

Intervju Ugledna psihologinja upravo je objavila knjigu o nevjeri

“Monogamija nije zagarantirana bračnim zavjetima, našim željama, pa čak ni ljubavlju koju osjećamo prema partneru. Za sve koji stupaju u brak više nije pitanje hoće li doživjeti izvanbračnu privlačnost, nego kada”

ARCHIVA VL



Podnaslov knjige glasi “Vodič za suočavanje i prevenciju”, a to znači da je teško naći čovjeka kojem vodič zvan “Nevjera” neće zatrebati

Bojana Radović
bojana.radovic@vecernji.net
ZAGREB

Dr. Ana Kandare Šoljaga međunarodno je priznata psihologinja, koja je studij psihologije završila je u Rijeci, magistrirala i doktorirala u Zagrebu te specijalizaciju iz psihologije savjetovanja stekla na University of Strathclyde u Škotskoj. Iza nje su dva desetljeća intenzivnih psiholoških savjetovanja, a široj je javnosti najpoznatija kao autorica knjige “Tinejdžeri – praktični vodič za roditelje”. Znanje je upravo objavilo njezinu novu knjigu “Nevjera – vodič za suočavanje i prevenciju”.

Je li nevjera danas sveopća pojava? Možemo li uopće razmišljati o nekoj ljubavnoj vezi i reći – samima sebi, ali i partneru – nevjere neće biti?

Nevjera je vrlo raširena pojava, prema istraživanjima, učestalija nego li ikada prije. Izgleda da će velika većina nas tijekom života biti u nekoj od uloga ovog nesretnog trokuta, a neki i u više uloga. Na žalost, nema nijednog odnosa koji sa sobom nosi jamstvo da će biti monogaman. Monogamija nije zagarantirana bračnim zavjetima, našim željama, pa čak ni ljubavlju koju osjećamo prema partneru. Za sve koji danas stupaju u brak ili neki drugi tip monogamnog odnosa izgleda da više uopće nije pitanje hoće li doživjeti neku izvanbračnu privlačnost, nego kada će je doživjeti. Da takva privlačnost ne postane bolna priča nevjere, svi bi parovi – i oni koji su već preživjeli nevjeru i oni koji još nisu imali takav problem – trebali učiti o tome kako spriječiti nevjeru.

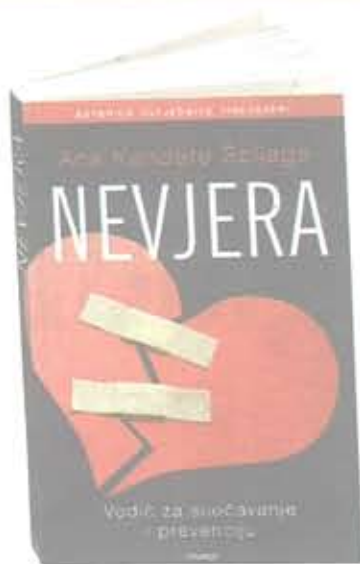
Razlikuje li se nevjera koja je samo seks za jednu noć od one koja uključuje emocionalnu vezu? Što kada paralelni život traje godinama?

Nevjera za jednu noć tip je nevjere koja se najčešće događa kao rezultat spleta okolnosti i često je rezultat impulzivne odluke. Najčešće se događa na poslovnim putovanjima ili sličnom tipu kraće odsutnosti od kuće. Ponekad se dogodi s osobom poznatom otprije, ali najčešće se događa sa strancem. U pozadini ovog tipa nevjere najčešće nalazimo razloge kao što su: pijanstvo, znatiželja, sažaljenje, pa

Napisala sam ovu knjigu i zbog mnogih koji će doživjeti nevjeru, a neće moći niti htjeti potražiti stručnu pomoć, kaže psihologinja

ANA KANDARE ŠOLJAGA

Ne treba priznati nevjeru! Bolje je prestati varati i prevarenog partnera poštediti patnje



Sve o nevjeri
Mnoge nesretne priče mogle su imati lakši tijek i bolji ishod da su ljudi imali stručne informacije, a to je i jedan od razloga zbog kojih je autorica napisala ovu knjigu



