

# LJUBAVNI BERMUDSKI TROKUT 60 POSTO MUŠKARACA I 40 POSTO ŽENA - VARA

# NEVJERNI STE? ZAŽALIT ĆETE!

## DVIJE TREĆINE BRAKOVA RASPADNU SE NAKON PRIJEVARE,

## ALI SAMO TRI POSTO MUŠKARACA OŽENIT ĆE SE LJUBAVNICOM

**Kandare Šoljaga:**  
Prevarenoj osobi  
odmah treba pomoć

Nakon što je 2014. godine objavila knjigu "Tinejdžeri: praktični vodič za roditelje" ("Znanje"), Ana Kandare Šoljaga, doktorica psihologije, vlasnica i voditeljica psihološkog savjetništva u Rijeci, kod istog izdavača objavila je i svoju drugu knjigu - "Nevjera: vodič za suočavanje i prevenciju", koja je rezultat, kako sama kaže, prije svega opširnog i detaljnog proučavanja znanstvene literature na ovu temu, zatim dvadesetogodišnjeg iskustva koje ima iz prve ruke s ljudima pogođenima nevjeroj s kojima radi u svojoj privatnoj praksi i edukacijama koje redovito pohađa na najboljim svjetskim institutima.

**KOLIKO VAM SE LJUDI OBRACAJU RADI NEVJERE, U ODNOSU NA DRUGE PROBLEME?**

- Sve više ljudi traži stručnu pomoć zbog nevjere. Nerijetko se događa da dođu s nekim općenitim problemom, poput tjeskobe ili tuge, a tek nakon par sati smognu snage i počnu pričati o onome što je u pozadini, odnosno nevjeri. To je pogotovo onda kada se radi o osobi koja je nevjerila ili trećoj osobi. Ja inače radim vrlo široku problematiku, ali nevjera je sigurno jedna od pet top tema u mojoj praksi.

**TKO NA RELACIJI PREVARENI-ONJ KOJI VARAJU TREĆE OSOBE NAJČEŠĆE ZATRAŽI VAŠU POMOĆ?**

- Najčešće pomoć potraži prevarena osoba. Stanje u kojem se zatekne prevarena osoba nakon što sazna da je prevarena, psihološka je hitnoća. To je stanje koje je toliko bolno i preplavljujuće neizdrživo, pa zbog toga prevarena osoba želi, traži i treba čim prije dobiti obilnu pomoć. No svakoj od tri osobe u tom trokutu potrebna je psihološka stručna pomoć. Nevjerna osoba i treća osoba rjeđe je potraže jer se boje osude stručnjaka zbog svojeg ponašanja. Međutim, potrebno je vrlo jasno reći: stručnjak koji osuđuje nekvalitetan je stručnjak. Ako naležite na takvog, trebate samo tražiti dalje. Svaka od tri osobe treba zadržati vlastito dostojanstvo kako bi se mogla kvalitetno oporaviti od nevjere.

**S KIM VAM JE 'IZ TROKUTA' NAJLAKŠE OST VARI TI DOBRU KOMUNIKACIJU?**

- To ne ovisi o tome u kojoj se ulozi trokuta osoba našla, nego o zrelosti same osobe. Nevjera se može dogoditi svakome od nas, i svako od nas se može naći u nekoj od uloga tog trokuta, ali oni koji su emocionalno zreliji i stabilniji puno brže napreduju, puno kvalitetnije surađuju i kroz krizu nevjere uspiju postići prave i trajne životne uspjehe.

**ŠTO JE ODNOSNA ŠTO SAVJETUJETE LJUDIMA KOJI VAM SE OBRACAJU NA VEŽE SHVATITI, PRIHVATITI I UČINITI?**

- Ključno je (i najteže) da svaka od tri osobe u trokutu prihvati vlastitu odgovornost za vlastito ponašanje. To zna biti vrlo teško. Nevjerna osoba osjeća veliku krivnju i rado prebacuje odgovornost na prevarenu osobu. Prevarena osoba pak, kao prava žrtva, osjeća nemoć i teško prihvaća odgovornost za vlastiti oporavak, vezujući ga previše uz ponašanje nevjerne osobe. Treća osoba razvija razne mentalne vrätolomije kako bi umanjila važnost vlastite uloge u cijelom procesu, i tako prečesto pristaje na nemoć. Kada sve tri osobe preuzmu odgovornost za svoje ponašanje, kao i za vlastiti oporavak, sve ostalo je jednostavno.

