

# ŽIVOT

## UKRATKO

Pijenje većih količina kave smanjuje rizik od ciroze jetre, oštećenja koje često uzrokuje alkohol, kaže nova studija

**Nevjera kao tema puna je melodrame, mitova i predrasuda. Statistika pokazuje da nije točno kako je najčešći uzrok nevjere loš brak, baš kao ni uvjerenje da većina preljubnika nađe nekog mladog i ljepšeg**



ODNOSI

## KAKO PREBOLJETI NEVJERU

Hrvati najčešće varaju kad se događaju velike promjene u životu para - trudnoća, selidba, otkaz ili promjena posla

PIŠE KARMELA DEVČIĆ | SNIMKE ARHIVA ANE KANDARE ŠOLJAGA | ILUSTRACIJA ISTOCK

**N**ije kraj svijeta ako vas je partner prevario, puno je bitnije kako ćete se vi s time nositi, što ćete napraviti da se od tog oporavite, i vi, a možda i vaš odnos, tako o nevjeri poručuje riječka psihologinja Ana Kandare Šoljaga. Ovih će dana Algoritam izdati novu zbirku Rumene Bužarovske, vrsne makedonske autorice kratkih priča, naslovljenu "Moj muž". Unutra je i priča o nevjeri u kojoj više od samoživca preljubnika iritira

prevarena supruga, pogubljeni krpa koja se s tom nevoljom ne zna nositi i dopušta neempatičnu sebičnjaku da se prema njoj ponaša kao prema ozbiljno ograničenu, ubogu stvorenju. Ipak, ne odustaje, na koncu se, na svoj način, zauzima za sebe, manje ili više uspješno.

**ULOGA ŽRTVE** I potentna literatura Bužarovske i psihološko savjetovanje Ane Kandare Šoljaga, kojoj je Znanje upravo izdalo knjigu "Nevjera", autentično zrcale stvarnost. Književnost i psihologija govore

isto - da život valjda držati u svojim rukama, ne utopiti se u samosažaljenju, othrvati se patetičnoj ulozi žrtve.

Nevjera je, kao malo koja druga tema, puna melodramatičnih mitova, tvrdokornih predrasuda i promašenih interpretacija. Znanost nije potvrdila, a niti opovrgnula jesu li ili ne ljudi prirodno monogamni. Statistika pokazuje da je teza da je uzrok nevjere loš brak tek predrasuda, baš kao i uvjerenja da većina preljubnika nađe nekog mladog i atraktivnijeg i da je nevjere manje među

parovima koji imaju djecu. Čak 50 posto oženjenih preljubnika i 30 posto nevjernih udatih žena svoj brak drži – sretnim.

"Istraživanja često pokazuju da netko može imati osjećaj privrženosti partneru, a opet biti privučen, čak i zaljubljen u neku drugu osobu", kaže Ana Kandare Šoljaga. "Nevjera se najčešće događa u vrijeme neke veće promjene u životu para, bilo da je riječ

o trudnoći, selidbi, otkazu, promjeni posla, odlasku odrasle djece iz kuće... U trenucima kad je život stresan neki se ljudi okreću novom ljubavnom iskustvu jer u njemu osjete radost, to ih privremeno učini bezbrižnijima, makar im potom dodatno zakomplicira život, i to puno više nego što je već bio kompliciran i težak. Nevjera je, u osnovi, loš način rješavanja životnih problema. Bitno je

da prevarena osoba razumije da to nije nešto što je partner učinio njoj, već je učinio sebi, makar je i nju teško povrijedio. Kad to prevarena strana shvati, onda je i lakše napredovati u oporavku", govori Kandare Šoljaga koja, kao psiholog, dvadeset godina s ljudima razgovara o ljudima.

Oporavak od nevjere nije stvar sreće, nego učinkovita, razumnog pristupa. Koliko često u praksi gleda brakove koji se nakon nevjere raspadaju jer se partneri, čak ako i žele, ne znaju nositi sa situacijom?

