



**DŽON M. GOTMAN** (1942), vodeći naučnik koji se bavi istraživanjem braka i porodice; profesor emeritus psihologije na Univerzitetu u Vašingtonu; izvršni direktor svoje laboratorije Institut za istraživanje veza; i suosnivač Instituta „Gotman”. Dvadeset godina je bio dobitnik nagrade Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje, kao najbolji naučnik-istraživač. Dr Gotman je objavio više od dve stotine članaka u profesionalnim časopisima i autor je četrdeset dve knjige, kao i dobitnik brojnih prestižnih nagrada za svoj veliki doprinos istraživanju braka i porodice. Nedavno je od strane *Sajkoterapi netvorkera* proglašen za jednog od deset najuticajnijih psihoterapeuta u poslednjoj četvrtini veka. Diplomirao je s velikim počastima na Univerzitetu Ferli Dikinson, kao diplomirani inženjer iz oblasti matematike i fizike. Stekao je zvanje magistra iz oblasti matematike na Tehnološkom institutu u Masačusetsu i zvanje doktora nauka u oblasti kliničke i razvojne psihologije na Univerzitetu u Viskonsinu. Dr Gotman često drži predavanja i pojavljuje se na popularnim medijima kako bi objasnio otkrića istraživanja široj publici na razumljivom i korisnom, svakodnevnom jeziku. Kao suosnivač Instituta „Gotman”, dr Gotman organizuje nekoliko intenzivnih vikend-radionica godišnje za kliničare i parove u Sijetlu, kao i utočišta za male grupe i intenzivne maratonske terapije za parove u svom domu na ostrvu Orkas, bazirane na njegovim naučnim istraživanjima o tome kako funkcionišu dugotrajne, srećne i stabilne veze.

**NEN SILVER** je bivša glavna urednica časopisa *Helt* i koautor, sa dr Gotmanom, knjiga *What Makes Love Last?* i *Why Marriages Succeed or Fail*. Posetite njenu stranicu na [nansilver.net](http://nansilver.net).

dr Džon Gotman  
Nen Silver

**7** principa za  
srećan  
**brak**



*praktični vodič najistaknutijeg  
svetskog eksperta za veze*

*edicija*

KALIPSO (knjiga br. 7)

*izdavač*

Blum

*prevod*

Boris Todorović

*lektura*

Aleksandra Šašović

*uredništvo, korektura*

Tijana Petković

Aleksandar Šurbatović

*naslov originala*

THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK

Copyright © 1999, 2015 by John Mordechai, Gottman, Ph.D., and Nan Silver



# SADRŽAJ

Zahvalnica	9
Uvod	13
<b>1. U Ljubavnoj laboratoriji u Sijetlu</b>	<b>17</b>
Predviđanje razvoda sa 91% preciznosti	18
Emocionalno inteligentni brakovi	20
Zašto da sačuvate svoj brak?	21
Inovativno istraživanje, revolucionarna otkrića	23
Zašto je većina bračnih terapija neuspešna	25
Razbijanje još nekih mitova o braku	30
<b>2. Šta zaista čini srećan brak?</b>	<b>35</b>
Prijateljstvo naspram sukoba	36
Izgradnja Kuće zdravog odnosa	38
Popravke: tajno oružje srećnih parova	41
Svrha braka	42
<b>3. Kako predviđam razvod</b>	<b>43</b>
Prvi znak: grub početak	44
Drugi znak: Četiri jahača apokalipse	45
Treći znak: bujica emocija	50
Četvrti znak: govor tela	51
Muškarci i žene su zaista različiti	53
Peti znak: neuspešni pokušaji popravke	55
Šesti znak: loše uspomene	57
Bliži se kraj	59
Ali nije gotovo dok se ne završi	60

<b>4. Prvi princip: razradite ljubavne mape</b>	<b>63</b>
Snaga leži u znanju	64
Moji trijumfi i težnje	72
Rane i lečenje	73
Moj emotivni svet	73
Moja misija i nasleđe	74
Ko želim da budem	74
Sledeći korak	75
<b>5. Drugi princip: negujte naklonost i divljenje</b>	<b>77</b>
Učenje iz istorije	79
Protivotrov za prezir	80
Raspirivanje vatre	83
Naučite da brižljivo cenite svog partnera	87
<b>6. Treći princip: okrenite se jedno drugom umesto da okrećete leđa jedno drugom</b>	<b>97</b>
Dve prepreke koje onemogućavaju da se okrenete jedno drugom	101
Izlaženje na kraj s partnerovom tugom, strahom i besom	111
Šta raditi kada vam supružnik ne posvećuje dovoljno pažnje	116
Moć prva tri principa	121
<b>7. Četvrti princip: dopustite partneru da utiče na vas</b>	<b>125</b>
„Kako god ti kažeš, draga“?	126
Znaci otpora	128
Šta muševci mogu da nauče od žena	130
Emocionalno inteligentni muševci	132
Naučite da popustite	134
<b>8. Dve vrste bračnih sukoba</b>	<b>145</b>
Stalni problemi	145
Znaci blokade	148
Rešivi problemi	149
Prepoznavanje razlika	149
Ključevi za rešavanje konflikta	164

## Sadržaj

<b>9. Peti princip: rešite probleme koje je moguće rešiti</b>	<b>167</b>
Prvi korak: ublažite početak razgovora	169
Drugi korak: naučite kako da pokušate da popravite situaciju i kako da prihvatite takve pokušaje	178
Prenošenje poruke	180
Treći korak: umirite sebe i jedno drugo	184
Četvrti korak: pravite kompromise	189
Peti korak: suočavanje sa emocionalnim povredama	193
<b>10. Izlaženje na kraj s tipičnim rešivim problemima</b>	<b>201</b>
„Isključivanje” iz distrakcija	202
Stres i samo stres	206
Odnosi s familijom	207
Pare, pare, pare	212
Kućni poslovi	217
Roditeljstvo	223
Seks	227
Pet načina da seks učinite ličnijim i romantičnijim	232
Kako da nežno odbijete seks	238
Kako izaći na kraj s „ne”	238
<b>11. Šesti princip: prevazilaženje blokade</b>	<b>241</b>
Od čega su napravljeni snovi	242
Kada se snovi poštuju	244
Konj po imenu Dafne	245
Kada se snovi skrivaju	246
Postanite detektiv za snove	248
Rad na hroničnom bračnom problemu	254
<b>12. Sedmi princip: stvorite zajednički smisao</b>	<b>263</b>
Četiri stuba zajedničkog smisla	266
<b>13. Pogovor: i šta sad?</b>	<b>279</b>
Magičnih šest sati	279
Šta to smrdi u vašem braku?	281
Oprostite sebi	283

