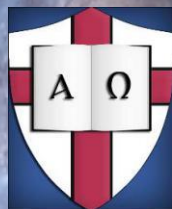


REFORMA

Vesnik tradicionalnog hrišćanstva u savremenom svetu
Godina: 1. Broj: 10. oktobar – 2013.



DUHOVNOST
I
PSIHOLOGIJA

Sadržaj broja

1.
Paranoidni poremećaj ličnosti u crkvi
2.
Prava pobožnost ili poremećaj ličnosti
3.
Brak, razvod i emocionalno zdravlje deteta
4.
Prepreke intimnosti
5.
Uticaj roditeljskog stila na razvoj deteta
6.
Šta čini brak uspešnim a šta vodi ka razvodu?
7.
Kako reagovati na dečije probleme?

1.

Paranoidni poremećaj ličnosti u crkvi



Paranoidne ličnosti imaju rasprostranjenu i neopravdanu sumnju da se drugi ljudi ponašaju neprijateljski i preteći prema njima i da žele da ih ponize. Ova verovanja nisu zasnovana na bilo kakvim dokazima. Uprkos ovakvom pogrešnom

tumačenju motiva i namera drugih ljudi, ljudi sa paranoidnim poremećajem ličnosti su u kontaktu sa realnošću. Glavna karakteristika paranoidnih ličnosti je visok stepen sumnje i nedostatak poverenja u komunikaciji sa drugima. Čak i prijateljski postupci su protumačeni kao manipulacija i nešto pakosno. Paranoidne ličnosti stoga nisu u stanju ili se plaše da ostvare bliske odnose sa drugima. Oni očekuju da im ljudi koje ne poznaju, čak i oni koje znaju, naštetite ili ih iskoriste, iako nema dokaza koji bi to povrdili. Kao rezultat, osobe sa ovim poremećajem imaju svega nekoliko bliskih prijatelja. Oni se ne uklapaju dobro i ne saradjuju dobro u timskim aktivnostima. Ukoliko se ožene ili udaju, odnosi sa partnerom su karakterisani ljubomorom i pokušajima da kontrolisu svog partnera. Oni obično sumnjaju da ih partner 'vara' sa nekim. Veoma je teško živeti sa nekim ko ima paranoidnu ličnost. Oni nikada ne uklanjaju svoje 'odbrambene zidove'. Oni su uvek u potrazi za dokazima da su drugi protiv njih. Njihov strah i pretnje koje doživljavaju kroz nevine izjave i postupke drugih vode ka stalnim žalbama i neprijateljskom povlačenju u sebe. Oni mogu biti napadački nastrojeni i nije neobično za njih da sude ljude za koje smatraju da su im učinili nešto nažao.

Paranoidne ličnosti često projektuju svoja osećanja na druge. Ukoliko na nekom društvenom skupu crkveni vodja zaboravi da im pruži ruku i pozdravi ih, osobe sa paranoidnom ličnošć će preuveličati pomenuti događaj. Ljutnju koju oseća paranoidna ličnost će projektovati na pastora koji je propustio da ga/je pozdravi. Nesvesno projektujući negativna osećanja, paranoidne ličnosti počinju da veruju da je pastor protiv nje ili njega i zauzima odbramben stav kada misli da je napadnut/a. Crkvene vodje su obično u iskušenju da koriste logiku u pokušaju da ubede paranoidnu ličnost kako su njegovu ili njeni doživljaji netačni, ali takvi pokušaji su bezuspešni. Kada je

osoba koja nije paranoidna izložena takvim objašnjenjima on ili ona može zaključiti da je pogrešno postupila. Ali ne i paranoidna ličnost. Upravo tada paranoidna ličnost će doživeti pastora, u njegovim pokušajima da objasni, kao nekog ko je zaveden tudjim mišljenjem i ko ne razume i nije na njenoj ili njegovoj strani.

Članovi crkve koji pate od pomenutog poremećaja ličnosti retko traže pomoć od pastora u vezi sa svojim problemom. Radije, paranoidna ličnost će se žaliti pastoru na druge članove crkve, bračnog druga, članove porodice ili kolege na poslu, a može se čak desiti i da izrazi ljutnju prema pastoru. Ovakve osobe doživljavaju druge kao 'protiv' njega ili nje i veoma su nepoverljivi prema pastoru i većini vernika u crkvi. Religiozno, paranoidne osobe su među najkrućim i dogmatskim vernicima u crkvi. Međutim, njihova vera je obično legalistička, formalna i nedostaje joj dubina. Pastor se može šokirati nedostatkom svesti ovakih osoba dok kritikuju druge u crkvi, bez da primete ijednu grešku u sebi. Paranoidne ličnosti mogu biti ljute i kriviti druge u crkvi, čak izraziti ljutnju na način koji je neprijatan drugima oko njih. Takve osobe vide svoje ponašanje kao opravdano, a pastorovo brigu i savete kao dokaz da je i on 'protiv' njih. Religiozne paranoidne ličnosti su obično pravične prema svom ubedjenju i veoma teško praštaju drugima za ono što vide kao uvrede i propuste. Kao što se već može pretpostaviti, veoma je teško biti sa paranoidnim ličnostima i naizgled nemoguće im pomoći. Ono što pastor može uraditi je da bude dosledan, pošten i da izbegava upućivanje kritičizma što je više moguće. Pastor treba da shvati da je veoma teško ostvariti odnos sa paranoidnim ličnostima i da je za to potrebno vreme. Veoma često, paranoidne ličnosti će prekinuti odnos ili napustiti crkvu pre nego što pastor i shvati kakva se promena desila. Upućivanje paranoidne ličnosti da potraži profesionalnu pomoć se mora učiniti veoma obazrivo sa naglašavanjem da osoba treba pomoć 'sa situacijom' a ne sa svojim problemom. Paranoidne ličnosti najbolje funkcionišu u crkvi kada imaju uloge ili poslove koji zahtevaju minimalnu interakciju sa drugima. Dokle god rade nezavisno, nema puno komunikacije koju oni mogu da protumače kao opasnu i neprijateljsku.

Dijagostički i statistički priručnik za psihološke poremećaje zahteva prisustvo bar četiri od sedam sledećih simptoma da bi se uspostavila dijagnoza paranoidnog poremećaja ličnosti:

- Neosnovana sumnjičavost prema ljudima da žele da ih iskoriste, predju ili im naškode
- Verovanje da drugi nisu dostojni poverenja i da nisu skloni ili sposobni da budu lojalni
- Strah da će drugi iskoristiti informacije protiv njih sa željom da ih povrede ili im naškode. Ovaj strah se izražava kroz nevoljnost da se povere ili podele lične informacije sa drugima
- Tumačenje tuđih nevinih komentara kao uvreda i ponižavanja; ili tumačenje neutralnih događaja kao pretećih
- Tendencija nepraštanja stvarnih ili umišljenih uvreda i propusta.
- Ljutiti i ratoborni odgovor na umišljenje napade drugih. Protiv-napad na primećenu uvredu je obično brz.
- Sumnjičavost, u odsustvu stvarnih dokaza, da je partner ili bračni drug neveran, što rezultuje u ponavljanju pitanja kao što su: "Gde si bio/bila?" "Koga si video/la? I slično.

Paranoidne ličnosti retko traže profesionalnu pomoć. Oni ne veruju psiholozima kao što ne veruju ni drugima. Kada su prisiljeni od strane suda ili porodice da traže pomoć kroz terapiju, za njih je to veoma teško. Individualna terapija je efikasnija od grupne, ali zahteva puno strpljenja. Uprkos terapiji, paranoidni poremećaj ličnosti traže ceo život.

Bibliografija:

Oxford Textbook of Psychopathology, Edited by Millon, Blaney and Davis. Oxford, Oxford University Press, 1999.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders

The pastors guide to psychological disorders and treatments, W Brad Johnson

Antagonists in the church: how to identify and deal with destructive conflict, Kenneth C Haugk

2. Prava pobožnost ili poremećaj ličnosti



Svako od nas je doživeo konflikt ili stres u svojoj porodici, na poslu, u susedstvu ili čak i u crkvi zbog osoba koje bismo mogli opisati kao agresivne, manipulativne, dramatične ili paranoidne. Međutim, retko ljudi imaju dovoljno

informacija da prepoznaju da neke od tih osoba imaju simptome takozvanih poremećaja ličnosti. Poremećaji ličnosti su trajni i dubokoukorenjeni obrasci loše prilagodjenog i disfunkcionalnog ponašanja koji se u celosti prepoznaju u periodu adolescencije ili rane mladosti i koji se nastavljaju kroz veći deo odraslog doba. Poremećaji ličnosti dovode do značajnih problema vezanih za emocionalno zdravlje, ponašanje, odnose sa drugima ili posao. Psiholozi i psihijatri koriste priručnik za diagnostikovanje koji razlikuje tri grupe poremećaja ličnosti. Prva grupa ekscentričnih ili neobičnih poremećaja uključuje šizoidni, šizotipični i paranoidni poremećaj ličnosti. Druga grupa takozvanih dramatičnih poremećaja uključuje narcisoidni, granični, histrionični i antisocijalni poremećaj ličnosti. Treća grupa anksioznih poremećaja uključuje izbegavajući, zavisni i obsesivno kompulzivni poremećaj ličnosti. Ukoliko osoba ne ispunjava u potpunosti kriterijum nijednog od navedenih poremećaja ličnosti, ali pokazuje značajan broj simptoma jednog ili više poremećaja, ipak može biti diagnostikovana sa nespecifičnim poremećajem ličnosti sa karakteristikama jednog ili dva od gore navedenih poremećaja. Osobe koje žive ili su svakodnevno u kontaktu sa onima koji pate od poremećaja ličnosti mogu razviti simptome depresije i anksioznosti posebno ako su potčinjeni narcisoidnim i antisocijalnim osobama. Stoga je veoma važno obrazovati se o načinu funkcionisanja ovih osoba i postaviti jasne granice u odnosima sa njima. Nažalost, u crkvama neke od osoba sa poremećajima ličnosti mogu neprimećeno izazvati puno štete, sve pod plaštom prave pobožnosti. To je posebno slučaj sa narcisoidnim poremećajem ličnosti. Glavna karakteristika narcisoidnih ličnosti je preteran osećaj samovažnosti, potreba za divljenjem i nedostatak empatije koji započinje u ranoj mladosti. Diagnoza poremećaja uključuje bar pet od sledećih simptoma:

1. Preteran osećaj samovažnosti koji se izražava kroz nerealnu ocenu sopstvenih sposobnosti a može se primetiti bilo da je reč o poslu, porodici ili životu uopšte. Narcisoidne ličnosti se predstavljaju kao zvezde čiji bračni drugovi ili saradnici ne bi bili u stanju da funkcionišu bez njih. Pri tome oni često ignorišu i nipodaštavaju sposobnosti i doprinose drugih.
2. Fantazije o neograničenom uspehu, moći ili lepoti.
3. Verovanje da su superiorni, posebni ili unikatni i očekivanje da ih i drugi tako tretiraju. Narcisoidne ličnosti mogu smatrati da treba da se druže samo sa ljudima koji su posebni, uspešni ili boljeg statusa. Oni veruju da imaju posebne potrebe i da su iznad drugih ljudi. Tako mogu insistirati da moraju imati najboljeg lekara, frizera, instruktora, da studiraju na poznatim univerzitetima itd.
4. Potreba da im se divi. Njihovo samopoštovanje je veoma ranjivo, jer su preokupirani sa tim kako ih drugi doživljavaju. Stoga imaju potrebu za stalnom pažnjom i divljenjem.
5. Nerazumna očekivanja da imaju prava na poseban tretman.
6. Sebično iskorišćavanje drugih radi postizanja svojih ciljeva. Naprimer, oni mogu očekivati da drugi budu veoma posvećeni poslu i traže od njih da rade prekomerno bez ikakvog obzira kako će to uticati na živote ljudi. Narcisoidne ličnosti teže da ostvare prijateljstva i romantične odnose sa onima koji će im pomoći da se unaprede ili poboljšaju lični osećaj vrednosti i samopoštovanja.
7. Nedostatak empatije i teškoća da prepoznaju želje, iskustva i osećanja drugih. Obično detaljno pričaju o svojim brigama, ali su nestrpljivi kada drugi pričaju o svojim problemima.
8. Obično su zavidni drugima ili veruju da drugi zavide njima.
9. Pokazuju arogantno, nadmeno, snishodljivo ponašanje i stavove, kao i prezir prema drugima.

