



v|b|z

biblioteka  
**STRUČNO  
POPULARNA**

izvršna urednica:  
**Sandra Ukalović**

mr. sc. Hal Edward Runkel i Jenny Runkel  
**Brak bez vikanja**

izdavač:  
**V.B.Z. d.o.o.**  
10010 Zagreb, Dračevićka 12  
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418  
e-mail: info@vbz.hr  
www.vbz.hr

za izdavača:  
**Boško Zatezalo**

urednica knjige:  
**Koraljka Penavin**

lektura i korektura:  
**Katarina Brajković**

grafička urednica:  
**Dubravka Svedrec**

grafička priprema:  
**V.B.Z. studio, Zagreb**

tisak:  
**Radin Print d.o.o., Zagreb**  
rujan 2011.

**Hal  
Edward  
Runkel**

i Jenny Runkel

**Brak  
bez  
vikanja**

**Kako postići kvalitetan, iskren i  
skladan odnos sa životnim partnerom**

s engleskoga prevela:  
**Aleksandra Bartović**



v|b|z

biblioteka  
**STRUČNO  
POPULARNA**

naslov izvornika:

**Hal Edward Runkel, LMFT with Jenny Runkel  
SCREAM FREE MARRIAGE**

copyright © 2011 by ScreamFree Omnimedia, LLC  
**All rights reserved.**

copyright © 2011. za hrvatsko izdanje:  
**VB.Z. d.o.o.**  
Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 776991.

ISBN: 978-953-304-325-8

sadržaj:

9	<b>Predgovor</b>
13	<b>Napomena o strukturi i autorstvu</b>
15	<b>PRVI DIO</b>
	<b>Smirivanje, odrastanje, zблиžavanje</b>
20	<b>01. Ako ne vladate sobom, ne možete biti povezani</b>
40	<b>02. Nije važno što vam je zajedničko, nego što je u vama</b>
57	<b>03. Ako niste dio rješenja, i dalje ste dio problema</b>
81	<b>DRUGI DIO</b>
	<b>Vatre bračne obveze</b>
86	<b>04. Nitko nije vlasnik vremena, a osobito ne onaj tko je u braku</b>
103	<b>05. Da biste počeli zajedno živjeti, morate se osamostaliti</b>
122	<b>06. Dom u neredu</b>
145	<b>07. Brak bez vikanja vodi seksu s puno vikanja</b>
165	<b>TREĆI DIO</b>
	<b>Zbližavanje kroz intimnost i ljubav</b>
169	<b>08. Intimnost uvijek započinje s »ja«</b>
183	<b>09. Neka vlada ljubav</b>
197	<b>Zaključak</b>
203	<b>Dodatak A</b>
212	<b>Dodatak B</b>
219	<b>Zahvale Hala Runkela i Jenny Runkel</b>
224	<b>Bilješka o autorima</b>

**Bez vikanja** (engl. *screamfree*): učenje kako se smireno, staloženo i povezano odnositi prema drugima, ovladati vlastitim emocionalnim reakcijama bez obzira na to kako se bilo tko drugi ponaša; učenje kako se usredotočiti na sebe te voditi brigu o sebi za dobrobit cijelog svijeta.

# Predgovor

## Pričekajte, ovo možda nije knjiga o braku za vas

*Nekoć sam vjerovala da ću se zbog braka smanjiti,  
da ću imati manje mogućnosti – da se moraš smanjiti  
kako bi živio s nekim, no dakako, moraš biti veći.*

Candice Bergen

Zašto ste uzeli u ruke ovu knjigu?

Nekoliko je mogućih razloga. Možda ste zaručeni ili ste tek ušli u brak i upravo ste počeli čitati sve knjige o braku koje postoje na ovom planetu. Možda imate sjajan brak i želite da takav i ostane. Možda ste uživali čitajući moju prvu knjigu *Odgovite svoje dijete bez vikanja* i nadate se da ćete ista načela smirivanja primijeniti na brak. Ili možda uistinu patite, što je vjerojatno najvažnije. Možda vjerujete da je vaš brak najgori na svijetu ili barem da je stanje vašega braka lošije no ikada. I možda očajnički tražite smjernice i nadu.