## UVOD



**K**ada smo seli da pišemo prvo izdanje ove knjige, bili smo ushićeni što možemo da podelimo rezultate laboratorijskih istraživanja ljubavnih odnosa, ali smo znali da ćemo se susresti sa određenim skepticizmom. Može li naučna studija nečega toliko neopipljivog, idiosinkratičnog i ličnog kao što je romantična ljubav preneti koristan savet parovima u stvarnom svetu? Pa, nakon više od petnaest godina i više miliona čitalaca drago nam je što možemo da izvestimo da je knjiga *Sedam principa za srećan brak* upravo to uradila. Bezbroj čitalaca širom planete govori nam da su strategije iz knjige pospešile, zaštitile ili sačuvale njihove veze. Dobili smo izraze zahvalnosti od svih mogućih tipova parova, uključujući tek venčane, tradicionalne supružnike, partnere posvećene karijerama, pobožne supružnike, vojne parove, vanbračne parove, istopolne partnere, nevenčane parove, razvedene ljude s planovima za budućnost i savetnike koji rade sa svim navedenim ljudima.

Činjenica da smo bili u mogućnosti da pomognemo toliko velikom broju ljudi veliki je izvor zadovoljstva i ponosa. Takođe smo veoma zadovoljni što istraživanje nastavlja da potvrđuje ono što nam ovi čitaoci neprestano govore: *Sedam principa* može imati snažan pozitivan efekat na vašu vezu. Zapravo, jedno randomizovano kliničko ispitivanje koje su izvršili Džon i njegovi saradnici na istraživanju (Džulija Babkok, Kim Rajan i Džuli Gotman) otkrilo je da su venčani parovi koji su samo pročitali *Sedam principa* i samostalno uradili testove i vežbe (ali nisu dobili nikakvu dodatnu profesionalnu pomoć) bili značajno srećniji u svojoj vezi, a ovi efekti su trajali i tokom provere godinu dana kasnije. Samo čitanje ove knjige pokazalo

se toliko delotvornim da je zapravo ugrozilo istraživanje: originalni eksperiment bio je osmišljen da parove koji samo čitaju knjigu uvrsti u kontrolnu grupu za testiranje tehnika bračne terapije!

Uzimajući u obzir sjajne rezultate ove knjige, možete se pitati zašto smo odlučili da je revidiramo. Odgovor je jednostavan: Džonovo istraživanje i rad s parovima unapredovao je od kada je prvi put „uradio proračun” o tome šta čini brakove uspešnim i kako da se predvidi i spreči razvod. Sada imamo četrdeset i dve godine longitudinalnih podataka o važnosti bračnog prijateljstva. Takođe postoji i sve veći broj statističkih podataka o rezultatima istraživanja različitih populacija, uključujući porodice s malom zaradom, partnere koji su nedavno postali roditelji, istopolne partnere i one iz različitih etničkih grupa. Ovaj rad je potvrdio univerzalnost Sedam principa i unapredio naš uvid u to zašto su oni toliko moćni i kako parovi mogu najbolje da ih upotrebe.

Možda je najznačajnije to što su, u godinama nakon prvog izdanja *Sedam principa*, Džon i njegova supruga, terapeut dr Džuli Gotman, primenili ova otkrića u okviru Instituta „Gotman”. Ova organizacija nudi direktnu pomoć parovima kroz seminare i terapiju i obučava profesionalce za savetovanje na osnovu Džonovog istraživanja. Zahvaljujući Institutu, širom sveta se održavaju predavanja o Sedam principa. Terapeutski i edukativni rad Instituta ima sinergijski odnos s laboratorijskim istraživanjem – podjednako uživa korist od naučnih otkrića i pomaže Gotmanovima da primene teoriju na parove kojima je to potrebno. Sve veći broj kontrolisanih izučavanja demonstrirao je pozitivan uticaj ovog pristupa. Na primer, u jednom randomizovanom kliničkom istraživanju, nesrećni parovi koji su uzeli učešća u kombinaciji Gotmanovih radionica na temu rešenja konflikta i bračnog prijateljstva, u sponi sa devet seansi Terapije za parove po Gotmanovom metodu, baziranim na *Sedam principa*, imali su najveću trajnu korist i najmanje pogoršanja prilikom procene godinu dana kasnije.

Još jedno područje velikog uspeha za Institut „Gotman” sadržano je u podršci parovima nakon rođenja njihovog prvog deteta, što je stresan period u većini brakova. (Oko 67 % parova doživljava veliki pad zadovoljstva bračnim životom tokom tri godine nakon rođenja prve bebe.) Radionica pod nazivom „Donošenje bebe kući” koristi pristup Sedam principa kako bi se rešili konkretni problemi novih roditelja. U jednom randomizovanom kliničkom ispitivanju, nezadovoljni parovi koji su učestvovali u dvodnevnom programu značajno su preokrenuli pad njihovog zadovoljstva brakom. Program je sma-



njio i porođajnu depresiju i neprijateljstvo među supružnicima i poboljšao kako interakciju između roditelja i bebe tako i emocionalni i verbalni razvoj deteta. Studije sprovedene u bolnicama Australije i Islanda pokazale su slične rezultate.

Ovo novo izdanje je prilika da sa čitaocima podelimo sve što smo naučili iz rada Ljubavne laboratorije i Instituta „Gotman”. Pronaći ćete pojašnjenja i važne dopune i revizije koje se odnose na pritiske i napetosti s kojima se moderni parovi suočavaju. Takođe smo proširili i osvežili interaktivnu prirodu *Sedam principa*: za svaki princip pronaći ćete upitnike (visoke pouzdanosti i validnosti), tako da možete da procenite njegov status u sopstvenoj vezi, kao i nove ili revidirane vežbe za njeno poboljšanje. Vežbe su detaljno proverene uz pomoć brojnih učesnika u okviru radionica na Institutu „Gotman”, a one korišćene u terapiji parova uz pomoć stručnjaka obučениh na Institutu.

