

valentinovski intervju

ANA KANDARE ŠOLJAGA: RIJEČKA PSIHOLOGINJA I PSIHOTERAPEUTKINJA, O FENOMENU NEVJERE KOJIM SE BAVI U SVOJOJ NOVOJ KNJIZI...

NEVJERA JE U PORASTU

Žene se počinju izjednačavati s muškarcima!



JEDINSTVENO IZDANJE
Knjiga za sve, vjerne i nevjerne

Prema čemu je zapravo posebna ova knjiga?

● - Ova je knjiga posebno zanimljiva zbog najmanje tri stvari. Prva je ta da u Hrvatskoj ne postoji ovako opširan i utemeljen, kako na znanosti tako i na praksi, praktični stručni vodič kroz bolnu krizu nevjere. Ovo je prva takva knjiga. Druga je ta da je ova knjiga, ne samo na razini Hrvatske, nego i u svijetu, jedinstvena prema tome što je vodič u kojem konkretnu psihološku pomoć mogu dobiti sva tri sudionika nevjere - prevarena osoba, nevjerna osoba i treća osoba. Treća je ta da 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 imala u životu iskustvo nevjere ili nije. Osim toga, ova će knjiga biti korisna i svima onima koji žele pomoći osobama koje su doživjele nevjeru - roditeljima, prijateljima, obitelji, a svakako i stručnjacima.

Razgovarao: Darko JERKOVIĆ

O bavljanje nove knjige "Nevjera", čija je autorica dr.sc. Ana Kandare Šoljaga, riječka psihologinja i psihoterapeutkinja, poklopilo se s blagdanom sv. Valentinova, ili Danom zaljubljenih, koji se obilježava 14. veljače.

▼ Je li to slučajno ili namjerno?

- Kada smo ekipa iz izdavačke kuće Znanje i ja shvatili da će cijeli proces biti zaključen početkom drugog mjeseca, složili smo se da je baš Valentinovo zanimljivo vrijeme za objaviti knjigu. To je prije svega zato što to nije samo knjiga o nevjeri, nego svakako i knjiga o ljubavi u kojoj se mnogo govori o zaljubljanju, ljubavnim izborima koje čine, efektima koje zaljubljanje i ljubav imaju na nas, kao i knjiga o izgradnji kvalitetnih dugotrajnih ljubavnih odnosa i prevenciji nevjere.

▼ Iz naslova "Nevjera" da se zaključiti koja je tema vaše knjige, no pojasnite nam kratko o čemu se konkretno radi? Čega je sve knjiga rezultat, kojih i kakvih sve istraživanja...?

- Ideja za ovu knjigu nastala je ponajprije kao moja reakcija na sudbine brojnih ljudi koji su tijekom mog dvadesetogodišnjeg rada potražili moju stručnu pomoć zbog nevjere. Mnogi od njih po pomoć su stigli nakon što su se već jako napatili i značajno zakomplicirali svoje živote, a neki i toliko kasno da su vlastitim pogrešnim postupcima već uništili svaku mogućnost da spase svoj brak, a i ozbiljno naškodili sebi, nerijetko i svojoj djeci. Sigurna sam da su mnoge od tih priča mogle imati lakši tijek i bolji rezultat da su ti ljudi imali pravovremenu pomoć te pristup kvalitetnim i stručnim informacijama. Htjela sam napisati ovu knjigu i zbog mnogih koji će doživjeti nevjeru, a nika-da neće moći, ili htjeti, potražiti stručnu pomoć. Napisala sam je i nadajući se da će pomoći i svima onima koji nevjeru žele prevenirati i graditi odnose koji će biti dovoljno stabilni i snažni da joj mogu odoljeti. Radeci mnogo s ljudima pogođenima nev-

jerom, shvatila sam koliko malo znanja, i koliko mnogo predrasuda o nevjeri postoji. Svi mislimo da o nevjeri znamo mnogo, ali zapravo znamo jako malo. Ova je knjiga rezultat mog opširnog i detaljnog proučavanja znanstvene literature na ovu temu, zatim dvadesetogodišnjeg iskustva koje imam iz prve ruke s ljudima pogođenima nevjerom s kojima radim u svojoj privatnoj praksi, edukacijama koje redovito pohađam na najboljim svjetskim institutima, te na kraju i na bogatom iskustvu mojih kolega, svjetskih stručnjaka, od kojih sam mnogo naučila. Sve te brojne informacije pokušala sam sažeti i na jednostavan i praktičan način prenijeti čitateljima.

