

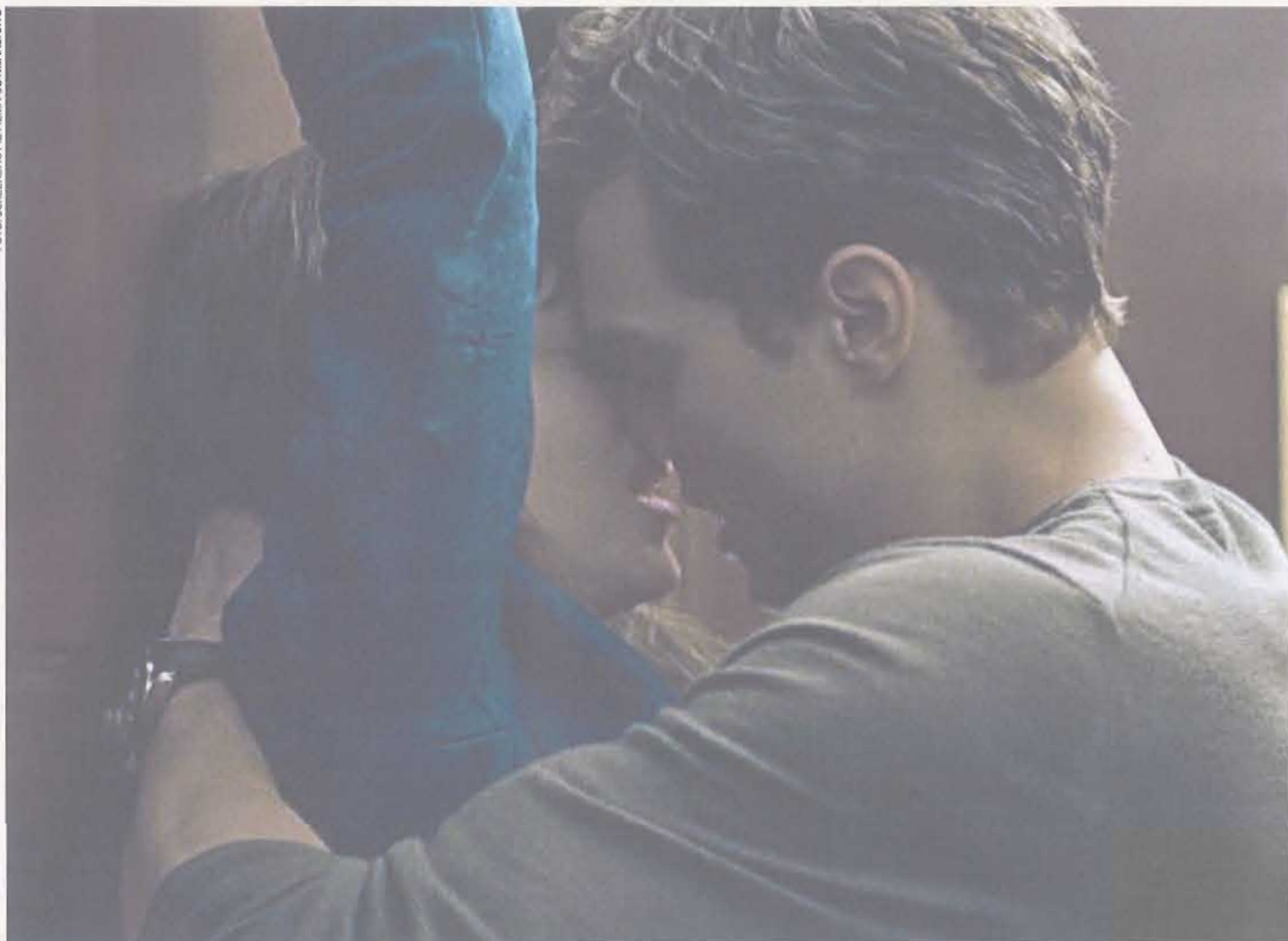
KNJIGA

FOTO: SCREENSHOT IZ FILMA 'LJUBAV 3D'