Jedna od jačih strana pristupa *Sedam principa* jeste svestranost u obrađivanju svih faza jedne veze. Ova knjiga je za vas ako ste sami i želite „probnu vožnju” za vašu vezu pre nego što se trajno obavežete. Takođe je za vas ako ste se već vezali i želite da učvrstite i zaštitite ono što imate. Ako vi i vaš partner proživljavate dramatične životne promene ili izazove, *Sedam principa* će vam pomoći da ostanete povezani. Ukoliko sledite uputstva na stranicama koje slede, mogli biste i da spasete brak koji je već u opasnosti.

Naravno, ne postoji vodič za veze koji može da spase svaki brak, niti je istina da svaki spoj „treba” spasti. Ponekad negativnost i izdaja toliko progutaju odnos da je zapravo već mrtav kada par potraži podršku. Ali pravi oblik pomoći može da popravi daleko više veza i ponudi veći stepen nade nego što bi se dalo pretpostaviti iz statistike razvoda. Svako ko radi s parovima ili ih proučava ostaje ponizen i zavidan istrajnošću, snalažljivošću i hrabrošću ljudi koji se vole i koji su odlučni u nameri da im brak funkcioniše. Napisali smo ovu knjigu kako bismo bili odgovarajući saputnik na njihovom putu.

Mnogo toga se promenilo tokom više od petnaest godina od kada se pojavilo prvo izdanje *Sedam principa*, ali jedna činjenica je ostala nepromenjena: romantična i seksualna veza na duge staze, sa drugom ljudskom osobom, ostaje najveći dar koji život može da ponudi. Nadamo se da će ovo novo izdanje *Sedam principa* zaštititi i ojačati vašu vezu – i da će vam pomoći da dodate malo svrhe i smisla životu koji zajednički gradite.



# 1

## U LJUBAVNOJ LABORATORIJI U SIJETLU: ISTINA O SREĆNIM BRAKOVIMA



**L**znenadujuće je vedro jutro u Sijetlu dok tek venčani Mark i Dženis sedaju za sto da doručkuju. Kroz veliki prozor vidi se kako voda Montlejka formira tamnoplavu uvalu, dok ljudi džogiraju, a guske se gegaju duž parka kraj jezera. Mark i Dženis uživaju u pogledu grickajući svoje prženice i zajedno čitaju nedeljne novine. Kasnije će Mark verovatno uključiti fudbalsku utakmicu, dok će Dženis ćaskati sa svojom mamom u Sent Luisu.

Sve se čini dovoljno običnim unutar ove garsonjere – sve dok ne primetite tri video-kamere pričvršćene na zidu, mikrofone zakačene na Markovu i Dženisinu kragnu kao u tok-šou emisiji i holter monitore prikačene na njihove grudi. Divna Markova i Dženisina garsonjera s pogledom zapravo uopšte nije njihov stan. To je laboratorija na Vašingtonskom univerzitetu u Sijetlu, gde sam šesnaest godina predvodio najopsežnije i najinovativnije istraživanje o braku i razvodu ikada.

Kao deo jednog od ovih istraživanja, Mark i Dženis (kao i četrdeset i devet drugih nasumično odabranih parova) dobrovoljno su pristali da provedu noć u specijalno dizajniranom stanu, iz milošte nazvanom Ljubavna laboratorija. Dobili su instrukcije da se ponašaju što je moguće prirodnije, uprkos mom timu naučnika koji ih po-

smatra iza prozirnog ogledala u kuhinji, kamerama koje beleže svaku njihovu reč i izraz lica i senzorima koji prate telesne znake stresa ili opuštanja, poput brzine otkucaja njihovog srca. (Kako bi se zaštitila osnovna privatnost, parovi su praćeni samo od 9 ujutru do 9 uveče, i nikada dok su u kupatilu.) Apartman je opremljen sofom na rasklapanje, kuhinjskom opremom, telefonom, televizorom i muzičkim uređajem. Parovi su zamoljeni da donesu svoje namirnice, knjige, laptopove, goblene, tegove za vežbanje, čak i svoje ljubimce – šta god da im je potrebno da dožive uobičajen vikend.

Cilj nam je bio „samo” da otkrijemo istinu o braku – da konačno odgovorimo na pitanja koja toliko dugo zbunjuju ljude: zašto je brak ponekad tako težak? Zašto neke veze koje traju ceo život puknu, dok druge otkucavaju poput tempirane bombe? I kako se može sprečiti da se brak pogorša – ili kako spasti onaj koji je već u problemu?

## PREDVIĐANJE RAZVODA SA 91% PRECIZNOSTI

.....

ZAHVALJUJUĆI VIŠEDECENIJSKOM istraživanju, na ova pitanja je konačno moguće odgovoriti. Zapravo, mogu da predvidim s velikom preciznošću da li će neki par ostati u srećnoj zajednici ili će izgubiti bitku nakon samo petnaest minuta posmatranja njihove međusobne komunikacije! Kroz sedam zasebnih istraživanja, stopa moje preciznosti u pravljenju takvih procena u proseku je bila 91%. Drugim rečima, u 91% slučajeva kada sam predvideo da li će brak nekog para na kraju propasti ili uspeti vreme je pokazalo da sam bio u pravu. Ne mislim da za uspeh u predviđanju razvoda zaslužujem bilo kakvo pravo hvalisanja, jer to ne zavisi od nekakve nadljudske percepcije ili intuicije. Umesto toga, oslanja se samo na *nauku*: podatke koje smo moje kolege i ja decenijama prikupljali.