cizam. Napominje, međutim, kako je nevjera uvijek na kraju izbor svakog od nas i nema ni jedne dimenzije osobnosti koja je može sa stopostotnom sigurnošću predviđeti ili spriječiti. Žrtvom nevjere, pak, češće će postati ljudi kod kojih su izražene osobne emocionalna nestabilnost i svadljivost.

**KAKO PREŽIVJETI?**

U drugom poglavlju, nazvanom „Prevarena partnerica“, autorica niže najčešća pitanja koja ljudi postavljaju kad se nađu u takvoj situaciji - kako ću preživjeti nevjeru, može li naš brak opstati, jesam li ja kriva što me partner prevario, trebam li znati detalje, što reći djeci, obitelji, prijateljima, što ako ovo nije bilo prvi put, kako oprostiti nevjeru itd..

Dajući odgovore na ova pitanja, autorica sigurnom rukom vodi prevarenu osobu kroz prve trenutke šoka i izrazitog emocionalnog stresa, kroz daljnje faze prihvatanja situacije i suočavanja s njom.

Prevarena osoba nije kriva - nevjera je odgovornost nevjerne osobe, ona je stvar izbora, ne okolnosti, a izbore drugih ne možete kontrolirati. Ipak, u praksi psihologinja Kandare Šoljaga često nailazi na fenomene koje žele povjerovati da su nešto 'zgriješile' i time 'zaslužile' nevjeru. Također, većina prevarenih osoba uporno želi saznati detalje nevjere, no 'istraživanje' ne donosi utjehu, dapače, i treba joj se svim silama oduprijeti. Pokrivajući baš sve

PIŠE LIDIJA GRJIDIĆ

**NI JEDAN BRAK** nije imun na nevjeru. Iznosi to riječka psihologinja dr. Ana Kandare Šoljaga u svojoj novoj knjizi „Nevjera - vodič za suočavanje i prevenciju“ koja će se, u izdanju zagrebačke kuće „Znanje“, u knjižarama i pred čitateljima naći sredinom veljače. Radi se o literaturi kakva iznimno rijetko - ako ikad - dospje u ruke, čemu je razlog jednostavan: kako kaže sama autorica, ima stručnjaka u Hrvatskoj koji su se u svom radu dotaknuli teme nevjere, no često je vezujući uz ljubomoru ili neke druge psihološke koncepte. Kod nas, međutim, nema ovakvo opširnog i detaljnog, praktičnog i pristupačnog vodiča kroz bolnu krizu nevjere, utemeljenog i na znanosti i na praksi. Knjiga dr. Ane Kandare Šoljage posebno se - ne samo u Hrvatskoj, nego i u svijetu - ističe time što se radi o svojevrsnom vodiču koji nevjeru sagledava iz perspektive svih sudionika 'trokuta', analizira njihovu situaciju te uključuje pomoć svima, a ne, kako to najčešće biva, samo prevarenoj osobi.

**SUDBINE**

Knjigu je psihologinja Kandare Šoljaga napisala potaknuta sudbinama brojnih ljudi koji su tijekom njezina dvadesetogodišnjeg rada potražili njenu stručnu pomoć zbog nevjere, ali i „zbog mnogih koji će doživjeti nevjeru, a nikada neće moći ili htjeti potražiti stručnu pomoć“.

