškarci teže da više koriste prostorno orijentisanu levu hemisferu, dok žene imaju sklonost da podjednako koriste i svoju levu i desnu hemisferu.

Ova specijalizacija događa se još pre rođenja, tokom razvoja fetusa. Od šesnaeste do dvadeset i šeste nedelje kroz majku se oslobađaju androgeni i oblažu levu hemisferu muškog mozga. Sićušna leva hemisfera muškog mozga smanjuje se u veličini, što određuje da njegov mozak razmišlja više logički.

Dve hemisfere mozga povezuje *corpus callosum*, na koji takođe utiče ova kupka hormona. *Corpus callosum*, koji dozvoljava lateralnu transmisiju između dve hemisfere, gubi oko 21 posto (ili procenjenih 25 miliona nervnih vlakana koje sačinjavaju *corpus callosum*) povezujućih štapića između hemisfera. Drugim rečima, muškarci ne mogu razgovarati sa sobom preko hemisfera onoliko koliko žene.⁴²

Pošto male devojčice ne primaju ovo hemijsko kupanje, one imaju brži i lakši pristup obema stranama mozga. Ono što se događa tokom trudnoće postavlja pozornicu da se muškarci i žene »specijalizuju« za dva različita načina razmišljanja. Dominacija leve strane mozga dozvoljava muškarcima da se specijalizuju u logičkom, činjeničnom, analitičnom i agresivnom razmišljanju. Žene imaju sklonost da koriste desnu stranu mozga, koja je centar za osećanja, jezike i veštine komunikacije. Desna strana mozga se više bavi odnosima.⁴³

Dve strane mozga takođe kontrolišu način našeg razmišljanja. Svaka strana specijalizuje se za određene zadatke. Leva strana, pošto je više logička, kontroliše veštine poznavanja jezika i čitanja. Ona sakuplja informacije i logički analizira korak po korak i pomaže nam u planiranju našeg života. Ona obrađuje stvari kao što je rani odlazak da bi se ostavile knjige u biblioteci, gde parkirati kako lakše doći do lekarske ordinacije, da li platiti kešom ili karticom, itd.

Leva strana želi da budemo organizovani, tačni i razumni. Ona pomaže u čitanju mapa, postavljanju nameštaja u novoj kući, sastavljanju slagalice, parkiranju automobila ili u rešavanju problema iz geometri-

je. Leva strana je analitička, redosledna, konkretna, racionalna, pozitivna i izričita. Ovo objašnjava zašto su muškarci više logični i postavljaju krajnje linije.

Desna strana je intuitivna, spontana, emotivna, vizuelna, umetnička, raspoložena za igru, kompletna i fizička. Ona povezuje činjenice i stvara čarobna rešenja, što neki nazivaju intuicijom.

Oni koji se više usredsređuju na same činjenice zvuče monotono i pokazuju malo emocija, više su orijentisani prema levoj strani mozga. Oni koji se udaljavaju od teme razgovora, skaču sa teme na temu i oslanjaju se na svoja osećanja više su orijentisani desnoj strani mozga.

Žena drugačije koristi svoj mozak od muškarca. Ona podjednako koristi obe strane mozga u rešavanju problema. Dve strane rade u saradnji. Čak i kao bebe, žene imaju veću povezanost između dve strane mozga i mogu bolje integrisati informacije od muškaraca. Zato su one

Ništa ne pobeđuje ljubav na prvi pogled osim drugog pogleda.

više u skladu sa svim što se dešava oko njih. To delimično može objasniti kako žena može raditi pet zadataka u isto vreme, dok njen muž čita novine, potpuno nesvestan za ono što mu se dešava pred očima i ušima.

Žene imaju težnju da budu više perceptivne i bolje su od muškaraca u čitanju neverbalnih nagoveštaja. One su više zainteresovane za ljude i u stanju su da prikupe osećanja i osete razliku između onoga što neko kaže i šta misli ili zašto tako brzo menja mišljenje.

Žene su bolje u povezivanju osećanja s logikom, verovanja sa stvarnošću i bogoslužnja s teološkim razmišljanjem. Žene su takođe bolje u obavljanju manualnih veština, kao što su ručni radovi, vez, heklanje, pletenje i slično.

Muškarce obično više interesuje kako stvari rade i istraživačkog su duha. Oni vole da ispituju i rastavljaju stvari, i imaju širok spektar veština koje zahtevaju mehaničku manipulaciju. Imaju bolju koordinaciju oko-ruka i trodimenzionalnu percepciju, što može objasniti njihovu fascinaciju kompjuterskim igricama i video arkadama.

To ne znači da žena ne može razmišljati logički ili muškarac emotivno – samo da je muški mozak »podešen« da bude više analitički. Žene su »podešene« globalnije ili imaju sposobnost da brže skeniraju obe hemisfere. I muškarci imaju pristup obema hemisferama, ali moraju više da rade na tome.

Razlike u polu mozga objašnjavaju još jedan razlog ženske emotivnosti. Svaki muškarac je u dodiru sa svojim emocijama, ali on do njih stiže kroz svoju desnu hemisferu. Muške emocije su veoma podložne pričama. Posmatrajte kako grupa muškaraca razgovara i čućete kako razmenjuju priče. Priče imaju prizvuk »možeš li bolje od ovoga«. Ovi muškarci se i dalje igraju kralja planine. Žene retko sede i razmenjuju priče na isti način kao i muškarci. Ali to je način na koji muškarci stižu do svojih emocija.

Polne razlike u društvenim temama

Potrebno je da propovednici budu svesni kako se muškarci povezuju sa svojim osećanjima da bi uticali na muškarce u svojim crkvama. Muškarci se pozivaju na učenje kroz njihova osećanja, a ne kroz njihovu logiku. Isus, kao Stvoritelj muškaraca i žena, razumeo je to. Zato je Jevandelje puno priča – priča o Isusu i Njegovoj službi isceljenja, kao i parabola. Žene mogu otopiti srce svojim muževima pričajući im priče u stilu sapunskih opera!⁴⁴

Da bismo duhovno ojačali i izlečili crkvu, treba da koristimo obe strane svog mozga. Doktrine i dogme više se čuvaju u logičkoj levoj hemisferi. Ali poslušnost pravilima nikada nas neće spasiti. Takođe moramo živeti onako kako Biblija uči i imati ličnu zajednicu sa Gospodom. To je razmišljanje desne hemisfere.

Najbolji teolozi kombinuju doktrinu sa osećanjima. Karizmatički pokret je visoko orijentisan ka desnoj hemisferi, ili emotivnoj, i trebalo bi ga ojačati obraćanjem više pažnje na doktrinu. Ravnoteža je potrebna i onima koji slede visoko tradicionalno i više legalističko ubeđenje. Oni mogu podstaknuti svoju desnu stranu pričama ili muzikom. Muzika budi njihove emocije i pomaže im da postanu živi i vitalni.

Ravnoteža postaje punina

Polne razlike mozga čine da je žena više orijentisana prema osećanjima a muškarac prema logici. Ali obe različite perspektive potrebne su u braku da bismo živeli srećnim i punim životom. Život bi stvarno bio težak kad ne bismo imali osećanja koja će uravnotežiti logiku, ili

*Udovac je
samo čovek
čija žena je
andeo.*

Narodna izreka

Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

logiku koja će uravnotežiti osećanja. Drugim rečima, žene i muškarci potrebni su jedni drugima da bi bili potpuni. Ovaj deo atrakcije drži muškarce i žene u zajednici.

Ne možemo pretpostaviti da će svako ko je istog pola imati iste emotivne potrebe, uzorke ponašanja ili razmišljanja. Ali proučavanjem opštih trendova unutar svakog pola možemo steći uvid u to kako druga polovina često razmišlja i reaguje.

Šta muškarci treba da shvate?

Žena žudi za privrženosti

Privrženost je centralna osobina u ženinom odnosu prema mužu. Bez privrženosti, žena se oseća udaljenom, nepovezanim i konačno potpuno otuđenom od svog partnera. Privrženost za nju simboliše emotivnu sigurnost. Kada muž zasipa svoju ženu privrženosti, on joj stalno govori: »Ti si mi važna. Uvek ću se brinuti za tebe i štiti te. Možeš računati na mene da ću se brinuti o svemu što tebe brine. Uvek ću biti pored tebe.«

Zagrljaj, bez ikakvog seksualnog značenja, je jedan način za ispunjavanje ženine najveće potrebe za privrženosti. Većina žena uživa u zagrljaju, ukoliko nije praćen seksualnim značenjem. Ako zagrljaj uključuje hvatanje i stiskanje, ona počinje da misli da on razmišlja o seksu, a ne o privrženosti. U njegovom umu ova dva pojma su možda blisko povezana, ali ne i u njenom. Za nju, privrženost mora doći pre seksa.

Prvi korak ka većoj privrženosti je da naučite najviše što možete o emotivnim potrebama svoje žene. Drugo, pitajte svoju ženu kako bi ona najviše volela da joj ukazujete privrženost. Najbolje od bilo koga drugog, ona zna koje bi izražavanje privrženosti imalo najveći značaj za nju. U početku ona će možda biti iznenađena takvim pitanjem, ali ukoliko već nije duboko povređena nedostatkom privrženosti, ona će verovatno toplo reagovati.

Treći korak je vežbanje privrženosti. Nemojte izgrađivati nadu svoje žene dobrim namerama, a zatim ih ne ispuniti. Muškarci ponekad

misle da je privrženost nepotrebna. Pokazivanje sentimentalnosti samo ga sramote. »Ona zna da je volim i nije potrebno da joj to stalno govorim«, kaže on. »Ona zna da nisam privrženi tip.«

Ako niste prirodno privržena osoba koja to pokazuje, verovatno će biti potrebno vreme da bi vam takvo ponašanje postalo prirodno ili navika bez svesnog razmišljanja. Počnite sa načinom izražavanja koji vam je najlakši i zatim krenite onima koji su vam manje prirodni. Nemojte odustati ako je nova navika teška ili vam je neugodno. Upamtite da što više vežbate, to će ponašanje biti lakše – čak iako vam je u početku bilo neugodno.

Konačno ćete uživati u ispunjavanju ženine potrebe za privrženosti. Brinućete se o njenim potrebama i kako da ih ispunite. Ona će vas više voleti i ceniti, i oboje ćete biti pobjednici.

Uzmite ženu u svoje ruke i zagrlite je. Ali pre nego što to učinite, ukrotite i disciplinujte ruke. Za slučaj da nemate ideja kako da budete privrženi, evo nekoliko pobjedničkih načina:

- Napišite joj lepo ljubavno pismo i zalepite ga na ogledalu u kupatilu.
- Iznenađite je poklonom bez razloga.
- Upotrebite promišljenu poruku da je pozovete na večeru u neki poseban restoran.
- Poklonite joj buket cveća i prigodnu karticu.
- Kažite joj kako joj je kosa lepa, ili kako su lepe njene oči.
- Zagrlite je i poljubite pre nego što ujutro ustanete iz kreveta.
- Nasmehajte se i ljubavno je pogledajte.
- Zagrlite je i poljubite kada uveče dođete kući.
- Pozovite je u šetnju posle večere.

Žena, razgovor, bliskost

Muškarci bi bilo dobro da razumeju ženinu potrebu da priča – posebno o svojim osećanjima i problemima. Kada žena priča, ona obično ne traži savet, rešenje ili odgovore. Ona jednostavno istražuje svoja osećanja. Kada se preseca ovo neophodno istraživanje, to izaziva kratak spoj u procesu i ona se oseća otuđeno od svog partnera. Žena govori u potrazi za intimnošću, da bi stekla partnerovu naklo-

nost i razumevanje, kao što to čini i sa svojim prijateljicama. Muškarac može ostaviti stvarni utisak tako što će je jednostavno saslušati, bez prekidanja, bez nudenja saveta.

Žena govori o svojim problemima da bi se bolje osećala. Ona govori o sadašnjim problemima, o problemima koji se možda nikada neće dogoditi i o nerešivim problemima. Ona u pričanju pronalazi olakšanje od stresa. Kada oseti da ste je čuli, ona se oseća vrednom, saslušanom i zbrinutom. Iako su problemi još uvek tu, smanjuje se njen nivo stresa.

Žena takođe diskutuje o problemima sa svojom porodicom i prijateljima. *To je normalno žensko ponašanje.* Ona izražava svoje staranje i zabrinutost. Ona u stvari glasno razmišlja. Žene rešavaju probleme tako što glasno izražavaju ono što osećaju. Stavljanje misli i osećanja u reči dozvoljava njenoj ženskoj intuiciji da se umeša.

Muškarci ne razumeju ovaj fenomen, jer kada čovek iznosi neki problem na diskusiju, on traži rešenje. Kada žena iznosi uznemirena osećanja ili iskazuje probleme, muškarac pogrešno pretpostavlja da ona traži stručni savet, i iz ljubavi i staranja pokušava da pomogne. On ima problema da razume zašto je ona, posle njegovog pokušaja da sve reši za nju, još više uznemirena. Žena može ceniti savet dat u pravo vreme, ali ne i kad je uznemirena.

Neke žene nisu lepe – one samo izgledaju kao da jesu.

Čak iako muškarac ne oseća da je njegova dužnost da reši problem, on može shvatiti da ga ona krivi zbog problema – u kom slučaju on može pokušati da zaštiti sebe od napada. Što defanzivniji postane, ona je uznemirenija.

Druga taktika koja zbunjuje muškarce je ženska sklonost pridavanja važnosti detaljima. Njegov muški mozak misli da, ako želi da reši njen problem, mora saslušati sve te detalje da bi dao logično rešenje. On se bori da pronade suštinu problema, posebno kada se čini da nema nikakve logike u redu kojim ona objašnjava. Dok ona govori, on traži krajnju liniju da formuliše svoje najbolje rešenje – što ne može učiniti dok ne sasluša celu priču.

Njena želja da do krajnosti opiše detalje i skače iz priče u priču dovodi ga do očajanja. Kada žena zna da je udata za muškarca krajnje linije, ona mu najpre može reći rezultat kako bi smanjila njegov nivo

frustracije. Ona ga takođe može podsetiti, pre nego što počne, da joj je jednostavno potrebno da govori, a ne rešenje.

Žena želi da priča više nego samo o deci i računima. Ona želi da svom partneru ispriča sve svoje »tajne« i da on sasluša njene probleme. Nije joj dovoljno kada muškarac samo pasivno sluša. Da bi mu se osvetila, ona može izazvati svađu ni oko čega i eksplodirati izvan proporcije. Ako ona to uradi, umesto da pokušavate da je ispravite, jednostavno je saslušajte.

Ponekada se žena zadržava na nevažnim tačkama. Ona će možda izvući situacije koje su se dogodile pre 10 ili 5 godina. Umesto da se prepirete, jednostavno je slušajte. U većini slučajeva ona ne želi da pobjedi u raspravi. Ona samo želi da oseti da ste je čuli i da vam je stalo do nje.

Konačna želja vaše žene jeste da ima vezu koja će biti dovoljno slobodna da može sa vama razgovarati o životnim sitnicama koje je povređuju ili zadovoljavaju, da govori o svakodnevnim događajima, šta je rekla i uradila, o dečjim uspesima i neuspesima, brigama o zdravlju roditelja, šta je šef rekao, šta se dogodilo kad joj je nestalo benzina. Kada žena dobija ovakvu vrstu reakcije slušanja od svog muža, ona oseća da je saslušana. Njena osećanja su vredna i prihvaćena.

Kada se vaša žena oseća slobodnom da priča o bilo čemu, ona će osetiti intimnost i bliskost koja prevazilazi njene najsmelije snove. Vi možete biti ne samo njen ljubavnik, već i najdraži prijatelj i drug.

Ženi je potrebna iskrenost, otvorenost i poverenje

Kada žena ne može verovati da će joj muž dati tačne informacije o onom što radi sa svojim vremenom i novcem (kao i sa svim drugim), ona nema osnovu za vezu sa njim. Poverenje je osnovno u veoma uspešnom braku. Bez poverenja i iskrenosti neće biti otvorenosti između supružnika i svaki razgovor biće iskorenjen. Ako otkrije da on nije rekao istinu, nije joj dao istinite informacije, ili joj je rekao samo deo priče, to nagrizi njeno poverenje u njega. Ako oseti da on ne govori istinu, ili ne priča celu priču, ona postavlja štitove.

Neki muškarci su rođeni neiskreni. Govorenje »laži« postaje deo svakodnevnog života. Do trenutka kada postanu odrasle osobe, laganje

je duboko ukorenjeno. Oni izmišljaju priče o stvarima koje se nikad nisu dogodile, izvrću istinu i ne mogu razlikovati istinu od fantazije. Takva neiskrenost radikalno uništava brak.

Drugi muškarci govore laži da bi izbegli nevolju. Recimo da žena pita svog muža da li je platio određeni račun. On to još nije učinio, ali planira, pa kaže: »Pobrinuo sam se za to. Ne brini.« On misli da se pobrine za to, ali zaboravlja. Ona kasnije saznaje da je lagao. Kada je uhvaćen, on se ponaša pokajnički i reći će i uraditi bilo šta da bi mu ona »oprostila i zaboravila«. Onaj koji laže da izbegne nevolju ne laže sve vreme, već samo kada je uhvaćen pod pritiskom ili stresom.

Drugi dalje lažu da bi »zaštitili« svoju ženu od neprijatne stvarnosti – što je otpušten s posla, pozajmio novac, učinio glupu kupovinu, ili nije uspeo da otplati ratu za kuću – tako što joj neće reći. On joj kaže da je sve u redu da bi održao mir, kada u stvari njihov život puca po šavovima.

U svakom slučaju, on oseća da je nepoštenje opravdano da bi pošteo svoju ženu. Ali po kojoj ceni? Ona ostaje nesvesna o onome kroz šta njen muž prolazi. On je nervozan, depresivan i neraspoložen, a ona ne zna zašto. Šta će se dogoditi sa brakom kada ona otkrije da je izgubio posao ili pozajmio novac bez njenog znanja? Onda će njih dvoje morati da se suoče sa mnogo većom i potencijalno razornom situacijom. Lažno osećanje sigurnosti, koje je stvoreno zaštitom žene od istine, može se razbiti za nekoliko sekundi i naneti nepopravljivu štetu.

Kada čovek otvoreno i istinito komunicira sa svojom ženom, on doprinosi njenoj emotivnoj sigurnosti. Ako joj uvek govori istinu o svemu, čak i kada stigne kriza, on unapred zna da će ona to podneti. Možda je za oboje bolno da čuju istinu, ali istina je neće oterati. Ona je osposobljava da zna kako da prilagodi situaciju i kako da stane pored svog muža i hrabri ga, dok krči put kroz poteškoće.

Jedan muškarac i njegova žena smislili su signal kada je potrebna potpuna iskrenost. Jedno bi reklo: »Daješ reč?« To je bio znak drugom da je potrebna potpuna iskrenost, bez igranja igara ili bilo kakvog izvrtnja istine. Svakom paru potreban je sličan signal tako da mogu imati potpunu iskrenost kada je potrebna. Bez sigurnosti da žena u potpunosti može verovati svom mužu, veza će hramati putem sve dok konačno ne zapadne u nevolju.

Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

Kada je jedan partner imao vanbračnu vezu, brak se može ponovo izgraditi samo uz pomoć ovakve vrste iskrenosti. Paru će biti potreban savet kvalifikovanog savetnika koji razume važnost potpune iskrenosti kada se afera prizna. Priznanje dozvoljava čišćenje krive strane i stvara sredinu koja je potrebna za obnovu stabilnog braka. Međutim, povredena strana ponovo mora steći poverenje.

Pre traženja potpunog razotkrivanja ili otkrivanja samog sebe, potrebno je da postavite neka korisna pitanja: Da li ja (ili moj partner) stvarno treba to da čujem? Kakav će biti uticaj na našu vezu ako kažem? Iz kojih razloga je potrebno da kažem (ili čujem) tu informaciju? Da li će potpuno razotkrivanje pomoći ili smetati u ovoj situaciji?⁴⁵

***Divna žena je
slučajnost
prirode.***

***Divna stara
žena je
umetničko delo.***

Luis Nizer

Razotkrivanju preljube i drugih ličnih problema mora se pristupiti na ličnoj osnovi. Pogrešan potez mogao bi vas baciti u strašnu katastrofu. Tražite savet profesionalnog hrišćanskog bračnog terapeuta pre nego što donesete bilo kakve odluke o budućnosti, i učinite to pre nego što donesete previše nepopravljivih odluka.

Muškarac često priznaje i trenutno zahteva poverenje od svoje žene. Poverenje se ne može uključiti kao svetlo. Kada je neko kriv za preljubu, poverenje se može ponovo izgraditi – ali ne preko noći. Potrebno je vreme. Osoba koja je učinila preljubu treba da daje svakodnevnu informaciju o tome gde je bila, računajući sve aktivnosti tako da se mogu lako proveriti. On može napisati raspored poslova koji će ona svakog dana moći da vidi. Ako se raspored promeni, telefonski poziv može je obavestiti o promeni plana. Takođe preporučujem da kriva strana učestvuje u sedmičnoj grupi »odgovornosti«, u kojoj se zahteva odgovornost za ponašanje i dela od strane pobožnih ljudi koji se brinu. Partneri u ovoj grupi uzdižu pojedinca u molitvi, i vežbaju pristup koji će pomoći da do toga opet ne dođe. Kao dodatak ovim koracima, muškarac može svakodnevno sebe predavati proučavanju Biblije i molitvi, što pokazuje da je na putu prema poverenju.

Brak može preživeti mnoge borbe i nevolje. Ali jedna stvar koju brak ne može preživeti jeste nedostatak poverenja.

PMS: Prava priča

PMS (predmenstrualni sindrom) je psihološki problem koji utiče na ženino telo, a takođe i na sve koji su joj blizu. Neki zdravstveni profesionalci navode PMS kao glavni uzrok sloma braka. Opšti problemi i borbe postaju komplikovaniji i mnogo puta jači u tom razdoblju.

Tekuće bračne probleme moguće je izdržati i preživeti, kada muž razume i podržava svoju ženu za vreme PMS. Nažalost, mnogi muškarci ne razumeju PMS i često krive svoje žene. Potrebno je da oboje razumeju da žena nije luda i da nije sve u njenoj glavi. Takođe je potrebno da razumeju da postoji nešto što mogu uraditi u vezi sa PMS.

PMS je definisan kao fizički i psihološki poremećaj koji se događa redovno za vreme iste faze ženinog menstrualnog ciklusa (između ovulacije i same menstruacije), za kojim sledi period bez simptoma. Uobičajeni simptomi PMS su umor, depresija, napetost, glavobolja i promena raspoloženja. Drugi simptomi povezani sa PMS su i psihološki i fizički.

Psihološki

ljutnja
iznenadne promene raspoloženja
preterana emotivna reakcija
neobjašnjivi plač
nervoza
strah
zaboravnost
smanjena koncentracija
zbunjenost
povlačenje u sebe
osetljivost na odbacivanje
želja za hranom
zatvor
misli o samoubistvu

Fizički

nadutost
povećanje težine
akne
nesvestica
migrene
dijareja
znojenje
osetljivost dojki
bol u mišićima i zglobovima
bol u leđima
promena u seksualnom porivu
depresija
noćne more
drhtanje
grčevi

Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

Da bi stvarno bili kvalifikovani kao PMS, simptomi moraju biti dovoljno jaki da ometaju neki aspekt svakodnevnog života. Njih ne treba koristiti kao torbu za neodgovorno ponašanje. Žene koje stvarno pate od PMS doživljavaju svoje simptome ciklično i ispočetka u direktnoj vezi sa menstrualnim ciklusom i ne doživljavaju iste simptome nakon menstruacije.

Simptomi se događaju mesečno, uopšteno 7 do 14 dana pre menstruacije. Simptomi se mogu pogoršati kako se menstruacija približava i nestati prilikom dobijanja ili nekoliko dana posle menstruacije. Posle menstruacije obično sledi faza slobodna od simptoma. Simptomi mogu trajati nekoliko dana do nekoliko nedelja.

Medicinski stručnjaci procenjuju da je do 80 posto svih žena u nekoj tački imalo PMS simptome, ali da samo 8 do 10 posto doživljava simptome koji zahtevaju medicinsku pomoć.⁴⁶ Iako ne postoji brzo rešenje za PMS, postoji nekoliko stvari koje treba učiniti i tako pomoći i mužu i ženi:

1. *Napravite nacrt menstrualnog ciklusa.* To je najbolji način za dobijanje svih činjenica i određivanje da li je u pitanju PMS ili nešto drugo. To je jedini način za dobijanje objektivne informacije i određivanje uzorka.

2. *Postanite informisani.* I muž i žena treba da saznaju što je više moguće o PMS. Muževi treba da prate svoje žene na medicinske sastanke, postavljajući pitanja i stičući informacije o njenim specifičnim simptomima. Pročitajte brošure i članke o PMS.

3. *Zdravo se hranite.* Kod mnogih žena koje pate od PMS, ishrana čini veliku razliku. Jednu ili dve nedelje pre menstruacije, prilagodite svoju ishranu na sledeći način:

a. Eliminirajte šećer (uključujući med, sirupe i dodatke kao što su fruktoza ili sukroza), kofein (u kafi, čokoladi i kola pićima), veštačke zaslađivače, cigarete i alkohol.

b. U svoju ishranu uključite celo zrno (hleb, testeninu, smeđi pirinac), sušeni pasulj, orahe, sveže povrće (posebno spanać) i voće.

c. Izbegavajte slanu i dimljenu hranu i mlečne proizvode. Ako je nadutost problem, ograničite voće i eliminirajte voćne sokove.⁴⁷

4. *Redovno vežbajte.* Mnogi stručnjaci se slažu da je vežbanje jedan od najboljih lekova za PMS.⁴⁸

5. *Opustite se.* Razmišljanje, duboko disanje, šetnje, masaža, ili tople kupke takođe smanjuju napetost.

Šta muževi mogu uraditi. Naučite kakvu vrstu podrške vaša žena želi tokom ovog perioda; to je različito od žene do žene. Ohrabrite je da šeta i šetajte sa njom. Dozvolite joj da se odmori od kućnih obaveza. Pripremite joj zdravi obrok ili je izvedite na večeru. Sačuvajte neprijatne vesti za vreme kada se mnogo racionalnije može suočiti sa njima.

Nemojte lično primati ono što se događa za vreme njene promene raspoloženja. To samo komplikuje situaciju. Shvatite da je PMS normalni deo njenog života i prihvatite to bez vredanja na nešto što ona kaže ili uradi. Izrazite svoje misli i osećanja bez prebacivanja krivice.

Trenutno ne postoji nikakav određen lek za lečenje PMS. Jedno novo istraživanje u *New England Journal of Medicine* kaže da je »PMS rezultat i promena u nivou hormona i njihove interakcije sa centralnim neurotransmiterima, kao što je serotonin«. Dr Džudit Vortman uključena je u tekuće istraživanje koje ispituje odnos serotonina i ženinog raspoloženja i navika u jelu, uključujući one koji se izražavaju tokom PMS.

Serotonin je prirodna hemikalija u mozgu koja reguliše raspoloženje i apetit. Istraživanje dr Vortman pokazuje da je nivo serotonina obično manji nego normalno za vreme PMS, izazivajući ženu da doživi promenu raspoloženja i apetita povezano sa PMS.⁴⁹ PMS ne mora da rasturi porodicu. Potrebno je da žene nauče kako da predstavljaju svoje fizičke i emotivne potrebe svojim muževima. Potrebno je da to urade u vreme kada ne doživljavaju PMS. Muževi takođe moraju naučiti kako da pokažu svojim ženama kako PMS utiče na njih.

Na sledećim stranicama prikazana su dva PMS kalendarska meseca. Prvi pokazuje kako je jedna žena, koristeći date simbole, navela svoje simptome za januar i februar. Kada su jednom simptomi navedeni, može se odrediti uzorak i predvideti unapred za sledeći mesec. Ucrtavanje simptoma može biti od vrednosti i za muža i za ženu, kao i da doprinese očuvanju njihove veze tokom ovog teškog vremena.

Ženi je potrebna finansijska sigurnost

Ima mnogo šala o tome kako se žene udaju za muškarce zbog njihovog novca. Ali u njima leži i delić istine. Ženi je potrebno da njen

Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

PMS Menstrualni kalendar

Mesec: *Januar*

Nedelja	Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
						BG NDT SV PLAČ
10	11	12	13	14	15	16
BG SV PLAČ	BG NDT PLAČ	GB BG NDT GRČ	GB BG GRČ PLAČ	GB BG NDT ŽEĐ	M	M
17	18	19	20	21	22	23
M	M	M				
24	25	26	27	28	29	30
31						

PMS Menstrualni kalendar

Mesec: *Februar*

<i>Nedelja</i>	<i>Ponedeljak</i>	<i>Utorak</i>	<i>Sreda</i>	<i>Četvrtak</i>	<i>Petak</i>	<i>Subota</i>
	1	2	3	4	5	6
						DP BG
7	8	9	10	11	12	13
DP BG	DP BG	BG NDT STR	BG NDT STR	BG NDT STR GRČ	GB BG ŽEĐ GRČ	GB BG ŽEĐ PLAČ
PLAČ	PLAČ					
14	15	16	17	18	19	20
M	M	M				
21	22	23	24	25	26	27
28						

KLJUČ:

Bolne grudi = BG

Nadutost = NDT

Plačljivost = PLAČ

Glavobolja = GB

Depresija = DP

Zabrinutost ili strah = STR

Svadanje = SV

Grčevi = GRČ

Menstruacija = M

Grafikoni prilagođeni iz Rene L. Witt, *PMS - What Every Woman Should Know About Pre-menstrual Syndrome* (New York: Stein & Day, 1983).

Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

muž zarađuje dovoljno novca da je izdržava. Žena ima pravo da očekuje finansijsku podršku od svog muža, pošto je Bog odredio da se muž stara za porodicu.

Mnoge žene danas rade izvan doma. One tvrde da žele i da im je potrebna karijera da bi bile srećne. Ali takođe čujem mnoge koje imaju odbojnost prema radu izvan doma, posebno kada su primorane na to da bi platile životne troškove.

