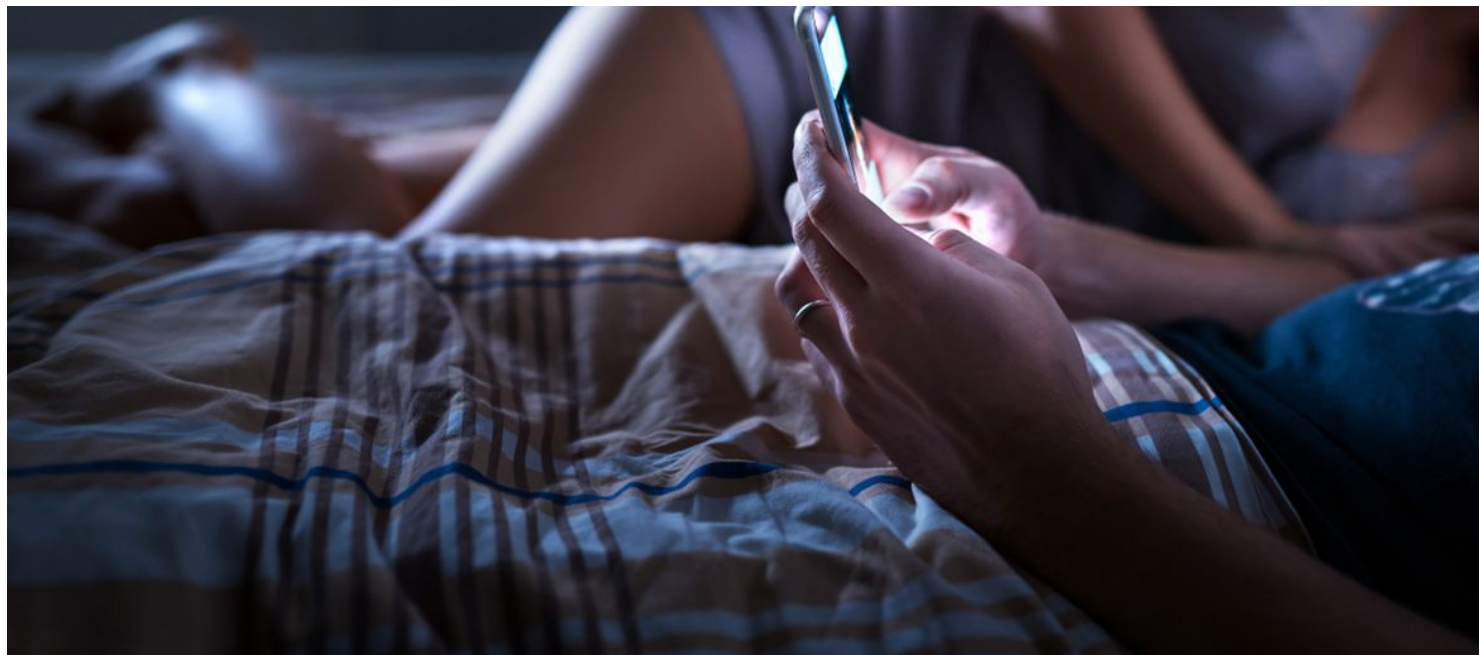


'Ko se srečujem s pari, opažam, da ženske pogosto bolje prikrivajo svojo nezvestobo kot moški.'



OSEBNA RAST IN ODNOSI

'Ko se srečujem s pari, opažam, da ženske pogosto bolje prikrivajo svojo nezvestobo kot moški.'

Jasmina Voler

14.07.2020, 7:41

Kaj pravzaprav je varanje? Je to samo fizični stik z nekom drugim ali je varanje tudi všečkanje fotografij drugih na družbenih omrežjih in klepet prek aplikacij za spoznavanje? O tem smo se pogovarjali z Brigito Chuuya, ki kot doktorska kandidatka svoje znanje nadgrajuje na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije. "Ljudje si mislijo, da so samo konkretne in otipljive stvari tiste, ki spadajo pod varanje. Vendar ima lahko varanje, ki ne zajema fizičnega stika, še hujše posledice," pojasnjuje in dodaja, da si zveza po nezvestobi sicer lahko opomore, a treba se je zavedati, da je za to potrebnega veliko dela. "Da si odnos opomore od nezvestobe, je treba precej globoko pogledati vase in se soočiti z vsem, kar pride."

