

BIBLIOTEKA „EHO“

2



SVAĐAJTE SE BOLJE

KAKO SREĆNI PAROVI PRETVARAJU
KONFLIKTE U POVEZANOST

Dr DŽULI ŠVARC GOTMAN
dr DŽON GOTMAN

Finesa

Beograd, 2024.

Naslov originala
FIGHT RIGHT
How Successful Couples Turn Conflict into Connection
by Julie Gottman and John Gottman

Copyright © 2023 by Julie Schwartz Gottman, PhD, and John Gottman, PhD

Izdavač

Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača
Lidija Maričić

Glavni urednik
Lidija Maričić

Urednik izdanja
Danica Banić

Prevod
Una Piale

Lektura i korektura
Slavica Uzelac Đoković i Gordana Sajić Jovanović

Grafička priprema
iLearn d.o.o.

Dizajn korica
theBookDesigners

Adaptacija dizajna
Ana Petričić

Štampa
E.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-102-9

Beograd, 2024.

SADRŽAJ

Uvod: Oko čega se zapravo svadamo? 1

PRVI DEO: KONFLIKT ZA POČETNIKE 11

Zašto se svadamo 21

Zašto se svadamo tako kako se svadamo 41

Oko čega se svadamo 85

DRUGI DEO: PET SVAĐA KOJE NIKO NIJE IZBEGAO 117

Svađa #1: Bacanje bombe 119

Svađa #2: Poplava 153

Svađa #3: Plićak 193

Svađa #4: Nerešena igra 229

Svađa #5: Ponor u sobi 267

Zaključak: Dobra svadba 307

„Svadajte se bolje“: Brzi vodič 317

Priznanja 339

Beleške 347

O autorima 355



UVOD

OKO ČEGA SE ZAPRAVO SVADAMO?

BILI SU SAVRŠEN PAR na tako mnogo načina. Ona je bila mlada advokatica (zemljišnoknjižno pravo), kao i on (autorska prava). Oboje su se preselili sa Srednjeg zapada u Sijetl. Bili su prezaposleni i ambiciozni, i obožavali su da ispunjavaju slobodno vreme novim iskustvima. Kada su se upoznali, svakog vikenda su išli negde drugde. Uskočili bi u auto i vozili se do Vankuvera samo na vikend, šetali po pijacama, ili bi ponekad usred noći svratili na suši. Umeli su iz čista mira da se zapute u planine, gde bi kampovali na jednu noć. Ili bi u poslednjem trenutku ugrabili karte za neku predstavu. Oboje su radili prekovremeno, ali su u slobodno vreme uživali u spontanosti.

Postojao je samo jedan mali problem. Ona je želela kuće. A on nije.

Godinu dana kasnije, bilo je tu i štene – baš ono koje je izraslo u velikog, srećnog, razigranog psa. Ali brak im se raspadao. Papiri za razvod su već bili potpisani. Iselili su se iz kuće koju su kupili pre nego što su se venčali, iste one u koju su ušli one noći nakon venčanja, smejući se i otresajući sa kose i odeće svetlucave konfete koje su zvaniče bacale unaokolo. Podelili su sav nameštaj, knjige, sudove i sitnice. Ona je, naravno, uzela psa.

Kako je *jedan psić* razorio ovaj brak?

Svađa je počela jednostavno: razilaženjem mišljenja. On je smatrao da je pas prevelika odgovornost, dodatna obaveza, da zahteva previše posvećenosti. Ne bi mogli da ostave psa samog u kući predugo – ne bi mogli da odu ni na jedan ceo dan. A i psi mogu da budu povećí izdatak. Zar nije bolje da višak novca koji imaju iskoriste na druge načine? Zar nisu pričali o putovanjima?

Ali njegov posao je podrazumevao česta poslovna putovanja, i dešavalo se da ga dugo nema, zbog čega bi ona ostajala sama u kući, gde je od kuće radila prekovremeno. Bila je usamljena, i kad god bi bila sama noću, pomalo se plašila. Ionako nisu putovali kao što su nekada planirali – pa zašto *da ne uzmu* psa, drugara koji bi joj pravio društvo? Zamišljala je kako će im pas praviti društvo vikendom na izletima i u dugim šetnjama, kako će se voziti na zadnjem sedištu gurajući glavu kroz prozor. Bilo je lepo zamišljati ih kao trojac: par sa svojim psom.

Rasprava nije vodila ničemu. Samo su išli ukrug, vrteli iste argumente, bez ikakvog razrešenja. Njegove brige u vezi s vremenom, novcem i posvećenošću činile su se preteranim – kad bi samo *probao*, bila je sigurna, video bi da to uopšte nije toliko posla! I zato je odlučila – ona će naprosto uzeti psa, i daće mu ga kao poklon. Čim to postane realnost i u njegovom krilu se nađe pravo, živo, preslatko pufnasto biće, neće moći da odoli! Predomisliće se.

Nije se predomislio.

Konflikt je eskalirao. Iznervirao se što ga je potpuno ignorisala i uradila ono što ona hoće. Ona se iznervirala što on sve upornije „tera svoje“, čak i nakon što mu je rekla koliko joj je ovo važno. Za njega, pas je bio konstantni podsetnik na to da je potpuno zanemarila njegova osećanja i ono što je njemu važno. Njoj se njegovo neprihvatanje psa činilo kao odbijanje nje i njenih potreba. Svaka sitnica vezana za

psa je pokretala novu svađu: Ko će ga izvesti. Račun za veterinara. Dodavanje njegove hrane na spisak namirnica koje treba kupiti. I još gore, sad su se svadali i oko drugih stvari – *čak i više nego ranije*.

