

“NEMOJTE PROBLEME RJEŠAVATI NEVJEROM”

Doktorica psihologije te vlasnica psihološkog savjetovališta Ana Kandare Šoljaga napisala je knjigu “Nevjera”, o čemu smo morali porazgovarati



“Najčešće se uzroci nevjere skrivaju u području osobnih problema i stresa”

● **Imate svoje psihološko savjetovalište. Od svih vaših klijenata, koliko je onih koji vam se obraćaju zbog problema nevjere?**

Radim ovaj posao već dvadeset godina i primjećujem da mi se zbog problema s nevjerom posljednjih godina obraća sve više ljudi. Problemi u odnosima s osobama koje su nam važne i inače su dominantan razlog dolaska po psihološku pomoć. S vremenom je nevjera postala jedna od pet top-tema u mojem savjetovalištu.

● **Traže li više pomoć oni koji varaju ili oni koji su prevareni i kakav je omjer muškaraca i žena?**

Obraćaju mi se svi sudionici nevjere, no ipak najčešće osobe koje su prevarene jer su one

“ZA POMOĆ MI SE ČEŠĆE OBRAĆAJU ŽENE, NEOVISNO O TOME U KOJOJ SE ULOZI NAĐU”

u akutnoj i intenzivnoj patnji. Smatram da se osobe koje su nevjerne i treće osobe rjeđe odlučuju potražiti pomoć jer se boje osude stručnjaka, a ne zato što im pomoć ne treba. Svakome od tri osobe u tom trokutu potrebni su kvalitetan razgovor, provjerene stručne informacije (znanje) i psihološka podrška.

Treba pritom reći i da nije-dan kvalitetan stručnjak ne smije osuđivati. Moj je stav da svaka osoba treba zadržati dostojanstvo, bez obzira na to koliko je pogriješila, jer je to jedini način na koji se može kvalitetno oporaviti i napredovati. I dalje mi se češće obraćaju žene,

neovisno o tome u kojoj se uloji u trokutu nađu.

Žene i inače češće traže psihološku pomoć. No veselim se vidjeti da taj omjer nije fiksan te da se ipak s vremenom mijenja. Danas mogu reći da u savjetovalištu na temu nevjere radim i sa sve više muškaraca, i to u svim ulogama nevjernog trokuta.

● **Cosmo je često pisao o nevjeri, no rijetko kad smo se dotaknuli situacije u kojoj žena vara muškarca. U svojoj knjizi navodite da žene sve češće postaju počiniteljice nevjere. Sto je dovelo do toga?**

Tako je, žene polako nadoknađuju tu razliku i danas je sve više muškaraca koji su žrtve nevjere, ali i u uloji treće osobe. Razloga zašto su žene po tom pitanju uhvatile korak s muškarcima je više, ali nekoliko je onih važnijih. Prvo, većina žena radi izvan kuće, što povećava vjerojatnost da će upoznati potencijalne seksualne/ljubavne partnere i biti nevjerne. Putovanja, sastanci i druge aktivnosti vezane uz posao bitno olakšavaju stvaranje prilika za nevjeru, kao i samo prikrivanje nevjere.

Nadalje, žene se koriste internetom i tako im se otvaraju nebrojene prilike za upoznavanje potencijalnih partnera.

RAZGOVARALA: MARINA BILIĆ. FOTOGRAFIJA: JOSIP ČEKAČA

Osim toga, smanjile su se negativne emocionalne, fizičke i pravne posljedice za žene ako se nevjera otkrije, a žene su i sve samostalnije i financijski neovisnije o muškarcu s kojim su u vezi ili braku. I za kraj, društvene poruke koje možemo vidjeti u serijama, filmovima i knjigama, kao i u životu javnih osoba, više toliko ne osuđuju žensku nevjeru.

● **Navodite i da su ljudi koji imaju određene karakteristike skloniji nevjeri od drugih, možete li nam to objasniti?**

Znanstvena istraživanja u području psihologije često se bave proučavanjem toga utječu li i na koji način neke naše osobine ili su one povezane s nekim našim ponašanjima ili životnim problemima. Tako se istraživalo i to postoje li neke osobine koje povećavaju vjerojatnost da će osoba varati, ali i postoje li neke osobine koje povećavaju vjerojatnost da će osoba biti prevarena.