Nacional donosi ulomak iz knjige psihologinje Ane Kandare Šoljaga 'Nevjera. Vodič za suočavanje i prevenciju' koja govori o predrasudama i pogrešnim shvaćanjima ljubavne prevare te o načinima i metodama rješavanja situacija ljubavnih trokuta

feljton

Suočavanje s nevjerom - kakav život želimo živjeti



Većina prevarenih osoba s kojima sam radila intenzivno i uporno želi saznati sve detalje nevjere. Izgleda da je opsjednutost detaljima nevjere, kao i detaljima o osobi s kojom nas je partner prevario, prilično uobičajena pojava. Zašto se ona javlja? Zašto nam to toliko treba? Evo zašto. Shvatiti da smo u vrijeme nevjere živjeli u iluziji da znamo što se događa, a događalo se nešto što nismo znali, grozan je osjećaj. Kao da odjednom ne znate više ni tko ste vi zapravo, ni tko je vaš nevjerni partner, ni kako zapravo izgleda vaš odnos, ljubav i vaš svijet. U tom gubitku osjećaja sebe i svoje realnosti, koji stvara izražene osjećaje straha i nesigurnosti, zapravo leži temelj potrebe da saznamo sve dijelove slike koji nam nedostaju. Osjećamo da ćemo "istragom" doći do utjehe i sigurnosti da nam se takvo što više nikada neće ponoviti. Na taj način pokušavamo ponovno steći kontrolu nad samima sobom i nad svojim životom.

Prava istina o detaljima nevjere i trećoj osobi je ta da saznavanje detalja zapravo uopće ne pomaže. Zato što sada imate više informacija nego što ste ih imali jučer, ne znači da ćete naći svoj mir i da će popunjavanje praznina donijeti bolje razumijevanje stvari. Dapače, detalji otežavaju i produžuju oporavak i povećavaju patnju. U vašoj glavi oni postaju autodestruktivni i ozbiljno štete vašem samopoštovanju. Detalji stvaraju slike kojih se ne možemo riješiti i koje nas progone. A onda mi njima progono

Detalji su poput benzina dolivenog na vatru, rasplamsavaju patnju i ljubomoru do takve mjere da neki ljudi mogu u potpunosti izgubiti kontrolu nad svojim ponašanjem

nevjernog partnera. To možda i nije bila naša prvotna namjera kada smo pitali za detalje (dapače, mnogi kažu kako ih žele znati jer misle da će im to pomoći zaokružiti i završiti priču te pronaći svoj mir), ali detalji toliko bole da ih je, jednom kada ih saznate, jako teško kontrolirati. Detalji su poput benzina dolivenog na vatru, rasplamsavaju patnju i ljubomoru do takve mjere da neki ljudi mogu u potpunosti izgubiti kontrolu nad vlastitim ponašanjem. Osoba koja i inače ima problema s kontrolom bijesa, opsjednuta detaljima nevjere, može se ponašati nepredvidivo. Anksiozne osobe, koje i inače imaju problema s brigama koje ih ne puštaju na miru, također će imati puno problema s detaljima i, jednom kad ih saznaju, jako će ih se teško riješiti. Zato evo jedan važan savjet: pokušajte svim silama odoljeti potrebi da saznate detalje nevjere, kao i detalje o trećoj osobi. Opirite se tom porivu bez obzira na to hoćete li ili nećete u konačnici oprostiti partneru nevjeru. Opirite se tome zbog sebe, kako ne biste sebi nanijeli još novih i nepotrebnih rana. Ako ipak želite saznati neki detalj, prvo sa sobom razjasnite zašto to želite znati i što ćete učiniti s tom informacijom. Ponašajte se prema detaljima kao prema oružju. Pažljivo rukujte njima i ako vam nije posve jasno što radite i s kojom svrhom, radije ih pustite.

Zašto nevjerni partner ne želi govoriti o detaljima nevjere?
Poznata je stvar da nevjerni partner teško govori prevarenoj partnerici o nevjernom odnosu, dok nevjerna partnerica ima izraženu potrebu za tim. Razni su razlozi zašto je dijeljenje tih informacija nevjernom partneru toliko teško. Najčešći razlozi koje čujem radeći s ljudima u svom savjetodavstvu su:

Sram. Kako pričati intimne detalje odnosa kada svaka riječ koju kažu bolno podsjeća na sebičnost, bezglavost, nepromišljenost i nebrigu za osjećaje prevarene partnerice? Intimni, emocionalni i seksualni detalji posebno su neugodni za prepričavanje.

