

"NEMOJTE PROBLEME RJEŠAVATI NEVJEROM"

Doktorica psihologije te vlasnica psihološkog savjetovališta Ana Kandare Šoljaga napisala je knjigu "Nevjera", o čemu smo morali porazgovarati



"Najčešće se uzroci nevjere skrivaju u području osobnih problema i stresa"

"ZA POMOĆ MI SE ČEŠĆE OBRAĆAJU ŽENE, NEOVISNO O TOME U KOJOJ SE ULOZI NAĐU"

• Mate svoje psihološko savjetovalište. Od svih vaših klijenata, koliko je onih koji vam se obraćaju zbog problema nevjere?

Radim ovaj posao već dvadeset godina i primjećujem da mi se zbog problema s nevjерom posljednjih godina obraća sve više ljudi. Problemi u odnosima s osobama koje su nam važne i inače su dominantan razlog dolaska po psihološku pomoć. S vremenom je nevjera postala jedna od pet top-tema u mojojem savjetovalištu.

• Traže li više pomoći oni koji varaju ili oni koji su prevareni i kakav je omjer muškaraca i žena?

Obraćaju mi se svi sudionici nevjere, no ipak najčešće osobe koje su prevarene jer su one

neovisno o tome u kojoj se ulozi u trokutu nađu.

Žene i inače češće traže psihološku pomoć. No veselim se vidjeti da taj omjer nije fiksni te da se ipak s vremenom mijenja. Danas mogu reći da u savjetovalištu na temu nevjere radim i sa sve više muškaraca, i to u svim ulogama nevjernog trokuta.

• Cosmo je često pisao o nevjeri, no rijetko kad smo se dotaknuli situacije u kojoj žena vara muškarca. U svojoj knjizi navodite da žene sve češće postaju počiniteljice nevjere. Sto je dovelo do toga?

Nadalje, žene se koriste internetom i tako im se otvaraju nebrojene prilike za upoznavanje potencijalnih partnera.

RAZGOVARALA: MARINA BILUĆ. FOTOGRAFIJA: JOSIP ČEKADA

Osim toga, smanjile su se negativne emocionalne, fizičke i pravne posljedice za žene ako se nevjera otkrije, a žene su i sve samostalnije i finansijski neovisnije o muškarcu s kojim su u vezi ili braku. I za kraj, društvene poruke koje možemo vidjeti u serijama, filmovima i knjigama, kao i u životu javnih osoba, više toliko ne osuđuju žensku nevjelu.

"NISU BRAČNI PROBLEMI UZROK NEVJERE, NEGO JE UZROK NERJEŠAVANJE PROBLEMA"

• Navodite i da su ljudi koji imaju određene karakteristike skloniji nevjeri od drugih, možete li nam to objasniti?

Znanstvena istraživanja u području psihologije često se bave proučavanjem toga utječu li i na koji način neke naše osobine ili su one povezane s nekim našim ponašanjima ili životnim problemima. Tako se istraživalo i to postoje li neke osobine koje povećavaju vjerojatnost da će osoba varati, ali i postoje li neke osobine koje povećavaju vjerojatnost da će osoba biti prevarena.

Mislim da je to iznimno zanimljivo jer se svi trudimo proniknuti u to kako se od nevjere najbolje zaštiti i svima nam dobro dođu informacije na što kod partnera trebamo obra-

• Što vam vaša istraživačka i klijenti kažu: koji su najčešći razlozi nevjere?

Istraživanja pokazuju da se najčešći uzroci nevjere nalaze negdje u području osobnih problema i stresa. Drugim

A što stoji u pozadini izleta za jednu noć?

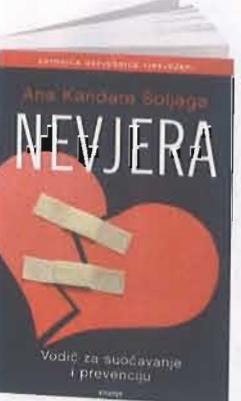
Nevjera za jednu noć takav je tip nevjere koji se događa najčešće kao rezultat spletka okolnosti pa je često rezultat impulzivne odluke. Najčešće se događa na poslovnim putovanjima ili tijekom kraćeg odsustva od kuće. Ponekad se dogodi s osobom poznatom od prije, ali češće se dogodi s osobom koju se prvi put sreće. U pozadini ovog tipa nevjere najčešće nalazimo razloge kao što su prijanstvo, znatiželja, sažaljenje, pa čak i pristojnost. Riječ je najčešće o izoliranom incidentu koji se većinom nikada više ne ponovi, a nevjerna osoba najčešće osjeća intenzivno kajanje zbog događaja i nema nikakvu namjeru prekinuti vezu ili bračni odnos.