U prvom trenutku možete pasti u iskušenje da odbacite rezultate našeg istraživanja, kao još jednu u dugom nizu novopečenih teorija. Skepticizam je svakako poželjan kada vam neko kaže da je shvatio šta je zaista ono što čini da brakovi opstaju i da može da vam pokaže kako da sopstveni brak sačuvate ili zaštitite od razvoda. Mnoštvo ljudi smatra sebe ekspertima za brak – i više su nego srećni kad vam daju svoje mišljenje o tome kako da oformite savršeniju zajednicu. Ali to je ključna reč – *mišljenje*. Pre važnih otkrića koja je naše istraživanje obezbedilo, neko ko pokušava da pomogne parovima je samo

na subjektivno gledište i mogao da se osloni. Što se odnosilo na skoro sve kvalifikovane, talentovane i dobro obučene bračne savetnike. Uglavnom je odgovoran terapijski pristup pružanja pomoći parovima bio (a često je i sada) zasnovan na njegovoj ili njenoj profesionalnoj obuci i iskustvu, intuiciji, porodičnoj istoriji, možda čak i na religijskim ubeđenjima. Ali jedino na šta se nije oslanjao bili su čvrsti naučni dokazi. Zato što zaista nije bilo nikakvih preciznih naučnih podataka o tome zašto neki brakovi uspevaju, a drugi propadaju.

Predviđanje razvoda je prilika za sjajne naslove, ali statistika nekada može biti zbunjujuća. Čuo sam kako ljudi odbacuju naučni pristup proceni uspešnosti braka ističući da bi, uz stopu razvoda od oko 50 %, čak i nasumično nagađanje dovelo do prilično dobre stope predviđanja. Ali ta interpretacija je zasnovana na nerazumevanju onoga što mi analiziramo. Ta opšte navođena stopa od 50 % generalna je procena razvoda u periodu od četrdeset godina. Naše studije predviđaju razvod u znatno kraćem periodu. Na primer, u studiji 130 tek venčanih parova utvrdili smo kojih petnaest parova će se razvesti u narednih sedam godina na osnovu naše analize njihovih interakcija. Zapravo, sedamnaest parova se razvelo (uključujući i naših petnaest), čime je naša stopa predviđanja za tu studiju bila 98 procenata.

Narednih godina su druge laboratorije koje koriste metode koje smo uveli takođe postigle impresivne uspehe u predviđanju, potvrđujući da su naša dugoročna otkrića postojani naučni rezultati, a ne anomalije. Na primer, laboratorije pod vođstvom Randa Kongera na Državnom univerzitetu Ajove i Toma Bredberija na Kalifornijskom univerzitetu u Los Anđelesu postigle su podjednako precizne prognoze sudbine braka, analizirajući psihološke reakcije parova dok raspravljaju o jednom jedinom konfliktu. U drugoj revolucionarnoj studiji tek venčanih, psiholog Dženis Kikolt Glejzer, njen muž Ron Glejzer i njihove kolege na Državnom univerzitetu u Ohaju uspeli su da izmere nivo adrenalina u krvi, hormona povezanog sa stresom, tek venčanih parova dok su se svađali. Deset godina kasnije istraživači su odredili da, u poređenju s parovima koji su ostali u srećnom braku, oni koji su završili u nesrećnom ili se razveli lučili su 34 % više adrenalina dok su se svađali kao mladenci. Takođe su otkrili da je jedan drugi hormon, ACTH, bio duplo viši kod tek venčanih žena koje su završile u problematičnim brakovima ili su se razvele deset godina kasnije nego kod srećno udatih. Drugim rečima, ovi istraživači su bili kadri da predvide sudbinu tek venčanih parova *za narednih deset godina* prostim merenjem nivoa hormona u njihovoj krvi tokom prve godine braka!

Iako je mogućnost da se predvidi razvod putem laboratorijskog istraživanja bila važna za veliki napredak u proučavanju dugoročnih veza, ne mislim da je to najveći doprinos ovog projekta. Umesto toga, smatram da mi je najdragocenije otkriće Sedam principa, koji nisu samo povezani s predviđanjem razvoda, već i s njegovim *sprečavanjem*. Za razliku od toliko drugih pristupa prilikom pružanja pomoći parovima, naš je zasnovan na poznavanju onoga što čini brakove uspešnim, a ne na onome što čini da propadaju. Više ne moramo da nagađamo zašto neki parovi ostaju u tako srećnim brakovima. Zahvaljujući nizu godina provedenih u analizama i prikupljanju naučnih podataka, zaista možemo da identifikujemo po čemu se srećni bračni parovi razlikuju od svih ostalih.

## EMOCIONALNO INTELIGENTNI BRAKOVI

.....

ONO ŠTO MOŽE UČINITI brak srećnim iznenađujuće je jednostavno. Parovi u srećnom braku nisu pametniji, bogatiji niti mudriji od ostalih. Ali su u njihovom svakodnevnom životu otkrili dinamiku koja sprečava da negativne misli i osećanja koje imaju jedno prema drugom (kao i svi parovi) nadvladaju one pozitivne. Umesto da stvaraju klimu neslaganja i otpora, prihvataju partnerove potrebe. Kada govore o partnerovom zahtevu, nastoje da im moto bude „da, i...” umesto „da, ali...” Ovaj pozitivni stav im dopušta ne samo da održavaju već i da povećaju osećaj romanse, igre, zabave, avanture i zajedničkog učenja, koji su u središtu svake dugotrajne ljubavne veze. Oni imaju ono što nazivam emocionalno inteligentnim brakom.

---

**Mogu da predvidim da li će se neki par razvesti  
nakon samo petnaest minuta posmatranja i slušanja.**

---

Emocionalna inteligencija postala je naširoko prepoznata kao važan faktor predviđanja detetove uspešnosti u kasnijem životu. Što je više u dodiru sa osećanjima i što je dete sposobnije da razume i da se slaže sa drugima, to će mu budućnost biti svetlija, kakav god da se njen ili njegov akademski IQ. Isto važi i za supružnike. Što je par

emocionalno inteligentniji – što su sposobniji da razumeju, uvažavaju i poštuju jedno drugo i svoj brak – izglednije je da će zaista živeti srećno i dugovečno. Baš kao što roditelji mogu da nauče decu emocionalnoj inteligenciji, to je takođe veština koju i parovi mogu da nauče. Ma koliko prosto zvučalo, razvijanje ove sposobnosti može supružnicima smanjiti šanse za razvod.

