

vjera

Savjetodavna terapeutkinja za brak s vjerskom misijom

PIŠE **Maja ŠUBARIĆ**

MAHMULJIN

SNIMA **Ledor i foto**

Važno je postaviti životne prioritete tako da Bog, brak i obitelj budu na svojim praviim mjestima. Tek onda su supružnici osposobljeni za rješavanje izazova izvan kuće. Neće se ništa riješiti ako smo mi izvan kuće super, a u svom domu se ponašamo destruktivno. Važno je prepoznati i naći ravnotežu i mudrost u načinu življenja kako bismo sve za čim čeznemo mogli početi živjeti već sada - rekla nam je Andrea Oroš, savjetodavna terapeutkinja za brak i odnose iz Zagreba.

Suprug i ona vrlo su mladi postali roditelji, a na brak su se odlučili zbog trudnoće. Oboje su se s vremenom obratili te spoznali Božju ljubav i smisao bračnog života. U braku su 17 godina i imaju četvero djece. Andrea je 500 sati volontirala u obiteljskom savjetovalištu Caritasa za obitelji i brakove, gdje se upozнала s problemima koji muče supružnike i obitelji. Njezin je životna misija pružati podršku pojedincima i parovima kroz terapiju i savjetovanje.

● **Koja je vaša životna misija?**

Moja je životna misija pružati podršku pojedincima i parovima kroz terapiju i savjetovanje, posebno u područjima obiteljskih i bračnih odnosa. Prepoznala sam je u vlastitom iskustvu obraćenja i dubokog unutarnjeg poziva da pomažem drugima u njihovim emocionalnim i duhovnim potrebama. Baš sam radosna jer znam da sam na pravome mjestu i pravo vrijeme. Veselim se jako susretu s osobama koje žele postati bolji supružnici i bolji roditelji i općenito sreći svoj "bolji ja".

● **Koji su najčešći izazovi u osobnim i obiteljskim odnosima danas?**

Najčešći izazovi uključuju utjecaje prošlih iskustava, različite vrijednosti, komunikacijske probleme, nedostatak povjerenja, nesuglasice vezane uz odgoj djece i financijska pitanja, kao i emocionalne udaljenosti među pojedincima. Ovi problemi često proizlaze iz nesposobnosti da se otvoreno izraze osjećaji i definiraju područja odgovornosti. Svaki odnos treba služiti čovjeku kao alat kojim može brusiti svoju osobnost, pridodati drugima i na kraju se približiti svrsi svog življenja. Čvrsto vjerujem da svaka osoba iz naše obitelji ima neki smisao ili poruku za nas, s kojom mi možemo postati bolji. Ako se osobe oko vas ne mijenjaju, predlažem da se vi počnete mijenjati pa će šansa za njihovu promjenu biti barem 50 posto veća nego sada kada se zapravo pokušavate uklopiti u obrambene i izbjegavajuće obrasce.

Čvrsto vjerujem da svaka osoba iz naše obitelji ima neki smisao ili poruku za nas s kojom mi možemo postati bolji

Andrea Oroš, savjetodavna terapeutkinja za brak i odnose iz Zagreba, supruga i majka četvero djece, govori koji su najčešći izazovi u obiteljskim odnosima, kako joj vjera pomaže u poslu i braku, zašto je brak u krizi i kako je prevladati, što kršćani mogu učiniti za skladan brak te što savjetuje bračnim parovima

OBRATILA SE ISPOZNALA BOŽJU LJUBAV

"U radu s bračnim parovima vidim koliko kriva uvjerenja zapravo uništavaju obitelji"

9. kolovoza 2024.

9. kolovoza 2024.

● **Kako vam vjera pomaže u struci?**

Vjera mi pruža temeljnu snagu i vodstvo u radu s ljudima. Kroz vjeru dobivam unutarnju stabilnost i nadahnuće koje mi omogućuje da pružim autentičnu podršku svojim klijentima. Vjera također igra ključnu ulogu u mom razumijevanju ljudske duhovnosti i emocionalnih potreba. Čovjek ne može ne biti svjestan da dolazimo od Boga i da se vraćamo Bogu. Što prije se potrudimo to prihvatiti, razumijevati i živjeti - naš život postaje smislen. Mir, radost, ispunjenje i ljubav temelj su s kojim čovjek prevladava svaku krizu i prepreku, a spoznaja smisla otkriva nam se puno brže i konkretnije kod osoba koje razumiju kako koristiti potencijale koje smo dobili od Boga.