Mnoge udate žene su zaposlene da bi mogle da održe korak »sa Džonsonovima«. Većina ovih parova sa dva posla imaju standard života koji je daleko iznad njihovih potreba da bi bili srećni. Kada bi se njihov standard mogao smanjiti na manju, ali udobnu kuću – muž bi mogao više vremena da provodi u kući sa svojom porodicom, a žena ne bi morala da radi izvan doma tokom kritičnih godina u vaspitavanju dece.

Žene treba da budu slobodne da izaberu karijeru ako to žele. Ali treba da budu sigurne da će muževljeva plata pokriti osnovne životne troškove za izdržavanje porodice. Potrebno je da porodice nauče da žive od muževljeve plate, a ne da zavise od dve plate da bi platile mesečne troškove. Mnoge porodice nalaze se na samo mesec ili dva dana od finansijske katastrofe. Ako neka velika kriza pogodi bilo koju od osoba koje zarađuju, porodica bi izgubila sve.

Par može živeti od jedne plate – možda ne prema standardu koji žele, ali to je moguće i treba uraditi. Preporučujem knjigu Lerija Burketa *Život bez duga*⁵⁰, koja je istinski promenila moj i Herijev život. Prema Burketovim savetima otplatili smo svoju kuću za mnogo manje vremena, uštedeli na hiljade dolara od kamate i konačno postali vlasnici kuće bez ikakvog dugovanja. Svako od nas ima samo po jednu kreditnu karticu koju mesečno otplaćujemo. Iako smo konačno kupili novi dom, to je naš jedini dug i uplaćujemo vanredne rate na principu da ga otplatimo što pre.

Ljudi moraju prepoznati da ženina potreba za finansijskom sigurnošću potiče duboko iz njene duše i vitalno je povezana s poštovanjem koje ona ima prema svom mužu. Muškarac nema ovu potrebu. On pronalazi zadovoljstvo u adekvatnom ispunjavanju finansijskih potreba porodice.

Neki muškarci preziru ili osećaju pretnju kada njihove žene rade, posebno ako njihove žene zarađuju više od njih samih. Muškarac obi-

no želi da vidi sebe kao jedinog finansijskog staratelja porodice. Bez obzira na njenu sposobnost da zarađuje novac, žena obično želi da njen muž zaradi dovoljno novca da je izdržava i brine se za nju, i oseća da nije njen posao da izdržava njega.

Razmislite o onome što vam je stvarno *potrebno*, a ne o onom što *želite*. Stvari koje želite ali vam nisu stvarno potrebne, mogu postati vaš najgori neprijatelj. Muškarci ponekad radom oteraju sebe u prerani grob pokušavajući da obezbede životni standard koji ne samo što ne doprinosi bračnoj sreći, već u stvari izaziva bračni stres i disharmoniju.

Neki muškarci naivno misle da naporan rad i zarađivanje više novca i pružanje života na višem nivou, dokazuje ženama njihovu ljubav. Ali čim se žena oseti zanemarenom, osećajući da njen muž stavlja bogatstvo, status i svoj posao pre nje, nagomilavaju se osećanja odbojnosti.

Kada čovekov prihod nije dovoljan da izdržava svoju porodicu, čak i nakon pažljivog vrednovanja i smanjivanja nepotrebnih troškova, on treba da poboljša svoje radne veštine. Potrebno je da svaki par shvati šta može sebi dopustiti. Pravljenje budžeta pomaže u odlučivanju kuda vaš novac odlazi i gde možete uštedeti.

Ženi je potrebna posvećenost porodici

Ženi je potrebno da njen muž razume koliko joj je potrebno da posveti vreme i pažnju porodičnoj zajednici. Muškarac treba da shvati da kada posveti sebe i provodi kvalitetno vreme sa svojom decom, on automatski jača brak. Njegova žena će ga poštovati i voleti zbog njegovih napora. Kvalitetno vreme uključuje vreme provedeno sa detetom izvan poslova staranja oko deteta (kao što je hranjenje i oblačenje) u kojoj se razvija pozitivna interakcija kao i veze ljubavi i poštovanja.

U kojim aktivnostima bi porodica mogla da uživa i kvalitetno provodi vreme i ispunjava cilj jačanja veza ljubavi i poštovanja? Evo nekih predloga:

- Vožnja biciklom,
- Glasno čitanje deci pre spavanja,
- Odlazanje u crkvu,
- Učenje dece o finansijskom planiranju,
- Porodični sastanci,

Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

- Održavanje porodičnog bogoslužnja i uključivanje dece u verske aktivnosti,
- Društvene igre,
- Sportski događaji,
- Porodični projekti kao što je pravljenje kolica ili slično.

Pokažite deci da je zabavno biti porodična zajednica. Pokažite im kako se postiže saradnja, deljenje, poštovanje i ohrabrivanje. Deca ispod 12 godina starosti obično se mogu uvesti u porodične aktivnosti bez problema. Ali kada deca jednom uđu u tinejdžerske godine, uglavnom prevladavaju aktivnosti sa vršnjacima. Roditelji tinejdžera mogu samo *pokušavati* da zainteresuju svoju decu za dobro planirane događaje smišljene da ih zainteresuju. Ako počnete sa porodičnim aktivnostima dok su vaša deca mala, ona će odrastati u tom konceptu.

Možda najvažniji koncept koji muškarci treba da nauče jeste da rade sa svojim ženama, a ne protiv njih u vaspitavanju i disciplinovanju dece. Kada dete želi neku privilegiju, to je dozvoljeno samo ako su mama i tata nasamo razgovarali o tome i složili se oko odgovora. Kada deca znaju da ne mogu okrenuti jednog roditelja protiv drugog, ona često prestaju sa izazovnim ponašanjem. O svim prednostima otac i majka treba zajednički da se dogovore, ili neće biti preduzeta bilo kakva akcija.

Ponekad je muškarcima teško da odvoje vreme za svoju porodicu. Oni postaju uključeni u svoje karijere, crkvene dužnosti, odgovornosti i hobije, jer ih to uzbuđuje. Postoje trenuci kada muškarac više voli da radi nego da ide kući, jer to zadovoljava potrebe njegovog ega.

Svakom muškarcu je potrebno da dovede u red svoje prioritete. Ako je potrebno načiniti promene, sada je vreme. Godine prolaze. Deca rastu. Da li vas vaša deca stvarno poznaju ili misle da ste čovek koji ovde ponekad spava? Da li se vaša žena oseća zanemarenom? Ukoliko ne učinite neke promene, jednog dana ćete se probuditi i shvatiti da su vaša deca odrasla, a žena otišla. Neće biti ništa što možete učiniti da ih vratite.

Jedan deo filmske storije *Kum* završava se slikom oronulog starog čoveka, bogatog izvan svih mera u materijalnim stvarima ali lišen ljudske ljubavi, koji sam sedi u stolici za ljuljanje na hladnoći. Od kakve je koristi uspeh i velika prazna kuća?

Šta žene treba da shvate?

Muški ego snage

*V*iše ne razumem svog muža«, poverila se uznemirena žena. »Ranije mu nije smetalo kada bih davala predloge za njegovu odeću, ali sada se iznervira čim spomenem nešto o onome što je obukao. Ranije mi je spremno pomagao oko kuće; ali otkada sam se vratila na posao i stvarno mi je potrebna njegova pomoć, to liči na vađenje zuba.«

Muž ove žene pati od onoga što bi se moglo nazvati oštećeni ego. Intelktualno on se složio da se njegova žena vrati na posao. Ali emotivno ima problema da to prihvati. Njegov osjetljivi ego je patio kada je shvatio da više nije u stanju da izdržava porodicu bez ženine pomoći. On se osećao neprikladnim kao staratelj porodice i postao je defanzivan i kritičan na svaku stvarnu ili zamišljenu pretnju. Pošto ona nije razumela da je u pitanju njegov ego, ova žena je žaljenjem otežala prilike.

Nijedan muškarac nije u potpunosti imun na probleme ega. Današnje veoma takmičarsko, složeno društvo stalno izlaže ljude velikim uvredama na račun njihove muževnosti. I žene imaju probleme sa egom, ali muškarčev ego je osjetljiviji. Jačina muškog ega snažno utiče na zdravlje bračne zajednice. Muškarac sa zdravim pogledom na sebe i jakom svesnošću o svojoj vrednosti i muževnosti mnogo je srećniji i mnogo prikladniji u suočavanju sa životom od muškarca kojeg muče sumnje i osećanje neprikladnosti.⁵¹

Jačina muškog ega je podložna stalnim kolebanjima. Neko je rekao da je to kao hodanje preko zategnutog konopca nad svakodnevnim ambisom mogućeg neuspeha. Muškarci žive na centimetar od gubitka vremena. Današnje društvo postavlja visoke standarde svojim muškarcima. Muškarac jučerašnjice smatran je adekvatnim ako je izdržavao svoju porodicu. Danas izdržavanje više nije dovoljno. On mora doći do vrha i biti najbolji u svom polju. Takmičenje i neprekidna napetost na poslu mogu načiniti velike rupe u njegovom egu.

Današnji svet, takođe, očekuje od njega da bude osetljivi muž, dobar ljubavnik svojoj ženi, uključeni otac, život svake žurke, i izvrstan u nekoj slobodnoj aktivnosti. Za njega nije dovoljno da *teži* ovim ciljevima; on ih mora *postići*.

Muškarci se vraćaju kući posle napornog radnog dana i potreban im je lek za povređeni ego. Često pronalaze suprotno. Neke žene krive svoje muževe za sve što nije u redu, ili ih podrivaju na prefinjene načine – često da to i ne shvataju – tako što se žale zbog njihove zarade. Kada muškarac čuje omalovažavajuće primedbe o svom kapacitetu zarađivanja, njegovo jedino opipljivo merilo uspeha, njegov ego pati. Još je gore sa ženom koja ističe svoj doprinos porodičnom budžetu.

Najveći izazov za muški ego nesumnjivo se dešava u spavaćoj sobi. Danas ako čovek ne zadovolji svoju ženu svakog puta kada vode ljubav, on to za sebe smatra neuspehom, čak iako je ovaj cilj nerealan. Kada je sve dobro na poslu i u drugim prilikama, on može otresti kritiku povodom njegove veštine vođenja ljubavi. Ali kada je njegov ego povređen u nekim drugim područjima, takvo nezadovoljstvo može zapaliti dane napetosti i trvenja.

Pošto se od muškaraca ne očekuje da plaču ili da pokazuju emocije, sve ovo znači da muškarac može patiti od štetnih udaraca po svom egu a da to ne pokaže ni jednim jedinim treptajem. On može samo progundati kada mu se uputi kompliment o izgledu, ili slegnuti ramenima kada njegova partija u golfu nije uspešna; ali nemojte misliti da te reči nisu otišle duboko. Možete sigurno znati da on pati duplo više nego što priznaje. Muškarac će često zamaskirati osećanja nesposobnosti tako što će se hvaliti svojim dostignućima. To je bilo tako neugodno jednoj ženi da je javno ponižavala svog muža, nesvesna da ga je udarila na mesto gde najviše boli – njegov poljuljani ego.

Jedna od najvitalnijih službi koje žena može uraditi svom mužu, svom braku i sebi samoj jeste da utvrdi ego svog muža kada je on pod napadom. Ona može skinuti pritisak sa njega kad je pod stresom i tiho rešiti dnevne probleme. Žena koja pronalazi nešto vredno hvale u svom mužu, može pomoći u lečenju njegovog poljuljanog ega. Dokle god je pohvala iskrena, nije važno šta je rečeno.

Izrazite zahvalnost za sve u čijem obezbeđivanju on učestvuje – uključujući i decu. Ohrabrite ga da se otvori. Što slobodnije može pričati sa svojom ženom o sebi, to će biti sigurniji. Slušajte otvorenim, nekritičnim uhom.

Žena koja je sposobna da izleči ranjeni ego svog muža postaje najvažnija osoba u njegovom svetu. Ona će zadobiti njegovu besmrtnu zahvalnost i privrženost koja će isplatiti bogate dividende u ostatku njegovog braka.

Muškarcu je potreban organizovan, spokojan dom

Jednu grupu ljudi jednom su pitali šta najviše žele u svojoj kući. Muškarci nisu težili za skupim nameštajem, bazenima ili skupim autom na parking. Najviše su želeli *spokojstvo*. Takmičenje na radnom mestu je okrutno. Stres zadovoljavanja šefa, profesionalnog preživljavanja i pobeđivanje inflacije je tako oštro da je muškarcu potrebna luka u koju se može vratiti. Zato je spokojstvo potreba na vrhu njegovog spiska. A ko može pronaći spokoj u neorganizaciji, haosu i zbruci? Baš kao što je ženi potrebna finansijska sigurnost, tako je čoveku potreban organizovan, spokojan dom.

Muškarac ima potrebu i pravo da očekuje da će žena obaviti sve domaće poslove i postarati se oko dece na organizovan, uspešan način. Toliko je duboka muškarčeva potreba za organizovanim domom da neki muškarci fantaziraju o povratku u kuću u kojoj ih dočekuje privlačna, negovana žena koja ih na vratima pozdravlja s ljubavlju i ugodnošću. Dom je uredan i divno miriše. Večera je spremna.

U svojoj fantaziji on se pridružuje svojoj ženi u večeri sa svećama, praćenom tihom muzikom u pozadini. Tokom obroka ona ga ne bombarduje velikim krizama. Posle večere čitava porodica odlazi u šetnju.

Kasnije on bez nepravilnosti stavlja decu na spavanje. On i njegova žena malo se opuštaju i gledaju televizor, malo pričaju i u razumno vreme odlaze na spavanje.⁵²

Mnogi muškarci grozničavo rade na poslu, iscrpljujući sebe u pokušaju da ostanu jedan korak ispred da bi ispunili pritisak posla. Oni teško preživljavaju dan, ali to nikada nećete pogoditi samo ako ga pogledate. On nosi osmeh, šali se i kulturnan je. Unutra, ipak, on se raspada. On ne može dočekati da izađe iz kancelarije i pobegne od stresa koji ga razara.

Potrebno mu je kućno okruženje koje nudi olakšanje od radnih pritisaka. Potrebna mu je žena koja će pojednostaviti njegov život kada jednom prođe kroz vrata. Ovo ne govori da on ne može pomoći u kućnim poslovima; ali ako treba finansijski da se brine za porodicu, onda je potrebno da ona obezbedi kućno okruženje koje pruža mir i odmor koji mu je potreban.

To važi čak i u brakovima u kojima žena radi puno ili pola radnog vremena. On će možda biti spreman da do neke mere prilagodi svoj raspored i pomogne u određenim zadacima, ali njegova potreba za urednim i mirnim domom neće nestati.

Ovo predstavlja dilemu za brakove u kojima i muž i žena rade izvan doma da bi sastavili kraj s krajem. Ona dolazi kući iscrpljena kao i on. Ko će pripremiti obroke, očistiti kuću, brinuti se o deci, oprati odeću i pobrinuti se za hiljadu drugih zadataka koji čine da porodica funkcioniše?

Njegova logička leva hemisfera govori mu da je ona umorna kao i on i da ne može sve uraditi. On će možda pokušati malo da pomogne. Čak i tada, istraživanja pokazuju, samo oko 5 posto zaposlenih muškaraca pomaže svojim ženama u kućnim poslovima.⁵³ Ali čineći to, muškarac postaje preopterećen. Žena je bila preopterećena još od kada je došla s posla. Rezultat? Beskrajne svade i izlivi ljutnje. Teme koje tinjaju doživljavaju erupciju, pokazujući se u povređenim osećanjima i ogorčenosti.

Istraživanja pokazuju da je brak mnogo uspešniji kada žena ne radi više od 20 sati sedmično ili manje kada su deca mala. Stopa razvoda se udvostručava kada majka puno radno vreme radi izvan doma. Zahtevi od žene su preveliki kada radi puno radno vreme, pokušava da ispuni potrebe svoje dece, potrebe svog muža i da se prikladno brine o domu.⁵⁴

I muškarci, samo zato što vam je potreban dobro organizovan dom, to ne znači da ste potpuno slobodni. I dalje imate svoju ulogu tako što ćete prikupiti snagu i podeliti teret i takođe ne doprinositi povećanju nereda, poslova i dezorganizaciji.

Čvrsto verujem da žene treba da nauče kako da upravljaju porodicom i domom – da kuvaju, čiste i održavaju životni prostor bez zbrke (ili da nauče kako da raspoređuju te zadatke). Napisala sam knjigu o upravljanju domom: *Organizuj se – Sedam tajni za čuvanje duševnog zdravlja za žene pod stresom*. Ali žene takođe moraju naučiti nešto što je još važnije u stvaranju spokojne kućne atmosfere – kako da ohrabre muža kada je neraspoložen, kako da ga slušaju, da mu oprostite, smeju se sa njim, igraju se s njim i učine da je njegov dom srećno, zadovoljno mesto.

Tokom godina mnoge razvedene žene su se jadale: »Održavala sam kuću besprekorno čistom i bila sam fantastičan kuvar, a on me je ostavio!« Učenje o uspešnom upravljanju porodicom je uzvišen cilj za žene; ali besprekoran dom nikada ne može zameniti toplog, prijateljski raspoloženog partnera punog ljubavi koji je potreban mužu.

U jednom intervjuu Mejmi Ajzenhauer pitali su šta veruje da je najveći doprinos koji je dala Ajkvoj karijeri predsednika Sjedinjenih Država. Osećala je da je to njena sposobnost da učini njegov dom mirnom lukom u koju će doći posle napornog dana. Bez obzira da li je njihov dom bio u vojnoj četvrti ili u velelepnoj Beloj kući, ona je osećala da je njen najveći doprinos bio kreiranje onoga što je bio, u punom smislu reči, »dom«.

Ono što je muškarcu važno nisu toliko izglašani stolovi, besprekorno čisti prozori i savršen dekor, već aura doma – stepen odmora i topline koji on pruža. U najvećoj meri, žena je ta koja to stvara. Ženino raspoloženje ili stav prema svom mužu i deci je najvažniji deo u ovoj atmosferi.

Ne bih smela da špekulišem o brojkama bračnih svađa koje izaziva nered i dezorganizacija.

Nensi Van Pelt

Muškarac ceni privlačnu ženu

Ženina fizička privlačnost muškarcu je mnogo važnija nego što mnoge žene shvataju. Privlačna žena je ona koja predstavlja ženu sa

Zašto žena ne može biti sličnija muškarcu?

kojom se oženio, a ne neku koja je dozvolila da se nagomila prekomerna težina. Ne postoji nikakav izgovor za zapuštenu kosu ili neuredno oblačenje.

Mnoge žene ne vole da čuju ovo. One odbijaju da promene svoje navike u jelu i svake godine dodaju po 5 kilograma svojoj figuri. Njihovi muževi osećaju odbojnost, gube interesovanje za seks i postaju manje privrženi.

Ipak, muškarci, nemojte biti suviše oštri prema svojoj ženi samo zato što je dodala nekoliko kilograma. Muškarci mnogo lakše gube težinu nego žene, jer se njihova masnoća drugačije raspoređuje. Muškarci takođe imaju više mišića od žena. Što je veća proporcija mišića prema masnoći, lakše je sagoreti masnoću.

Bog je stvorio čoveka da bude vizuelno seksualno stimulisan. On voli da gleda i uživa u onom što vidi. Ako žena zapusti svoju pojavu, njen muž možda će osetiti odbojnost pa čak i odvratnost. Iznenada će možda početi da primećuje druge žene, što će učiniti da oseća krivicu. Čak iako ne traži vanbračnu aferu, on može postati osetljiv na nju.

Žena se može čuvati protiv ovoga uz pomoć razumnog napora da ostane privlačna. Jednostavan test vaše privlačnosti je koliko mnogo on uživa da vas vidi i šta radi nakon što vas gleda. Seksualna stimulacija treba da sledi vizuelnu stimulaciju. Čak iako ne traže seksualni odnos, većina muževa grle ili maze svoju ženu kada zapaze njenu fizičku privlačnost.⁵⁵

Žene takođe očekuju privlačnost kod svojih muževa. Ali privlačan muž ne nalazi se visoko na njihovom spisku najvažnijih potreba.

Moguće je da žena načini dramatičnu promenu u svojoj pojavi dodajući malo napora da poboljša lepotu koju joj je Bog prirodno dao, posebno kada postaje starija. Ako ste gojazni i ne možete ili ne želite da izgubite težinu (pošto imam problem sa težinom potpuno razumem kako to može biti teško), moraćete da obratite više pažnje na svoju odeću. Mršava, sitna žena može imati bilo koju garderobu i izgledati privlačno. Gojazna žena može izgledati privlačno, ali mora više raditi da postigne taj izgled.

Običan džins i majica izgledaju lepo na mršavim ženama. Ali nema ničeg slatkog u gojaznoj ženi sa nabreklih kukovima i prevelikom majicom koja pokušava da prekrije salo. Krupnije žene mogu biti privlač-

ne, ali samo ako obrate pažnju na kroj i liniju svoje odeće, zajedno sa bojom i dizajnom. Najvažnije od svega, oblačite se da budete privlačne svom mužu.

Edi je rekla da je to bila duga, hladna zima i da je praktično živela u svom starom džemperu i farmerkama. Ali jednog poslepodneva odlučila je da se istušira i obuče lepu haljinu pre nego što njen muž stigne kući. Kada je stigao, upitao je: »Očekujemo goste?« Došao je njen sin i pitao: »Izlaziš negde, mama?« Mali dečak iz komšiluka koji je redovno dolazio da gleda njihov TV, bacio je pogled na nju, dok je prolazila kroz sobu, i upitao: »Ko je to?« Ove reakcije bile su važna pouka za Edi.

U dugoročnom periodu otkrićete da je važno da sve vreme budete privlačna žena. Nije potrebno da budete predivna lepotica, ali možete učiniti najbolje s onim što imate. Ako učinite najbolje što možete, postići ćete zapanjujuću pojavu. U velikoj meri, privlačne žene se ne rađaju, već se stvaraju.

Ženina privlačnost je od vitalne važnosti za uspeh njenog braka. Oživljavanje vaše privlačnosti učiniće čuda za vaše samopouzdanje. Kada bolje izgledate, bolje se i osećate. A kada vidite reakciju svoga muža na vaše »novo ja«, osetićete unutrašnje zadovoljstvo. Ispunićete potrebu u njemu koju se možda nikada nije usudio da izrazi, i uložićete velike depozite na njegov EBR.

**Potreba
muškaraca
za fizičkom
privlačnošću
žene je
duboka.**

Vilard F. Harli

Muškarcu je potrebno društvo u rekreaciji

U svojoj knjizi *Njegove potrebe, njene potrebe*, V. F. Harli navodi rekreativno društvo kao čovekovu drugu najvažniju potrebu – odmah posle njegove osnovne potrebe za seksualnim ispunjenjem. Slažem se sa Harlijevim mišljenjem, jer kroz deljenje aktivnosti sa ženom muškarac pronalazi intimnost.⁵⁶

Devojčice se uglavnom igraju sa najboljom drugaricom i dele »tajne«. Nakon što se uda ona očekuje intimne i značajne razgovore »od srca srcu« sa svojim mužem, kome želi da bude najbolji prijatelj. Ona oseća neverovatno emotivno zadovoljstvo zbog tih razgovora, ali on može osetiti pravu nevolju, jer stalno moraju da razgovaraju o nečem.

Suprotno tome, mali dečaci se češće igraju u velikim grupama i često napolju. Među dečacima ima manje razgovora i više akcije. Dečaci uživaju u aktivnostima. Nije važno da li se aktivnost sastoji u bacanju kamenja, ubacivanju lopte u koš, šutiranju konzerve, ili ljuljanju na drvetu – muškarci su uslovljeni od detinjstva da uživaju u sakupljanju i učestvovanju u nekoj aktivnosti, sa mnogo manje »razgovora«. Kao odrasla osoba, muškarac prebacuje ovu težnju na svoju ženu – on želi da uživa u odlaženju na razna mesta sa njom i u obavljanju raznih aktivnosti. Deljenje aktivnosti sa njom ispunjava njegovu težnju da mu se ona pridruži u onom što radi. On tada oseća bliskost i stiče osećanje intimnosti.

Žene su stručnjaci da se pridruže svojim momcima i verenicima u aktivnostima tokom svojih godina zabavljanja. Ali kada se udaju i organizuju dom, one više ne osećaju potrebu da prate svoje muževe u potrazi za igrama i rekreacijom. One osećaju da imaju da rade »važnije stvari« – kao što je čišćenje kuće, kuvanje i nega dece.

Među pet osnovnih muških potreba, provođenje rekreativnog vremena sa svojom ženom je na drugom mestu, odmah posle seksa.

Vilard F. Harli

Ali žene koje propuštaju prilike da idu sa svojim muževima, dok oni traže aktivnosti u slobodno vreme, otkriće da i pored svih svojih napora i težnji, možda nikada neće izgraditi intimnu zajednicu sa svojim muževima. Takve žene mogu biti brze da upru prstom i okri-ve svoje muževe; ali taj prst treba okrenuti u njihovom pravcu. Ove žene nikada nisu smatrale da je važno da odvoje vreme da se »igraju« sa svojim mužem.

Kada se radi o zabavljanju i rekreativnim aktivnostima, muškarci i žene imaju veoma različite ukuse. Muškarci uglavnom uživaju u aktivnostima koje sadrže više rizika, avanture i nasilja nego žene. Muškarci uživaju u raznim aktivnostima kao što su ragbi, boks, lov, pecanje, ronjenje, vožnja skimobilom, padobranstvo i automobilske trke. Njihov ukus u filmovima varira od ženinog ukusa. Oni obično više vole »žestoke« filmove – filmove koji govore o sportu, politici, automobilima i nasilju.

Žene obično uživaju u više društvenim aktivnostima. Ženska omiljena aktivnost je izlazak na večeru. Dok žena sedi preko puta stola

svom mužu, to joj daje prostora za mnogo kontakta očima i razgovora dok govori o ljudima i odnosima. Za nju to predstavlja uključenost, interesovanje i staranje. Deljenje ovog sa nekim koga voli pruža joj bliskost i intimnost. Važno je razumeti kako svaki partner pronalazi bliskost i intimnost, jer ti načini mogu se veoma razlikovati.

Ukoliko žena ne nauči da se prilagodi i kreće sa svojim mužem u rekreativne aktivnosti, on će ići sam ili sa svojim drugarima. On možda neće ostaviti svoju ženu ili prestati da je voli, ali ona će sigurno ugušiti njegov stil. To takođe znači da neke stvari u kojima on uživa nikada neće podeliti sa svojom ženom. Ako njegova žena odbije da mu dozvoli da ispunjava svoje rekreativne potrebe i prisiljava ga da ostane u kući, on će možda početi da prezire vreme koje provodi kod kuće. Ona je možda ogorčena kada on ode na vikend sa pecanjem ili lovom, misleći da treba da provede to vreme sa njom i sa decom.

Muškarci često budu prevareni za vreme zabavljanja. Oni misle da su pronašli savršenog druga, ženu koja istinski deli interesovanje za ono što oni vole. Posle braka, kada žena odbije da ide sa svojim mužem, on je često razočaran. Zato on ide sam.

Na primer, možda žena okleva da se pridruži kuglanju sa njim. On odlazi sam. Upoznaje Boni koja voli taj sport. Oni se zajedno malo smeju, razgovaraju o kuglaškim rezultatima, i pre nego što shvatite, uključeni su u aferu punih razmera. Ako se ova scena odigrava do tragičnog kraja, muž će se razvesti od svoje žene i oženiti sa Boni – samo da bi zadovoljio ovu potrebu.

Muš koji sledi ovaj kurs treba da bude svestan jedne druge česte pojave. Kada se jednom oženi sa Boni, može otkriti da se njeno interesovanje za kuglanje smanjilo i da ona više voli koncerte, izlete, šetnje po parku, romantične filmove, kulturološke događaje i kupovinu.

Žene otvoreno izražavaju svoju želju da im muževi ispune potrebe za romantičnom pažnjom i privrženošću. Ali žene moraju prepoznati i drugu stranu novčića – muškarčevu potrebu za društvom u rekreativnim aktivnostima. Žena koja ne prepoznaje ili ne zadovoljava ovu potrebu, propustiće priliku da postane njegov najbolji prijatelj i da se mnogo zabavlja sa njim.

Muškarcu je potrebno olakšanje stresa

Istraživanja pokazuju da je stres mnogo smrtonosniji za muškarce nego za žene.

- Dva puta više muškaraca umire od kombinovanih srčanih problema.
- Zapaljenje pluća i grip izazivaju tri puta više smrti kod muškarca nego kod žena.
- Nesreće i negativni uticaji lekova ubijaju tri puta više muškarca nego žena.
- Stopa samoubistava je tri muškarca prema jednoj ženi.
- Trideset posto više muškaraca umire od raka nego žene (rak može biti povezan sa stresom).
- Muškarci žive osam godina kraće od žena.
- Muškarci pokazuju više zdravstvenih tegoba povezanih sa stresom nego žene, kao što su hipertenzija, arterioskleroza, infarkt i srčane mane.⁵⁷

Stres je rezultat bilo čega što nervira, preti, uzbuđuje, zabrinjava, ljuti, frustrira ili izaziva samopouzdanje. Ovi događaji, bez obzira da li su prijatni ili neprijatni, mobilišu telo muškarca ili za borbu ili za bekstvo. Najveći deo stresa podnosi srce, stavljajući muškarca u veliki rizik od srčanih oboljenja.

Stres koji doživljavaju muškarci nastaje u četiri glavna područja: 1) telesni imidž; 2) zabrinutost za karijeru; 3) briga o porodici i 4) nesposobnost da deli osećanja ili izražava emocije.⁵⁸

I muškarci i žene pate od stresa, ali muškarci imaju veću stopu smrti od stresa. Potrebno je da žene razumeju jedinstveni stres sa kojim se muškarci suočavaju. Ako žele da žive dugim, srećnim životom sa svojim mužem, potrebno je da nauče kako da taj stres svedu na minimalnu meru.