## ZAŠTO DA SAČUVATE SVOJ BRAK?



JEDAN OD NAJTUŽNIJIH razloga zbog kojeg brak umire jeste da nijedno od supružnika ne prepozna njegovu vrednost dok ne postane prekasno. Tek kada se papiri potpišu, podeli nameštaj i iznajme zasebni stanovi, bivši supružnici uviđaju od čega su sve odustali odušajući jedno od drugog. Prečesto se dobar brak uzima zdravo za gotovo, umesto da mu se priušte nega i poštovanje koje zaslužuje i koji su mu očajnički potrebni. Neki ljudi možda misle da razvesti se ili venuti u nesrećnom braku i nije neka velika stvar – mogu to smatrati prostom činjenicom modernog života. Ali sada postoji obilje dokaza koji dokumentuju upravo to koliko štetni i razvod i nesrećna veza mogu biti za sve koji su deo toga.

Zahvaljujući istraživačkom radu Luis Verbruge i Džejmsa Hausa, oboje sa Univerziteta u Mičigenu, sada znamo da nesrećan brak može povećati vaše šanse da se razbolite za oko 35 %, pa čak i da vam skрати život u proseku za četiri do osam godina. S druge strane: ljudi koji su u srećnom braku žive duže, zdravije živote i od razvedenih i od onih koji su u nesrećnom braku. Naučnici sa sigurnošću znaju da ove razlike postoje, ali još uvek nismo sigurni zašto.

Deo odgovora jednostavno može biti to što u nesrećnom braku ljudi doživljavaju hronično, difuzno fiziološko uzbuđenje – drugim rečima, pod fizičkim stresom su i emotivno su uzrurjani. Ovo dodatno troši telo i um, što se može manifestovati u vidu brojnih fizičkih oboljenja, uključujući visok krvni pritisak i srčana oboljenja, kao i u vidu brojnih psiholoških problema, uključujući anksioznost, depresiju, zloupotrebu štetnih supstanci, psihozu, nasilje i samoubistvo.

Nije iznenađenje da parovi u srećnom braku imaju daleko manju stopu ovakvih oboljenja. Takođe, više vode računa o zdravlju od ostalih. Istraživači ovo potkrepljuju teorijom da se supružnici međusobno podstiču da idu na redovne preglede, uzimaju lekove, jedu zdravo itd.

---

**Ljudi koji ostaju u braku žive četiri do osam godina duže od ljudi koji ne ostaju.**

---

Ali sve je više dokaza da dobar brak može doprinosti vašem zdravlju direktno utičući na vaš imuni sistem, koji predvodi odbranu organizma od bolesti. Istraživači već skoro dve decenije znaju da razvod može umanjiti funkcije imunog sistema. Teoretski, ovaj pad sposobnosti imunog sistema da se bori protiv stranih osvajača može vas učiniti otvorenim za zarazne bolesti i razne tipove kancera. Sada smo otkrili da i obrnuta situacija može biti tačna. Ne samo da parovi u srećnom braku ne podležu ovom padu imunoloških funkcija već njihovi imuni sistemi mogu imati i dodatni podsticaj.

Kada smo testirali reakcije imunog sistema pedeset parova koji su proveli noć u Ljubavnoj laboratoriji, otkrili smo zapanjujuću razliku između onih koji su bili veoma zadovoljni svojim brakom i onih čije su međusobne emocionalne reakcije bile neutralne ili su bili nesrećni. Konkretno, koristili smo uzorke krvi svakog od subjekata kako bismo testirali reakciju određenih belih krvnih zrnaca – glavnog odbrambenog oružja imunog sistema. Generalno govoreći, srećno oženjeni i udati muškarci i žene pokazali su veći porast ovih belih krvnih zrnaca pri izlaganju stranim antigenima nego što je to slučaj kod drugih subjekata.

Istraživači Dženis Kikolt Glejzer i Ron Glejzer testirali su efikasnost ostalih ratnika imunog sistema: ćelije ubice, koje, kako im ime kaže, uništavaju ćelije koje su oštećene ili izmenjene (kao što su zaražene ili kancerogene ćelije), a poznate su i po tome što sputavaju ćelije tumora. Ponovo, subjekti koji su bili zadovoljni svojim brakom imali su efikasnije ćelije ubice od ostalih subjekata.

Biće potrebno još proučavanja pre nego što naučnici budu u mogućnosti da potvrde da je ovaj podsticaj imunog sistema jedan od mehanizama kojim dobar brak doprinosi vašem zdravlju i dugovečnosti. Ali ono što je najvažnije jeste da zasigurno znamo da dobar brak zaista pruža ove prednosti. Često pomislim da, ako bi ljubitelji fitnesa samo 10 % vremena koje nedeljno provode vežbajući – recimo, dvadeset minuta dnevno – radili na svom braku umesto na oblikovanju tela, imali bi tri puta više zdravstvenih benefita od onih koje izvlače od vežbanja ili trake za trčanje.

Kada neki brak propadne, muž i žena nisu jedini koji pate – pate i deca. U jednoj studiji sprovedenoj na šezdeset i troje dece predškol-



skog uzrasta, ona koja su odrastala u domovima u kojima je postojala velika bračna netrpeljivost imala su hronično povećanje hormona stresa u poređenju sa ostalom proučavanom decom. Ne znamo kakve će biti dugoročne reperkusije ovog stresa na njihovo zdravlje. Ali znamo da je ova biološka indikacija ekstremnog stresa imala odjeka u njihovom ponašanju. Pratili smo ih tokom njihove petnaeste godine i otkrili da, u poređenju sa ostalom decom njihovog uzrasta, u mnogo većoj meri beže iz škole, pate od depresije, bivaju odbačena od vršnjaka, imaju problema u ponašanju (naročito sa agresijom), loš uspeh u školi, pa čak i ponavljaju razrede.

Važna poruka ovih otkrića jeste da nije mudro ostati u lošem braku zbog svoje dece. Jasno je da je štetno podizati decu u kući u kojoj vlada netrpeljivost. Miran razvod je bolji od neprestanog bračnog rata. Nažalost, mnogi razvodi nisu mirni. Prečesto postoji neprijateljstvo među roditeljima, koje se nastavlja i nakon raskida. Zbog toga deca razvedenih roditelja često prolaze podjednako loše kao i deca uhvaćena u unakrsnoj paljbi lošeg braka.