Strah da će nevjera postati neoprostiva. Strah da će detalji prelići čašu i zauvijek onemogućiti oporavak bračnog odnosa. Boje se da što više prevarena partnerica zna, to će manje biti voljna oprostiti.

Strah da će "kazna" biti teža. Što više detalja prevarena partnerica zna, to će biti bjesnija i sklonija kazni i osveti. Detalji se mogu godinama vraćati u svadama i progoniti oba partnera.

Strah da će dodatno povrijediti partnericu. Svaki put kada razgovaraju o nevjeri, prevarena partnerica vidno je slomljena i ranjena. Nerijetko jako plače. Nije stoga neobično da nevjerni partner ima potrebu prestati nanositi dodatnu bol već uznemirenoj partnerici, a time i samome sebi.

Neodlučnost. Kada nije još donio odluku koji odnos nastaviti, a koji prekinuti, nevjerni se partner prema odnosu s trećom osobom može ponašati kao prema "vlastitom, privatnom sadržaju". Ne želi dijeliti detalje kako ne bi otkrio previše o sebi dok još ne zna kojim će putem krenuti dalje.

Javiti se trećoj osobi ili ne?

Radeći sa žrtvama nevjere uočavam kako mnoge tijekom svog oporavka pozele razgovarati s trećom osobom. Češće to vidim kod žena nego kod muškaraca, vjerojatno zato što su žene, više od muškaraca, naučene razgovorom rješavati probleme. Mnoge to na kraju ne učine ili treća osoba ne pristane na razgovor, pa se on nikada ne dogodi. Ponekad se razgovor i ostvari. Pritom, neke osobe s kojima sam radila ponovno su bile povrijeđene nakon što su ostvarile kontakt s trećom osobom. To je mahom bilo zato što je treća osoba u razgovoru bila hladna, neempatična, bez osjećaja krivnje i nije mislila da je ista pogriješila. Žrtvi je to novi bolni udarac iza kojeg stoji poruka: "Ti si kriva. Dobila si što si zaslužila." Naravno da osoba koja se ne osjeća krivom (ili se pokušava ne osjećati krivom) krivca traži u drugima. U takvom razgovoru može se dogoditi i to da žrtva, a da nije ni pitala, čuje nove, mučne detalje nevjere koji je poslije mogu progoniti. Ponekad, međutim, razgovor i pomogne. Treća osoba reagira suosjećajno, ožalošćena time koliko je žrtva povrijeđena njezinim djelima, i u razgovoru prestaje biti superlorna i bahata "otimačica" i počinje biti stvarna osoba sa svojim emocijama, strahovima i nesigurnostima. Ako razgovor krene u dobrom smjeru, kontakt prevarene osobe i treće osobe može pomoći u oporavku i jedne i druge. To prvenstveno ovisi o tome kakve su one osobe i kako su se pripremile za razgovor. Bez pripreme, po mogućnosti uz pomoć stručnjaka, ovaj je razgovor bolje preskočiti.

Je li treća osoba zaista tako posebna? Uspoređivanje s trećom osobom česta je reakcija na otkriće nevjere. Pritom rezultat usporedbe uvijek ide na štetu prevarene partnerice, koja osjeća da treća osoba posjeduje neke specijalne kvalitete koje njoj nedostaju i zbog kojih je nevjerni partner posrnuo. Te kvalitete mogu biti fizičke, dobne, materijalne, statusne, karakterne ili neke druge, ali zajedničko im je to da su preuveličane i da nerealno stavljaju treću osobu u superiornu poziciju nad žrtvom nevjere. To je iluzija koja proizlazi iz pojednostavljenog gledanja na stvari i velike boli i poniženja koje žrtva nevjere osjeća, a ne stvarne superiornosti.

Što ako je treća osoba prijateljica?