Kakva god bila vaša motivacija za čitanje ovih stranica, u ovom trenutku moram vas nešto zamoliti: stanite. Ova knjiga možda nije za vas. To kažem zato što ovo nije obična knjiga o braku. Ovo je vjerojatno prva knjiga o braku koja govori da veliki dio onoga što ste naučili o braku – kako funkcionira i kako ga poboljšati – nije samo pogrešan, nego je i škodljiv. I ovo je nedvojbeno prva knjiga o braku u kojoj piše kako je *razvijanje* usredotočenosti na sebe, učenje da treba biti manje usredotočen na partnera, a više na sebe, najbolje što možete učiniti za svoj brak... za dobrobit oboje.

Znam da to u najboljem slučaju zvuči hrabro, a u najgorem arogantno bezobzirno. Vaša patnja i želja za istinskim poboljšanjem vjerojatno govore glasnije od bilo kojih riječi koje ovdje mogu napisati. Štoviše, možda mislite da nipošto ne mogu razumjeti sve što ste prošli ili sve što prolazite samo kako biste iz dana u dan održavali brak.

I bili biste u pravu.

Ne poznajem vas osobno i nikada ne bih mogao potpuno shvatiti vaše teškoće. Nitko to ne bi mogao. No moja najbolja preporuka za vas ostaje ista – budite ustrajni.

Ustrajte u svojem sadašnjem bračnom stanju kakvo jest u ovom trenutku. Ako ste u sretnom ili u nesretnom braku... ili ako se tek počinjete pitati kakav je vaš brak. Ako ste sami i tražite partnera... ili ste ponovno sami i ponovno tražite. Ako ste u procesu razdvajanja pa ste krenuli prema brakorazvodnoj parnici. Što god činili, stanite i jednostavno pričekajte. Vjerujem da vizija braka koju predstavljam u ovoj knjizi ima toliko veliku moć promjene života da vas molim da prestanete poduzimati bilo što u vezi svoje situacije, barem dok me ne saslušate.

Pozivam vas da odustanete od škodljivih laži o braku te shvatite nekoliko temeljnih istina. Istina kao što su:

- **Ako ne vladate sobom, ne možete biti povezani**, jer najveće prepreke istinskoj povezanosti s bračnim partnerom nisu pretrpan raspored ili nespojivi interesi. Najveća prepreka istinskoj povezanosti je vaše »vikanje«, vaša emocionalna reaktivnost. Stoga je neizostavan prvi i najbolji korak prema istinskoj intimnosti naučiti zastati i razmisliti bistré glave. I...
- **Nije važno što vam je zajedničko, nego što je u vama**, jer su oslanjanje na zajedničke interese i kompatibilnost temelji površnog prijateljstva, dok je oslanjanje na vlastiti integritet usred neprestane promjene temelj dubokog, trajnog braka. I...
- **Jedina komunikacijska vještina koju biste trebali razviti jest iskreno samopredstavljanje**, jer se povezanost ne svodi na neku tehniku lažno aktivnog slušanja. Istinska povezanost obuhvaća potpuno predstavljanje *sebe* (svojih misli, sklonosti, stavova i namjera) riječju i djelom kako bi vas partner barem mogao *poznati*. I...
- **Bolje je da vam bračni partner stane na žulj nego da vam se uopće ne približava**, jer je otvoren sukob uvijek bolji put prema istinskoj intimnosti nego hladno izbjegavanje, osobito ako želite iskusiti istinsku, iskrenu povezanost (i možda čak seks s puno *vikanja*, zbog kojeg ćete sići s uma). I...

- **Ako želite topao brak, morate koračati kroz vatru** jer je svaki par u svakoj kulturi u povijesti morao dogovoriti nekoliko prirodnih vatri obveze, a partneri koji mogu održati sabranost te kroz svaku vatru proći staloženo, ispravno, imaju najbolje izgleda da uspostave uistinu topao, prisan odnos. I...
- **Intimnost uvijek polazi od sebe**, jer je prihvaćanje rizika odvažnog pristupanja partneru u svojem istinskom ja, sa svojim najdubljim osjećajima i željama – ukratko, u svojem »ja« – jedini put prema prisnoj, goljoj i čak duhovnoj intimnosti za kojom žudimo.