Nestabilan osećaj sopstvene vrednosti čini narcisoidne osobe veoma osetljivim prema kriticismu i porazu. Iako to ne moraju pokazati spolja, kriticismam može učiniti da se osecaju poniženim i praznim. Mogu reagovati minimizirajući kriticismam, protiv napadom ili osvetoljubivim planovima. Odnosi sa drugima su disfunkcionalni zbog potrebe za divljenjem i bezosećajnosti prema drugima. Narcisoidna osoba vidi druge kao stepenice u ostvarivanju sopstvenih ciljeva ili kao podršku njihovom vrednovanju i

doživljaju samih sebe. Iako spolja mogu izgledati ponizno i samouvereno, narcisoidne ličnosti se bore sa osećajem praznine, besmisla i bezvrednosti. Depresija se često može javiti kod narcisoidnih osoba posebno u srednjem dobu kada postaju svesni svojih ograničenja i propuštenih prilika. Većina osoba sa pomenutim poremećajem su muškarci.

U crkvi narcisoidne ličnosti mogu izgledati kao da su duboko posvećeni Božjem delu. Odredjene karakteristike i način funkcionisanja ovakvih osoba mogu biti istaknute kao pohvalne i nešto što čini osobu duhovnom i posvećenom. Na primer, narcisoidne ličnosti mogu biti radoholičari, terajući druge i sebe da zauzmu isti samo-destruktivni pristup radu koji, tokom vremena, može ozbiljno ugroziti mentalno i fizičko zdravlje, kao i odnose u porodici i u crkvi. Zbog sklonosti da sebično iskoristi druge, kada su na vodećim pozicijama narcisoidne osobe mogu zloupotrebiti podređene bilo da je reč o vernicima ili kolegama. Narcisoidne osobe mogu često vršiti pritisak na svoje kolege i podređene da budu odlični u svemu onome što rade. U isto vreme sebe neće ocenjivati prema kriterijumima koje nameću drugima već uživati privilegije za koje smatraju da su zaslužili. Nezdrava potreba narcisoidnih osoba za divljenjem i lojalnošću može pretvoriti crkvu i crvene službe u okruženje puno nadmetanja i nesigurnosti. Narcisoidne ličnosti mogu biti veoma uspešne u isticanju svog doprinosa u altruističnim aktivnostima i projektima, jer su zainteresovani za dobar imidž sebe i svoje crkve. Za njih će sve biti o broju krštenih, veličini crkvene zgrade, broju programa, a ne o tome koliko ti programi zapravo služe onima za koji su napravljeni. Njihov osećaj da su unikatni i posebni može se izraziti kroz njihovo verovanje da ih je Bog pozvao na posebnu misiju ili da imaju posebnu svrhu ističući svoje talente i privilegije kroz iznošenje svojih 'iskustava sa Bogom'. Njihovi odnosi sa drugima su površni. Narcisoidne ličnosti će komunicirati sa drugima kada im je nešto potrebno, bilo da su u pitanju finansije, lične usluge ili neko ko bi ih saslušao o njihovim ličnim problemima. Oni neće održavati odnos sa onima koji im se ne dive nego upućuju kritiku, čak i ako je konstruktivna. Ukoliko im se neko suprostavi oni mogu koristiti svoju poziciju da ga unište. Zbog nesposobnosti i nedostatka želje da ostvare zdrave bliske odnose sa drugima, narcisoidne vodje u crkvi neće instituirati na razvijanju zdravog zajedništva medju vernicima što tokom vremena može ostaviti veoma negativne posledice na duhovno stanje crkve. Mnogi se mogu

pitati kako to da u hrišćanskoj crkvi čiji je osnivač naglašavao poniznost i službu drugima, narcisoidne ličnosti dobijaju vodeće položaje. Čini se da su tokom vekova Hristovi sledbenici preusmerili pažnju sa unapredjenja zajednice i službe ka institucionalnoj organizaciji, programima i skupim gradevinama. Crkva je postala zainteresovana za smernice i principe poslovanja uspešnih kompanija u svetu kako bi razvila strategije uspešnog finansiranja i ostvarivanje misionarskih projekata. Popularnost samouverenih autoritarnih vodja u modernizmu i nedovoljno vrednovanje zajednice u crkvi otvorilo je put za narcisoidne ličnosti željne moći. Hristove reči upućene učenicima u Mateju 20, 25-28 kao da su izgubile značenje u kulturi u kojoj narcisoidne ličnosti mogu zauzeti pozicije čak i u crkvi: "A Isus dozvavši ih rece: znajte da knezovi narodni zapovedaju narodu, I poglavari upravljaju njim. Ali medju vama da ne bude tako; nego koji hoce da bude veći medju vama, da vam služi. I koji hoce medju vama da bude prvi, da vam bude sluga. Kao sto ni sin čovečiji nije došao da mu služe, nego da služi i da dušu svoju u otkup za mnoge."

Narcisoidne ličnosti se odupiru promeni i negiraju svoje probleme. Obzirom da su prognoze u vezi njihove promene loše, veoma je važno prepoznati njihove karakteristike i postaviti granice u odnosima sa njima da bi se izbegla manipulacija, iskorišćavanje i zloupotreba.

Bibliografija:

Oxford Textbook of Psychopathology, Edited by Millon, Blaney and Davis. Oxford, Oxford University Press, 1999.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders

How can the average church-goer recognize narcissistic personality disorder in leaders without being too quick to label someone? By James Patrick on November 17, 2010

Sveto Pismo ili Biblija

3.

Brak, razvod i emocionalno zdravlje deteta

Bilo da su u braku, razvedeni ili razdvojeni, kada majka i otac ispoljavaju prezir i neprijateljstvo jedno prema drugom, njihova deca pate. Kao što na drvo utiče kvalitet vazduha, vode i zemlje u njegovom okruženju, tako je i emocionalno zdravlje dece određeno kvalitetom intimnih odnosa koji ih okružuju. Kao roditelj, vaše interakcije sa drugim roditeljima utiču na detetove strahove i uspeh, njegovu sposobnost da reguliše svoja osećanja i sposobnost da se slaže sa drugima. Istraživanja su pokazala da nije sam razvod niti konflikt ono što štetno utiče na decu nego način na koji roditelji postupaju u raspravama. Takođe je potvrđeno da emocionalno poučavanje može imati ubažujući efekat. To znači da, kada su roditelji emocionalno prisutni za svoju decu, pomažući im da se izbore sa negativnim osećanjima i pružajući im smernice kroz stresna vremena u porodici, njihova deca su zaštićena od mnogih štetnih efekata porodičnih nemira uključujući i razvod. Smernice za dobro roditeljstvo iste smernice neophodne za uspešan brak. Isti interpersonalni stil koji emocionalni treneri koriste sa svojom decom, emocionalna svestnost, empatija i otvorenost za zajedničko rešavanje problema - je stil neophodan za uspešan odnos u braku.

Istraživanja obavljena u porodicama su pokazala da određene vrste bračne nesloge imaju duboke posledice na dečije fizičko i emocionalno zdravlje, kao i na njihovu sposobnost da se slažu sa svojim vršnjacima. Primećeno je da su deca čiji roditelji u braku izražavaju kritičizam i prezir sklonija da imaju probleme u ponašanju i pokazuju agresivno ponašanje prema vršnjacima. Ova deca imaju teškoće da regulišu svoja osećanja, da se koncentrišu ili umire kada su uznemireni. Takođe, majke ove dece su prijavile da su ova deca često imala zdravstvene probleme kao što su prehlade.

Povećani nivoi hormona stresa su bili u urinu ove dece i čini se da su ona hronično bila pod stresom. Deca roditelja koji su u neslozi imala su tendenciju da manje saradjuju u igri sa vršnjacima i često su imali negativnu interakciju sa vršnjacima u toku igre u poređenju sa decom čiji su roditelji u srećnom braku.

Istraživanja su pokazala da bračni konflikti i razvod stavljaju decu pod veći rizik da razviju ozbiljne probleme kasnije. Teškoće počinju u ranom detinjstvu kao rezultat loših društvenih/socijalnih veština i agresivnog ponašanja, što vodi ka odbacivanju od strane vršnjaka. Roditelji, ometeni sopstvenim problemima imaju manje vremena i pažnje da posvete svojoj deci, tako da se deca bez nadzora pridružuju problematičnim grupama dece. U ranoj adolescenciji, ova deca imaju problema sa lošim uspehom u školi, seksualno su aktivna, koriste droge ili dolaze u probleme sa autoritetima uključujući i zakone. Postoje studije koje ukazuju da deca iz ovakvih porodica češće iskuse anksioznost i depresiju nego deca iz srećnih brakova.

Pored lošeg roditeljstva, mnogi eksperti veruju da roditelji u problematičnim brakovima pružaju loš primer deci kako da se slažu sa drugima. Deca koja vide svoje roditelje kada su agresivni, uvredljivi i puni prezira jedno prema drugom sklonija su da se tako ponašaju u odnosu sa svojim prijateljima. Bez primera na koji bi se ugledali kako da slušaju sa empatijom i zajednički rešavaju probleme, deca slede scenario svojih roditelja - scenario koji kaže da su neprijateljstvo i defanzivnost odgovarajuće reakcije na konflikt i da agresivni ljudi dobiju ono što žele. Bračna nesloga ima još jedan dublji uticaj na decu posebno kada su od malena izložena prorođičnim problemima. Stres koji dolazi od odrastanja uz porođične sukobe može da utiče na razvoj dečijeg autonomnog nervnog sistema što utiče na dečiju sposobnost da se bori sa problemima.

Psiholog Mark Kumings, koji je posmatrao dečije reakcije na rasprave odraslih, primerio je da deca reaguju tako što plaču, nepokretno i napeto stoje pokrivajući uši, praveći grimase ili tražeći da se povuku i odu negde. Bebe iako ne razumeju sadržaj roditeljskih rasprava, znaju da nešto nije u redu i reaguju sa nemirom i plačom. Sve ono što se događa detetu emocionalno u toku prvih par meseci života može imati značajne i doživotne posledice na dečiju sposobnost da reguliše sopstveni nervni sistem - kako će reagovati na nešto, umiriti same sebe i oporaviti se od stresa.

Obzirom da ima toliko dokaza da su sukobi između roditelja štetni za dete, neki se mogu pitati da li to znači da roditelji ne mogu imati nikakve konflikte ili ih moraju sakrivati od dece? Ne samo da bi to bila loša ideja nego je i nemoguća za ostvariti.

Konfliktki i ljutnja su normalni deo svakodnevnog bračnog života. Bračni parovi koji otvoreno razgovaraju o neizbežnim razlikama i rade na svom odnosu imaju srećnije brakove dugoročno gledano. Istraživanja su pokazala da može koristiti deci da prisustvuju određenim vrstama porodičnog konflikta posebno kada roditelji izražavaju nesalaganje sa poštovanjem i kada pokušavaju da nađu rešenje. Kada deca nikada ne vide odrasle u svom životu kako se ljute jedno na drugo, izražavaju neslaganje i rešavaju problem, oni tada propuštaju važne lekcije koje doprinose emocionalnoj inteligenciji.

Deca su najsrećnija i najuspešnija kada ih neko sluša, razume i uzima ih za ozbiljno. Emocionalno poučavanje se nije pokazalo samo kao dobra zaštita dece nego i braka. Emocionalno treneri su zadovoljni i imaju stabilnije brakove. Oni pokazuju više nežnosti i divljenja jedno prema drugom. Kada govore o pogledima na brarak, ovi bračni parovi sa poštovanjem daju komentare o mišljenju bračnog druga. Ključna poruka za roditelja je da deca pate od istih stvari koje narušavaju bračnu vezu. Kada roditelji - čak i ako su razvedeni - rade zajedno na unapređenju komunikacije među njima to će koristiti njihovoj deci. Zaštita dece od bračnog konflikta i razvoda zahteva istu otvorenu komunikaciju koja postoji kod emocionalnih trenera. Sledi nekoliko praktičnih saveta koji mogu pomoći roditeljima da zaštite decu od bračnih sukoba:

Nemojte koristiti decu kao oružje u bračnom konfliktu. Razvedeni roditelj može dogrančiti drugog roditelja da viđa decu. Ova strategija je uobičajena za majke koje su povređene i bez ikakvog uticaja i koje osećaju da jedina moža koja im je ostala jeste vreme sa decom. Problem se pogoršava kada očevi nisu pružili finansijsku pomoć svojoj deci te majke smatraju da je opravdano što su sprečile oca da viđa decu. Ljuti bračni drugovi mogu takođe pokušati da povrede svoje bračne drugove ili bivše supružnike okrećući decu protiv njih. Ovo se može ostvariti time što govorite (istine ili neistine) stvari o drugom roditelju ili pitaju decu da uzme stranu jednog od roditelja u toku bračnih sukoba. Takvi pokušaju da se dete udalji od jednog roditelja su jedna od najštetnijih stvari koje bračni konflikt može da prouzrokuje. Stalno uvlačenje dece u bračne sukobe može učiniti da se osećaju odgovorni za njih, bespomoćni, zbunjeni ili obeshrabreni. Većina dece treba ljubav i podršku oba roditelja posebno kada prolazi

kroz stres zbog roditeljskog sukoba. Kada roditelji koriste dete kao političku fudbalsku loptu da bi povredili jedno drugo, dete je to koje gubi. Savet roditeljima koji su u sukobu je da odvoje svoju ulogu roditelja i bivseg supružnika. Tada će roditelj učiniti sve u svojoj moći da se dete oseti voljeno od strane oba roditelja čak i ako to znači popuštanje drugom roditelju. Roditelji treba da se uzdrže da kritički govore o partneru ili bivšem supružniku, jer to može oštetiti odnos deteta sa tim roditeljem ili učiniti da se deca osećaju krivim i nelojalnim.