Kako živjeti s tinejdžerom?
Mnogi roditelji kažu da im je upravo ova knjiga Ane Kandare Šoljage olakšala nastresnije razdoblje roditeljstva

čak i pristojnost. Najčešće je to izolirani incident koji se više nikada neće ponoviti i koji ne nosi značajniji emocionalni naboj. Za razliku od ovog tipa nevjere, emocionalna nevjera uključuje snažne i razne emocije: intenzivno razmišljanje o toj osobi, povjeravanje toj osobi vezano uz intimne stvari, osjećaj gubitka kada se ne može biti u kontaktu s tom osobom, izraženu empatiju i brigu prema toj osobi te osjećaj radosti i ispunjenja kada se provodi vrijeme zajedno. Za razliku od ova dva tipa nevjere, paralelni život uključuje dugoročni razvoj nevjernog odnosa, bez napuštanja bračnog odnosa. Pritom se nevjerni partner osjeća malo ili nimalo povezan s bračnim partnerom i najčešće vidi taj odnos isključivo kroz obveze: pravne, imovinske ili roditeljske. Odnos s trećom osobom često služi upravo za popunjavanje praznina u bračnom odnosu.

Koji su glavni razlozi nevjere?

Ne postoji jedan uzrok nevjere. Nevjera se događa zbog brojnih različitih razloga, od kojih većina njih nema veze s brakom, već s osobnim razlozima nevjerne osobe. Zato se nevjera najčešće i događa u razdobljima povećanih životnih zahtjeva i pojačanog stresa, kao što su rođenje djeteta, promjena posla, gubitak posla... To je suprotno od onoga što mnogi ljudi misle o nevjeri, a to je da je glavni i najčešći uzrok nevjere loš brak. Istraživanja kažu da više od 50 posto muškaraca i 30 posto žena koji su bili nevjerni procjenjuju svoj brak sretnim, a to potvrđuju i ona istraživanja koja kažu da osoba može osjećati snažan osjećaj privrženosti bračnom partneru, a opet osjetiti snažnu privlačnost i zaljubljenost prema nekoj drugoj osobi.

Kako varaju žene, a kako muškarci?

Postoji raširena predrasuda da žene varaju zbog emocija, a muškarci zbog seksa. Ono što ja primjećujem u svojoj praksi jest da velika većina nevjera uključuje emocije. Ali kada muškarci govore o nevjeri, više govore o seksualnom aspektu nevjere, a žene o emocionalnom aspektu.

Treba li nevjeru priznati?

To je dilema većine nevjernih partnera dok još nisu otkriveni. Za oba izbora postoje uvjerljivi argumenti. 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 govori i o preuzimanju odgovornosti, o namjeri da odnos s trećom osobom trajno završi te o namjeri da se njeguje iskrenost u bračnom odnosu. Ključno kod odluke da se nevjera prizna jest pravi razlog želje za priznanjem. Iz onoga što mogu vidjeti u svojoj praksi, većina nevjernih partnera razmišlja o tome da priznaju nevjeru zato što osjećaju intenzivnu krivnju i nadaju se da će ona nakon priznanja proći. No, nakon priznanja događa se upravo suprotno! Očaj i golema patnja prevarene osobe samo još više razbuktaju osjećaj krivnje. Neki nevjerni partneri žele priznati nevjeru jer osjećaju da bi trebali biti iskreni, jer je to ispravan moralni izbor i ispravan način življenja i njegovanja odnosa. To je posve razumljiv argument, ali što kada ta iskrenost dovede vašeg bračnog partnera u stanje užasne traume s dugoročnim posljedicama? Teška je to i ozbiljna dilema. Većina stručnjaka koji rade na ovom području smatraju da je bolje nevjeru ne priznati, upravo zato da se prevarena osoba poštedi patnje. Stručnjaci pritom, s nevjernim partnerom, intenzivno rade na tome da se nevjera odmah prekinu i da se poradi na uzrocima nevjere. Energiju koja se potroši na njegovanje rana prevarenoj osobi puno je bolje potrošiti na poboljšanje odnosa samih sa sobom i poboljšanje bračnog odnosa. Na taj se način, 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. No, odgovor na pitanje priznati nevjeru ili ne vrlo je individualan i značajno ovisi o specifičnoj situaciji, specifičnom bračnom odnosu i bračnom partneru. 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 te ako je psihički nestabilna zbog bolesti ili neke životne krize. Saznanje o nevjeri partnera velika je psihička trauma i, dode li na plodno tlo, može izazvati razne reakcije među kojima su i najekstremnije, kao što je samoubojstvo ili ubojstvo.

