

dr sc. Ana Kandare Šoljaga

NEVERSTVO

VODIČ ZA SUOČAVANJE
I PREVENCIJU

Naslov originala

dr. sc. Ana Kandare Šoljaga

NEVJERA

Vodič za suočavanje i prevenciju

Copyright © 2015. dr sc. Ana Kandare Šoljaga

Copyright © za srpsko izdanje Laguna 2016.



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Radovanu,
mom čoveku za sva vremena*

Sadržaj

Uvod.	11
1. Neverstvo	17
Predrasude i činjenice o neverstvu	19
Koji je tip ljudi skloniji neverstvu?	24
Koji je tip ljudi skloniji da postane žrtva neverstva?	26
Žene i neverstvo	27
Neverstvo – najčešći znaci da je partner neveran	28
Tipovi nevernih odnosa	32
Faze neverstva	42
2. Prevarena partnerka	47
1. Kako ću preživeti neverstvo?	50
2. Može li naš brak da preživi neverstvo?	59

3. Jesam li ja kriva što me je partner prevario? .63
 4. Opsednuta sam detaljima neverstva
i trećom osobom. Treba li da znam detalje? 65
 5. Strategije suočavanja – koje su najbolje? . . .70
 6. Šta imam pravo da očekujem od nevernog
partnera? 73
 7. Šta reći deci, porodici i prijateljima
o neverstvu?77
 8. Šta ako ovo nije prvi put da mi je partner
neveran? Može li se on promeniti?82
 9. Kako oprostiti neverstvo?84
 10. Koji je cilj mog oporavka od partnerovog
neverstva?88
-
- 3. Neverni partner91**
 1. Zašto mi se dogodilo neverstvo?94
 2. Jesam li pogrešio upuštajući se u neverstvo? . .108
 3. Ali ja sam se zaljubio! Šta da radim?106
 4. Treba li da priznam neverstvo ako nisam
otkriven?119
 5. Strategije suočavanja s neverstvom
– koje su najbolje?123
 6. Kako znati koji odnos zadržati,
a koji završiti? Treba li da prekinem oba? . .126
 7. Kako se oporaviti od neverstva?130
 8. Kako prekinuti odnos s trećom osobom? . .134
 9. Kako ponovo zadobiti poverenje i pomoći
bračnoj partnerki da oprost neverstvo? . .137

10. Koji je cilj mog oporavka od neverstva? . . .	139
4. Treća osoba	141
1. Šta uraditi kad se zaljubite u zauzetu osobu?	144
2. Zašto sam pristala na ovakav odnos?	147
3. Hoće li on ostaviti svoju ženu?	151
4. Treba li ja da preuzmem inicijativu i obavestim njegovu ženu?	154
5. Treba li da mu postavim ultimatum?	155
6. Šta ako nikada više ne upoznam nekoga s kim ću se tako lepo osećati? Osećam da smo mi srodne duše.	157
7. Strategije suočavanja s vezom sa zauzetom osobom – koje su najbolje?	159
8. Kako da prekinete taj odnos i prestanete da se stalno vraćate?	162
9. Zašto su prekid svih kontakata i brisanje uspomena tako važni?	169
10. Koji je cilj mog oporavka od veze sa zauzetom osobom?	171
5. Oporavak od neverstva	173
1. Neverstvo	175
2. Otkriće neverstva i kriza	176
3. Suočavanje s neverstvom	178
4. Ponovni početak: izgradnja kvalitetnijeg i čvršćeg odnosa	182

6. Prevencija neverstva	184
Prevencija neverstva: šta ne pomaže?	188
Prevencija neverstva: šta pomaže?	191
Prevencija neverstva: Deset najvažnijih saveta iz prakse	193
Epilog	203
O autorki	205

Uvod

Svake godine u Hrvatskoj nešto manje od 20.000, a u Srbiji i do 30.000 parova donese emocionalnu i pravnu odluku da će ostatak svog života provesti zajedno. Kao deo te ekskluzivne odluke, zavetuju se i da će celoga života jedno drugome biti potpuno verni te da nikada više neće biti seksualno ili ljubavno bliski ni sa kim drugim. Zavetuju se da ništa neće omesti njihovu večnu ljubav i vernost – nikakvi životni problemi, brige, životne faze ili promene. Međutim, statistike pokazuju da će se trećina njih razvesti već tokom prve decenije. Drugi će nekako izdržati pritiske male dece i neprospavanih noći, besnih tinejdžera i kreditnih rata, nagomilanih kilograma i prvih znakova starenja i – na bolji ili lošiji način – ostati zajedno i duže od deset godina.