Srčani udari su češći kod muškaraca. Muška osetljivost nije samo fiziološka već i psihološka. Ličnost tipa A – muškarac koji mnogo postiže i takmičarskog je duha, koji ga gura do samih granica – je najpodložniji srčanim udarima. Ovaj čovek se vozi beskrajnom zabavnom železnicom u luna parku da bi nešto postigao. On natrpava svoj život sa više aktivnosti koje treba obaviti za manje vremena. Njegov smisao o konkurenciji je intenzivno izvan ravnoteže i prati ga od posla do ak-

tivnosti u slobodno vreme, porodice i prijateljstva. Čini se da je opuštanje nemoguće za ovog muškarca.

Muške ličnosti tipa A pet puta su sklonije srčanim udarima nego ličnosti tipa B. Veruje se da tri arterijske bolesti preovladavaju kod ponašanja tipa A: migrene, visoki krvni pritisak i koronarna srčana oboljenja.⁵⁹

Svađanje sadrži drugu opasnost za muškarce. Prema psiholozima koji su proučavali reakciju parova, kada diskutuju o problemima u svom braku, muškarci reaguju obimnijim povećanjem rada srca da bi izneli svoje argumente. Prema tome, kada se konflikti produže, muškarci će najverovatnije pokušavati da ih izbegnu ili se povući da bi se zaštitili od povećanog adrenalina.⁶⁰

Muškarci teže da izraze svoju ljutnju u izlivima, a ne u sporim pregovorima. Takvo adaptivno ponašanje pomaže da se stres zadrži na izvesnoj razdaljini. Kada žena misli da se njen muž povlači iz susreta on možda reaguje na ugrađeno sredstvo za zaštitu zdravlja. Žučna rasprava može biti opasna za zdravlje muškarca!

Dok su pod stresom, muškarci se povlače i postaju zloslutno tihi. Džon Grej, u svojoj knjizi *Muškarci su sa Marsa a žene su sa Venere*, ovu mušku reakciju opisuje kao »odlazak u pećinu«. ⁶¹ Muškarčeva reakcija je suprotna ženinoj potrebi da *razgovara* o svojim problemima. Kada dođe kući posle napornog radnog dana na poslu, on želi da zaboravi na pritisak i pronade olakšanje tako što će se umotati u novine.

Potrebno mu je da razmisli o svojim problemima, a zatim da ih »žvaće« u pokušaju da pronade rešenje. Ako ne može da pronade rešenje, on će potražiti ventil koji će mu dozvoliti da zaboravi – kao što je gledanje TV, odlazanje na utakmicu ili vežbanje u fiskulturnoj sali. On se postepeno oslobađa stresa tako što skreće svoj um sa problema.

Kada je muškarac pod stresom, on često postaje toliko usredsređen na svoj stres da gubi svesnost o drugim stvarima. On često postaje dalek, zaboravan i ne reaguje. Što je problem veći, to je pojačano njegovo primanje tog problema. U takvim trenucima teško mu je da posvećuje ženi i deci pažnju koja im je potrebna. Njegovi problemi i stres drže ga u okovima i on je nemoćan da se oslobodi dok ne pronade rešenje. Pošto neće da razgovara o tome, njegova žena se oseća isključenom i zane-

marenom i prima to lično – kao što žene imaju tendenciju da rade u većini tema. On često nije svestan koliko je postao povučen.

**Ono što je
ženska intuicija
isto je što i
muška providnost.**

*Džordž Džin
Natan*

Žena će shvatiti da je lakše živeti sa ovom muškom tendencijom kada razume da njegovo povlačenje ne znači da je on ne voli. Brižna žena daće svom mužu prostora tokom trenutaka stresa i rešavanja problema. Jedna žena koja je imala posla sa veoma povučenim muškarcem počela je da se zaustavlja usred rečenice kada bi primetila da je on ne prati. Bez i jedne reči osude ili grdnje, ona bi prestajala da priča sve dok on ne prepozna njenu tišinu i zatim bi nastavljala kada bi ponovo zadobila njegovu pažnju.

Pokazatelji stresa u ponašanju lakše se prepoznaju od medicinskih ili psiholoških. Rani signali mogu biti sledeći:

1. Verbalno zlostavljanje ili ekstremna kritika žene i dece.
2. Povlačenje iz porodičnog razgovora ili interakcije; preokupacija; ćutanje.
3. Prekomerno jedenje i povećanje težine.
4. Povećano upotrebljavanje alkohola ili cigareta.
5. Neobična zamorenost i želja za spavanjem.
6. Preterani rad ili teške aktivnosti.
7. Škrgutanje zubima, tapkanje prstima, ljuljanje nogu ili druga manja prinudna ponašanja.
8. Probirljiva gluvoća – isključuje ono što ne želi da čuje.
9. Nesmotrena vožnja i težnja promenama.
10. Zavisnost od televizije, videa ili kompjutera.
11. Grčevi na licu, treptanje, prekomerno gutanje, itd.
12. Povećano trošenje novca.
13. Prisilni seks ili gubitak interesovanja za seks.

Neki psihološki pokazatelji stresa uključuju defanzivnost, depresiju, dezorganizaciju, prkos, zavisnost ili teškoće u donošenju odluka. Setite se da se muškarci razlikuju u načinu kako reaguju na stres i koliko stresa mogu podneti.⁶²

Žene će se možda uzburinuti i uplašiti kada vide šta se događa njihovom čoveku. Ali takvo ponašanje samo će povećati njegov stres. Najbolje što žena može da uradi jeste da ohrabri svog muža da govori o

svom stresu i osećanjima. Ali nemojte se iznenaditi ako on odbije vaš pokušaj da pomognete. Muškarac često odbija savet svoje žene, bez obzira na to koliko je ona »u pravu«, ali će često prihvatiti isti savet od lekara ili neke druge poštovane osobe. Ženin najbolji plan akcije može biti da ohrabri svog partnera da ode na dobar fizički pregled.

Lečenje stresa uključuje vežbanje, tehnike opuštanja i dnevno razmišljanje o Božjoj reči. Muškarac može imati koristi od dobrog seminara o upravljanju stresom i veštinama upravljanja vremenom, kao i od učenja kako da vrednuje svoje životne ciljeve.

Traži razumevanje

Franjo Asiški se molio: »Gospode, dozvoli da više tražim da razumem nego da me razumeju.« Ovaj cilj u braku, ubrzan omekšavajućim uticajem Svetog Duha, može potpuno promeniti nerazumevanje među parom. Ali ako jedno postane preokupirano zahtevanjem razumevanja od svog partnera, on postaje sebičan, zahtevan i ogorčen.

Pol Turnijer, poznati hrišćanski psihijatar, misli da je potrebno toliko međusobno razumevanje među bračnim drugovima da muž i žena treba da budu preokupirani tim – izgubljeni u tome – do potpunosti uključeni u učenje šta čini da druga strana funkcionise, šta ona voli, ne voli, čega se plaši, o čemu brine, sanja, u šta veruje, i *zašto* se tako oseća. Takav cilj doveo bi par direktno do blagodeti uspešnog braka.

Brak ne zavisi toliko od toga koliko se par voli, već više od toga kako je u paru shvaćeno funkcionisanje suprotnog pola. Pismo to kaže u 1.Korinćanima 11,11: »Ali niti je muž bez žene ni žena bez muža u Gospodu.«

Poglavlje 15

Božji plan za vođstvo u braku

Kris i Ben su se zaljubili, venčali i imali probleme od početka, jer su oboje želeli da budu šefovi. Ben je bio farmer, a Kris je bila opčinjena njegovim poznavanjem farmerskog posla. Učio ju je da vozi traktor, seje useve i upravlja sistemom za navodnjavanje. Vrednovala je njegovu snagu karaktera i sposobnost da se izdržava obrađivanjem zemlje.

Kao pedijatrijska medicinska sestra u bolnici, Kris je naučila da bude zadužena za roditelje i decu koji su mislili da ona sve zna. Ben je znao kada se oženio sa Kris da je ona kao medicinska sestra osoba koja preuzima vođstvo, ali Benu nije bio potreban bilo ko da upravlja njim. U stvari, Benu se nije dopadalo kako Kris vodi kuću – od plaćanja računa do voženja, obavljanja kupovine ili planiranja obroka. Kada god bi njih dvoje zajedno radili na nekom projektu, završili bi u svađi.

Kada su se venčali, Kris je najpre plaćala račune, pošto je njena plata stizala redovno a Benova sporadično. Kris je plaćala račune sve dok njihov budžet ne bi pao na nulu. Onda bi provodili ostatak meseca svađajući se i okrivljujući jedno drugo zbog problema.

Jednog dana Kris je odlučila da iznenadi Bena tako što će oprati automobil. Umesto da bude oduševljen, on joj je rekao kako se auto »pravilno« pere. Kris se toliko naljutila na njegovu kritiku da je bacila sapunjavi sunder na Bena i odjurila.

Konačno, par je posetio savetnika. Oboje su ispunili test o ličnosti ma koji je otkrio da imaju isti dominantni karakter. To je potvrdilo ono što su oboje već znali – da oboje žele da budu šef u svemu.

Savetnik je predložio da, radi smanjivanja konflikta, odrede unapred ko će obavljati koji zadatak. Onda je svako od njih trebalo da se složi da prati vođu u tom zadatku. Kada se radilo o finansijama, odlučili su da Ben treba da preuzme odgovornost za plaćanje mesečnih računa i bankarske obaveze. Kris je vodila računa o čekovnoj knjižici i pripremi poreza, jer je bila stručnjak u toj oblasti.

Ben je bio odgovoran za održavanje automobila, rad u dvorištu, kupovinu namirnica i pranje rublja, dok je Kris planirala odmore i rođendanske proslave, održavala kuću i pripremala obroke. Lista se menjala tokom vremena. Bili su potrebi meseci da bi se stvari sredile, ali nastavili su da oplemenjuju svoju želju da kontrolišu jedno drugo.

Sada kada započinjju neki novi projekat jedno pita: »Ko će biti glavni?« Određivanje ovog unapred čini da je svaki zadatak lakši, jer oboje unapred razumeju svoje uloge. Svi porodični zadaci podeljeni su prema onome ko šta najbolje radi. To je donelo mirna rešenja u burnim godinama ratovanja. Sada ne samo što su u stanju da na nove načine cene snage drugog, već imaju više poverenja jedno u drugo. Konačno su naučili kako da rade kao tim.

Gde je ravnoteža moći?

Ljubav, komunikacija i razumevanje su važni atributi u visoko uspešnom braku. Ipak, oni ne moraju biti dovoljni ako je kuća u haosu, ako su svi gladni i niko ne priprema obrok. Ko je zadužen? Za šta?

Postoji samo jedan način za upotrebljavanje moći, a to je da služi ljudima.

Džordž Buš

Ko će odlučivati, i u kom području? Kako se izvršavaju odgovornosti? Hoće li ona raditi izvan doma? Ako radi, da li će on pomagati oko obroka, kućnih poslova i dece? Pošto ona ima skoro istu moć zaradjivanja kao i on (a nekad i više), da li on i dalje treba da donosi sve odluke?

Godinama je prihvaćeni uzorak bio da muškarac zarađuje a žena da se brine za decu i održava kuću. Danas se uzorak promenio. Skoro 96 posto svih žena koje su anketirane, očekivale su da imaju plaćeni posao ako nemaju decu ili ako su deca u školi. A više od 60 posto žena rade puno ili pola radnog vremena izvan doma.

Ovo stvara veliku zbrku u vezi sa odgovornošću muža i žene u domu. Iskrivljeni pogledi o podeli vodstva u porodici nastavljaju da se pojavljuju. Mnogi se svađaju ili bore protiv Božjeg plana. Neki ga ne razumeju. Drugi ne žele da veruju u njega. Neki pokušavaju da zaobiđu biblijske odlomke. Drugi ih zanemaruju ili iskrivljavaju. Ali da bismo imali uspešan brak, moramo prepoznati vodstvo u porodici.

Božji prvobitni plan

Božji prvobitni plan za brak bio je da muž i žena žive zajedno u savršenoj harmoniji. Pre nego što je nastupio greh, Bog je bio vođa u domu. U svom savršenom okruženju, i Adam i Eva su se dragovoljno pokorili Bogu kao prirodnom učesniku u svakodnevnom životu.

Mnogi ljudi pogrešno su protumačili izveštaj o prvom braku iz 1.Mojsijeve. Oni koji površno čitaju 1.Mojsijevu ili samo slušaju šta drugi govore, a nisu proučili činjenice, zaključuju da je Bog postavio Adama kao vođu porodice. Ali nije bilo tako u prvom planu. Evina uloga kao »druga prema njemu« (1.Mojsijeva 2,18) nije bila ništa manje važna od čovekove uloge. Preuzimanje različitih uloga nije značilo inferiornost ni nesposobnost tada, pa ne treba ni sada.

Kao rezultat greha na muškarca, ženu i zmiyu koji su učestvovali u prvoj neposlušnosti Bogu stavljeno je prokletstvo. Muškarac je trebalo da radi sa znojem svoga lica (1.Mojsijeva 3,17-19). Žena je trebalo mnogo da pati u rađanju dece, a njen muž je trebalo da vlada njom (stih 16). Zmija je trebalo da puzi na svom stomaku i da jednog dana pretrpi konačnu smrtnu ranu (stihovi 14, 15).

Bog je stvorio muškarca i ženu da se dopunjavaju. Baš kao što uspešna organizacija zavisi od sposobnosti svakog radnika da ispunjava određeni zadatak i proizvodi najbolje što može, tako je i brak u međusobnoj zavisnosti. Muževi i žene zavise jedni o drugih. Iako su njihove odgovornosti i uloge različite, oni su jednaki u važnosti, i oboje su neophodni za dobrobit zdravog društva.

Biblija sadrži nekoliko važnih stihova koji imenuju muškarca za glavaru ili vođu doma. Jedan ključni stih nalazi se u Efescima 5,23-25: »Jer je muž glava ženi kao što je i Hristos glava crkvi... Muževi! Ljubite svoje žene kao što i Hristos ljubi crkvu, i sebe predade za nju.« Po-

što će vrlo malo ljudi bukvalno biti pozvano da umre za svoje žene, šta ovi stihovi znače? Oni daju duhovni, pobožni kvalitet ulozi muža. Oni takođe naglašavaju da muževi treba da budu svojim ženama ono što je Hristos Crkvi.

Sveobuhvatno upravljanje domom pada na leđa mužu. Ovo bukvalno znači izraz *muž* - muška glava u domu; onaj koji upravlja ili rukovodi domaćinstvom. Muž je zaštitnik svih blaga u domu.

Diktator

Pod maskom »vođstva« mnogi muškarcuništavaju svoje žene i decu. Teške ruke, zapovednički nastrojeni, diktatorski sistem poglavarakuće nema mesta u hrišćanskom životu, pošto čini da se žena oseća manjom od jednakog partnera. Rezultati su destruktivni i za muža i za ženu kao pojedince, kao i za celokupan brak. Muškarcidiktatori obično potiču iz diktatorskih domova u kojima su videli takav model ponašanja. Ili su možda slabe, nesigurne ličnosti koje se plaše da će neko uzurpirati njihov autoritet. U bilo kom slučaju, to postaje jedini uzorak vođstva koji poznaju.

Ali muškarcuni su jedini koji pokazuju diktatorski stil u vođstvu. Kada god jedan partner pokušava da kontroliše ili dominira nad drugim; zanemaruje mišljenja, želje, aktivnosti i način života drugog; ili pokušava da prisili bračnog druga da uradi nešto protiv svoje volje, pokazuje se nedostatak zajedništva.

Ponašanja koja pokazuju nedostatak zajedništva ne moraju biti nasilna ili tipa fizičkog zlostavljanja; ona mogu biti tipa emotivnog zlostavljanja. U jednom istraživanju, 53 posto jedne grupe parova koji su ispitivani u vezi sa neuspehom svog braka rekli su da je neuspeh rezultat partnerovog pokušaja da ih kontroliše.⁶³

Tipični primeri ponašanja kontrolisanja uključuju donošenje odluka bez savetovanja sa partnerom, diktiranje kako partner treba da se oblači, gde će živeti, kako će se potrošiti novac, itd. Neke odluke su velike, druge male. Ali zajednički činilac je nedostatak obraćanja pažnje na želje, mišljenja i osećanja partnera u procesu donošenja odluka.

Kada nastane skretanje sa agende diktatora, oni čine trenutne pokušaje da kroz strah i zaplašivanje prisile partnera da se vrati u red. Kon-

trolori žive u stalnom strahu od gubitka svog položaja autoriteta i moći. Oni se plaše otvaranja i ranjivosti. Pokorni partneri se plaše napada i savlađivanja od strane svog partnera, nadglednika. Takvi stavovi potpuno blokiraju intimnost.

Pošto diktator deluje sam, on se često izoluje i otuđuje od svog bračnog druga kao i od ostalih u porodici. Kada se on izoluje, njegov partner je gladan bliskosti i intimnosti. Njegova priroda kontrole obično ubija ženinu ljubav. U društvenom okruženju, kontrolor može izraziti učtivost, ali to ima određenu svrhu – kontrolu. Dela ljubavi su bez značaja. Ne postoji prava briga, što čini da se njihov bračni drug oseća iskorišćenim.

Životom kontrolora upravljaju pravila. Što su pravila okrutnija, to se čini da je kontrolor srećniji. Postoji pravilan način za obavljanje svega – samo njihov način. Oni znaju šta je najbolje za sve u svakoj situaciji.

Pošto ne postoji međusobno pokoravanje sa kontrolorom, nedostaje poštovanje prema drugoj osobi ili sposobnost da vidi svet s druge tačke gledišta. Saživljavanje znači useljavanje u svet svog partnera i gledanje na svet s njegove tačke gledišta, ali bez osuđivanja. Nedostatak saživljavanja šalje snažnu poruku: »Ti se ne računaš. Ti si beznačajna i bezvredna.« Takav pristup omalovažava i obeshrabruje razvoj partnerovog samopouzdanja. Kontrolora jednostavno nije briga za osećanja njegovog partnera.

Ako u ime vođstva muž potpuno kontroliše svoju ženu, mogu nastati ozbiljne posledice. Stalno potiskivanje njenih želja konačno će ubiti njenu ljubav prema mužu i ona će možda pokušati da mu se osveti na mnoge potajne načine. Ona takođe može doživeti glavobolje, pojavu čireva, nesanicu ili jednu ili više emotivnih teškoća.

Ženi je potrebna sloboda da funkcioniše u svojoj sferi odgovornosti. Njoj je potrebno da donosi odluke i pokreće promene kada je to neophodno, kao i da prima i uživa podršku svog muža koji je ohrabruje u njenoj ulozi.

Slamanje snažnog stiska kontrolora nije jednostavno. Ali postaje moguće uz pomoć intervencije treće osobe, pošto je potrebna odgovornost za promenu. Želja za promenom mora postojati kod obe strane. Promena je uvek moguća u Gospodu.

Sistem u kome *ona* vlada ima iste zamke kao i *njegov* sistem vladavine, plus druge, kao što su homoseksualnost. Jedan od činilaca koji doprinose homoseksualnosti su dominantna majka i neuspešan otac. Svi faktori u homoseksualnosti možda još nisu određeni, ali snažna ličnost majke i slaba figura oca čine se da su faktori koji mnogo tome doprinose.⁶⁴

To me podseća na priču o dve kapije koje vode u Nebo. Na jednoj kapiji stoji znak na kome piše: »Neka ovde stanu svi muškarci kojima

***Teško kući u
kojoj kokoška
kukurice, a
petao ćuti.***

španska poslovice

su žene ikada šefovale.« Nekoliko stotina ljudi stajalo je pred tom kapijom. Na drugoj kapiji bio je znak na kojem je pisalo: »Ovde neka stanu muškarci kojima žene nikad nisu šefovale.« Jedan čovek zbunjeno izgleda stajao je pred njom.

Sveti Petar se približio usamljenom čoveku i pitao ga zašto tu stoji sam. »Žena mi je rekla da tu stanem«, odgovorio je.

Potpapučen muž je tema mnogih viceva koji pokazuju društveno podsmevanje ovakvom stanju. Žensko šefovanje uništava muški ego i izaziva duboka osećanja ogorčenosti. Nemojte krenuti tim pravcem.

Zajedničko vođstvo

Zajedničko vođstvo dobro zvuči. Parovi koji pokušavaju da zajedno vode misle da mogu zajednički donositi odluke, pregovarati i uvek se uredno slagati. Oni pretpostavljaju da nikada neće doći vreme kada će jedno imati vlast nad drugim.

Ipak, prilikom pažljivog posmatranja, na svetlost dolaze mnoge zamke ovog stila vođstva. Nema uvek dovoljno vremena za donošenje zajedničkih odluka ili postizanje sporih pregovora, posebno u hitnim situacijama ili kada je jedan partner odsutan.

Čak i zajedničke vode uvek se ne slažu. Dve glave nisu uvek bolje od jedne, kao što je pisalo u jednom novinskom članku o pronalasku dvoglave zmije. »Ne samo što se glave bore oko ručka, već se ne slažu uvek kojim putem da idu«, kaže naučnik-amater koji je pronašao dvoglavu stvorenje i uzgaja miševе da bi ga nahranio. »Moram odjednom nahraniti obe glave ili pokušavaju da se tuku«, kaže on. »Jedna glava zgrabi prednji deo miša a druga zadnji, i tako nikud ne stižu.«

Heri i ja jedne večeri vozili smo svoje bicikle jedno pored drugog, kada smo došli do jedne raskrsnice. Nijedno od nas nije imalo neku želju kojim putem da krenemo. Oboje smo skrenuli i sudarili se. Sociolozi, kao i zoolozi, kažu nam da je ljudskim bićima kao i životinjama potreban vođa, onaj koji će preuzeti kontrolu ili silom ili dogovorom. Nijedna organizacija ne funkcionira na principu zajedničkog vodstva. Poslovi, škole, klubovi, crkve i vlada, svi funkcioniraju prema principu jednog vođe.

Konkurencija koja nastaje zbog borbe oko moći završava se ogorčenim partnerima i zbunjenom decom. Parovi koji se takmiče oko vodstva nikada ne postižu odnos podrške. Kada posmatraju kako se roditelji bore oko vlasti, deca zauzimaju strane, okrećući jednog roditelja protiv drugog, i kopirajući iste tehnike koje vide od svojih roditelja.

Kada su roditelji uključeni u borbu oko moći, kontrola i autoritet se premeštaju napred - nazad od jednog roditelja na drugog. Deca osećaju da se njihova odanost takođe mora premeštati, što ih čini povređenim i zbunjenim. Od vitalne je važnosti rešavanje bračnih problema tako da par može biti jedinstven u svom roditeljstvu.

Odnos podrške

Dozvolite mi da vam predstavim vrstu odnosa koja uzima u obzir biblijska uputstva, a dobro se prilagođava kao porodica nukleus. Odnos podrške zasniva se na konceptu da bračni drugovi mogu raditi zajedno u redu i saradnji. Partneri koji podržavaju spremno se odriču svoje moći da diktiraju ili kontrolišu drugog. Nijedno od njih ne zahteva da je njihov put jedini put za obavljanje poslova, niti bespogovornu poslušnost.

U davanju podrške par funkcionira slično uspešnoj korporaciji sa dobro definisanim zajedničkim ciljevima. Par zajedno radi na postizanju tih ciljeva, prepoznajući da svako od njih možda ima različite metode ili osećanja kada teži ispunjavanju tih ciljeva.

U davanju podrške muž preuzima odgovornost za određene zadatke zbog nadležnosti u tim područjima. Žena upravlja drugim oblastima koje odgovaraju njenim sposobnostima. Oba partnera se, ipak, slažu da je potreban vođa koji će ih usmeravati tamo gde se sretnu na neprola-

znom putu – što će se sigurno dogoditi. Prema Pismu, oboje se slažu da muž treba da preuzme ulogu vođe.

Iako muž vodi porodicu, on ne sme da ima karakteristike diktatora. On se više ponaša kao predsednik u dobro vođenoj organizaciji u kojoj svaki radnik čini ključni deo tima koji čini da je kompanija uspešna.

U našem domu Heri je predsednik kompanije Van Pelt; ali kao i svaki drugi trenirani izvršilac, on proverava svoje planove i odluke sa potpredsednikom. Ja, kao potpredsednik, imam područja odgovornosti koje obavljam sama zbog mojih mogućnosti i sklonosti. Druge stvari proveravam sa njim pre nego što delujem. Imamo česte sastanke na kojima diskutujemo o planovima i ciljevima.

Ponekad će Heri reći: »Dušo, ti bolje poznaješ ovu temu, zato ti donesi konačnu odluku.« To ne umanjuje njegov položaj ili sposobnost, već povećava njegovu efektivnost u mojim očima. On uvek sluša moje mišljenje, poštuje moje sposobnosti i iskustva i želi moj maksimalni doprinos (pa, skoro uvek, a ako ga ne dobije, zna da nešto ozbiljno nije u redu).

Kada je u pitanju podrška postoji bolja raspodela moći tamo gde postoji jasna podela odgovornosti, a svaki partner ima uravnotežen smisao za kontrolu. *To je međusobno pokoran odnos dopunjavanja.* Oba partnera o sebi misle kao o kompetentnima, što doprinosi njihovom samopouzdanju. Oboje misle da je njihov partner sposoban, što doprinosi samopouzdanju partnera.

U odnosu podrške predsednik i potpredsednik smatraju da su problemi neprijatelji koji prete sigurnosti njihovog doma. Oni se bore sa svojim problemima na jedinstvenom frontu.

Kliford Notarijus i Hauard Markmen porede ovaj timski pristup rešavanju problema sa strategijom opisanom u prvobitnoj seriji *Zvezdane staze* koja je emitovana pre mnogo godina. U ovoj određenoj epizodi posada se suočila sa stranim životnim oblikom koji je crpeo snagu iz besa posade. Životni oblik je podmuklo i kreativno izazivao sitne svađe da bi izazvao što veću ljutnju, od koje je živeo. Mudri Kapetan Kirk je shvatio šta se dešava i savetovao je posadu da zameni izlive besa smehom. Strani oblik života nastavljao je da izaziva svađe i sukobe. Ali kada je posada jednom stekla kontrolu nad svojim reakci-

jama i dočekala provokacije smehom, uljez je izgubio svoju moć. Da je ijedan član posade *Enterprajza* odbio da saraduje sa kapetanom, naljutio se i svađao da bi stekao kontrolu, brod bi bio savladan.⁶⁵

Partnerima u braku potrebna je slična strategija. Jedini način da se neprijatelj pobedi je sjedinjavanje sa vašim partnerom da biste zaštitili svoj brak od invazije. Shvatite da ćete oboje izgubiti ako dozvolite da vas problemi podele.

Poglavlje 16

Vođenje porodice

Timovi problemi sa ženom i decom tinejdžerima naveli su ga da potraži savet. Ispričao je savetniku da ima histeričnu ženu i tri nedisciplinovana, pobunjenički raspoložena tinejdžera. Prema njegovoj priči, žena ga je optužila da je izneverio nju i decu i plakala je sve vreme. Žalila se da sve mora sama da radi, da se on ne interesuje za nju, za decu ili za njihov dom. Osećala se »nevidljivom« i bilo joj je dosta jer nije pokazivao nimalo spremnosti da vodi, i više ga nije smatrala »muškarcem«.

Džim je bio sposobni stručnjak koji je otvoreno izneo svoju priču. Bio je zbunjen ženinim ludim zahtevima i nije razumeo šta ona želi, pošto je dobro zarađivao za život. Priznao je da njihov odnos naglo propada. Njihove svađe bile su pune gorčine i neprijateljstva, posle čega su sledili dani ćutanja. Džim je bio na kraju snaga i želeo je da zna kako da izmeni svoju ženu.

Savetnik je tražio od njega da ga nekoliko puta nasamo poseti da bi ga mogao upoznati na ličnom nivou. Saznao je da je Džim imao pasivnog oca i dominantnu majku koja je kontrolisala. Ovaj model iz prošlosti naučio ga je da muškarci mirno sede kao tihi posmatrači i izbegavaju otvoreni konflikt. Takođe je naučio da žene preuzimaju i ruko vode i donose sve glavne odluke u porodici.

Ovaj uzorak bio je čvrsto uspostavljen i sada se on ponašao onako kako je naučio u svojim ranim godinama. On je uvek bio »prisutan«, ali je bežao od porodičnih susreta tako što se zatvarao u sebe, u televiziju, novine, posao ili stari automobil koji je restaurirao. Retko je ulazio u porodične diskusije ili uzimao aktivnu ulogu u upravljanju porodicom.

Upravljanje domom i porodicom potpuno je prepustio ženi, kao što je to njegov otac uradio. Umesto da se svađa sa svojom tvrdoglavom ženom o bilo kojoj odluci koju je ona donela, bez obzira da li se to njemu sviđalo ili ne, on se povlačio. »Mir po svaku cenu«, postao je njegov moto.

Džim je bio odličan u svom poslu i svi su ga veoma voleli. Dobro je rešavao konflikte i tokom godina postigao je bezbroj poslovnih uspeha. Njegov savetnik je istakao da kada bi kod kuće koristio iste metode upravljanja koje je koristio na poslu, njegovi domaći konflikti bi nestali. Džim je slušao. Savet je imao smisla.

Tokom određenog perioda radio je na utvrđivanju sebe i aktivnijoj ulozi vođenja doma. Umesto da se svađa s njim oko kontrole, čega se plašio, njegova žena je zahvalno predala kontrolu kada je on zakoračio. Dokazi nove snage, vođstva i hrabrosti najpre su se pokazivali na male načine i postepeno na sve veće i važnije načine.

Svima je postalo očigledno da se popravilo njegovo osećanje vrednosti. Postepeno su počeli da se menjaju njegovi odnosi sa ženom i tinejdžerima. Kada je pokazao više interesovanja za ženu i otvorenije komunicirao sa njom, ona je postala manje nervozna. Postavljao je čvrste zahteve svojim tinejdžerima čak i kada su se oni bunili. Kada im se suprotstavio, oni su ga najpre testirali, a zatim pozitivno reagovali.