Nevjera koja uključuje prijateljicu nije neuobičajena, ali znatno je češća ona u kojoj je treća osoba samo poznanica. Osjećaj izdaje, boli i ljutnje udvostručuje se ako je treća osoba

prijateljica. Pritom, radeći s prevarenim partnerima, primijetila sam nešto zanimljivo. Muškarci, ako su prevareni, osjećaju ljutnju prema prijateljici, ali ipak veću ljutnju osjećaju prema vlastitoj ženi jer razmišljaju ovako: "Muškarci su takvi, pokušat će sa svakom ženom, ali moja žena to nije smjela dopustiti." S druge strane, prevarena žena će se ljutiti na oboje, ali će ipak malo više biti razočarana prijateljicom, jer mnoge žene smatraju da prijateljica, upravo zato što je žena, ima veću odgovornost da spriječi nevjeru.

Strategije suočavanja - koje su najbolje? Možda ste negdje već čuli da se mi ljudi u razdobljima stresa koristimo nečim što se u psihologiji naziva "strategijama suočavanja". Strategije suočavanja načini su na koje pokušavamo riješiti, smanjiti ili lakše nositi neki doživljeni stres. Neke strategije suočavanja bolje su od drugih, a neke su posve neučinkovite. Neke strategije pomažu samo kratkoročno, a dugoročno rade još veću štetu. Strategijama suočavanja opremili smo se još kao djeca, i na njihovo formiranje najviše su utjecali roditelji i okolina u kojoj smo odrastali. Najviše problema imamo s onim strategijama suočavanja koje su nam pomagale u djetinjstvu (dok smo bili mali, ovisni o drugima i suženih mogućnosti djelovanja), ali su odrastanjem postale neučinkovite, ili čak štetne. Mi ih i dalje upotrebljavamo, iako su se okolnosti našeg života znatno promijenile, jer nismo svjesni da imamo mogućnost naučiti neke nove strategije suočavanja koje će nam više pomoći.

Evo pet strategija suočavanja koje preporučujem upotrebljavati kada ste suočeni s nevjeroj partnerom:

Proaktivno suočavanje - nepristajanje na nemoć.

Nemoć je osjećaj, a ne činjenica. Činjenica je da niste nemoćni, iako se možda upravo tako osjećate. Nemoć, i hranjenje nemoći, osnovni su elementi uloge žrtve. A uloga žrtve onemogućit će vaš oporavak i napredak u životu. Sjetite se: ne možete biti odgovorni za partnerovu nevjeru, ali ste zato odgovorni za odluke koje ćete donijeti za sebe i svoj život. Budite aktivni u svom oporavku, nemojte se samo pasivno prepustiti i čekati da sve prođe samo od sebe. To se nikada ne dogodi na kvalitetan način.

Traženje pomoći od drugih ljudi u rješavanju problema. To je posve različito od traženja od drugih ljudi da suosjećaju s vama i drže vašu stranu. Potrebna vam je podrška i toplina bliskih ljudi, ali ne i publika koja će zajedno s vama prepričavati, procjenjivati, zaključivati i osuđivati. Opsesivno bavljenje uvijek jednim te istim problemom, bez traženja i isprobavanja različitih mogućih rješenja, neće vas odvesti prema olakšanju i oporavku.

Prorađivanje bolnog sadržaja umjesto potiskivanja. Možete navući masku jake osobe i zakopati sebe u posao, kućne obaveze i rutinu. Možete se praviti nezalivačeni nevjeroj, jer to vi ili vaša okolina očekuje od vas. No, nevjera je velik, bolan životni događaj i važno ga je kvalitetno prorađiti. To znači osvijestiti svoje emocije i razmišljanja vezana uz nevjeru, kao i to kako sve iskustvo nevjere djeluje na vas i vaš život. Prorađiti znači da postanete svjesni da ste ranjeni, da to što ste ranjeni utječe na vas i da ćete zbog toga morati nešto poduzeti. Podsjetite se, međutim, da vrijeme ne liječi rane, nego ih liječi ono što ćete s vremenom napraviti.

