



NEVJERA

**ZAŠTO NAM SE DOGAĐA,
KAKO JE PREŽIVJETI I
OPORAVITI SE OD NJE?**

Nevjeru, kao ultimativno kršenje bitnih bračnih zavjeta osuđuje većina ljudi, čak i oni koji je i sami prakticiraju.

Unatoč osudi, toliko je raširena - kao da je upravo zbog toga posebno privlačna. Jesmo li mi loši, je li nam moral pao na niske grane ili se događa nešto drugo?

Napisala dr. sc. Ana Kandare Šoljaga, www.psiholog-rijeka.com

Fotografije Profimedia i Josip Čekada

Svake godine u Hrvatskoj nešto manje od 20.000 parova donese emocionalnu i pravnu odluku da će ostatak svog života provesti zajedno. Kao dio te ekskluzivne odluke, zavjetuju se i da će cijelog života jedno drugome biti posve vjerni te da nikada više neće biti seksualno ili ljubavno blijski ni s kim drugim. Zavjetuju se na to da ništa neće omesti njihovu vječnu ljubav i vjernost - nikakvi životni problemi, brige, životne faze ili promjene.

Prevelika očekivanja

Međutim, statistike pokazuju da će se trećina njih razvesti već tijekom prvog desetljeća. Drugi će nekako izdržati pritiske male djece i neprospavanih noći, bjesnih tinejdžera i kreditnih rata, nagonilnih kilograma i prvih znakova stareњa i - na bolji ili lošiji način - ostati zajedno i duže od deset godina.

Današnji su bračni odnosi pod pritiskom kao nikada dosad, kao što su i očekivanja od partnera i

novonastale bračne zajednice veća nego ikada. Od partnera očekujemo da nam bude najbolji prijatelj, osoba kojoj ćemo se povjeravati i koja će nas razumjeti, osoba koja će nam dati osjećaj pripadnosti i sigurnosti u odnosu koji je karakteriziran trajnošću, toplinom, ali istodobno i zanimljivošću, uzbudljivošću i strašću. U tako važnom cjeloživotnom odnosu želimo imati partnera koji će znati kako nas utješiti, ali i kako nas uzbuditi, znati kako nas oduševiti i iznenaditi, ali koji će istodobno biti u potpunosti siguran i predvidljiv. Sve ovo želimo

u vremenu u kojem je život zanimljiviji nego ikad, mogućnosti upoznavanja ljudi diljem svijeta nikad lakše, a životni vijek najduži.

Prividna 'ljubavna lutrija'

Ono što je posebno zanimljivo jest da sve ovo očekujemo, a da nam nitko nikada nije objasnio ili nas podučio kako bismo to mogli postići. Većini osoba čini se da je za uspjeh braka više zaslužna sreća nego trud, više to da smo 'naletjeli na onu pravu osobu' nego mudrost izbora i predanost u radu na sebi i na odnosu. U toj prividnoj 'ljubavnoj lutriji' oko 60 posto muškaraca i 40 posto žena iznevjerit će temeljne bračne zavjete i imati seksualni odnos ili čak zaljubiti se u nekog drugog. Ni oni koji kažu da su zadovoljni svojim brakom neće uvijek uspjeti odoljeti izazovu nevjere, već će pasti u zagrljav treće osobe. Toliko puno ljudi tako će snažno povrijediti osobu kojoj su se zavjetovali na vjernost do kraja života.

Nevjeru, kao ultimativno kršenje bitnih bračnih zavjeta osuđuje

Većini se čini da je za uspjebu braka više zaslужna sreća nego mudrost izbora i predanost u radu na sebi i na bračnom odnosu!

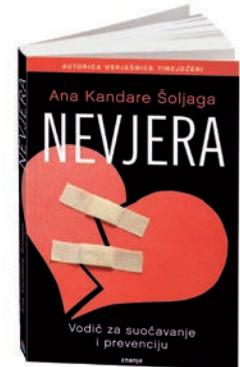
KOJI JE TIP LJUDI SKLONIJI NEVJERI?

Ima li nekih ljudi koji su posebno skloni nevjeri? Istraživači koji su se bavili tim pitanjem, proučili su više od sto različitih karakteristika osobnosti, i došli do zanimljivih rezultata. Naime, od svih mjerenih karakteristika osobnosti, samo su se tri pokazale važne u predviđanju toga tko će biti podložniji nevjernom ponašanju.