Če začneva povsem na začetku in pri najbolj osnovnem vprašanju. Kaj sploh je varanje? Da gre za nezvestobo, ko nekdo spi z drugo osebo, je jasno. Kaj vse pa še sodi pod varanje?

Varanje zelo težko zajamemo v eno definicijo, ker bi točnim opredelitvam vsak nekaj dodal in vsak nekaj odzvel. Vseeno pa lahko rečemo, da je to prekinitvev zvestobe drugi osebi. Ta obljuba zvestobe je lahko izrečena ali ne. Jaz ponavadi rečem, da vsak pri sebi točno ve, ko naredi korak in izstopi iz odnosa. Korak, ki bi lahko drugega prizadel in bi se ob tem drugi počutil prevaranega. Drugače se ljudje hitro

zapletejo v vojno besed in pojmovanj definicije nezvestobe. Tukaj igra veliko vlogo predvsem iskrenost in prikrivanje. Če ima nekdo čisto vest in določena stvar zanj ni varanje, zakaj potem ni odkrit do partnerja in mu to pove?

Ljudje si mislijo, da so samo konkretne in otipljive stvari tiste, ki spadajo pod varanje. Vendar ima lahko varanje, ki ne zajema fizičnega stika, še hujše posledice. Varanje ne predstavlja samo spolnega odnosa z drugo osebo. Med nezvestobo lahko štejemo tudi dopisovanje (in druge aktivnosti) z drugimi. Predvsem je v porastu dopisovanje preko socialnih omrežij in različnih aplikacij za spoznavanje. Na spletu se zdijo veliko ljudem stvari zelo enostavne in brez pravil. Med oblike varanja lahko štejemo tudi preživljanja časa z drugimi v obliki odnosov, ki so preveč tesni, zaupanje najbolj intimnih stvari drugim osebam, poželjivo gledanje drugih oseb in vzburjanje ob tem, spogledovanje in tako naprej. Skratka seznam je zelo dolg.

Določene stvari nekaterim predstavljajo varanje, drugim pa ne. Ena izmed stvari, ki je nujna, je ta, da partnerja položita "vse karte" na mizo v začetku razmerja in druženja (ali pa tudi kasneje) in si iskreno povesta, kaj pričakujeta v odnosu in kaj je za njiju dovoljeno. Marsikdo misli, da ne bo tako "kul" in da bo deloval posesivno, če pove, kaj se mu zdi dopustno v razmerju in kaj ne. Ženske se ponavadi v odnosih bojijo, da če bodo postavile standarde in povedale svoja pričakovanja, da bodo partnerja izgubile, ampak temu ni tako. Pravzaprav pa moški bolj spoštujejo žensko s standardi kot tisto, ki jih nima.



Brigita ChuyaFOTO: osebni arhiv

Drugo vprašanje, ki si ga v takšnih situacijah ponavadi marsikdo zastavlja, pa je, ali naj varanje oprostimo? So kakšni primeri, ko nezvestoba lahko utrdi zvezo?

Z vsakim izstopom iz zveze se mora tisti, ki to dela, zavedati, da lahko to dejanje pomeni konec odnosa za vedno. Za marsikoga je ta izdaja ireverzibilna. Prav tako pa na drugi strani veliko ljudi vztraja v odnosu, čeprav se nezvestoba ponavlja. Vztrajanje v odnosu ne pomeni nujno oprostitev dejanj. Nekateri vztrajajo, ker ne zmorejo zapustiti odnosa. Bolj kot je odnos nefunkcionalen, bolj je zavezujoč. Ali se varanje oprusti ali ne, je popolnoma svobodna odločitev vsakega posameznika. Tukaj ni prav in narobe. Je pa tako, da ne moremo na prošnje o odpuščanju odgovoriti: "Oprostim ti prevaro," in pričakovati, da bo vse v redu in da se bo zgodil srečen konec.