Džim je postepeno preuzimao sve više i više odgovornosti za celokupno vođenje i podršku porodice. Žena i tinejdžeri koji su se svađali sa njim i izazivali ga, sada su s ljubavlju reagovali prema njemu. Porodica je zajedno rešavala svoje probleme. Sve je počelo kada je muž i otac prepoznao da ne postupa dobro i potražio jasne odgovore.

Vodstvo i podrška

Vodstvo se veoma razlikuje od diktature. Diktatura potiskuje pojedinačnu slobodu; vođa ohrabruje slobodu misli i akcije. Diktatura je beskompromisna; vođa je pun razumevanja. Diktatura je nepopustljiva; vođa je prilagodljiv. Diktator ne pokazuje nimalo spremnosti da saraduje i zato diktira; vođa upravlja, motiviše, nadahnjuje i utiče trudeći se da postigne dragovoljnu saradnju usmerenu zajedničkom cilju.

Ko je ovde glavni?

Ljubav održava ravnotežu u ulozi vođstva, i prema tome ne ponižava nikoga. Ona dozvoljava otvorenu i iskrenu diskusiju (čak iako se partneri ne slažu) i uključuje zvučni sistem za donošenje odluka, rešavanje problema i postavljanje ciljeva. Kada muž ozbiljno shvati zapovest da voli svoju ženu kao što Hristos voli Crkvu (Efescima 5,25), on će uspostaviti partnerstvo podrške u kojem nikada neće prisiljavati svoju ženu da ga sluša, već mudro nuditi nežno vođstvo koje je ohrabruje da ga sledi. Takvo vođstvo, podrška, donosi harmoniju i sreću u braku i sigurno će imati Božji blagoslov.

Pismo nudi mnoga uputstva kako biti uspešan vođa u domu. Autoritet se daje glavi da bi ispunila potrebe svoje porodice. Autoritet nigde nije dat muškarcu da bi bilo kome *naređivao zahtevao da ispunji njegove sebične potrebe*. Njegovo vođstvo treba da naglašava nesebičnu ljubav i odgovorni autoritet, a ne tiraniju.

Principi uspešnog vođstva

Savremena istraživanja otkrivaju principe koji su neophodni za uspešno vođstvo. Iako ovi principi nisu čvrsta i brza pravila, njih sigurno može primeniti bilo koji muškarac koji želi da s ljubavlju vodi svoju porodicu. Pokušajmo da istražimo nekoliko principa koji su prevedeni u porodičnu terminologiju.

Ako žena ne traži podršku, muškarac pretpostavlja da daje dovoljno.

Džon Grej

Princip broj jedan: Da bi ostvario blagostanje porodice, vođa porodice mora poznavati svoju ženu. Posle venčanja, većina muškaraca postaje toliko zauzeta izdržavanjem porodice i ispunjavanjem svojih sopstvenih interesovanja da upoznavanje njihove žene više nema prioritet. Ali ako čovek ne poznaje svoju ženu, kako može težiti njenom blagostanju? Da li joj je potrebno

srce koje razume i uho koje čuje? Nekoliko reči zahvalnosti za njen doprinos porodici? Vreme koje će provesti bez dece? Ruka koja pomaže u teškim odgovornostima u domu? Podrška u molitvi? Vreme za obavljanje hobija ili nečega što je interesuje? Muž koji voli mora poznavati svoju ženu, a zatim se truditi da ispunji njene legitimne potrebe.

Ponekad muškarac zaboravlja da je cilj zajednički rad. Znak predstojećih bračnih problema je kada jedan ili oba partnera imaju snažnu

želju da zaštite sopstvena gledišta i interese i ne mogu čuti ili razmotriti partnerove poglede. Ali muž koji podržava stavlja sebe na ženino mesto i sagledava njene brige kroz njene oči, a ne samo svoje sopstvene. On prepoznaje da je njena želja za uspešnom vezom obično veća od njegove. Ipak, ona je manje ili više zavisna od njega, njegovog razumevanja, mudrosti i saradnje, da bi postigla svoje ciljeve.

Princip broj dva: Odgovorni vođa porodice mora se savetovati sa svojom ženom i držati kanale za komunikaciju otvorenim i čistim. Bolno je kada jedan partner otkrije da je doneta velika odluka ili obavljena velika kupovina bez konsultovanja sa njim. Kada se donose zajedničke odluke, naglašava se jednakost i samopoštovanje.

Muž treba da ima poverenje u svoju ženu, da traži njeno mišljenje o porodičnim temama i pažljivo sluša, dok ga ona iznosi. Potrebno je da ona daje savete, a ne samo da podržava njegove ideje i mišljenja. Potrebno mu je da je prepozna kao partnera koji poseduje korisno mišljenje o situaciji koju on možda ne vidi ili ne shvata. Njeno znanje o činjenicama možda je ograničeno, ali njena procena može biti pouzdanija od njegove zbog njenog intuitivnog razmišljanja o temi. On treba da joj da punu mogućnost da se izrazi, istovremeno posmatrajući izraz njenog lica, pokrete tela i ton glasa.

Kada se odrede ciljevi, dobro je otići na vikend bez dece i svih odgovornosti i provesti vreme nasamo razgovarajući o zajedničkim ciljevima u vašem zajedničkom životu. Potrebno je da vođa porodice planira strategiju za diskusiju, ne namećući svoje ideje, već dajući uputstva – slično planiranju agende za poslovni sastanak.

Vikend treba da bude praćen molitvom za uputstvo, dok planirate svoju budućnost. Diskusije treba da obuhvate i potrebu kako ćete pokazivati rodove Duha – ljubav, radost, dugo trpljenje, nežnost, dobrotu, krotkost, samokontrolu i veru (Galatima 5,22.23) u svom svakodnevnom životu.

Princip broj tri: Vođa porodice postavlja dosledan primer. Kako može muškarac, koji želi da bude smatran odgovornim vođom porodice, zahtevati nešto od svoje žene i dece a istovremeno ga ne smatrati dovoljno važnim da i sam to radi? Potrebno je da postavi dosledan primer pobožnih kvaliteta, koji uključuju integritet, moralnost i odgovornost.

Princip broj četiri: Uspešni vođa porodice nadgleda politiku porodice i raspodelu zadataka i donosi čvrste i pravovremene odluke. Uspešno vodstvo takođe zahteva nadgledanje politike porodice i raspodelu zadataka. Bilo koji predsednik koji sam pokušava da vodi bez podele autoriteta i odgovornosti, uskoro će otkriti da radi sam. Pažljiva raspodela odgovornosti neophodna je u dobro organizovanom domu tako da svaka osoba može funkcionisati u svom području do svog punog potencijala.

Muš koji podržava neće postavljati nerazumne zahteve svojoj ženi, već će biti osetljiv na mnogostruke zahteve njenog vremena i položaja, baš kao što očekuje od nje da razume njegov položaj. On će vežbati međusobno pokoravanje, ne popuštajući uvek njenim zahtevima ili mišljenjima, ali uvek je slušati s poštovanjem i pošteno postupati s njom. On će razmotriti njena osećanja i prepoznati njena prava u svakoj temi, ponašajući se prema njima s poštovanjem i ljubaznošću.

Donošenje čvrstih i pravovremenih odluka zahteva mnogo razmišljanja, rada i molitve. Jedno od velikih prednosti stavljanja sebe pod Božju kontrolu je činjenica da su vam na raspolaganju sva pomoćna sredstva Neba. Božja reč obećava da će nas On voditi i uputiti putem kojim treba da idemo. Donošenje čvrstih odluka znači da vođa neće samo slušati svoju ženu, već da mora potražiti kompromis u svakoj temi tako da ispuni zajedničke potrebe.

Kada god se par nađe na neprolaznom putu, on mora pitati: »Šta će biti najbolje za interese veze?« A ne: »Šta moj partner može uraditi da posluži mojim interesima?« Vođa mora biti otvoren za pregovaranje i kompromise. Ovo uključuje uobičajene probleme koji se javljaju oko stilova trošenja (koji se mogu veoma razlikovati od partnerovih), prioriteta u upotrebi vremena, problema sa roditeljima, različitih stilova roditeljstva i seksualnih problema. Odgovornost leži na mužu, celokupnom vođi doma, da bude svestan problema i postara se za diskusiju oko njih.

Princip broj pet: Vođa porodice prepoznaje darove svoje žene i njene sposobnosti i hrabri je da ih primenjuje. Neki muškarci nemaju problema da raspodelu kućnih poslova, brigu oko dece i planiranje obroka prepuste svojim ženama. Ali mnogi se plaše kada talenti njihove žene nadmašuju njihove ili kada ženina moć zarađivanja prevazilazi njihovu.

Godinama smo Heri i ja imali dve značajne karijere. U nedavnim godinama moja je imala viši profil zbog javne prirode mojih publika-

cija i nastupa u javnosti. Ipak, nismo u konkurenciji, niti jedno teži da bude bolje od drugog. Heri veruje da me je Bog obdario za posebnu službu porodicama i ohrabruje me i podržava na svakom koraku moga puta. Od početka našeg braka ohrabrivao me je da koristim svoje sposobnosti, čak iako je to bilo nezgodno za njega.

Mi podržavamo naš brak uz pomoć komunikacije. Razgovaramo o svemu – od svakodnevnih događaja do naših snova za budućnost. Mnogo naših razgovora dešava se pod dejstvom tople vode koja opušta naše stresove i umor i ponovo dolazimo u korak s međusobnim životom.

Bog nije nameravao da se muževi i žene takmiče, već da upotpunjavaju jedno drugo. Razumni vođa razmotriće talente svoje žene i prikladno je ohrabriti.

Princip broj šest: Vođa porodice preuzima odgovornost za svoje greške. Mnogi muškarci oteli su svoj položaj u porodici i žene su preuzele labave delove tako što kontrolišu sebe. Ali potrebno je da muškarci preuzmu odgovornost, a ne samo da zahtevaju pokornost! Posle preuzimanja odgovornosti, on takođe mora preuzeti odgovornost za svoja dela.

Ponekad vođe prave greške, pogrešno računaju i reaguju na brzinu. Čak i veoma uspešne poslovne vođe prave greške. Biće trenutaka u kojima ćete i vi 100 posto pogrešiti. Kada se to dogodi, umesto da pokušavate da to prikrijete ili odbijate da priznate, idite svojoj ženi i kažite joj da ste pogrešili. Kažite joj da vam je žao i tražite oprostjenje. Onda razgovarajte o sledećim koracima koje je potrebno preduzeti da bi se situacija razrešila. Umesto da loše razmišlja o vama, ona će vas više poštovati i voleti.

Svaki par mora odlučiti ko će voditi. U našem braku, tokom vremena, podelili smo odgovornosti. Heri odlučuje o modelu i karakteru porodičnog automobila. Ja imam više da kažem o boji i ceni. Kada se nešto u kući pokvari, odlazim Heriju. On odlučuje da li on to može popraviti i da li je vredno popravke. Kada se radi o nameštaju i dekoraciji, Heri više izbora prepušta meni. Društveni kalendar u domu obično je prepušten meni, ali obavestavam Herija o svemu što se događa. Ja pišem čekove, ali on dovodi troškove u ravnotežu i plaća porez.

Možda vas neće zanimati kako obavljamo svoje unutrašnje poslove, ali to ipak pruža uvid u to kako stvarni ljudi funkcionišu u braku. Pošteno deljenje ovih odgovornosti i verno funkcionisanje daje život braku.

Kada vođa porodice pravilno deluje, žena zna da mu može verovati jer je vrednovana. Ne postoji granica njenoj ljubavi i poštovanju ili njenoj spremnosti da se pokori i podrži njegovo vođstvo zato što joj je dokazao da je to sve što ona želi od muža.

Vodstvo koje žena stvarno želi od muškarca

Ono što žena želi kada se radi o vođstvu jeste kombinacija čvrstih i nežnih kvaliteta. Kako muškarac može biti i čvrst i nežan? Takve osobine zvuče kao da se suprote jedna drugoj. Ali postoje muškarci koji mogu održavati preciznu ravnotežu između snažne odlučnosti u donošenju odluka koje čine da porodica funkcioniše i koji istovremeno to s ljubavlju prenose svojim porodicama.

Upravljaj porodicom kao što bi kuvao sitnu ribu – veoma polako.

Kineska poslovice

Žena, bez obzira koliko tradicionalna ili liberalna bila, najčešće želi učtivo agresivnog muškarca koji zrači muževnošću, a ipak je osetljiv na njene potrebe i izaziva pozitivna osećanja. Ovakva vrsta muškarca

može pružiti onu vrstu nežnog vođstva za kojom žena teži samo ako odluči da postane Božji čovek – namerno, intenzivno i verno.

Ako čovek želi da uspešno vodi svoju porodicu i preživljava životne krize, on mora tražiti od Boga da dođe u njegov život, oprostí njegove prošle grehe i nedostatke i učini da bude onakav vođa koji je potreban da vodi njegovu porodicu. Setite se, pozitivna promena nikada ne nastaje kroz dosađivanje i kritički raspoložene žene koja ima nameru da reformiše svog muža. Promena nastaje iz unutrašnje želje, ojačane silom Svetog Duha. Na svom stolu Heri ima sledeći biblijski stih: »Zato ako je ko u Hristu, nova je tvar: staro prođe; gle, sve novo postade.« (2.Korinćanima 5,17)

Uobičajene prepreke u vođstvu

»Moj muž nije dostojan poštovanja!« Neke žene ističu da su njihovi muževi zli, nepošteni, prevrtljivi, svojeoglavi, mrzovoljni, nepromišljeni ili nepošteni, i zato ih ne mogu poštovati. Žena kojoj je teško da poštuje svog muža mora uočiti razliku između ličnosti svog muža i

njegovog stava. Moguće je poštovati njegov položaj, a istovremeno prepoznavati lične nedostatke kojima je potrebno popravljanje.

Recimo da vam policajac napiše kaznu zbog prebrze vožnje. Ozbiljno sumnjam da ćete zanemariti kaznu zato što vam se nije dopala ličnost koju je policajac pokazao dok je pisao kaznu! Njihov položaj kao policajaca predstavlja zakon i red. Njihova uniforma nosi autoritet. Morate poštovati njihov položaj, iako ne poštujete osobu.

Ovaj princip može se primeniti i u braku. Ne morate odobravati ili poštovati sve što vaš muž radi. Sve vođe imaju nedostatke neke vrste, ali Bog može raditi kroz njih. Bog neće pozvati ženu na odgovornost zbog muževljevih nedostataka, ali će je smatrati odgovornom zbog njene reakcije prema njemu, zbog načina na koji bira da reaguje. Bog je u stanju da radi i kroz najgore osobe da bi postigao dobro.

»*Moj muž je slab i nema sposobnosti vođe!*« Kako žena može poveriti vođstvo slabom muškarcu, onom koji je labav i pasivan? Uopšteno, kada je muž slab vođa, njegova žena ima jake kvalitete kontrole. Ona nesvesno bira slabog ili pasivnog partnera koji dopunjava njene snažne sklonosti. Ona je možda videla ovaj model u svom domu u detinjstvu, ili njen muž možda nije dovoljno jak da joj se suprotstavi. Konačno će se takvi muževi predati i dozvoliti svojim tvrdoglavim ženama da sve obavljaju umesto da se svađaju za sve.

Nešto se dešava sa ženom tokom vremena, čak i sa onim ženama najvatrenijeg nezavisnog tipa. Konačno ona počinje da shvata da joj je potreban neko na koga se može osloniti u stresnim periodima. Ona ne želi da ima svu kontrolu, vođstvo i inicijativu. Ako njen muž počne da vodi u ovoj tački, ona će se verovatno i dalje boriti za kontrolu. Ali ipak ona čezne da njen muškarac bude malo jači od nje. O, kad bi muškarci razumeli ovo o tvrdoglavim ženama i zadržali svoj položaj kada su izazvani!

Kada žena o svom mužu misli kao o »slabijem« partneru, onom koji ne preuzima svoj deo odgovornosti, smanjuje se njeno poštovanje prema njemu. Pojavljuju se duboka osećanja ogorčenosti prema onom koji treba da preuzme odgovornosti, čak iako ona sprečava svaki njegov pokušaj da preuzme vođstvo.

Jedna od najvećih tajni o ženama sastoji se u činjenici da se ona oseća sigurno kada funkcioniše pod vođstvom svog muža. Ona želi i

potrebno joj je njegovo vodstvo. U edemskom vrtu sam Bog je progovorio o ovom kada je rekao Evi: »Volja će tvoja stajati pod vlašću muža tvojega.« (1.Mojsijeva 3,16) Jevrejska reč koja je ovde upotrebljena za volju znači trčati za nečim ili snažno želeći nešto, što pokazuje najjaču moguću želju za tim.

Muškarci često prihvataju odgovornost kada njihove žene prestanu da je prisvajaju, kada im je dozvoljeno da osepe potpuni teret vodstva. Ponekada je sve što je potrebno da žena uradi jeste da pusti i dozvoli da nastupi njen muž. Žena koja podržava ohrabriće čak i najslabije pokušaje vodstva tako što će pokazati zahvalnost.

Kada njen muž načini neki predlog, ona ga može zahvalno prihvatiti čak iako se tako ne oseća. Šanse su da bi se tako ponašala da to kaže neko drugi osim njenog muža. Ako ženina pažnja i zahvalnost podstiču muževljeve pokušaje da vodi, on će biti ohrabren da ponovo pokuša.

»*Moj muž me redovno izneveri!*« Jedan od najtežih ispita pokoravanja za žene jeste da siđu s puta i dozvole da muškarac doživi neuspeh bez mešanja. Pošto se suprotnosti često privlače, ovo može biti veoma teško dominantnoj ženi, posebno ako misli da ona ne bi doživela neuspeh.

Žena često može reći kako želi da njen muž uspe, ali nesvesno ga može sprečavati da to učini. Ona može zaustavljati svaku ideju ili kritikovati njegove slabe pokušaje da se pokaže – kao vođa. Ili može uništiti njegove napore tako što će reći: »Rekla sam ti«, kada on doživi neuspeh. Opet, potrebno je da ona pusti uzde, da ne pokušava da ga izbavi i da mu dozvoli da osepe teret svog neuspeha. Takođe je možda potrebno da ispita svoju spremnost da ide do punih granica pokoravanja.

»*Moj muž nije hrišćanin!*« Pošto ženina duhovna svest često teče dublje od muževljeve, ona može to da iskoristi kao pobožan izgovor za nepokoravanje muževljevim željama. Ona se oseća pozvanom da se suproti njegovim željama u pitanjima hrišćanskog obrazovanja, pohađanja crkve, krštenja, proučavanja Biblije, disciplinovanja dece i mnogih drugih potreba i zahteva.

Umesto da pomogne u teškoj situaciji, zanemarivanje muževljevih želja često je pogoršava. On počinje da prezire Boga koji prisiljava njegovu ženu da ne poštuje njegove želje. To smanjuje šanse za njegovo obraćenje Gospodu. Štaviše, muževi postaju nepoverljivi prema Bogu kojem žene služe!

Biblija rasvetljava to i kaže: »Tako i vi žene budite pokorne svojim muževima, da ako koji i ne veruju reči ženskim življenjem bez reči da se dobiju.« (1.Petrova 3,1)

Ovaj pobožni savet bukvalno je prihvaćen u Brazilu od strane jedne crkvene grupe za vreme velikog verskog probuđenja. Veliki broj žena obraćao se bez učešća svojih muževa. Neki muševi bili su samo ravnodušni prema novoj veri svoje žene, dok su drugi bili otvoreno neprijateljski raspoloženi i zabranjivali svojim ženama da odlaze u crkvu ili učestvuju u crkvenim aktivnostima. Crkvene vođe mudro su savetovale žene da prihvate to i veruju da će Bog promeniti srca njihovih muževa. Jedan broj muževa od tada se obratio Bogu.

Ograničenja u pokornosti

Pokornost ima svoja ograničenja. Žena ne treba da se klanja svakoj zloj želji i ideji nedoslednog čoveka. Bog je svakoj ženi dao savest i sopstveni um koji treba da koristi i ona treba da povuče liniju između onoga što veruje da je moralno ispravno i neispravno prema Božjoj reči. Ova veoma delikatna tema neće uvek značiti istu odluku za svaku ženu, čak i u identičnim temama, i često će zahtevati intervenciju hrišćanskog savetnika.

Jedna majka sigurno mora zaštititi svoju decu od moralnog i fizičkog zla. Ako otac da detetu nezakonite droge ili alkohol, ili ako fizički ili seksualno zlostavlja dete, majka mora iskoraknuti da zaštititi dete. Čak i tada mora učiniti svaki napor da sačuva poštovanje između deteta i oca.

Ona može objasniti da ne vidi uvek stvari onako kako ih mi vidimo i da moramo biti strpljivi sa njim, baš kao što je Isus strpljiv sa nama kada Ga izneverimo. Rečju i primerom ona može naučiti svoje dete da voli i poštuje oca i kroz teške situacije.

Žene se često suočavaju sa moralnim dilemama. Pretpostavimo da muž želi da ga žena prati na mesta zabave koja ona ne odobrava, gleda rđave filmove ili se upušta u osuđujuća dela. Šta da uradi u takvim slučajevima? Treba da povuče liniju prema principima koji se nalaze u Galatima 5,19-21. Ona nema obavezu da sluša muža kada pokušava da je povede zlim putevima.

Ipak, ona osuđivanje mora ostaviti Svetom Duhu. Kada mora da kaže ne, ona to treba da učini s ljubavlju i poštovanjem. Ako želi da ide u crkvu a on ne želi, ona treba da ide. Ali treba da ode sa istim stavom kao i kad bi krenula u samoposlugu – poljubiti ga na rastanku bez pokušaja da kod njega izazove osećanje krivice što sa njom ne ide u crkvu. Da li će povesti decu ili ne, to je već druga tema, jer deca nisu samo njena. Ne treba da ga do smrti guši crkvom i sastancima koji je stalno odvođe od doma i ostavljaju ga samog.

Ako on odbija da rukovodi porodičnim bogoslužjenjima, ona to treba da radi. Ako se pojavi prilika da ga pozove da se i on pridruži, ona može da mu kaže: »Dragi, hajde da ušuškamo decu i čujemo njihove molitve«, ili »Da li bi večeras pročitao deci biblijsku priču? Ona vole da sede u tatinom krilu i slušaju kako čitaš.« Ako on odbije, ona treba sama da nastavi.

Ona može zamoliti jedno dete da se pomoli za blagoslov nad hranom, ako on nije zainteresovan za to. Ako on kaže deci da nema Boga, ona kasnije treba da objasni zašto ona veruje drugačije, uvek pokazujući poštovanje prema pravu njihovog oca da veruje onako kako on želi.

Ženi koja se suočava sa tako teškim prilikama potrebno je da provede naročito vreme sa Bogom tražeći božansko vođstvo i snagu. Odnos koji donosi podršku je dovoljno komplikovan za postizanje i kada oba partnera zajedno rade na ostvarenju zajedničkih ciljeva. Ali kada se muž protivi njenim duhovnim verovanjima, žena ima još veću potrebu da uz molitvu održava harmoniju u domu.

Nije potrebno da paradira pred njim sa svojim vremenom za molitvu i proučavanje kao dokazom svoje duhovnosti. Umesto toga neka njen život bude tihi svedok. Svakodnevno vreme za proučavanje Biblije i molitvu daće joj mudrost koja joj je potrebna za sticanje znanja kako da izvuče najbolje iz teških okolnosti sa kojima se suočava. Verni partner u molitvi i savetnik koji je može voditi kroz najteže trenutke biće od velike koristi.

Stalni stav poštovanja i spremnosti da se potčini svom mužu, čak iako se to suproti njenom ženskom razmišljanju, dozvoljava Bogu da rešava probleme. Ženino pokoravanje često omekšava muževljeve negativne stavove prema hrišćanstvu, jer on ne može a da ne poštuje veru koja vodi njegovu ženu da mu daje toliko mnogo od sebe.

Poglavlje 17

Pokoravanje – šta jeste a šta nije?

Dona i Bred su bili u braku pet godina, kada je nastala diskusija kada će imati svoje prvo dete. Bred je želeo da jednog dana imaju bebu, ali ne sada. Dona je sada želela bebu. Tema je postala toliko žučna da su potražili savet od profesionalnog savetnika.

Nakon nekoliko meseci savetovanja, pojavio se još jedan neprohodni put – gde provesti božićne praznike. Bred je želeo da ostane u kući, a Dona je želela da poseti svoje roditelje na istoku. Činilo se da je nemoguće pronaći međusobno zadovoljavajuće rešenje. Ovaj par još nije naučio da u dugotrajnim odnosima svaki partner ponekada mora nešto žrtvovati.

Konačno je od Done i Breda zatraženo da pogledaju na te dve teme s tačke gledišta onog drugog. Dogodila se neverovatna promena. Dona je počela da se prepire da ostanu u kući za vreme praznika, a Bred je počeo da se prepire da posete njene roditelje na istoku! Kada su jednom sagledali problem iz tačke gledišta svog partnera, ušli su u fazu rešavanja problema i potražili kreativna rešenja.

Konačno su odlučili da ostanu u kući i rade na usavršavanju svojih odnosa. Poseta Doninim roditeljima planirana je za sledeću godinu. Čak su počeli da razgovaraju da tokom praznika porade na trudnoći. (Clifford Notarius and Howard Markman, *We Can Work It Out* (New York: Putnam, 1992), p. 234.)

Međusobno pokoravanje

Uz malo pomoći, ovaj par je naučio šta je međusobno pokoravanje. Pokoravanje je mnogo više od onog što žene rade za svoje muže-

ve. Ono treba da na svakodnevnoj osnovi provejava životom svakog hrišćanina.

Hristos je naš primer u ovom procesu pokoravanja. Naša prva odanost pripada Bogu. Zatim, sluge slične Hristu treba da poštuju duhovne vođe, vladu, roditelje, starešine i jedno drugo. »Slušajući se među sobom«, kaže Efescima 5,21. Ova rečenica govori o bračnom odnosu kao i o braći i sestrama u veri.

Međusobno pokoravanje, kada se stavi u svakodnevni život, znači da postoje trenuci kada svaki partner popušta idejama ili željama drugog. Partneri koji podržavaju prepoznaju pojedinačne sposobnosti. Svaki partner funkcioniše sa spremnošću da se prilagodi kada nastane sukob interesa.

Očigledno je da međusobno pokoravanje funkcioniše samo kada oba partnera smatraju da su ravnopravni. Dominacija i pokoravanje događaju se kada se slabija osoba preda jačoj. Vrhovni primer međusobnog pokoravanja dogodio se između Boga Oca i Isusa. Isus je bio savršeno pokoran volji svog Oca, ali nije postao slab kada se pokorio. On je uvek ostao jednak sa svojim Ocem. Parovi treba da teže ovakvom tipu međusobne pokornosti.

Karika koja nedostaje

Ovo nazivam »karika koja nedostaje« u diskusiji »ko upravlja«. To nije pitanje pokoravanja i dominacije. To nije odnos gospodar-rob ili diktator-robot, već međusobno pokoravanje.

Primedba: ovaj stih dolazi pre čuvenog citata »žene pokoravajte se muževima«, što nije slučajno u Božjem planu. Međusobno pokoravanje podrazumeva da brakom ne dominira »vladar« - da muž zapoveda a žena se pokorava (ili obrnuto). Takvo tumačenje izostavlja međusobnost koja je opisana u Efescima 5,21.

Međusobno pokoravanje jednostavno znači da postoje trenuci u kojima svaki partner popušta pravima drugog. Svaka osoba ima posebna područja stručnosti u kojima su njegovi ili njeni pogledi znatno teži od pogleda drugog; ali zbog ravnoteže moći ovo ne predstavlja pretnju. Oba partnera imaju slobodu da iniciraju akciju i daju savet, ali oblici njihovog ponašanja nisu u konkurenciji. Nijedan ne teži do-

minantnom položaju. Svaki funkcioniše sa spremnošću da se prilagodi za vreme sukoba.

Brak zahteva beskrajno međusobno pokoravanje ili davanje i uzimanje. Heri i ja morali smo to da naučimo. On više voli klasičnu muziku; ja sam strogo sa soft pop vrstu muzike. Rano odlazim u krevet i rano ustajem; on je noćna sova koja najbolje počinje da radi posle 11 sati uveče. On je pesimista; ja sam večni optimista. On je potrošač; ja sam štedljiva. On voli da odugovlači; ja sam efikasan stručnjak. On više voli komedije; ja više volim drame. On voli da leži na kauču; ja volim aktivnosti u prirodi. Kako takve suprotnosti pronalaze jedno drugo? Bez međusobnog pokoravanja ove razlike ne bi bilo moguće uskladiti.

Šta pokoravanje nije

Reč *pokornost* u našem jeziku znači puzanje, gubitak identiteta, servilnost, slepu poslušnost i pasivnost. Ali ne mora da znači to. Prema Novom zavetu, pokoravanje je srž svakog hrišćanskog odnosa, koji je pokazan u Hristovom spremnom pokoravanju svom Ocu. On nika da nije bio prisiljen na poslušnost, već se dragovoljno pokorio. U ovom kontekstu, pokornost je spremnost od strane jedne osobe da prilagodi svoja prava drugoj osobi.

Služenje kao otirač sa ženine strane je isto toliko daleko od Božje volje kao i potpapučen muž. Brak se obogaćuje bespomoćnom, zavismom ženom koja odbija da prihvati odgovornost ili da donosi odluke u okviru svojih odgovornosti. Žena ima svoje odgovornosti i obaveze koje mora izvršavati da bi veza bila uspešna. Ako joj muž nije na raspolaganju za savetovanje, ona se ponaša u skladu sa svojim najboljim rasuđivanjem.