Može li se nevjera oprostiti? Kako utječe na vezu kada partneri odluče prijeći preko nje?

Nevjeru je moguće oprostiti, ali kvalitetan, zreo i potpun oprost stvar je znanja i rada na sebi i odnosu. Partneri mogu odlučiti prijeći preko nevjere na mnoge pogrešne načine, koji ih u konač-

nici odvedu u loš odnos ili razvod braka. Oko dvije trećine brakova pogodnih nevjerom raspast će se. Zanimljivo je da od same nevjere do razvoda braka obično prođe između godinu-dvije. Znači da postoji razdoblje u kojem se par pokušava od nevjere oporaviti. Način na koji će se oporavljati pritom je ključan. Najčešće brak ne propadne zbog nevjere, nego zbog krivog načina oporavka od nevjere.

Što kada je "trokutu" stalno stanje stvari? Čak i ako za njega znaju sve uključene osobe?

Nevjeru ovog tipa bračni partner često slušuje i barem je prividno prihvaća ili tolerira. Pri tome, o nevjeri bračni partneri najčešće uopće ne razgovaraju. Međutim, štetni učinci nevjere, bez obzira na privid sklada i mira, vidljivi su u samopoštovanju i kvaliteti življenja svih uključenih osoba.

Kako se "izliječiti" od nevjere? Je li lijek na temu "klin se klinom izbija" poguban za osobu koja ga primijeni?

Nevjera iz osвете vrlo je neučinkovit način oporavka. Osveta je česta tema u mislima prevarenih partnera, no na sreću, najčešće ostaje na razini fantazije. Pritom prevarena osoba misli kako će „izravnavanjem računa“ doživjeti prestanak patnje i poništavanje izdaje, ali to se nikada ne dogodi. Jedna nevjera ne može izbrisati drugu, a dvije su nevjere previše i za brakove koji su imali šansu preživjeti. Nevjera iz osвете može posve zamaskirati razloge zbog kojih se dogodila prva nevjera, i time dodatno spriječiti mogućnost oporavka bračnog odnosa.

Što je prvo što kažete svojim pacijentima kada vam kažu "prevaren sam...", što kada kažu "prevario sam...?"

„Žao mi je...“ Svim je osobama koje su uključene u nevjeru teško, i svima je potrebna psihološka pomoć.

Koji su bili vaši glavni motivi da ukoričite sve što znate o nevjeri?

Ovu knjigu napisala sam potaknuta sudbinama brojnih ljudi koji su potražili moju stručnu pomoć zbog nevjere. Mnogi od njih po pomoć su stigli nakon što su se već jako napatili i znatno 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 i vlastitoj djeci. Mnoge od tih priča mogle su imati lakši tijek i bolji ishod. ●

SUTRA OBZOR



EKSKLUZIVNI INTERVJU DAVOR DERENČINOVIĆ, PREDSEDNIK SMIJENJENE PREDSEDNIČINE KOMISIJE ZA POMILOVANJA

Tko će se nakon ovog linča i orkestrirane medijske kampanje usuditi predložiti novo pomilovanje?!

**DOSJE: POLOŽAJ ŽENA DANAS
KONZERVATIVNA
REVOLUCIJA: HOĆE LI
SE ŽENE JOŠ JEDNOM
MORATI IZBORITI ZA
SVOJA PRAVA**

ŽENE OBAVLJAJU 75% POSLOVA NA SVIJETU, A ZARABUJU DESETINU SVJETSKOG DOHOTKA



ANALIZA IVANA HRSTIĆA

Ne uspostavi li se u Vladi principijelna koalicija, Hrvatskoj se ne piše dobro

Za Obzor pišu: Milan Ivkošić, Mirko Galić, Goran Gerovac, Slaven Letic, Branimir Pofuk, Edl Jurković

vecernji.hr

**Večernji
list**

želim znati, volim čitati.