## INOVATIVNO ISTRAŽIVANJE, REVOLUCIONARNA OTKRIĆA



KADA BRAK treba da se očuva, ulozi su veliki za sve u porodici. Pa ipak, uprkos dokumentovanom značaju zadovoljstva u braku, broj naučno pouzdanih istraživanja koja se bave time kako brak održati stabilnim i srećnim šokantno je mali. Kada sam počeo da istražujem brak, pre više od četrdeset godina, verovatno ste sve dobre naučne podatke o braku mogli da izbrojite na prste jedne ruke. Pod „dobrim” mislim na otkrića koja su prikupljena koristeći naučne metode, rigorozne poput onih koje koristi medicina. Na primer, mnoga istraživanja bračne sreće sprovedena su samo tako što su muževi i žene popunjavali upitnike. Ovaj pristup se zove metod samoizveštavanja i mada ima svoju primenu, takođe je dosta limitiran. Kako da znate da je žena srećna samo zato što je štiklirala „srećna” u nekom formularu? Žene u vezama u kojima ima fizičkog zlostavljanja, na primer, postižu dosta visoke rezultate u upitnicima o bračnom zadovoljstvu. Tek kada se zlostavljana žena oseća sigurnom i kada se s njom razgovara nasamo, otkriva istinu.

Kako bismo se pozabavili ovim nedostatkom kvalitetnih istraživanja, moje kolege i ja dopunili smo tradicionalne pristupe izučavanju

braka ekstenzivnijim i inovativnijim metodama. Pratili smo sudbine sedam stotina parova u sedam različitih istraživanja. Nismo posmatrali samo mladence već i dugoročne parove koji su prvu procenu imali u svojim četrdesetim ili šezdesetim. Osim toga, analizirali smo parove koji samo što su dobili svoju prvu bebu i parove koji su roditelji dece predškolskog uzrasta i tinejdžera. Ispitali smo odnose parova iz različitih socioekonomskih, rasnih i etničkih grupa, kao i seksualnih orijentacija.

Većina mojih dugoročnih istraživanja podrazumevala je opsežne intervju u kojima su mi supružnici detaljno prikazali istoriju svog braka, svoje filozofsko viđenje odnosa i tuđih brakova, uključujući i svoje roditelje. Snimao sam kamerom njihove razgovore o tome kako im je protekao dan, kako diskutuju o trajnim nesporazumima u njihovom braku, a i kako razgovaraju o prijatnim temama. A kako bih fiziološki propratio koliko su pod stresom ili opušteni, merio sam im otkucaje srca, puls, lučenje znoja, disanje i endokrine i imunološke funkcije tokom ovih snimanih interakcija. U svim ovim studijama puštao sam te trake parovima i zamolio ih za insajdersku perspektivu o onome što su mislili ili osećali kada su, recimo, njihovi otkucaji srca i krvni pritisak iznenada porasli tokom diskusije. Zatim sam pratio parove, razgovarajući s njima barem jednom godišnje do kraja istraživanja ne bih li proverio kako napreduje njihova veza.

---

**Parovi koji su polaznici mojih radionica imaju približno upola manju stopu recesije\* u odnosu na standardnu bračnu terapiju.**

---

Moje kolege i ja bili smo prvi istraživači koji su sproveli tako opsežnu opservaciju i analizu venčanih parova. Naši podaci ponudili su prvi pravi uvid u unutrašnji mehanizam – *anatomiju* – braka. Ovi rezultati, a ne moja mišljenja, formiraju osnovu mojih Sedam principa za srećan brak. Ovi principi su, zauzvrat, kamen temeljac neverovatno uspešne kratkotrajne terapije za parove koju sam razvio sa svojom ženom, kliničkim psihologom dr Džuli Gotman.

Na hiljade parova je do sada pohađalo naše programe. Skoro svi su došli kod nas jer im je brak bio u velikoj nevolji – neki su bili na

---

\* *Recesija* – povratak na stare obrasce ponašanja koji su i doveli do problema u bračnom odnosu. (Sve napomene u tekstu su redakcijske, osim ukoliko nije drugačije naglašeno.)

ivici razvoda. Mnogi su bili skeptični da jedna jednostavna radionica zasnovana na Sedam principa može potpuno promeniti njihovu vezu. Na sreću, njihov skepticizam bio je neosnovan. Naša otkrića ukazuju na to da su ove radionice dovele do duboke i moćne promene u njihovim životima.

Kada govorimo o proceni efekata bračne terapije, čini se da je evaluacija nakon godinu dana presudna. Obično parovi koji će ući u recesiju nakon terapije do tada to i dožive. Oni koji zadrže benefite terapije tokom prve godine imaju tendenciju da ih dugoročno koriste. Zato smo stavili naše radionice na proveru, radeći jedan dvanaestomesečni prateći program sa 640 parova. Srećan sam što mogu da prijavim stopu uspešnosti od oko 75 %. Još sam srećniji da prijavim veoma nisku stopu recesije od 20 %. (Nacionalna stopa recesije za standardnu bihevioralnu bračnu terapiju je 30 do 50 %.) Još konkretnije, otkrili smo da je na početku naših radionica 27 % parova bilo u velikom riziku od razvoda, ali tokom našeg dvanaestomesečnog pratećeg programa, nakon devet seansi, ta proporcija je pala za 7 procenata. Stopa je naglo pala na 4 % za parove koji su se borili da reše problem, a koji su prošli i devet dodatnih seansi naše terapije za parove. Štaviše, otkrili smo da su radionice *prevencije*, u kojima su parovi radili na svojim vezama pre nego što je konflikt počeo da uzima svoj danak, bile čak tri puta efikasnije od naših radionica osmišljenih za parove koji su već bili u problemu.

## ZAŠTO JE VEĆINA BRAČNIH TERAPIJA NEUSPEŠNA



Poslednjih godina druge laboratorije došle su do otkrića sličnih našim i takođe su razvile tehnike kako za unapređenje terapije parova tako i za sprečavanje problema u vezama. Ali uprkos postepenom porastu korisnih pristupa i onih koji ulivaju nadu, većina bračnih terapeuta i dalje nudi tretman koji ne dopire do suštine onoga što čini dugovečne veze trajnim. Kako bismo dostigli sledeći nivo uviđanja kako da pomognemo našim vezama da napreduju, moramo da odbacimo neka ubeđenja o braku i razvodu koja su dugo smatrana svetim.