riječima, nevjera je najčešće loš način na koji ljudi pokušavaju riješiti neke vlastite probleme. Znanstvena istraživanja nedvosmisleno pokazuju da je upuštanje u nevjelu najčešće u razdobljima povećanog stresa, kada je život zahtjevni i teži, primjerice kada se rodi dijete, kada se dobije promaknuće ili otkaz, kada se preselimo ili imamo neku drugu veću životnu promjenu.

Za razliku od toga, na pitanje što misle koji ih je razlog naveo na nevjelu, ljudi najčešće odgovaraju jednom od dvije teze: ako je brak loš, najčešće smatraju da je loš brak uzrok nevjere, ali kako se nevjera nerijetko događa i u brakovima u kojima ljudi procjenjuju sebe sretnim, tada je najčešće objašnjenje za nevjelu – dosada. Zapravo, nisu bračni problemi uzrok nevjere u lošem braku, nego nerješavanje bračnih problema, što se opet ubraja u domenu osobnih problema. Što se tiče dosade, ona proizlazi iz nepoznavanja sebe i neznanja kako kvalitetno graditi sebe i dugotrajni ljubavni odnos.

• Postoje osobe koje varaju, ali zbog toga osjećaju grižnju savjesti, go svejedno to ponavljaju. Sto predlažete u takvim slučajevima?

Postoje osobe koje nevjerom uporno pokušavaju riješiti neke svoje probleme, kao što postoje osobe koje to pokušavaju učiniti alkoholom ili prejedanjem. Prilikom problema ne nestaju nego se povećavaju, ali osoba ne odustaže od svog ponašanja. Jedini izlaz iz toga jest u boljem razumijevanju sebe, pravih uzroka takvog ponašanja i učenju novih, kvalitetnijih načina suočavanja sa životnim problemima. Stručnjaci u tome mogu puno pomoći, ako osoba želi pomoći.



KNJIGA KOJA UKLJUČUJE SVE TRI STRANE

Ova je knjiga posebno zanimljiva zbog najmanje tri stvari. Prva je ta što u Hrvatskoj ne postoji ovako opširan, utemeljen (kako na znanosti tako i na praksi), praktičan stručni vodič za bolnu krizu nevjere. Druga je ta što je ova knjiga, ne samo na razini Hrvatske nego i u svijetu, jedinstvena po tome što je vodič u kojem konkretnu psihološku pomoć mogu dobiti sva tri sudionika nevjere: prevarena osoba, nevjerna osoba i treća osoba. Nevjera je sagledana pojedinačno iz ugla svake od tri osobe, specifičnim pogledom na stvari, specifičnim brigama koje imaju i specifičnim načinom oporavka koji treba svaka od njih. Treća je ta što je knjiga namijenjena i preventiji nevjere, znači svakoj osobi koja želi dugotrajnu monogamnu vezu, ili je već imala, bez obzira na to je li već u životu imala iskustvo nevjere ili nije. Istraživanja pokazuju da je nevjera u tolikom porastu da današnji mladi parovi ne bi trebali razmišljati o tome hoće li se s ovim problemom morati u životu nositi, nego kada će se morati nositi. Razumjeti što pomaže, a što odražaje u preventiji nevjere iznimno je važno u izgradnji kvalitetnih ljubavnih odnosa. Osim toga, ova će knjiga biti korisna i svima koji žele pomoći osobama koje su doživjele nevjelu: roditeljima, prijateljima, obitelji, a svakako i stručnjacima.



"PREMA ISTRAŽIVANJIMA, RASPAST ĆE SE DVije TREĆINE BRAKOVA POGOĐENIH NEVJEROM"

● U knjizi spominjete nevjero iz osvete – kako ćemo prepoznati da varamo iz tog razloga? I koliko se često susrećete s takvim slučajem?