Po nezvestobi si lahko zveza opomore. Po priznanju prevare se trdo delo na odnosu šele začne. Da si odnos opomore od nezvestobe, je treba precej globoko pogledati vase in se soočiti z vsem, kar pride. Potrebno je veliko potrpežljivosti in časa. Obdobje okrevanja po prevari je dolgo in daleč od tega, da bi bilo lahko. Dejanje nezvestobe ima posledice, s katerimi se je treba soočiti. Par lahko utrdi čustveno in telesno intimo, prav tako druge vrste intim po krizi, ki pride v razmerje. Če se nekdo odloči spremeniti, je pot vedno odprta in ima vse možnosti, da spremeni sebe. Mora pa ta želja izhajati iz njega (ali nje), saj se ljudje resnično spremenimo samo, če to naredimo zaradi sebe, ne zaradi drugih. Seveda je drugače v primeru patoloških lažnivcev ali odvisnikov od spolnosti.

Bi pa želela tukaj opozoriti še na to, da v prvi vrsti tisti, ki vara, naredi največjo krivico sebi. Najbolj globoko izda sebe. Poniža, oškoduje za lepoto odnosa sebe in postavi svoje vrednote pod vprašaj. V tem smislu je proces odpuščanja sebi tudi nekaj, kar ni najbolj enostavno.

PREBERI ŠE

Zgodba 27-letne Primorke: Resnica je prišla na dan nekega vikenda, ko je prespal pri njej. Verjetno je tudi razlika, ali je šlo za 'trenutek šibkosti' in se je to zgodilo enkrat, ali pa je šlo za nekaj, kar se je dogajalo dalj časa oziroma se je zgodilo večkrat?

Dejanja se zgodijo z razlogom, zato je težko reči, da gre za trenutek šibkosti. Je pa trenutek šibkosti lahko zelo priročen izgovor. Notranje stiske in bolečine posameznika težko primerjamo, ker vsak človek doživlja drugače. Tako kot pri smrti se na izgubo ne moremo nikoli čisto pripraviti. Prizadene in boli nas vedno, ne glede na to, ali je dalj časa trajajoča bolezen ali nenadna smrt. Vzporednico lahko potegnemo tudi pri varanju. Vedno zaboli in vedno nam je nekaj zelo pomembnega odvzeto. To ni kot, na primer, da človeku nekdo ukrade denar ali kolo. Izdaja na najbolj globok način, strto srce in uničeno zaupanje na trd način zarežeta v človeka in v odnos.

Zavedati se je treba, da je nezvestoba zavestno dejanje. Nihče človeka ne more prisiliti v nezvestobo. Velikokrat se kdo opravičuje, da je bil "prisiljen" oziroma da ga je drugi zelo nagovarjal v varanje. Prisila in varanje nimata veliko skupnega. V primerih, da gre za prisilo, pa lahko govorimo o nasilju, kar pa ni varanje.



V splošnem mišljenju in na kar kažejo tudi različne raziskave, bi naj moški varali pogosteje. FOTO: Shutterstock

Če citiram slavni pregovor: 'Once a cheater, always a cheater.' Torej, ali bo nekdo, ki je prevaral enkrat, varal tudi v prihodnje? Koliko resnice je v njem?

Podobno vprašanje je tudi, ali bo nekdo, ki je enkrat ukradel določeno stvar, tudi v prihodnosti kradel? V tem pregovoru je toliko resnice, kolikor je zadaj človek, ki se ne želi spremeniti. Ena izmed glavnih stvari je, da oseba prevzame odgovornost za svoja dejanja. Če ostaja oseba, ki vara, na istem mestu, nič ne naredi na tem, ne prevzema svoje odgovornosti, se zelo verjetno ne bo nič spremenilo in se lahko zgodi, da se bo varanje ponavljalo. Če želijo osebe sebi dokazati, da ta pregovor ne drži, se je treba soočiti in odgovoriti na vprašanja, zakaj se je varanje zgodilo in kaj je zadaj. Soočenje s sabo pa ni najbolj enostavna stvar. Pogosto zahteva veliko več poguma kot varanje samo.

