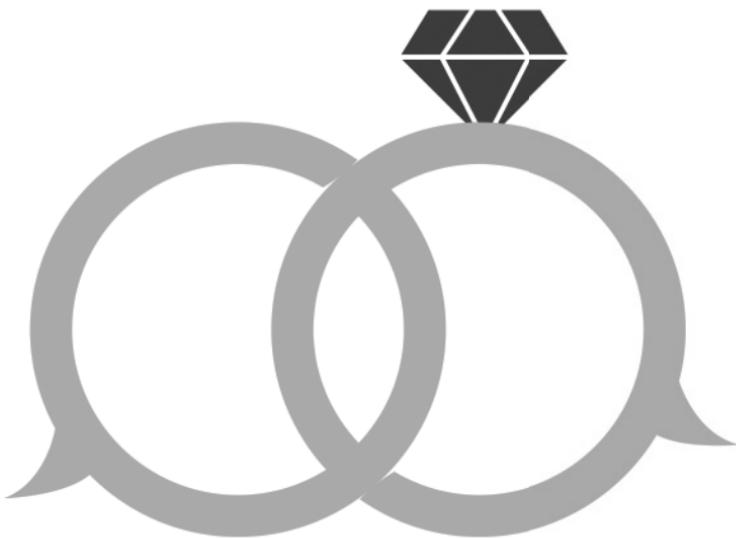


DR GABOR MIHALEC



PRSTEN *terapija*

Priručnik o uspešnom braku
za početnike, venčane i one koji počinju iznova

SADRŽAJ

Predgovor prof. dr Dejvida H. Olsona.....	7
Otpočnimo!	9
PRIPREMA ZA BRAK	17
Kako da znam da je baš on/ona prava osoba za mene?	19
Bračni drug, vanbračna zajednica, ili partner za jednu od životnih faza?.....	27
Izazovi i mogućnosti mozaičke porodice.....	41
Priprema za brak: zašto, kako, s kim?	48
Naučna pozadina Prsten Terapije.....	55
SASTAVNE KOMPONENTE DOBROG BRAKA.....	61
Svrha braka – Kako da od dva JA nastane jedan MI?.....	64
Komunikacija – umetnost slušanja	74
Upravljanje konfliktima – način prihvatljive rasprave	95
Upravljanje novcem – Ko nosi finansijerske pantalone?...	116
Seksualnost – resurs braka ili razlog za razvod?	126

Rađanje dece i roditeljstvo – kada i kako da postanete dobri roditelji?	145
Slobodno vreme u braku – ravnoteža između JA, TI i MI	159
Nauka kroćenja svekrve/tašte – tajne dobrih porodičnih odnosa	176
Uloge – bratska podela ili pola-pola?	187
Duhovnost – duhovna dimenzija braka.....	195
 ŽIVOT POSLE VENČANJA	205
Životne faze braka.....	207
Obavezan servis za bračni parove	224
Pogовор prof. dr Emoke Bagdi	229

PREDGOVOR

PROF. DR DEJVIDA H. OLSONA

Prsten Terapija Gabora Mihaleca pruža čvrstu osnovu za izgradnju snažnog braka. Pisac nadovezuje temu svoje knjige na naučno istraživanje obavljeno za program Pripremi/Obogati (orig. *Prepare/Enrich*), u kome je prepoznato deset ključnih oblasti za srećan brak. Te oblasti su obrađene u određenim poglavljima u knjizi, kao što su: komunikacije, upravljanje konfliktima, finansije, seksualnost, podela uloga ili čak duhovnost.

Posebna vrednost knjige je u tome što se u njoj na kraju svakog poglavlja nude korisne vežbe i ideje koje će vam pomoći da se zbližite kao par i da učinite nešto opipljivo za vašu zajedničku sreću.

Kao istraživaču uzbudljiv mi je doprinos kojim je Gabor sproveo čitavu dodatnu naučnu studiju o efikasnosti Prsten Terapije dokazujući na taj način izuzetnu vrednost svog programa. Nakon deset sesija pokazao se značajan napredak kod parova koji su učestvovali u Prsten terapiji, dok je istovremeno, kod parova koji nisu učestvovali u programu, bračno zadovoljstvo bilo smanjeno u svih deset oblasti.

Pored čitanja knjige, voleo bih da preporučim i Kontakt Inventar, jedan onlajn test za procenu odnosa koji će vam pomoći da prepoznote svoje jake strane i potencijalne oblasti za rast u vašoj vezi. Kada oboje završite test, možete na osnovu kompjuterske procene da vidite tačnu analizu vašeg odnosa na dvadeset stranica, a pored toga možete da preuzmete i radnu svesku koja je u potpunosti usklađena sa Prsten Terapijom.