Izbjegavanje kažnjavanja nevjernog partnera. Imate pravo biti ranjeni, ali nemate pravo ranjavati druge. Doživljeno nevjere ne daje vam licencu za zlostavljanje. Kažnjavanje ne donosi ništa dobro jer je u srži kazne potreba da se druga osoba poniži i da joj se nanese bol. Ponižena osoba ne može ispravljati svoje

Što više detalja prevarena partnerica ima, to će biti bjesnija i sklonija osveti. Detalji se mogu godinama vraćati u svadama i progoniti oba partnera

pogreške. Dopustite nevjernom partneru da zadrži svoje dostojanstvo jer će tako imati najbolje uvjete da pomogne vama da se oporavite od boli koju vam je nanio. Ne zaboravite da će partner na pravi način ispravljati vlastite pogreške samo onda kada bude to sam odlučio, a ne zato što je kažnjen.

Osluškiivanje osjećaja, ali uz obavezno uključivanje razuma. U ovom razdoblju intenzivnog žalovanja za izgubljenom vjerom u ljubav, vaši će osjećaji biti snažni i preplavljujući. Izmjenjivat će se razne, ponekad i suprotne emocije. U jednom trenutku osjećat ćete se dobro, dok ćete već u sljedećem u potpunosti potonuti u tugu, biti izbezumljeni od straha ili zaokupljeni potrebom da se osvetite. I sada, kao i inače u životu, potrebno je pažljivo slušati svoje osjećaje, ali tijekom početnih faza šoka i žalovanja najbolje je pričekati s djelovanjem na osnovi osjećaja. Registrirajte kako se osjećate (tako ćete proradivati, a ne potiskivati bolni sadržaj), ali svaki potez koji planirate napraviti, temeljito promislite.

Što imam pravo očekivati od nevjernog partnera?

Ovo je zasigurno jedno od najčešće postavljanih pitanja te izvor velikih nedoumica i brojnih prepirki između nevjernog i prevarenog partnera. Nerijetko ono što prevarena partnerica očekuje nije i ono što nevjerni partner želi ili može dati. Ponekad ono što prevarena partnerica očekuje zaista nije dobro ni za nju ni za oporavak od nevjere. Ponekad ono što nevjerni partner pruža zapravo ukazuje na nedostatak prave predanosti oporavku odnosa od nevjere. Kako sve to razlikovati? Opisat ću šest najčešćih dilema.

Treba li nevjerni partner odlučiti s kim želi biti?

Naravno. Prirodno je da to očekujete. Isto tako, moguće je da se to ne dogodi odmah nakon saznanja o nevjeri, pogotovo ako je partner razvio osjećaje prema trećoj osobi. Gledano iz perspektive nevjernog partnera, ponekad nije uopće lako znati kako donijeti tu odluku, i to ne samo zbog osjećaja koje ima prema objema osobama nego velikim dijelom i zbog zbunjenosti i kaosa koji nevjera čini većini nevjernih ljudi. Biti između dva odnosa znači najčešće ne biti ni u jednom, a to stanje stvara nered, nesigurnost i stres. Međutim, u redu je da očekujete od nevjernog partnera da vam pomogne da vas njegovi postupci prestanu ranjavati, i to što prije. To znači da, ako se ne može odmah odlučiti što želi napraviti sa svojim životom, onda treba odmah potražiti stručnu pomoć, kako bi što prije donio te važne odluke i posvetio se koracima koji su potrebni da svoje odluke i provede u djelo. Odluči li otići, treba također to učiniti što prije. Odluči li ostati, treba odmah početi popravljati nastalu štetu, spašavati odnos i pomagati vama.

Ako nevjerni partner odluči ostati u braku, treba li prekinuti sve kontakte s trećom osobom?

