

Danko Butorac

BRAK

UPUTA ZA UPORABU

Senj, 2017.

etetera
• • •

Izdavač: Et cetera d.o.o., Josipa Slavenskog 6, Zagreb

Za izdavača: Josip Janković

Urednica: Tea Janković

Autor glazbe: Mladen Domić

Tonska obrada: Mladen Domić

Ilustracija na naslovnici: Mia Janković Shentser

Ilustracije u knjizi: Tea Janković

Grafičko oblikovanje: Tea Janković

Lektura: Sanja Beraković

ISBN 978-953-8165-00-9

Sadržaj

Zahvale	5
Nemojte ni slučajno čitati ovaj tekst!	7
BRAČNA SLUŠAONICA Audio program	11
DNEVNIK BRAKA	19
Brak i partnerstvo - posebno i važno	
Što mislite o braku ili što se dogodilo kada ste rekli "Uzimam!"	21
Popis očekivanja	25
Filmovi u glavi	29
Pretvarač želja	31

Što radite, govorite i mislite izravno utječe na brak	
Kontroliranje partnera	34
Kako se ljutite?	37
Moje ljutnje	42
Skrbna i ubojita ponašanja	44
Ubojita ponašanja	47
Uvijek nikad stalno	50
Moji tihi prigovori	53
Moja ubojita ponašanja	55
Kako prevladati bračne teškoće	
Slušanje	58
JA-poruke	62
Razine partnerskog odnosa	
Približavanje partneru	
Jezici ljubavi	68
Bezuvjetno približavanje	73
Brak i dosada	77
Promjena – kako se snalazimo	
kada se situacija mijenja	
Ljudi će se promijeniti	82
Prijatelji - što oni kažu?	85
Kako tumačimo	88
Slatki popis	90
...o autoru	95

Zahvale

Draga Ivana, hvala što si sa mnom preslušavala i prorađivala snimke, bodrila me i imala razumijevanja. Caladane, Bojana, Darija i Jakša, hvala što ste me trpjeli dok sam snimao. Mladene, puno ti hvala na glazbi, podršci, idejama i trudu oko zvuka. Tea, hvala ti na idejama, kreativnosti i svježini koju si udahnila Dnevniku braka. Sanja, hvala ti na trudu oko Dnevnika braka. Hvala Gabi Novak, Arsenu Dediću i Matiji Dediću na dopuštenju da koristim pjesmu *On me voli na svoj način*. Hvala mama, hvala Srećko i hvala svi prijatelji što ste mi pomagali, slušali, predlagali i bodrili me. Hvala mojim učiteljima Bosiljki Lojk, Williamu Glasseru i Stephenu Coveyu, čije su ideje, uz moje, protkane kroz ovaj program.

Nemojte ni slučajno čitati ovaj tekst!

To je onaj dosadni uvod koji pokušava rastumačiti kako upotrijebiti knjigu. Ako sam pisao „uputu za uporabu“, kog onda vraga treba i uputa za uporabu te upute?! Kad završim, trebat će uputa za uporabu upute za uporabu knjige Brak – uputa za uporabu. Pfff! Da ti se jezik zaplete.

Ako ste ipak došli do ovdje, zanemarivši moje prvotno upozorenje, znači da stvarno želite znati više o samoj knjizi – pa evo što s njom činiti:

Zvučnu knjigu se sluša. To se zove čitanje zvučne knjige. Tako se ona čita – slušanjem. Dakle, CD nije popratni sadržaj knjige – CD je GLAVNI SADRŽAJ knjige. Ovo što sada čitate je popratni sadržaj. I sve na ovim stranicama je popratni sadržaj – dopuna onoga što se nalazi na CD-u.

Na CD-u su MP3 datoteke. Zvučni zapisi. Nema filmića, samo zvuk – kao na radiju. Na računalu ili CD playeru možete "čitati" dok peglate, perete suđe, presvlačite bebu, radite jogu, perete kadu, režete mrkvu, čistite orahe, popravljate televizor, farbate stan. Ovaj CD neka vam uvijek bude pri ruci. Tada možete čitati u tramvaju, autobusu, na biciklu, u automobilu ili dok šećete, đogirate, rolate. Stavite si slušalice na uši i, dok drugi misle da slušate muziku, u stvari ne znaju da radite na svojem odnosu s partnerom.

Program je podijeljen na šest cjelina koje se na MP3 CD-u zovu CD1, CD2,..., CD6. Istovjetne cjeline nalaze se i u Dnevniku braka. One su osmišljene kao program osobnog razvoja, odnosno razvoja odnosa. Preporučam da program slušate i vježbate redom, bez preskakanja. Tako ćete imati najviše koristi od njega.

Ova knjiga štedi vam vrijeme. Odnosno, troši isto ono vrijeme koje ionako trošite – u prometu, kućanskim ili nekim drugim poslovima. A koristite ga i da unaprijedite svoju vezu.