Mislim da je to iznimno zanimljivo jer se svi trudimo proniknuti u to kako se od nevjere najbolje zaštititi i svima nam dobro dođu informacije na što kod partnera trebamo obra-

“NISU BRAČNI PROBLEMI UZROK NEVJERE, NEGO JE UZROK NERJEŠAVANJE PROBLEMA”

titi pozornost ako želimo izbjeći nevjeru te na čemu možemo poraditi kod sebe kako bismo smanjili vjerojatnost da ćemo biti prevareni. Od stotinu istraživanih osobina samo su se tri pokazale bitne kada govorimo o sklonosti nevjeri, a samo dvije kada govorimo o većoj vjerojatnosti da ćemo biti prevareni. Tri dimenzije češće se kod nevjernih odnose u osnovi na sebičnu, manipulativnu i impulzivnu osobnost, a dvije dimenzije češće kod prevarenih na svadljivu i emocionalno nestabilnu osobnost.

● **Što vam vaša istraživanja i klijenti kažu: koji su najčešći razlozi nevjere?**

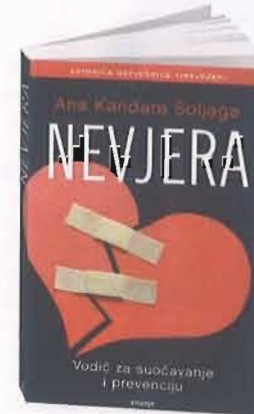
Istraživanja pokazuju da se najčešći uzroci nevjere nalaze negdje u području osobnih problema i stresa. Drugim

riječima, nevjera je najčešće loš način na koji ljudi pokušavaju riješiti neke vlastite probleme. Znanstvena istraživanja nedvosmisleno pokazuju da je upuštanje u nevjeru najčešće u razdobljima povećanog stresa, kada je život zahtjevniji i teži, primjerice kada se rodi dijete, kada se dobije promaknuće ili otkaz, kada se preselimo ili imamo neku drugu veću životnu promjenu.

Za razliku od toga, na pitanje što misle koji ih je razlog naveo na nevjeru, ljudi najčešće odgovaraju jednom od dvije teze: ako je brak loš, najčešće smatraju da je loš brak uzrok nevjere, ali kako se nevjera nerijetko događa i u brakovima u kojima ljudi procjenjuju sebe sretnima, tada je najčešće objašnjenje za nevjeru – dosada. Zapravo, nisu bračni problemi uzrok nevjere u lošem braku, nego nerješavanje bračnih problema, što se opet ubraja u domenu osobnih problema. Što se tiče dosade, ona proizlazi iz nepoznavanja sebe i neznanja kako kvalitetno graditi sebe i dugotrajni ljubavni odnos.

● **Postoje osobe koje varaju, ali zbog toga osjećaju grižnju savjesti, no svejedno to ponavljaju. Sto predlažete u takvim slučajevima?**

Postoje osobe koje nevjerom uporno pokušavaju riješiti neke svoje probleme, kao što postoje osobe koje to pokušavaju učiniti alkoholom ili prejedanjem. Pritom problemi ne nestaju nego se povećavaju, ali osoba ne odstaje od svog ponašanja. Jedini izlaz iz toga jest u boljem razumijevanju sebe, pravih uzroka takvog ponašanja i učenju novih, kvalitetnijih načina suočavanja sa životnim problemima. Stručnjaci u tome mogu puno pomoći, ako osoba želi pomoć.



KNJIGA KOJA UKLJUČUJE SVE TRI STRANE

Ova je knjiga posebno zanimljiva zbog najmanje tri stvari. Prva je ta što u Hrvatskoj ne postoji ovako opširan, utemeljen (kako na znanosti tako i na praksi), praktičan stručni vodič za bolnu krizu nevjere. Druga je ta što je ova knjiga, ne samo na razini Hrvatske nego i u svijetu, jedinstvena po tome što je vodič u kojem konkretnu psihološku pomoć mogu dobiti sva tri sudionika nevjere: prevarena osoba, nevjerna osoba i treća osoba. Nevjera je sagledana pojedinačno iz ugla svake od te tri osobe, specifičnim pogledom na stvari, specifičnim brigama koje imaju i specifičnim načinom oporavka koji treba svaka od njih. Treća je ta što je knjiga namijenjena i prevenciji nevjere, znači svakoj osobi koja želi dugotrajnu monogamnu vezu, ili je već ima, bez obzira na to je li već u životu imala iskustvo nevjere ili nije. Istraživanja pokazuju da je nevjera u tolikom porastu da današnji mladi parovi ne bi trebali razmišljati o tome hoće li se s ovim problemom morati u životu nositi, nego kada će se morati nositi. Razumjeti što pomaže, a što odmaže u prevenciji nevjere iznimno je važno u izgradnji kvalitetnih ljubavnih odnosa. Osim toga, ova će knjiga biti korisna i svima koji žele pomoći osobama koje su doživjele nevjeru: roditeljima, prijateljima, obitelji, a svakako i stručnjacima.