Ova knjiga je napisana sa ciljem da vašem braku obezbedi odličan početak. Međutim, za njegov uspeh je neophodno da iskoristite i njenu dodatnu vrednost tako što ćete pored čitanja knjige uraditi i vežbe na kraju svakog poglavља. Što više ulazežete u zajednički rad i razgovore, to će vaš brak biti uspešniji.

Želim vam izuzetno srećan brak!

Dejvid H. Olson

Osnivač programa Pripremi/Obogati
Profesor emeritus Univerziteta u Minesoti

OTPOČNIMO!

Kad bih ti predložio da iz knjige učiš o životu u braku, verovatno bih dobio twoju primedbu da bi to onda značilo i svojevre-sno priznanje da tvom braku nešto ozbiljno nedostaje. Sigurno je da su na ovaj način razmišljali i mnogi parovi koji su pristizali tokom godina u moju ordinaciju za bračno savetovanje. Svi su oni smatrali da će njihov brak iz ljubavi nekako funkcionisati već sam po sebi i da će ih ljubav provesti kroz sve probleme i teškoće. Posle nekoliko godina, međutim, razvile su se životne situacije pred kojima su stajali kao pred nerešivim zagonetkama.

Reci mi: da li bi kupio/la automobil za koji znaš da bi tokom 50% vremena putovanja izneveravao svoje putnike? Ili: da li bi uplatio/la kartu za let sa aviokompanijom čijih samo 50% letova stiže na odredište? Zvuči apsurdno, zar ne? Ko bi pri zdravoj pameti uplatio putovanje sa takvim prognozama? A to je upravo ono što rade parovi koji sklapaju brak bez pripreme! Šanse za njihov uspeh na području zajedničkog života nisu veće od 50%!¹ Kad je to po statistici tako, možemo da razmotrimo još samo

1 U Mađarskoj, a tako je i prema podacima na međunarodnom nivou, otprilike 50% prvosklopljenih brakova završava se razvodom. Taj broj se menja nagore ili nadole za 1-2 procenta godišnje, ali se nije značajno promenio u poslednjih nekoliko decenija.

dve mogućnosti. Sa prvom možemo da se nadamo da ćemo se nekim čudom izvući i nekako upasti u grupu onih srećnih 50%. Kod druge se opredeljujemo da učinimo sve što možemo kako bismo povećali svoje šanse za uspeh. Pošto sam u osnovi osoba koja nije sklona rizicima, meni se mnogo više sviđa ova druga mogućnost. Ne volim da preduzimam bilo šta bez mogućnosti da utičem na krajnji rezultat. Više mi se sviđa da dam sve od sebe kako bih bio siguran da postupam na najdelotvorniji način. To je upravo ono što želim da postignem ovom knjigom i obukom kroz Prsten Terapiju od 2004: *da pružim bračnim parovima moć da utiču na sudbinu svoje veze!* Ako uzmeš tu moć u svoje ruke i naučiš da je koristiš, šanse da stigneš u sigurnu luku srećnog braka mogu se sa uobičajenih 50% povećati na 97%.² To je više nego ubedljivo povećanje, zar ne? Zato se vredi orijentisati, proučavati i saznavati. Zato bi trebalo da pročitaš ovu knjigu i uradiš vežbe predložene u njoj!

Ako se pripremate za venčanje, sigurno je da ćete doživeti jedan od najlepših, najuzbudljivijih i najzanimljivijih trenutaka u životu. Vreme za pripremu je kratko; na spisku obaveznih detalja još niste uspeli da umirujućim znakom obostranog slaganja obeležite sve pojedinosti – nego vam je tokom procesa organi-

2 Program obuhvata PREPARE testove koji čine osnovu KONTAKT INVENTARA, sedmokratnu pripremu i tzv. bračno mentorstvo u crkvenoj zajednici u Teksasu pod rukovodstvom pastora Roberta Oglesbijia (direktor, Centar za službu za mlade i porodicu, Abilene Christian University, 242 Biblical Studies Building, Abilene, TKS 79699). Mentorii su im bili obučeni kao PREAPRE / ENRICH savetnici. Od 320 parova u programu, samo 4 para su se razvela, a 60 parova odustalo je od namere da se venčaju tokom procesa pripreme. Izvor: https://www.prepare-enrich.com/webapp/pe_main/mainsite/research/template/DisplaySecureContent.vm;pc=1270105897751?id=pe_main_site_content*pages*research*public*MarriageMentorStudiesInfo.html&xlat=Y&emb_org_id=0&emb_prp_id=0&emb_unq_id=0&emb_lng_code=ENGLISH Pregledano dana: 1. IV 2010.