Žena koja shvata rasuđivanje ili odluke svog muža kao destruktivne ili pogrešne za porodično blagostanje treba to da mu kaže – čvrsto, iskreno, ali s poštovanjem. Ako se pojavi problem i žena kaže: »Idi i uradi šta si namerio«, a nije dala svoje mišljenje, čak i kad vidi da će odluka doneti nevolju, ona se ne pokorava, već je nerazumno servilna.

Čovek koji se ženi zbog novca, on ga i zarađuje.

Talmud

Žena koja se odaziva »da, dragi« na svaki hir nerazumnog muža, spremno izražava inferiornost prema svom mužu i naglo gubi njegovo poštovanje i odanost. Njoj nedostaje svest o sopstvenoj vrednosti, pošto neće dozvoliti sebi da ponudi svoje mišljenje čak i kad je ono neophodno.

Ekstremna ćutanja, bespomoćne zavisnosti, služenja kao otirač i slepe poslušnosti nisu kvaliteti koji krase ženu koja podržava.

Žena koja podržava

Pomisao da muž rukovodi porodicom smeta mnogim ženama. Reč *pokornost* nagoni ih da se ježe. Ipak, ako muž voli svoju ženu toliko da je spreman da umre za nju, trpi ismevanje i bol nje radi, i daje onakvu vrstu ljubavi kojom Isus voli Crkvu, pokazaću vam ženu koja će se zahvalno i s ljubavlju pokoriti.

Koja se žena u svom zdravom razumu ne bi svim srcem predala čoveku koji je voli kao što Hristos voli Crkvu? Ova žena nije nikakva ponižena senka žene, nesvesna sveta oko sebe. Ona je nezavisno jaka, potpuno svesna i zabrinuta za svet koji povređuje njenu crkvu i društvo. Bez obzira da li ima živu, društvenu ličnost ili tih temperament, ona hoda u tihoj sigurnosti, jer sigurno veruje svom mužu.

Kada smo se Heri i ja venčali, morala sam da se borim sa pitanjem pokornosti. Da li ću moći da se pokorim kad to bude neophodno? Ovo pitanje nije bilo šala. Da li bi tvrdoglava, nezavisna osoba kao što sam ja mogla da postane pokorni partner? U svojim mladim godinama bila sam vođa, kapiten tima, direktor, upravnik i nadglednik svega što je bilo potrebno da se nadgleda. Da li ću moći da se pokorim muževljevom vođstvu?

Smatrala sam sebe Božjim čovekom i otvorenim Njegovom planu za svoj život. Nisam propustila biblijski nalog o ženinom mestu u domu. Shvatila sam da kada se dvoje ljudi venčaju, jedno od njih mora donositi konačne odluke – određeno mesto gde pregovori prestaju. Ako mogu da verujem Bogu da će oprostiti moje grehe i spasiti me za večnost, zar ne bih mogla da verujem Njegovoj reči o tome ko je glava porodice? S mukom sam nastavljala da pokušavam, ali sa stavom »zažaliću zbog toga«.

Od tada sam naučila da *pokornost* nije ružna reč. Iako je Heri glava našeg doma, on ima nežan stav ljubavi prema meni i spremnost da

ima duh koji se pokorava. On očekuje isto od mene, ali to nikada ne zahteva.

Pokoravanje je moje da ga pružim ili zadržim, jer imam slobodnu volju. U Pismu ne postoji ništa što predlaže da treba da me podseti da se pokoravam kada iskažem duh pobune. Ako odbijem da se pokorim svom mužu, ja nisam neposlušna Heriju, već Božjoj zapovesti ženama – što je duh zbog kojeg ću odgovarati pred Bogom, kada moje ime dođe na red na sudu.

Žena koja dobro razume princip međusobnog pokoravanja spremno će prilagoditi svoja prava pravima svog muža *prilikom sukoba*. Kako ova ideja deluje u stvarnosti?

Najvažnija stvar koju otac može uraditi za svoju decu jeste da voli njihovu majku.

Recimo da Heri želi da prihvati posao u drugoj državi, što za mene i decu znači veliku selidbu, on mi daje punu slobodu da izrazim svoje sumnje i mišljenja. On pažljivo sluša moje razloge, ali ostaje ubeden da treba da se preselimo.

Ja ću možda sačekati nekoliko dana i ponovo pokrenuti stvari, posebno ako mislim da on nije razmotrio sve mogućnosti. Možemo ići napred-nazad na ovaj način, uvek s poštovanjem slušajući izjave koje zabrinjavaju drugog. Ali kada je sve rečeno i urađeno, mora se doneti odluka. Da li ću ja prihvatiti njegovu konačnu odluku, čak iako se ne slažem ili oklevam, to je ispit pokornosti.

Kada god mi on odlučno kaže – Ne, ja dajem sve od sebe da to prihvatim. Ponekada kažem: »Ti možda misliš da si u pravu s tvoje tačke gledišta, ali s moje tačke gledišta ja sam u pravu!« Možda se nikada nećemo složiti oko nekih odluka, ali ja se bolje osećam zato što sam izrazila svoje mišljenje. Ova sloboda izražavanja je takođe deo odnosa podrške.

Prihvatanje odluke koja se suproti nečijim željama nije uvek lako. Svi smo mi pomalo sebični kada se radi o odbrani naše volje. Ponekad nam je potrebno vreme da prilagodimo odluke koje su suprotne onom što želimo. Ako čovek u ovom trenutku s ljubavlju uzme svoju ženu u svoje naručje i uveri je u svoju ljubav i staranje prema njoj, dok joj objašnjava da mora slediti svoju savest u tom pitanju, to bi bilo veoma korisno. Njoj je potrebno vreme da se prilagodi odluci sa kojom se ne slaže.

Zamislite stres da ste u potpunosti odgovorni za ishod svih odluka. Zamislite pritisak koji muškarac ima zbog toga. Šta ako njegova konačna odluka postane katastrofalni neuspeh? Šta ako donese odluku i onda shvati da je odsekao granu na kojoj sedi? Možete li ga ohrabriti čak iako je načinio grešku u rasuđivanju?

Ovo je vreme kada se snažno ispituje klauzula iz bračnog obećanja, ona koja govori »u dobru i u zlu«. Kada muž doživi neuspeh, i žena propada sa njim. Ona mora biti spremna da prihvati svoju ulogu u njegovim neuspesima, jer su njih dvoje postali jedno. Za to je potrebna hrabrost i sa njegove i sa njene strane. Ali Efescima 5. poglavlje navodi njegovu odgovornost kao i njenu. I jasno definiše konačnu odgovornost.

Prema tome, žena koja podržava poseduje dostojanstvo mišljenja i hrabrost, ali takođe s poštovanjem reaguje na muževljevo vodstvo i popušta i prilagođava se odluci koja je suprotna njenom razmišljanju u trenutku sukoba.

Pokornost je stav

Prilagođavanje i popuštanje koje se postiže kroz pokornost počinje kao stav. Žena može ispunjavati svaku želju svog muža, ali ako to nije urađeno dragovoljno, to nije prava pokornost. Ispod prividne saglasnosti i poslušnosti ona možda sakuplja povređena osećanja i ogorčenost koji prerastaju u veliki problem gorčine i pobune koja će uskoro buknuti.

Poštovanje se nalazi u srcu prave pokornosti. Kada žena ne poštuje svog muža, to se vidi u svemu što kaže ili uradi. Ona može reći: »Tata je šef«, ali duboko u svom srcu ona zna da to nije istina. Kada god nastane sukob volje, ona radi ono što želi.

Deca brzo zapažaju kada njihova mama ne postupa onako kako govori. Ipak, ako deca vide da se mama uvek ponaša prema tati s poštovanjem, takav primer ne može, a da ne ostavi utisak na njih. Svakom detetu je potreban heroj. Majka može i treba da pomogne svom detetu da u tom svetlu razmišlja o svom ocu.

Stav pokornosti i poštovanja neće ugroziti ženinu ličnost, već će pružiti najbolju moguću atmosferu za potpuno izražavanje kreativnosti i individualnosti. Bog želi da u potpunosti koristimo Njegove darove inteligencije, rasuđivanja i zdravog razuma. Ličnost svake osobe u uspešnom braku mora se sačuvati po svaku cenu.

Duhovno vodstvo

Nesavršene situacije

Muškarci ponekad misle da je duhovno vodstvo ženin posao, kao što je rađanje beba i kuvanje ručka. Mnoge žene su mi sa suzama poverile da bi dale sve na svetu kada bi njihovi muževi preuzeli duhovno vodstvo porodice. Ipak, žene doživljavaju duhovnu smrt, jer njihovi muževi nisu spremni da budu sveštenici u svom domu.

Neki muškarci brane svoj slučaj govoreći da svake nedelje odlaze u crkvu (na ženino insistiranje), ili služe u crkvenom odboru i mole se za stolom. Ali takvo hrišćanstvo neće održati porodicu, kada se pojavi neka velika kriza ili kada deca stignu do tinejdžerskih godina.

Kada se radi o duhovnom vodstvu, Isus Navin izaziva moje srce i um. U 23. poglavlju svoje knjige Isus Navin govori izrailjskim vođama da je ostario. Onda prati šta je Gospodnja ruka uradila za njegov narod, dok je on bio njihov vođa. On daje neke praktične savete o braku, upozoravajući ljude da ne sklapaju mešovite brakove, jer neće imati Božju zaštitu.

U poglavlju 24. on počinje svoju omiljenu i najrečitiju temu. On govori Izrailju da služenje Bogu treba da ima najviši prioritet iznad svih ostalih. Onda od svakog traži da danas izabere kome će služiti. »Ali ja i dom moj«, objavljuje on, »služićemo Gospodu«. (stih 15)

Isus Navin nije rekao: »Ja ću služiti Gospodu«. On je preuzeo odgovornost za svoju celokupnu porodicu. On je čitavoj naciji objavio, jed-

nom i zauvek, svoju nepokolebljivu odluku da će on i čitav njegov dom služiti Gospodu. On nije prepustio duhovne zadatke gospođi Navin.

Žene sveta plaču sa mnom tražeći da njihovi voljeni muževi preuzmu duhovno vođstvo doma. Muževljeva je dužnost da da duhovnu sigurnost svojoj porodičnoj jedinici. Muž i žena potrebni su jedno drugom emotivno i fizički, ali duhovno smo očajnički potrebni jedno drugom!

Tri tajne koje će izgraditi duhovno jedinstvo

1. *Zajedno idite u crkvu.* Jedno nedavno istraživanje pokazalo je da parovi koji zajedno idu u crkvu, pa makar i samo jednom mesečno, povećavaju svoje šanse da ostanu u zajednici čitavog života. Parovi koji idu u crkvu imaju bolje mišljenje o svom braku od onih koji ne idu zajedno na bogosluženje.⁶⁶

Nijedan čovek nije u stanju sve sam da radi.

Homer

Brak između pripadnika različite vere doživljava nevolju pre braka u kome oba partnera pripadaju istoj veri. Jedan razlog je što dok se zabavljaju, paru je teško da realistično razmišlja o braku. Lakše je minimi-

zirati teškoće sa kojima će se verovatno susresti. Navedena su četiri najčešća uzroka sukoba u brakovima mešovitih vera:⁶⁷

- a. Sukob oko toga kojoj će religiji pripadati deca. *U domovima u kojima se deca naizmenično vode na oba bogoslužnja u dve vere, jedno istraživanje je pokazalo da šestoro od desetoro dece odbacuje svaku religiju.*
- b. Sukob oko pohađanja crkve.
- c. Sukob oko verskih pitanja u koja se mešaju oba roditelja.
- d. Sukob oko veličine porodice i razmaka između dece.

Što se tiče Herija i mene, zajedničko bogosluženje bilo je iskustvo odmora, mira i obnovljenja. Mi posvećujemo svoj dan za bogosluženje oslobadajući sebe od tiranije produktivnosti koja ispunjava ostatak sedmice. Posvećivanje jednog dana u sedmici za obožavanje Boga jača našu zajednicu i daje obnovljenu snagu da se susretnemo sa sedmicom koja je ispred nas. Zajedničko bogosluženje hrani samu dušu naše veze.

Zajedničko bogoslužje automatski zbližava par. Kao dodatak fizičkom povezivanju, događa se duhovno povezivanje koje izaziva poniznost, deljenje, saosećanje i intimnost. Duhovne istine pomažu paru da savlada sebične želje i postane deo velikog plana.

2. *Uključite se u službu drugima.* Postoji na stotine načina da pomažete drugima u svom braku. Ključ je u pronalaženju nečeg što se uklapa u vaš način života.

Heri i ja uživamo da pozivamo prijatelje i strance u naš dom posle bogoslužjenja. Pokušali smo da učinimo naš dom centrom za prijateljstvo i ohrabrivanje. Ponekad je naše gostoprimstvo spontano i uobičajeno, a ponekada planirano i elegantno, ali uvek pokušavamo da od njega načinimo posebno vreme.

Kroz gostoprimstvo sam i upoznala Herija. Moji roditelji su imali divan dom na obali sa fantastičnim pogledom na zaliv u Takomi, Vašington. Tokom mojih ranih mladih godina, moja majka i ja smo uvek mislile da je naša patriotska dužnost da pozovemo na ručak posle crkve sve najviše, najlepše neoženjene vojnike koji su služili u Fort Luisu. Heri je došao na ručak i nikada nije otišao.

Danas je gostoprimstvo postalo timska služba drugima koja nam je dala bezbrojne prilike za zabavu i upoznavanje novih ljudi i širenje našeg spiska prijatelja.

Sledeći spisak sadrži nekoliko ideja koje su bile uspešne za druge parove i njihove porodice.

- Usvojite neku stariju osobu koja nema porodicu i odnesite joj nešto.
- Dobrovoljno se javite da pomažete u kuhinji za beskućnike.
- Posetite starački dom i pevajte ili čitajte starim osobama.
- Posetite bolesne u bolnici.
- Odnosite korpe sa hranom siromašnima.
- Napravite korpu prijateljstva i odnesite nekom novom susedu u vašoj okolini.

Zajednički rad u pomaganju drugima pomaže u postizanju duhovnog jedinstva. Dok postajete uključeni u neku službu izvan sebe samih, naučićete mnogo o nesebičnosti. To će stvoriti prilike da provodite više vremena zajedno, kao i da dobijete nove teme za razgovor.

3. *Molite se zajedno.* Koliko se često vi i vaš bračni drug molite glasno – zajedno? Postoji priča o mladom paru koji je na svom medenom mesecu želeo da započne svoj brak na pravi način tako što će se zajedno moliti pre odlaska na spavanje. Pored kreveta te prve zajedničke noći, nevesta nije mogla da spreči smeh dok je slušala kako se njen novi muž moli, »Za ono što ćemo primiti, neka nas Gospod učini iskreno zahvalnima.«

Šalu na stranu, istraživanja pokazuju da su parovi koji se zajedno mole mnogo srećniji od parova koji to ne rade. Parovi koji se zajedno mole imaju više šansi da svoj brak okarakterišu kao visoko romantičan od onih koji se retko zajedno mole. Slušajte ovo – bračni parovi koji se zajedno mole izveštavaju o višem zadovoljstvu u svim vidovima zajedničkog života od parova koji se ne mole zajedno!⁶⁸ Pošto molitva izaziva osetljivost, ona zbližava par.

Najpre je Heriju i meni bilo teško da se zajedno molimo. Bilo nam je neugodno i stideli smo se da se zajedno naglas molimo! Nekoliko puta kada smo se molili uveče, Heri bi zaspao dok sam se ja molila. A dok se Heri molio ja sam mentalno pisala poglavlja moje nove knjige, uređivala dnevnu sobu ili dozvoljavala svom umu da odluta na mnoge sutrašnje poslove. Uskoro smo izgubili interesovanje za zajedničku molitvu.

Onda smo upoznali »molitvu deljenja« koja je postala jedno od najbogatijih iskustava u našem životu. Ideja je da se menjamo u ulozima vode molitve i iznošenja zahteva. Prve noći bio je red na mene, i u jednoj rečenici predstavila sam i molila se za prvi zahtev u mom srcu. Onda je Heri uputio kratku molitvu od jedne rečenice za taj isti zahtev. Zatim sam predstavila i molila se za moju drugu potrebu, a Heri je pratio.

Ponavljali smo taj proces sve dok nisam obuhvatila sve teme koje su teretile moje srce. Heri je priznao da je to ogromno poboljšanje u odnosu na naše pređašnje pokušaje da se »zajedno molimo«. Ovaj metod ne samo što ga je održavao budnim, već ga je učinio zainteresovanim. Bilo je kao da imamo trostruki razgovor sa Bogom. Izgubili smo pojam o vremenu. Sledeće večeri bio je red na Herija da predstavi zahteve svog srca.

Kroz nedelju dana počele su da se događaju čudne stvari. Pošto sam sada znala šta je drago i blisko Herijevom srcu, počela sam da se

molim za njegove potrebe, skoro ih čineći mojima. On je to isto činio sa mojim potrebama. Naše veze ljubavi su se produbile kada smo videli da se ono drugo seća, brine i moli za naše zahteve.

Jednog dana, dok sam putovala iz Fresna u Brazil, bila sam zadržana u Majamiju zbog problema sa vizom. Službenici u brazilskoj ambasadi su me upozorili da je nemoguće dobiti vizu za jedan dan. Našla sam se sama u hotelu Šeraton u centru Majamija u 1:30, telefonirajući u Brazil da obavestim one koji su me čekali da neću stići na vreme da ispunim svoje govorničke obaveze.

Iznurena, zatim sam telefonirala svom mužu u počela da mu iznosim katastrofalni izveštaj. Dok smo još razgovarali telefonom, Heri se molio za mene. »Dragi Gospode, moja žena je 5.000 kilometara daleko odavde na svom putu u Brazil. Uplašena je i ne mogu ništa učiniti da joj pomognem. Ali Te molim da se brineš za nju i umiriš je.

Daj joj mir koji samo Ti možeš dati. Ti možeš učiniti čudo koje je neophodno da dobije potrebna dokumenta da sutra nastavi put i onda se bezbedno vrati kući. Hvala Ti, Gospode, što si odmah započeo svoje delo. Amin.«

Još i pre nego što je Heri završio, moja histerija je nestala. Moje poverenje u mog Gospoda, moji planovi za službu i moj muž oživeli su me dok se on glasno molio za mene. Mirno sam spavala do jutra, sledećeg dana dobila vizu i nastavila u Sao Paulo.

Što duže nastavljam svoju službu porodicama sve više sam uverena u dubinu veze koja nastaje iz zajedničkog bogoslužjenja, uključivanja u službu drugima i zajedničke molive. To može sprečiti mnoge bračne probleme koji danas opterećuju njihovu vezu.

Prednosti odnosa međusobne podrške

Brak koji funkcioniše na način međusobne podrške ima manje svađa i prepirki ili nezadovoljstva. Kada nestane borba za prevlast, preko porodice se spuštaju prirodni mir i harmonija. Nastaje bliskost i intimnost koja se ne može postići na drugi način.

Mužu raste samopouzdanje dok vežba vodstvo i podršku. Žena za paža popravljjanje u svojim stavovima prema sebi i svom braku, dok reaguje i prilagođava se njegovom vodstvu. Zajedno, podržavajući

jedno drugo, njihovi stavovi podržavanja obogaćuju njihovu vezu i čine njihov brak složnijim i lepšim.

Deca će naučiti da prirodno poštuju porodičnu organizaciju. Ovo poštovanje prenosiće se od doma na školu, crkvu i društvo. Naši domovi su osnovna jedinica društva. Kada je dom u redu, društvo, crkva i nacija mogu funkcionisati onako kako treba.

Uspeh je odmah iza ugla

Rendi i Rejlin, u braku devet godina, imali su vezu koju su mučile borbe oko moći zbog novca, roditeljstva i seksa. Nijedno nije odobralo način na koji je drugo disciplinovalo njihova dva sina. Stalno su se svadali oko novca i kako da se troši i štedi. Rendi je osećao da je Rejlin previše kritički i zahtevno raspoložena i da se njihov brak ne može popraviti. Rejlin je bila spremna da odustane, jer je mislila da se Rendi nikada neće promeniti.

Njihove svade postale su toliko naporne da su počeli da izbegavaju jedno drugo. Nisu imali seksualne odnose više od godinu dana. Iako su zajedno išli u crkvu, kao i učestvovali u društvenim događanjima, nisu zajedno provodili nimalo slobodnog vremena. Rendi i Rejlin bili su taoci u borbi za kontrolu u njihovom braku.

Pošto su oboje bili fizioterapeuti, njihov savetnik naveo ih je da sagledaju svoje destruktivno ponašanje kroz medicinsku terminologiju. Par je trebalo da zamisli smrtonosni virus koji napada njihov brak. Jedini način da prežive bio je da se ujedine u svojoj potrazi za lekom. Sve dok se bore jedno protiv drugog, sva raspoloživa energija i sredstva odlaze samo na preživljavanje tih destruktivnih muka koje su sami izazvali. Ne ostaju rezerve sa kojima bi se borili protiv neprijatelja.

Kada su Rendi i Rejlin shvatili ovu analogiju, složili su se da rade na spasavanju svog braka. Svako od njih se složilo da žele manje svade, bolje roditeljstvo i povećanu bliskost. Zajedno su radili na osnovnim bračnim veštinama kao što je popunjavanje međusobnog EMR. Naučili su da prihvataju razlike u ličnosti i kontrolišu svoje misli i dela. Zatim su proučavali veštine komunikacije da bi s poštovanjem govorili kroz poruke JA i efektivno slušali.

***Našem
molitvenom
životu nikada
nisu potrebne
uzde, ali
ponekada su
mu potrebne
mamuze.***

Kroz nekoliko kratkih sedmica ovaj par je lokalizovao širenje svoje »bolesti«. Kratko vreme posle toga izrazili su poverenje u svoju sposobnost da reše neslaganja bez svađanja oko nametanja svoje volje. Odobranje, podrška i vrednovanje počeli su da zamenjuju kritikovanje, ponižavanje i izlive besa. Njihova pozitivna interakcija odražavala se u načinu razmišljanja i odnošenja jedno prema drugom. Sada su počeli ponovo da stiču bliskost i intimnost koja se izgubila u vrtlogu sukoba i borbe za moć i kontrolu.

Da li je vaš brak izmučen borbama oko moći? I vi možete proterati čudovišta koja prete vašoj vezi i postati topli, bliski partneri, kakvi treba da budete.

Poglavlje 19

Intimnost u braku

Suviše umorni za seks?

Da bi se dogodila seksualna želja neophodno je imati seksualnu energiju na raspolaganju. Seksualna želja razlikuje se od seksualnog uzbuđenja. Uzbuđenje nastaje kada se telo stimulira, ali seksualna želja pojavljuje se u našem seksualnom porivu ili libidu.

Neki svu svoju seksualnu energiju iskoriste u drugim napornim projektima – uspostavljanje novog posla, staranje oko nove bebe, učestvovanje u sportu, ili vođenje nekoliko školske dece. Kada se velike količine kreativne energije potroše na druge zadatke, ostaje malo energije da bi se dalo gorivo seksualnom porivu. Kao posledica toga, osoba će imati manje želje za seksom. To je možda poželjno za samca koji je udubljen u svoju karijeru, ali je pogubno u braku.

Seksualna želja je proizvod energije koja se dobija iz pravilne ishrane, vežbanja i odmora. Sve to utiče na energiju koja je na raspolaganju za seksualnu uključenost. Ako želite da poboljšate nivo svoje seksualne želje, postarajte se da pravilno jedete i imate dovoljno vežbanja i sna.

Za one koji žive komplikovanim, zaposlenim životom, možda nikada neće biti dovoljno vremena ili energije za ostvarivanje seksualne želje. Da biste ispravili taj problem, počnite tako što ćete ukloniti smetnje. Prva i najlakša stvar je da isključite TV. Provedite zajedno nekoliko tihih minuta. Uklonite spoljašnje obaveze koje vas sprečavaju

da imate dovoljno vremena da negujete svoju vezu. Možda je potrebno otkazati čak i neke druge obaveze.

Deca mogu biti smetnja, posebno za majke koje imaju predškolsku decu. Dete sa zdravstvenim problemom ili problemom u ponašanju može uzeti toliko mnogo energije da roditelji otkrivaju da imaju veoma malo seksualnog interesovanja jedno prema drugom. Takvi parovi mogu popraviti situaciju samo tako što će nekud otići da preko noći budu bez dece.

Seksualno ispunjavanje verovatnije će se dogoditi kada intimno poznajete sebe i jedno drugo, kada se s ljubavlju ponašate jedno prema drugom, kada ste oboje poverljivi i imate poverenja, i iščekujete i planirate seksualne trenutke, odvajajući vreme da se fizički povežete na dnevnoj, sedmičnoj, mesečnoj i tromesečnoj osnovi.

»Nemoj večeras, dragi!«

Jedan par stiže uveče kući kasno posle večere u gradu. Ona sedi za svojim kozmetičkim stolom i uklanja šminku pripremajući se za spavanje. On stavlja dva aspirina i čašu vode pred nju.

Ona pita: »Šta je to?«

»Za tvoju glavobolju«, odgovara on.

»Ali mene ne boli glava!«

»Aha, uhvatio sam te!«

Uobičajeni problem u braku pojavljuje se kada jedan partner češće želi seksualne odnose od drugog. Iako uglavnom muškarci imaju ovakve pritužbe, o nedavno sve više žena, posebno starijih od 40 godina, takođe žele češće seksualne odnose. Statistike o učestalosti imaju za tendenciju da nas preokupiraju brojkama; ali istraživanja pokazuju da parovi u svojim 20-tim i 30-tim godinama imaju seks prosečno jednom do tri puta sedmično. Parovi koji imaju 45 i više godina u proseku imaju seksualne odnose jednom sedmično.⁶⁹

Učestalost seksualnih odnosa zavisi od određenog broja faktora kao što su godine, zdravlje, društveni i poslovni pritisci, emotivna spremnost, sposobnost za razgovor o seksu i mnogi drugi razni faktori. Prosek je sklon da nas navede na pogrešne zaključke. Svaki par mora pronaći učestalost koja je ugodna njihovom nivou želje i načina ži-

vota i ne treba da brine o brojkama. Čak i onda će njihovi individualni uzorci varirati s vremena na vreme, u zavisnosti od okolnosti.

Iako oba pola pokazuju varijacije želje, ne samo od osobe do osobe već i od prilike do prilike, istraživanja obavljena širom sveta pokazuju da većina muškaraca češće razmišlja o seksu, mnogo lakše se uzbuđuje i češće želi seks od svojih partnerki.

Istraživanja sada znaju da muškarci i žene imaju iste seksualne hormone, samo u različitim količinama. Testosteron podstiče seksualni poriv kod oba pola. Činjenica da muškarci imaju 10 do 20 puta više testosterona nego žene je jedan od osnovnih razloga što oni imaju veću želju. Jedan istraživač je otkrio da su žene koje su dobile dodatak testosterona imale dramatično viši nivo želje i uzbuđenja. One su takođe imale više energije i bolje osećanje zadovoljstva.⁷⁰

Muškarci takođe doživljavaju zastoj i protok hormona. Nivo testosterona kod muškarca može se duplo povećati u jutarnjim časovima, što može objasniti zašto se on budi usred noći ili u rano jutro i želi seks. Ipak, to je nešto što ima tendenciju da se smanji tokom godina. Životni događaji, pa čak i nešto malo kao što je pobjeda ili gubitak u sportu, takođe mogu uticati na muški testosteron. U istraživanju ponašanja igrača tenisa, pobjednici u meču stalno su doživljavali porast testosterona, dok su gubitnici doživljavali opadanje.⁷¹

Drugi razlog što muškarci češće teže seksualnom oslobađanju od žena je fiziološki. Prostata ima malu kesicu koja se ponaša kao rezervoar za seme. Kada se ta kesica napuni, muškarac oseća potrebu za seksualnim olakšanjem zbog velike količine semena u semenim sudovima. Kada se rezervoar isprazni, nastaje oslobađanje pritiska.

Jedan stručnjak je zaključio da većina muškaraca funkcioniše u ciklusu od 48 sati – to jest, toliko često im je potreban seks da bi bili u ravnoteži. Drugi pisac smatra da se sperma zdravog čoveka izgrađuje svakih 42 do 78 sati i proizvodi pritisak kome je potrebno oslobađanje.⁷²

Muškarčeva želja za učestalošću oštro je različita od ženine. Ne samo što se muškarci i žene uveliko razlikuju u želji, već postoje i

Tipična žena ne razume duboku potrebu svog muža za seksom ništa bolje nego što tipičan muž ne razume duboku potrebu svoje žene za privrženošću.

Vilard F. Harli

ogromne razlike među ženama. Otprilike 20 do 25 posto odraslih žena mogu se definisati kao »inhibitori«, što znači da izražavaju negativna ili mlaka osećanja prema seksu. Dva procenta je potpuno nezainteresovano za seks, a druga 2 procenta ima visok seksualni poriv. Ipak, 20 do 25 posto žena pokazuju uzbuđenje – to jest, žele seks, traže ga i često ga imaju. Ostalih 40 do 50 posto pokazuju samo prosečno interesovanje za seks.⁷³

Istraživanja pokazuju da su neke žene zainteresovanije za seks za vreme ovulacije, kada njihovo telo proizvodi više testosterona. Druge žene, posebno one sa visokim nivoom testosterona, osećaju veću želju neposredno pre ili posle menstruacije. Konačno, izgleda da su neke žene zainteresovanije za seks tokom prve polovine menstrualnog ciklusa, što je možda izazvano prilivom zadovoljstva koje prati mesečni porast estrogena.⁷⁴ I muškarci i žene treba da budu svesni ove ciklične promene u ženinom seksualnom interesovanju.

Neka istraživanja ističu da jedna trećina svih žena retko ima dovoljno spontano interesovanje za seks da bi inicirale vođenje ljubavi. One možda uživaju u seksu i doživljavaju orgazme, ali ne doživljavaju pritisak fizičke potrebe kao muškarci.⁷⁵

Bilo ko sa neobično niskim nivoom seksualne želje treba da ode na potpuni fizički pregled. Ako rezultati ispitivanja krvi pokažu nedostatak hormona, pojedinca treba uputiti endokrinologu radi daljeg ispitivanja i lečenja.