Navedene »istine«, međutim, mogu se previše kositi sa shvaćanjima o braku uz koja ste čvrsto vezani. U tom slučaju ovo možda uistinu nije knjiga o braku za vas.

Nadalje, možda uopće ne tražite nove »istine« o braku; možda revno tražite najnovije i najbolje tehnike za upravljanje bračnim partnerom, za »dresuru supruga«, poboljšavanje komunikacije i tako dalje. I u tom slučaju svoju potragu vjerojatno morate nastaviti negdje drugdje.

Vjerujem da svi ljudi najbolje funkcioniraju kad im se omogući jasno viđenje vlastite situacije – istine o vlastitoj situaciji – a potom jasno viđenje njihovih specifičnih izbora u toj situaciji. Vaš izbor ovisi o vama i nitko drugi ga ne može odrediti, čak ni autoritarni stručnjak poput mene. Ali vjerujem da sve što tražite, i sve što vam je uistinu potrebno za korjenitu preobrazbu vlastitog braka u povezanost o kakvoj sanjate, možete pronaći na ovim stranicama. Ovdje ćete otkriti bezvremena načela koja mogu promijeniti život te nebrojene priče i ilustracije koje jasno prikazuju ta načela u praksi. Priče su primjeri iz stvarnog života, prikazi stvarnih partnera koji su hrabro izabrali stati nakraj lošim obrascima i stvoriti nove putem jednostavnog smirivanja, odrastanja i zbližavanja. Kao što možda pretpostavljate, imena i pojedinosti u tim pričama promijenjeni su kako bi se zaštitila povjerljivost, ali su sve priče istinite. I u njima nedvojbeno možete pronaći sebe. Pa ipak, neću vam točno reći što vam je činiti. Osim ovoga:

*Ustrajte.*

Ustrajte u svojem vjerovanju, koliko god bilo slabašno, da *niste* ljudi i da *niste* sami – vaš je brak zahtjevan, vrlo zahtjevan, i to vas čini sličnima većini ljudi koji su u braku.



Ustrajte u nadi da ste sposobniji uvesti trajne promjene u svoj brak, i u svoj život, nego što pretpostavljate. Kao umornom putniku zatočenom u najgušćem dijelu džungle, prostrana livada spokojne radosti mogla bi vam biti bliže no što pretpostavljate.

I, nadasve, ustrajte na svome *integritetu*, onom dijelu vas koji se najčvršće drži iskrenosti i načela.

Vaša ispravnost dio je vas koji govori najglasnije dok ste tihi i obavještava vas o vašim najdubljim načelima i najstrastvenijim snovima o vašemu životu. To je dio vas koji je rekao: »Uzimam« i dio vas koji to želi i dalje govoriti (ili barem *želi željeti* da to nastavite govoriti). Vaš je integritet onaj dio vas koji obuhvaća najveći potencijal za važne odluke koje potvrđuju ljubav i mijenjaju život i zbog toga se nastojim najjasnije obraćati vašem integritetu. Ovu knjigu upućujem izravno vašem integritetu jer vaš integritet zna da su život i brak teški te da rast u životu ili u braku nije moguć bez jasnoće, izazova i istine.

Vaš integritet zna i što *najviše* želite, a sama činjenica da čitate ovu knjigu svjedoči o vašemu najdubljem snu: želite živjeti sjajan brak, brak koji nudi toplinu, zrelost, mir, povezanost i intimnost kakve još niste doživjeli ili uživali.

Da biste imali takav brak, vjerojatno ćete se morati posvetiti odučavanju. Ustrajte jer, ako se odlučite nastaviti listati ove stranice, pred vama je težak put – put koji bi mogao izokrenuti sve što su vas poučili o braku. Prestat ćete sanjariti o toplom, prisnom braku kakav ste odvijek željeli i krenut ćete prema njemu.

Samo budite uporni.

mr. sc. Hal Edward Runkel, bračni i obiteljski terapeut  
Duluth, Georgia, kolovoz 2010.