zacije na površinu isplivalo saznanje da o svemu ne razmišljate potpuno na isti način – kako ste to možda do sada smatrali... Jeste li sigurni da ste mislili na sve? Da li je možda izostavljeno nešto stvarno važno? Prstenovi su možda već tu, jer su oni igrali važnu ulogu i tokom veridbe. Da li ste pronašli najbolje mesto dostoјno velikog dana u vašem životu? Da li ste čitav program usaglasili sa organizatorima događaja, matičarem, a tok crkvenog obreda sa sveštenikom ili propovednikom? Imate li haljinu, odelo i sve važne prikladne dodatke? Šta je sa medenim mesecom? Da li ste sve organizovali tako da vaše prvo putovanje u paru bude zaista bezbrižno i priyatno? (Verujte mi, posle venčanja biće vam potreban i bezbrižan odmor!) Kad ste se pobrinuli za sve to, trebalo bi da budete spremni samo za još jedno: za **BRAK!** Da, dobro ste pročitali, za brak. Sve što sam naveo u prethodnom odeljku, usredsređuje se na jedan dan, na dan venčanja, ali vaš brak ne bi trebalo da traje samo jedan dan, već je reč o celom životu. Prepostavljam da ako ste se za taj jedan dan toliko pripremali, da ste se još mnogo više spremali za brak. Baš zato, želim da doprinesem svadbenim pripremama ovom knjigom i Prsten Terapijom.

Ako ste neko vreme živeli u braku, ili već živite zajedno, vreme je da svesno preispitate svoju vezu i da je učvrstite na područjima koja su u njoj dobra, a da na onima koja nisu baš najbolja, unesete promene. U svom terapijskom radu primetio sam da svaki odnos ima svoju unutrašnju dinamiku, čitav sistem dobro definisanih pravila igre ili koreografiju. Ona se često ne vidi iznutra, ali ako vas neko posmatra spolja (kao što su, na primer, vaš komšija ili vaša deca) može vam unapred reći kako će reagovati u pojedinim situacijama. Tokom zajedničkog života u vezi ogromna je snaga u prepoznavanju da koreografiju vašeg zajedničkog „plesa“ možete iz podsvesti pretočiti u zbirku pravila igre koja je moguće naučiti, razumeti i menjati. To je ujedno

trenutak kada shvatate da više niste podložni rđavim navikama, ili manje-više korisnim obrascima, koje ste videli kod svojih roditelja. Možete sami da kontrolišete svoju sudbinu! Imate moć nad sudbinom vaše veze! Ono što je u njoj dobro možete svesno prenositi dalje, a ono što vam nije korisno možete promeniti novim, svesno odabranim koreografijama. Obećavam da će vam pomoći u ovom procesu sa mnogo „sjajnih“ iskustava dok budete čitali poglavlja knjige!

Ako ste pred ulaskom u drugi brak, moguće je da imate veću potrebu za izučavanjem ove knjige nego što biste mogli da prepostavite. Moglo bi se reći da već sve znate o braku, da ste iskusili njegove svetle i tamne strane. Međutim, smatram da se u jednoj takvoj izjavi krije dvostruko klizavo područje. Prvo: vaš prethodni brak se nasukao. To znači da niste naučili nešto što biste apsolutno morali da znate za ostvarenje dobrog braka. Možda vam se čini da sada imate novu priliku da sve bude drugačije. Novi brak – nova sreća. Ali ne zaboravimo da nastavljate sa jednim od elemenata prošlog promašenog braka – samima sobom. Pored novog bračnog druga i nove veze, potreban je i novi pristup kako bi se dobio novi rezultat bez ponavljanja starih grešaka. Drugo: ako planirate da osnujete mozaičku porodicu (tako nazivamo porodice u kojima bar jedna strana ima dete iz prethodne veze), važno je da znate da mozaička porodica ima prilično jedinstvenu dinamiku i da u njoj mnoge stvari funkcionišu drugačije nego u biološkoj porodici. Većina je nespremna za prilagođavanje tim uslovima i onda se često čude zašto je vezaispala sasvim različito od onoga kako su je zamišljali. Zato smo u novo izdanje ubacili potpuno novo poglavlje koje želi da pruži opipljivu pomoć na ovu temu.

Materijal u knjizi nadahnut je ličnim iskustvom od skoro četvrt veka sopstvenog braka, kao i savetovanjima i terapijskim

razgovorima sa mnogim bračnim parovima i parovima u pred-bračnom savetovanju. Međutim, to nije sve. Kao bračni terapeut i istraživač, uvek sam smatrao da je važno da moj rad bude vođen ne samo ličnim zapažanjima i iskustvima, već i rezultatima dobro utemeljenih naučnih istraživanja. Tako su na moja razmišljanja o braku i pripremi za brak naročito uticali radovi tri vodeća stručnjaka.