Kako stvari stoje, potencijalnih čitatelja koji bi ovaj vodič u ruke mogli uzeti ne samo iz znatiželje nego i iz potrebe, ima golem broj: svake godine, iznosi autorica u uvodnom dijelu, u Hrvatskoj blizu 20.000 parova donese emocionalnu i pravnu oduku da će ostatak svog života provesti zajedno, no pokazuje se da će „oko 60 posto muškaraca i 40 posto žena iznevjeriti temeljne bračne zavjete i imati seksualne odnose ili čak zaljubiti se u nekoga drugoga“. Gledano u svim vremenskim pravcima, ispada da je vrlo malo osoba bez neke od uloga u 'trokutu nevjere', već dakle, doživljene, one koja se upravo 'odigrava' ili one koja tek čeka da se neko dogodi. Dvije trećine bra-

kova raspadnu se nakon nevjere, no najtužnije je to što "nije sam čin nevjere taj koji najčešće uništi brakove, već loše strategije suočavanja s nevjeroj i loš pristup nastalim problemima koji prolazi iz neznanja", kaže autorica u uvodu knjige.

Nesvakidašnji vodič riječke psihologinje podijeljen je u šest poglavlja kroz koja ćemo se 'prošetati' počevši od prvog u kojemu se govori o fenomenu nevjere, o uz nju vezanim predrasudama, pitanjima koji je tip ljudi skloniji nevjeri, odnosno tome da bude njezina žrtva, znakovima, tipovima i fazama nevjere itd..

**PREDRASUDE**

Jedna od predrasuda odnosi se na monogamiju i kaže kako su ljudi prirodno monogamni, monogamija se u braku podrazumijeva, pa ne treba posebno o njoj razgovarati itd.. Predrasude su i da je uzrok nevjere loš brak, da većina ljudi zastrani u odnosu s nekim mladim ili atraktivnijim od bračnog partnera, da je rjeđa kod parova koji imaju djecu, da neminovno uništi brak, da je uvijek tre-

ba priznati, da emocionalna i on-line nevjera nisu nevjere u pravom smislu riječi jer ne uključuju fizički kontakt itd..