Ne dopustite da se deca osećaju kao da su između dve vatre. Nije neobičajeno da se deca u problematičnim brakovima ponašaju kao posrednici između roditelja. Ukoliko primetite da dete pokušava da posreduje između vas i supružnika to je znak da je nivo konflikta suviše visok. Za dobro deteta morate umanjiti konflikt. Objasnite detetu da nije njegova dužnost da se pobrine za roditelje. Možete priznati detetu da je uznemirujuće slušati mamu i tatu kako se raspravljaju ali da je ponekad neophodno da se roditelji ne slažu kada rade na svojim problemima. Dajte detetu do znanja da on ili ona nije uzrok problema među roditeljima. Nemojte koristiti dete da prenosi poruke tipa: *Reci svom ocu da neću da dolazi po tebe u školu dok me prvo ne pita*, niti traži od deteta da skriva informacije od drugog roditelja.

Dajte deci do znanja kad su konflikti razrešeni. Kao što su deca uznemirena kada vide roditelje kako se raspravljaju, tako su umireni kada znaju da su mama i tata došli do rešenja.

Uspostavite mrežu ljudi koji će pružiti emocionalnu podršku vašoj deci. Kada su roditelji u konfliktu, nije neobično za stariju decu, posebno tinejdžere da se udalje od porodice i potraže emocionalnu podršku na drugim mestima. Oni počnu da provode više vremena sa vršnjacima ili u hobijima. Mogu se zblížiti sa porodicama prijatelja ili rođaka koji nemaju toliko problema. Iako udaljavanje deteta može biti uznemiravajuće za roditelja, ono može biti pozitivan način smanjenja stresa za dete, ukoliko su ljudi i aktivnosti koje su izabrali pozitivni. Na žalost, to nije slučaj sa svom decom. Neka deca nemaju nijednu odgovornu osobu kojoj bi se okrenuli. Niti imaju pristup konstruktivnim načinima oduška kao što su sportovi, akademkse aktivnosti ili umerenosti. U tom

slučaju, deca obično padaju pod loše uticaje. Istraživanja pokazuju da su deca iz nestabilnih domova pod većim rizikom da se pridruže delikventnim grupama vršnjaka. Zato je veoma važno obratiti, ne manje, nego više pažnje deci i njihovim aktivnostima u periodima porodičnog ili bračnog stresa.

Korišćenje emocionalnog poučavanja u razgovoru o bračnim konfliktima. Ako ej ikada vreme da se razgovara sa decom o njihovim osećanjima, to je onda kada izbiju bračni konflikti. Odvojite vreme kada ste smireni i kada možete razgovarati sa detetom o njenim ili njegovim reakcijama na stres u domu. Možete započeti: *Primetio sam da si ćutao i otišao u sobu kada smo se mama i ja raspravljali. Pomislio sam da te je možda*



naša svađa uznemirila. Ohrabrite dete da priča o tugi, strazu ili ljutnji koje oseća. Slušajte empatično dok dete priča i pomozite mu da identifikuje osećanja koja ima. Možda ćete tako otkriti strahove kojih niste bili svesni. Možda ćete otkriti da se dete plaši da ako se razdvojite on ili ona neće videti jednog od vas. Ili se dete pita gde će živeti i kako će jedan roditelj obezbediti za njega ili nju. Možda se dete plaši da je on ili oan uzrok problema i

oseća krivicu zbog toga. Ili možda dete nije svesno čega se plaši, samo oseća da će se nešto loše desiti. Kakve god da strahove izrazi, dajte detetu do znanja da iako se mama i tata ne slažu oboje će ga uvek voleti. Objasnite mu da mam i tata rade na najboljem rešenju, čak i ako će to uključiti odvojen život i da to nije detetova krivica.

Ostanite u toku sa detaljima dečije svakodnevnice. Tajna kako zaštititi dete od efekata konflikta u porodici leži u tome što roditelj treba da ostane emocionalno dostupan detetu. To znači obraćanje pažnje na svakodnevne događaje i dečje emocije u vezi sa njima. Ti događaji mogu biti nevezani za bračni konflikt. Život ide dalje za decu čak i kada su njihovi roditelji zauzeti bračnim problemima. Malo dete je možda uplašeno jer će po prvi put spavati u krevetu za odrasle. Starija deca mogu biti frustrirana zadacima iz matematike ili se brinuti o onome u koga su zaljubljeni. Kada roditelji nađu energije i strpljenje da emocionalno poučavaju decu u vezi sa pomenutim svakodnevnim događajima oni će učiniti veliku stvar za decu. Deca imaju potrebu da

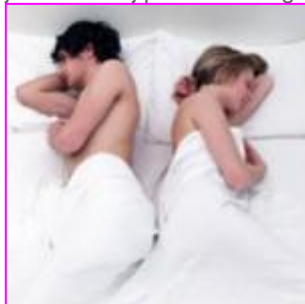
budu emocionalno bliski sa svojim roditeljima i posebno ih trebaju u vremenu porodične krize.

4. Prepreke intimnosti

Nestrpljivo očekivana intimnost u braku nije ono o čemu ste maštali. Sada je to izvor frustracija i anksioznosti. Kada ste se poverili lekaru on je rekao da to nije toliko ozbiljno i da ste bolji od onih koji ne mogu da postignu erekciju. Međutim, kod kuće vaši strahovi od poniženosti i odbacivanja rastu svaki put kada vaša žena izrazi svoju frustraciju zbog vaše prerane ejakulacije. Čini vam se da ste sve pokušali, ali vaš ponižavajući problem nikako da nestane, i čini vam se da više i ne uživate u fizičkoj intimnosti.

Opisani problem je samo jedan od vise seksualnih poremećaja koji mogu u velikoj meri da utiču na kvalitet braka i zadovoljstva životom.

Uprkos velikom procentu muškaraca i žena koji pate od njih, seksualni poremećaji kao da su još uvek tabu tema. Veoma je malo onih koji su o njima edukovani, koji su primili ispravnu dijagnozu i odgovarajuću terapiju. Sećam se jednog razgovora sa prijateljicom koja je već bila godinama u braku i koja mi se poverila da uvek oseća bol prilikom seksualnih odnosa. Ne znajući da postoji dijagnoza za takvo stanje, kao i terapija, ona je rešila svoj problem izbegavajući fizičku intimnost i svela je na minimum. Lekari



ponekad nisu od pomoći sa pomenutim problemima, jer ih minimiziraju i ne nude potrebne informacije u vezi sa seksualnim disfunkcijama i njihovim lečenjem.

Seksualni poremećaji su smetnje seksualnog funkcionisanja osobe. Dele se u tri osnovne kategorije: seksualne disfunkcije ili poremećaji, parafilije i

poremećaji polnog identiteta. Prvi su najučestaliji, iako parafilije primaju najviše pažnje u medijima. Parafilije su karakterisane devijantnim seksualnim ponašanjem i interesovanjima. Među njima se ističu egzibicionizam, fetišizam, pedofilija, seksualni mazohizam, seksualni sadizam i voajerizam. Egzibicionisti osećaju snažan impuls da izlože svoje polne organe pred strancima. Tako na primer mogu odlaziti čak i na javna mesta i posmatrati šok na licu osoba koje su ih ugledale što uvecava njihovo seksualno uzbuđenje. Fetišizam je erotska privlačnost ka neživim objektima kao što su ženski veš ili cipele. Započinje rano i obično traje čitavog života. Pedofilija je prisutna kod odraslih osoba koja su seksualno privučeni deci. Osobe sa dijagnozom seksualnog mazohizma ili sadizma doživljavaju seksualno zadovoljstvo trpeći poniženje ili nanoseći fizičku i psihičku bol partneru. Voajerizam podrazumeva posmatanje osoba koje se tome ne nadaju dok su bez odeće ili uključene u seksualne aktivnosti. Osobe sa većinom gore navedenih parafilija retko traže pomoć, prognoza za promenu je loša i nije poznato koliko su zastupljene. Poremećaj polnog identiteta je karakterisan sa hroničnim i stalnim osećajem bola i nezadovoljstva sa svojim polom. Osobe sa ovom dijagnozom osećaju neusaglašenost između svog biološki određenog pola i ličnog psihološkog doživljaja pola. Poremećaje polnog identiteta ne treba mešati sa seksualnom orijentacijom. Mnogo više zastupljeni nego parafilije i poremećaji polnog identiteta, seksualne disfunkcije su prisutne kod čak oko trećine žena i četvrtine muškaraca (u nekim izveštajima čak i više). Seksualni poremećaji su smetnje kod kojih osoba ne može izvesti seksualnu aktivnost, jer mu je narušena seksualna želja, seksualno uzbuđenje ili orgazam. U seksualne disfunkcije ubrajamo prevremenu ejakulaciju, smetnje ili nedostatak erekcije, gubitak ili smanjenje seksualne želje, teškoće u doživljavanju orgazma, vaginizam i dispareunija. Seksualni poremećaj gubitka ili smanjena seksualne želje je karakterisan gađenjem, strahom, i nedostatkom želje za fizičkom intimnošću.

Ovu dijagnozu ne treba mešati sa privremenim gubitkom želje za intimnošću koja rezultuje zbog porođaja, menstruacije, operacije, smrti člana porodice, razvoda, gubitka posla, depresije, umora i stresa, kao i pod uticajem različitih lekova. Najčešći uzroci razvoja ovog poremećaja su trauma i teškoće u odnosima sa supružnikom kao nezadovoljstvo brakom, konflikti u braku, finansijski problemi, zlostavljanje, nedostatak higijene kod supružnika i slično.

Ne treba zaboraviti ni uticaj religije (na primer, neke religije vide ulogu seksa samo za stvaranje porodice ne i kao zadovoljstvo). Slično je i sa seksualnim poremećajem vaginizma (nesvesna zgrčenost mišića vagine) koja može biti uzrokovana anksioznošću i generalnim strahom od seksa ili bilo kakvog prodiranja. Kod onih koji pate od vaginizma bol tokom intimnih odnosa može biti toliko jak i zgrčenost mišića takva da onemogućava bilo kakvo prodiranje. Vaginismus obično izaziva frustraciju kod žene koja čak i kada želi intimnost ne može da postigne kontrolu nad svojim mišićima.

Smetnje erekcije ili njen nedostatak može takodje biti rezultat straha i anksioznosti kao i problema u odnosima sa supružnikom. Smetnje u uzbuđenju ili erekciji su prisutne kod oba pola, ali izazivaju više emocionalnog stresa kod muškaraca. Nedostatak erekcije je najčešći seksualni poremećaj muškaraca. Problemi sa hormonima, dijabetes, kardiovaskularne bolesti, lekovi, pušenje, alkohol, operacija prostate, strah od neuspeha, i problemi u vezi sa partnerom sve se pokazalo da utice na razvoj poremećaja.

U jednom istraživanju se pokazalo da je sposobnost bračnog para da efektivno komunicira jedan od najboljih predskazivača uspeha u lečenju pomenutog poremećaja. Prerana ejakulacija je diagnostikovana kada muškarac ejakulira brže nego prosečan muškarac na erotičnu stimulaciju ili u toku seksualne aktivnosti. Kognitivno bihejvioralna terapija uspešno leči pomenute poremećaje. Međutim pre izlaganja terapiji važno je eliminisati fizičke i druge uzroke. Tako na primer vaginismus može biti rezultat disfunkcije karličnih mišića koja zahteva fizioterapiju, a smetnje u erekciji i dispareunija su često izazvanim fizičkim biološkim promenama dok su ostali seksualni poremećaji obično rezultat psiholoških problema. Kognitivna terapija može biti fokusirana na razvoj zdravih stavova o seksualnosti koji uključuju: razvijanje pozitivnog stava prema seksualnoj intimnosti, osećaj komfornosti u sopstvenom telu i prihvatanje sebe kao seksualnog bića, osećaj sigurnosti i poverenja u supružnika/partnera, osećaj da nas supružnik razume i poštuje, preuzimanje odgovornosti za sopstveno zadovoljstvo i sloboda da zatražimo od supružnika ono što nam je potrebno, spremnost



da razvijemo veštine da uživamo u seksualnoj intimnosti i spremnost da kažemo ne kada ne želimo seks ili način na koji se izražava intimnost od strane supružnika.