Narcisoidnost, manjak savjesnosti i psihoticizam one su karakteristike osobnosti koje znatno povećavaju izglede da osoba bude nevjerna. Međutim, sebična, manipulativna i impulzivna osobnost nije i jamstvo da će nevjeru doista biti počinjena. Nevjera je uvijek na kraju izbor svakog od nas i nema nijedne dimenzije osobnosti koja je može sa stopostotnom sigurnošću predvidjeti ili sprječiti.



Dr. sc. Ana Kandare Šoljaga je doktorica psihologije te vlasnica psihološkog savjetovališta u kojem pruža usluge psiholoških tretmana, psihodijagnostike i profesionalne orientacije. Završila je studij psihologije u Rijeci, specijalizirala se iz područja psihologije savjetovanja na University of Strathclyde u Glasgowu (Škotska), te magistrirala i doktorirala psihologiju u Zagrebu.



Nakon hit priručnika 'Tinejdžeri - praktični vodič za roditelje', dr. Ana Kandare Šoljaga u novoj knjizi 'Nevjera' odgovara na ključna pitanja vezana uz fenomen nevjere. Autorica stručno i zanimljivo detektira najčešće probleme u kojima se sve tri osobe u ljubavnom trokutu mogu naći te nudi konstruktivne odgovore kako razriješiti tu bolnu, emocionalno iscrpljujuću i katkad naizgled nemoguću situaciju. Knjiga 'Nevjera', u izdanju nakladničke kuće Znanje, stoji 89 kuna.

većina ljudi, čak i oni koji je i sami prakticiraju. Unatoč osudi, toliko je raširena, kao da je upravo zbog toga posebno privlačna. Jesmo li mi loši, je li nam moral pao na niske grane ili se događa nešto drugo? Je li prirodno živjeti cijeli život uz jednog partnera, a pogotovo ovako dug i zanimljiv život? Zašto nam se događa nevjera, kako je razumjeti, preživjeti i oporaviti se od nje? Kako spriječiti nevjerojatni i graditi odnos koji će odoljeti ovakvim izazovima?

Predrasude i činjenice

Nevjeru, kao malo koju temu, prate brojne predrasude. Možda je upravo zbog svoje tajnovite i neugodne prirode ova tema podložna brojnim pogrešnim shvaćanjima. S obzirom na njihovu brojnost, predrasude i činjenice su podijeljene u nekoliko kategorija. Predrasuda je, primjerice, da su ljudi prirodno monogamni.

Činjenica je, a to potvrđuju i istraživanja, da ne možemo sa sigurnošću reći jesu li ljudi prirodno monogamni ili nisu. Kad je riječ o nevjeri, društvo je licemjerno. S jedne strane smatra se da je nevjera pogrešna i moralno neprihvatljiva, a s druge strane populariziraju je mediji pišući o životima poznatih osoba; reklame, televizijske emisije i serije, knjige i filmovi. Dok većina ljudi ekspli-



do nevjere, od kojih većina njih nema veze s brakom, već s osobnim razlozima nevjerne osobe. Istraživanja govore da više od 50 posto muškaraca i 30 posto žena koji su bili nevjerni procjenjuje svoj brak sretnim. Uz to, osoba može imati snažan osjećaj privrženosti bračnom partneru, a opet osjetiti snažnu privlačnost i

u tome zašto su počinili nevjerojatno. Nevjere, od kojih većina njih nema veze s brakom, već s osobnim razlozima nevjerne osobe. Istraživanja govore da više od 50 posto muškaraca i 30 posto žena koji su bili nevjerni procjenjuje svoj brak sretnim. Uz to, osoba može imati snažan osjećaj privrženosti bračnom partneru, a opet osjetiti snažnu privlačnost i

pozitivan ishod imaju parovi koji su potražili stručnu pomoć. Mnoge ljubavne priče, koje su uzrok nevjere, ne prežive dalje od prve faze zaljubljenosti, koja je biokejumijski intenzivna i kratkotrajna. Procjenjuje se da većina 'nevjernih' odnosa završi unutar dvije godine. Istraživanja nisu jasno potvrdila povećanu vjerojatnost nevjere kod djece koja su svjedočila nevjeri roditelja.