Današnji bračni odnosi su 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 poveravati i koja će nas razumeti, osoba koja će nam dati osećaj pripadnosti i sigurnosti u odnosu koji karakterišu trajnost, toplina, ali istovremeno i zanimljivost, uzbuđenje i strast.

U tako važnom celoživotnom odnosu želimo da imamo partnera koji će znati kako da nas uteši, ali i kako da nas uzbudi, oduševi i iznenadi, a koji će istovremeno biti u potpunosti siguran i predvidljiv. Sve ovo želimo u vremenu u kojem je život zanimljiviji nego ikad, mogućnosti upoznavanja ljudi širom sveta nikad lakše, a životni vek najduži. Ono što je posebno zanimljivo jeste da sve ovo očekujemo a da nam niko nikada nije objasnio ili nas podučio kako bismo to mogli da postignemo. Većini osoba s kojima sam razgovarala u svom psihološkom savetovalištu čini se da je za uspeh braka zaslužnija sreća nego trud, više ono da smo „naleteli na onu pravu osobu“ nego mudrost izbora i predanost u radu na sebi i na odnosu.

U toj prividnoj „ljubavnoj lutriji“ oko 60% muškaraca i 40% žena izneveriće temeljne bračne zavete i imati seksualni odnos ili će se čak i zaljubiti u nekog drugog. Ni oni koji kažu da su zadovoljni svojim brakom neće uvek uspeti da odole izazovu neverstva, već će pasti u zagrljaj treće osobe. Mnogi ljudi će izuzetno snažno povrediti osobu kojoj su se zavetovali na vernost do kraja života.

Neverstvo, kao ultimativno kršenje bitnih bračnih zaveta, osuđuje većina ljudi, čak i oni koji su ga i sami počinili. Uprkos osudi, neverstvo je toliko rašireno, kao da je upravo zbog toga posebno privlačno. Jesmo li

mi loši, je li nam moral pao na niske grane ili se događa nešto drugo? Je li prirodno živeti ceo život uz jednog partnera, a pogotovo ovako dug i zanimljiv život? Zašto nam se događa neverstvo, kako ga razumeti, preživeti i oporaviti se od njega? Kako sprečiti neverstvo i graditi odnos koji će doleteti ovakvim izazovima?

U ovoj knjizi pokušala sam da vam dam odgovore na najčešća pitanja vezana za neverstvo, na neka pitanja koja smo svi postavljali tokom života, koja upravo postavljamo ili ćemo ih tek postaviti, nezavisno od pola, seksualne orijentacije, godišta, obrazovanja ili karaktera. U prvom poglavlju predstavljam vam neverstvo kao fenomen, predrasude koje ga prate, i neke posebnosti vezane za njega. Videćemo, na primer, koji su ljudi skloniji neverstvu ili nasuprot tome – da budu prevareni. Opisala sam vam osnovne tipove nevernih odnosa i faze neverstva, ali i odgovorila na pitanja o ženskom neverstvu i znacima pomoću kojih možemo da prepoznamo neverstvo.

Drugo poglavlje, kao i treće i četvrto, posvećeno je svakoj osobi u trouglu neverstva pojedinačno. Tri lika su razdvojena kako bismo lakše stekli uvid u najčešće emocije, razmišljanja, probleme i nedoumice s kojima se određena osoba suočava u specifičnoj ulozi u kojoj se nalazi, ali i kako bismo sagledali perspektivu ostalih osoba uključenih u neverstvo. Sagledavanje neverstva isključivo kao ličnog poraza ili pak isključivo kao partnerove izdaje, neizbežno nas dovodi do osećaja srama, povređenog ponosa i potrebe za okrivljavanjem. Neophodan deo oporavka, bez obzira na to u kojoj se ulozi nalazili, upravo je u tome da uspemo da se izdignemo

iznad ličnog shvatanja neverstva i doživimo taj problem unutar šireg okvira. Taj širi pogled na neverstvo kroz perspektivu svih uključenih osoba posebna je vrednost ove knjige.

Konačno možete da prestanete da se pitate o motivima, razmišljanjima i emocijama koje proživljavaju drugi učesnici te životne drame i da sagledate stvari iz njihove perspektive. Taj će uvid znatno pomoći onima koji se suočavaju s neverstvom i oporavljaju od njega, bez obzira na to je li neverstvo otkriveno ili nije. Verujem da će ovakav pristup pomoći i svima onima koji o neverstvu razmišljaju preventivno.