UTJECAJ INTERNETA

▼ Fenomen nevjere nije od danas, no može li se govoriti da je nevjera eskalirala posljednjih 10-20 godina, i ima li to veze s modernim svijetom u kome živimo?

- Sve više ljudi traži stručnu pomoć zbog nevjere i ja kao stručnjak iz prakse, znači osoba koja sam svakodnevno u doticaju s ljudima, sigurno mogu reći da je nevjera u porastu. Ja se inače bavim vrlo širokom problematikom, ali nevjera je postala zadnjih godina jedna od pet top-tema u mojoj praksi. Zašto se dogodio taj porast? Zbog raznih razloga, ali dva su sigurno dominantna. Prvo, laka i jeftina dostupnost interneta, gdje se putem društvenih mreža, chat soba, portala za upoznavanje i pornografskih stranica, otvaraju prilike za nevjeru kao nikada do sada u povijesti. U tom smislu više se prilike za nevjeru ne ograničavaju na susjedstvo, radno mjesto, društvo s kojim se družimo, ili eventualno hobi kojim se bavimo, nego sežu toliko koliko seže signal za internet. Nije za podcijeniti ni anonimnost koju internet nudi, a koja je dala maha otvaranju ljudi prema mogućnostima za nevjeru. Drugo, žene su se počele izjednačavati u nevjeri s muškarcima. Mnogi su razlozi za to: većina žena radi izvan kuće, što povećava vjerojatnost da će upoznati potencijalne seksualne/ljubavne partnere i biti nevjerne, žene koriste internet i tako im se otvaraju nebrojene prilike za upoznavanje potencijalnih partnera; smanjile su se negativne emocionalne, fizičke i pravne posljedice za žene ako se nevjera otkrije; žene su sve samostalnije i financijski neovisnije o muškarcu s kojim su u vezi ili u braku; društvene poruke, a koje možemo vidjeti kroz serije, filmove i knjige, kao i kroz živote javnih osoba, nisu više tako osuđujuće prema ženskoj nevjeri.



Tko je skloniji nevjeri, muškarci ili žene? Nevjeri su još uvijek skloniji muškarci, ali žene ubrzano nadoknađuju tu razliku...



Nije za podcijeniti ni anonimnost koju internet nudi, a koja je dala maha otvaranju ljudi prema mogućnostima za nevjeru...



▼ Treba li nevjeru priznati ili ne?

- Ovo je vrlo teška i vrlo delikatna tema. Posebno poglavlje posvetila sam tome u knjizi. Dilema priznati ili ne, muči većinu nevjernih partnera dok još nisu otkriveni i suprotno od onoga što bi na prvu pomislili - za oba izbora postoje prilično uvjerljivi argumenti. No, odgovor na pitanje priznati nevjeru ili ne, vrlo je individualan i značajno ovisi o specifičnoj situaciji, specifičnom bračnom odnosu i specifičnom bračnom partneru. Istraživanja pokazuju da priznanje nevjere povećava šansu da će brak biti spašen, za razliku od onih slučajeva kada nevjerni partner biva otkriven. To je zato što samostalno priznanje nevjere može govoriti i o preuzimanju odgovornosti za nevjeru od strane nevjernog partnera, o namjeri da odnos s trećom osobom trajno završi te o namjeri da se njeguje iskrenost u bračnom odnosu i prekinu laži. S druge strane, većina svjetskih stručnjaka koji rade u praksi slažu se da je nevjeru ponekad bolje ne priznati, i to zbog dvije stvari: prva je ta da se poštedi patnje nevjerne osoba. Pritom, stručnjaci s nevjernim partnerom intenzivno rade na tome da se nevjera odmah prekinu i da se poradi na uzrocima nevjere, te da se na taj način smanji i potreba za priznanjem. Energiju koja bi se inače potrošila na njegovanje rana prevarenoj osobi ovako se troši na poboljšanje odnosa samih sa sobom i poboljšanje bračnog odnosa. Na taj način se, u uvjetima manjeg stresa, mogu postići rezultati u osobnom rastu i razvoju koji će utjecati ne samo na prekid postojećeg nevjernog odnosa, nego i na prevenciju nevjere u budućnosti. Drugo, posebno je važno biti vrlo oprezan u priznavanju nevjere ako je prevarena osoba već ranije imala problema s kontrolom ljutnje, ako ima problema s alkoholom, ili ako je psihički nestabilna zbog bolesti ili neke životne krize. Saznanje o nevjeri partnera velika je psihička trauma i dođe li na plodno tlo može izazvati razne reakcije među kojima su i najekstremnije, kao što je samoubojstvo ili ubojstvo.

