



Crtice iz bilježnice psihologa

(Što kažu, što kažu stručnjaci?)

Broj 13
siječanj
2025.

JESMO LI JOŠ UVIJEK ZAJEDNO?

Mnoge partnerske veze raspadaju se nakon 5, 6 ili više godina. Mnogi brakovi nalaze se, nažalost, u krizi već tijekom nekoliko prvih godina zajedničkog života. Formalni završetak bračnog života znači da partneri idu „svaki na svoju stranu“ i da im, najčešće, nije stalo do toga kako i što će biti s dojučerašnjim partnerom. Razvod braka znači i gašenje obitelji kakva je bila do tada.

Ponekad su razlaz i razvod blagotvorni, neki tek od toga trena počinju „disati punim plućima“, jer su se „oslobodili tlake, stega, ljubomore, nerazumijevanja...“. Partner koji sada „diše“ pronalazi nove prijatelje, nove sadržaje... traži i nalazi nove poticaje, ciljeve... usklađuje svoju životnu misiju i viziju s onim za što vjeruje da s pravom zaslužuje, što mu je u prethodnom životu nedostajalo, bilo uskraćeno... Naravno, ne ide to uvijek brzo i lako, ali ide.

Sada se provjeravaju kriteriji za izbor sadržaja, osoba, situacija... traži se faktor, glavni faktor koji je doveo do propasti veze.

Postavljaju se pitanja i traže odgovori o tome što je pošlo ukrivo, kako bi se ubuduće na to usmjerila pozornost. No, još važnije, traže se odgovori na pitanje: Koji su to najvažniji faktori („činitelji“, „varijable“) o kojima bi trebalo voditi računa kako bismo sa visokom dozom vjerojatnosti mogli kazati da će neka veza/brak uspjeti.

Kad bismo to znali, mogli bismo na vrijeme provjeriti te faktore kod našeg (potencijalnog, cjeloživotnog) partnera, odlučiti koji su nam faktori zaista važni, koliku razinu tolerancije tih faktora možemo i želimo sebi dopustiti.

Složit ćemo tada grozd tih faktora, poredati ih po važnosti i donijeti odluku: ulazimo u vezu ili se od nje odmičemo. Dakako, osim što ćemo u naše odlučivanje uključiti emocije, uključit ćemo i razumski dio našeg bića. Razmotrit ćemo ozbiljnije tvrdnju kako ljubav nije (samo) emocija i/ili hormonalni ushit, nego je i način kako razmišljamo o sebi i o drugoj osobi. Ljubav je i način kako djelujemo, kako se odnosimo prema sebi i prema drugoj osobi, kako rješavamo nesporazume, kako pristupamo očekivanjima druge osobe, te kako joj pokazujemo naklonost i ljubav.

Riječju – što i kako činimo za/sa voljenom osobom. **Ljubav – kao emocija za ostvarivanje kvalitetne veze – nije dovoljna.**

O tome govori i William Glasser autor teorije izbora, a govori i Aaron Beck „otac“ - kognitivne terapije.

Možemo li prognozirati (napraviti predikciju) hoće li neka veza potrajati i biti kvalitetna? Kad bi to bilo moguće, prevenirali bismo obilje boli koja, neminovno razvodom braka, prati nekoga iz obitelji, a posebice najmlađe.

Eto, čitatelju, temeljem Tvoga životnog iskustva možeš li unaprijed kazati koji su to faktori kad se odvažiš prognozirati:

-- Ova će veza uspjeti jer su se složili faktori...

(Jeste li ih naveli?)

AARON T. BECK, M.D.
DIRECTOR OF THE CENTER FOR COGNITIVE THERAPY, UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA
**LOVE IS
NEVER
ENOUGH**



????