Problemi nastaju kada postoji značajna razlika između potreba i želja muža i žene. Neophodan je kompromis da bi oboje bili srećni. Kada su muževljeve potrebe jače od ženinih, nije potrebno da zahteva seks kada god to poželi. S njene strane, ona treba da bude spremna da ispuni njegove potrebe kao izraz njene ljubavi prema njemu. Mnogo je lakše živeti sa seksualno zadovoljnom osobom.

Izgleda da se dobar seks više ne dešava. Bez obzira da li se radi o izveštaju *Newsweek*-a o sindromu japija smanjene seksualne aktivnosti ili o izveštaju *US News & World Report* o seksualnoj želji, očigledno je da su milioni ljudi nesrećni zbog seksualne strane svog odnosa.

U Hartovom proučavanju hrišćanskih muškaraca, iako je 72 posto muškaraca ocenilo svoje tekuće seksualno iskustvo kao odlično ili do-

bro, jedan od tri je izvestio da je njihov seksualni život u redu ili nije dobar. Jedan od 12 je imao ozbiljne pritužbe na neispunjavanje svojih seksualnih potreba. Pošto je trenutna stopa razvoda jedan od svaka dva braka, jedan od svaka tri oženjena muškarca koji su nezadovoljni svojim seksualnim životom, znači problem za bračnu stabilnost.⁷⁶

Srećom, prema anketi »Seks u Americi«, najbolji seks dešava se među monogamnim parovima. Epidemija nezadovoljstva može biti rezultat našeg složenog stila života kao i verovanja da se dobar seks jednostavno događa.

Mit da se »dobar seks jednostavno događa« može se steći gledanjem onog što se dešava na televiziji ili filmu. Parovi otkriju da se neodoljivo privlače i za nekoliko trenutaka doživljavaju strastan seks. Svaki par želi da ima takvu vrstu uzbuđljivog seksa.

Ako verujete da se »dobar seks jednostavno događa«, onda takođe možete verovati da kada se ne dogodi ili prestane da bude neodoljiv, više niste zaljubljeni. Ali održavanje ispunjavajućeg seksualnog iskustva koje će trajati decenijama u zajedničkoj ljubavi zahteva namernu akciju i energiju.

Razumevanje ženske seksualnosti

Većina muškaraca u potpunosti ne razume i ne ceni složenost ženske seksualnosti, jer se izrazito razlikuje od njihove. Bili bi spremni da odvoje godišnju zaradu da nauče tajnu kako da navedu svoje žene da budu seksualno spremnije. Ženska seksualnost povezana je sa kvalitetom veze koju žena ima sa značajnim muškarcima u svom životu.

Dr Sejmur Fišer je istražio razlike između žena koje su imale visoku i nisku seksualnu reakciju. On je ispitao društvenu i psihičku okolinu svojih ispitanica, njihove osobine, stavove i vrednosti. Ovo temeljno i veoma dokumentovano istraživanje pokazalo je da odgovori na ženinu seksualnost uglavnom leže u onom što se dešava između nje i njenog seksualnog partnera, a ne onog što se dešava u njenom umu.⁷⁷

Objavljena su dva glavna shvatanja. »Na prvom mestu, kapacitet za orgazam kod žene veoma snažno je povezan sa njenom percepcijom i

osećanjima o pouzdanosti njenog odnosa sa značajnim ljudima u njenom životu. Istraživanje je pokazalo da žene sa veoma izraženim orgazmom imaju sposobnost da veruju ljudima u svom životu i muškarcima uopšte. Muškarci će biti tu kada su potrebni. Oni su pouzdani. Oni se posmatraju kao muškarci koji najbolje čuvaju ženine interese. Suprotno tome, žena koja ima manju sposobnost za orgazam karakteriše se strahom od gubitka značajnih veza.«⁷⁸

Ovakva žena instinktivno oseća da će je značajni ljudi u njenom životu napustiti ili izneveriti. Njoj je mnogo teže da veruje, da se opusti, da se prepusti u ruke mužu, a njeno mišljenje krade njenom telu sposobnost da u potpunosti seksualno reaguje.

Drugo glavno otkriće studije dr Fišerove ima veze sa kvalitetom odnosa žene sa njenim ocem. »Što je ženina sposobnost za orgazam niža to je verovatnije da će opisati da se njen otac prema njoj ponašao 'nemarno', bez složenih namera da kontroliše ili prisiljava svoju volju,

Najbolji način da zadržite čoveka je u svom zagrljaju.

Me Vest

da je bio spontani otac i nije očekivao pokornost dobro definisanim pravilima. Drugim rečima, što je veći ženski kapacitet za orgazam, to ona smatra da je njen otac bio stroži i više je kontrolisao.«⁷⁹

Očigledno je da ženin odnos sa njenim ocem utiče na njeno seksualno reagovanje prema mužu tokom godina braka. Ako je njen otac bio zainteresovan i uključen u njeno vaspitanje, ako je ulagao sebe da se brine o onom što joj se dešavalo, ona je naučila da radi, postiže i reaguje na njega. Poznato joj je reagovanje prema muškarcu.

Muškarci, ako je vaša žena odličan seksualni partner, možda bi trebalo da zahvalite svom tastu! Nemojte zaboraviti svoju sopstvenu odgovornost da ostanete aktivni i uključeni u duhovna, društvena, emotivna i intelektualna interesovanja svoje žene. Vašoj ženi je potrebno da budete svesni njenih potreba, želja i ličnih ciljeva.

Razumevanje seksualnog klimaksa

Neki parovi misle da je glavni cilj seksualnog odnosa postizanje istovremenog orgazma. Pošto samo oko 17 posto svih parova doživljava istovremeni orgazam, čak i tada samo povremeno, to čini da se mnogi parovi pitaju da li nešto nedostaje njihovom seksualnom iskustvu. Izveštaj Janus pokazao je da 24 posto muškaraca i 14 posto žena smatraju da je istovremeni orgazam neophodan.⁸¹

Pokušaj da se istovremeno postigne orgazam, u stvari čini seks nezadovoljavajućim. Kada par zajedno postigne orgazam, svaki od njih je toliko zaokupljen svojim sopstvenim zadovoljstvom da je sva pažnja usmerena na sebe. Jednog minuta ona uživa u punom izlivanju njegove pažnje; sledećeg minuta on je zaokupljen samim sobom. Na isti način, njemu će nedostajati doživljavanje njene pune pažnje, jer je ona zaokupljena intenzitetom svog sopstvenog orgazma.

Ako ona prva doživi orgazam, on joj može pomoći da ga pojača i potpuno uživa u svom zadovoljstvu. Onda je ona slobodna da mu pomogne da doživi svoje. To je kao da imate dva orgazma umesto jednog. Oba partnera u potpunosti doživljavaju njen orgazam, a zatim njegov. Ako on prvi doživi orgazam, ona se skreće sa svog uzbuđivanja. Čak i ako konačno ona doživi orgazam, on je manje zainteresovan pošto više nije u potpunosti uzbuđen.

Molim vas da zapazite da čak, iako ne doživi uvek orgazam, žena se može osećati prilično zadovoljno ako nije opterećena očekivanjima svog muža. Ponekada muškarci mere svoj seksualni uspeh kroz orgazam svoje žene (što izgleda da je slučaj u Izveštaju Janus). Ako ona ne

doživi orgazam, on se duri. To joj stvara pritisak da se ponaša onako kako je potrebno da bi ga zadovoljila čak iako se tako ne oseća. Kada žena oseti da mora da glumi ili lažira orgazme, to je može sprečiti da doživi prave orgazme.

Odličan seks zahteva da žena ne oseća pritisak. Odličan seksualni život znači da će ponekad seks biti fantastičan, a ponekad će biti samo običan. Ali bez obzira kakvog je intenziteta, on uvek treba da bude iz ljubavi. To obično znači da muškarac dobija svoj orgazam, a žena dobija fizičku pažnju koju želi. Onda oboje pobeđuju.

Nastala je zbrka zbog teorije vaginalni orgazam nasuprot klitorisnom orgazmu. Vaginalni orgazam, prema mišljenju stare škole, navodno pokazuje emotivnu zrelost i nastaje zbog trenja penisa bez ikakvog dodatnog stimulisanja klitorisa. Klitorisni orgazam navodno nastaje zbog ručne manipulacije klitorisa. Žena koja doživljava samo klitorisne orgazme smatrana je fizički nezrelom i »pod greškom«.

Bog nije samo stvorio seksualni nagon u nama, već i pravilan kontekst za njegovo potpuno izražavanje i zadovoljavanje.

H. Norman Rajt

Do danas ni jedno veće istraživanje nije dokazalo da je klitorisni orgazam inferioran u odnosu na vaginalni. Sada je dobro dokumentovano da je orgazam orgazam. Mozak i seksualni organi rade zajedno na postizanju klimaksa. Bez obzira da li on potiče od vagine ili klitorisa, orgazam proizvodi istu reakciju – formiranje orgazmične platforme, kontrakcije spoljašnje trećine vagine i kontrakcije materice.

Žene imaju dva centra orgazmične reakcije. Orgazam se doživljava ne samo u vagini već i u materici. Materica čini kontrakcije slične prvim fazama porođaja. Ove kontrakcije su normalna reakcija, i žene nauče da uživaju u tom osećaju.

Dok je centar reakcije u vagini i materici, osećaji obuhvataju čitavo telo. Kliford i Džojns Pender porede osećaje sa spuštanjem kame- na u bazen sa vodom. Najintenzivnija reakcija je u centru, tamo gde je kamen pao, ali reakcija nastavlja da se kreće ka širim spoljašnjim krugovima. To važi bez obzira na izvor stimulacije.

Neke žene govore o povećanom emotivnom zadovoljstvu koje su imale dok je penis u vagini, ali to je strogo pitanje ličnog ukusa. Nije

ništa pogrešno imati orgazam kao rezultat spoljašnje stimulacije. U stvari, neke žene govore o jačim orgazmima kada penis nije u vagini.

Izveštaj Hit otkrio je da samo oko 30 posto od 300.000 ispitanih žena mogu redovno postići orgazam bez stimulacije klitorisa. To znači da za otprilike 60 do 70 posto ženske populacije trenje penisa nije dovoljno da dovede do redovnog orgazma.

Oklevanje ljubavnika da u važnom delu predigre upotrebe stimulaciju klitorisa uskratilo je mnogim ženama orgazmično ispunjenje više nego bilo koji drugi faktor. Parovi ne smeju pobrkati manuelnu stimulaciju sa masturbacijom. Masturbacija uključuje manipulaciju sopstvenim genitalijama. Ona je u osnovi sebična i isključuje sreću druge osobe. Nije tako kod stimulacije klitorisa za vreme odnosa. On konstituiše prihvatljivu ljubavnu igru između muževa i žena, i za većinu žena on nudi jedini put ka seksualnom ispunjavanju.

Višestruko zadovoljstvo

Nova istraživanje ženske seksualnosti pokazuju da neke žene mogu doživeti više orgazama u kratkom vremenskom periodu. Muškarcima je ponekad teško da to razumeju, pošto su u većini slučajeva nemoćni da obnove svoj kapacitet bez perioda odmaranja. Ali stalno stimulisana žena može doživeti pet ili više orgazama, a svaki je većeg intenziteta. Većini žena u Izveštaju Hit ova činjenica nije bila poznata.

Pošto žena može doživeti ponovljene vrhunce, promišljeni muškarac će često, posle ejakulacije, odmah stimulisati klitorisno područje da bi ona ponovila iskustvo. Prirodna je reakcija muža koji voli da svojoj ženi pruži svako zadovoljstvo. *Ali ne treba prisiljavati ženu na višestruke orgazme ili ih očekivati tokom svakog seksualnog susreta.* Većina žena više voli to iskustvo u onim posebnim prilikama kada okolnosti, raspoloženje i drugi činioci rade zajedno. Pojedinačni orgazam je najčešća reakcija žena, i u izveštaju Hit većina žena je izrazila želju za samo jednim orgazmom.

Saveti za poboljšanje zadovoljstva

Pet činilaca mogu povećati intenzitet zadovoljstva kod muškarca: 1) čekanje 24 sata nakon prethodnog orgazma da bi se sakupila veća količina semene tečnosti; 2) produžavanje predigre i uzbuđenja tako da penis bude u erekciji 20 minuta ili duže; 3) povećavanje mašte gle-

danjem i osećanjem ženine ekstatične reakcije na njegovu veću stimulaciju; 4) dobrovoljno grčenje analnog mišića stezača za vreme orgazma; 5) povećanje intenziteta trenja dok je orgazam u toku.

Žena može pojačati intenzitet svog fizičkog zadovoljstva ako voljno ojača kontrakciju svojih mišića i prilagodi svoje pokrete karlice njegovim.

Problemi koji mogu uništiti vaš seksualni život

Seksualni problemi su česti. Bezbroj organskih faktora (kao što su bolest i lekovi), psiholoških faktora (bes i pritisci) i kulturnih uticaja (stid i krivica) mogu intervenirati i ponekada sasvim izbaciti iz kolo-seka osetljivi seksualni mehanizam.

Pretpostavka da su parovi koji imaju srećan brak oslobođeni seksualnih problema ne mora neophodno da bude tačna. Niti se može pretpostaviti da je seksualni problem sinonim za nesrećan brak. Istina je da veoma malo ljudi ima seksualan život koji je slobodan od nevolje, čak i kada je njihov brak srećan.

Seksualni problemi mogu se uspešno rešavati kroz jednostavno obrazovanje i tehnike ponašanja. Kako su nam istraživači pomogli da steknemo jasnije razumevanje onog što može krenuti naopako tokom različitih faza seksualnog ciklusa, pojavili su se specifični metodi za rešavanje raznih problema.

Prerana ejakulacija. Prerana ejakulacija (PE) znači da muškarcu nedostaje dobrovoljna kontrola ejakulacije i klimaksa. Kontrola ejakulacije treba da bude prirodna, laka i dobrovoljna. PE može biti izvor jada i za muškarca i za ženu. Ukoliko oboje nemaju mnogo razumevanja i zrelosti, ovo stanje može imati destruktivan uticaj na seksualni život para i konačno može zapretiti njihovoj celokupnoj vezi.

Seksualno zdrav muškarac može obično izabrati da li će jedno vreme ostati uzbuđen ili će naglo doživeti klimaks. Međutim muškarac sa preranom ejakulacijom nema dobrovoljnu kontrolu ejakulacije. On se brzo uzbuđuje i odmah prelazi na fazu »plato« i na orgazam, što seksualno iskustvo dovodi do kraja, pre nego što on to želi.

Prerana ejakulacija se deli na primarnu i sekundarnu formu. Primarna PE je uvek bila prisutna i obično se povezuje sa ranim seksual-

nim iskustvima kao što je masturbacija. Kada on zadovoljava sam sebe, obično ejakulira za jedan ili dva minuta. Ponavljanjem, ovo vreme postaje urezano u njegovoj podsvesti. Drugi rani seksualni susreti koji su zahtevali žurbu takođe mogu biti činioci koji doprinose ovom problemu. Ali pošto je to naučeno ponašanje, ono se može i odučiti.

Sekundarna PE nastaje zbog fizičkih uzroka. Posle godina normalne ejakulacije, trajanje odnosa postaje progresivno kraće. Neki muškarci sa ozbiljnom PE ejakuliraće za vreme predigre, i pre penetracije.

Iako je PE u suštini muški problem, potreban je timski rad za njegovo rešenje. Potrebno je da muž prizna svoj problem, a žena mora pokazati razumevanje sa strpljenjem. Povremeno će ona možda biti lako isfrustrirana pa će negodovati protiv svog »brzog« muža, ali takve reakcije će samo povećati njegova osećanja nesposobnosti i još više zakomplikovati situaciju.

Srećom, lečenje ove razorne disfunkcije dramatično je poboljšalo izgled muškaraca koji suviše često doživljavaju klimaks. Sada je stopa izlečenja 100 posto posle nekih 14 nedelja lečenja. Nesrećni parovi mogu uživati u mnogo boljem seksu kroz samo nekoliko meseci.

Postoje dva glavna metoda za lečenje PE: 1) Mastersova i Džonsonova »tehnika stiskanja« i 2) procedura »stop-start«. Ovde ćemo istražiti ovaj poslednji metod. On se sastoji od nekoliko koraka.

1. *Najpre dovedite ženu do vrhunca.* Pošto prerani ejakulator ne može da se koncentriše na rešavanje svog problema, dok dovodi svoju ženu do orgazma, on treba da joj pomogne da prva postigne klimaks tako da se on kasnije može u potpunosti koncentrisati na svoja osećanja. Muž može pomoći svojoj ženi da postigne orgazam uz pomoć manuelne stimulacije klitorisa ili uz pomoć nekog drugog unapred dogovorenog pristupa.

2. *Provedite vreme u ljubavnoj predigri.* Shvatajući da povećano milovanje povećava uzbuđenje muškarca, žena će često izbegavati da dodiruje muževljev polni organ.

3. *Trajna kontrola ejakulacije.* Kada čovek jednom nauči da prepozna osećaje koji nastaju pre ejakulacije i kada može tolerisati lagane pokrete uz periode odmora, on je dobro odmakao

***Podseti me,
Stvoritelju, da
seks potiče od
Tebe, a ne od
đavola, bez
obzira šta
čistunci kažu.***

Heri Holis, Jr.

na svom putu ka kontroli ejakulacije. Pošto može da kontroliše ejakulaciju 15 sekundi, on treba da poveća vreme na četiri perioda od 15 sekundi. Ako može da nauči kako da sakupi jedan minut, on će konačno dodati i dva. A ako može da doda dva minuta, moći će da doda i tri.

Čim pređe u lagano pokretanje, pride tački s koje nema povratka, prestane da se pokreće i gubi želju za trenutnom ejakulacijom. Nakon obimnog vežbanja, on će biti u stanju da zadržava odnos onoliko koliko on i njegova žena žele. Muškarac stiže kompletnu kontrolu ejakulacije, kada može da odredi trenutak u kojem će se orgazam dogoditi.

Vežbanje procesa stop-start može pružiti povećano zadovoljstvo bilo kome paru. Muž može povećati svoju sposobnost da odloži ejakulaciju i tako produžiti zadovoljstvo odnosa, a žena može početi da doživljava seksualno uzbuđenje koje joj je ranije bilo nepoznato. Ako nije doživljavala klimaks, to se sada može dogoditi. Ako je već došla do ovog platoa, može preći na višestruke orgazme.

Mnogi parovi takođe otkrivaju da im ova tehnika daje slobodu da eksperimentišu sa raznim položajima – što je mogućnost koja im nikada ranije nije bila na raspolaganju zbog kratkog vremena pre ejakulacije. Kroz timski rad razvili su vredne verbalne i neverbalne veštine komunikacije kao i novu svesnost o svojoj međusobnoj zavisnosti u pružanju seksualnog zadovoljstva.

Eretilna disfunkcija. Impotencija ili erektilna disfunkcija definiše se kao nesposobnost da se postigne ili održi erekcija dovoljna za zadovoljavajući seksualni odnos. Između 10 i 20 miliona američkih muškaraca pati od impotencije u nekom periodu svog života. Kada se uključe pojedinci sa delimičnim erektnim problemima, broj se povećava na oko 30 miliona.⁸² Verovatnost erektilne disfunkcije se povećava tokom godina, ali nije neizbežna posledica starenja.

Kod drugih ili starijih osoba erektilne disfunkcije mogu nastati kao posledica neke specifične bolesti ili medicinskog lečenja neke bolesti, kao rezultat straha, nedostatka samopouzdanja i depresije. Oko 5 posto erektilnih disfunkcija nastaje oko 40. godine starosti, rastući od 15-25 posto u starosti od 65 godina i više. Ipak, ona je izlečiva u svim starosnim grupama.⁸³

Impotencija nije samo u glavi muškarca. Oko 85 posto izazvano je bolešću, posebno dijabetesom i srčanim oboljenjima koja ograničava-

ju protok krvi. Najčešći uzroci su vaskularna oboljenja, dijabetes, neurološki problemi, povreda karlice, prepisani lekovi, hormonalna neravnoteža i Pejronijevo oboljenje.

Psihološki činioci su nedostatak samopouzdanja, zabrinutost, loša komunikacija sa partnerom i konflikt, često su važni činioci koji doprinose ovom problemu. Problem se takođe povezuje sa depresijom, gubitkom samopouzdanja, lošom slikom o sebi, povećanom brigom ili napetošću kod jednog seksualnog partnera i sa strahom od dobijanja polno prenosivih bolesti, uključujući i AIDS. Drugi faktori, kao što su gojaznost, loša fizička kondicija, kao i prekomerno pušenje i pijenje, mogu doprineti erektilnoj disfunkciji.

Kod mnogih muškaraca erektilna disfunkcija izaziva mentalni stres koji utiče na njihov odnos sa porodicom i prijateljima. Muškost i samopouzdanje su tako čvrsto povezani kod nekih da diskusija može biti otežana i neugodna čak i sa ljudima kojima veruju, kao što je njihov partner ili lekar. Iako je 85 posto impotencije rezultat fizičkih činilaca, kada jednom budu zapaženi problemi sa erekcijom, emotivni faktori često povećavaju i utvrđuju problem.

Treba shvatiti da želja, sposobnost za orgazam i ejakulatorni kapacitet mogu biti nedirnuti čak i u prisustvu erektilne disfunkcije, ili mogu biti smanjeni na neku meru i tako doprineti osećaju nesposobnosti za seksualno funkcionisanje.

Nastao je veliki napredak i u dijagnostikovanju i u lečenju erektilne disfunkcije. Četiri najčešće prepisivane terapije uključuju terapiju vakumom, samostalno davanje injekcije, ugrađivanje proteze u penis i intrauretalne kuglice. Na raspolaganju su i druge terapije. Nove tablete obećavaju da će obnoviti seksualne funkcije bez neugodnosti i sramote tradicionalnog lečenja. Mogu se izabrati posebni antihipertenzivni, antidepressivni i antipsihotični lekovi koji mogu smanjiti rizik od erektilnog neuspeha. Mnogi pacijenti i lekari nisu svesni ovih lekova i disfunkcija se često ne leči.

Erektilna disfunkcija nije trajna. Oko 95 posto svih slučajeva mogu se uspešno lečiti kada se jednom odredi uzrok. Erektilna disfunkcija nije samo problem muškarca. Pošto ona može ugroziti brakove, odnose i način na koji oni koji pate misle o sebi, ona postaje problem para. Lečenje je mnogo uspešnije kada u njemu učestvuju oba partnera.

Najveći problem može biti mentalni stav prema problemu. Što više čovek misli da je seksualno onespособljen, to više postaje stvarna mogućnost. Kada se čovek najpre suoči sa erektilnom disfunkcijom, on treba da ode na kompletan fizički pregled, predstavljajući lekaru svoj problem impotencije. Ako ne postoji nikakvo fizičko oboljenje, on onda može prilagoditi svoje stavove u pozitivnijem načinu ka uspehu. Prvi korak ka oporavku je priznavanje da problem postoji i traženje pomoći.

Pornografija. Mnogi muškarci koriste pornografiju kao stimulans iako su u braku. Redovni seksualni partner ne uklanja njihovu potrebu za pornografijom i masturbacijom. Kada se ove navike uspostave, one mogu trajati dugo vremena.

Izveštaj Janus o seksualnom ponašanju, istraživanje iz 1993. u kojem je učestvovalo 2.765 odraslih širom zemlje, navodi da 24 do 32 posto muškaraca aktivno masturbira, ali nije jasno koji procenat ovih muškaraca je u braku.⁸⁴ Arčibald Hart otkriva da 15,5 oženjenih muškaraca i 6,8 oženjenih sveštenika nastavljaju sa masturbacijom i pornografijom u braku.⁸⁵

Popularnost pornografije nastaje iz ranih stanja, kao način zadovoljavanja radoznalosti, želja da se poboljša seksualni nastup i tendencija da postane navika u svojoj stimulaciji. Neki muškarci se okreću erotici da bi vratili izgubljeno interesovanje ili da bi oživelili seksualni život koji opada.

Jedan čovek se okrenuo erotici posle 10 godina braka i onog što je nazvao »dosadnim« seksualnim životom. Počeo je da posećuje bioskope u kojima su prikazivani porno filmovi i kupio nekoliko erotskih video kasete i časopisa. Njegovi hormoni su prostrujali i on je objavio da se ponovo oseća potpuno živim. Ali ovo poboljšanje je bilo kratkog veka. On je postao zavisn od erotike. Bez nje nije mogao da seksualno nastupa. Uskoro se okrenuo ka sadomazohizmu, koji uključuje bol i patnju. Zatim je počeo da gleda porno filmove sa decom i tek tada je shvatio strašan uticaj pornografije u svom životu.

Nažalost, internet je otvorio novi vek pornografije i zavisnosti od seksa. Nije više potrebno da onaj koji to traži ode u loše delove grada. Sada mogu krstariti »mrežom« i upuštati se u pornografiju, »sajberseks« ili čak doživeti aferu na mreži. Savetnici koji se bave zavisnostima kažu da je seksualna zavisnost preko interneta zavisnost

koja danas najbrže raste. Hrišćani koji se muče, slabi su i podložni ovom poroku, postaju sve dublje ukorenjeni u kući i na poslu, čak i sa softverom koji ima filtere. Žene u očajanju zovu savetnike za zavisnosti, ne znajući šta da urade sa stalnim muževljevim bavljenjem pornografijom preko interneta. Mnogi ljudi kažu da ne vide ništa loše u onom što rade, sve dok to fizički ne utiče na njihovu vezu. Oni ne smatraju da je pornografija, kao i druge seksualne zavisnosti, preljuba. Setimo se da neverstvo počinje kada nastane snažna emotivna povezanost. To znači da nije potreban fizički čin da biste izdali svoju bračnu zakletvu.

Pornografija uništava emotivnost jer, prema definiciji, uvodi treću osobu u odnos. Zavisnost od nje ne samo što podriva seksualni život para, već uništava ženino samopouzdanje. Ono podriva njeno osećanje sigurnosti u braku i uništava njeno poverenje u njega. Seksualne zavisnosti mogu se slomiti, ali samo kada čovek prizna svoj problem i stupi u program koji je smišljen za slamanje zavisnosti.

Reč preorgazmičnim ženama

Ne tako davno seksualno nezadovoljna žena ostavljena je da trune u svojoj sopstvenoj seksualnoj frustraciji. Ali ti dani su prošli, a istraživanja su dokazala da su sve udate žene u stanju da postignu orgazam. Reč »frigidna« više se ne koristi za žene koje seksualno ne reaguju. Reč »preorgazmična« je opisnija, pošto je orgazam iskustvo koje žene moraju da nauče. Žena koja ne doživljava orgazam jednostavno još nije naučila kako. Nijedna hrišćanska žena ne treba da se pomiri sa tim, jer to duguje i sebi i svom mužu.

Ženina orgazmična reakcija je blisko povezana sa njenim osećanjima o sebi. Ogorčenost, prezir, pogrešne informacije i umor podižu seksualne barijere za žene koje joj otežavaju, ako ne i onemogućavaju, da odgovori svom mužu. Pošto je mozak naš najvažniji seksualni organ, on mora reći: »U redu je, samo napred«, da bi ona bila seksualno zadovoljena.

Žena kojoj takvi stavovi ometaju uspešno seksualno iskustvo može pomoći sebi tako što će prihvatiti pozitivnije stavove. Postoje mnoge knjige koje joj mogu pomoći da shvati problem. Ako takvi napori ne

pomognu, treba da kontaktira lekara u kojeg ima poverenja ili da traži uput ako je to potrebno.

Drugi metod povećanja seksualnog zadovoljstva, kao i učenje žene kako da postigne orgazam, dolazi kao rezultat jačanja pubokokigenog mišića (PC). Dr Arnold H. Kegel, specijalista za poremećaje u žena, slučajno je 1940. otkrio da jedna vežba za jačanje slabog mišića u bešici takođe povećava seksualno zadovoljstvo kod žena. Ne samo što je Kegel lečio urinarne probleme svoje pacijentkinje, već je po prvi put doživela orgazam posle 15 godina braka.

Savremeni izveštaji sada potvrđuju prvobitno otkriće dr Kegel. Kegelove vežbe su od tada prilagođene od strane mnogih lekara da poboljšaju seksualnu reakciju pacijentkinja, jer možda i dve trećine amerikanki pati od PC mišićne slabosti dovoljno oštre da ometa seksualne funkcije.

PC mišić se proteže između nogu od napred prema nazad kao praćka. On podržava vrat bešike, niži deo rektuma, kanal za rađanje i niži deo vagine. Kod dve od svake tri žene, ovaj široki mišić je slab i labav, što smeta seksualnom funkcionisanju.

Kegelove vežbe za jačanje PC sastoje se od serije kontrakcija koje najpre počinju kada se prazni urin. Ako se uriniranje može prekinuti, PC se zgrčio. Kada se stekne kontrola nad mišićem, vežba se može praktikovati bilo kada. Žena treba da počne sa pet do deset kontrakcija šest puta dnevno tokom prve nedelje. Tokom perioda od šest nedelja ona treba da poveća broj kontrakcija tokom šest dnevnih sesija do 50. Većina žena zapaža promene u svom seksualnom nastupu posle tri nedelje, a nakon šest do osam nedelja mali obim vežbi održaće tonus mišića.

Jačanje PC mišića može ojačati vaginu koja je istegljena rađanjem dece. Istegljena vagina može rezultirati u smanjenom osećaju kod oba partnera. Stezanje ovih mišića tokom odnosa (i prilagođavanje njenih pokreta karlice njegovim) još je jedan način za pojačavanje zadovoljstva.

Da razgovaramo o tome

Zašto je paru najteže da razgovara o najfascinantnijoj temi poznatoj ljudskom rodu? Par koji satima razgovara o planiranju kuće, učiti kada se suoči sa razgovorom o svom seksualnom životu.