▼ Može li se i treba li (u kojim slučajevima) nevjeru oprostiti?

- Nevjeru uvijek treba oprostiti, bez obzira na to hoćemo li ostati u odnosu ili otići iz njega. Oprost je stvar našeg osobnog izbora i odnosi se prije svega na nas same, a ne na samo djelo ili drugu osobu. Ne oprostiti znači nositi sa sobom otrov koji nam škodi i sprječava nas da živimo kvalitetan život. Pritom, oprost zapravo sam po sebi nije težak, teško je sebe dovesti do mjesta s kojeg vidimo da oprost ima za nas smisla. Najčešće prepreke oprost u kriju se u potrebi da na taj način kažnjavamo nevjernog partnera, te u strahu da će nas partner i okolina doživjeti kao slabiće. Oprostiti, pritom, nikako ne znači reći nevjernom partneru da je ono što nam je učinio u redu, ili da to može ponovno učiniti. Također, oprostiti ne znači potisnuti bol i praviti se da je sve u redu. Potiskivanje stvara nemir, a oprost stvara unutarnji mir i spokoj, osjećaj slobode i olakšanja.

POGUBNA DOSADA

▼ Koji su najčešći "okidači" zbog kojih dolazi do nevjere između partnera (u braku, vezi...)?

- Istraživanja kažu da se najčešći "okidači" zbog kojih dolazi do nevjere nalaze negdje u području osobnih problema i stresa. Nevjera je, prema stručnjacima, najčešće loš način na koji ljudi pokušavaju riješiti neke vlastite, osobne probleme. Ja to svakodnevno jasno vidim u svojoj praksi. Znanstvena istraživanja pokazuju da je upuštanje u nevjeru najčešće u razdobljima povećanog stresa, onda kada je život zahtjevniji i traži od nas više nego inače, 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, ljudi najčešće na pitanje što ih je navelo na nevjeru odgovaraju s jednom od dvije teze: ako je brak loš, najčešće smatraju da je loš brak uzrok nevjere, ali kako se nevjera nerijetko događa i u onim brakovima u kojima ljudi procjenjuju sebe sretnima, u tim je slučajevima najčešće objašnjenje za nevjeru - dosada! Neka istraživanja govore o tome da više od 50 % muškaraca i više od 30 % žena koji su bili nevjerni procjenjuju svoj brak sretnim. Zapravo, kada ljudi žive u lošem braku, nisu bračni problemi ti koji su uzrok nevjere, nego nerješavanje bračnih problema, što opet spada u domenu osobnih problema. Što se pak tiče dosade, ona je uobičajeni sastojak sigurne, mirne i stabilne veze, ali njena se prisutnost krivo tumači i rješava, najviše zbog slabog poznavanja sebe i neznanja kako kvalitetno graditi sebe i dugotrajni ljubavni odnos. ■

ZNANSTVENE DVOJBE

Do sada nije pronađen ni jedan dokaz da postoji neki gen nevjere

Vidjevši video od AsapSciencea, fenomen nevjere dobiva dodatno značenje, odnosno objašnjenje. Na AsapScienceu, naime, tvrde da su neki ljudi jednostavno više predodređeni za varanje od drugih. Kako to komentirate?