Peto poglavlje donosi dublje razumevanje oporavka od neverstva. U njemu ćete moći da razumete zašto oporavak od neverstva nije pitanje sreće, već pravog pristupa. Strategija kojom se osobe pogođene neverstvom koriste tokom oporavka može da bude presudna za ishod cele priče. Poslužiće svima koji se od njega oporavljaju, ali i onima koji ih okružuju, porodici i prijateljima, kako bi bolje razumeli faze kroz koje prolaze i znali kako onima koji su neposredno pogođeni neverstvom mogu najbolje da pomognu.

Razgovarajući svakog dana s ljudima u svom savetovalištu, shvatila sam koliko je tema neverstva važna za svakog od nas, bez obzira na to jesmo li već proživeli to iskustvo ili ga se samo pribojavamo. Kako stvari stoje, izgleda da će mnogi od nas tokom života ipak biti u nekoj od uloga ovog nesrećnog trougla, a neki i u više njih. Za sve koji danas stupaju u brak ili neki drugi tip monogamnog odnosa, ili su tek odnedavno u njemu, izgleda da više nije pitanje hoće li kroz zajednički

život doživeti neku privlačnost van braka, nego kad će je doživeti. Da takva privlačnost ne postane bolna priča neverstva, svi parovi – i oni koji su već preživeli neverstvo i oni koji još nisu imali takav problem – trebalo bi da uče o tome kako neverstvo sprečiti. Upravo o toj temi pisala sam u poslednjem, šestom poglavlju ove knjige.

I za kraj, želim da pojasnim još nekoliko stvari.

1. Primetićete da sam, opisujući tri uloge u problemu neverstva, za nevernog partnera izabrala muški rod, a za prevarenog partnera i treću osobu ženski rod. Učinila sam to iz dva razloga. Prvi i najvažniji jeste taj što upotreba oba roda u rečenicama znatno ometa zadovoljstvo čitanja i skreće pažnju s teme (na primer: partner/partnerka, imao/imala, plakao/plakala, želeo/želela...). Drugi je razlog proizašao iz prvog. Kad je već trebalo da odaberem jedan rod za svaku od uloga, odlučila sam da odaberem onaj koji ipak ima statističku prevagu. Još uvek su muškarci ti koji su nešto češće u ulozi nevernog partnera, a žene češće u ulogama prevarene partnerke i treće osobe. Pritom želim da napomenem da su u mom razmišljanju o toj temi baš sve kombinacije moguće kad govorimo o polu. Bez obzira na raznolikost životnih kombinacija, poenta teme i specifičnih podtema unutar raznih poglavlja ostaje ista.

2. Iako se u ovoj knjizi govori o bračnom odnosu, sve što je napisano može se primeniti na svaki odnos u kojem su se partneri odlučili za monogamiju.

3. Saveti i stručna mišljenja izneti u ovoj knjizi uopšti su i odnose se na najčešće situacije, probleme i

njihova rešenja. Preciznije savete, vezane za vašu specifičnu situaciju, možete da dobijete u neposrednom razgovoru sa stručnjakom psihologom ili psihijatrom.

Ovu knjigu napisala sam podstaknuta sudbinama brojnih ljudi koji su tokom mog dvadesetogodišnjeg rada potražili moju stručnu pomoć zbog neverstva. Mnogi od njih po pomoć su stigli nakon što su se već uveliko napatili i u velikoj meri zakomplikovali svoje živote, a neki i toliko kasno da su sopstvenim pogrešnim postupcima već uništili svaku mogućnost da spasu svoj brak, a i ozbiljno naštetili sebi i svojoj deci. Najtužnije u drami neverstva jeste to da nije sam čin neverstva taj koji najčešće uništi brakove, već loše strategije suočavanja s neverstvom i loš pristup nastalim problemima koji proizlazi iz neznanja. Mnoge od tih priča mogle su da imaju lakši tok i bolji ishod da su ti ljudi imali pravovremenu pomoć i pristup kvalitetnim, proverenim i stručnim informacijama.

Napisala sam ovu knjigu i zbog mnogih koji će doživeti neverstvo, a nikada neće moći ili hteti da potraže stručnu pomoć. Nadam se da će im ova knjiga pružiti dovoljno znanja, hrabrosti i optimizma da sami, svojom voljom i snagom, pokušaju da se probiju kroz sve faze oporavka od neverstva, nezavisno od toga u kojoj se ulozi nalazili.

Nadam se da će ova knjiga pomoći i svima onima koji neverstvo žele da spreče i da grade odnose koji će biti dovoljno stabilni i snažni da mogu da mu odole.

Znam da svaki čovek želi da bude srećan i voljen. U pronalasku tog puta i savladavanju prepreka koje nas od toga dele, neka vam pomogne i ova knjiga.

1.