Ta pregovor je tako močan, ker nagovarja zaupanje. Zaupanje, ko je enkrat podrto, ga je zelo težko pridobiti nazaj. Težko je nekemu verjeti, ki se je lagal, prikrival, osramotil ... Veliko težje kot vprašanje zaupanja pa je tisto, kar stoji za tem, in sicer, zakaj se je nekdo odločil za nezvestobo. Nezvestoba veliko pove o tem, kakšna je oseba. Prav tako pa lahko ta pregovor predstavlja obrambo za nekoga, ki je bil prizadet in ne želi več skozi bolečino prevare pri isti osebi. Pri stvari, ki pa tako boli, kot da bi nekdo vzel na živo srce iz telesa in ga zdrobil, pa lahko razumemo, da si ljudje postavijo obrambni mehanizem, ki jih zaščiti.

V takšnih situacijah se predvsem ženske pogosto sprašujejo, kaj so naredile narobe, da se je to zgodilo? Krivdo jemljejo nase ...

Občutki krivde pri prevarani osebi se pogosto povezujejo z nesprejemanjem odgovornosti pri drugi osebi. Nujno se mi zdi, da pri tem omenim, da ima odgovornost za samo dejanje varanja izključno tisti, ki vara. Tako kot je odgovornost za udarec (ali katerokoli drugo obliko nasilja) na strani tistega, ki udari. In je samo njegova. Tako je odgovornost za dejanje "izstopa iz odnosa" na strani tistega, ki se za izstop odloči. Prevzeti odgovornost pomeni tudi v celoti prekiniti takšno početje in afere. Pri prevzemu odgovornosti je pomembno tudi to, da se človek pripravi na čustveno skrajnost drugega partnerja in je ob tem razumevajoč ter nudi podporo. Da zdrži ob jezi, besu, žalosti. Skratka zdržati ob vsem, da si partner opomore, ne glede na to, ali je prijetno ali ne. Dokazati drugi osebi, da je človek zopet vreden zaupanja ni lahko. Navsezadnje pa pomeni prevzeti odgovornost tudi to, da posameznik ne daje obljub, za katere ve, da se jih ne bo mogel držati.

Pogosto tisti, ki vara, zaradi slabe vesti vso odgovornost daje na drugo osebo ali na nezadovoljstvo z odnosom, spolnostjo, nežnostjo, pozornostjo in si želi na ta način "oprati roke" (čeprav večina globoko v sebi ve, da to ni res). Zato tudi pogosto tisti, ki je prevaran, krivdo prevzema nase, saj mu jo partner zelo učinkovito nalaga. Za odnos se morata oba partnerja vsak dan znova odločiti in se za to tudi potruditi. To je posebno v obdobjih, ki niso najlepša, težko, ampak zagotovo ni nemogoče.



Občutki krivde pri prevarani osebi se pogosto povezujejo z nesprejemanjem odgovornosti pri drugi osebi. FOTO: iStock

Kateri so najpogostejši razlogi, zaradi katerih do varanja pride po vaših izkušnjah?

Opažam, da se v bistvu varanja pravzaprav skriva zelo ranjena oseba, ki se ni zmožna na iskren način soočiti s sabo in okolico. Srečni in zadovoljni ljudje ne varajo. Pogosto je razlog nizka samopodoba.

Ljudje si želijo na hitro dvigniti že tako nizko podobo o sebi in dobiti hitri fix. Vemo pa, da hitre rešitve niso dobre in imajo ponavadi "jojo" efekt. Med razloge ljudje prištevajo tudi pomanjkanje živosti v odnosu. Na začetku, ko se začnejo dobivati (in/ali dopisovati) z drugo osebo so fazi medenih tednov. To obdobje je prijetno, polno navdušenja in želje po še več. Je pa tako, da nobeni medeni tedni ne trajajo večno. Dril popusti. Med razloge za varanje ljudje naštejejo tudi nezadovoljstvo v partnerskem odnosu, občutek spregledanosti, občutek oddaljenosti, neslišnosti, občutek nezanimivosti partnerju, odsotnost partnerja, prepiri s partnerjem, "kaznovanje" partnerja, različni neuspehi itd. Pogosta je tudi kombinacija različnih dejavnikov. Zanimivo je, da na primer ljudje težave, ki jih zaznajo z osebo, s katero so v odnosu, rešujejo z drugo osebo, ki je zunaj odnosa. Na ta način sami sebi odvzamejo možnost, da bi jo razrešili, saj nimajo na drugi strani sogovorca, ki je v to (na primer občutek spregledanosti v odnosu) vključen in ob katerem to doživlja.

