

# SADRŽAJ

<b>PREDGOVOR</b>	<b>13</b>
------------------	-----------

<b>Uvod</b>	<b>16</b>
-------------	-----------

Sedam karakteristika sretnih brakova .....	16
--	----

Koliko su brakovi sretni, a koliko su nesretni? .....	19
---	----

U bračnom zadovoljstvu postoji spektralna distribucija .....	23
---	----

Zbog čega je važno pitanje sretnih i nesretnih brakova? .....	24
--	----

<b>PRVA KARAKTERISTIKA</b>	<b>27</b>
----------------------------	-----------

<b>Imaju lijepo mišljenje o svom supružniku i braku ..</b>	<b>27</b>
--	-----------

Sretno oženjeni muškarci i sretno udate žene smatraju da su u braku s pravom osobom.....	29
---	----

Oni koji su zadovoljni svojim brakom .....	31
--	----

U dobrim brakovima supružnici svoju bračnu vezu smatraju trajnom .....	32
Supružnici čiji je brak propao imali su negativno mišljenje jedno o drugom, kao i o svom braku .....	33
Da li je moj supružnik rođen za mene? .....	35
Vježba 1: Prepoznavanje pozitivnih osobina ličnosti supružnika i međusobno dijeljenje .....	39
<b>DRUGA KARAKTERISTIKA</b>	<b>40</b>

<b>Međusobno prihvataju svoje različitosti .....</b>	<b>40</b>
Sličnosti i razlike između supružnika utječu na njihov odnos .....	41
Oni koji su u sretnom ili dobrom braku mogu upravljati razlikama .....	45
Razlike u lošim brakovima osnova su za sukob .....	49
Vježba 2a: Napravite listu sličnosti i razlika sa supružnikom u pogledu osobina ličnosti .....	51
Introverzija ili ekstroverzija .....	55
Ljubomora supružnika .....	57
Perfekcionizam .....	58
Vježba 2b: Kako sa supružnikom možemo upravljati svojim razlikama? .....	59

Vježba 2c: Načinite pisani plan za upravljanje osobinama ličnosti po kojima se poprilično razlikujete od svog partnera .....	77
--	----

## **TREĆA KARAKTERISTIKA** **78**

### **Ne prepiru se i ne svađaju u mjeri da na taj način**

<b>otvore put uništenju braka.....</b>	<b>78</b>
--	-----------

Izražavanje nesuglasica neophodno je za pravdu.....	79
---	----

U dobrim brakovima između supružnika ne postoje destruktivne svađe!.....	80
--	----

Supružnici u lošim brakovima imaju destruktivne svađe! .....	86
--	----

Bolne posljedice destruktivnih svađa .....	89
--	----

Savjeti za sprečavanje destruktivnih svađa .....	90
--	----

Vježba 3a: Pauza.....	95
-----------------------	----

Vježba 3b: Razgovor u toku problema ili nakon svađe	96
---	----

Pravila za govornika.....	96
---------------------------	----

Pravila za slušaoca.....	98
--------------------------	----

Vježba 3c: Prepoznavanje obrazaca svađe i upravljanje njima.....	99
--	----

Obrazac “potražnja – udaljavanje”.....	100
--	-----

Obrazac “borba za moć”.....	102
-----------------------------	-----

Obrazac “blizina – distanca”.....	105
-----------------------------------	-----

## ČETVRTA KARAKTERISTIKA

108

### **Međusobna ogorčenost supružnika ne traje ..... 108**

Ogorčenost je i funkcionalan i destruktivan osjećaj ..109

U sretnim brakovima supružnici ne ostaju dugo

uvrijeđeni i ogorčeni.....111

Supružnici u lošim brakovima ostaju dugo uvrijeđeni .. 116

Ljudi se razlikuju jedni od drugih u svojoj sklonosti

da budu ogorčeni i ljuti ..... 118

Scenarij odnosa među supružnicima prema sklonosti

ljutnji..... 119

Prijedlozi za smanjenje ljutnje ..... 120

Vježba 4: Pisani sporazum u vezi s ljutnjom i

pomirenjem ..... 122

## PETA KARAKTERISTIKA

124

### **Održavaju svoj seksualni život ..... 124**

Supružnici koji su u sretnom i dobrom braku

zadovoljni su svojim seksualnim životom..... 126

Osobe u sretnom braku istakle su tri stvari u vezi sa

svojom seksualnosti: pozitivan pogled, sređenost i

uzajamnost..... 126

Supružnici koji nisu zadovoljni svojim seksualnim životom .....	130
Nivo seksualne želje distribuirana se u obliku zvonaste krive .....	132
Savjeti supružnicima za seksualni život.....	133
Vježba 5: Određivanje rituala traženja i odbijanja intimnog odnosa .....	143
<b>ŠESTA KARAKTERISTIKA</b>	<b>144</b>

### **Vješti su u rješavanju problema uzrokovanih**

<b>zajedničkim životom.....</b>	<b>144</b>
Najčešći problemi među supružnicima .....	145
Porodični odnosi.....	146
Slaganje s porodicom supružnika .....	154
Savjeti o odnosu s porodicama supružnika .....	156
Upravljanje novcem .....	159
U sretnim brakovima između supružnika postoji kompromis u vezi s novcem .....	159
Model u kojem žena upravlja novcem .....	160
Model u kojem muškarac upravlja novcem.....	162
Model u kojem supružnici zajedno upravljaju novcem.....	163
Supružnici se sukobljavaju u vezi s novcem .....	165

Jedan scenarij u braku koji je formiran na osnovu pitanja trošenja novca.....	167
Savjeti u vezi s upravljanjem novcem.....	169
ODGOJ DJECE.....	170
Osobe koje su u sretnom ili dobrom braku ostvaruju kompromis u podizanju djece .....	170
Supružnici koji se svađaju oko podizanja i odgajanja djece.....	174
Savjeti u vezi s odgojem djece.....	176
KUĆNI POSLOVI.....	177
U sretnim brakovima, supružnici postižu kompromis oko kućnih poslova.....	177
Supružnici koji se svađaju oko kućnih poslova.....	182
SAVJET: Prilagodite se svijetu koji se mijenja! Pomozite svom supružniku! .....	183
SLOBODNO VRIJEME.....	184
Supružnici u dobrim brakovima postižu kompromis u vezi sa slobodnim vremenom .....	184
Supružnici se svađaju i prepiru oko slobodnog vremena.....	187
Savjeti o korištenju slobodnog vremena.....	188
Vježba-6: Načinite listu bračnih problema.....	190

## **SEDMA KARAKTERISTIKA**

**191**

<b>Dobri su prijatelji.....</b>	<b>191</b>
Moguće je biti i supružnik i prijatelj.....	192
Supružnici koji nisu prijatelji.....	195
Šta su nama naši supružnici? .....	196
Vježba 7a: Zajedničke aktivnosti .....	199
Vježba 7b: Razgovori koji smanjuju stres.....	202
Vježba 7c: Razgovor uz čaj ili kahvu.....	203
Sretan brak prema statistici.....	203

## **POGOVOR**

**228**

Lekcije iz dobrih/sretnih brakova .....	228
Istraživanje o shvatanju dobrih/sretnih brakova.....	229

## **KORIŠTENI IZVORI**

**234**