

ANA KANDARE ŠOLJAGA

DOKTORICA ZA NEVJERU



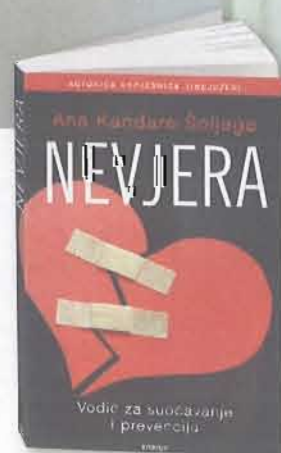
Riječka psihologinja napisala je knjigu o nevjeri na temelju vlastitog i iskustva bliskih osoba, a posvetila ju je svom suprugu Radovanu Šoljagi koji joj svako jutro već deset godina, koliko su u braku, ostavlja nježne poruke ispod šalice s kavom

NAPISALA JAGODA ZAMODA
FOTOGRAFIJE JOSIP ČEKADA

Nevjera je već godinama jedna od top pet tema u mojoj praksi - kaže riječka psihologinja dr. sc. Ana Kandare Šoljaga (42) u čije Psihološko savjetova-lište na Trsatu sve više osoba dolazi kad im brak zapadne u krizu. To ju je i potaknulo na pisanje knjige "Nevjera - vodič za suočavanje i prevenciju" namijenjene prevarenoj, nevjernoj, ali i trećoj osobi u tom trokutu. Sažela je u njoj i vlastita i iskustva bliskih ljudi, te znanja koja je stje-

cala na studiju u Rijeci, specijalizaciji iz psihologije savjetovanja na University of Strathclyde u Glasgowu te doktoratu u Zagrebu.

Karijera Ane Kandare Šoljaga mogla je krenuti i u nekom drugom smjeru. U srednjoj se školi bavila manekenstvom, ali sa 16 godina je odbila poziv modne agencije Fashion iz Milana. Ljubav prema glumi bila je jača i godinu dana je pohađala privatnu glumačku školu u Trstu. Premda ju je umjetnički ravnatelj Talijanske drame riječkog



**Vodič kroz:
nevjeru, u
izdanju
Znanja, druga
je knjiga
nesuđene
dramske
umjetnice**

HNK uvjeravao da mora slijediti svoj talent, to ipak nije bio njen put. Prije dvije godine objavila je prvu knjigu, "Tinejdžeri", s praktičnim savjetima za roditelje, a novu - "Nevjera" - posvetila je suprugu, liječniku Radovanu Šoljagi: "mom čovjeku za sva vremena", kako je napisala.

Koliko dugo se poznajete?

- Upoznali smo se prije jedanaest godina, od toga smo deset u braku. Mom suprugu je to drugi brak, a lani smo u Las Vegasu obnovili bračne zavjete. Radovan je godinama u Medicinskoj školi u Rijeci, u kojoj je bio ravnatelj dulje od dva desetljeća, za roditelje organizirao predavanja raznih stručnjaka, među kojima sam bila i ja. Kad je čuo koliko su roditelji zadovoljni mojim predavanjima, došao se i sâm u to uvjeriti. Jako brzo smo kliknuli... On je tada imao 56, a ja 32 godine. Moj suprug je za mene po mnogočemu poseban. Svako jutro mi, svih deset godina, ostavi poruku ispod šalice s kavom, u kojoj napiše nešto lijepo o meni, ili nama. Ne poznajem nikoga tko to radi.

Je li nevjera najgore što se može desiti u braku?

- Najgore je nasilje. Nevjera je bolan i težak problem koji može imati čak i pozitivne posljedice na brak ako je na ispravan način zaliječena. Jer parovi nakon toga izgrađuju zrelu ljubav koja se temelji na realnim očekivanjima, znanju o sebi i partneru, bliskosti i međusobnoj brizi.

Što potiče i održava nevjeru?