Seksualne poremećaje ne treba mešati sa različitim nivoom energije i onim što osoba preferira. Ljudska seksualnost je veoma raznovrsni i kompleksan fenomen

koji je pod uticajem biologije, kulture i društvenog okruženja. Više neko i jedan drugi aspekt ljudskog ponašanja, seksualnost je duboko lično iskustvo. Ne postoji norma koliko puta neko treba da ima seks. Tako neki od parova uživaju seks dnevno dok drugi uživaju seks svega 10-tak puta godišnje. Problem nastaje kada osoba koja ima više energije i želje sa seksom živi u braku sa osobom koja ima manju potrebu i želju sa seksom. Uprkos onome šta osoba preferira, partner nikada ne treba da bude prisiljen na fizičku intimnost ili aktivnosti koje su mu neugodne. Žene su tokom istorije bile zlostavljane fizički i seksualno izvan kao i u braku. Danas je to nažalost jos uvek slučaj čak i u zemljama koje imaju zakone koje štite i uzdižu brak i ženu. Obzirom da mnogi od seksualnih poremećaja mogu biti uzrokovani traumom, može se zaključiti da seksualno pa čak i emocionalno zlostavljanje može dovesti do njihovog pogoršanja. Seksualni poremećaji treba da se tretiraju u atmosferi prihvatanja, sigurnosti i poštovanja.

Može se zaključiti da su seksualni poremećaji rezultat različitih faktora, kako bioloških, psiholoških, kulturnih, religioznih i socijalnih. Naime narušeno fizičko i psihičko zdravlje utiče na seksualno zdravlje i zadovoljstvo. Od samog početka Biblija (1 Moj 1,27-31; 2,18-25; 3 Moj 11, 13, 14, 18, 19; i dr.) sadrži mnoštvo saveta u vezi sa čovekovom ishranom, higijenom, intimnim odnosima i fizičkom aktivnošću čime ukazuje na tesnu vezu izmeu čovekog zdravlja i zadovoljstva životom, i njegove ishrane, duhovnosti, seksualnosti i mentalnog zdravlja. Istraživanja su takođe potvrdila da postoji veza između seksualnog zdravlja i celokupnog zdravlja kao i zadovoljstva životom. Sledi da bi za hrišćane koji su zainteresovani za celokupno zdravlje i kvalitet života, bilo od interesa lečenje seksualnih poremećaja. Plan za isceljenje seksualnih disfunkcija treba da ukljuci: 1) upućivanje kod doktora da dijagnostikuje i leči bilo kakve fizičke aspekte problema,2) lična psihoterapija koja može pomoći u lečenju osećaja straha,

anksioznosti, negativnih stavova i seksualnih trauma iz prošlosti, i 3) bračno savetovanje koje će pomoći supružnicima da uspješnije komuniciraju o različitim problemima u braku uključujući i fizičku intimnost, obučiti ih kako da upotrebe vežbe i edukacione materijale da nauče više o svojoj seksualnosti i razviju veštine za zdravu fizičku intimnost. Internet može takođe da posluži u edukaciji osoba jer sadrži obilje informacija kao i listu simptoma za diagnostikovanje seksualnih poremećaja u Dijagnostičkom Statističkom Priručniku koji koriste psiholozi i lekari.

Bibliografija:

Oxford Textbook of Psychopathology, Edited by Millon, Blaney and Davis. Oxford, Oxford University Press, 1999.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders

Kaplan, Helen Singer. *The Illustrated Manual of Sex Therapy*, Routledge, New York, 1987.

5. Uticaj roditeljskog stila na razvoj deteta

Vaspitni postupci roditelja ili roditeljski stil igra važnu ulogu u razvoju deteta. Tokom ranih 1960-ih psiholog Diana Baumrind je uradila istraživanje na 100 predškolske dece i predložila da postoje četiri roditeljska tipa: autoritativan, autoritarni, popustljivi i ravnodušni. Autoritativni roditelji imaju visok stepen topline i nadzora, oni su brižni i osetljivi prema deci, ali takođe postavljaju jasne granice u vezi sa onim što je deci dozvoljeno. Deca autoritativnih roditelja su znatiželjna, samouverena, akademski uspešna i nezavisna. Autoritarni roditelji imaju nizak stepen topline a visok nadzora, vrlo su zahtevni, uspostavljaju strogu kontrolu nad ponašanjem dece, a ispunjavanje svojih zahteva osiguravaju pretnjama i kaznama. Njihova deca su osetljiva, lako se iznerviraju, ćudljiva su, agresivna i pokazuju probleme u ponašanju. Popustljivi roditelji imaju visok stepen topline, ali nizak nivo nadzora, puni su ljubavi ali ne postavljaju jasne granice u vezi sa ponašanjem deteta. Kao rezultat njihova deca su impulsivna, nezrela i slabo kontrolišu svoje ponašanje. Ravnodušni roditelji imaju nizak nivo topline i nadzora.

Zanemarana deca ravnodušnih roditelja se ponašaju neprimereno i zahtevno u socijalnim interakcijama.

Džon Gotman, jedan od najuticajnijih istraživaca koji je proveo 35 godina radeći istraživanja u vezi sa brakom i roditeljstvom, došao je do zaključka da emotivne interakcije između roditelja i dece imaju još veći uticaj na razvoj deteta nego stepen nadzora i topline kao što se to prethodno mislilo. Gotman primećuje da se saveti roditeljima često ne bave emocijama nego baziraju na teorijama o vaspitanju koje se fokusiraju na ponašanje. Međutim, zaključuje Gotman, cilj nije samo odgajiti decu koja su poslušna, već im pomoći da postanu moralni i odgovorni ljudi koji će dati doprinos



društvu, imati moć da prave lične izbore, koji će imati dobre odnose sa prijateljima i bračnim drugovima i sami postati dobri roditelji.

U svom istraživanju Gotman je otkrio takozvane emocionalne trenere – roditelje koji razvijaju blizak odnos sa svojom decom kada im nude razumevanje i pomažu im da se izbore sa osećanjima kao što su ljutnja, tuga i strah. Za razliku od drugih teorija o

roditeljstvu koje nude strategije sa kojima bi se kontrolisalo ponašanje deteta, poslušnost i osećaj odgovornost kod dece emocionalnih trenera dolazi kao rezultat ljubavi i bliskosti koje deca osećaju unutar svojih porodica. To je zbog toga što dobro roditeljstvo zahteva nešto više nego intelekt – dobro roditeljstvo zahteva emocije! Poslednje dve decenije otkriveno je da emocionalna inteligencija igra čak važniju ulogu nego IQ u postizanju uspeha u različitim oblastima života uključujući porodične odnose. Daniel Goleman, psiholog i autor knjige “Emocionalna inteligencija” kaže da je porodica prva škola u kojoj učimo kako se osećamo i kako drugi reaguju na naša osećanja. U ovoj školi deca uče ne samo kroz ono što roditelji govore nego i kroz modele koje pružaju u načinu kako upravljaju svojim osećanjima. Gotman predlaže da postoje četiri roditeljska stila u vezi sa odnosom prema emocijama.

Roditelji koji zanemaruju; Deca roditelja koji zanemaruju obično nisu mogla da razgovaraju o problemima ili svojim osećanjima jer su se plašili gnjeva roditelja, posebno ako je roditelj bio agresivan. Ova deca vrlo rano nauče kako da zatvore vrata negativnih osećanja. Kad odrastu i stupe u brak oni često nastave da zanemaruju i potiskuju svoja osećanja kada god oseću neki emocionalni bol ili konflikt. Odrasle osobe koje su imale roditelje koji su ih zanemarili imaju problem da se suoče sa osećanjima svoje dece. Oni će preuzeti suviše odgovornosti za bol svoje dece i pokušati da poprave svaku nepravdu ili bol. Tokom vremena osetiće se preopterećeni i doživeti dečije izražavanje tuge i ljutnje kao nemoguće zahteve. Kao rezultat osećaja frustracije ovi roditelji će zanemariti ili minimizirati dečiju uznemirenost. Mnogi roditelji postaju eksperti u 'umanjivanju' dečijih negativnih osećanja. Oni će pokušati da skrenu pažnju detetu pričajući o nečem lepom, dajući im poklon ili će čak napraviti šalu u vezi sa dečijim osećanjima. Svoj stav će odbraniti objašnjenjem da negativna osećanja male dece su obično rezultat njihovog nedostatka znanja i zato nemaju vrednosti u poredjenju sa onim što iskuse odrasli. Ovo naravno ne znači da su svi roditelji koji zanemaruju neosetljivi. Mnogi od njih iskreno brinu za svoju decu, ali u isto vreme veruju da su negativna osećanja toksična i da deca ne treba da im budu izložena. Kad sednu sa decom da razgovaraju o rešenju problema, ovi roditelji se fokusiraju na to kako da deca 'prebole' osećanje umesto da se fokusiraju na osećanje koje dete ima i ono što ih je prouzrokovalo. Neki od roditelja koji zanemaruju, negiraju ili ignorišu dečija osećanja iz straha da će izgubiti kontrolu i osetiti se preplavljeni osećanjima. Takvi roditelji će izjednačiti negativna osećanja sa pojavama kao što su poplava, vatra, eksplozija ili oluja. Oni su verovatno imali veoma malo podrške i pomoći od strane svojih roditelja kad su bili deca. Sada kao odrasle osobe kada oseću tugu boje se da će se ta tuga pretvoriti u dugotrajnu depresiju, ili kad se ljute boje se da će biti van kontrole i nekog povrediti.

Roditelji koji osuđuju; Roditelji koji osuđuju su veoma slični roditeljima koji zanemaruju sa razlikom da ne samo ignorišu, negiraju i umanjuju dečija osećanja, nego ih i ne odobravaju, čak i kažnjavaju. Deca su kažnjena za izražavanje osećanja kao što su ljutnja, strah ili tuga. Umesto da se fokusiraju na razumevanje dečijih osećanja, roditelji koji osuđuju se fokusiraju na ponašanje. Oni često vide dečije suze kao način

manipulacije. U ekstremnim slučajevima roditelji pokušavaju da nauče decu da ne izražavaju nikakva negativna osećanja. Deca koja su bilja prekorena, izolovana ili kažnjena zbog izražavanja osećanja primaju snažnu poruku da je velik rizik biti emotivno intiman. Deca roditelja koji osuđuju verovatno imaju najniži nivo emocionalne inteligencije. To je zbog toga što deca kojima nije dozvoljeno da iskuse osećanja i efektivno ih regulišu, odrastaju nepripremljena da se suoče sa životnim izazovima.

***Laissez-faire* roditelji** (francuski izraz koji se može prevesti kao 'pusti da prođe')

Za razliku od prva dva tipa roditelja, *Laissez-faire* roditelji izražavaju razumevanje za bilo šta kroz čega njihova deca prolaze. Međutim, oni su obično nespremni da pruže savet šta da deca rade sa negativnim osećanjima. Ovi roditelji teško mogu da pomognu deci da nesto nauče iz svojih emocionalnih iskustava i ne postavljaju granice u vezi sa dečijim ponašanjem. U ime bezuslovne prihvaćenosti, ovi roditelji dopuštaju svojoj deci sve i tako deca uče da je u redu izraziti osećanja i na neprikladan način. Ljuta deca mogu postati agresivna i povrediti druge sa svojim izražavanjem osećanja. Tužna deca će plakati bez ikakvog znanja kako da se smire. Roditelji ovakve dece su iskreno zbunjeni u vezi sa tim šta da urade kada deca ispoljavaju negativna osećanja. Posledice su takve da deca imaju problema da se koncentrišu i uče nove veštine. Takođe, deca imaju teškoće da nađu prijatelje i da se smire kad su ljuti, tužni ili uznemireni.