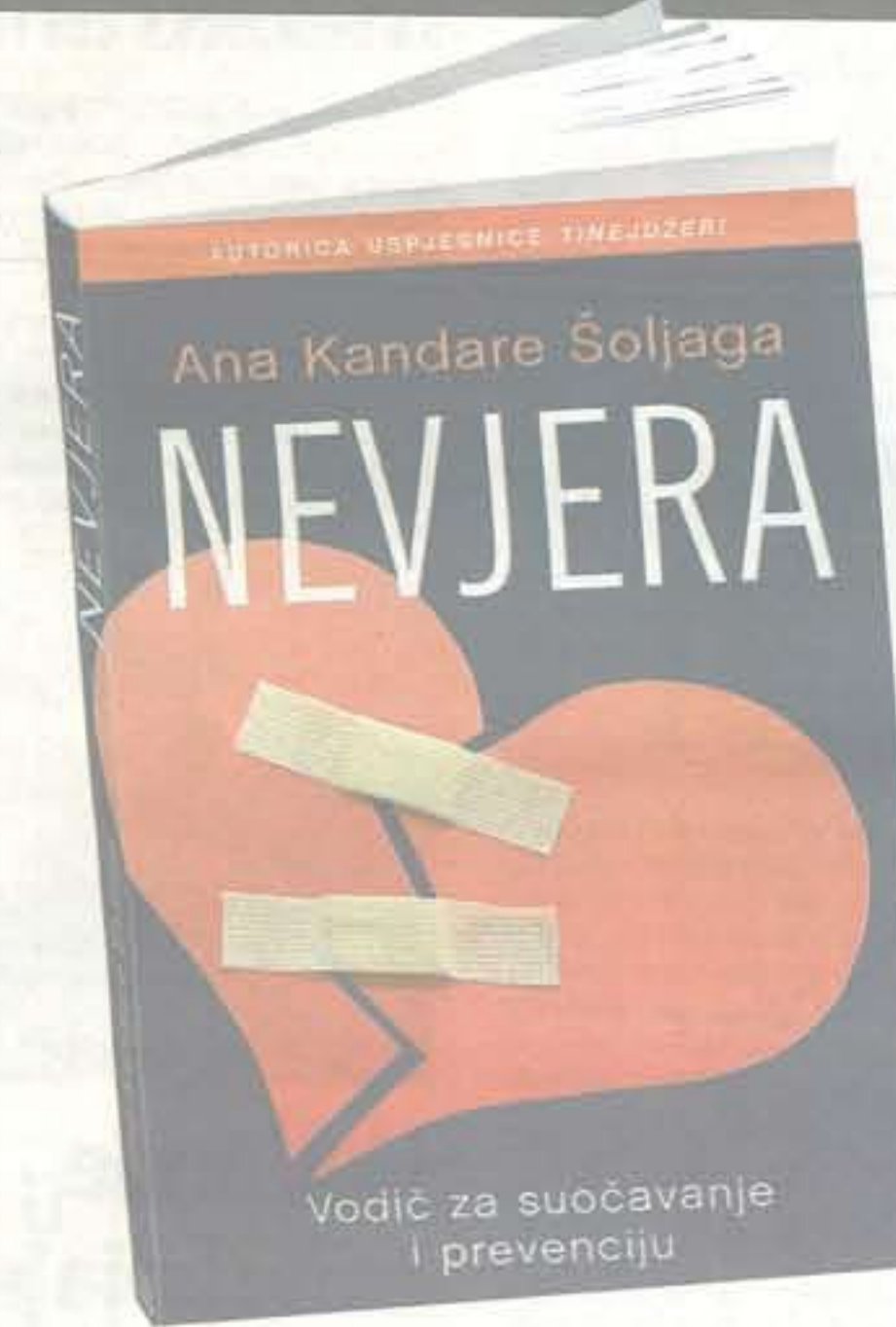
**ISTRAŽIVANJA**

Svemu tome autorica suprotstavlja činjenice prema kojima, recimo, brojna istraživanja i teorije još uvijek nisu dale jednoznačan odgovor o tome jesu li ljudi monogamni. Nema, zatim, samo jednog uzroka nevjere; tipično je da treća osoba nije znatno mlađa ni atraktivnija od bračnog partnera; nevjera je nešto češća kod parova s djecom; uz negativne i neutralne, može imati i pozitivne posljedice na brak; neke nevjere odnose bolje je prašutjeti, na primjer zato što se može povećati mogućnost za obiteljsko nasilje, pa čak i ubojstvo, itd..

Koji je tip ljudi skloniji nevjeri? Istraživači su, piše autorica, proučili više od sto različitih karakteristika osobnosti te došli do zanimljivih rezultata: od svih mjerenih karakteristika osobnosti samo su se tri pokazale važnima u predviđanju toga tko će biti podložniji nevjeroj ponašanju - narcisoidnost, manjak savjestnosti i psihoti-

**ZAŠTO?**

**Tipovi prijevare:**  
Nevjera zbog osobnih te bračnih problema, nevjera za jednu noć, iz osvete, zbog ovisnosti o seksu, zbog podsvjesnog pokušaja da se njome izazove kraj veze s 'regularnim' partnerom, on-line i emocionalna nevjera





# STRES, OKIDAČ ZA VARANJE

delikatne aspekte nevjere iz perspektive prevarene osobe, dr. Kandare Šoljaga piše i o tome treba li kontaktirati 'treću osobu', je li ona zaista tako posebna kao što netko prevaren može misliti, što ako je treća osoba prijateljica itd., sve do toga treba li nevjerni partner, odluči li ostati u braku, na uvid dati svoj mobitel, svu svoju komunikaciju, govoriti kako provodi vrijeme kad nije s bračnim partnerom itd..

## Statistička prevaga

••• Opisujući tri uloge u problemu nevjere, dr. Ana Kandare Šoljaga za nevjernog partnera izabrala je muški, a za prevarenog partnera i treću osobu ženski rod. Učinila je to, kako navodi, jer upotreba oba roda u rečenicama znatno ometa ugodnost čitanja, a kad je već trebala odabrati jedan rod za svaku od uloga, odlučila je odabrati onaj koji u nevjeri ipak ima statističku prevagu.