Bi pa želela opozoriti, da če je nekaj povod za varanje, še ne pomeni, da je to opravičilo za varanje. Opravičila ni. Opravičila si ljudje najdejo, da s tem lažje preživijo.

Kako zvesti pa dejansko smo v zvezah? Kako pogosto je varanje?

Ko ste omenili besedo zvesti, pa namenimo nekaj besed še zvestobi. Zvestoba in z njo povezana iskrenost je nekaj, kar predstavlja vrednoto. Zato je tudi ena izmed vrlin, ki jo ljudje najbolj iščemo v odnosih in ena izmed stvari, ki si jo večina ljudi želi in tudi obljubi. Velikokrat je v družbi prisoten občutek, da predstavlja zvestoba neke vrste prestiž in da ni lahko dosegljiva, kar seveda ni res. Zvestoba v prvi vrsti pomeni to, da smo zvesti sami sebi. Da lahko sami sebi postavimo vsa vprašanja in nas ob tem ni sram. Ko je nekdo zvest sebi in svojim vrednotam, je lahko zvest tudi drugemu. V prvi vrsti smo (ne)zvesti zaradi sebe. Lojalnost pomeni tudi to, da ni ničesar takšnega, kar bi morali prikrivati, zavajati ali lagati ter da v svoje odločitve vključimo partnerja. Sem sodijo tudi tako imenovane bele laži. Zvestoba ni samo v velikih stvareh, ampak je tudi v majhnih. Prav v majhnih stvareh imajo ponavadi razcvet tudi velike.

Glede pogostosti varanja pa smo zopet pri definiciji varanja. Za nekatere ga je ogromno, spet drugi pravijo, da ga ni. Kar pa jaz opažam, pa je to, da ga je precej veliko, sploh če se zavedamo, da pod varanje ne spada samo spolni odnos z drugo osebo. Lahko rečemo, da je varanje relativno pogosto. Varanje je bilo v preteklosti, je v sedanjosti in bo v prihodnosti.

V preteklosti je bilo v družbi vedno bolj zakoreninjeno prepričanje, da moški varajo pogosteje. Kakšno je vaše mnenje o tem?

V splošnem mišljenju in na kar kažejo tudi različne raziskave, bi naj moški varali pogosteje. Je pa treba nujno poudariti, da so za varanje dovzetne ženske in moški. V preteklosti, sploh, ko je bila družbena in socialna vloga ženske precej drugačna in so bile ženske bolj odvisne od moških, je mogoče res bolj veljalo, da varajo samo moški. Ko se srečujem s pari, opažam, da ženske pogosto bolj prekrivajo svojo nezvestobo kot moški. Na drugi strani pa ženska, če je v stiku s svojo ženskostjo, zelo hitro opazi rdeče zastavice in hitro vejo, kdaj je partner nezvest.

Ženske vseeno spolnost bolj povezujejo s čustvi. Bi lahko rekli, da ko moški vara, gre ponavadi le za seks, ko vara ženska, pa so pogosteje prisotna čustva?

Ženska, ko spusti moškega v svoje telo, ga pogosto spusti tudi v svoje srce in tako v svoje življenje. Ženska spolnost drugače poveže. Zato moški svoje partnerice, ki varajo, pogosto najprej vprašajo, ali sta imela spolni odnos. Pri sebi moški (podzavestno) ve, da ga je takrat ženska spustila tudi v svoje srce. Moški pa spusti žensko v svoje življenje, ko jo sprejme v svoje srce, mišljenje, doživljanje. Ko je z njo pripravljen deliti najbolj osebne in ranljive stvari. Če pogledamo čisto z vidika telesa, ženska pri spolnem odnosu drugega dobesedno sprejme in spusti v notranjost svojega telesa in ta na nek način pusti pečat. Če se moški, ki vara, z drugo osebo poveže tudi na čustvenem nivoju, ne gre samo za spolni odnos, ampak nekaj več. Takrat temu odnosu, kjer se izvaja prevara, namenja tudi vse komponente, ki pripadajo partnerskemu odnosu.