Treba li nevjerojatno uvijek priznati? Ne, neke nevjerne odnose bolje je prešutjeti. Nevjera ili sumnja u nevjerojatno može povećati mogućnost za obiteljsko nasilje, pa čak i ubojstvo. Priznanje nevjere nekome tko je psihološki ranjiv i nestabilan može izazvati ekstremne emocionalne reakcije, koje su najčešće posve nepredvidivog tijeka i nepredvidivih posljedica, a uključuju i mogućnost samoubojstva. Većina se stručnjaka slaže da se, kada je to moguće, nevjera prešuti kako se prevarenog partnera ne bi izvrgnulo snažnoj patnji.

Nijedan brak nije imun na nevjerojatno. O nevjerojatno treba učiti i razgovarati. Prevencija zahtijeva kontinuiranu iskrenu komunikaciju i trud da se posvetimo monogamnom odnosu

citno osuđuje nevjerojatno, najmanje trećina njih nevjerojatno će počiniti i sami. Nijedan brak nije imun na nevjerojatno. O nevjerojatno treba učiti i razgovarati. Prevencija nevjerojatno zahtijeva, između ostalog, stalnu iskrenu komunikaciju i trud da se posvetimo monogamnom, ekskluzivnom ljubavnom odnosu. Postoji i predrasuda da je uzrok nevjerojatno loš brak. No, činjenica jest da ne postoji jedan uzrok nevjerojatno. Brojni su razlozi koji dovode

zahtijevajući prema drugoj osobi. Tipično je da treća osoba nije ni znatno mlađa ni atraktivnija od bračnog partnera. Nevjerojatno se događa i muškarcima i ženama. Žene sve brže nadoknadežuju razliku u učestalosti nevjerojatnog ponašanja koju smo imali u prošlosti, i danas ih je tek nešto malo manje od muškaraca. Razlozi za nevjerojatno vrlo su osobni, i nisu svedivi na spolne uloge. Razlike između muškaraca i žena

pogođeni i emocionalnom i seksualnom nevjerojatno.

Posljedice za brak

Ne, neke nevjerne odnose bolje je prešutjeti. Nevjera ili sumnja u nevjerojatno može povećati mogućnost za obiteljsko nasilje, pa čak i ubojstvo. Priznanje nevjere nekome tko je psihološki ranjiv i nestabilan može izazvati ekstremne emocionalne reakcije, koje su najčešće posve nepredvidivog tijeka i nepredvidivih posljedica, a uključuju i mogućnost samoubojstva. Većina se stručnjaka slaže da se, kada je to moguće, nevjera prešuti kako se prevarenog partnera ne bi izvrgnulo snažnoj patnji.



OPRAŠTANJE – LIJEK ZA SVE VAŠE RANE!

Često u svom savjetovalištu čujem da prijateljice jedna drugoj savjetuju da je najbolji lijek za prevareno srce – osveta jednakom mjerom: nevjерom! To je jako loš savjet.

Umjesto da osoba odluči oporaviti se, ona svoju pozornost usmjerava na osvetu nevjernom partneru, čime gubi dragocjeno vrijeme i energiju. Osveta nema nikakve veze s oporavkom, već s vraćanjem osjećaja kontrole ‘izjednačavanjem rezultata’.

Osveta je usmjerena na kaznu, a ne na izlječenje. Ona je priča ega, a ne priča duha. Budite jako oprezni s osvetom, ona se nerijetko ponaša kao bumerang, donoseći nove nepotrebne probleme i muke. Oni koji pribjegavaju osveti, najčešće time zadaju završni udarac svom posrnulom braku.

Odlučite li pak da ćete se liječiti i izlječiti, sigurno ćete to i učiniti. Da biste se zaista izlječili od ove boli (bez obzira na to što će biti s odnosom), morate moći oprostiti. Isto tako, da biste izlječili odnos (ako je to ono što želite), morate oprostiti.

Dakle, u oprostu je lijek koji vam je potreban za izlječenje ovih rana koje imate. Možete i prekinuti odnos, ali ako ne otpustite gorčinu i bijes, nosit ćete ih sa sobom kamo god da idete. Od loših osjećaja napraviti ćete svoje suputnike, umjesto da ih se riješite čim prije.

