



Iako bismo svi željeli da kada već uplovimo u bračne vode tamo i ostanemo, postoji bolna činjenica da u današnje vrijeme, pokazuju istraživanja, od tri braka dva završe razvodom. Nakon ovih tužnih činjenica ostaje pitanje: što se u braku radi krivo? Mnogi su stručnjaci za odnose već dijelili savjete, a dijelit će ih i ubuduće, a sve radi poboljšanja odnosa.

Prisjetimo se. Naše su bake i djedovi rijetko brak okončavali razvodom. Je li razlog taj što je razvod prije bio sramota, ili su jednostavno znali tajne kako održati brak?

Uz pomoć mnogih parova i seksualnih terapeuta došlo se do sedam tajni uspjehnog braka. To su: komunikacija, upornost, rješavanje problema, održavanje strasti, pravo na vlastiti život, poštivanje i zabava.

Komunikacija

Iako zvuči jednostavno, nedostatak komunikacije i nekvalitetna komunikacija čest su problem. Slušanje, razumijevanje i empatija također su dio komunikacije, a ne samo razgovor.

Upornost

Puno je lakše od nečega odustati nego se potruditi kako bi se problem riješio. Možda vam se ponekad čini da rješenja nema, ali ako ne pokušate nećete ni otkriti je li moglo bolje. Na vezi treba puno raditi. Učimo na svojim i na tuđim greškama. Zajedničko učenje učvršćuje vezu.

Rješavanje problema

Kad nešto u vezi nije kako bi trebalo biti, lako je posvađati se, vikati i ne čuti što partner poručuje. Rješavanje problema nešto je što se s vremenom nauči. Dajte si vremena da dobro razmislite o svemu, razgovarajte i poslušajte partnera. Prihvatite svoju grešku ako za to ima razloga i ispričajte se.

Održavanje strasti

Najvećih razlika između "novih" partnera i onih koji su godinama zajedno je nedostatak strasti. No nema razloga da to bude tako. Kao što smo već rekli, na vezi se mora raditi, a na održavanju strasti također. Eksperimentirajte, odvojite vremena jedno za drugo i najvažnije – pričajte o tome.

Vlastiti život

Jednom kada nađete srodnu dušu lako je zapostaviti vlastite potrebe. Ne mislimo na sebičnost već na aktivnosti koje vas vesele i opuštaju: druženje s prijateljima, razni hobiji. Važno je da i jedno i drugo imate vremena za sebe i neke svoje zanimacije. Ne morate sve raditi zajedno.

Poštivanje

Kada ste s nekim dugo vremena počnete ga uzimati "zdravo za gotovo". Često se zna dogoditi da smo prema partneru onakvi kakvi ne bismo bili ni s kim drugim. Dijelom i zato jer nikog možda toliko dobro ne poznajemo i nismo tako bliski. Ali zamislite samo da netko od vaših bližnjih čuje kako razgovarate ili vidi kako se ponašate. Zar vam ne bi bilo neugodno?! Zato pripazite kako se ponašate. Tretirajte partnera onako kako biste željeli da on tretira vas. I zapamtite, svi mi želimo biti voljeni i poštivani onakvi kakvi jesmo. Prisjetite se zašto ste se uopće "spojili".

Zabava

Trebate ići van i zabavljati se s prijateljima, ali nemojte zaboraviti i na zabavu s partnerom. Lako je to zaboraviti kada živite s nekim i gledate ga svakodnevno. Trebate nastaviti raditi sve ono što ste radili i na početku veze. Zabavljajte se zajedno i kvalitetno provodite vrijeme, opustite se uz stvari koje vas vesele.

Obiteljski.com / Net.hr