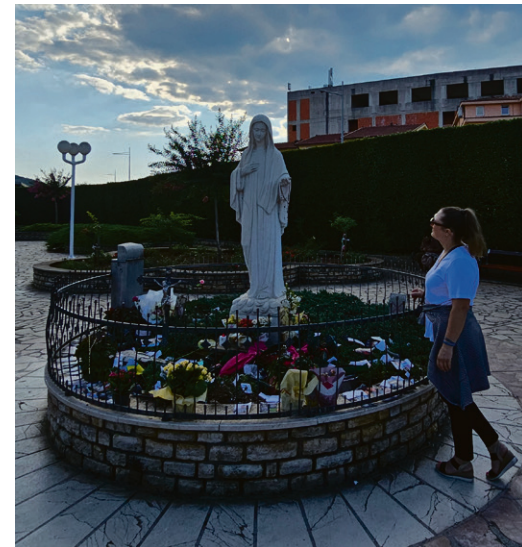
● **Volontirali ste u obiteljskom savjetovalištu Caritasa za obitelji i brakove. S kojim se problemima i izazovima danas brakovima najviše susreću?**

Iskustvo iz Caritasa poučilo me da se današnji brakovi najviše razilaze u vrijednostima i načinu življenja. Također, puno osoba ostaje u ulozi žrtve te ne želi preuzeti odgovornost za svoj način življenja. U današnjem svijetu čovjek teži idealnim odnosima koji ispunjavaju sva njegova očekivanja, a on sam nije spreman uložiti trud niti se odreći svoje ugođe ili koristi kao inputa u bračni odnos. Isto tako, često krivce za svoja ponašanja tražimo izvan sebe, točnije u nekome ili u nečemu, umjesto da stanemo, odlučimo i koristimo ovaj trenutak kao jedan jedini koji imamo na raspolaganju za djelovanje.

Često zaboravljamo da u prošlosti i u budućnosti ne možemo djelovati u ovom trenutku, već da je sadašnjost jedini prostor u kojem nešto zapravo i možemo. Često srećem osobe koje žive ili u prošlosti ili u budućnosti. Tako postaju iscrpljeni i onesposobljavaju se za trenutak sadašnjosti. Mi tada ne samo da onesposobljavamo sami sebe i svoje najmilije nego zapravo dovodimo i svoju budućnost u okvire prevelikih očekivanja. Nadamo se čudima bez truda ili se dovodimo u stanja prevelikih upitnika.

● **Zašto je brak u krizi i kako je prevladati?**

Ako tražimo uzrok bračne krize, on je po mom mišljenju u 80 posto slučajeva udaljen od bračnog odnosa, to je dio osobne problematike pojedinca koji se onda prelije na bračni odnos. Rekla bih da tek 20 posto supružnika u braku ima probleme vezane uz bračnu dinamiku, povjerenje, nevjere, nerazumijevanje i komuniciranje. Najčešći osobni uzroci zbog kojih strada bračni odnos su: ovisnosti, rane i traume iz djetinjstva, neriješeni odnosi s roditeljima i širom obitelji, nerazumijevanje i neživljenje prioriteta u životu, različite osobne psihike prepreke, neprolaženje i neshvaćanje svrhe življenja, nepoznavanje svog područja odgovornosti i neznanje o tome kako oformiti smislen i kvalitetan stil života. Sve više osoba ima problema s prihvaćanjem, opraštanjem i zahvalnošću, što uvelike utječe na uvjerenje da traže idealnog supružnika, a oni sami ne



◀ **Naše obraćenje došlo je kroz osobne krize i traženje dubljeg smisla u životu**

▲ **Mir, radost, ispunjenje i ljubav temelj su s kojim čovjek prevladava svaku krizu i prepreku**

Vjera mi pruža temeljnu snagu i vodstvo u radu s ljudima. Kroz vjeru dobivam unutarnju stabilnost i nadahnuće koje mi omogućuje da pružim autentičnu podršku klijentima. Vjera igra ključnu ulogu u mom razumijevanju ljudske duhovnosti

mogu zadovoljiti standarde koje žele primati jer su zaboravili da ni oni nisu idealni.