Osveta je česta tema u mislima prevarenih partnera, no najčešće, srećom, ostaje samo na razini fantazije. Logika prevarene osobe jest da će "izravnavanje računa" donijeti prestanak patnje i poništavanje izdaje koju je nudio nevjeri partner. No to se nikada ne dogodi. Jedna nevjera ne može izbrisati drugu, a dvije su nevjere previše i za brakove koji su imali dobru šansu preživjeti prvu nevjero. Osim toga, nevjera iz osvete može potpuno zamaskirati razloge zbog kojih se dogodila prva nevjera i time dodatno sprječiti mogućnost oporavka bračnog odnosa. Srećom, takvog načina osvećivanja nema puno, sigurno i zato što je prevarena osoba u toliko velikoj patnji da nije u stanju takvo nešto izvesti. Zanimljivo je da sam u praksi primjetila da su ovom tipu nevjere sklonije mlađe osobe, tinejdžeri i studenti, a kasnije je u životu rijed. To je zato što je osveta zapravo nezrela reakcija na nanesenu nam nepravdu te sazrijevanjem shvaćamo da je mnogo mudrije ne koristiti je.

● Osim seksualne, pišete i o emocionalnoj nevjero. Kako znati da smo prešli granicu prijateljstva i ušli u zonu nevjere?

Emocionalna nevjera ima sve bitne sastojke za nevjero, osim

što odnos (još) nije postao seksualan. Ono temeljno što je opisuje jest intenzivno razmišljanje o toj osobi, intenzivne emocije prema toj osobi, povjerenje toj osobi vezano uz intimne stvari, tajne koje se stvaraju s tom osobom, osjećaj gubitka kada se ne može biti u kontaktu s tom osobom, izražena empatija i briga prema toj osobi te osjećaj radosti i ispunjenja kada se provodi vrijeme zajedno.

Kako bismo znali jesmo li prešli granicu, treba se upitati bi li bračni partner, da može vidjeti taj odnos izbliza, bio time zadovoljan i osjećao da ga taj odnos ni na koji način ne ugrožava te bismo li sami tolerirali da partner ima takav poseban odnos s nekom svojom prijateljicom. Skrivanje odnosa ili dijelova tog odnosa pred partnerom treba biti alarm, kao i dijeljenje intimnih informacija o vezi i problemima u vezi.

● U knjizi se bavite i online nevjero, što je iznimno zanimljivo. Možete li objasniti što sve spada pod online nevjero?

Online nevjera jest oblik nevjere koji se događa u virtualnom prostoru, putem chata, maila i videokomunikacije. Uključuje razvijanje odnosa s jednom osobom i održavanje redovitog kontakta s njom putem interneta. Pritom se s tom osobom dijele intimne informacije o sebi, svojim osjećajima, potrebama i željama, ali i o problemima u primarnoj vezi. Te se aktivnosti redovito skrivaju od partnera.

Karakteristično je za sudiонike online nevjere da ne priznaju nevjero jer nisu u stvarnom fizičkom kontaktu s tom osobom. Zanimljivo je koliko se jako mnogi ljudi opiru shvaćanju online nevjere kao samo još jednog tipa nevjere, jer u tom uvjerenju nerijetko ustraju čak i oni koji su imali zajedničku online masturbaciju.

● Koliko su česte online nevjere?

Online nevjera je postala iznimno raširena, a virtualna je povezanost otvorila prilike za nevjero kao nikada dosad. Više se prilike za nevjero ne ograničavaju na susjedstvo, radno mjesto, društvo s kojim se družimo ili eventualno hobi

kojim se bavimo, nego sežu toliko daleko koliko ima signala za internet. Online nevjera je vrlo raširena upravo zbog lake i jeftine dostupnosti interneta, kao i anonimnosti koju takvo druženje nudi.

Društvene mreže, chat sobe, portali za upoznavanje i pornografske stranice dali su zamaha razvoju ovog tipa nevjere.

Online nevjera specifična je i po tome što se može dogadati bilo kada, i noću i danju, i to često upravo iz obiteljskog doma. Činjenica da nema stvarnog fizičkog kontakta čini odnos još intenzivnijim, virtualna stvarnost povećava mogućnosti za idealiziranje odnosa, a sve to povećava štetne efekte online nevjere na vezu.

Koliko god tema vaše knjige bila teška – na kraju ipak ostavljate nadu i smatrati da nevjera nužno ne mora uništiti vezu. Ukratko, kako veza može preživjeti nevjero?