Da. Treba prekinuti sve kontakte. Da bi se moglo pristupiti rješavanju posljedica koje je nevjera izazvala, najvažnije je da se druga veza završi. Ne možete rješavati posljedice nečega što još traje. Često nevjerni partner ne želi ili ne zna kako prekinuti kontakte s trećom osobom, pa onda smišlja izgovore zašto taj prekid nije nužan. Međutim, prekinuti treba u potpunosti i to treba jasno reći trećoj osobi. Tek takvo stanje stvari donijet će prijeko potrebnu fokusiranost na vas, vaš brak i sve one korake koje je potrebno napraviti da biste se uspješno oporavili od nevjere. Ponekad, kao primjerice u slučaju kada partner i treća osoba rade zajedno, kontakte nije moguće prekinuti u potpunosti, ali onda je u redu očekivati od nevjernog partnera da kontakte svede na najnužniju poslovnu komunikaciju,

ANA KANDARE ŠOLJAGA je doktorica psihologije te vlasnica i voditeljica psihološkog savjetovališta u Rijeci, gdje pruža usluge psiholoških tretmana, psihodijagnostike i profesionalne orijentacije



FOTO: PSIHOLOG-RIJEKA.HR

i da o tome što se događa na poslu, barem za prvo vrijeme, razgovara s vama.

Ako nevjerni partner odluči ostati u braku, treba li jasno reći trećoj osobi da ne želi više biti s njom? Treba. Jasno i glasno. Treba reći da prekida sve kontakte jer je donio odluku da želi ostati u svom braku i pokušati ga spasiti. Treba reći i da ne želi više nikakve daljnje kontakte, i tražiti od treće osobe da mu se više ne javlja kao što se ni on neće javljati njoj.

Ako nevjerni partner odluči ostati u braku, treba li mi dati na uvid svoj mobitel, svu komunikaciju koju ima i reći mi kako provodi vrijeme kad nije sa mnom kad god to zatražim od njega?

Treba, ali samo jedno kraće vrijeme neposredno nakon otkrivene nevjere. Kada je povjerenje narušeno, dobar način da se ono ponovno počne graditi jest da se njeguje apsolutna transparentnost. Ako razmislite, osoba koja nema što skrivati neće imati ni potrebu išta skrivati. I to je osnovni princip. Kada su svi kontakti s trećom osobom završili, tada to ni nevjernom partneru ne predstavlja neki veći problem. Obično se oko ovog pitanja spore oni čiji partner još nije prekinuo sve kontakte s trećom osobom. Kada se partneri slože da će biti transparentni jedno prema drugome i nauče njegovati tu naviku, ne iz kazne nego iz želje za takvom vrstom odnosa, s provjeravanjem treba prestati. Prevarena partnerica tijekom svog oporavka treba polako učiti vjerovati partneru i kontrolirati anksioznost koju će neprovjeravanje ispočetka stvarati. Prava izgradnja povjerenja nije moguća dok traje provjeravanje pa ga stoga, nakon tog početnog razdoblja, treba ukinuti. Davanje povjerenja partneru stvar je vaše odluke (a ne partnerovog ponašanja) i to trebate početi shvaćati tijekom oporavka. Njegovanje transparentnosti između partnera jedna je od temeljnih tehnika kojima se zaštićuje odnos i od budućih izazova nevjere.

Treba li nevjerni partner prihvatiti svu odgovornost za nevjera ili je u redu da je podijelimo napola? Optuživanje prevarene partnerice da nije dala u bračni odnos ono što je nevjernom partneru trebalo, pa je on zbog toga onda bio nevjeran, uobičajeni je i nezrela način na koji nevjerni partner pokušava sebi i drugima opravdati svoje neprimjereno ponašanje. To je kao da kaže: "Ja sam se ponašao neprimjereno, ali ne zato što sam to odlučio, nego zato što si me ti svojim ponašanjem na to natjerala." Ne možete nikoga natjerati na nevjera. Upustiti se u nevjera ili ne isključivo je osobna odluka. Prema tome, za

nevjeru niste krivi vi, nego je isključivo kriv nevjerni partner, bez obzira na to koliko ste bili "loš" bračni partner u prošlosti.

Što ako nevjerni partner ne pokazuje kajanje?