"Moje je da s ljudima radim na tome da nađu način, strategiju kako se dobro oporaviti od nevjere. Ako par kasno dođe po pomoć jer sami ne umiju, dotad su ponekad već međusobnim ucjenama, okrivljavanjima, kažnjavanjima, predbacivanjima posve uništili odnos i nije ga više moguće spasiti. To je šteta jer se ljudi najčešće ne rastaju odmah po otkrivanju nevjere nego unutar sljedeće dvije godine. Znači da postoji vrijeme, i to ne kratko, u kojem pokušavaju pronaći izlaz, a ako ne znaju kako i što im je raditi, mogu bitno pogriješiti i baš to ih na koncu, a ne sama nevjera, košta braka", pojašnjava.

Radila je, kaže, psihološko savjetovanje za suprugu koja je prevarila muža. Kad je saznao za nevjeru i suočio je s time, prekinula je odnos s trećom osobom, ali je uporno ponavljala da joj nije žao što ga je varala jer ju je on, govorila je, dugo zanemarivao, bio fokusiran jedino na svoj posao, pa je "dobio što je zaslužio".

**ŽALJENJE** "No, nevjera je uvijek odgovornost nevjerne osobe jer preljub je stvar izbora, a ne okolnosti. Preljubnik je probleme u svojoj vezi mogao rješavati na puno drugih načina, a ne traženjem novog partnera. Ako nevjerna osoba nije spremna to shvatiti, ako ne pokazuje žaljenje, već optužuje partnera da ju je njegovo ponašanje frustriralo i navelo na nevjeru, tu nije moguće sačuvati odnos. Nema pravog oporavka bez prihvaćanja odgovornosti i bez kajanja", rezolutna je Kandare Šoljaga.

Navodi još jedan primjer iz prakse. "Par je dugo u braku, imaju djecu, ona je prije godi-

**NEVJERA JE UVIJEK ODGOVORNOST NEVJERNE OSOBE, JER PRELJUB JE STVAR IZBORA, A NE OKOLNOSTI. PRELJUBNIK JE PROBLEME U VEZI MOGAO RJEŠAVATI NA PUNO DRUGIH NAČINA, A NE TRAŽENJEM NOVOG PARTNERA**

nu dana posumnjala da ju vara, nedavno je za to našla i dokaze. On je priznao, no tvrdi da je ona kriva jer ga je godinama 'namjerno seksualno zanemarivala'. Ona je shrvana, a on ne želi prekinuti vidati treću osobu, ali se ne želi ni razvesti. Ona je bila kod mene u terapiji, on nije želio ni na bračnu niti na individualnu terapiju. Makar je ona bila spremna raditi na oporavku braka, teško da se može nešto učiniti ako druga strana odbija konstruktivnu suradnju. S njom sam u terapiji radila na tome da donese odluku može li na taj način živjeti s njime ili će izaći iz tog odnosa. Pomogla sam joj da se osnaži, preuzme odgovornost za sebe i nastavi kvalitetno živjeti."

**OSVETNIČKI POHOD** Prevareni partner, kad otkrije nevjeru, često odnos dodatno optereti pokušajem osvete, a dogodi se i da bira potpuno suprotnu, također lošu strategiju – naoružava se ignoriranjem, pravi se da se ništa ne događa i da ništa ne zna. "Ljudi ignoriraju nevjeru ne bi li se zaštitili od patnje. Govore sami sebi: 'Nije to bilo tako strašno, našli su se samo nekoliko puta, nije to bila prava veza'", objašnjava psihologinja. Osveta pak, vidjeli smo, ako i ne često u životu, onda u filmu i romanima, može biti sasvim bizarna, često komična, ponekad brutalna. Kandare Šoljaga u praksi se nagledala svačega.