Ako ste imali ili imate problema u svojoj vezi, verovatno ste već dobili dosta saveta. Ponekad se čini kao da svako ko je ikada bio u braku ili zna nekoga ko je ikada bio u braku misli da poseduje tajni recept za garantovanu večnu ljubav. Ali je većina ovih predstava, bilo

da ih izgovara psiholog na televiziji ili mudra manikirka u lokalnom tržnom centru, pogrešna. Mnoge od tih ideja, čak i one koje su u početku podržavali talentovani teoretičari, odavno su diskreditovane – ili zaslužuju da to budu. Ali su postale toliko čvrsto ukorenjene u popularnoj kulturi da to nikada ne biste saznali.

Možda je najveći mit od svih taj da je komunikacija – i još konkretnije, učenje kako da razrešite vaše konflikte – glavni put ka romansi i trajnom, srećnom braku. Kakva god da je teoretska orijentacija terapeuta, bilo da izaberete kratkotrajnu ili dugotrajnu terapiju, ili redovno čitate blogove koji pružaju savete u vezi sa ljubavnim vezama, poruka koju ćete dobiti prilično je ista: naučite da bolje komunicirate. Ogromnu popularnost ovog pristupa je lako razumeti. Kada se većina parova nađe u konfliktu (bilo da se ispoljava kao kratka rasprava, nadvikivanje ili ledena tišina), svako od njih se priprema da pobjedi u toj borbi. Postaju toliko usredsređeni na to koliko su povređeni, na dokazivanje da su oni u pravu, a njihov supružnik greši, ili na ignorisanje, da linije komunikacije mogu biti zakrčene statičkim šumom ili čak potpuno odsečene. Tako da se čini smislenim da bi, ukoliko parovi saslušaju jedno drugo smireno i s ljubavlju, to navelo parove da pronađu rešenja i povrate kontrolu nad svojim brakom. I zaista, veština slušanja i tehnike rešavanja problema zauzimaju važno mesto u građenju i održavanju ljubavnog odnosa. Ali prečesto se smatra da su ovi pristupi *sve* što je parovima potrebno da uspeju. A za parove koji ne rešavaju probleme „dobro” smatra se da su osuđeni na propast. Nijedno od ovih uverenja nije tačno.

Najčešći metod koji se preporučuje za rešavanje konflikta – koji u jednom ili drugom obličju koristi najveći broj bračnih terapeuta – naziva se aktivno slušanje. Na primer, terapeut može da vas podstiče da pokušate neku od formi razmene između slušaoca i govornika. Uzmimo da je Rik uznemiren što Džudi veći deo vremena radi do kasno u noć. Terapeut zamoli Rika da iznese svoje zamerke u vidu „ja izjava” koje se fokusiraju pre na ono šta on oseća nego na zasipanje Džudi optužbama. Rik će reći: „Osećam se usamljeno i skrhan kada sam kod kuće sa decom, dok ti radiš do kasno u noć”, umesto, „baš je sebično od tebe što uvek radiš do kasno i očekuješ od mene da se sam staram o deci.”

Zatim se od Džudi traži da parafrazira i kontekst i osećanja Rikove poruke i da proveriti s njim da li je dobro shvatila. (Ovo pokazuje da ga aktivno sluša.) Od nje se takođe traži da potvrdi njegova osećanja – da mu da do znanja da ih smatra legitimnim, da ga poštuje i saoseća s njim iako ne deli njegovu perspektivu. Mogla bi da kaže „mora da ti

je teško da sam brineš o deci dok radim do kasno u noć". Od Džudi se traži da se suzdrži od osuđivanja, da ne raspravlja o svom gledištu i da ne odgovara defanzivno. „Slušam te” je uobičajena popularna fraza prilikom aktivnog slušanja. „Saosećam s tobom” mogla bi da bude ona koja je najupečatljivija.

Primoravanjem parova da uvide razlike među njihovim perspektivama, rešavanje problema bi trebalo da se odvija bez ljutnje. Ovaj pristup se često preporučuje koji god da je problem u pitanju – bilo da se vaš konflikt tiče veličine računa u prodavnici ili bitnih razlika u vašim životnim ciljevima. Rešavanje problema se promovise ne samo kao lek za sve probleme u brakovima već i kao napitak koji može da spreči da dobri brakovi posrnu.

Odakle je potekao ovaj pristup? Pioniri bračne terapije adaptirali su tehnike koje je koristio renomirani psihoterapeut Karl Rodžers u okviru *individualne* psihoterapije. Rodžersova psihoterapija imala je svoj zenit tokom 1960-ih, a u različitim obimima praktikuje se i danas. Njegov pristup podrazumeva reagovanje, u neosuđujućem i uvažavajućem maniru, na sva osećanja i misli koje pacijent ispoljava. Na primer, ako pacijent kaže: „Jednostavno mrzim svoju ženu, ona je kučka koja non-stop zvoča”, terapeut klima glavom i kaže nešto poput: „Čujem da kažete da vam žena zvoča i da to mrzite.” Cilj je da se stvori atmosfera saosećanja kako bi se pacijent osetio bezbednim da istražuje unutrašnje misli i emocije i kako bi stekao poverenje u terapeuta.

Pošto je i brak, u idealnom slučaju, odnos u kome ljudi osećaju da mogu da budu ono što jesu, ima smisla obučavati parove ovom vidu bezuslovnog razumevanja. Rešavanje konflikta svakako je lakši ako obe strane izražavaju empatiju za perspektivu onog drugog.

Problem je u tome što terapija koja se fokusira samo na aktivno slušanje i rešavanje konflikta ne funkcioniše. Jedna studija bračne terapije sprovedena u Minhenu od strane Kurta Halvega i saradnika otkrila je da je čak i nakon primene tehnika aktivnog slušanja tipičan par i dalje bio u problemu. Nekolicina parova koji su imali koristi od terapije zapali su u recesiju u roku od godinu dana.