# Napomena o strukturi knjige i autorstvu

Kao što ste nedvojbeno primijetili, na ovoj knjizi nije samo moje ime i moje lice. Moja supruga Jenny, s kojom sam sedamnaest godina u braku, navedena je kao pomoćna autorica u ovom projektu. Istini za volju, ona je istodobno više i manje od toga. Više je od suautorice jer je zapravo *sustvarateljica* cijele poruke *Bez vikanja*, supraktičarka načela *Bez vikanja* u našem domu i poslovnom životu te direktorica sadržaja za sve što proizvodi Institut ScreamFree, naša neprofitna organizacija.

Međutim, Jenny nije u potpunosti suautorica jer ne dijeli potpunu odgovornost za sadržaj ove knjige. Ta je odgovornost isključivo moja. Sâm sam odgovoran za ideje, ton te svakako za pogreške na ovim stranicama. Stoga ovdje nećete vidjeti zamjenicu *mi*, kao da se mi kao par predstavljamo kao *idealni par* te vam govorimo kako biste trebali održavati brak. Ne, ta nam se zamisao nije sviđala od samog početka.

Smatrali smo da bi bilo mnogo korisnije da Jenny bude vrlo praktična urednica u cijelom procesu pisanja ove knjige i to je razlog zbog kojega se njezino ime nalazi na njoj. Evo zašto:

1. Iako mi stručnost bračnog i obiteljskog terapeuta daje vjerodostojnost, može mi i onemogućiti viđenje s ne-terapeutskog, nestručnog stajališta. Iako svoje kolege stručnjake za obiteljska pitanja uvijek pitam za mišljenje, ovu knjigu ne upućujem stručnjacima; svoju terapeutsku stručnost želim prevesti u funkcionalan dijalog stvarnih parova. Jenny je obrazovana i upućena, u to nema sumnje, ali ima vrlo jasnu predodžbu o tome kako će moje riječi primiti nestručnjaci.
2. Jenny je, očito, žena i supruga. Prihvatanje njezinih osobitih misli može ublažiti neke učinke moje neizbježne pristranosti muškarca i supruga. Istina je da sam se veoma potrudio obrazložiti svoju pristranost koliko god sam mogao, ali znam da bi bez Jennyinog korisnog (i katkad bolnog) ispravljanja bila mnogo izraženija.

**Prvi dio**

**Smirivanje,  
odrastanje,  
zbližavanje**

*Ako se udam, želim biti vrlo udana.*

Audrey Hepburn

Gotovo svatko želi stupiti u brak. Djevojčice sanjaju o raskošnim vjenčanjima, a dječaci maštaju o djevojci iz snova, i prije no što to priznaju. Mlade žene u toj želji za brakom čine nekoliko koraka dalje, revno odlaze na sajmove vjenčanja i darivanja mladenki te s užitkom gledaju sve romantične komedije u kinima. Mladi muškarci, unatoč hinjenom strahu od obveze, i dalje revno traže djevojku iz svojih snova, dostojnu doživotnog braka. I da, i oni gledaju romantične komedije.

Tako je. Većina muškaraca gleda romantične komedije i to ne samo zato jer su na spoju. Gledaju ih i zato jer je konačno vjenčanje para cilj svake romantične komedije. Likovi žele da se to dogodi, njihovi prijatelji to potiču, a publika to silno želi vidjeti. Romantični filmovi se ne snimaju ako se likovi ne vjenčaju. Pogledajte sve te klasike, kao i uspjeh filma *Kad je Harry sreo Sally* iz osamdesetih godina, *Romansa u Seattleu* iz devedesetih i, dakako, *Junfer u četrdesetoj* iz posljednjeg desetljeća. Svi volimo te filmove jer, osim što su nevjerovatno zabavni, iskorištavaju istinu: gotovo svatko želi ući u brak.

Čak i trenutačne kontroverze oko homoseksualnih brakova potvrđuju tu činjenicu. U cijeloj toj raspravi promiče nam ono što ona govori o samom braku: čak i toliko »netradicionalni« partneri očajnički žele iskusiti taj službeni status, izrečenu obvezu, tradiciju braka.

Da, gotovo svatko želi *stupiti* u brak. Međutim, vrlo malo nas uistinu želi *biti* u braku.