"Često uništavaju stvari nevjernoj osobi, izaberu ono što joj je jako važno. Jedna je žena suprugu uništila svu odjeću, rezala je komadić po komadić. Jedan je prevareni suprug ženi, dok je spavala u drugoj sobi, razbio skupocjenu muzičku liniju." Dugo se Zagreb zabavljao pričom o numizmatičaru kojem je prevarena supruga uništila vrijednu kolekciju, polijepivši po pismima ljubavnice 150 godina stare poštanske marke koje je ojađena pečatitala svojim crnim lakovim za nokte.

"Takva reakcija je razumljiva, ali pogrešna. Često nakon toga svi prepričavaju što je iz osvete učinila povrijeđena strana, puno više negoli pričaju o preljubu. Druga je pogreška koju prevareni često čini da svima oko sebe krene povjeravati kako je žrtva nevjere. Ne biste vjerovali koliko često, u naletu patnje i razočaranja, kaže i vlastitoj djeci što se dogodilo. Djecu tako silno rani jer djeca jako teško proživljavaju tu dramu. U svojoj praksi vidjela sam slučajeve u kojima se djecu tjeralo da presuđuju tko je više kriv i tražilo se od njih da, na primjer, nevjernog partnera 'osvijeste' i dozovu pameti", dodaje.

Često se događa, kaže, da žrtva nevjere predugo čeka da partner shvati kakvu joj je patnju nanio, da odustane od afere, da počne aktivno raditi na spašavanju braka. Realno, ako se to ne dogodi u nekoliko mjeseci,

ISTINE O NEVJERI

## 8 brzih savjeta za preljubnike i prevarene

Ljudi se najčešće ne rastaju odmah po otkrivanju nevjere nego unutar sljedeće dvije godine

Veliki broj preljubnika ne vara partnera zato što im je brak loš, dapače smatraju da je sretan

Nevjerna osoba, ako se rastane, u samo 3 posto slučajeva vjenčat će se s osobom s kojom je varala partnera, a ti će brakovi u 75 posto slučajeva završiti razvodom

Za nevjeru je uvijek odgovoran preljubnik

Nemojte se osvećivati niti svima razglasiti da ste prevareni

I prevareni i nevjerni moraju zadržati vlastito dostojanstvo da bi se mogli oporaviti

Nemojte tražiti odgovore od osobe s kojom vas je partner prevario. To rijetko ispadne dobro

Nemojte djeci govoriti o nevjeri, a kamoli tražiti da budu suci

onda se treba okrenuti i pobrinuti za sebe izvan tog odnosa. Razumno je nevjernoj osobi dati neko vrijeme da razriješi situaciju, pogotovo ako se emocionalno vezala za tu treću osobu.

"Jasno da je prevarenoj strani teško čekati da se to razriješi, ali krenete li za ljubljenoj osobi govoriti da treba isti čas prekinuti ljubavnički odnos, tad se događa efekt Romea i Julije, radimo kontraefekt. Ako partneri žele sačuvati brak, treba ići korak po korak jer efekt zaljubljenosti uvijek popusti i tad je puno lakše raditi razumne korake i preuzeti odgovornost."

Knjigama i raspravama unatoč, većina i dalje vjeruje da uspjeh braka ili veze određuje neka mistična sila izvan nas samih, svode to na pučki slučaj, pripisuju sretnom usudu; sreća, misle, dok tako ne misle, odluču da naletimo na srodnu dušu s kojom

**NAJČEŠĆI "RAZLOG" ZA NEVJERU JE - DOSADA U BRAKU. NO DOSADA JE IZGOVOR, A NE PRAVI RAZLOG ZA NEVJERU. IZA DOSADE STOJE NEDOSTATAK INTROSPEKCIJE, PROBLEMI U KOMUNIKACIJI I PASIVNA REAKCIJA NA PROBLEME**

ćemo živjeti u nepomućenoj ljubavi do kraja života.