- U nevjeru se najčešće upuštamo kad smo pod povećanim stresom i kad nam život postane zahtjevniji: kad se rodi dijete, dobije otkaz ili promaknuće, kad se preselimo ili nam se dogodila neka druga veća životna promjena. Ne znamo li kako se nositi sa stresom ili rješavati osobne probleme, možemo pribjeći alkoholu, prejedanju ili - nevjeri.

Treba li je priznati prije negoli bude otkrivena, mudro šutjeti ili čak negirati?

- Nevjeru je dobro priznati jer brak tada ima veću šansu opstati, nego kad je slučajno otkrivena. Međutim, priznati je nekome tko već ima problema s kontrolom ljutnje, s alkoholom ili je psihički nestabilan zbog bolesti ili neke životne krize, može biti pogubno. Saznanje o nevjeri partnera velika je psihička trauma i može izazvati razne reakcije, do čak najekstremnijih, poput samoubojstva ili ubojstva.

Može li se nevjera oprostiti?

- Nema neoprostivih djela. Tako i nevjeru uvijek treba oprostiti. Bez obzira na to odlučite li ostati u braku ili ćete otići. Oprostiti znači pravilno posložiti stvari i nastaviti život bez gorčine, bijesa i želje za osvetom. Ljudi ne uspijevaju oprostiti jer se najčešće zapletu u dokazivanje vlastite patnje drugima, u kažnjavanje nevjernog partnera ili u strah da će ih partner i okolina doživjeti kao slabiće.

Što ste najdramatičnije doživjeli u svojoj praksi?

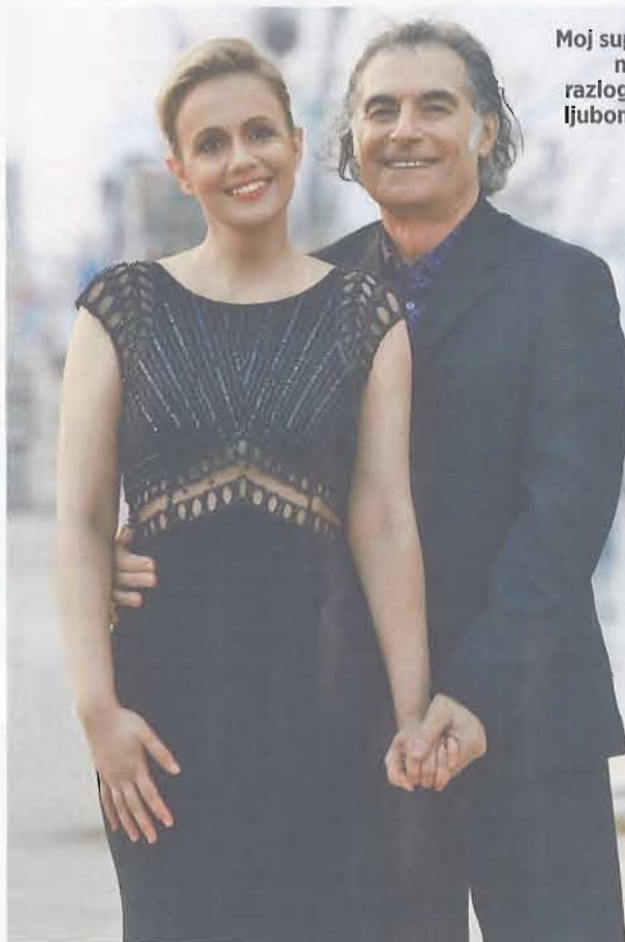
- Situacije koje uključuju prijetnje nasiljem ili samoubojstvom.

Što ako se netko ne može obuzdati i nastavlja s nevjerom?

- Mnogi su ljudi ustrajni u lošim načinima suočavanja sa životom, iako jasno vide da griješe. Da nije tako, imali bismo puno manje srčanih i moždanih udara, dijabetesa i drugih bolesti koje se najčešće mogu spriječiti promjenom navika i stila života. Nevjera je uvijek stvar izbora, naše odluke, čak i kad je posljedica poremećaja kao što je ovisnost o seksu.