Većinu vježbi možete napraviti u hodu. U stvari 90% materijala možete proći samo slušajući. Za pojedine vježbe koristite ovaj „Dnevnik braka“ koji upravo držite u ruci. "Dnevnik braka" je predviđen da u njega pišete. Kada sve stranice ispišete, imat ćete pravi dnevnik koji ste vodili dok ste aktivno radili na svojem braku. Kao osobna knjiga o braku.

Mnogi će preslušati sav materijal u tjedan dana, napraviti određene pomake u braku i na tome stati. Kratkotrajnom primjenom ova knjiga će imati kratkotrajan učinak. Treba je slušati ponovo i ponovo barem 6 mjeseci da bi imala dugotrajan učinak za vezu. Kod svakog novog slušanja, čut ćete nešto novo. Ne zato jer sam ja nešto novo rekao, već zato što ste spremni čuti nešto što prije niste razumjeli. Tako to radi.

Osim toga, snimam nešto novo – i pišem. Ako želite znati što, tu je www.moj-brak.com

I JOŠ JEDNA STVAR:

Ne natjeravajte partnera da sluša ili radi vježbe. S njime razgovarajte o tome što ste od mene čuli. Raspravljajte o braku. Partner će sam pitati da se priključi slušanju ako to želi. Najgore što možete napraviti ovim priručnikom vašem braku jest da ga koristite za tlačenje partnera i prisiljavanje na nešto što ne želi. Ako ne želi slušati, pisati, čitati, vježbati – to je u redu.

Većina veza će imati koristi od toga da jedan partner čita ovu knjigu. Ako se odlučite zajedno raditi vježbe, tim bolje. Dovoljno je da jedan radi ovo što predlažem, pa da već od toga imate koristi. Oboje.

Danko

Pišite mi na: danko@moj-brak.com

Želim znati kako vam ide!



DNEVNIK
BRAKA

Što mislite o braku ili...

...što se dogodilo kada ste rekli...

Uzimam!

Uzimam!

Vaše mišljenje o braku znatno utječe na vaš bračni odnos. Također, ako želite bolji brak, važno je najprije otkriti način na koji sada razmišljate o braku. Zato Vas pozivam da popunite sljedeću vježbu. U donjim recima možete napisati što i kako mislite o svojem braku.

Vježba - Moje trenutne izjave o braku

Ispunite ove retke prije nego nastavite čitati.



Moj brak je: _____

Moj brak je: _____

Moj brak je: _____

Većina nas, nakon što pred svećenikom ili matičarom kažemo „Uzimam!“, pomisli „to je to“ ili „sad je gotovo“, vjerujući da su sada u braku i da nisu potrebni nikakvi daljnji koraci ni trud. No, rijetki pomisle: „Sada tek počinjemo“, a upravo to mi se čini jedino ispravnim. Kako bez rada ne možemo napraviti kuću, tako bez rada ne možemo izgraditi ni brak.

Brak možete doživljavati kao gotovu stvar, danu, riješenu. A možete ga doživljavati i kao cjeloživotno učenje i napredovanje. Što mislite kakav pogled na brak će Vas dovesti dalje?



Jedna žena s kojom sam radio gledala je na svoj brak ovako:

Moj brak je: **gotov**

Moj brak je: **oduvijek bio patnja**

Moj brak je: **nužan suživot zbog djece**

A željela je bolji brak. Premda je mislila da je brak gotov, nije željela razvod.

Što mislite, je li joj njezino gledanje na brak pomoglo da se pomakne prema nečemu boljem? Svatko od nas od braka želi više, no pitanje je koliko smo spremni promijeniti mišljenje o njemu.

Želite li više od braka? Što biste rekli? Kako biste promijenili svoje sadašnje viđenje braka u cilju dugoročnog zadovoljstva?

Vježba - Moje izjave o braku kakav želim



Ovdje možete napisati izjave (odnosno svoje viđenje braka) kakvima ćete biti dugoročno zadovoljniji:

Moj brak je: _____

Moj brak je: _____

Moj brak je: _____

Ove Vaše nove izjave mogu postati plan, misija i vizija Vašega braka. Nešto što imate u glavi svaki put kada mislite na brak. To može postati vodilja za sav Vaš budući zajednički život s partnerom. Možete si dati nekoliko dana, tjedana, čak i mjeseci da doradite ove izjave kako bi Vam najbolje odgovarale.

Kada gradimo kuću, prvo napravimo nacrt. O kvaliteti nacrtu ovisit će kvaliteta života u kući koju sagradite. Kada gradimo obitelj, možemo također zacrtati što nam je važno. Ove rečenice mogu postati nacrt Vaše obitelji.



Ovo su Dankove izjave:

Moj brak je: cjeloživotno učenje

Moj brak je: zabava i uživanje

Moj brak je: približavanje



Ako Vas zanima više o obiteljskim misijama i vizijama, preporučam da pročitate knjigu Stephena Coveya: „7 navika uspješnih obitelji“.