Emocionalni treneri; U nekom pogledu Emocionalni treneri imaju sličnosti sa *Laissez-faire* roditeljima. Oba tipa roditelja prihvataju dečija osećanja i ne pokušavaju da ih ignorišu ili minimiziraju. Međutim, postoje značajne razlike među njima, jer emocionalni treneri pružaju smernice deci u vezi sa svetom emocija. Gotmanovo istraživanje je pokazalo da emocionalni treneri imaju svest o svojim osećanjima kao i osećanjima bližnjih. Oni prepoznaju da sva osećanja, uključujući i negativna imaju korisnu svrhu u našim životima. Možda zbog toga što ovi roditelji vide vrednost u dečijim negativnim osećanjima, strpljiviji su sa svojom decom kada su ljuta, tužna ili uplašena. Oni su spremni da provedu vreme sa detetom koje plače, da saslušaju njegove brige, saosećaju sa njime, puste ga da izrazi svoju ljutnju ili da se samo isplače. Emocionalni treneri ohrabruju emocionalno poštenje, kao što je jedna majka rekla: "Želim da moja

deca znaju da zato što su ljuti ne znači da su loše osobe ili da to znači da mrze osobu na koju su ljute. Takođe želim da znaju da se dobre stvari mogu desiti kao rezultat ljutnje.' U isto vreme emocionalni treneri uče decu da izražavaju ljutnju na način koji nije destruktivan. Ovo postavljanje granica je tipično za emocionalne trenere koji prihvataju sva osećanja, ali ne i svako ponašanje. Kada se deca ponašaju na način koji može povrediti druge ili njih same, emocionalni treneri zaustavljaju takvo ponašanje i usmeravaju decu da izraze osećanje na način koji je manje štetan. Emocionalni treneri ne pokušavaju da zaštite decu od situacija punih osećanja – oni znaju da su deci potrebna ovakva iskustva da bi naučili da regulišu svoja osećanja. Emocionalno inteligentni roditelji ne osećaju da moraju da poprave sve što krene loše u životu njihove dece. Zbog toga što su svesni i razumeju svoja osećanja, ovi roditelji služe kao modeli za svoju decu. Način na koji izražavaju osećanja kao što su ljutnja, tuga i strah govore više nego knjige deci o tome kako da se odnose prema osećanjima. Dete koje je bilo svedok roditeljske rasprave i videlo roditelje kako rešavaju problem, uči važne lekcije o razrešavanju konflikta i odnosima. Takođe, deca koja posmatraju roditelje koji su tužni zbog razvoda ili smrti uče važne lekcije o tome kako da postupe sa žalošću i tugom. Deca emocionalnih trenera uče da tuga može voditi ka većoj bliskosti i zajedništvu. Pod stresom, roditelji mogu reagovati bez razmišljanja, podignuti glas ili vređati dete. Kada se pokaju, roditelji mogu razgovarati sa detetom i pružiti priliku da se još više zbliže, kao i nauče kako da postupe sa osećanjima kao što su kajanje, krivica i tuga.

Emocionalni treneri dosledno reaguju na dečija osećanja mnogo pre nego postanu silna. Drugim rečima, emocije ne treba da budu van kontrole da bi privukle pažnju. Tokom vremena, deci ovih roditelja postaje jasno da ih roditelji razumeju, saosećaju sa njima i duboko brinu za ono što se dešava u njihovom životu.

Kada su deca od ranog uzrasta podučavana o osećanjima, oni razvijaju sposobnost da se umire i uteše kad su pod stresom, što čini da retko imaju probleme sa ponašanjem. Takođe, zato što roditelji ne kritikuju dečija osećanja, ima manje konflikta među njima. Deca su sklonija da poslušaju zahteve roditelja koji su emocionalni treneri. Oni vide roditelje kao nekog kome se mogu poveriti kao prijatelju i savezniku. Oni žele da zadovolje svoje roditelje, a ne da ih razočaraju. Deca emocionalnih trenera imaju više



uspeha u školi, manje zdravstvenih problema, bolje odnose sa vršnjacima, lakše se oporavljaju od stresa i bolje su pripremljeni sa izazove koji su pred njima.

Milica već kasni na posao dok pokušava da ubedi svog trogodišnjeg sina Petra da obuče svoju jaknu tako da ga ona može odvesti u obdanište. Nakon kratkog doručka i bitke oko toga koje će cipele obuti Petar izgleda napet.

Njega nije briga da njegova mama ima važan poslovni sastanak za manje od jednog sata. On bi da ostane kući i da se igra i to joj je rekao. Ako je Milica roditelj koji zanemaruje, ona će reci Petru da je smešno što neće da ide u obdanište i da nema razloga da bude tužan što neće ostati kod kuće. Ona će zatim pokušati da mu skrene pažnju tako što će ga podmititi sa slatkišem ili mu pričati o zabavnim aktivnostima koje njegova vaspitačica planira. Kao roditelj koji osuđuje Milica će ukoriti Petra sto odbija da se spremi i reći će mu da je umorna od njegovog razmaženog ponašanja. Ona će takoe zapretiti da će ga istući ako se ne spremi da krene. Kao *Laissez-Faire* roditelj Milica će zagrliti Petra i pokazati saosećanje rekavši mu da je sasvim normalno što želi da ostane kod kuće. Nakon toga Milica ne bi znala šta da uradi, jer ne želi da ga istuče ili podmiti. Najverovatnije da će se igrati sa njim 10-tak minuta dok se Petar ne umiri i onda će krenuti za obdanište. Problem je rešen ali će se najverovatnije sutradan ponoviti. Kao emocionalni trener Milica će pokazati razumevanje i prihvatanje kao i *Laissez-Faire* roditelj. Međutim, ona će takođe pružiti smernice Petru šta da radi sa svojim osećanjima. Njihov razgovor bi tekao odprilike ovako:

Milica: Obuci jaknu, Petre. Vreme je da idemo.

Petar: Ne! Neću da idem u obdanište.

Milica: Nećeš da ideš? A zašto?

Petar: Zato što hoću da ostanem ovde sa tobom.

Milica: Hoćeš da ostaneš sa mnom kod kuće?

Petar: Da, hoću da ostanem kod kuće.

Milica: Mislim da znam kako se osećaš. Ponekad ujutro ja poželim da mogu da se udobno smestim u fotelji i zajedno s tobom čitam priče umesto što moram da žurim da

izađem iz kuće. Ali znaš šta? Ja sam obećala ljudima u kancelariji da ću danas da dođem u 9 sati ujutro i ne smem da prekršim to obećanje.

Petar (počinje da plače): Ali zašto ne možeš? To nije fer. Neću da idem.

Milica: Dođi kod mene Petre. (uzima ga u krilo). Žao mi je dušo, ali ne možemo da ostanemo kod kuće. Mogu da se kladim da si veoma razočaran što je tako, zar ne?

Petar (klimajući glavom): Da

Milica: A i tužan?

Petar: Da

Milica: I ja sam tužna. (Pušta ga plače neko vreme i nastavlja da ga grli bez reči). Znaš šta bismo mogli da uradimo. Mogli bismo da razmislimo o tome šta možemo da uradimo sutra, jer ja ne idem na posao a ti ne ideš u obdanište. Moći ćemo da provedemo ceo dan zajedno. Da li bi voleo da uradimo nešto posebno?

Petar: Jedemo palačinke i gledamo crtane filmove.

Milica: To bi bilo super. Još nešto?

Petar: Mogli bismo da odemo do parka?

Milica: Mislim da bismo mogli.

Petar: Može li Marko da ide sa nama?

Milica: Možda. Moramo prvo da pitamo njegovu mamu. Ali sada je vreme da krenemo. Važi?

Petar: Važi.

Na prvi pogled kao emocionalni trener Milica je uradila ono što i roditelji koji zanemaruju jer je usmerila Petra da razmišlja o nečem drugom osim ostajanja kod kuće. Međutim, postoji važna razlika. Milica je prvo prepoznala tugu i razočarenje njenog sina da mora ići u obdanište i dopustila mu da bude sa tim osećanjima. Ona je ostala sa njim i dozvolila mu da plače. Nije pokušala da mu skrene pažnju sa njegovih osećanja niti ga je ukorila što je tužan. Na taj način Milica mu je dala do znanja da ona poštuje njegova osećanja i da smatra da su njegove želje ispravne i važne.

Kao što to Gotman primecuje, može se zaključiti da ključ za uspešno roditeljstvo nije u složenim teorijama ili mnoštvu pravila ponašanja, nego je utemeljen na najdubljim osećanjima ljubavi i nežnosti prema deci koja se izražava kroz empatiju i razumevanje.

Bibliografija

Gottman, John. Raising an Emotionally Intelligent Child. New York, Simon & Schuster Paperbacks, 1997.



Goleman, Danijel. Emocionalna Inteligencija. Beograd, Geopoetika, 2002.

6. Šta čini brak uspešnim a šta vodi ka razvodu?

Poslednja istraživanja ukazuju da će se dva od tri braka završiti razvodom. Za one koji ulaze u brak po drugi put, prognoze su još lošije. Sa tako uznemiravajućim statistikama, postaje veoma važno odgovoriti na pitanje šta je to što čini brak uspešnim i stabilnim, a šta uzrokuje razvod. Tokom niza godina mnoštvo teorija je pokušalo da objasni razloge za razvod. Neke od tih teorija su postale veoma popularne i još uvek imaju uticaj na shvatanja ljudi o braku kao i na bračno savetovanje ili terapiju. Nažalost ponekad nije toliko važno da li su autori knjiga i teorija o braku u pravu ili ne, dokle god su popularni i interesantni.

Hrišćanske crkve su se, u pokušaju da ponude principe za uspešan brak, pozvale na biblijske tekstove o braku. Međutim, za autore Biblije, brak je imao drugačije značenje nego ono koje imamo u 21 veku. U vremenu u kome su brakovi bili ugovoreni i predstavljali savez među porodicama ili državama, kao i razmenu dobara, brak ima drugačije značenje od onog koje mi znamo u kulturi u kojoj je rezultat romantičnih osećanja. Pokušaj da se nametnu svi aspekti braka našeg vremena u tekst i kulturu Biblije može rezultovati u ozbiljnom izvrtnju značenja tekstova o braku. Takođe, Biblija nije napisana kao udžbenik za odnose u braku i porodici ili klinično savetovanje. Iako Biblijske poruke i principi prevazilaze vreme i kulturu iz koje su potekli, te poruke i principi su izneseni u formi i kontekstu vremena i kulture u kojoj su napisani. Možda su teškoće u razumevanju biblijskih principa o braku rezultovale u preuzimanju ideja ili

teorija iz popularne psihologije. Tako se nažalost, pastoralno bračno savetovanje često bazira na istim teorijama koje su postale popularne izvan crkve sa dodatkom biblijskih tekstova. Pogledajmo neke od teorija o bračnoj terapiji i uzrocima razvoda koje nikada nisu bile potvrđene ozbiljnim istraživanjima:

Mitovi o braku

Model aktivnog slušanja je jedna od najuticajnijih teorija o bračnoj terapiji. Ovaj model je pružio osnovu za mnoge pristupe bračnoj terapiji. Hipoteza je da je aktivno empatično slušanje u toku konflikta karakteristika stabilnih i srećnih brakova, dok ova osobina nedostaje u neuspešnim brakovima. Sledi da za srećan i trajan brak supružnici treba da budu dobri i saosećajni slušaci i da ne zauzmu odbrambeni stav čak i kad se osete napadnuti od strane supružnika. Ova pretpostavka je kod većine bračnih terapija bila osnova za razvoj različitih vežbi slušanja. Naprimera, jedan supružnik počinje da govori koristeći 'ja izjave' izražavajući svoje potrebe i osećanja, nasuprot 'ti izjavama' kojima se najčešće izražava kritika. Drugi supružnik sluša i treba da parafrazira sadržaj i osećanja supružnikovih izjava da bi proverio da li je pravilno shvatio ono što je druga osoba rekla. Zatim je osoba zamoljena da prihvati i uvaži osećanja supružnika izbegavajući suđivanje.

Gde je naučna potvrda za ovu teoriju? Pored nedostatka istraživanja koja bi potvrdila ovakav pristup praktično se pokazalo da je veoma teško koristiti 'ja izjave' kada želimo osvetu, osećamo mržnju prema partneru ili se osećamo povređeni i želimo da nekog povredimo. Teško je setiti se 'ja izjave', a ponekad nas jednostavno nije briga za 'ja izjave'.

Istraživanje koje je Gottman izveo pokazalo je da se aktivno slušanje retko javlja (4.4% vremena) i nije predvidelo nikakve ishode. Takođe detaljno preslušavanje video snimaka i izjava bračnih parova ukazuje da ljudi retko parafraziraju izjave svojih partnera. To naravno ne znači da je aktivno empatično slušanje pogrešno. Ustvari veoma je važno, ali ne daje direktan odgovor na pitanje šta je glavni razlog zašto neki brakovi opstaju ili ne. Istina je da kratkoročno aktivno slušanje smanjuje negativne interakcije, kao i da supružnici treba da slušaju jedno drugo i da slušaju sa empatijom.

Problem je u tome kako da se to ostvari. Gottman predlaže da slušanje mora biti bazirano na bračnom prijateljstvu i pozitivnim interakcijama bračnog para dok nisu u konfliktu.

Model ljutnje kao opasne emocije je baziran na hipotezi da je ljutnja destruktivna u braku. Hendrix u svojoj bestseller knjizi o braku 'Destruktivna moć ljutnje' kaže da je ljutnja destruktivna u svim odnosima. Parrot i Parrot dodaju da nema druge emocija koja je nanela toliko štete brakovima koliko ljutnja. Negativan pogled na ljutnju preovladava u mnogim teorijama o bračnoj terapiji.

Gottman je otkrio da iako je ljutnja u vezi sa smanjenom bračnom satisfakcijom, dugoročno gledano ljutnja je povezana sa bračnom srećom i uspehom. U dva longitudinalna istraživanja Gottman je utvrdio da gnjev u bračnim interakcijama ne predviđa razvod, ali prezir i odbrambeni stav predviđaju sa sigurnošću.