Biti u braku, *uistinu* biti u braku, od nas iziskuje više no što ijedan film može prikazati. Zapravo, za to nas ne može pripremiti ni predbračno savjetovanje ili svjedočenje divnom odnosu vlastitih roditelja. Da bismo bili u braku – da bismo uistinu bili u doživotnom braku – moramo razviti zrelost kakvoj je ravno malo drugih iskustava u životu – zrelost kojoj je svojstvena iznimna ranjivost, velikodušna mjera opraštanja i nepokolebljivo strpljenje. I sve to samo u prvoj godini! (Te, dakako, svake sljedeće godine.)

Kako godine prolaze, brak ubrzano prestaje biti nalik romantičnoj komediji te postaje nalik humorističnoj seriji. »Brak je poput beskrajne, nimalo smiješne epizode serije *Svi vole Raymonda*«, kaže lik u filmu *Zalomilo se*. Katkad je i gore, kao u epizodi serije *Roseanne*. Jedna od mojih omiljenih scena iz humorističnih serija proteklih dvadeset godina bila je ona u kojoj John Goodman, Roseannin televizijski suprug, zijevajući i protežući se izlazi iz kuće te proglašava novostečenu slobodu: »Ahhh... znate, ovo sa ženom i djecom je bilo zgodno i tako to... ali moram ići.«

Međutim, vama to, zbog vaše situacije, možda nije osobito smiješno – možda ste u braku s osobom koja se osjeća upravo tako. A to u vama može probuditi želju da počnete vikati. Ili ste vi možda spremni pobjeći (što je također oblik »vikanja«). U svakom slučaju, to je u redu. Proces sazrijevanja, odrastanja, obuhvaća iskrenost prema samome sebi te prema svim osjećajima i iskustvima. A ako smo iskreni kad je riječ o našem braku, moramo priznati da većina nas ima mnogo toga zajedničkog. Ušavši u brak i ostajući u njemu, svi počinjemo uviđati:

- Oho, moj suprug/a i ja zapravo smo dvije različite osobe.
- Ovo je teže nego što sam pretpostavljao/la.
- Koliko god se trudim, sukob nije moguće izbjeći, i možda:
- Ako želim da se dogodi promjena, vjerojatno ću je sâm/a morati potaknuti.

Problem nije u postizanju tih spoznaja o sebi. Kao što ćete vidjeti u prvom poglavlju, smireno usredotočenje na sebe i svoje istinske osjećaje prvi je korak prema stvaranju odnosa kakav uistinu želite. Problem se pojavljuje kad oni koji uvide te istine, to učine u velikoj zbunjenosti i zamjerenju. Uviđamo te istine, ali ih ne želimo prihvatiti jer, dovruga i sve, ovako ne bi trebalo biti! Trebali bismo biti kompatibilni! Trebali bismo se slagati! Trebali bismo vidjeti probleme s istoga gledišta te ih rješavati na isti način i ni jedna osoba ne bi se trebala osjećati više odgovornom za poboljšanje. Zar ne?

Ovdje na scenu stupa *Brak bez vikanja*. Posrijedi je poruka koja svima nama, zbunjenim i ogorčenim bračnim partnerima, omogućuje otvoreno osjećati upravo to, zbunjenost i ogorčenost. Svi *bismo se trebali* tako osjećati – ne zbog svojega braka, nego zbog svih bračnih savjeta i znanja koja su nas odvela u pogrešnom smjeru. Stopa razvoda nije

veća no ikada *samo* zato jer se ljudi ponašaju loše ili jer se loše odnose jedni prema drugima (što je činjenica). Brakovi se raspadaju i zato jer bračni partneri svoje brakove pokušavaju ugurati u paradigme koje, u ime stručnosti u području odnosa, zapravo pogoršavaju situaciju.