Počela je da primećuje koliko on malo pomaže oko kuće. Dobro, u redu, mislila je, radiću sama većinu stvari koje se tiču psa – na kraju krajeva, pas je ionako bio moja ideja. Ali činilo se da joj je prepustio i ostatak kućnih poslova. Ili ga nije zanimalo, ili je jednostavno podrazumevao da će to ona uraditi – zar bi ovako bilo, pitala se, i kad bismo dobili bebu? Što se njega tiče, smetalo mu je kako je ona imala običaj da „natukne“ neke stvari. Nikad ne bi jednostavno zatražila pomoć, već bi rekla: „Izgleda da i večeras ja perem sudove“, i neka iskrica besa u njemu bi bljesnula i on bi odbrusio: „Izgleda.“ Kasnije, osećajući se loše, nastojao je da uradi nešto više – stavio bi nekoliko tura veša u mašinu, oprao kupatilo – ali ona to nije primećivala.

Provodili su sve manje i manje vremena zajedno. I jednog petka po podne, kada ju je podsetio da za vikend odlazi na kampovanje sa jednim starim drugarom iz srednje škole, nadvladali su je bes i tuga.

„Aha, ti ćeš, znači, tek tako da odmagliš“, rekla je, odjednom na ivici suza, „a ja mogu da ostanem kod kuće sa ovim psom koga uostalom nikad nisi ni hteo.“

On je bio potpuno zatečen ovim i pao mu je mrak na oči. „Šta je s tobom?“, krenuo je da viče. „Već mesecima planiram ovo putovanje! To nema nikakve veze sa glupim psom!“

Tik ispod površine, postojao je pokretač ove svađe, i baš kao što benzin raspiruje vatru, tako je svako od njih imao skrivene razloge koji će dovesti do eksplozije.

Njegovi skriveni razlozi: želeo je slobodu i avanturu.

Njeni skriveni razlozi: želela je porodicu.

Ali jedva da su priznali ove dublje istine sebi, a kamoli jedno drugom.

Sve više i više su se udaljavali jedno od drugog, ukopavajući se svako u svoju lisičju rupu, iz koje su ispaljivali optužbe i kritike kao granate. Jednog dana, ona se strašno prehladila i nije mogla da izvede psa u šetnju – morao je on. Siktao bi od prezira svakog puta kada je morao da prekine nešto važno da bi mu stavio povodac – nikada nije pristao na ovo! Narednog dana, pas je iskazao svoj protest: kakio je odmah ispod muževljevog stola, za kojim je radio.

On je rekao da neće to da počisti.

Ona je rekla da neće to da počisti.

Ta kakica predstavljala je liniju koju niko nije hteo da pređe – preći tu liniju značilo bi priznavanje poraza, i druga strana bi pobedila.

Kada su nakon razvoda prodali kuću, pozvali su čistače da je spreme. Čistači su išli iz sobe u sobu i sapirali svaki trag njihovog zajedničkog života – njihove otiske, začine za jela, prašinu i preostale papire – kako bi stan bio besprekoran za sledeće kupce koji će doći i zamišljati sebe kako tu žive. A onda su stigli do stola.

Znate li šta se desi kada ostavite pseće govance da stoji duže vreme?

Pretvori se u tvrdu, belu grudvu.

Da, poenta ove priče je... *mumificirano pseće govance*. I izvinjavamo se zbog toga! Ali pričamo vam ovu priču jer je toliko univerzalna: svaki par ima neko manje neslaganje koje ne prestaje, kotrlja se sve dok se ne pretvori u veću grudvu, a zatim se pretvori u ogromnu prepreku, blokadu. A čini se toliko trivijalnim! Lako je čuti ovu priču i reći: „Kakav užasan razlog da se okonča jedan tako lep brak – zbog jednog običnog *psa*?“

Pa, svađa zapravo nije bila oko psa. Ni oko govanceta. Taj pas je predstavljao značajnija životna stanovišta za svakoga od njih. Dok su se svađali oko izvođenja psa, ili računa za veterinara ili pak ko će nešto da obavi ili da ode po hranu za pse, zapravo se nisu svađali oko tih stvari. Svađali su se oko sopstvenih vrednosti, snova, svoje vizije onoga što su želeli od braka i od života. Zapravo su se svađali oko suštinskih stvari – stvari u koje bi bilo dobro da su zaista zavirili, što bi im možda i spasilo brak. Ali nikada nisu stigli dotle. Nikada nisu shvatili oko čega su se u stvari svađali, niti kako da pričaju jedno s drugim o tome. Svađe su im postale destruktivne, i na kraju je ta „snažna“ veza koju su imali – pukla.

Ovo se odigralo davno, pre nego što je Džon počeo da proučava parove. Nije u potpunosti razumeo dubinu njihovog konflikta i tako je bilo sve dok mnogo kasnije, u okviru istraživanja, nije naučio malo više o odnosima. Na kraju, nismo uspeali da im pomognemo. Nažalost, razišli su se. Ali od tada, pomogli smo hiljadama drugih parova koji su jednako zaglavljani, nepomični, u potpunom neskladu.

Dok smo pisali ovu knjigu, na umu smo često imali taj davnašnji par. Voleli bismo da smo tada znali ono što znamo sada, sa iskustvom od pedeset godina istraživanja. Kada bismo mogli da se vratimo kroz vreme, ovakvu knjigu bismo napisali za njih.

MORAMO DA POPRAVIMO NAČIN NA KOJI SE SVAĐAMO

Nikada nije lako postati par na duge staze i graciozno prolaziti kroz sve uspone i padove koji neminovno dolaze sa ovom vrstom vezivanja za drugu osobu. Radimo sa parovima decenijama, i reći ćemo vam ovo: ljudima je uvek bila potrebna pomoć u ovoj oblasti. Ali poslednjih nekoliko godina je bilo naročito teško za mnoge parove.