Koliko god to čudno zvučalo, nevjera može imati neutralne, negativne i pozitivne efekte na vezu. Ponekad je odnos već toliko umrtyljen i prazan da nevjera ne učini nikakav efekt, ni pozitivan ni negativan, pa govorimo o neutralnom efektu. Ipak, nevjera najčešće donosi negativne efekte za vezu. Primjerice, istraživanja pokazuju da će se dvije trećine brakova pogodenih nevjeroj na kraju razvesti. Zanimljivo je da će se takav razvoj situacije dogoditi ne odmah nakon saznanja o nevjero, kao što bi se moglo očekivati, nego tijekom godine dana do dvije nakon nevjere. Znači da postoji neko vrijeme, i to ne kratko, u kojem partneri pokušavaju razumjeti što će napraviti s odnosom i vlastitim životom te mogu li nastaviti biti zajedno. Upravo u tom razdoblju imati kvalitetnu, provjerenu stručnu informaciju i vodstvo čini golemu razliku. S tom sam mišlu i napisala ovu knjigu.

● Neka vaš odnos bude vaš prioritet.

Ono čemu smo posvećeni i oko čega se trudimo raste. Na početku nekog odnosa, dok smo jako zaljubljeni, prioritetni položaj odnosa nameće se sam po sebi, potpuno nam je prirodno da je partner središte našeg svijeta i razmišljanja. Za to su prvenstveno odgovorni snažni i ugodni biokemijski procesi koji se u tom trenutku događaju u našem mozgu. Tijekom života mnoge će nam druge obaveze i brije odvlačiti pozornost. Bit će potrebno dodatno se potruditi kako bi naš zajednički odnos i ostao prioritet. Istraživanja pokazuju da ono oko čega se trudimo procjenjujemo vrednjim, a to je upravo ono što želite. Zanimljivo je i to da istraživanja pokazuju da oni partneri koji su uspjeli izgraditi i očuvati sretan odnos imaju nešto zajedničko: redovito i često iskazuju jedno drugome razne geste privrženosti i ljubavi – dodiruju se, grle se, ljube i rado se drže za ruke.

● Budite jedno drugome najbolji prijatelj.

Nazovite jedno drugo kada se dogodi nešto lijepo ili ružno. Njegujte ideju da ste vi i partner tim, tim koji se zajedno oznaji, zajedno plače i zajedno slavi. Kada govorite o partneru drugim ljudima, govorite pozitivno, naglašavajte vašu privrženost i zajedništvo, partnerove vrline i sve ono što volete raditi zajedno. Riječ "mi" neka bude nezaobilazna u vašem rječniku kada razmišljate ili govorite o svom životu. Branite jedno drugo i budite jedno drugom podrška i nasamo i pred drugim ljudima. O bračnim problemima ili brigama razgovarajte između sebe, a ne s prijateljicama/prijateljima ili, primjerice, s mamom. O bračnim problemima nikada ne razgovarajte s kolegama, prijateljima ili poznanicima suprotnog spola jer upravo tako vrlo često počinje nevjera.

● Dnevno je važno.

Dnevno se trudite pružiti brigu i pažnju jedno drugome. Pošaljite nježnu poruku, pitajte partnera o njegovim brigama, zagrlite se bez razloga, odmarajte se zajedno, dodirnite se u prolazu, pohvalite partnera. Kažite partneru da ga volite i da vam je važan. Kažite partneru da vas veseli. Zahvalite partneru na pomoći. Gledajte se u oči. Dnevno imajte najmanje 15 minuta tijekom kojih niste na telefonu, internetu, ne gledate televizijski program i ne radite ništa drugo osim što međusobno razgovarate.

● Neka seksualnost ne bude samo seks.

Seksualnost počinje dodirom, pažnjom, osmijehom, komplimentom – a ne stimulacijom spolovila.

PREVENCIJA NEVJERE: 10 NAJVĀZNJIH SAVJETA IZ PRAKSE

Pred vama je ulomak iz knjige koji obuhvaća deset najvažnijih savjeta iz svakodnevnog, dugogodišnjeg rada autorice s ljudima

negi će se zajedno osjećati lijepo i još se više zblizi.

● Pomozite partneru da vam ugodi.

Kada je u pitanju zadovoljenje vaših potreba i želja, nemojte prepustiti partnera samome sebi. Pomozite mu. Napišite listu želja i podijelite je s partnerom. Zapišite što bi vas veljelo raditi, imati, kamo biste željeli oputovati, što vidjeti, okusiti, isprobati. Na taj način da cete partneru ideje kojima vas može oduševiti. Redovito nadopunjavajte svoje liste, i držite ih tamo gdje ih možete lako pronaći. Pokušajte barem jednom godišnje učiniti zajedno nešto novo, nešto što nikada niste probali.