Jeste li se suočili s takvim situacijama?

- Evo jednog primjera: par je u braku i čekaju prvo dijete. Za vrijeme trudnoće on nju vara. Ona to sazna kad pročita poruke u njegovu mobitelu. On joj prizna nevjeru, ali opravdava se time da mu se ona zbog trudnoće ne posvećuje dovoljno i ne



Moj suprug nema razloga za ljubomoru

pruža mu onoliko seksa koliko je navikao pa je morao potražiti pažnju i zadovoljstvo drugdje.

Tko je skloniji nevjeri - muškarci ili žene?

- Raširena je predrasuda da žene češće varaju zbog emocija, a muškarci zbog seksa, no većina nevjera uključuje emocije, često i vrlo snažne.

Je li nevjera dovoljan razlog za razvod braka?

- Oko dvije trećine brakova pogodnih nevjerom na kraju će se raspasti. Međutim, zanimljivo da će se to neće dogoditi odmah, kao što bi se moglo očekivati, nego nakon jedne do dvije godine.

Je li vam brak vaših roditelja uzor?

- Smirenost i toplina koja se osjećala u njihovu braku i našoj obitelji sigurno su u meni ostavili dubok trag. Moj brak se također temelji na tome, a dio toga mogu zahvaliti primjeru koji sam dobila od roditelja.

U kakvoj ste obitelji odrasli?

- Tata Boris je doktor pravnih znanosti, bio je sveučilišni profesor, a mama Biserka računovotkinja. Oboje su već dugo u mirovini. Dok sam odrastala, govorili su mi: "Što god da se dogodi, dođi doma". Taj me osjećaj pripadnosti i sigurnosti izgradio u čvrstu osobu. Od ranog djetinjstva bila sam brižno i suosjećajno dijete: pomagala sam siromašnoj djeci u susjedstvu, nosila cvijeće na grob čovjeku kojemu nitko nije dolazio, donosila kući ozlijeđene životinje, uzgajala biljke iz koštica... Uvjeren sam da su nam svima potrebni briga, toplina, ljubaznost, razumijevanje i suosjećanje. A otvaranje privatne prakse prije 15 godina bila je jedna od mojih najboljih odluka.

Budući da se svaki dan bavite problemima drugih, kome se vi obraćate kad vas nešto muči?

- Razgovaram puno sa suprugom, s mamom ili prijateljicom, a ponekad odem i kod svoje mentorice, koja je psihoterapeut i supervizor, i s njom porazgovaram o sebi i onome što me muči.

Što vam je ispušni ventil?

- Obožavam pisati, i cijeli dan mogu provesti uronjena u tekst. Sve ostalo slobodno vrijeme dijelim sa suprugom. On je maratonac pa često zajedno trčimo i idemo u teretanu. Primjenjujemo i razne tehnike opuštanja, od meditacije, progresivne mišićne relaksacije do dubokog disanja. Katkad pomažemo udrugama za zaštitu životinja. Kako nam je vrlo važna zdrava prehrana, i uživamo zajedno kuhati, članovi smo

Kad vas iznenadi nevjera...

NEMOJTE ZATRUDNJETI.

NEMOJTE SE JADATI VLASTITOJ DJECI.

NEMOJTE SE OSVEĆIVATI.

NEMOJTE NAUDITI SEBI NI DRUGIMA.

NEMOJTE PRIČATI SVIMA ŠTO VAM SE DOGODILO.

grupe koja pomaže očuvanju malih poljoprivredno-ekoloških gospodarstava u Hrvatskoj. Imamo i vlastiti vrt u kojem su nas ovih dana razveselili izniknuli tulipani.

Zbog velike razlike u godinama, je li vaš suprug ljubomoran?

- Nikad za to nije imao povoda, a ja sam njemu posve posvećena i nisam primijetila njegovu ljubomoru. Trudimo se oko našeg odnosa, što uključuje i prevenciju nevjere, baš onako kako je to opisano u mojoj knjizi.