Oprost je isključivo vaša odluka i tiče se samo vašeg života.

Kada oprštate, činite to kao uslugu sebi, a ne zato da donesete mir bilo kome drugome. S druge strane, kažnjavanjem druge osobe, kažnjavat ćete i sebe. Otrvat ćete se negativnim mislima i lošim osjećajima koje te misli stvaraju. Oprostom ćete donijeti najviše koristi sebi, jer ćete se riješiti otrova, kamo god dalje krenuli. Morate se riješiti otrova da biste ponovno mogli biti sretni, voljeti i uživati u životu.

Kako biste mogli dohvatiti u sebi želju za oprostom i dopustiti sebi da oprostite i tako se u potpunosti oporavite, molim vas, odvojite svoje vrijeme i pokušate razmisliti o sljedećim temama:

1 NEMA SAVRŠENOG ČOVJEKA

Svi ljudi ponekad griješe u svojim odlukama. Neke su odluke tako loše da njima jako povrijedimo one koje volimo. Loše odluke, međutim, ne znače da je loš i čovjek koji ih je donio. Velike pogreške često su pozivi u pomoć.

2 NEMA SAVRŠENE LJUBAVI

Nema ni jednog bliskog i trajnog odnosa koji od nas ne traži sposobnost da praštamo. Nema prave ljubavi bez pravog oprosta.

3 OPROST NIJE TEŽAK

Teško je sebe dovesti do mjesta s kojeg vidimo da oprost ima smisla. Sposobnost da oprostite prirodno postoji u vama kao i u svakom drugom čovjeku, ali je potrebno ukloniti

prepreke u našem umu da bismo do njega uspjeli doći.

4 NEMA OPROSTIVIH I NEO-PROSTIVIH DJELA, oprost dјeluje na sva djela jednakom.

5 VRIJEME NE ZNAČI NIŠTA ZA OPROST

Možete oprostiti brzo, a možete i ne oprostiti nikada. Vi odlučujete.

Vrijeme za oprost nije proporcionalno ranama koje ste zadobili, nego je direktno povezano s vašim psihološkim zdravljem, snagom, hrabrošću i odlučnošću da se oporavite.

6 NESPOSOBNOST DA OSJETIMO I DAMO OPROST

u osnovi je brojnih bračnih brodoloma i loših odnosa općenito, bez obzira na to koje nedjelo ne možemo oprostiti.

7 OPROSTITI NE ZNAČI REĆI NEVJERNOM PARTNERU

da je ono što nam je učinio u redu, niti da to može opet napraviti.

8 OPROSTITI NE ZNAČI POTISNUTI BOL

Potiskivanje stvara nemir, a oprost stvara unutarnji mir i spokoj, osjećaj slobode i olakšanja.

9 OPROST JE VAŠ IZBOR!

10 NAJČEŠĆE PREPREKE OPROSTU

kriju se u potrebi da dokažemo koliko smo povrijeđeni (ne možete nikome ništa dokazati na taj način), u potrebi da kažnjavamo nevjernog partnera (kažnjavanje ga neće popraviti) te u strahu da će nas partner i/ili okolina doživjeti kao slabice.

Ljubav – vještina koja se uči

Nevjera će dotaknuti većinu ljudi: ili će sami biti nevjerni, ili prevareni, ili će biti u vezi s nekim tko je zauzet. Mnogi će isprobati i više od jedne uloge tijekom života. Nema nijednog odnosa koji nosi jamstvo da će biti monogaman. Monogamija nije zapečaćena bračnim zavjetima, željama, pa čak ni ljubavlju prema partneru. Nevjera je puno kompleksnija tema. Predrasude vezane uz nju najčešće onemogućavaju kvalitetan oporavak i stvarno razumijevanje problema, ostavljajući nas ranjene i razočarane, bez obzira na ulogu u ljubavnom trokutu. Pravilnim sagledavanjem stvari, nevjera postaje proces u kojem je moguće dublje razumijeti sebe i vlastiti život i time znatno poboljšati kvalitetu naših odnosa. Svi nastojimo pronaći i sačuvati ljubav i pritom činimo mnoge pogreške, najviše one koje su rezultat nerazumijevanja nas samih. Prava je ljubav vještina koja se uči, gradi i njeguje; ona nije samo emocija.