● - Znanstvenici se stalno bave proučavanjem toga na koji način neke naše osobine, genetika, biokemijski procesi, ili okolinski uvjeti, utječu ili su povezani s nekim našim ponašanjima ili životnim problemima. U području nevjere istraživanja su brojna i zanimljiva. Osim hormona koji se spominju u videu, a koji su, kako i sami autori kažu, direktno pod utjecajem genetike (znači nisu pod utjecajem naše volje ili odgoja), istraživalo se i to postoje li neke osobine naše osobnosti koje povećavaju vjerojatnost da će osoba varati, ali i postoje li neke osobine koje povećavaju vjerojatnost da će osoba biti prevarena. To je iznimno zanimljivo jer se svi mi trudimo proniknuti u to kako se od nevjere najbolje zaštititi, i svima nam dobro dodu informacije na što to trebamo kod partnera obratiti pozornost ako želimo izbjeći nevjeru, te na način možemo poradići kod sebe da smanjimo vjerojatnost da ćemo biti prevareni. Od stotinu i više istraživanih osobina samo su se tri pokazale bitne kada govorimo o sklonosti nevjeri (narcisoidnost, manjak savjesti, psihotizizam), a samo dvije kada govorimo o većoj vjerojatnosti da ćemo biti prevareni (emocionalna nestabilnost i svadljivost). Međutim, potrebno je vrlo jasno reći - do sada nije pronađen ni jedan dokaz da postoji neki gen, hormon, trauma, ili karakteristika osobnosti koji će posve sigurno dovesti do nevjere partnera, ili koji će nevjeru sigurno spriječiti. Na kraju izgleda da su nevjera ili vjernost još uvijek izbor svakog od nas.

ZAMKE VJERNOSTI

Iskazivati ljubav i interes, umjesto uohoditi i špijunirati partnera

Imamo li svi strah od nevjere? Je li moguća prevencija nevjere, i kakva?

● - Svi strepimo od nevjere. Nije ni čudo jer je ona jedno od najboljih životnih iskustava uopće. Upravo zbog toga i primjenjujemo brojne taktike kako nevjeru spriječiti. Kada odlučimo živjeti s nekim u dugotrajnom odnosu ili braku, priželjkujemo da nam druga osoba ostane zauvijek vjerna i predana, i da se nikada ne moramo suočiti s nevjerom i svom patnjom koju ona nosi. S druge strane, realno je pomisliti da na svijetu, osim nas samih, ima još ljudi koji su dobri, lijepi, pametni i zanimljivi, i koji bi mogli zainteresirati našeg partnera. Isto vrijedi i za nas same. Zvuči prilično realno kada pomislimo da, osim našeg partnera, na svijetu ima još ljudi koji će nas oduševiti, inspirirati, i koji će nas privući. Treba li nužno takav susret ili takav odnos dovesti do nevjere? Trebamo li se kloniti upoznavanja i kontakta s ljudima koji su nam zanimljivi ne bismo li tako osigurali vjernu predanost partneru? Trebamo li to očekivati i od partnera? Brojna su se znanstvena istraživanja bavila temom učinkovitosti raznih taktika kojima se koristimo kako bismo povećali vjerojatnost da će nam partner ostati vjeran. Često se ljudi koriste negativnim, kontrolirajućim i emocionalno manipulativnim taktikama kako bi pokušali očuvati vjernost druge osobe. Te taktike ne samo da nisu učinkovite, neke su od njih i posve kontraproduktivne. I ne samo to, nego njihova neuspješnost dodatno podiže strah od nevjere. Najneučinkovitijim taktikama pokazale su se sve nasilne taktike, kao i špijuniranje i uhođenje partnera. Strah od nevjere najbolje ćemo smanjiti koristeći se nekom od taktika kojima je zajedničko podizanje motivacije partnera da ostane u odnosu. Partnerovu motivaciju, prema znanstvenim istraživanjima, najbolje podižu tri stvari: iskazivanje ljubavi i interesa za partnera, briga o vlastitom fizičkom izgledu i nagrađivanje partnera malim ili velikim gestama pažnje.

● KADA LJUDI ŽIVE U LOŠEM BRAKU, NISU BRAČNI PROBLEMI TI KOJI SU UZROK NEVJERE, NEGO NERJEŠAVANJE BRAČNIH PROBLEMA...