"Ali, srodne duše se ne pronalaze, srodne duše se grade. Zaljubljenost prati osjećaj da smo pronašli pravu osobu, ali kad efekt zaljubljenosti popusti, a popusti baš uvijek, dolazi do razočaranja. To pokazuje i činjenica da je drugi brak značajno neuspješniji od prvog, odnosno znatno češće završi razvodom nego prvi brak. Zanimljivo je i da će se nevjerna osoba, ako i napusti brak zbog nevjere, u samo 3 posto slučajeva vjenčati s tom osobom zbog koje je, misli, izašla iz prvog braka, a i ti će, rijetki brakovi, završiti razvodom u čak 75 posto slučajeva. Sve to govori da je nešto drugo, a ne sam izbor osobe ili jačina zaljubljenosti u nju, to što određuje uspjeh nekog odnosa. To drugo je rad na sebi i rad na samom odnosu", naglašava psihologinja.

**STARE GREŠKE** Svaki odnos traži da mu se čovjek posveti, veza ne trpi da ju se uzme "zdravo za gotovo", traži rad, u protivnom, razočarani jednom vezom ulaze u drugu u kojoj većinom ponavljaju stare greške. "Jedan od prvih odgovora na pitanje o razlogu za nevjeru koji dobijem kad razgovaram s nevjernim partnerima u svom savjetova-listu jest: dosada u braku. Dosada ne znači nedostatak ljubavi, već nedostatak novih podražaja, dominaciju sigurnosti i predvidljivosti. Dosada odnos ne napada naglo, već ga nagriza polako, poput hrđe. Ono što redovito saznam radeći s nevjernim partnerima jest da je dosada izgovor, a ne pravi



Riječka psihologinja Ana Kandare Šoljaga upravo je objavila knjigu u kojoj razotkriva sve tajne nevjere i moguća rješenja

razlog za nevjeru. Iza dosade stoje nedostatak introspekcije, problemi u komunikaciji, pasivno prepuštanje problemima..."

Primijetila je, kaže, da se muškarci, ako ih partnerica prevari s njima bliskim prijateljem, više ljute na partnericu nego na prijatelja, jer razmišljaju: "Muškarci su takvi, pokušat će sa svakom ženom, ali moja žena to nije smjela dopustiti." Prevarena će žena jako zamjeriti i partneru i prijateljici, ali će ipak malo više biti razočarana – prijateljicom, jer mnoge smatraju da prijateljica, upravo zato što je žena, ima veću odgovornost za sprečavanje nevjere.

**PRESTANITE LAGATI** Priznati ili ne priznati, česta je dilema neotkrivenih preljubnika. Što im je činiti? Priznanje nevjere, kažu istraživanja, povećava šanse da se brak održi, za razliku od onih slučajeva kada nevjerni partner biva otkriven.

"Priznanje nevjere na neki način govori i o preuzimanju odgovornosti od strane nevjernog partnera, o namjeri da odnos s trećom osobom završi te o namjeri da njeguje iskrenost i prekine lagati. Iz onoga što mogu vidjeti u svojoj praksi, većina nevjernih partnera razmišlja o tome da prizna nevjeru zbog toga što osjećaju intenzivnu krivnju i nadaju se da će ih krivnja nakon priznanja proći. Na njihovo iznenađenje nakon priznanja događa se upravo suprotno! Golema patnja prevarene osobe samo još više razbukta osjećaj krivnje. Neki nevjerni partneri žele priznati nevjeru jer osjećaju

## MUŠKARCI SE, AKO IH PARTNERICA PREVARI S NJIMA BLISKIM PRIJATELJEM, VIŠE LJUTE NA PARTNERICU NEGO NA PRIJATELJA. ŽENE SE VIŠE LJUTE NA PRIJATELJICU

da bi trebali biti iskreni, jer je to moralno i ispravno. To je posve razumljiv argument, ali što kada ta iskrenost dovede partnera u stanje užasne traume s dugoročnim posljedicama? Nije rijetkost da i od nevjerne osobe i od prevarene strane čujem da bi im bilo draže da nije došlo do priznanja, uglavnom zbog patnje koju je priznanje donijelo", kaže Kandare Šoljaga.