Jednaka razmena (latinski *Quid pro quo error*) je ideja dosla od autora Lederer i Jackson koji su tvrdili da postoji recipročna razmena pozitivnog ponašanja u uspešnim brakovima, a da nedostaje u neuspešnim. Pokazalo se međutim da, ne samo da srećni brakovi ne poseduju recipročnu razmenu nego da je to karakteristika upravo nesrećnih brakova. Nesrećni parovi vode evidenciju onoga što su dali i primili, dok srećni parovi to čine bezuslovno. Ova pogrešna pretpostavka je nastavila da se koristi u bračnoj terapiji čak i nakon što se pokazalo da nije tačna. Kao komentar na to, Gottman daje poređenje – to je kao kada bismo u lečenju opasne bolesti nastavili da koristimo ono što se pokazalo da pogoršava stanje pacijenta.

Ova teorija je rezultovala u bezuslovnoj pozitivnosti kao intervenciji u bračnoj terapiji. Terapeuti su poučavali supružnike da budu ljubazniji prema svojim partnerima bez obzira šta dobiju zauzvrat. Zatim bi terapeut pitao klijente da diskutuju da li su primetili ono što je pozitivno ili ne. Robinson i Price su otkrili da nesrećni parovi primećuju manje onog što je pozitivno nego neutralan objektivan posmatrač za citavih 50%. Tako da je utvrđeno da se pored ponašanja mora promeniti i percepcija. Međutim, to može biti veoma teško jer su istraživanja pokazala da ljudi koji daju negativne komentare o supružniku imaju tendenciju da odbace sve ono što je pozitivno i u suprotnosti sa onim

što su izjavili. Dalja istraživanja su potvrdila da je veoma teško promeniti negativnu percepciju kod supružnika.

Model harmonije je nastao pod uticajem Harold Raush koji je objavio rezultate istraživanja o promeni koju parovi doživljavaju kada postanu roditelji. On je smatrao da postoje tri tipa bračnih parova. Prvi tip se dosta raspravlja, čak i oko manjih stvari, drugi tip izbegava konflikt u potpunosti i ima veoma malo psihološkog uvida i svesti, a treći tip je Harold nazvao 'harmonični' bračni par. Raush je smatrao da su prva dva tipa disfunkcionalna. U svom longitudinalnom istraživanju Gottman je otkrio da su obe hipoteze netačne. Kako oni parovi koji su često u konfliktu, tako i oni koji ga izbegavaju mogu imati srećne i stabilne brakove. Ustvari, on je otkrio da strastveni parovi koji se često raspravljaju su jedini koji imaju romantičan brak i nakon 35 godina braka.

Kombinacija hipoteza koje su u konfliktu

Primer 1: Hipoteza da je dominantnost u bračnom odnosu disfunkcionalna nasuprot hipotezi da je nedostatak dominantnosti disfunkcionalan. Gottmanovo istraživanje pokazuje da je podela moći ili jednakost u braku u smislu 'prihvatanja uticaja (posebno muževog prihvatanja uticaja žene) značajna za stabilnost braka čak i među tek venčanim parovima, a posebno kada je reč o zlostavljanju u braku.

Primer 2: model žena gonilac/muš koji se povlači je disfunkcionalan. Otkriveno je da je ovaj model prisutan u svim brakovima. Međutim, ovaj model je veoma istaknut kod brakova koji su neuspešni, tako da ima donekle podlogu u istraživanju.

Primer 3: promena ponašanja je neophodna za srećan brak/prihvatanje jedno drugog bez pokušaja da se ponašanje promeni. Gottman je otkrio da većina konflikata u braku nastaje kao rezultat razlika između supružnika koje su trajne i ne mogu se promeniti. U zavisnosti od sposobnosti para da prihvati jedno drugo i uspostavi dijalog o tim razlikama i problemima zavisi da li će ostati zajedno ili će se razici.

Primer 4: loše rešavanje problema je disfunkcionalno. Gottman je utvrdio da većina bračnih problema neće biti rešena i da je mnogo važnije kakav stav i osećanja su izražena u vezi sa tim problemima nego da li su oni razrešeni.

Primer 5: čitanje misli je disfunkcionalno. Istraživanje je ukazalo da ljudi mogu da 'čitaju misli' tj. komuniciraju u toku konflikta pretpostavljajući tuđa osećanja ne zato što suviše predpostavljaju ili imaju pogrešnu sliku o partneru nego zato što poznaju svog supružnika. Nije 'čitanje misli' već osećanja tj. stav sa kojima su izražene, ono što takvu komunikaciju čini disfunkcionalnim ili ne.

Primer 6: velika očekivanja za brak izazivaju razvod. Pokazalo se da ljudi koji imaju više standarde i veća očekivanja za brakove imaju bolje brakove ne lošije.

Primer 7: sličnosti među supružnicima su baza bračne sreće i stabilnosti. Ova hipoteza ima donekle potvrdu u istraživanju.

Mitovi o razvodu

Afera je uzrok većine razvoda. Oko 25% posto slučajeva bračne terapije je prijavilo aferu kao glavni problem. Međutim, oko 80% muškaraca i žena su navele glavni razlog za razvod postepeno udaljavanje jedno od drugo i gubitak osećaja zajedništva, kao i osećaj da više nisu voljeni i cenjeni u braku. Afere su bile uzrok razvoda za 20 do 27% svih parova, a intenzivni sukobi za 40% parova. Ustvari osećaj da neko nije voljen je bio najčešći razlog za razvod u rezultatima dva istraživanja.

Monogamija je za žene. Ovakav stav je bio objavljen u knjizi 'Anatomija ljubavi' koju je napisala Helen Fisher. Ona ističe stav da muškarci moraju da 'ašikuju' i imaju seksualne afere te da žene treba da se naviknu na tu činjenicu. Helen tvrdi da je ovakvo ponašanje biološko i deo nasleđa evolucije. Gottman u svojoj knjizi smatra da je ovakav stav naneo puno štete. Ustvari postoji dosta istraživanja koja pokazuju da muškarci imaju više koristi od braka, kao monogamnog odnosa nego žene. U longitudinalnoj studiji o starosti brak je predvideo veću starost muškaraca. Brakovi pozitivnije utiču na zdravlje muškaraca nego žena. Ovo je naravno diskutabilno, jer zdrav brak bi verovatno trebao da ima iste koristi za oba pola.

Naučna istraživanja takođe pokazuju da su rani podaci o razlikama među polovima u vezi sa brojem afera bili pobijeni sa istraživanjem o prilikama za aferu. Lawson je pronašao da od kada su žene zaposlene u velikom broju, broj afera žena je premašio afere muškaraca.

Razlike među polovima uzrokuju развод. Ovaj mit je posebno postao popularan nakon što je John Gray izdao svoju knjigu 'Muskarci su s marsa a žene s venere'. U njegovoj knjizi on ističe različite potrebe koje muškarci i žene imaju i kojih treba da su svesni da bi sačuvali brak. Nešto poput mita o braku ranije pomenutog, žene i muškarci treba da recipročno daju i primaju. Prema autoru knjige muškarci nisu sposobni da slušaju, te žene ne treba da im nešto objašnjavaju duže od 2 minuta ili da ocekiju kontakt očima. John Gray takođe ističe da muškarci imaju potrebu za seksualnom intimnošću dok žene imaju potrebu za emocionalnom podrškom i intimnošću. Goleman u svom istraživanju o karakteristikama emocionalne inteligencije je otkrio da muškarci i žene imaju više sličnosti nego razlika. Druga istraživanja potvrđuju da ima veoma malo psiholoških razlika između muškaraca i žena koje su rezultat bioloških razlika, te da je većina razlika naučena i rezultat uticaja kulture. Gottman je otkrio određene razlike među polovima, ali sasvim drugačije od onih o kojima Gray govori. Jedna od razlika je fiziološka reakcija muškaraca u toku konflikta koja je snažnija nego kod žena.

Gottman-ovo istraživanje u takozvanoj 'ljubavnoj laboratoriji'

Metodi i načini istraživanja koje je Gottman koristio se mogu uporediti sa onima koji su korišćeni u medicini i nauci čime je omogućeno da se dobiju objektivni podaci o tome sta jedan brak čini uspešnim, a sta ga vodi ka razvodu.

Gottman je koristio stan u kome bi bračni par proveo 24 sata kao takozvanu 'ljubavnu laboratoriju'. Bračni parovi su zamoljeni da se ponašaju onako kao da su u svom domu. Kamere su bile uključene od 9 ujutro do 9 uveče, a takođe su merene i njihove fiziološke promene, rad srca, disanje itd. Takođe su uzeti uzorci mokraće radi analize hormona stresa i u saradnji sa imunologom, uzeta je krv od učesnika istraživanja. Kasnije su video snimci bili pokazani parovima i oni su dok ih gledaju trebali da ocene kako su se osećali i šta su razmišljali u situacijama na video snimku. Takođe je trebalo da opišu ili pretpostave kako se njihov partner osećao. Gottman je stvorio intervju da bi

ispitao i obuhvatio poglede para na istoriju braka, brak roditelja, filozofiju braka i nivoe ugodnosti ili neugodnosti sa osnovnim emocijama. Stvoreni su upitnici sa ciljem da se otkriju rituali, uloge, snovi o životu, ciljevi, simboli i mitovi koji vode nečije poglede ili shvatanja.

Ovi parovi su praćeni tokom dužeg niza godina i obuhvatili su tek novovenčane, parove koji su venčani 7 godina, brakove u kojima postoji zlostavljanje i parove koji su u svojim 40-tim i 60-tim godinama. Takođe su praćeni parovi koji su dobili decu i njihova interakcija sa njihovim bebama, predškolicima, i tinejdžerima. Deca su praćena od uzrasta 4 do 15 godina i 677 parova je praćeno u različitim longitudinalnim istraživanjima (neki parovi u periodu od čak 15 godina). Rezultati istraživanja su postali osnova za materijal Gottmanovih knjiga i razvoj njegove bračne terapije. Gottman je takođe uradio istraživanje o tome kakav efekat na parove imaju radionice za parove koje su on i njegova supruga održali i parovi su praćeni 2 naredne godine. Kao rezultat Gottman je u stanju da sa velikom preciznošću (preko 90%) prognozira da li će se brak završiti razvodom nakon što samo nekoliko minuta sluša bračni par u konfliktu.

Posle dugogodišnjeg istraživanja Gottman je zapazio da su dve osnovne karakteristike uspešnih i srećnih brakova koje nedostaju kod onih koji su se završili razvodom:

1. Pozitivan afekat preovladava u komunikaciji tokom konflikta
2. Par je u stanju da umanje negativni afekat tokom konflikta

Ove karakteristike pružile su osnovu za Gottmanovu bračnu terapiju: da bi se ostvarila trajna promena u problematičnim brakovima, intervencije treba da uvećaju pozitivan afekat u situacijama gde nema konflikta ili u toku konflikta, a takođe i pomognu parovima da nauče kako da umanje negativni afekat tokom konflikta prihvatajući uticaj jedan drugog. Dugogodišnje istraživanje sa 130 tek venčanih parova, praćenih u toku 8 godina, pokazalo je da muževi koji prihvataju uticaj svojih žena već u prvim mesecima braka imaju srećnije brakove i manja je verovatnoća da će se razvesti od onih muškaraca koji se opiru uticaju svojih žena. Statisticki gledano, kada muškarac nije spreman da deli moć sa svojim partnerom, postoji 81% šansa da brak neće biti uspešan nego samo-destruktivan. Naravno, podjednako je važno da i žene poštuju svoje muževe, ali istraživanja pokazuju da većina žena, čak i u nestabilnim brakovima to vec

čini. To ne znači da se one nikada ne naljute na svoje muževe, već da su spremnije da dopuste svojim muževima da utiču na njihove odluke uzimajući u obzir njihova osećanja i mišljenje. Međutim, često muškarci nisu spremni da to isto uzvrate. Gottmanovo istraživanje nije pokazalo da muškarci treba da se odreknu svog uticaja i dopuste da žene njima vladaju, već da su srećni i stabilni brakovi oni u kojima muževi poštuju svoje žene i ne opiru se da dele moć i zajedno donose odluke. U mnogo slučajeva, muškarci koji se opiru uticaju svojih žena nisu toga svesni. Primer je softverski inženjer David koji smatra da on i njegova žena zajedno donose odluke i dele moć u braku. Međutim, to nije tako kada se pogleda na ono što se odigrava u njihovom domu. Jedne večeri David je saopštio svojoj ženi Marti da će morati do kasno da radi u četvrtak. Marta ga je podsetila da njena majka dolazi u posetu u petak i da je ona računala na njega da joj pomogne u čišćenju kuće i pripremi gostinjske sobe. “Ljuta sam na tebe”, rekla je Marta, “Zar se ne sećaš da moja majka dolazi? Zašto ne možeš napraviti promene u svom rasporedu na poslu?”.