U svojoj praksi nerijetko viđam i ovaj problem. Nevjerni partner odlučiti ostati u braku, kaže da želi spasiti brak, ali se ne kaje zbog počinjene nevjere. Obično nevjerni partner kao opravdanje za nedostatak kajanja navodi nešto iz područja "ti si prva počela", odnosno pogreške ili propuste prevarene partnerice navodi kao razloge svog nevjernog ponašanja (fenomen koji zovemo preusmjerenje krivnje). To je obično loš znak za kvalitetan oporavak braka. Ako kajanja uopće nema, oporavak nije moguć. Ako pak kajanja ima, ali nedovoljno ili je ono kratkotrajno, to može značiti nekoliko stvari. Primjerice da kod nevjernog partnera zapravo nema pravog razumijevanja problema, da nevjerni partner ne misli da je bio nevjeran (emocionalna ili online-nevjera), da je riječ o tipu nevjere za kraj ili da odnos s trećom osobom još traje. Kako biste bolje razumjeli o čemu je riječ u vašem slučaju, najbolje je porazgovarati sa stručnjakom, jer je pokazivanje kajanja neophodan element za oporavak braka od nevjere.

Što reći djeci/obitelji/prijateljima o nevjeri? Ovo je pitanje iznimno važno. Upravo to kome se što reklo i na koji način može imati toliko veliki utjecaj na odnos da bude ona presudna prevaga u odluci hoće li on preživjeti ili ne. U prvim danima nakon otkrića nevjere vjerojatno ćete htjeti reći ljudima koji vas okružuju što se dogodilo. Bit će toliko istraumatizirani da će imati snažnu potrebu prepričavati nemili događaj i tražiti podršku ljudi oko sebe. Međutim, postoje neka izrazito važna pravila kojih se trebate pridržavati ako želite napraviti stvari kako treba i osigurati najbolje moguće uvjete za svoj oporavak i oporavak bračnog odnosa ako taj oporavak budete željeli.

Evo ukratko najvažnijih pravila u komunikaciji s drugim ljudima u ovom teškom razdoblju:

Ne smijete reći djeci što se dogodilo dok ste jako uzrujani. Možda ćete im reći kasnije, ali tek nakon što se smirite i nakon što se dogovorite s drugim roditeljima što ćete reći. Djecu ne smijete zlopotrebjavati da biste se osvetili nevjernom partneru. Ne zbog nevjernog partnera, nego zbog djece. Nevjera ima kapacitet da slomi dječje srce i vjeru u ljubav, ali još veću štetu može napraviti strah koji djeca osjete kada vide roditelja koji je izgubio kontrolu nad svojim emocijama i svojim ponašanjem. Nerijetko se dogodi da između nevjernog roditelja i shrvanog, nekontroliranog roditelja djeca odaberu ovog prvog. To nije zato što opravdavaju nevjera, nego zato što je djeci prijeko potreban stabilan roditelj da bi mogla psihološki preživjeti vlastito odrastanje. Zato, tek kada osjećate da imate kontrolu nad sobom i znate što ćete reći i zašto, pristupite razgovoru s djecom. Iz svog iskustva u savjetovanju mogu reći da je najbolji onaj razgovor koji roditelji obave zajedno i u kojem se točno drže unaprijed dogovorene zajedničke identične priče, bez ljutnje, ucjenjivanja, okrivljavanja ili ponižavanja. Nevjeru je najbolje djeci uopće ne spominjati.

Iz onoga što vidim svakodnevno u svojoj praksi, roditelji prevarene osobe imaju tendenciju reagirati na saznanje o nevjeri u braku svojeg djeteta na dva načina: prvi je taj da nevjernu osobu proglašavaju zajedničkim "vanjskim neprijateljem", kojeg brzo osude, odbace i zamrže. Ova reakcija jako otežava stvari u razdoblju u kojem pokušavate