"Teška je to i ozbiljna dilema. Odgovor na pitanje priznati nevjeru ili ne sasvim je individualan i ovisi o specifičnoj situaciji, svakom pojedinačnom braku i bračnom partneru. Treba jako biti oprezan s priznavanjem nevjere ako je prevarena osoba već imala problem s kontrolom ljutnje, ako ima problema s alkoholom te ako je psihički nestabilna zbog bolesti ili neke životne krize. Saznanje o nevjeri partnera velika

je psihička trauma i padne li na plodno tlo, može izazvati razne reakcije među kojima su i najekstremnije, kao što je samoubojstvo ili ubojstvo."

Povrijeđen i slomljen, kome se obratiti? Treba gledati za nekim tko je razuman, tko ima iskustva s nevjerom, ali se od toga uspio oporaviti, a nije ostao gorak i lako osuđujući. Stručnjaci ne savjetuju kukanje pred roditeljima i rodbinom nevjernog partnera, kolegama i njemu bliskim ljudima.

**PONIŽAVANJE** "Govorite li njima o nevjernom partneru, obično je tu i zlobe, radi se to s namjerom da ga se ponizi i ocрни. To nikada ne izađe na dobro. Preljubnici se srame toga što su učinili i davanje toga na sva zvona dožive kao poniženje i kaznu, ponekad im to trajno naruši odnose s prijateljima, bliskim ljudima, a to ne pomogne ni izliječiti odnos s prevarenim partnerom. Više sam puta svjedočila tome da je upravo to pričanje drugima bila ona kap koja je prevagnula raspadu odnosa. I prevareni i nevjerni moraju zadržati vlastito dostojanstvo da bi se mogli oporaviti", kaže.

Nedavno je radila s čovjekom koji je izgubio nekoliko njemu važnih odnosa u životu jer je prevarena partnerica ispričala svoju priču na vrlo ružan i nepotpun način, u želji da mu se osveti jer nije dovoljno pokazivao kajanje. "Taman dok smo radili na tome da otklonimo prepreke u kajanju, koje je on iskreno osjećao, ali nije znao na dobar način iskazati, dogodilo se to da je supruga rodbini i prijateljima ispričala za nevjeru i brak im se sasvim urušio."

Ponekad u praksi vidi i slučajeve u kojima se prevarena osoba obratila onoj s kojom ju je partner varao.

"Žene to rade češće nego muškarci jer žene češće probleme rješavaju razgovorom, dok ih muškarci krenu rješavati šakama ili ih uopće ne rješavaju s tom trećom stranom. Makar se događa često da povrijeđena osoba potraži onu treću, rijetko vidim da to dobro ispadne, jer za konstruktivan razgovor potrebna je zrelost obje osobe, što se rijetko nađe. Kad se takav spoj dogodi, obje osobe najčešće profitiraju od razgovora, bez obzira na to hoće li ijedna od njih ostati u vezi s nevjernom osobom. Dogodi se, makar rijetko, da prevarena strana od treće osobe čuje bitne stvari koje pomognu donijeti konačnu odluku", zaključuje Ana Kandare Šoljaga.

Često se događa da žrtva nevjere predugo čeka da partner shvati kakvu joj je patnju nanio, da odustane od afere, da počne aktivno raditi na spašavanju braka. Realno, ako se to ne dogodi u nekoliko mjeseci, onda treba odustati od tog odnosa



Knjigu Ane Kandare Šoljaga "Nevjera; Vidi za suočavanje i prevenciju" objavilo je Znanje, a može se kupiti u knjižarama po cijeni od 89 kuna