Kada smo počeli naše istraživanje, veliki broj bračnih terapija zasnovanih na rešavanju konflikta imale su visok nivo recesije. Zapravo, najbolja od bračnih terapija ovog tipa, koju je sproveo Nil Džejkobson, imala je stopu uspešnosti od samo 35 do 50 %. Drugim rečima, njegova istraživanja pokazala su da je samo 35 do 50 % parova imalo značajnijeg pomaka u svojim brakovima kao rezultat te terapije. Godinu dana kasnije, manje od pola te grupe – ili samo 18 do 25 % svih

parova koji su se uključili u terapiju – zadržalo je koristi od terapije. Pre izvesnog vremena *Konzjumer reports* je anketirao veliki uzorak svojih članova o njihovom iskustvu sa svim vrstama psihoterapeuta. Većina terapeuta dobila je veoma visoku ocenu klijenata – osim onih bračnih, koji su dobili veoma loše ocene. Iako se ova anketa nije kvalifikovala kao strogo naučno istraživanje, potvrdilo je ono što je većina profesionalaca u oblasti već znala: na duge staze, bračna terapija, za većinu parova, nije bila korisna.

Kada dobro razmislite, nije teško uvideti zašto savetovanje koje se oslanja isključivo na aktivno slušanje kako bi spaslo odnose tako često ne uspeva. Džudi je možda dala sve od sebe da pažljivo sasluša Rikove žalbe. Ali ona nije terapeut koji sluša pacijenta kako kuka na treću osobu. Osoba koju njen muž oštro kritikuje svim tim „ja izjavama” je ona! Ima ljudi koji mogu da budu velikodušni pred takvim kritikizmom – dalaj-lama mi pada na pamet. Ali teško da ste vi ili vaš supružnik u braku s nekim od njih. (Čak i u nedirektivnoj terapiji, kada klijent počne da se žali na terapeuta, terapeut se prebacuje sa empatije na druge terapeutske pristupe.) Aktivno slušanje zahteva od parova da izvode emocionalnu gimnastiku na olimpijskom nivou, iako njihov odnos jedva da može da hoda.

Ne sugerišem da su potvrđivanja, aktivno slušanje i „ja izjave” beskorisne. Mogu biti od velike pomoći kada pokušavate da rešite konflikte. Zapravo, često ih preporučujem parovima, u izmenjenom formatu, sa specifičnim uputstvima, kao što ćete videti kasnije u knjizi. Ali evo u čemu je problem: čak i ako vam „poprave” svađe ili ih prorede, ove strategije nisu dovoljne da vam spasu brak. Potrebni su vam svih Sedam principa.

---

**Čak i u srećnim brakovima supružnici se nadvikuju –  
glasne rasprave nisu neophodno štetne po brak.**

---

Nakon proučavanja oko sedam stotina parova i praćenja sudbine njihovih brakova skoro dvadeset godina, sada uviđam da standardni pristup savetovanju ne funkcioniše, ne samo zato što je skoro nemoguće za većinu parova da ga uspešno sprovedu već, još važnije, zbog toga što uspešno rešenje konflikta nije ono što brak čini uspešnim. Jedno od najupečatljivijih otkrića našeg istraživanja jeste da parovi



koji su ostali u srećnim brakovima retko kada, kada su ljuti, čine bilo šta što bi makar delom ličilo na aktivno slušanje.

Uzmite u obzir jedan par koji smo proučavali, Bel i Čarlija. Nakon više od četrdeset i pet godina braka Bel je obavestila Čarlija da bi volela da nikada nisu imali dece. Jasno je da ga je ovo mučilo. Ono što je usledilo bio je razgovor koji je kršio sva pravila aktivnog slušanja. Ova rasprava ne uključuje puno potvrđivanja ili empatije – oboje upadaju jedno drugom u reč, braneći svoj stav.

ČARLI: Misliš da bi ti bilo bolje da sam te podržao u želji da nemo decu?

BEL: Rađanje dece je bila takva uvreda za mene, Čarli.

ČARLI: Ne. Čekaj malo.

BEL: Da me tako poniziš!

ČARLI: Ne poniža...

BEL: Toliko sam želela da delim život s tobom. Umesto toga, rintam po kući.

ČARLI: Čekaj malo, čekaj. Ne mislim da je biti bez dece tako jednostavno. Mislim da ignorišeš dosta toga biološkog.

BEL: Pogledaj sve one divne brakove bez dece.

ČARLI: Koje?

BEL: Vojvoda i vojvotkinja od Vindzora!

ČARLI (*duboko uzdiše*): Ma daj, molim te!

BEL: On je bio kralj! Oženio je izvanrednu ženu. Imali su srećan brak.

ČARLI: Ne mislim da je to dobar primer. Pre svega, ona je imala četrdeset godina. To je bitno.

BEL: Nikada nije imala dece. A on je nije zavoleo zato što je trebalo da se razmnožava.

ČARLI: Ali činjenica je, Bel, da postoji stvaran, snažan poriv da se imaju deca.

BEL: Uvredljivo je razmišljanje da mojim životom upravlja biologija.

ČARLI: Šta ću kad je tako!

BEL: U svakom slučaju, mislim da bismo uživali bez dece.

ČARLI: Pa, ja mislim da smo i sa decom uživali.

BEL: Ja i nisam baš toliko.

Čarli i Bel možda ne zvuče kao par godine, ali su u srećnom braku više od četiri decenije. Oboje kažu da su izuzetno zadovoljni svojim brakom i da su posvećeni jedno drugom.

**Izdavač:** Blum izdavaštvo, Nova Varoš  
**Sedište redakcije:** Katarine Bogdanović 19/2, Beograd  
**Mejl:** redakcija@blumizdavastvo.rs  
**Štampa:** Caligraph, Beograd, 2021.  
**Tiraž:** 1000  
**ISBN:** 978-86-6070-024-9

CIP - Каталогизација у публикацији Народна библиотека Србије, Београд 173.1:159.922.1  
159.947.3 59.98 ГОТМАН, Џон М., 1942- 7 principa za srećan brak : praktični vodič najis-  
taknutijeg svetskog eksperta za veze / Džon Gotman, Nen Silver ; prevod Boris Todorović. -  
Nova Varoš : Blum izdavaštvo, 2021 (Beograd : Caligraph). - 285 str. : ilustr. ; 27 cm. - (Edicija  
Kalipso ; knj. br. 7) Prevod dela: The seven principles for making marriage work / by John  
Mordechai Gottman and Nan Silver. - Tiraž 1.000. - Beleška o autorima: str. 1. ISBN 978-86-  
6070-024-9 1. Силвер, Нен, 1946 [аутор] а) Брак б) Међуполни односи -- Психолошки  
аспект COBISS.SR-ID 51497225