Ljudi se ograničavanju na najdetinjastije načine slanja indirektnih poruka kada je seks u pitanju. Bes, ćutanje, durenje, nervoza, nadevanje imena i pretnje su neke od taktika koje se koriste u rešavanju seksualnih problema. Izgleda kao da će par primenjivati sve osim otvorenog, iskrenog razgovora i slušanja.

Istraživanje koje je obavio Džesi Poter, seksualni edukator, terapeut i upravnih Nacionalnog instituta za ljudske odnose u Čikagu, pokazalo je da 87 posto seksualno aktivnih odraslih osoba ne govore jedno drugom šta vole u krevetu.⁸⁶ Pretpostavljam da čak i oni koji kažu da razgovaraju sa svojim partnerima imaju granicu do koje govore.

Kada se ne razgovara o seksualnom problemu, on će učiniti sve osim nestati. On ima tendenciju da raste u svojim dimenzijama i uticaju. Pošto otvorena komunikacija o seksualnim dopadanjima dovodi do srećnijeg seksualnog života, vredi pokušati.

Seksualni problem može razdvojiti par ili ga spojiti, u zavisnosti od njihove reakcije na njega. Ako su spremni da veruju jedno drugom i dele svoje strahove, oni mogu čvršće zacementirati svoju vezu. Seks je takav: on može rasturiti par ili ga sigurnije povezati.

*Dobri slušaoci
su dobri
ljubavnici.*

Da li seksualna želja opada sa godinama?

Seks, tokom godina, se neizbežno menja. Ali to ne znači da seks izumire. Jedno istraživanje na Univerzitetu u Čikagu otkrilo je da žene u svojim 20. imaju najmanje šanse da dožive orgazam tokom odnosa, dok one u svojim 40. imaju najviše izgleda. Kao što jedna žena objašnjava: »Konačno sam shvatila svoje telo i istrenirala svog partnera. Vođenje ljubavi više nije tiho skakutanje i očajničko migoljenje.«

Žene u svojim 30. počinju da preuzimaju više seksualne inicijative. Ove žene osećaju značajno povećanje potrebe za orgazmom. Jedan od razloga je promena u ravnoteži hormona što testosteronu daje veću ulogu u njihovoj telesnoj hemiji – što se prevodi kao veće samopouzdanje, samouverenje i zainteresovanost za orgazam. Kada žena pokaže novo interesovanje za seks, to može biti najgore ili najbolje u seksualnom životu para. Neki muškarci smatraju da su novi stavovi njihove žene u najmanju ruku zastrašujući, a mnoge veze ne prežive oluju.

Kada žena u svojim 40. završi reproduktivne godine, nastaje velika sloboda u shvatanju seksa. I muškarci i žene u svojim 40. obično su postigli određenu meru seksualne i emotivne zrelosti i kompatibilnosti. Postoji obnovljeni smisao zabave, ravnoteže i poštovanja. Deca su starija i provode više vremena izvan doma, što ima oslobađajući uticaj. Smisao intime koju par oseća tokom tih godina konačno im dozvoljava da eksperimentišu sa novim tehnikama kojih su se možda plašili u svojim mlađim godinama.

Pedesete mogu biti opuštenije, romantičnije i intimnije. Tada su partneri verovatno postigli savršeni seksualni i emotivni sklad. Njihove karijere su pod kontrolom, imaju više vremena, manje pritisaka i manje briga nego jednu deceniju ranije. Ponekada muškarci sa strahom pozdravljaju svoje 50. jer se učestalost erekcije malo smanjuje i potrebno je više od vizuelne stimulacije da izazove erekciju. Ono što muškarci ne shvataju jeste da će njihove erekcije trajati duže i možda biti potpunije nego u ranijim godinama.

Izveštaj Janus otkriva da muškarci starosti od 51. do 64. godine opisuju seks kao »mnogo dublje zadovoljavajući« i »neubrzan« nego u svojim mlađim godinama. Imali su mnogo više vremena za predigru i doživeli više topline i intimnosti posle odnosa, sa manje nagona da ejakuliraju. Uzbuđenje postaje fokus. Pošto erekcija manje nastaje zbog vizuelnog stimulansa, to znači da se povećava njihova potreba za dodirivanjem, što proizvodi još veću intimnost.

Verovali ili ne, godine posle 60. mogu biti najseksualnije vreme u životu. Većina žena je sada učestala ako ne i umnožila broj orgazama, a muškarci su naučili da godine ne znače impotenciju. Izveštaj Janus je primetio da oni sa 70 i više godina starosti kažu da je seks zadovoljavajući kao i uvek. Neki su rekli da je najbolji. Čak i oni u svojim 90. koji su imali partnere i bili dobrog zdravlja, rekli su da je seks još uvek dobar.

Kada se rast i intimnost događaju na svakom nivou veze, seksualna intimnost traje tokom godina. Kada se to događa, promene koje se dešavaju tokom vremena biće dočekane sa dobrodošlicom.

Saveti za celovit život

Sedno je znati zašto i kako vaš partner drugačije reaguje, a drugo je prihvatiti razlike i prikladno tome promeniti svoje ponašanje. U velikom stepenu, žena može učiniti da se muž odlično seksualno oseća, ili da ima nisko mišljenje o sebi. Kada žena učini da se njen muž oseća kao seksualni car, on će mnogo verovatnije ispuniti tu ulogu i učiniti da se i ona oseća kao carica.

Slično tome, ako ne uspe da stvori atmosferu u kojoj će njegova žena moći da odgovori, muž će sebi uskratiti seksualno zadovoljstvo koje je važno za njegovu sreću. On se može pitati kako ona može reći da ga još uvek voli, a uskraćivati mu ono što mu je najviše potrebno i što najviše želi. Ali kada stvari ispadnu iz ravnoteže u seksualnom odeljenju, muž bi trebalo da pogleda u sebe, jer tamo gde pronađete mlaku ženu obično ćete pronaći muža koji ne ispunjava njene potrebe.

Saveti muškarcima

Iako su muškarci danas mnogo više seksualno svesni od bilo koje prošle generacije, postoji još mnogo toga što treba da nauče o seksualnom zadovoljavanju žene.

1. *Učinite je romantičnom izvan spavaće sobe.* Vođenje ljubavi je duboko emotivno iskustvo za ženu. Ona se stimulise količinom romantične ljubavi koju joj je njen muž pokazao tokom dana i svaki romantični susret smatra trenutkom duboke ljubavi i veoma je važan deo njenog života.

Ako joj se čini da njen muž uzima seks zdravo za gotovo, ona se može osećati duboko izneverenom i uvređenom. Ona se instinktivno povlači od seksualnih susreta u kojima nema ljubavi i nežnosti. Stalna uveravanja upućena njemu mogu izgledati nepotrebno i teatralno, ali nije tako za nju. Njoj uveravanje nije potrebno zato što je tašta ili traži laskanje. Uveravanje joj je potrebno, jer oseća duboku i stalnu potrebu za romantičnim odnosom.

Učinite je romantičnom ljubavnim dodirima, milovanjima i zagrljajima tokom dana. Držite se za ruke dok se vozite autom, ili dok šetate. Ako je dodirujete samo kada želite seks, ona će naučiti da svaki zagrljaj ili dodir znači odlazak u spavaću sobu i prezreće takav postupak.

Ženi je potrebno da čuje reči i doživi osećanja, pre nego što može reagovati u spavaćoj sobi. Kada je upitana kakvu bi promenu učinila u sposobnosti vođenja ljubavi kod svog partnera, jedna žena je odgovorila:

Četiri zagrljaja dnevno neophodno je za preživljavanje, osam za održavanje, a 12 za rast.

Virdžinija Satir

»Da shvati da atmosfera za vođenje ljubavi nastaje kada on ujutro iskoči iz kreveta, a ne kada uveče uskoči. Malo pažnje, nežne reči, staranje o meni i dodirivanje stvaraju u meni raspoloženje.« Bilo koji muž koji misli da može samo ući u spavaću sobu i očekivati da se njegova žena »upali« bez ikakve pripreme ne razume žensku seksualnost.

Dve stvari najviše uzbuđuju ženu – dodir i reči. Odličan ljubavnik zna kako da osvoji svoju ženu rečima: »Ti si mi sve na svetu.« »Najbolji dan u mom životu bio je kad sam te pronašao.« »Ja sam najsrećniji čovek na svetu jer imam tebe za ženu.« Takve reči bude ženina ljubavna osećanja i pripremaju je za vođenje ljubavi. Pazite se da ne koristite grube seksualne reči ili izraze, dok vodite ljubav sa svojom ženom. One možda stimulišu vas, ali za većinu žena one su uvredljive.

Sada ste je kroz reči i dodir pripremili za vođenje ljubavi.

2. *Provedite vreme u ljubavnoj predigri.* Ljudi imaju tendenciju da se usmere na seksualni odnos. Vi to hoćete, i hoćete *odmah*. Ali ono što je dobro za muškarca, često nije dobro za njegovu ženu. Mnogi muškarci su užurbani ljubavnici. A užurbani ljubavnici su retko dobri ljubavnici. Oni su često nesigurni muškarci kojima je potreban brz orgazam. Najvažnije je da upamtite da je potrebno u proseku od 15 do

20 minuta da se žena pripremi za seksualno iskustvo, a neiskusnoj nevesti ili ženi sa seksualnim problemom verovatno će trebati i 30 minuta i duže.

To što je ona sporija ne znači da nešto nije u redu sa njom. Kada bi muškarcu trebalo isto toliko vremena koliko i ženi, mi ne bismo bili tako plodni i brzo se množili, prema Božjoj zapovesti. Ako oba pola postižu zadovoljstvo onako brzo kao muškarac, mnogo ljubavne predigre nestalo bi iz samog čina. Kada muškarac mora da uspori, da ostavi svoje sopstvene hitne potrebe da bi uzbudio i pripremio svoju ženu, ono što može biti potpuno sebično delo pretvara se u delo nesebične ljubavi. Kada je čovek strpljiv sa svojom ženom, on je može uzbuditi tako da oboje uživaju u zadovoljstvu.

3. *Nauči ženska područja zadovoljstva.* Važno je da muškarac shvati povezanost između tri odvojena dela seksualnog aparata svoje žene: područja zadovoljstva na njenom telu, stidnica i klitoris. Većina muške seksualne sile nalazi se u njegovom polnom organu, ali žena ima mnogo područja na svom telu koja su potencijalno erogena. Njene grudi, uši, usta i vagina reaguju na seksualno istraživanje, u zavisnosti od pojedine žene. Kreativni muž neće se plašiti da upotrebi svoje ruke i usta da istraži njeno telo, tražeći područja u kojima će ona najviše seksualno reagovati.

Da bi muškarcima bilo komplikovanije, ono što joj je u jednoj situaciji ugodno, u sledećoj može biti katastrofalno! Vešti muž će otkriti oblasti koja je uzbuđuju i istražiti ih na način koji je njoj ugodan. Idealno će za oboje biti da razgovaraju o onom što joj je potrebno tako da on bude u stanju da prilagođava svoj pristup njenom raspoloženju.

Rutina i monotonija su smrtonosne za ženinu seksualnost kao i za mušku. Kreativni muž će varirati tempo i pritisak svog dodira, uvek imajući na umu da je njegov cilj da je zadovolji.

4. *Naučite kako da produžite ljubavnu igru.* Pre ili kasnije, dok se pokreće, muškarac prilazi »tački sa koje nema povratka«. Kada čovek nauči da prepozna osećanja koja prethode ejakulaciji, on može naučiti da kontroliše ejakulaciju i produžiti ljubavnu igru. Kada čovek stekne ovakvu vrstu kontrole, on je daleko odmakao na svom putu da postane odličan ljubavnik. On može početi da zadovoljava svoju ženu tako da ona više nego ikada uživa u vođenju ljubavi. Ako je ona samo

povremeno doživljavala orgazme, sada može početi češće i redovnije da ih ima. Ako nikada pre nije doživela orgazam, sada može početi da ga ima. Ili može početi da doživljava višestruke orgazme.

5. Ako neko uđe u vaš dom bez poziva, vi ćete osećati da je ugrozio vašu privatnost i nije dobrodošao gost. Kada je spremna, ona će tražiti ulazak. Ako on želi da se oseća dobrodošlo, sačekajte poziv. Svi se osećamo dobrodošlo, kada nas neko pozove u svoj dom. Isto važi i za ženino telo. Poziv ne mora biti verbalan, ali može biti kroz neku reč koju oboje znate i razumete.

Kada se žena oseća voljenom, ona želi da joj muž bude bliže. Pema nad pesmama to ovako kaže:

»Ustani severe,
i hodi juže,
i duni po vrtu mom
da kaplju mirisi njegov;
nek dođe dragi moj u vrt svoj,
i jede krasno voće svoje.«
(*Pesma nad pesmama 4,16*)

U svom sopstvenom ritmu, ona ga poziva da okusi seksualno voće njenog tela.

6. *Seksualno zadovoljstvo i uživanje bez zahteva*. Nije potrebno da žena uvek doživi orgazam da bi uživala u seksu. Mnoge žene mogu učestvovati u seksualnim odnosima, ne doživeti orgazam, a ipak biti potpuno zadovoljne. Nikada muž ne treba da *zahteva* da njegova žena doživi orgazam, jer je takav zahtev stavlja u nerešiv položaj. Ona može izgubiti interesovanje za seks ili može početi da glumi orgazam.

Većina ljudi prezire farsu, kao što ističe dr Džejms Dobson: »Jednom kada žena počne da se pretvara u krevetu, nema načina da prestane. Zauvek mora činiti da njen muž misli da se ona nalazi na produženom putu zadovoljstva, kada je u stvari njen automobil još uvek u garaži.«⁸⁷

Muškarac koji insistira na kratkom valjanju pre spavanja bez obzira na ženino raspoloženje ili njeno stanje zdravlja uvek će biti razočaran kvalitetom njihovog seksualnog života. Egocentričan, sebičan mu-

škarac može doživeti maksimum olakšanja, minimum zadovoljstva, jer nikada nije naučio značenje iskrene ljubavi.

Muškarci su goniči, u velikoj meri, a žene primaoci. Ali žene moraju imati nešto na šta će reagovati. Čak i ukočena žena može reagovati ako je njen muž nežno miluje, polako, strpljivo i kreativno. Šta može biti uzbudljivije za muškarca od poboljšavanja njegovog seksualnog života? Bilo koji muškarac može postati dobar ljubavnik, pa čak i odličan, ako radi na tome.

Saveti ženama

Većina žena je naučena da, kada se radi o seksu, inicijativu treba da preuzmu njihovi muževi. Od njega se očekuje da vodi ljubav. Prema tome, većina žena očekuje da njihovi muževi vode ljubav i budu osetljivi na njihove želje i potrebe. Međutim, vođenje ljubavi ne treba da bude jednosmerna ulica, u kojoj samo muž zadovoljava ženu. Njemu je potreban partner koji zna kako da vodi ljubav sa njim. Većina žena nikada ne razmišlja tako o vođenju ljubavi.

Recimo da osećate da treba da naćinite neke promene. Kako da počnete?

1. *Ućinite da se oseća seksualno privlaćnim.* Źeni je potrebno da se oseća voljenom pre nego što može reagovati na muŹevljeve seksualne potrebe, ali za njega vaŹi suprotno. Njemu je potrebno da zna da ga ona doŹivljava seksualno privlaćnim pre nego što može reagovati na njene emotivne potrebe.

Jedan Źenski časopis ispitao je više od 4.000 muškaraca koji su naveli da je žena koja ne reaguje najveće odbijanje. Tokom početne faze predigre, Źenino telo automatski reaguje na efektivnu stimulaciju. Ali ona mora *naućiti* kako da se kreće dalje i aktivno traŹi orgazmićno oslobađanje. Ona to ne može postići kroz pasivnost, bez obzira koliko su vešte tehnike njenog muŹa. Ona se mora predati, ne samo svom muŹu, već i svom sopstvenom porivu ka oslobađanju od seksualne napetosti. Za to je potrebno aktivno ućestvovanje tokom vođenja ljubavi.

Muškarac Źeli da se oseća Źeljenim, a ne podnošljivim. Neke Źene obavljaju radnje seksa kao da plaćaju prinudni porez nekoj organizaci-

ji. Ako žena želi srećnog muža, onog koji će je voleti i učiniti romantičnom, potrebno je da mu kaže koliko ga mnogo želi i kako je on divan ljubavnik!

Jedna žena na jednom seminaru o braku rekla mi je koliko je jedne noći mnogo uživala u seksualnom odnosu sa svojim mužem. Pošto je upravo bila na mom seminaru, htela je da na kreativan način sprovede u praksu ono što je doživela. Odmah nakon svog orgazma iskočila je iz kreveta i počela da aplaudira. On nikada nije zaboravio ovu ovaciju!

2. *Shvatite šta pokreće muškarca.* Ono što pokreće muškarca nije isto kao i ono što pokrene ženu. Može biti dovoljan samo pogled na nju u providnoj spavaćici pa da se njegov prekidač upali, i njegove misli uzbuđljivo pojure dok zamišlja ono što ga očekuje. Ali ona je drugačije podešena. Iako se možda divi njegovoj muževnoj građi i uživa da ga gleda u tesnom sportskom šorcu, to će je retko seksualno uzbuđiti. Slično tome, strastan poljubac više uzbuđuje njega nego nju.

Bog je stvorio muškarca da više seksualno reaguje na spoljašnji stimulan. Njegove genitalije su sa spoljašnje strane, isto je i s njegovom seksualnošću. On je veoma osetljiv na vizuelnu stimulaciju i dodire. Muškarci vole da gledaju žensko telo i pokreću se pogledom na nagu ili delimično nagu ženu.

Jedna žena je zamislila da je njen muž »prljavi starac« samo zato što se uzbuđivao, kada se ona uveče skidala pred njim. To ih je oboje dovodilo do očajanja sve dok ona nije naučila da ovakav stav ne pokazuje pokvarenost s njegove strane, već on tako reaguje samo zato što ga je Bog takvim stvorio.

Razmislite o fioci u kojoj držite svoj noćni veš. Da li je pun uflekanih bade mantila, flanelskih pidžama i starih spavaćica koje su se pretvorile u krpe? Vreme je da bacite te stare krpe i častite sebe novim spavaćicama u atraktivnim bojama, lepom stilu i prikladne dužine. Nikada nisam čula da se neki muškarac žali zbog ovakvog troška!

Ponekada su žene uznemirene tekstom iz Jevandolja po Mateju 5,28. gde piše: »Svaki koji pogleda na ženu sa željom, već je učinio preljubu u srcu svojemu.« Čovekovo gledanje tela druge žene neće ga iskušati da pođe u krevet sa njom, ako je kod kuće sve u redu. Prvo seme nezadovoljstva obično počinje ljutnjom, ogorčenošću i odbijanjem, a ne požudom.

Normalan, zdrav, vitalan muškarac prirodno reaguje na ono što vidi i dodiruje. Na primer, što više žena uveče želi da se mazi, to sve više uzbuđuje njegov seksualni nagon. Muška spremnost u svako vreme nije znak pokvarenosti. Bog ga je tako stvorio.

3. *Dodirom ga učinite romantičnim.* Uopšteno govoreći, muškarci drugačije reaguju na dodire od žena. Žena vidi zagrljaj ili milovanje kao izraz privrženosti i topline. Muškarac taj isti zagrljaj vidi kao uvod za seksualnu aktivnost. U velikoj meri, muškarac izjednačava dodir sa ciljem. Cilj je obično seksualan.

Za muškarca je neseksualno dodirivanje serija koraka kroz koje napreduje da bi došao do genitalnog dodirivanja. Žena će najverovatnije želeći genitalno dodirivanje samo u kasnijim fazama, i više voli nežno milovanje. Ali muškarac želi direktnu i trenutnu seksualnu stimulaciju, koristeći jači i snažniji dodir, i on je želi rano, tokom prve faze vođenja ljubavi. Ali njegova žena treba da ga upozna sa erogenim zonama na čitavom njegovom telu kao što su uši, vrat, bradavice, zadnjica i unutrašnje butine (posebno blizu genitalija).

4. *Produženo vođenje ljubavi.* Žene imaju ideju da muškarci brzo moraju doći do orgazma. Ali potrebno je određeno vreme da muškarac dođe do intenzivnog orgazma. Intenzivan orgazam je ono što razdvaja vođenje ljubavi od rutinskog seksa. Što više stimulacije muškarac ima, to će intenzivniji biti njegov orgazam. Ako ima 15 do 20 minuta stimulacije pre odnosa, to će pružiti veliki intenzitet.

Čovek može biti stimulisan do tačke neposredno pre ejakulacije, zaustaviti se na nekoliko sekundi, a onda ponovo početi. Ovo izgrađivanje seksualne tenzije i usporeni proces daju naročiti intenzitet njegovom orgazmu. Većina muškaraca može savladati dva, tri, četiri ili više ovakvih ciklusa. Vi možete osetiti kada je orgazam blizu. Testisi postaju tvrdi i privijaju se uz telo. Vi možete zaustaviti ejakulaciju tako što ćete prestati sa svojim pokretima. Uz eksperimentisanje, možete pružiti iskustvo o kojem će vaš muž govoriti dugo vremena.

5. *Imajte dobra osećanja o sebi i svom telu.* Većina žena ne voli svoje telo. Uzmite, na primer, Rovenu. Ona je privlačna 37-godišnja učiteljica sa divnim očima i kožom o kojoj većina žena samo može da sanja. Ali ako je upitate kako doživljava svoje telo, ona će reći: »Sve je u redu dok na sebi imam odeću. Ali onog trenutka kada skinem

odeću, poželim da se sakrijem. Moj muž kaže da sam divna, ali ja tako ne mislim.«

Mnoge žene su kao Rovenka. Moraju da ugase svetlo, ili bar da ga priguše, dok vode ljubav. Plaše se da pokažu suviše mnogo tela. Ali ako ne mislite da ste seksi, zaista ne možete biti seksi. Ženi nije potrebno da bude kraljica lepote, ali mora dobro da misli o sebi i svom telu. Ako se osećate ugodno u svom telu i osećate da ste seksi, i vaš muž će tako misliti. Ako imate dobru sliku o sebi, imaćete više samopouzdanja u spavaćoj sobi.

Učinite ono što je potrebno da pomognete sebi da se osećate privlačno. Vežbajte. Nosite odeću koja čini da se osećate seksi. Ugađajte sebi u kupatilu. Uživajte u uljima, losionima, kremama i sesijama u salonu lepote koji će vam dati uverenje o vašoj privlačnosti i izgledu u spavaćoj sobi. Često male stvari mogu poboljšati vaše samopouzdanje! Naučite koje su to stvari i dobro ih iskoristite.

Verujte u muževljevu reakciju koju pokazuje prema vama. Verujte da ste atraktivni, dok on pokazuje svoju atrakciju vama. Često je potrebno da vidite sebe kroz oči svog muža da biste shvatili da ste privlačni. Saznajte šta on smatra da je seksi kod vas i gradite na tom znanju. To možda može značiti da ćete izaći iz svoje zone udobnosti, rizikujući neugodnost, dok isprobavate nove pokrete, načine govora i oblačenja, ali verujte muževljevom uživanju u vašem seksepilu. Dok učite da poboljšate ovu stranu svoje prirode, uživaćete u uživanju svog muža.

6. *Neka seks bude prioritet.* Jedna od glavnih prepreka ženinom interesovanju za seks je umor. Nakon što se mučila kroz radni dan od 18 sati, seks može biti poslednja stvar u njenom umu – a ono što radi poslednje, verovatno će biti loše urađeno. Žena koja voli organizovane prioritete tako da seks ne zauzima poslednje mesto. Kada dođe 9 sati uveče, ona će se boriti sa porivom da započne onaj poslednji posao pre spavanja. Žena koja smatra da je seksualna strana u njenom braku važna, sačuvaće vreme i energiju za nju.

Ono što se uopšteno naziva »brzi seks« može da bude za jednog ili drugog ili oba partnera. Brzi seks može uključivati odnos, orgazam ili ejakulaciju, ili ništa od gore navedenog. On se dešava samo uz međusobno slaganje.

Takav seks može biti zabavan. On može da bude desert pre doručka, usred noći, ili poslepodnevna rapsodija. To je brz način da se uzburka strast u braku. Ipak, on nikad ne treba da bude osnova vaše seksualne dijete. Možda možete preživeti uz pomoć seksa na brzinu, ali ćete stagnirati. Povremeno uključivanje u seks na brzinu može dodati iskru i raznolikost vašoj seksualnoj ishrani.

Održavanje vernosti

Jedan od glavnih ključeva za odličan seksualni život jeste čuvanje predanja jednom partneru. To se naziva vernost. Poveravanje seksa samo jednom životnom partneru jedini je način za izgrađivanje emotivno zdrave, stabilne zajednice. Biranje da se ograničite samo na jednog seksualnog životnog partnera je osnovno u izgradnji karaktera. Vaš karakter definiše ko ste. Pavle je pisao: »I svaki od vas da zna držati (kontrolisati, održavati) svoj sud u svetinji (čistoti, odvojeno od pokvarenosti) i u časti.« (1.Solunjanima 4,4)

Samokontrola je ključni sastojak u svakom seksualnom izražavanju. Bez nje, ne samo što bi društvo propalo, već bi osoba postala nepredvidljiva i opasna.

Ljubavnici u braku. Muževi i žene treba da teže da budu maštoviti, kreativni i spremni ljubavnici. Bog je odredio da seks – neukaljan sebičnošću – bude uzbuđljiv, za uživanje i zadovoljstvo. Dobar seks, prema tome, nastaje kao krajnji rezultat zadovoljavajućeg odnosa. Ako postoje seksualni problemi, uključujući vremenske pritiske i seksualnu energiju, tražite pomoć od Boga u rešavanju problema. Molite se da biste načinili prioritete u svom životu na takav način da posvećujete energiju, vreme i kreativnost koja je potrebna da bi ste uživali u izvršnom seksualnom životu. Setite se, dobar seks se ne događa tek tako.

***Kada se dvoje
razvedenih
ljudi venča,
četvoro odlazi
u krevet.***

Narodna izreka

Poglavlje 22

Neka ljubav traje čitavog života

Kreativni načini za održavanje romanse u životu

Kerol i Filip su se sreli, zaljubili, venčali i imali troje dece. Ali na svom putu ka izgrađivanju porodice, njihov brak je počeo da puca po šavovima. Njihovi snovi izgubili su se negde između zvezdanih iluzija i oštre stvarnosti vaspitavanja dece. Ono što je ovaj par otkrio bilo je da bebe mogu biti veliko iskušenje za odnos među roditeljima. Dosadne pojedinosti iz života u domu postale su emotivno minsko polje.

Često roditelji postaju toliko zaokupljeni životom svoje dece da zaboravljaju da daju prioritet braku. Ako se ovaj uzorak nastavi, njihova deca postaće jedino lepilo koje ih drži. Par obično ne shvata da su zanemarili svoj brak. To počinje neprimetnim menjanjem prioriteta i često se nastavlja sve dok deca ne postanu starija. Obeležja sredovečnog doba, kao što su četrdeseti rođendan ili diploma srednje škole postaju gruba sredstva za buđenje. Kada deca odu, ovi partneri gledaju jedno u drugo i pitaju se ko je taj stranac što sedi preko puta stola.

Nije lako zadržati brak na šinama romantičnosti. Lori to ovako objašnjava: »Bila sam šokirana, nakon što smo otišli na odmor da proslavimo svoju desetogodišnjicu braka, kada sam shvatila da je prošlo sedam godina od kada smo poslednji put sami otišli da provedemo vikend. Nisam se ljutila što nikada nismo imali godišnji odmor, ali bilo je divno raditi ono što smo hteli, kada smo hteli, gde smo hteli, bez dece. Bilo je to kao da devet godina nosite pejdžer i onda ga iznenada skinete i negde ostavite čitavih nedelju dana. Bila sam tako slobodna! Nikada se u kući nisam toliko opuštala. Bilo je to kao na medenom mesecu, pre nego što smo imali decu.«

Nakon što smo jedno vreme proveli u braku, nastaje tendencija da poslu i deci posvetimo svoju najveću energiju. Brak dobija ono što ostane. Ali ako par želi da održi zdrav brak u dugoročnom vremenu, romansa i zabava moraju postati deo prefinjenog čina ravnoteže. Ako nema vremena za to, međusobno strpljenje će se istanjiti.

Parovi nepripremljeni za promene u romanu, konačno će početi da se pitaju da li su uopšte stvarno zaljubljeni.

H. Norman Rajt

Kao što drugi zakon termodinamike kaže: »Sve o čemu se ne vodi računa imaće tendenciju ka neredu.« Život u istoj kući, ista religija, roditeljstvo istoj deci, deljenje istog kreveta, više nije dovoljno.

Zapazite da spomenuti parovi nisu razmišljali o razvodu. Oni su verovatno imali bolji odnos od mnogih drugih. Ali nisu bili srećni. Brak ih nije zadovoljavao. To se događa u mnogim brakovima. Mladenci postanu razočarani bračnim životom kada njihov brak više ne liči na televizijsku seriju sa srećnim krajem posle 30 minuta. Useljavaju se rutina, istovetnost, dosada i zauzetost decom. Takvi parovi stoje na ivici onoga što se može nazvati »pregorevanje u braku«.

Pregorevanje u braku je stanje potpune fizičke, emotivne i mentalne iscrpljenosti u braku. Ono utiče na one koji očekuju da brak da značaj životu i konačno shvataju da, bez obzira na sve njihove napore, njihov brak ne pruža ono što žele.

Pregorevanje u braku ne događa se preko noći. Ono je postepeni proces, rastuća svesnost da prilike više nisu onako dobre kao nekad, da bračni drug više nije onako uzbudljiv kao nekad.