Na prvom mestu tu je **prof. dr Dejvid H. Olson**, koji je od 1968. kontinuirano objavljivao značajne zaključke iz svojih istraživanja o braku. Najvažniji plod njegovog rada predstavlja takozvani KONTAKT INVENTAR, koji se sastoji od niza testova i, koje je od njihovog nastanka, popunjavalo više od četiri miliona parova širom sveta. Ovaj „inventar“ daje tačnu sliku unutrašnjeg sveta odnosa u braku, slično kao što magnetska rezonanca slika procese u ljudskom telu. Naročito mi je zadovoljstvo što sam mogao blisko da sarađujem sa profesorom Olsonom tokom istraživanja uticaja Prsten Terapije i što je on veoma cenio rezultate mog istraživanja i objavljivao ih na svojoj veb stranici.

Tu je i **prof. dr Džon M. Gotman**, koji je postao svetski poznat po svojoj takozvanoj *Ljubavnoj Laboratoriji*. Ona nije bila ništa drugo nego potpuno komforan stan, sa mikrofonima i kameralama u svakoj sobi, osim u spavaćoj i kupatilu, za snimanje razgovora parova koji su se tu useljavali na nekoliko dana. Osim toga, privremeni stanovnici su na telu nosili razne merne uređaje kojima su im mereni krvni pritisak, rad srca i drugi fiziološki parametri. Tokom četiri decenije više hiljada parova se useljavalo u ovaj stan na nekoliko dana, tako da su istraživači bili u mogućnosti da na osnovu njihovih podataka daju veoma tačne prognoze o budućnosti njihove veze. Nedavno, u jednom intervjuu, Gotman je izjavio: „Dovoljno je posmatrati bračni par tri

minuta, jer se na osnovu toga može ustanoviti ne samo da li će se razvesti, već i kada“. A ako to Gotman kaže, onda mu slobodno poverujte, jer se iza svake rečenice kriju čvrsti dokazi njegovih statističkih analiza. Jedan od vrhunaca mog profesionalnog života bilo je vreme koje sam proveo sa profesorom Gotmanom u Sijetlu. Mnogo sam naučio od njega!

Tokom svojih studija u Nemačkoj bio sam tri godine student **dr Andreas Bomana**. On je sproveo niz istraživanja o metodama pripreme za brak, komponentama seksualnog zadovoljstva, odnosu između razvoda i ponovnog braka i odnosu religijskih uverenja i veze. Bio sam toliko impresioniran njegovim istraživanjima da zahvaljujući njemu danas radim kao bračni terapeut.

U svojoj knjizi često ću navoditi radove sva tri naučnika, tako da možete biti sigurni da iza tih citata stoje rezultati istraživanja vodećih stručnjaka, kao i da ću vam preporučiti samo ono što sam i sam isprobao i smatrao korisnim.

Na kraju, dozvolite mi da kažem još nekoliko reči o dosadašnjem istorijatu knjige; materijal u knjizi je dokazao svoju vrednost kod kuće i širom sveta. Njeno prvo izdanje na 100 stranica objavljeno je u 22.500 primeraka 2010. godine. Zahvaljujući jednom javnom konkursu mađarski matičari su izdali ovu knjigu i delili je budućim bračnim parovima po celoj zemlji. Na taj način je „Prsten Terapija“ postala jedna od najpoznatijih knjiga o bračnom savetovanju na mom maternjem jeziku! Zatim je sledila trostruka ekspanzija izdanja iz 2011.

Knjiga je stekla priznanje vrhunskih stručnjaka kao što su prof. dr Emeke Bagdi, prof. dr Jeno Ranšburg, dr Marija Pandi, prof. dr Jeno Sigeti, Gabrijela Blaga i mnogih drugih. U međuvremenu knjiga je počela da osvaja međunarodno tržište. Kad sam na jednoj obuci za porodični život izneo svoj koncept do

koga sam došao, dr Vili Oliver, američki porodični sociolog, je rekao: „Čini mi se da se sada kocka okrenula. Do sada smo navikli da u Americi razvijamo dobre programe koji se zatim prenose u Evropu. Međutim, Prsten Terapija je mađarski proizvod koji Amerikanci obavezno moraju da upoznaju!“ Uz njegovu pomoć, štampano je američko izdanje pod naslovom „I do: How to build a great marriage (*Da, Kako izgraditi stabilan brak*)?“ Iza ovog engleskog izdanja usledila su izdanja na letonskom, češkom i slovačkom... Nekoliko stručnih, visokoškolskih i crkvenih institucija uključilo je knjigu u svoj materijal za obuku, a na nekoliko fakulteta ona je postala ispitni materijal i obavezna literatura. U novo izdanje uneo sam rezultate istraživanja i profesionalne uvide koji su rođeni na prvim održanim obukama za Prsten Terapiju tokom 2004. godine. Nakon 15 godina, želeo bih da ažuriram materijal kako bih današnjim parovima dao bezvremenske, autentične i nezamenjive smernice.

Želim vam mnogo radosti, daljih otkrića i srećan brak dok čitate ovu knjigu!

dr Mihalec Gabor