Bračne krize dolaze zbog velike iscrpljenosti supružnika u drugima ulogama (posao i društvo) pa takvi frustrirani i nezadovoljni žele u braku imati utočiste i wellness. Većina muškaraca smatra da, ako se on pobrine za egzistenciju obitelji, ostalo je nešto od čega je oslobođen u skladu s time koliko zarađuje. Prevladavanje krize uključuje prvi korak, a to je priznavanje i prihvaćanje izazova ili teškog razdoblja. Za supružnike u sakramentu ženidbe potrebno je steći prvo razumijevanje i komunikaciju pa kao preduvjet toga preporučujem zajedničku molitvu. Sljedeći je korak otvorena i iskrena komunikacija. Preporučujem proći pitanja: Što je to što ti smeta kod mene? Kako možeš biti sretniji/sretniji sa mnom? Što bi voljela/lio da promijenim? Kako mi možeš u tome pomoći? Nakon toga predlažem provoditi više vremena zajedno kako bi supružnici došli do uzroka krize. Nakon toga, važno je da svatko donese odluku za sebe da želi promjenu i da je spreman ulagati u bračni odnos. Nadalje, oprostiti sebi i drugome sve što ima elementarne stvarne krivnje. Za prevladavanje krize pronaci način za nove zajedničke trenutke, otvorenu komunikaciju, savjetovanje, rad na međusobnom povjerenju i zajedničko traženje rješenja problema. Ako niste uspjeli riješiti krizu u braku, preporučujem bračno savjetovanje, ne nužno odustajanje od bračnog odnosa ili razvod.

● **U braku ste 17 godina i imate četvero djece. Koje je vaše iskustvo bračnog života? Što je presudno za skladne odnose u vašoj kući?**

Imam iskustvo da je brak u krizi i kako je prevladati. Često srećem osobe koje žive ili u prošlosti ili u budućnosti. Tako postaju iscrpljeni i onesposobljavaju se za trenutak sadašnjosti. Mi tada ne samo da onesposobljavamo sami sebe i svoje najmilije nego zapravo dovodimo i svoju budućnost u okvire prevelikih očekivanja. Nadamo se čudima bez truda ili se dovodimo u stanja prevelikih upitnika.

Mi smo kao bračni par shvatili da, ako bilo što želimo u kući i izvan kuće obavljati sa što više benefitima, moramo biti bliski jedno s drugim. Ako malo zapostavimo svoj bračni odnos, nastaje udaljenost među nama koja nam ne daje bistriu pogleda i osjećaja da bismo donosili smislene odluke i svoja djelovanja izvršavali na najbolji mogući način. Sve što želimo postići izvan naše kuće potrebno je najprije postići u našoj kući - što je zapravo i najteže. Mi se trudimo kao par uvijek naći vrijeme za sebe i uvijek posvjedočiti djetetu i prijateljima da smo zajedno, da smo ujedinjeni, da se volimo i poštujemo i da nas to čini radosnima. Što imamo više vremena za sebe, to su nam djelovanja i radost veći.

Osim toga, lakše prenosimo ljubav djeci ako se mi kao supružnici predstavljamo kao "jedno" nego ako ide svatko sam biti roditelj. Vidimo puno smisla u otvorenim razgovorima o tome kada nam je teško i kada nam je potrebna pomoć

Stručnu pomoć treba potražiti kada par ne može samostalno riješiti sukobe i kada problemi počnu značajno utjecati na kvalitetu njihova života. Nije preporučljivo čekati fizičke ili psihičke simptome da biste pročešljali područja frustracija

djece da završimo neki projekt ili neki posao. Trudimo se svakodnevno imati zajedničku molitvu, redovito idemo zajedno na ispovijed i mise te na ljetovanja u samostan s drugim obiteljima kako bismo rasli u vjeri i spoznaji. Kao obitelj održavamo obiteljske sastanke jedanput tjedno, pokušavamo s djecom razgovarati jedan na jedan i skupno ovako usput tijekom tjedna. To je presudno, ostalo je sve posljedica nabrojenog.

● **Suprug i vi ste obraćeni. Kako je došlo do vašeg obraćenja i kako je vjera utjecala na vaš život, ali i na vaš brak?**

Naše obraćenje došlo je kroz osobne krize i traženje dubljeg smisla u životu. Nas je zapravo u brak "pogurala" trudnoća. Dotad smo bili samo dvoje koji su se zabavljali. Nakon toga rekli bismo da je samo jedna rečenica promijenila naš život, a to je trenutak kada smo prihvatili da će "dijete živjeti, a mi ćemo biti roditelji". Iako smo bili očajni jer je za nas s 23 i 25 godina sve stalo - morali smo se odreći dobrog dijela ugođe i uspjeha da bismo počeli živjeti ono na što smo bili pozvani. Nakon što smo bili u građanskom braku, nismo osjetili puno prekrasnih trenutaka pa smo shvatili da ima još nešto što ne znamo. Tako smo počeli spoznavati više o vjeri, družeći se s katolicima i časnim sestrama. Odlučili smo iskusiti kako čovjek može živjeti kad je s Bogom. Bilo je to prilično bolno i neugodno iskustvo na početku, ali kasnije je sve bilo onako kako nas Katolička crkva uči. Što više vremena daje Bogu, to više zapravo plodova živi u svakodnevnom životu. Mi smo jako zadovoljni, sretni i zahvalni za sve što smo dosad prošli - i imamo onaj osjećaj ispunjenja da sve ima smisla i da nam je naš život onaj najdraži.