“Zašto se ti nisi setila da ja treba da završim veliki projekat? Nema šanse da mogu da napravim promene u rasporedu. Moram da radim – a možda ću čak da radim i ceo vikend”, odgovorio je ljutito David. Umesto da smanji negativan afekat tokom konflikta prihvatajući uticaj, David ga je uvećao zauzimajući odbrambeni stav i umesto da odgovori na Martinu žalbu, uzvratilo je svojom primedbom: zašto se **ona** nije setila **njegovog** rasporeda. Zatim joj je zapretio dodajući da će možda morati da radi i više nego što je ranije rekao. Marta se razbesnela. Izvređala ga je nazivajući ga raznim imenima i napustila ljutito sobu. David se osećao kao žrtva. Njemu je izgledalo kao da je njen bes kao i obično došao niotkuda. Njegovo srce je ubrzano lupalo i osećao je pritisak u glavi. Sve što je želeo je da pobegne od nepravednog i nerazumnog stava svoje žene. Nije bio raspoložen za kompromis. Osećajući se kao žrtva, uzeo je pivo i uključio televizor. Kada se Marta vratila u sobu želeći da razgovara, on ju je jednostavno ignorisao. Kada je počela da plače, on je napustio sobu i izjavio da ide rano na spavanje.

Pomenuti konflikt ima više krivaca. Martin oštar početak razgovora nije pomogao Davidu da bude otvoren za kompromis. Međutim, Martina reakcija ima svoju istoriju. Njena majka živi u Kanadi i oni se retko viđaju. Marta je planirala ovu posetu već

mesec dana i mnogo puta govorila Davidu koliko je sretna da će moći da pokaže majci njihovu novu kuću. Kada je David izjavio da mora da radi do kasno, ne osvrćući se na posetu Martine majke, Marti je postalo jasno da je David zaboravio. Ukoliko nije zaboravio, to mu je bilo tako nevažno da razmotri promene u svom rasporedu. Doneo je odluku bez diskusije sa Martom. Kada se dese ovakve rasprave ima toliko optužbi da je teško utvrditi šta je uzrok sukoba. Međutim, u slučaju Marte i Davida glavni problem je njegova nespremnost da prihvati ženin uticaj – kada ona postane negativna i da primedbu kao “ljuta sam na tebe”, David reaguje na to pogoršavajući ili uvećavajući negativni afekat. Pomislite koliko bi se drugačije Marta i David osećali da je David, umesto da zauzme odbramben stav, pružio izvinjenje Marti i objasnio da je toliko opterećen poslom da je potpuno zaboravio da posetu njene majke. Ili da je, nakon toga, David pokušao da popravi situaciju. Mogao je da je sasluša bez primedbi i pretnji što bi Marti pomoglo da se smiri. Kasnije su mogli zajedno da pokušaju da nađu rešenje problema. Možda je David mogao da joj pomogne da sredi kuću iste večeri a da ostane da duže radi tokom vikenda. Prihvatanje uticaja ne znači da se nikada neće izraziti negativna osećanja prema partneru. Brakovi mogu da prežive mnoštvo izraza ljutnje, primedbi i kritizma. Problem nastaje kad muž kao u slučaju Davida odgovara na ženino nezadovoljstvo sa većom negativnošću (vikanje, uvrede, optužbe i slično). Žene muževa koji ne prihvataju uticaj su sklone kao Marta da budu oštre sa svojim muževima kada započiju diskusiju ili raspravu.

Otvorenost za uticaj je veoma važna u odnosima, kako među bračnim drugovima, tako i u odnosima roditelja i dece ili prijatelja i saradnika. Otvorenost za uticaj pored poštovanja i jednakosti zahteva posedovanje karakteristika emocionalne inteligencije kao što je empatija ili sposobnost da se postavimo na mesto druge osobe. Iako se neki pozivaju na biblijske tekstove da bi objasnili svoju kontrolu nad brakom i bračnim drugom, Božji plan prilikom stvaranja obeshrabruje takav stav. Oboje, i muškarac i žena su stvoreni šestog dana kao vrhunac materijalnog stvaranja (1 Mojsijeva 1,26.27). Oboje su stvoreni ‘po obličju Božjem’ (1 Mojsijeva 1,26. 27) i oboje su dobili ulogu upravitelja zemljom, njenim stvorenjima i resursima (1 Mojsijeva 1,26). U drugom poglavlju 1 knjige Mojsijeve, uspostavljanje institucije braka i stvaranje čoveka kao socijalnog bića stvorenog za odnose sledi nakon što je čovek dao imena ostalim

stvorenjima. Božji zaključak da 'nije dobro da je čovek sam' (1 Mojsijeva 2,18) i stvaranje Eve čini se da ukazuje da čovek nije mogao da zadovolji svoje socijalne potrebe u odnosu sa inferiornim bićima kao što su životinje niti sa superiornim bićima kao što su anđeli i Bog. Žena je stvorena kao neko ko je ravan čoveku, ko neće njime vladati niti mu se podčiniti. Neki od komentatora se slažu da stvaranje Eve od Adamovog rebra ukazuje na nežnu vezu koja treba da postoji između prvog para kao i na to da Eva nije bila stvorena da kontrolise Adama niti da mu bude inferiorna, nego da stoji kraj njega kao ravna njemu. Iako je pojava greha prema Bibliji poremetila ljudske odnose sa Bogom kao i jednih sa drugima, saveti u Novom zavetu takođe ohrabruju otvorenost za uticaj, međusobno poštovanje i slušanje (Efescima 5,21; 1 Petrova 5,5).

Bibliografija:

Biblija ili Sveto Pismo.

Gottman, John & Silver, Nan. The Seven Principles for Making Marriage Work. London, UK: Orion Books, 2007.

Gottman, John. The Marriage Clinic. New York, NY: W.W. Norton & Company, 1999.

Gottman, John. Why Marriages succeed or fail. New York, NY: Simon & Schuster Paperbacks, 1994.

John H. Walton, The Lost World of Genesis One, Downers Grove, IL: Inter Varsity Pres



7.

Kako reagovati na dečije probleme?



Istraživanja su pokazala da je često kritikovanje, ponižavanje i ismevanje deteta destruktivno za komunikaciju između roditelja i dece kao i dečji doživljaj samih sebe. U laboratoriji/stanu u kojima je Gottman, bračni i porodični terapeut, posmatrao porodice, roditelji su izražavali ovakvo ponašanje na različite načine. Na primer, roditelj bi ponovio sa prezirom dečje izjave (dete kaže: “ne sećam se te priče;”, a roditelj kaže: “ne sećaš se?”). Tokom video igre neki od roditelja su bili previše usmereni na greške koje dete pravi, opterećujući decu sa

kritikom. Drugi bi uzeli igru iz dečjih ruku time pokazujući nedostatak vere u sposobnosti deteta. Mnogi roditelji su na dečje izlive gnjeva reagovali tako što su se smejali ili ih ismevali. Kada su iste porodice tri godine kasnije učestvovala u istraživanju njihova deca su imala više problema u školi i sa svojim vršnjacima. Ova deca su imala viši nivo hormona vezanih za stres i češće su bili bolesni. Izvan laboratorije svakog minuta, dobronamerni roditelji narušavaju dečju samouverenost stalnim ispravkama njihovih postupaka, ismevanjem njihovih grešaka i nepotrebnim mešanjem dok dete obavlja i najjednostavnije zadatke. Roditelji koji su zaista svesni dečjih osećanja nisu skloni da tako postupaju. Deca traže svoj identitet kroz roditelje i skloni su da veruju šta god roditelji kažu o njima. Ako roditelji ponižavaju decu svojim šalama, kritikizmom i mešanjem njihova deca im se neće poveriti. A bez poverenja, bliskost je izgubljena, slušanje je otežano, a zajedničko rešavanje problema postaje nemoguće. Stoga jedna od važnih strategija emocionalnih trenera je izbegavanje kritikovanja i ponižavanja dece.

“Podizanje skele” je sledeća tehnika koju je Gottman zapazio kod emocionalnih trenera koji su sa uspehom učili decu novu aktivnost, u laboratoriji je to bila nova video igra. Ovi roditelji bi razgovarali sa decom polako i smireno dajući im tek toliko informacija da

počnu. Zatim bi čekali da deca urade nešto kako treba i pohvalili ih. Naprimer, otac bi rekao sinu: "Odlično! Pritiskaš dugme u tačno odgovarajuće vreme" umesto da da uopštenu pohvalu kao: "Znaš ti kako da igraš". Nakon upućene hvale roditelj bi dao samo malo uputstva, a zatim ponavljao prethodne korake, kombinujući hvalu i uputstva. Ova tehnika je nazvana 'podizanje skele' jer roditelji koriste male uspehe da ojačaju samouverenost svoje dece i pomognu im da postignu sledeći nivo. Emocionalni treneri su retko koristili ponižavanje i kriticizam da uče svoju decu. Takođe, oni se nisu mešali preuzimajući igru od deteta.

Ignorisanje roditeljske agende je još jedna strategija koju emocionalni treneri koriste. Roditeljske agende su obično vezane sa promovisanje važnih vrednosti kao što su hrabrost, štedljivost, dobrotu i disciplina. Jedan roditelj može videti svoje dete kao lenjo i nedisciplinovano, a drugi kao suviše ozbiljno bez spontanosti i humora. Bez obzira na problem, roditeljske agende čine da roditelji pažljivo prate ponašanje deteta pokušavajući neprestano da prilagode dete ili promene njegovo ponašanje. Kada dođe do konflikta u vezi sa problemima vezanim za roditeljsku agendu, roditelj smatra da je njegova obaveza da ih istakne. Naprimer: 'Zbog tvoje zaboravnosti opet nisi nahranio mačku. Bas si bezosećajan'. Poučavanje i ispravljanje dece je važna uloga roditelja, ali roditelji treba da budu svesni da će roditeljska agenda, ako je izražena bezosećajno, stati na put dobrog odnosa između roditelja i deteta. Roditeljska agenda obično sprečava roditelje da sa razumevanjem slušaju svoju decu. Kada se to desi, agenda ustvari smanjuje roditeljsku sposobnost da utiče na odluke svoje dece. Marija je izrazila svoju brigu za turobnost svog sina Andreja. Ona je zabrinuta da njen 9-o godišnji sin teži da 'glumi žrtvu' i ona brine da to može uticati na njegove odnose sa drugima. Tako u kratkom razgovoru o konfliktu koji je Andrej imao sa sestrom, Marija ima agendu da nauči Andreja da preuzme ličnu odgovornost za slaganje sa svojom sestrom:

"Šta je bilo dušo?" počela je. "Izgledaš nekako tužno."

"Voleo bih da imam sestru koja je bolja prema meni", odgovorio je Andrej.

"Pa, da li si ti dobar prema njoj?" odgovorila je Marija.

Možete zamisliti kako se Andrej osećao kada je čuo ovo pitanje. Tu je mama za koju mu se učinilo da je zainteresovana za to kako se on oseća. Međutim, čim se on otvorio ona je počela sa kriticizmom. Iako je to dobronamerni kriticizam još uvek je kriticizam.

Sada zamislite kako bi se Andrej osećao da je Marija odgovorila ovako: "Mogu da vidim zašto se ponekad tako osećaš". Takva izjava bi jasno pokazala Andreju da se mama fokusira na njegovu tugu i da je tu da mu pomogne da razluči kakva osećanja ima prema sestri i dođe do rešenja. Umesto toga, Marija je bacila krivicu na Andreja i tako učinila da Andrej postane manje spreman da napravi promene.

Evo još jednog primera. Majka stiže u obdanište sat vremena kasnije nego obično da pokupi svog 3-godišnjeg sina. Dete, za koga majka misli da je 'tvrdoglav' počinje da se duri. On odbija da obuče jaknu i krene. Majka može ukoriti sina za neposlušnost ili zastati da razmisli o događajima koji su prethodili 'durenju'. Tako ona može reći: "Danas sam došla kasnije nego inače, jel da? Većina tvojih prijatelja je otišla kući. Da li si se zabrinuo?" Dete, sada kada su uvažena njegova osećanja straha i brige, može osetiti iznenadno olakšanje i ponuditi mami zagljaj. Borba da se obuče i krene bi bila završena i oni bi bili na putu kući. Navedeni primer pokazuje da roditelj mogu odložiti razgovor o nedisciplinovanom ponašanju nakon što razgovoraju o detetovim osećanjima koja su prethodila takvom ponašanju. Da bi se približila svom sinu majka mora ignorisati svoju agendu da je njen sin 'tvrdoglav'. Veoma često roditelji se drže svoje agende ističući da je detetov problem deo neke trajne karakterne mane. Oni krive dete za takvu osobinu ili manu. Andrej je preosetljiv. Rebeka je agresivna. Marko je suviše stidljiv. Sara je zaboravna. Takvo obeležavanje postaje prepreka empatiji i postaje destruktivno, jer mala deca, nažalost, veruju svojim roditeljima i teže da potvrde roditeljske poglede kao da su božanska proročanstva. Nijedan roditelj ne želi da mu deca odrastu lenja, povučena, agresivna, glupa, zlovoljna ili stidljiva. Međutim, ne treba da dopuste da te slabosti postanu karakteristike kojima se njihova deca opisuju. Kako izbeći ovako negativno obeležavanje? Odgovor leži u izbegavanju kritike dečjih karakteristika ličnosti. Umesto da kazu "Ti si neuredan" roditelji mogu reći "tvoje igračke su rasute po čitavoj dnevnoj sobi". Ili umesto "Ti sporo shvataš ili sporo čitas" mogu reći "ako čitas svake večeri po pola sata počeo si brže da čitas".