## Što kažu varalice?

••• Dr. Kandare Šoljaga izdvaja i što joj govore oni koji su se u nevjeru upustili i zaželjeli da to nikad nisu učinili. Među ostalim, kažu kako „trava nije zelenija s druge strane ograde, osim izdaleka“; „bit ćete uhvaćeni, a ako se to i ne dogodi, stalno ćete od toga streptiti“; „svi će znati što ste učinili i to će izmijeniti mnoge odnose“... Do onog posljednjeg: „Zažalit ćete“.

bi za nevjera“, demistificira iz više uglova kao suvislo objašnjenje za nevjernu osobu, budući da razlozi nevjere imaju „manje veze sa zaljubljenostu koju netko osjeća, a puno više s neuspješnim pokušajem rješavanja nekog drugog problema u životu“, što potvrđuje i statistika koja kaže da „ljudi varaju izrazito često upravo u prijelaznim, zahtjevnijim razdobljima u životu: kada postignu neki poslovni uspjeh, promaknuće ili ako dobiju otkaz, kada im roditelj umre, kada dobiju dijete, kada im djeca odu od kuće, kada se presele i slično“.

Poglavlje o "trećoj osobi" dr. Kandare Šoljaga započinje iznimno prikladnim citatom: „Ne dobiti ono što želimo ponekad je istinski dodir sreće“, kako je to rekao Dalaj Lama. I treća osoba ima svoju 'porciju' pitanja: što napraviti kad se zaljubite u zauzetu osobu, zašto sam pristala na takav odnos, hoće li on ostaviti svoju ženu, trebam li preuzeti inicijativu i nazvati njegovu ženu, što ako nikad više ne upoznam nekoga s kim ću se tako lijepo osjećati itd..

## STATISTIKA

Treće osobe statistika sudaca s izgledima koje imaju u vezi s osobom u braku: samo tri posto njih, naime, prekinut će bračni odnos da bi se vjenčalo s trećom osobom. Od tih rijetkih tri posto većina - njih 75 posto - završit će razvodom braka unutar prvih deset godina zajedničkog života.

Radeći s ljudima koji su u vezi sa zauzetom osobom, dr. Kandare Šoljaga primijetila je „snažno argumentiranje razloga za ostanak u ovoj poziciji“, snažno „upravo zato što mu je funkcija smanjivanje vlastitog osjećaja krivnje“.

A što ako se takav brak i ostvari? Zanimajući sve teškoće i izazove odnosa temeljenog na ruševinama druge veze, dugih i mučnih rastava itd., autorica iz svoje prakse prenosi kako „mnogi koji su se vjenčali s osobom s kojom su bili nevjerni, kažu da im se drugi brak zapravo ne razlikuje previše od prvog“.

Razlog tome je "što promjena partnera ne donosi promjenu u osobnosti, a upravo su te promjene potrebne da bi i odnosi koje imamo bili drugačiji".

Možda bi se strategije suočavanja s problemom koje dr. Kandare Šoljaga predlaže svim trima stranama, kao i pitanje "koji je cilj moga oporavka od nevjere/partnerove nevjere/veze sa zauzetom osobom" mogli nazvati ključnim elementima vodiča, budući da govore o onome o čemu i jedni i drugi i treći imaju najmanje iskustva i najmanje pravih spoznaja.

## OPORAVAK

Od velike koristi bit će im i poglavlja o oporavku od nevjere, dok će onima koji s nevjernom dosad nisu imali trauma vjerojatno najzanimljivije i najkorisnije biti poglavlje o prevenciji nevjere.

Je li se uopće moguće zaštititi od nevjere? Ona se može dogoditi svakome, bez obzira na spol, dob, seksualnu orijentaciju, profesiju, bogatstvo, religijsku pripadnost ili karakter, čak i u brakovima u kojima partneri procjenjuju da su sretni. Svakako, prema rezultatima istraživanja vezanih uz ovu temu, prevenciji ne pomaže kontroliranje kretanja partnera, prijetnja nevjernom, emocionalna manipulacija, ponižavanje konkurencije ili nasilje, dok pomoć u prevenciji mogu biti naglašavanje ljubavi i brizi, poboljšavanje fizičkog izgleda (s obzirom da i muškarci i žene kažu da briga o fizičkom izgledu povećava partnerovu usmjerenost na njih) itd..