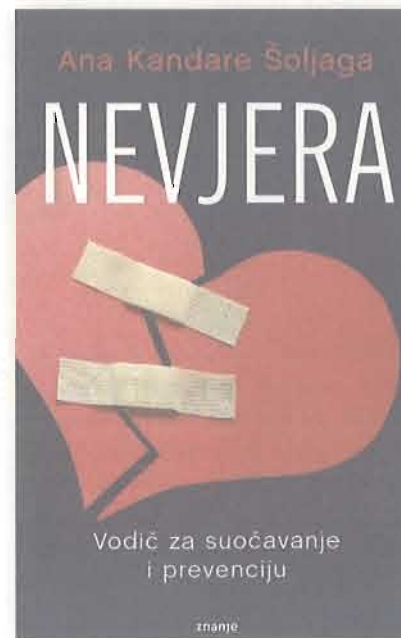
shvatiti hoćete li uspjeti ostati i oprostiti ili ćete morati prekinuti vezu. Jako je teško pored svega što nosite na leđima tijekom ovog razdoblja baviti se i očekivanjima koja vam roditelji ovakvim stavom nametnu. Drugi je način da reagiraju iz vlastitog obrasca odrastanja i življenja. Ako je razvod za njih neprihvatljiva opcija, jer je tako bilo u njihovoj obitelji i u društvu u kojem su odrastali, ili su i sami donijeli takvu odluku u svom braku, poticat će vas da učinite isto. Ako su se i sami razveli ili doživjeli da je partner odustao od braka zbog nevjere, poticat će vas na nešto što su oni u toj situaciji napravili ili na ono što je baš suprotno od toga. Ne zato što je to najbolje što vi u svojoj situaciji možete učiniti, nego zato što moraju obraniti vlastiti mentalni sklop, vlastite životne odluke i vlastita uvjerenja.

Malo je roditelja koji mogu i znaju kako zadržati zdravu distancu dok se nosite s posljedicama partnerove nevjere, a koji će vas zagrliti, utješiti i učiniti da se ne osjećate sami, i to sve bez toga da vam kažu što trebate napraviti sa svojim životom. Ako imate takvog roditelja, slobodno mu se povjerite. Povjerenje o počinjenoj nevjeri roditeljima nevjernog partnera, njegovim kolegama ili nekim drugim njemu bliskim ljudima, obično je učinjeno iz zlobe, s namjerom da ga se ponizi i ocrni te bez razmišljanja o dugoročnim posljedicama, što nikako ne bih preporučila. Ono što je također jako važno, ovakav pristup nikada ne donosi dugoročne pozitivne rezultate.

Među prijateljima se vjerojatno nalazi jedna ili više osoba koje će vam pružiti podršku tijekom ovog razdoblja. Međutim, prije nego što se odlučite kome ćete se od svojih prijatelja povjeriti, razmislite o sljedećem: što vaši prijatelji imaju reći o ovoj temi pod izravnim je utjecajem njihovog životnog iskustva. Ako nemaju iskustva s nevjerom, pazite na to imaju li čvrste teorijske stavove o nevjeri ili o tome kakvi su (svi) muškarci ili (sve) žene. Ne trebaju vam isključivi savjeti jer situacija nije ni približno jasna, kao što sigurno nisu još jasne ni vaše emocije vezane uz partnera i zajedničku budućnost. Ako imaju iskustva s nevjerom, pazite na to kakvo iskustvo imaju. Imaju li loše

iskustvo, mogli bi ga prenijeti i na vašu situaciju, a svaki je čovjek drugačiji i svaka je situacija drugačija. Najbolje je potražiti podršku od nekoga tko je imao iskustvo s nevjerom i tko se uspio oporaviti od nje. Te osobe bit će vaši najbolji savjetnici jer će vam pružiti korisne informacije o tome što je njima putem pomoglo, a što odmoglo. Također, pružit će vam obilje snage, hrabrosti, nadanja i perspektive, a to je ono što vam sada jako treba, bez obzira na to kako će se vaša situacija razriješiti.

DRUGAČIJA KNJIGA ZA VALENTINOVU Izdavačka kuća Znanje ciljano je planirala izlazak knjige doktorice Ane Kandare Šoljaga 'Nevjera' baš uoči Dana zaljubljenih



Neke osobe s kojima sam radila doživjele su nove, bolne rane nakon što su razgovarale s trećom osobom jer je treća osoba bila hladna, neempatična, bez osjećaja krivnje i nije mislila da je išta pogriješila

Osjećaj izdaje, boli i ljutnje udvostručuje se ako je treća osoba prijateljica. Pritom, muškarci, ako su prevareni, osjećaju ljutnju prema prijatelju, ali ipak veću ljutnju osjećaju prema vlastitoj ženi