Izdajte iz svojih navika i budite zajedno dok istražujete nove izazove jer se na taj način suprotstavljate dosadi i predvidivosti koja proizlazi iz rutine i navike.

● Nemojte idealizirati partnera.

On nije savršen kao ni vi, a svako idealiziranje odvest će vas u razočaranje. Zaljubljenost, pogotovo ona snažna, puna je idealiziranja, a nakon što popusti (a uvjek popusti) slijedi otreženje. Zrela ljubav nosi u sebi duboku svjesnost o tome da partner nije savršen, da ima manu i da može pogriješiti – nekada i vrlo ozbiljno – kao što možemo i mi sami. Budite skloni praštanju sebi i blagosti prema sebi pa cete tako lakše oprostiti i biti blagi i prema partneru.

● Naučite se svadati bolje nego što ste se svadali do jučer.

Svi se parovi povremeno posvađaju. Dapače, ako ste se prestali svadati, trebate se upitati je li upravo to upozorenje da vaš odnos možda propada. Parovi koji se nikada ne svadaju najčešće su upravo oni koji su postali apatični i odustali jedno od drugoga. Među onima koji se svadaju mnogi se svadaju na nezrele načine, onako kako im spontano dođe, a najčešće onako kako su to naučili tijekom odraštajna u vlastitoj obitelji. Svadba pritom upravlja uzrujanost, a ne sama osoba. Važno je da postanete svjesni toga da je svadjanje vještina. Možete je naučiti raditi bolje nego što ste je radili do jučer. Divan je osjećaj da možete upravljati sobom kada ste uzrjani, a najbolje je od svega kada vidite koliko dobrih rezultata možete postići takvim pristu-

pom. Ako ne uspijete sami, svakako se obratite stručnjaku kako bi vam pomogao u vezi s tim.

● Budite posebno oprezni u razdoblju većih životnih promjena. Rođenje djeteta, ulazak djeteta u razdoblje adolescencije, gubitak posla, povratak na posao nakon duljeg prekida ili neka druga veća životna promjena razdoblja su pojačane nesigurnosti i napetosti za oba partnera. Ne zaboravite da se svaka veća životna promjena koja se događa jednom partneru događa i drugom. Razgovarajte o tome što se događa jer svijest o tome da se nalazite u delikatnoj životnoj fazi znatno olakšava razumijevanje vlastitog i partnerovog ponašanja. Ključna je u tome otvorena komunikacija i zajedničko razmišljanje i komentiranje novonastalih okolnosti i emocija koje ih prate – i to bez osuđivanja. Na taj će način imati priliku izraziti neke svoje nove potrebe ili čuti nešto o partnerovim potrebama, što će vas u konačnici spasiti od razočaranja i udaljavanja. Ovakva su razdoblja ona u kojima je potrebno puno brige o samima sebi i partneru. Oslonite se na obitelj i prijatelje, a u razdobljima većeg stresa ne okljevajte potražiti i stručnu pomoć.

● Donešite odluku da ćete biti vjerni. Shvatite da prevencija nevjere počinje s vama samima. Ako ste samo orijentirani na to da vam partner ostane vjeran, propuštate onaj dio cijele priče u vezi s kojim imate najviše utjecaja i najveće izglede za uspjeh. Znate i sami da nije moguće kontrolirati ponašanje nekog drugog, ali je zato itekako moguće kontrolirati vlastito. Donešite odluku o vjernosti sami za sebe i posvetite se njegovanju te odluke. Potrebno je puno emocionalne zrelosti da ovu temu posložite na pravu način, zato se nemojte zavaravati da ste vjerna osoba samo zato što spontano dosad niste još imali potrebu prevariti partnera. Nema te osobe koja je rođena vjerna ili one koja je rođena nevjerna. Nevjera, kao i vjernost, stvar su naše svjesne odluke. Ako se ne posvetite ovoj temi i odluci vezanoj uz nju, vjerojatno ćete se nemalo iznenaditi samim sobom. Imajte na umu da nekome iskušenja dođu prije, a nekome posljede. Malo je onih, ako ih uopće ima, koji ne dožive neko iskušenje ovakvog tipa. Na svijetu ima jako zanimljivih ljudi, lijepih i pametnih, ugodnih i inspirativnih. Možda još niste našli na nekoga tko bi vas na taj način zainteresirao, ali to nije dovoljno da spriječite nevjero, a kamoli da sebe proglašate vjernom osobom.