Neverstvo

Nezrela ljubav je priča o haotičnom teturanju između idealizacije i razočaranja, o nestabilnom stanju u kojem se osećaji ushićenosti i blaženstva smenjuju s osećajima utapanja i morske bolesti, u kojoj osećaj da ste napokon pronašli odgovor dolazi s osećajem da nikada dotad niste bili toliko izgubljeni.

Alen de Botton

Neverstvo je stvaranje emocionalnog ili seksualnog intimnog odnosa između dvoje ljudi kojim se narušava obaveza vernosti data u prethodno uspostavljenom odnosu. Za većinu ljudi neverstvo je negativno, nepoželjno i smatraju ga velikim i bolnim problemom u odnosu.

Predrasude i činjenice o neverstvu

Neverstvo, kao malo koju temu, prate brojne predrasude. Možda je upravo zbog svoje tajanstvene i neugodne prirode ova tema podložna tako brojnim pogrešnim shvatanjima. Pogledajmo zajedno neke od najvažnijih predrasuda. S obzirom na njihovu brojnost, podeljene su u nekoliko kategorija.

Predrasude o monogamiji. *Ljudi su prirodno monogamni. Većina ljudi je monogamna. Monogamija je norma*

u našem društvu i većini društava. Društvo podržava monogamiju. Monogamija se u braku podrazumeva pa ne treba posebno o njoj razgovarati.

Činjenice o monogamiji. Istraživanja o tome jesu li ljudi prirodno monogamni ili ne, kao i teorije o tome, brojne su, ali još uvek nisu dale jednoznačan odgovor. I dalje ne možemo sa sigurnošću da kažemo jesu li ljudi prirodno monogamni ili nisu. Kad je reč o neverstvu, društvo je licemerno. S jedne strane, smatra se da je neverstvo pogrešno i moralno neprihvatljivo, a s druge strane popularizuju ga mediji pišući o životima poznatih osoba, kao i reklame, televizijske emisije i serije, knjige ili filmovi. Dok većina ljudi eksplicitno osuđuje neverstvo, najmanje trećina njih neverstvo će počiniti i sama. Nijedan brak nije imun na neverstvo. O neverstvu treba učiti i razgovarati. Prevencija neverstva zahteva, između ostalog, kontinuiranu iskrenu komunikaciju i trud da se posvetimo monogamnom, ekskluzivnom ljubavnom odnosu.

Predrasude o uzrocima neverstva. *Uzrok neverstva je loš brak. Ljudi su neverni jer ne dobijaju u braku ono što im je potrebno. Većina ljudi zastrani u odnosu s nekim mlađim ili atraktivnijim od bračnog partnera. Neverstvo je ređe kod parova koji imaju decu.*

Činjenice o uzrocima neverstva. Ne postoji jedan uzrok neverstva. Brojni su razlozi koji dovode do neverstva, od kojih većina njih nema veze s brakom, već sa ličnim razlozima neverne osobe. Neka istraživanja govore o tome da više od 50% muškaraca i 30% žena koji su

bili neverni procenjuje svoj brak kao srećan. Brojna istraživanja otkrila su da osoba može da ima snažan osećaj privrženosti bračnom partneru, a da opet oseti snažnu privlačnost i zaljubljenost prema nekoj drugoj osobi. Tipično je da treća osoba nije mnogo mlađa ni atraktivnija od bračnog partnera. Neverstvo je nešto češće kod parova koji imaju decu.

Predrasude o razlikama između muškaraca i žena.

Muškarci započinju većinu neverstava. Muškarci varaju jer su željni seksa, a žene jer su nesrećne u braku. Žene se češće emocionalno vežu u preljubničkom odnosu, dok su muškarci češće neverni seksualno i nisu emotivno uključeni. Muškarce češće brine da će njihova partnerka imati strastveni seks s drugim muškarcem, dok žene više brine hoće li njihov partner razviti osećaje prema drugoj osobi.

Činjenice o razlikama između muškaraca i žena.

Neverstvo se događa i muškarcima i ženama. Žene sve brže nadoknađuju razliku u učestalosti nevernog ponašanja koju smo imali u prošlosti i danas ih je tek nešto malo manje od muškaraca. Razlozi za neverstvo vrlo su lični, i ne svode se na polne uloge. Razlike između muškaraca i žena o tome zašto su počinili neverstvo mahom su pretpostavke koje nisu potvrđene ozbiljnim naučnim istraživanjima. I za muškarce i za žene neverstvo najčešće uključuje emocije. I dok će žene nešto češće govoriti o emocionalnim aspektima neverstva, a muškarci o seksualnim aspektima, zapravo se i jedni i drugi osećaju snažno pogođeni i emocionalnim i seksualnim neverstvom.