Spolni odnos je veliko več kot samo dejanje. Spolnost je področje, kjer dva doživljata najlepše momente ali pa največje razvrednotenje. Spolnost je tako zavezujoča, kar se v njej odkrivajo želje posameznika. Predvsem pa je v tem neka globoka želja po ljubljenosti, spoštovanju in po odnosu. Kjer je človek ljubljen na najbolj globok način, saj se ob vsem prebuja občutek smisla. Zato je ponavadi najbolj izpopolnjujoča spolnost takrat, ko ni vključena samo telesnost, ampak tudi odnos.



Zaljubljen par FOTO: iStock

**Kaj bi svetovali ženski, ki je pravkar izvedela za partnerjevo nezvestobo in ne ve, kaj narediti?
Kako naj par to premosti?**

To je ena izmed najbolj bolečih stvari, saj je celjenje čustvenih ran naporno. Oseba, ki ji človek popolnoma zaupa, te prizadene in poruši zaupanje. Dobro je, da se takšna oseba vpraša, kaj vse ji ta izkušnja prebuja, prav tako pa da naredi "bilanco" razmerja. So ji ti občutki, ki jih sedaj doživlja, znani?

Je to nekaj novega ali pogosto v razmerju doživlja takšne občutke? So se prevare dogajale tudi v preteklih odnosih? So se dogajale pri njenih starših? Se lahko s partnerjem iskreno pogovarjata na vseh področjih ali je nasploh veliko prekrivanja in točk, o katerih se ne pogovarjata in jih razrešujeta vsak zase? Predvsem pa je dobro, da si takšna ženska odgovori, kaj si resnično želi in kaj je tisto, kar najbolj pogreša v tem odnosu, ter ali ima moč in željo, da bo še naprej gradila na tem odnosu in v to vlagala svoj čas in energijo? Iskreno odgovoriti na ta vprašanja pri sebi in s partnerjem je tvegano, je pa nujno. Drugače se stvari potlačijo in bodo slej kot prej privrele na plan. Predvsem pa je pomembno, da ženska zaupa svojim občutkom in jim tudi sledi. Notranji mir oziroma notranji nemir je pomembna stvar in zaupajte mu. Ta kompas vodi tudi druga dejanja, misli in vedenje ter prepozna, ko nekaj ni v redu. V primeru, da se ženski prevare ponavljajo v enem odnosu ali v različnih odnosih in se sama s tem ne more spopasti, pa bo verjetno potrebna strokovna naslovitev vzorca.

Pri premagovanju posledic prevare je prva stvar, ki se jo morata oba zavedati, ta, da skrb za odnos ni samo stvar enega partnerja, ampak je odgovornost obeh. Vsak ima 100-odstotno odgovornost za odnos. Ob prevari se odnos pošteno zamaje. Prevarani osebi je treba dati čas in dovoljenje za vsa čustva in občutke. Nujna je iskrenost. In to ne navadna iskrenost, ampak brutalna iskrenost in odprtost, posebno mora tisti, ki je prevaral, zdržati in biti v oporo drugemu. Iskrenost je nujna za razreševanje. Potreben bo pogovor o intimi, predvsem o čustveni intimi. Prav tako pa se zavedati in ozavestiti, da laž, prikrivanje, zamolčanje in podobne stvari nimajo prostora v izpopolnjujočem partnerskem odnosu. Graditev varne navezanosti in povezanosti, kjer je prostor, da lahko oba partnerja izrazita svoje misli, občutke, prav tako pa tudi svoja pričakovanja, hrepenenja in želje je precej pomembno. Pomemben je tudi proces odpuščanja. Brez odpuščanja sebi in drugemu ne moremo naprej pri katerikoli stvari. Pri odpuščanju se soočimo tudi s seboj in s svojim doprinosom, hkrati pa dejanje nad nami nima več moči. Odpustimo v prvi vrsti zaradi sebe, da lahko gremo naprej. Mnogi se za proces okrevanja in celjenja čustvenih ran po nezvestobi odločijo za psihoterapijo, ki predstavlja varen prostor za oba partnerja in kjer se čustvena bolečina naslovi s strokovnjakom. Vsak si zasluži odnose, ki ne bolijo, ne prizadenejo in kjer vlada spoštovanje in ljubezen. Prav vsak. Zato je dobro, da naredimo največ, kar lahko, da so odnosi tisto področje v življenju, kjer se počutimo izpopolnjene. Dobro je, da nam odnosi prinašajo zadovoljstvo, mir in bogatijo življenje.