

## **Kako naprej, ko je razkrita nezvestoba?**

Nezvestoba je prisotna skozi vsa zgodovinska obdobja, v vseh kulturnih okoljih in družbenih slojih. V partnerskem odnosu si je nihče ne želi doživeti in prinaša veliko bolečine za vse vpletene. Na družbeni ravni so prisotna dvojna sporočila in sicer neodobravanje in hkrati predstavljanje nezvestobe preko različnih medijev kot statusni simbol. Raziskave žal sporočajo, da narašča.

### **Kdaj govorimo o nezvestobi?**

O nezvestobi govorimo tedaj, ko je eden od partnerjev prelomil zaupanje in s svojim dejanji prizadel drugega partnerja. Meje so odvisne od referenčnega okvirja vsakega para. Za nekoga je varanje dvakrat dnevno pogovarjanje s sodelavcem izven delovnega časa, drugi povezujejo nezvestobo le s spolnostjo. Čustvena nezvestoba je lahko bistveno močnejša od spolne nezvestobe in globlje poseže v partnerski odnos.

O nezvestobi govorimo, ko partner deli intimne vsebine z drugo osebo, partnerju pa to skriva in se od njega čustveno oddaljuje. Najbolj očitni znaki varanja so nenehni izgovori za odsotnost od doma, povečano nadurno delo, večurno sedenje za računalnikom, zlasti v večernih urah, skrivno telefoniranje, čezmerno dopisovanje s sms sporočili, skrivanje bančnih izpiskov, težave s spolnostjo (pretirana potreba kot prikrivanje ali umik), izogibanje skupnemu druženju s partnerjem/družino, ambivalenten odnos do otrok, večja skrb za zunanji zgled.

### **Vzroki**

Partnerski odnos ni samoumeven, odnosu je potrebno nameniti čas in energijo, da se le-ta gradi, razvija in utrjuje. V kolikor postane samoumeven, je več možnosti, da bo zunanje okolje imelo večji vpliv nanj. Afera je pogosto posledica in ne vzrok težav v partnerskem odnosu in govori o tem, da v odnosu nekaj manjka. Vzroki so lahko različni, in sicer: pomanjkanje čustvene povezanosti v odnosu in iskanje manjkajočega izven partnerskega odnosa, zapolnitev praznine v obstoječem življenju, želja po pozornosti, dokazovanju, iskanje občutkov večne zaljubljenosti, nerealna pričakovanja od zakona, ponavljanje družinske tradicije kot vzorec reševanja stisk, osebnotna motenost, odvisnost od spolnosti.

### **Vrste nezvestobe**

Nezvestobo razlikujemo glede na trajanje, vzrok ter stopnjo čustvene in spolne navezanosti. Afere so lahko kratkotrajne in ne vsebujejo čustvene komponente, na primer skok čez plot na službeni poti ali zabava, kjer so stvari ušle izpod nadzora. V tem primeru gre lahko za enkratno dejanje ali ponavljajoče kratkotrajne afere, ki lahko trajajo več let. Vedno bolj je prisotna spletna nezvestoba, ko posameznik neznancu razkriva osebne stiske, saj je tu prisotno manj soočanja s samim seboj kot v realnem partnerskem odnosu. Afere, kjer se je najprej razvila čustvena navezanost in je kasneje nastopila spolnost, pa so lahko zelo močne in globoko posežejo v

partnerski odnos. Dolgotrajne afere, ki trajajo več let in potekajo vzporedno z obstoječo partnersko zvezo, so zveze, kjer oba partnerja iz različnih razlogov ne zmoreta narediti odločilnega koraka in tolerirata afero.

### **Kako naprej, ko je nezvestoba razkrita?**

Soočenje z nezvestobo je travmatski dogodek, zato je predelava izgube odnosa in ponovna vzpostavitev zaupanja dolgotrajen proces, ki zahteva svoj čas.

Ob razkritju prevarani doživi šok, poruši se temeljno zaupanje. Prisotna so močna čustva na obeh straneh. Kako bo prevarana oseba odreagirala je odvisno od trajanja in vrste afere, načina njenega razkritja, preteklih izkušenj, osebnostnih lastnosti in čustvene zrelosti.

Pomembno je, da v trenutku razkritja in v navalu čustev ne sprejemate pomembnih odločitev in da si s partnerjem vzameta čas in prostor, ki je potreben za razmislek ali je vajina zveza še vredna truda. Poznavanje vrste in dolžine afere pomembno vpliva na odločitev o tem ali partnerja nadaljujeta odnos.

Sprva, ko je rana še sveža in so prisotna številna vprašanja, intenzivna čustva, nihanje razpoloženja, motnje spanja in prehranjevanja je pomembno, da poskrbite zase tako, da lahko funkcionirate skozi dan. Izogibajte se destruktivnosti do vseh vpletenih. Razmislite kdo od vaših bližnjih vam v dani situaciji lahko konstruktivno pomaga. V kolikor je bolečina prehuda in ne zmorete sami, si poiščete primerno strokovno pomoč.

Ob ugotovitvi, da so rane pregloboke in je čas za slovo, je kljub odhodu pomembno ugotoviti vzrok, ki je pripeljal do nezvestobe, z namenom, da se izkušnja nebi ponavljala ali vplivala na prihodnje odnose. Na kakšen način se poslovita drug do drugega je še posebej pomembno, če so v zvezi prisotni otroci.

V kolikor se partnerja odločita, da je njun odnos vreden truda, je prva naloga tistega, ki je varal, da si ponovno pridobi zaupanje in sicer takoj popolnoma prekine odnos z zunajzakonskim partnerjem. V primeru, da je to sodelavec/ka ali poslovni partner in to ni možno, je pomembno, da se stiki omejimo le na poslovno sodelovanje oziroma je čas za razmislek o drugi službi. Bodite popolnoma odkriti in pošteni do prevaranega in ga v naprej informirajte o stikih, saj mu s tem olajšajte dodatne stiske.

V procesu okrevanja sta oba partnerja enakovredno vpletena v skupno predelavo bolečine. Partner, ki je varal, se bo potrudil, da bo ponovno pridobil zaupanje s prevzemanjem odgovornosti za dejanje, z informiranjem o dogajanju in s potrpežljivostjo do prevaranega. Prevarani partner potrebuje celotno sliko dogajanja, da lahko razume kaj se je zgodilo. Pomembno je, da ozavešta ozadje afere tako na individualni ravni kot na ravni partnerskega odnosa in odpravita vzroke, ki so privedli do nezvestobe. V kolikor ne uspeta sama poiskati odgovorov, se lahko poslužita strokovne pomoči. Ponovna vzpostavitev zaupanja zahteva odkrito in empatično

komunikacijo ter veliko mero medsebojne potrpežljivosti. Pot je zahtevna, a lahko prinese močnejšo vez med partnerjema, kot je bila prej.

Pripravila: Sabina Gombač, integrativna psihoterapevtka  
[www.sabina-psihoterapija.si](http://www.sabina-psihoterapija.si)