No autorica na kraju ovog poglavlja iz vlastite prakse izvlači deset najvažnijih savjeta za prevenciju nevjere, od kojih izdvajamo posljednji: donesite odluku da ćete biti vjerni. Znači i sami, piše dr. Kandare Šoljaga, „da nije moguće kontrolirati ponašanje nekog drugog, ali je zato i te kako moguće kontrolirati vlastito. Potrebno je puno emocionalne zrelosti da ovu temu posložite na pravi način, zato se nemojte zavaravati da ste vjerna osoba samo zbog toga što spontano do sada niste još imali potrebu prevartiti partnera. Nema takve osobe koja je rođena vjerna ili one koja je rođena nevjerna. Nevjera, kao i vjernost, stvar su naše svjesne odluke“.

## magazin iz drugih medija



## 'Hrvati nemaju poštovanja i neiskreni su'

**"U HRVATSKOJ SAM POČEO VIŠE PSOVATI.** U Koreji to uopće nisam radio. Ovdje stalno - je... miša, ha-ha. I ponašanje prema starijima... Ovdje nemate toliko poštovanja. Ne možeš treneru reći 'ti'. U Koreji, ako je netko stariji i samo godinu dana, već mu se obraćaš s 'vi'. Ili djeca... Ovdje ako pogriješiš, odmah te pošalju u pm. U Koreji je to nezamislivo. Čak i kada znaju da si skroz zeznuo, slušaju. Ne napadaju. Ne znate otvoreno razgovarati, iznijeti problem. Nego, sve je kao super, tapšanje po ramenu, samo tako nastavi, a onda ti ga zabije iza leđa", priča Hong Seung za T-portal, Korejac iz Zagreba koji je u Hrvatsku došao ljude učiti tae-kwon-dou, osvojio medalju, pa dobio otkaz.



## Hollande pomilovao ženu koja je ubila supruga zlostavljača

**FRANCUSKI PREDSEDNIK** Francois Hollande pomilovao je Jacqueline Sauvage (68), ženu osuđenu za ubojstvo supruga zlostavljača, u slučaju koji je podijelio francusku javnost. Sauvage je 2012. osuđena na 10 godina zatvora za ubojstvo supruga koji je desetljećima zlostavljao nju i djecu. Sauvage će na slobodu u travnju, nakon tri godine odslužene kazne, izvještava BBC.



## Da je Apple država, bio bi 42. najbogatija zemlja svijeta

**APPLE JE NAJBOGATIJA** tehnološka kompanija na svijetu i vrijedi oko bilijun američkih dolara, a samo u prošloj godini uprihodila je 213 milijardi dolara! Ako to promatramo kao bruto domaći proizvod i usporedimo s državama diljem svijeta, Apple bi bio 42. najbogatija država svijeta, ispred primjerice Irske, Katara i Portugala. Većina zarade dolazi od iPhonea, gotovo 70 posto, piše ICT Business.

## DESET PITANJA

Medu deset najčešćih pitanja koja sebi postavljaju nevjerni partneri, a na koja dr. Ana Kandare Šoljaga daje odgovore u trećem poglavlju, jesu - zašto mi se dogodila nevjera, jesam li pogriješio; ali ja sam se zaljubio, što da radim?; trebam li priznati nevjera; kako znati koji odnos zadržati, koji prekinuti?; kako ponovno zadobiti povjerenje partnerice...

Većina razloga za nevjera pripadaju kategorijama lošeg načina rješavanja osobnih te bračnih problema; među tipovima nevjere prakticira se još nevjera za jednu noć, nevjera iz osвете, zbog

Ljudi varaju izrazito često upravo u prijelaznim, zahtjevnijim razdobljima u životu: kada postignu neki poslovni uspjeh, promaknuće ili ako dobiju otkaz, kada im roditelj umre, kada dobiju dijete, kada im djeca odu od kuće, kada se presele i slično...

ovisnosti o seksu, zbog podsvjesnog pokušaja da se njome izazove kraj veze s 'regularnim' partnerom, on-line i emocionalna nevjera itd.

Kao jednu od najvećih predrasuda vezanih uz nevjera autorica ističe zaljubljenost u treću osobu. Zapravo taj razlog naziva najrjeđim uzrokom nevjere. Zaljubljenost, to „stanje biokemijske neravnoteže u mozgu“ i čest „ali-