Stvaranje mentalne mape o detetovom svakodnevnom životu je strategija emocionalnih trenera koja je prisutna i kod uspešnih bračnih parova. Kada su deca uznemirena, ali ne žele da razgovaraju dobro je znati koje su osobe i događaji značajni u detetovom životu.

Na taj način, roditelj je bolje opremljen da ispita uzroke detetovih osećanja i pomogne mu da ih identifikuje. Roditelj koji razvija mapu u svom umu zna ko su detetovi najbolji prijatelji, njihova lica, imena i ličnosti. On zna za kog nastavnika dete kaže da je dobar ili smešan, a koji ih nervira. Takav roditelj zna detetov dnevni raspored aktivnosti i koji su predmeti koji izazivaju najviše anksioznosti i brige.

Izbegavanje 'pristajanja uz neprijatelja' je veoma važno kada se deca okrenu roditeljima za razumevanje i podršku. Zamislite naprimer da se debeljuškasta devojčica vratila uznemirena sa plesnog časa jer je nastavnik rekao nešto bezosećajno o njenoj težini. Ukoliko je majka bezuspešno pokušavala da stavi devojčicu na dijetu (roditeljska agenda), ona može imati želju da kaže devojčici da je učitelj u pravu i da joj je i ona govorila da treba da smrča. Ovo bi učinilo da se dete oseća kao da je ceo svet protiv nje. Ali ako majka saoseća sa devojčicom rekavši: "Žao mi je što ti se to desilo. Sigurno si povređena i sramota te je." Ovo bi moglo da privuče devojčicu bliže majci i tada bi devojčica vremenom dopustila majci da joj pomogne sa njenim problemom. Šta ako ste vi neprijatelj? Čak i tada roditelj može izraziti empatiju. Naprimer, dete je ljuto što je roditelj zbog ocena ukinuo gledanje televizije. Roditelj može reci: "Razumem zašto si ljut. I ja bi se tako osećao na tvom mestu."

Poređenje detetovog iskustva sa sličnim situacijama kod odraslih je tehnika koja je posebno korisna kada roditelj ima teškoću da razume dete. Tako naprimer autori knjige "Braća i sestre bez suparništva" nude savet roditeljima kako da razumeju ljubomoru deteta prilikom rođenja brata ili sestre: 'Zamislite vašeg bračnog druga kako dovodi kući ljubavnika/cu i izjavljuje da ćete svi zajedno srećno živeti od sada'.

Izbegavanje nuđenja ili nametanje rešenja za detetove probleme je još jedna strategija emocionalnih trenera. Koliko je važna može se videti iz sledećeg primera razgovora bračnih drugova. Žena dolazi kući s posla, uznemirena konfliktom na poslu. Njen muž analizira problem i predlaže šta treba da uradi. Ali umesto da se oseti zahvalna za dat savet žena se oseća gore. To je zbog toga što nije osetila da neko razume kako se tužno, ljuto i frustrirano oseća. Jedino što je njen muž pokazao je da problem može biti jednostavno rešen. Na taj način, on ili ukazuje da ona nije dovoljno pametna ili da bi

trebalo i sama da dodje do resenja. Zamislite koliko bi se bolje žena osećala ako je umesto saveta muž ponudio da joj izmasira vrat ili leđa. I dok masira leđa, jednostavno slušao kako ona opisuje problem i njena osećanja u vezi sa problemom. Nakon toga, ona može početi da priča o rešenjima i zato što ima poverenja u svog bračnog druga zapita i njega za savet. Slično je sa decom kao i sa bračnim drugovima. Predlagati rešenja pre nego što je izražena empatija je kao građenje kuće pre nego što su postavljeni njeni temelji.

Kao odrasli, mi često zaboravljamo kako se deca osećaju. Kada bi pogledali na svet njihovim očima videli bi smo koliki je naglasak na poslušnosti i koliko malo kontrole mala deca imaju nad svojim životom. Neka deca ne mogu da naprave ni najmanje izbore kao što su izbor odeće koju će obući, šta će jesti ili kako će provesti svoje vreme. Mnogi od njih odrastu bez snažnog osećaja šta vole, a šta ne. Neki od njih nikada ne nauče kako da odlučuju za sebe. Sve to utiče na detetovu sposobnost da se ponaša odgovorno. Deci je potrebno da vežbaju moć izbora tako što su im ponuđene opcije. Oni treba da vide šta će se desiti ako donesu odluke na osnovu porodičnih vrednosti ili ignorišuci ih.

Takve lekcije ponekad mogu biti bolne, ali takve situacije mogu biti prilike za emocionalne trenere da ponude savete. Roditelji treba da budu uvereni da što ranije dete nauči da izrazi šta voli i donosi mudre odluke, to bolje. Kada dete jednom dosegne mladost, sa uvećanom slobodom i pratećim rizicima, neodgovorno donošenje odluka postaje mnogo opasnije. Pored osećaja odgovornosti, prilike da biraju i odlučuju, izgrađuju samouverenost deteta. Dete čiji roditelji stalno ograničavaju njegove odluke i izbore čuje poruku: "Ti si ne samo mali nego tvoje želje i nisu važne." Takvo dete može odrasti i biti poslušno, ali će imati malo svesti o samom sebi. Dečje želje i izbori im pomažu da razviju svoj identitet.

Poznavanje i vrednovanje dečjih snova je posebno važno kada deca izraze želju za nečim što je izvan mogućnosti. Naprimer, tinejdžer kaže ocu da bi voleo novi planinski bicikl, ali otac nije siguran da ga može priuštiti. Ako je kao većina roditelja, prvo što će otac osetiti je iritiranost. On će možda reći "Kupio sam ti nov trkački bicikl prošle godine. Ti misliš da sam ja fabrika novca?" Zamislite kako bi bilo kada ti otac za kratko

razmišljao o sinovoj želji i uživao se u snove deteta. Možda bi tada odgovorio: "Mislim da znam zašto hoćeš planinski bicikl. Voleo bi da se voziš po stazama, zar ne? Bilo bi super da i tvoji prijatelji imaju planinske bicikle i da vas mogu sve povesti na kampovanje. Mogli bismo poneti šatore i opremu za pecanje...." Zatim otac može ispitati šta je potrebno da organizuje jedno takvo kampovanje bez ili sa planinskim biciklom. On može reći sinu da neće moći potrošiti novac za bicikl, ali mu može dati ideje kako može uštedeti ili zaraditi novac da ga sam kupi. Najvažnije je da tinejdžer zna da ga je otac razumeo i da smatra da su njegove želje u redu.

Većina dece ima šesto čulo o tome da li njihovi roditelji govore istinu ili ne. Emocionalno poučavanje zahteva više nego izgovaranje fraza: "Razumem te" ili "I mene bi to naljutilo". Roditelj može reći pravu stvar, ali ako je ne izgovara iz srca neće se približiti detetu. Stoga, važno je zaista razumeti dete pre nego što će to roditelj reći. Ako ne razume, roditelj može ponavljati dečje izjave i postaviti pitanja da bi bolje shvatio i saosećao sa svojim detetom.

Čitanje dečje literature je odličan način za roditelje i decu da uče o emocijama. Priče izgrađuju dečji rečnik kada govore o osećanjima i ilustruju različite načine na koje ljudi mogu postupiti sa ljutnjom, tugom i strahom. Televizijski program i filmovi takođe mogu podstaći porodične razgovore. Međutim, knjige su bolje, jer čitalac i slušalac mogu bilo kada da se zaustave i razgovaraju o onome što se desilo u priči. Mnogi roditelji prekinu da čitaju naglas svojoj deci kada ona nauče sama da čitaju. Drugi međutim nastavljaju kroz tinejdžerske godine da čitaju sofisticiranu literaturu.



Stpljenje je neophodno kod emocionalnog poučavanja. Da bi bili efektivni emocionalni treneri, roditelji moraju dati vreme detetu da izrazi osećanja bez da postanu nestrpljivi. Nemoguće je prihvatiti i vrednovati dečja osećanja, a u isto vreme želiti da nestanu. Roditelji takođe treba da znaju da reči

nisu uvek potrebne da bi se izrazilo razumevanje. Spremnost roditelja da bude sa

detetom dok je tužno ili uplašeno može mnogo da govori. Dodir, kao što je naprimer zagrljaj ili potapšana leđa obično govori više od reči kada je dete tužno ili uplašeno. Kada su roditelji emocionalno povezani sa decom, postavljanje granica ponašanja dolazi kao rezultat istinske reakcije na dečju neposlušnost. Tako deca reaguju na roditeljska osećanja čak i kad nije upotrebljena kazna. Poštovanje i bliskost između roditelja i deteta postaje glavni motivator da se poštuju pravila. Zato je toliko važno da se izbegnu ponižavajući komentari i vređanje dece. Dete koje je roditelj istukao ili nazvao smotanim, aljkavim i glupim će biti skloni da se udalji od roditelja, a ne da ga zadovolji.

Kao što se može primetiti emocionalno poučavanje nije uvek jednostavno. Zahteva vreme, strpljenje i tehnike koje podstiču roditelje da budu svesni svojih sopstvenih kao i osećanja svoje dece. Iako nisu bez prepreka, iznad pomenute strategije emocionalnih trenera se isplate dugoročno, jer razvijaju blizak odnos poverenja između roditelja i dece, a time i olakšavaju roditeljima da postavljaju granice prihvatljivog ponašanja svoje dece.

Bibliografija

Gottman, John. Raising an Emotionally Intelligent Child. New York, Simon & Schuster Paperbacks, 1997.

Informacije o Crkvi Sv.Trojice (REC/ACNA)

Una sancta catholica et apostolica ecclesia

Ecclesia reformata anglicana

Crkva Sv.Trojice u Beogradu jeste anglikanska/episkopalna crkva, protestantska u tradiciji, reformisana u teologiji, episkopalna u crkvenom ustrojstvu.

Ona je zajednica vernika koja veruje u objavu Svetoga pisma, a njeni koreni datiraju u razdoblje crkvene reformacije 16.veka. Naša parohija svim srcem podržava pet velikih načela reformacija:

- 1.Samo Sveto pismo za pitanja vere i prakse (Sola Scriptura);
- 2.Spasenje samo po veri (Sola Fide);
- 3.Opravdanje samo po milosti (Sola Gratia);
- 4.Milost samo po Isusu Hristu (Solo Christo);
- 5.Sva slava pripada samo Bogu (Soli Deo Gloria)

Naša bogoslužjenja posvećena su isključivo Bogu i predstavljaju našu žrtvu i hvalu jedinom Gospodu. Nije nam cilj da se na njima zabavljamo, animiramo posetioce niti uzdižemo služitelje, već samo da damo čast i hvalu Svetoj Trojici, Jednom Bogu, koji to zaslužuje. Iz tog razloga nemojte biti obeshrabreni ako nas ima malo. Gospod ej rekao: 'Jer gde su dva ili tri sabrani u ime moje onde sam ja među njima.' Zato uzdignite glave puni ponosa na Gospoda i dolazimo redovno na bogoslužjenja imajući veru u Njega koji nas je izbavio da budemo dostojni slaviti Njegovo ime.

Mir Gospodnji bio uvek sa vama.

At Church of the Holy Trinity (REC/ACNA), Holy Communion at the Lord's Table is central to our worship and the source of all we do. It defines our relationships, strenghtens our souls, and confronts us with the realities of Christian living. We invite you to experience traditional Anglican worship and Biblical preaching and instruction with us.

All worship services at Trinity follow the Angilcan Prayer Book, an ancient tradition that guides our worship and teaches us how to pray. Prayer Book worship allows worshipers of all ages and traditions to unite with each other to offer praise to our Lord.

Baptized Christians of all ages are invited to worship and partake of the Lord's Table with us. Because we worship together as families, squirming children and chattering babies are loved and welcomed in the service while they grow and learn to worship.



„Jer Božja reč je živa i delotvorna, oštija je od svakog dvoseklog mača i prodire dotle da razdvaja dušu i duh, kosti i njihovu moždinu, i može prosuditi misi i namere srca.“
(Jevrejima 4,12)



Crkva Sv.Trojice (REC/ACNA)
Višegradska 23/1
11000 Beograd, SRBIJA
www.anglican.rs
Email: rec.srb@gmail.com

REFORMA – HERALD OF THE HOLY TRINITY CHURCH (REC/ACNA)

Uređivački odbor:

Petar Petrovic, Mladen Rakić, Nikola Zatežić, Nikola Maksić

