

"i živjeli su sretno do kraja života..." uspavljivala vas je majka bajkom u djetinjstvu, međutim umjesto ljubica vaš brak ponekad nalikuje na horor. Vjenčana torta, nazdravljanje šampanjcem i svadbeni ples daleko su od grube stvarnosti: neoprano suđe gomila se u sudoperu, prljavo rublje u košari, kao i računi u poštanskom sandučiću. Pročitajte neke jednostavne istine o braku, kao i savjete kako ga održati.

Kada se vjenčate, mislite da ste odabrali srodnu dušu s kojom ćete biti sretni zajedno do smrti, ali jednog jutra se probudite i shvatite da vas osoba na susjednom jastuku ne čini sretnim. U stvari, pitate se da li je bilo uopće mudro ulaziti u brak.

1. Brak je najteži posao

"Brak je poput gubitka težine", kaže Andrea Harden, 45, Buffalo, NY. "Želite da to bude jednokratni posao. Izgubite kilograme, smršavite i sad uživajte. A onda shvatite-to je stil života. Takav je i brak. Rad, stalan rad. "

Morate učiti jedni o drugima na isti način na koji ste nekad učili povijest ili zemljopis. Vjenčati se ne znači da ste diplomirali, nego da ste upisali studij. Svaki put kad povjerujete da ste usvojili znanje, bračni drug se promijeni. Odnos dviju osoba se razvija, a zadaća u braku je pronaći način da se odnos njeguje. Iskustvo vas uči da brak nije cilj, već put, podjednako pun uzbuđenjima i dosadom.

2. Ne skrivajte probleme pod tepih

"Oduvijek su me učili da budem draga i ljubazna, međutim u mom braku to nikako nije funkcioniralo. Zaglađivanje nesporazuma glumljenjem da je "sve u redu" samo je pogoršavalo situaciju. Shvatila sam da je bolje odmah raspraviti sve što me smeta ili muči, nego "gutati" nezadovoljstvo u sebi," kaže Anna Cliffman, 41, Miami.

Prihvatite 3 važna savjeta: smirite se, odmorite i promijenite perspektivu. Možda ste uvjereni da ste u pravu, ali zbog mira u kući, pogledajte malo situaciju s tuđe strane. Prikupite argumente za i protiv i donesite zajedničko rješenje. I zapamtite, poslije svađe, seks je bolji.

3. Možete promijeniti samo sebe

"Silno me nervirao moj suprug kada je ostavljao prljavu šalicu na noćnom ormariću", žali se Kimberly Allers, 36, Bay Shore, NY. "S godinama sam se, ipak, promijenila, kada ugledam šalicu pomislim, "Super, samo moram pospremiti šalicu."

U svima nama postoji vjerovanje da možemo promijeniti osobu koju volimo, iskorijeniti ustajale loše navike poput pušenja ili čak opijanja, ali istina je da možemo mijenjati samo sebe i način na koji doživljavamo ljude. Trebamo uvidjeti koje situacije nas smetaju i nerviraju, te kako ih možemo promijeniti.

4. Može i bez seksa

"Razmišljala sam, što nam se desilo? Mi smo uvijek bili raspoloženi za seks ", kaže 35-godišnja Kim Henderson, Oakland, CA. "Međutim, sad razumijem, moj suprug započinje novi posao, u kreditima smo i imamo dvoje male djece. Bitno je da se volimo i razumijemo."

Razdoblja bez seksa su prirodni dio života u braku. To ne znači nužno da je nestalo privlačnosti ili ljubavi, nego je nježnost zbog umora zamijenila seks. Ujutro vas čeka naporan šef, vođenje djece u vrtić i briga za bolesnu svekrvu. Umjesto razmišljanja o tome da "morate" imati seks, oslušajte unutrašnji ritam. Bitno je da čak i ako se "to"ne radi , da se uvijek radi nešto - dodirivanje, ljubakanje, maženje. "Osobno, raduje me kad mi muž masira noge nakon dugog, napornog dana. Ako i nije blizu moje G točke, blizu je mog srca."

5. Ljubav ne znači gledati jedno u drugo, već zajedno u istom smjeru (A.S. Exupery)

"Ranije sam promatrala stvari u braku, kao i u životu crno-bijele", kaže Lindy Vincent , 38, koja živi u Minneapolisu. "Sada znam da nisam uvijek ja u pravu, niti je moj muž uvijek u krivu. U stvari, postoji više nijansi sivog u životu nego što sam mislila, i to me je naučilo strpljenju i vrijednost kompromisa."

Naučila sam cijeniti mišljenje mog muža i poštivati njegove stavove, iako to ne znači da se uvijek slažem s njim. Nakon što saslušam njegove argumente, on ima više razumijevanje za moje. Ono što je najvažnije je, da smo uvijek zajedno u ljubavi, bez obzira na sve što nam život donosi.

Ylonda Gault Caviness

[WebMD](#)