Kreativni načini za održavanje romanse u životu

- Pokušajte romantično punjenje od 20 sekundi. Ljubite se najmanje po 20 sekundi dva puta svakog dana, umesto da se samo ključnete po obrazu ili ustima.
- Zalepite pisamce na ogledalo na kojem piše: »Zdravo, Omiljena osobo. Gledaš u osobu koju volim najviše na svetu.«
- Pripremite knjižicu koju ste sami napravili sa kuponima koje vaš partner može otkupiti kada želi. Na kuponima može pisati: »Do-

nosilac ima pravo na dva sata moje nepodeljene pažnje. Izaberi šta želiš da radimo« ili »Donosilac ima pravo na šetnju po omiljenom području.«

- Kada je vaš partner imao stvarno naporan dan, izmasirajte ga.
- Napišite spisak stvari koje volite kod svog partnera. Zalepite kovertu i ostavite je na njegovom/njenom jastuku.
- Kada vaš partner uđe u sobu, okrenite se prema njemu i zazviždite.
- Pozovite partnera na svečanost grljenja. Nazovite sebe lekarem za grljenje koji deli izvanredne zagrljaje i kažite mu da bez nje-ga/nje ne bi bilo ove svečanosti.
- Pošaljite decu na spavanje 30 minuta ranije i provedite vanredno vreme sa svojim partnerom. Deca će se možda žaliti, ali budite čvrsti.
- Svakog dana odvojite pet ili 10 minuta kada možete biti nasamo jedno s drugim. Na primer, popijte šolju čaja pre nego što deca ujutro ustanu.
- Isključite televizor i ležite zagrljeni razgovarajući, dok ne zaspite.
- Pozovite svog partnera usred poslepodneva, samo da ostanete u dodiru.

Poglavlje 23

Zabavljajte se sa svojim partnerom

Odvojite vreme za romantičnu pažnju. Odvajanje vremena za romantične i posebne zajedničke aktivnosti je od suštinske važnosti u uspešnom braku. Vreme koje provedete zajedno odražiće se u celokupnom kvalitetu vašeg braka. Savetnik Vilard F. Harli preporučuje da ako želite da vaš brak bude zdrav i muž i žena visoko zadovoljni brakom, potreban je minimum od 15 sati nepodeljene pažnje sedmično. On preporučuje da se ovo vreme podjednako raspoređi tokom nedelje, a ne da se vikendom pretera.⁸⁹

Ali kada parovi doživljavaju bračne nevolje, oporavljajući se od bračne nevernosti ili nekog drugog ozbiljnog bračnog sukoba, trebaće i više vremena. Dvadeset do 30 sati sedmično neophodno je da bi se obnovila ljubav koju je par nekad imao. U takvim slučajevima, Harli preporučuje da, s ciljem očuvanja braka, par treba da ode na godišnji odmor, kada sve vreme mogu provoditi obnavljajući izgubljenu intimnost. Obično dve do tri nedelje posvećivanja nepodeljene pažnje dovodi par do tačke kada mogu doneti inteligentnu odluku o svojoj budućnosti.

Mnogi parovi kažu da jednostavno nemaju vremena da to sprovedu u svojim vezama. Ali ako je bilo koje od njih imalo potajnu aferu, pronaći će vreme. To je jednostavno pitanje prioriteta. Pravi problem je da oni ne žele da zajedno provode vreme, jer dobijaju tako malo od svoje veze. Ali ako ovaj uznemireni par nauči da oživi onu vrstu romanse koju su imali dok su se zabavljali, postoji nada za obnavljanjem ljubavi koju su jednom imali.

Posvećujte pažnju dok se zabavljate. Možda je potreban podsetnik da vas opomene šta je to usmerena pažnja – vreme provedeno u obraćanju

nepodeljene pažnje jedno drugom. Ovo zajednički provedeno vreme ne sme uključivati decu, prijatelje ili rođake. Romansa može cvetati samo u privatnosti. Neki parovi misle da mogu biti romantični u prisustvu dece. Ne. Romansa i deca ne idu zajedno. Intimnost je uništena.

Upamtite, nemoguće je stvoriti intimnost između muža i žene ako se deca penju po vama, mališan plače iz druge sobe ili vas starije dete proverava. Ali kao roditelji imate odgovornost da nadahnete decu o mogućnostima koje postoje u braku. Romantični odnos između vas dvoje učiniće napredak.

Složite se da nećete razgovarati o tekućim zubarskim procedurama, čudnim osipima ispod pelena, fudbalskom treningu, promeni rasporeda ili problemima preseljenja. Takođe se ne računa vreme provedeno u gledanju televizije, odlaznje u bioskop ili utakmicu, na koncert i pozorišne predstave, jer ste se zabavljali uz pomoć nekog spoljašnjeg izvora i nije bilo mnogo vremena za intimni razgovor ili usmerenu pažnju.

Od suštinske je važnosti da parovi stvore aktivnosti koje ispunjavaju njihove najveće emotivne potrebe. Romantičnost, za mnoge žene, znači intimne razgovore ili usredsređenu pažnju. Za muškarce, romantičnost je učestvovanje u rekreativnim aktivnostima i seks.

Lepo se obucite. Kada uveče izlazite na sastanak, potrebno je da se oboje lepo obučete da biste izgledali drugačije. Žena koja je obučena kao da će upravo početi sa ribanjem rerne neće oduševiti muževljevo oko. Obucite haljinu koja će vašeg muža naterati da pogleda dva puta. Uredite kosu, upotrebite parfem i obucite cipele sa štiklom koje čine da vaša noga izvanredno izgleda. Ako deca zaplaču, a bebisiterka se zaprepasti kad vas vidi, znaćete da ste uspeli.

Dok se oblače za tu priliku, potrebno je da se i muškarci doteraju. Veliki stomaci, majice sa rupama i neobrijano lice neće proći na ispitu romantičnosti. Stare farmerke, prljavi nokti i zadah iz usta takođe neće proći. Ali muškarac koji je sveže obrijan, s losionom posle brijanja, sa čistom, ispeglanom košuljom, urednim pantalonama i izglancanim cipelama, sigurno će ostaviti dobar utisak. Najvažnije od svega, smešite se!

***Najbolji način
na koji ćete vi
i vaš bračni
drug imati
malo vremena
bez dece jeste
da zajedno pe-
rete sudove.***

Žena se oseća posebno kada odvojite vreme da se doterate za nju. Kada uložite vanredan napor da se pripremite za nju, ona to prima kao dokaz da je volite. Ako to ne učinite, ona pretpostavlja da je ne volite. Važan deo vašeg udvaranja jeste da joj budete privlačni. I njoj je potrebna ta ista vrsta razmišljanja.

Jedan čovek je progovorio iz svog srca: »U pravu ste. Svakog dana se doterujem da idem u kancelariju. Ali posle posla i vikendima, sve što nosim su omiljene stare farmerice i stara majica. Pokušavam da je malo volim a ona me odgurne i kaže da mi je potrebno brijanje. Privlačim je samo kada ujutro izlazim kroz vrata. Sada znam i zašto.«

Pokušajte da se sretnete na svom mestu sastanka, umesto da zajedno odete iz kuće. To stvara osećanje kao da idete na sastanak sa nekim posebnim. Večeri tokom radne nedelje su bolje u ovoj strategiji. Postoji nešto posebno kada uđete u prostoriju punu ljudi i dozvolite svom partneru da vas dobro vidi pre nego što dođete do svoje stolice.

Flertujte jedno sa drugim. Nije teško razlikovati parove koji se zabavljaju od venčanih parova. Dok se zabavlja, par miluje jedno drugo rukama i očima, a šta radi venčani par? Jede. Nema dodirivanja, nema intimnih dugih pogleda, ni zadirkujućih osmeha. Ako par razgovara, pričanje teče otprilike ovako: »Pazi, prosućeš to.« Kada hrana stigne, oni se koncentrišu na stavljanje viljuške u usta. Nema ništa što bi mogli da kažu, jer već sve znaju jedno o drugom i ne pokušavaju da otkriju nešto novo.

Iako su parovi koji su nekoliko godina u braku daleko od ranijih sastanaka otkrivanja, ipak postoji nekoliko prefinjenih, promenljivih tajni o drugoj osobi koje je potrebno nežno otkriti. To je, u stvari, brak – trajan proces otkrivanja. Za to služi zabavljanje posle venčanja. Kuda idete i šta radite nije toliko važno kao planiranje da idete sami i ne padnete u uobičajene rituale.

Potrebno je da muževi i žene ponovo nauče kako da flertuju jedno sa drugim. Šaptaj na uho, nežni zagrljaj, pisamce gurnuto u tašnu, ili poljubac bez razloga mogu pomoći parovima da ostanu u vezi tokom čitavog dana. Zadovoljni pogledi, komplimenti, dugi pogledi, šarmantni osmeh, i ruka nežno položena na partnerovo rame, dok se smežete nekoj smešnoj primedbi, mogu vas trenutno podići u visine.

Savladajte svaki problem koji imate da u javnosti pokazujete privrženost svom partneru. Možete pokazati dobar ukus, a ipak staviti ruku na partnerovu nogu, malo se stopalima igrati ispod stola, ili nežno okupirati prostor svog partnera. Ako zajedno večerate, smatrajte to iskušavajućom vrstom predigre. Smešenje, kontakt očima, sugestivni dodiri i intimni razgovor mnogo znače.

Nemoguće je razviti blisku, intimnu zajednicu, ako ne provodite značajno vreme zajedno. Preporučujem nekoliko sati svake nedelje, ili svake druge nedelje, ako ne možete imati sedmične sastanke.

Kreativne ideje za zabavljanje

1. Kidnapujte svog partnera i odvedite na mini odmor – jedno poslepodne ili veče, na nešto što je želeo/želela da uradi.

2. Vozite se kroz naselje novih kuća u izgradnji i birajte svoj model doma.

3. Proverite novi nameštaj u prodavnici nameštaja (gledanje ništa ne košta).

4. Krenite u šetnju kroz park. Probajte ljuljaške i vidite ko najviše može da se ljulja.

5. Krenite u turneju po prošlosti – upalite vatru u kaminu; pripremite toplo piće; ili provedite sat vremena u zajedničkom gledanju porodičnih albuma i sećanju na zabavna vremena podeljena u prošlosti.

6. Krenite u šetnju kasno uveče. Razgovarajte o onom što vam je na srcu.

7. Idite u istraživanje – na bilo koje mesto koje vaš partner želi (bez razloga) – u posebno skrovište u planinama ili napušteni grad za koji ste čuli. Ispitajte neobičnu prodavnicu na uglu ulice.

8. Kupite nekoliko bočica sa tečnošću za pravljenje balončića. Idite na najviše mesto u blizini – neka zgrada, planina ili krov vaše kuće. Duvajte balončiće i gledajte kako nestaju sa vidika.

9. Idite na najbliže jezero ili ribnjak i hranite patke. Bacajte stari hleb patkama i gledajte kako rone i bore se za ručak.

10. Probajte sastanak u kadi s vrućom vodom. Ako nemate kadu, upotrebite prijateljevu! Neka topla, sapunjava voda rastopi vaše stresove. Pričajte o nečem zabavnom.

***Ni u jednom
braku ne sija
samo sunce,
ali dvoje ljudi
mogu da
podele jedan
kišobran ako
se približe.***

11. Obucite svoju najbolju odeću, a zatim idite da jedete u – običnom restoranu! Vaša neuobičajena odeća na običnom mestu biće zabavna! Igrajte se stopalima ispod stola.

12. Pripremite lov na blago za svog partnera. Počnite sa pisamcem kojim ga upućujete na određenu fioku u kuhinji, u kojoj će naći drugu poruku koja mu govori da ide do automobila, u kome će biti buket cveća sa porukom da se mora odvesti na određeno mesto da bi dobio dalja uputstva. Na kraju puta (načinite ga dugim koliko želite), vi ćete ga čekati sa izletom na plažu ili rezervacijom u omiljenom restoranu.

13. Dok jedno od vas ima odborsku sednicu, a drugo vozi decu na časove muzičkog, sastanite se negde i podelite kesicu bombona.

14. Naizmenično pitajte jedno drugo da izade s vama na sastanak. Onaj koji pita mora da načini sve planove, birajući restoran, praveći potrebne rezervacije, aranžirajući čuvanje dece, itd.

15. Budite avanturistički raspoloženi. Zajedno se popnite na planinu; jedrite na talasima; putujte u stranu zemlju.

16. Idite zajedno na neki večernji kurs – kuvanje, fotografija, uređenje bašte, strani jezik ili ručni rad. To će vam dati nešto novo za razgovor.

17. Jednog dana u sedmici ručajte negde zajedno. To vam daje nešto što ćete oboje očekivati i razbija monotomiju sedmice.

18. Planirajte poslepodne za vožnju biciklom u omiljenom komšiluku, po prirodi ili po zanimljivom području. Posle ručka u prirodi, razmenjujte ideje za gradnju svoje kuće snova. Slikajte se za uspomenu.

19. Ako imate bolesno dete ili vam nedostaje devojka za čuvanje dece, planirajte sastanak ispred kamina. Upalite sveće, pustite svoju omiljenu romantičnu muziku i čitajte ljubavna pisma koja ste pre mnogo vremena pisali jedno drugom.

20. Napravite spisak šest aktivnosti koje biste voleli da uradite sa svojim bračnim drugom. Najmanje jednom mesečno naizmenično birajte po jednu stvar sa spiska svog partnera i pridružite mu se s radošću. Bez obzira da li se radi o jahanju, ronjenju ili klizanju, učestvujte zahvalno i radosno kao da se zabavljate.

Poglavlje 24

Igrajte se sa svojim bračnim drugom

*I*edan od razloga što volimo da budemo sa svojom decom je to što su ona veoma zabavna. Pričaju smešne viceve, kičkoću se, dele nova iskustva i sanjaju o budućnosti. Kada ste to radili sa svojim partnerom?

Deca su majstori u zajedničkoj igri i uživanju u jednostavnim stvarima sa čistom, nepodeljenom radošću. Odrasli ne gube sposobnost za igru; njih samo odvuku životni pritisci. Društvo ne naglašava važnost igre za odrasle. Umesto toga, slave se rad i dostignuća, dok se aktivnosti u slobodno vreme smatraju gubljenjem vremena. Međutim oni koji su najzadovoljniji životom su oni koji imaju ravnotežu u radu i igri.

Igranje nam pomaže da steknemo osećanje povezanosti sa onima koje volimo. Parovi koji uživaju da se igraju zajedno smatraju da to znatno jača njihovu vezu. Parovi kojima nedostaje igra u braku su nesrećni zbog tog nedostatka.⁹⁰

Važnost igre podržalo je istraživanje R. Viliijema Bečera, kliničkog psihologa, koji je otkrio da igranje stabilizuje brak. Ono podstiče komunikaciju i jača bračnu vezu, jer visoko vrednujemo svoje najrazigranije veze. Kad igra nestane iz veze to je znak da brak propada. Kada se igra obnovi, to je znak da se problem u braku rešava.⁹¹

Igra je način da pokažete da ste srećni. Takva komunikacija govori vašem partneru: »Uživam da budem sa tobom i da delimo zajedno zabavne trenutke. Ti me činiš srećnim i ja želim da usrećim tebe.«

Igra je još važnija ako je naša veza pod stresom. Ona pomaže parovima u teškim vremenima, jer opušta napetost i pomaže u očuvanju smisla proporcije, kada se borimo sa problemima. Kada se par izner-

viran nečim, ali može da se uključi u neku igru ili oblik igranja i počne da se smeje, oni će opet početi da se dopadaju jedno drugom.

Igra je značajan modalitet komunikacije, jer je, u velikoj meri, neverbalni jezik. Uz nekoliko reči možete izraziti misli i osećanja na razigran način.

Kada je Adam bio usamljen, Bog mu nije stvorio 10 prijatelja, već jednu ženu.

Zbog svojih veoma zahtevnih uloga, odraslima je teže da se igraju nego deci. Odgovornosti čine da je teže spontano se ponašati na dečji način. Da biste stekli taj smisao razigranosti, verovatno ćete morati da planirate za to. Jedan predlog je da jedno veče ugasite televizor i igrate igre sa svojim partnerom. I umesto da pokušavate da pobedite, naučite da uživate u igri, zadirkujte se, flertujte, šalite, razgovarajte, kao što ste radili dok ste se zabavljali.

Heri i ja se često igramo. Ja mu nadevam imena, jurim ga po kući; volimo da se tučemo jastucima i peškirimama. Heri me navodi da budem kreativnija, kada dobijem svoje napade razigranosti i gluposti. On mi pozitivno vraća, što me ohrabruje da nastavim da se igram.

Kreativne ideje za igranje

Danas je najbolje vreme da počnete da se igrate! Evo nekih zabavnih ideja:

- Zajedno operite auto i posle toga napravite vodenu tuču.
- Bacajte čarape ili jastuke jedno na drugo.
- Zajedno pevajte u autu.
- Bez upozorenja, uvucite svog partnera u orman i poljubite ga.
- Zajedno bojite kupatilo, dok glasno svira vaša omiljena muzika.
- Stalno smišljajte iznenađenja.
- Stvarajte tradiciju za koju ćete samo vas dvoje znati.
- Podelite smešnu fantaziju da ćete imati ostrvo ili palatu, koju ćete izgraditi i jednog dana živeti u njoj.

Poglavlje 25

Smejte se sa svojim bračnim drugom

Sparovi u srećnom braku mnogo češće se smeju od onih koji su nesrećni. Skoro tri četvrtine srećno oženjenih učesnika u jednoj anketi rekli su da se zajedno smeju jednom dnevno ili više.⁹² Podeljeni humor nalazi se na vrhu spiska zašto srećni parovi veruju da njihova veza traje. Humor čuva raznolikost i uživanje u vezi. Parovi koji se zajedno smeju očigledno ne pate od dosade.

Smešni tipovi na geletologiji (nauka o veselju) na Univerzitetškoj medicinskoj školi u Stanfordu kažu parovima da se smeju naglas. Savijte se i valjajte po podu, kažu oni, jer smeh oslobađa endorfine i enkefaline (one prirodne ubice bolova, hemijske rođake opijatima kao što su morfijum). Smeh vas pretvara u ljudski vibrator koji masira praktično svaki organ u telu.⁹³

Smeh je sličan aerobičnim vežbama. Prosečni smeh izlazi brzinom od oko 100 kilometara na sat i pruža iste blagodeti kao 10 minuta vešljanja. On ojačava imunološki sistem, smanjuje bol, olakšava stres i poboljšava cirkulaciju i disanje.⁹⁴

Humor i smeh smanjuju napetost. Zato se pričaju vicevi. Vi stvarate napetost i izgrađujete je; zatim probušite balon kada izgovorite poslednju rečenicu. Neki parovi se plaše humora, jer on otkriva ranjivost i smatraju ga pretnjom u svojoj vezi. Umesto da sagledaju humor u svojim sopstvenim životnim situacijama, oni uključuju TV i prate pasivan humor koji neko drugi diktira.

Jedne večeri pastor je posetio Boba i Sju, novovenčani par koji su dolazili u njegovu crkvu. Bob je pozdravio pastora i pozvao ga da sedne u dnevnoj sobi objašnjavajući da se Sju tušira. Ljudi su se upu-

stili u neki ozbiljan razgovor o nedavnim sportskim događajima kada su se otvorila vrata kupatila. Sju, ne shvatajući da njen muž ima društvo, iskakutala je iz kupatila – bez odeće – da iznenadi svog muža poljupcem.

Zaprepašćenje se ogledalo na njenom licu kada je shvatila da njen muž nije sam. Uz vrisak, okrenula se i odjurila u spavaću sobu. Užasnuti pastor je otišao najkulturnije što je mogao, a novi muž se bezuspešno trudio da kontroliše svoj smeh.

Sledeće sedmice, Sju je domarširala do pastora i sa veselim titrajem u očima rekla: »Zdravo, ja sam Sju. Mislila sam da me nećete prepoznati kad sam obučena!« Oboje su bili u stanju da se smeju smešnoj situaciji i napetost je prošla.

Humor uklanja naš površinski sloj pravедnosti. On smajuje napestost. Žučne rasprave prestaju kada se podeli smeh. Neko je rekao da je smeh kao Božji pogled na situaciju. On nam pomaže da steknemo perspektivu o sitnim dosadama i leči hiljadu povreda.

Smeh za život predstavlja isto što i amortizeri u automobilu. On neće ukloniti rupe sa puta, ali će učiniti da vožnja bude udobna.

Barbara Džonson

Čak i jednostavan osmeh može poboljšati zdravlje kao i stanje vašeg uma. Smeh stimuliše grudnu žlezdu koja doprinosi telesnom imunološkom sistemu. Jedan lekar koji je lečio pacijente sa hroničnim oboljenjima predložio je svojim pacijentima da se dva puta dnevno smeše sebi u ogledalu. Istraživanja su pokazala da, čak i kada je osmeh lažan, um se više za država na prijatnim stvarima.⁹⁵

Ipak, čuvajte se da smehom ne rešavate sve svoje probleme ili da umanjujete ozbiljne probleme. To može veoma da nervira zabrinutog partnera. Neke situacije nikad nisu smešne.

Vi i vaš partner možda imate različit ukus u humoru. Heri više voli glupe viceve i čudan humor. Ja vo-

lim brzu mudrost i spontan humor sa snažnom poslednjom rečenicom. Ipak, zajedničko smejanje i humor ojačali su naš brak i spontanost. Ljubav i smeh izgrađuju intimnost. Nemoguće je voleti nekog sa kim se ne možete smeјati.

Jedan istraživač je otkrio da parovi koji se slažu oko onog što je smešno, imaju više šanse da vole i venčavaju se sa sebi sličnima nego

sa onima koji vole drugačiji humor. Oni koji imaju sličan ukus u humoru duže ostaju zajedno od onih sa različitim ukusom. Humor očigledno doprinosi bliskosti, jer naglašava slične vrednosti, interesovanja, inteligenciju, maštu i potrebu.⁹⁶

Kreativne ideje za humor

Ako želite da poboljšate svoju kvotu smeha, evo nekih ideja:

- Naučite kakav humor odgovara vašem bračnom drugu. Isecite karikature iz časopisa ili novina i podelite ih sa svojim partnerom.
- Podelite smešnu priču. Doterajte stvarnu priču da izazovete smeh; ili izmislite neku priču o svom danu.
- U privatnosti delite nadimke koji vam izazivaju osmeh.
- Pravite smešne izraze na licu ili zvuke koji će pokazati vašu komičnu stranu.
- Ispričajte vic. Loš vic je bolji od nikakvog. Cilj je smeh, a ne skupljanje komičarskih poena. Možete se smejeti nečem što je neozbiljno.
- Ako nešto ne ide onako kako ste zamislili, pokušajte da se tome smejete umesto da se iznervirate. To će smanjiti stres i staviti osmeh na vaše lice.
- Kikoćite se oko nečeg što ne morate pamtiti.
- Delite privatne viceve i nadimke. Stvarajte privatnu tradiciju koju ćete samo vas dvoje deliti.
- Podelite smešnu fantaziju ili san. Vesela komunikacija pokazuje smisao poverenja.

Ako se vi i vaš bračni drug ne smejete zajedno, vreme je da počnete. Kao što nam Pismo kaže: »Veselo srce pomaže kao lek.« (Priče 17,22)

Romantično bekstvo

Preporučujem vam romantično bekstvo svaka tri meseca – noćenje u nekom hotelu ili motelu. Neki od vas će se možda u ovoj tački pitati o mom razumu. Pitate: »A šta sa decom? Zar ne znaš koliko to košta? Nemamo vremena za takve gluposti!«

Razmislite ovako: To može biti najbolja investicija koju ste napravili u svom braku. Zar nije mudrije da sada potrošite malo vremena,

truda i novca izgrađujući romantičan, zdrav odnos? Ako to ne učinite, veće su šanse da ćete kasnije potrošiti istu svotu novca – ali na neke veoma drugačije stvari, kao što je savetovanje, advokati za razvod, troškovi suda i izdržavanje bračnog druga i dece.

Da, to mora biti preko noći u hotelu. Dozvolite mi da objasnim zašto. Šta je »dom« za muškarca? To je njegov zamak! Tu se on vraća nakon napornog radnog dana da provodi svoje slobodno vreme, da se opusti, da skuplja energiju da bi mogao izaći i ponovo se boriti sa svetom.

Šta je »dom« ženi? Bez obzira da li ona radi izvan doma ili u nje-mu, »dom« predstavlja RAD, RAD i još više RADA. Nije važno u kojoj sobi se ona nalazi. Uvek postoji nešto što vrišti: »Podigni me«, »Skloni me« ili »Očisti me«. U domu se nalazi toliko mnogo zadataka koji zahtevaju njenu pažnju i zato joj je teško da se opusti i igra ulogu »ljubavnice«.

Kada se žena nađe u hotelu, ona može zaboraviti na posao i stres koji je ostavila za sobom. Za ženu je neophodno da jednom u tri meseca napusti dom i prenoći u nekom drugom okruženju, ako želite da sačuvate svoj brak od pregorevanja.

Evo nekih razumnih pravila koja će pomoći da takav boravak obnovi vaš brak:

1. Nema razgovora o računima, deci, roditeljima ili drugim temama koje izazivaju nervozu.
2. Nema akt-tašni, telefonskih poziva u kancelariju, pejdžera ili mobilnih telefona.
3. Nema televizije, videa ili filmova (pažnja se mora posvetiti jedno drugom, a ne akcijama drugih).
4. Dozvoljeno je samo rekreativno čitanje.
5. Nema dijete! (Dame, nije zabavno izvesti nekoga na lepu večeru samo da bi vam ta osoba rekla: »Oh, ja to ne mogu jesti!« Ovog puta jedite i uživajte!)
6. Kažite svakom koga sretnete da proslavljate romantično bekstvo, i posmatrajte kako se trude da vam pomognu da ga proslavite u velikom stilu.
7. Kreativno pokažite svom partneru kroz romantična iznenađenja koliko vam je stalo do njega!

Upamtite, veze se neće obnoviti same po sebi. Od vas zavisi da ih stalno obnavljate. Romansa je samo deo bračne ljubavi, ali donosi zadovoljstvo i oduševljenje. Izazov bračnog života je učenje kako da vezu stalno održite romantičnom, zanimljivom i živom kroz sve promenljive godine braka.

Vreme koje ulažete u svoju današnju romantičnost neće »srediti« vaš brak danas. Ali ono ima kritični dugotrajni uticaj na vaš brak. Način na koji supružnici provode svoje zajedničko vreme postaje jedno od najvrednijih sati u njihovom životu i uveliko određuje njihovu buduću sreću. Pronađite romansu gde god možete. I držite se nje!

Možda ste čuli za farmera i njegovu ženu koji su živeli na srednjem zapadu. Jednog dana tornado ih je zajedno oduvao iz kuće u dvorište. Kada se prašina slegla, farmer je video da njegova žena plače. »Zašto plačeš, ženo«, pitao je, »nisi povređena.«

»Ne plačem zato što sam povređena«, odgovorila je žena, »ali shvataš li da je ovo prvi put da smo zajedno izašli posle 14 godina braka?«

Neka ovo niko ne kaže za vas!

Poslednja reč

Da li ste ikada pomislili kakav bi vaš život bio da se niste venčali sa svojim bračnim drugom? Ja jesam. Možda bih bila stara usedelica (bez devetoro unučadi) koja se oslanja na velikodušnost rođaka da bi preživljavala. Sigurno ne bih napisala 20 knjiga o braku i porodici.

Pitam se šta bi se dogodilo sa Herijem da se ja nisam pojavila u njegovom životu. Heri sigurno nema taj stav »lude jure tamo gde anđeli oklevaju« za avanturu i putovanje kao ja. Zajedno činimo stvari mogućim jedno za drugo, dopunjavamo se.

Postoji mnogo više u našem braku od onoga što se vidi na površini, nešto što je Duhom ispunjeno. Možda možemo dostići do višeg i dubljeg nivoa nego kao dva različita entiteta. Možda je to naš doprinos Božjem delu na Zemlji.

Kada se uveče uvučem u krevet pored Herija i slušam njegovu duboko, ritmično disanje, ja osećam sveto mesto. Ja tu pripadam. Bez

Nemojte preozbiljno shvatiti sebe, niti suviše neozbiljno shvatati svog bračnog druga.

Sprečiti pregorevanje u braku

njegove mudrosti i snage, njegovih zagrljaja, njegove nepokolebljive vere u nevidljivo, njegovog odvlačenja na povremene večere, možda bih propala.

Bog me je blagoslovio divnim mužem – onim koji me voli do krajnosti. Naš brak je dobar, ali nije savršen. To ne smanjuje našu međusobnu ljubav ili naše predanje braku. Čudo u svemu tome je kako Bog može upotrebiti dvoje nesavršenih ljudi, predanih jedno drugom u svom nesavršenom braku, da utiču na svet. Možda zbog naše brutalne otvorenosti prema sebi i svom braku, On može dopreti do drugih. Bog uzima sve naše nesavršenosti i od njih pravi nešto dobro.



Dok ste čitali strane ove knjige, nadam se da ste se malo nasmejali, otkrili nekoliko novih nadahnutih misli i novu odluku da učinite svoj brak najboljim što može biti. Stalni izazovi leže ispred nas, bez obzira da li ste tek započeli kao muž i žena, ili ste upali u vrtlog odgajanja dece, ili ste upravo ispratili svoju decu u samostalan život.

Dočekajte svako razdoblje sa poverenjem i oduševljenjem. Imajte otvoreno srce prema onom s kim ste se venčali. Budite spremni da rizikujete iskreno otvaranje sebe toj posebnoj osobi.

Razlog zašto se venčavamo na prvom mestu jeste da delimo život sa nekim do koga nam je stalo. Svaki par prolazi kroz teške faze. Ponekad preživljavanje krize i kretanje u drugo razdoblje izgrađuje jači brak.

Uspešni brakovi nastaju iz krize u kojoj muž i žena rade da reše probleme pre nego što se oni pretvore u veliku katastrofu. Za to je potreban timski rad – dvoje ljudi koji vole, veruju i poštuju jedno drugo, koji su potpuno predani da slede Božje pravilo u svom životu. Otkrićete da rad kroz svaku krizu vodi do snažnijeg, zadovoljnijeg i uspešnijeg braka – onog koji će trajati tokom svih budućih godina.