Ovo je jedna od prvih knjiga o braku koje razotkrivaju sve te laži i tako vam (i možda vašem partneru) omogućuju da potpuno doživite i prepoznate kontraproduktivne obrasce te da se suočite s njima, obrasce koji vas sputavaju i vaš brak čine toliko teškim. Nadam se da ću vam, vodeći vas kroz taj proces, pomoći preobraziti vaš brak u brak o kakvom ste sanjali. Sve počinje s jedinstvenim načelom *bez vikanja*:

---

### **Ako želite topao, trajan brak, morate naučiti održavati staloženost.**

---

»Održavanje staloženosti« u *Braku bez vikanja* ne odnosi se na jednostavne tehnike obuzdavanja gnjeva ili umjetno osmišljenih pravila borbe (pravedna borba). Ne, »brak bez vikanja« odnosi se na nešto mnogo optimističnije. *Održavanje staloženosti* ovdje znači otkrivanje i zadržavanje vlastitog istinskog sebe – te hrabrost za otvoreno nastojanje ostvarenja svojih najvećih želja – čak i usred najžešćih sukoba. To znači svjesno i smireno suočavanje s prirodnim vatrama bračne obveze te istinsko odrastanje – i zbližavanje – kroz njih.

Nije lako ispravno ući u takve sukobe; ne bi ni trebalo biti. Razvijanje braka utemeljeno na strasti, predanosti i dubokoj povezanosti podrazumijeva obvezivanje na nov način ophođenja. To znači razvijati staloženost u sukobu s bračnim partnerom, koji bi vas u prošlosti potaknuo na određeni oblik »vikanja«. Biti u braku bez vikanja znači ustrajati u svojoj najvećoj želji za povezanošću i hrabro prihvatiti ranjivost... *iako ne znate kako će vaš bračni partner odgovoriti na to*. To znači gledati stare bračne obrasce kroz nove naočale, više ih ne smatrati pokazateljima nepomirljivih razlika, nego mogućnostima za razvoj osobnog integriteta te za preobrazbu odnosa. Posrijedi nije putovanje za one plahe naravi, ali nagrade itekako opravdavaju mukotrpan trud.

## Revolucija »bez vikanja«

U svojoj prvoj knjizi *Odgovite svoje dijete bez vikanja* opisao sam moć održavanja staloznosti – smirenog i povezanog vođenja djece u odraslu dob. Usredotočujući se manje na ponašanje djece te više na vlastito ponašanje, naučili smo prestati preuzimati odgovornost za svoju djecu i početi ispunjavati svoju odgovornost *prema* njima. Taj pionirski pristup ne bavi se uklanjanjem prirodnih teškoća koje se javljaju u odgoju djece, već umjesto toga nastoji prihvaćati izazove kao upravo one mogućnosti rasta koje su nam potrebne da preuzmemo vodstvo u svojoj obitelji i donesemo mir u svoj dom.

Dakle, to je pristup i za *brak u kojem nema vikanja*. Ova knjiga potaknut će vas da se usredotočite na sebe i smirite se kako biste mogli naučiti prihvaćati prirodne sukobe koji se javljaju u braku te kroz njih rasti i zbližavati se. A u prvom dijelu ove knjige upoznat ćete revolucionaran novi pristup rješavanju i najtvrdokornijih bračnih problema.

Taj je pristup toliko revolucionaran da se isprva može činiti nelogično. Mogao bi se činiti toliko neprimjerenim ili toliko besmislenim da dođete u iskušenje odbaciti ga bez razmišljanja. Kažem da bi se mogao činiti *neprimjerenim* zato jer je toliko drugačiji od gotovo svega što ste dosad čuli da ćete pomisliti kako nipošto ne može biti utemeljen. Kažem da bi se mogao činiti *besmislenim* jer je toliko jednostavan da biste mogli doći u iskušenje da pomislite kako nipošto ne može potaknuti preobrazbu.

Očito je da vjerujem kako je iznimno utemeljen i da snažno potiče preobrazbu. Svakog tjedna opažam kako pomaže parovima s različitim pričama, problemima i obrascima. Kad jedan partner odluči slijediti ovaj pristup, koliko god bio izazovan, te priče dobivaju novu budućnost, problemi nalaze rješenja, a obrasci, pa, oni se zauvijek mijenjaju.

Istina je sljedeća: ne morate uvijek izgovoriti prave riječi u svim pravim trenucima kako biste imali sjajan brak. Ne morate poznavati bračnog partnera iznutra i izvana te žrtvovati svoj život kako biste zadovoljili njegove potrebe.

Kao što ćete se uvjeriti, da biste izgradili prisan brak za kakvim ste oduvijek žudjeli i da biste uživali u njemu, morate se samo smiriti, sazrijeti i zbližiti se.

A ja znam da vi to možete. Spremni? Počnimo.