● **Što najčešće savjetujete bračnim parovima koji su u krizi? Kako da poslože životne prioritete i kada da zatraže stručnu pomoć?**

Savjetujem im da otvoreno komuniciraju o svojim osjećajima i potrebama te da zajedno rade na rješavanju problema. Važno je postaviti životne prioritete tako da Bog, brak i obitelj budu na svojim praviim mjestima, tek onda su supružnici osposobljeni za rješavanje izazova izvan kuće. Neće se ništa riješiti ako smo mi izvan kuće super, a u svom se domu ponašamo destruktivno. Važno je prepoznati i naći ravnotežu i mudrost u načinu življenja kako bismo sve za čim čeznemo mogli početi živjeti već sada, a ne samo sanjati o tome kako će se to tek dogoditi nekad u budućnosti. Stručnu pomoć treba potražiti kada par ne može samostalno riješiti sukobe i kada problemi počnu značajno utjecati na kvalitetu njihova života. Isto tako, nije preporučljivo čekati neke fizičke ili psihičke simptome da biste pročešljali područja frustracija i mogućnosti.

da dvije potpuno različite osobe imaju potpuno podudarne metode odgoja. Iako roditelji uglavnom imaju iste dobre namjere i želje - način i točan oblik kako to postići iskaz je svakog pojedinca kao roditelja. Cilj nam je u supružništvu doći do načelnih metoda, to jest, pravila po kojima želimo odgovoriti. Ta bi pravila trebala podržavati vrijednosti i prioritete koje mi kao obitelj imamo i želimo živjeti. Mi se ne možemo usaglasiti o odgovoru u većini ako mi kao supružnici nismo u razumijevanju i urednoj komunikaciji. Zapravo, čak ako želimo dobro svojoj djeci, i onda je najbolji način da se potrudimo oko našeg bračnog odnosa. Ne da postanemo helikopter-roditelji, nego da postanemo što bolji supružnici. Svjedočanstvo ljubavi i poštovanja u braku ima puno dublji i širi utjecaj od savršeno educiranog roditelja. Ništa toliko ne mijenja čovjeka koliko zapravo mijenja ljubav koju djeca dobivaju kroz prihvaćanje, podršku, osnaživanje i odgovor u vrijednostima.

Baš u radu s bračnim parovima vidim koliko kriva uvjerenja zapravo uništavaju obitelji. Primjerice, mi mislimo da su centar naše obitelji djeca pa često njih postavimo kao mala božanstva u centar, što onda pogoduje djetetu da postane nezahvalno, bahato i psihički neuravnoteženo odraslo dijete koje najčešće ostane živjeti s nama do 40. Središte naše obitelji je Bog, a ne dijete. Nadalje, po odgovornosti tu je brak - dvoje koji su nositelji obitelji, oni su bili tu i prije djece, a ostaju i nakon što djeca odu. Iz ljubavi nastaje brak, iz ljubavi nastaje i novi čovjek, taj novi čovjek ne može posljedično postati uravnotežen ako ne živi u urednom i skladnom odnosu. Za takav odnos mi trebamo uložiti puno truda, ako to ne prepoznamo kada smo u braku pa trud ulažemo zadovoljavajući apsolutno svaku potrebu i želju djeteta, slijedi nam u budućnosti potreba za dvostruko većim trudom koji se bavi pitanjem kako preodgojiti dijete da se osamostali.

● **Što najčešće savjetujete bračnim parovima koji su u krizi? Kako da poslože životne prioritete i kada da zatraže stručnu pomoć?**

Savjetujem im da otvoreno komuniciraju o svojim osjećajima i potrebama te da zajedno rade na rješavanju problema. Važno je postaviti životne prioritete tako da Bog, brak i obitelj budu na svojim praviim mjestima, tek onda su supružnici osposobljeni za rješavanje izazova izvan kuće. Neće se ništa riješiti ako smo mi izvan kuće super, a u svom se domu ponašamo destruktivno. Važno je prepoznati i naći ravnotežu i mudrost u načinu življenja kako bismo sve za čim čeznemo mogli početi živjeti već sada, a ne samo sanjati o tome kako će se to tek dogoditi nekad u budućnosti. Stručnu pomoć treba potražiti kada par ne može samostalno riješiti sukobe i kada problemi počnu značajno utjecati na kvalitetu njihova života. Isto tako, nije preporučljivo čekati neke fizičke ili psihičke simptome da biste pročešljali područja frustracija i mogućnosti.