

Univerzita Palackého v Olomouci
Katedra psychologie Filozofické fakulty

NEVĚRA V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH
INFIDELITY IN THE PARTNER RELATIONSHIPS



Diplomová práce

Autor: Kamila Valová

Vedoucí práce: prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.

Olomouc

2008

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla.

V Olomouci 15. března 2008

Děkuji prof. PhDr. Stanislavu Kratochvílovi, CSc., za odborné vedení, cenné připomínky, a velkou ochotu, se kterou se mi věnoval při psaní této diplomové práce.

Dále děkuji všem manželským a rodinným poradcům, kteří mi poskytli rozhovor.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 6 |
| A) Teoretická část | |
| 1. Styly partnerských vztahů | 8 |
| 1.1 Manželství | 8 |
| 1.1.1 Tradiční manželství | 9 |
| 1.1.2 Otevřené manželství | 10 |
| 1.1.3 Uzávěřené manželství | 11 |
| 1.1.4 Skupinové manželství | 11 |
| 1.2 Jiné formy intimního soužití | 11 |
| 1.2.1 Swinging | 12 |
| 2. Co je to nevěra a jaké jsou její typy | 13 |
| 2.1 Definice nevěry | 13 |
| 2.2 Typologie nevěř | 14 |
| 3. Nevěra ve světle evoluční psychologie a historie | 17 |
| 3.1 Evoluční hledisko nevěry | 17 |
| 3.2 Nevěra v živočišné říši | 18 |
| 3.3 Nevěra v průběhu dějin | 19 |
| 4. Motivace a příčiny nevěry | 21 |
| 4.1 Osobnostní příčiny | 22 |
| 4.1.1 Osobnost podvádějících | 22 |
| 4.1.2 Osobnost podváděných | 26 |
| 4.1.3 Rozdíl mezi nevěrnými muži a ženami | 26 |
| 4.2 Situační příčiny | 28 |
| 4.3 Vztahové příčiny | 29 |
| 4.4 Abeceda nevěř dle motivace | 30 |
| 5. Výskyt nevěř | 32 |
| 5.1 Výzkumy v zahraničí | 32 |
| 5.2 Výzkumy v České republice a na Slovensku | 33 |
| 6. Žárlivost | 36 |
| 6.1 Definice a příčiny žárlivosti | 36 |
| 6.2 Typy žárlivosti | 38 |
| 6.3 Rozvoj žárlení | 39 |
| 6.4 Léčba a prevence | 40 |
| 7. Vliv nevěry na primární vztah | 43 |
| 7.1 Příznaky | 43 |
| 7.2 Rizika | 43 |

| | |
|---|-----------|
| 7.3 Prevence..... | 44 |
| 7.4 Reakce na správně tušenou nebo odhalenou nevěru | 45 |
| 7.4.1 Neschopnost vyrovnat se s odhalenou nevěrou | 46 |
| 8. Terapeutické zpracování | 47 |
| 8.1 Pomoc pro postižené nevěrou | 48 |
| 8.2 Terapeutická opatření | 48 |
| 8.2.1 Metoda strukturované separace | 49 |
| | |
| B) Výzkumná část | |
| 1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky | 52 |
| 2. Metoda | 53 |
| 3. Soubor | 54 |
| 4. Výsledky | 55 |
| 4.1 Ukázka rozhovoru | 55 |
| 4.2 Zpracované výsledky | 60 |
| 5. Diskuse | 74 |
| 6. Závěry | 76 |
| Souhrn | 77 |
| Literatura | 81 |
| Přílohy | 84 |

Úvod

„Snažte se zdát se věrnou a já se vynasnažím vám to věřit.“

Molière

Dnešní doba poukazuje na nevěru jako na jev zcela normální, přirozený a dost často diskutovaný. Setkáváme se s ní v časopisech, kde nám radí, jak si nevěrou oživit vychladlý vztah, skoro v každém filmu je nějaká milostná aféra, a už nás ani nepřekvapí, že ten a ten politik má zase novou milenku. Ovšem objeví-li se v našem blízkém okolí, nebo dokonce přímo v našem vztahu, nelze nad ní s úsměvem mávnout rukou. Nevěra má závažné důsledky jak pro podvádějící se partnery, tak i pro jejich rodiny. Nelze soudit ani moralizovat, dokud se necítíme do konkrétního problému, protože každá nevěra je specifická a individuální. Vzhledem k tomu, že nevěra je jeden z nejčastějších problémů, se kterými klienti přicházejí do manželských a rodinných poraden, považujeme za velmi důležité se tímto tématem podrobněji zabývat. Cílem této práce je tedy popsat a objasnit nevěru v partnerských vztazích, jak se objevuje v literatuře

V teoretické části seznamujeme čtenáře s různými styly partnerských vztahů, posléze se snažíme podat definici a typologii nevěry jak se objevuje v literatuře. V dalších kapitolách se věnujeme motivacím, příčinám a výskytu nevěry. Nezapomínáme také na žárlivost, která je často s nevěrou spojována, a na evoluční a historické hledisko nevěry. Za důležité považujeme popsat reakce podváděného na nevěru a její terapeutické zpracování. Ve výzkumné části zjišťujeme odpovědi na nejdůležitější otázky, týkajících se nevěry v partnerských vztazích, a to ze zkušeností manželských a rodinných poradců.

A) TEORETICKÁ ČÁST

1. Styly partnerských vztahů

V první kapitole se pokusíme popsat různé styly partnerských vztahů, protože k nevěře může dojít v jakémkoli svazku: v milencství, v manželství, ale i v registrovaném partnerství, atd.

Období prvních schůzek, trvalejší poměr i snoubenecký vztah se přes své rozdílnosti vyznačují tou formou sexuálního partnerství, která je typická pro milencství. Tyto vztahy jsou velmi nestabilní a základem je erotická náklonnost nebo jen sexuální kontakt. V naší kultuře existuje především ještě jiný svazek s nejen sexuálním, ale i sociálním závazkem, s větší stabilitou a relativně delším trváním, s platností stvrzenou právním či náboženským obřadem. Tímto svazkem je manželství, a i přes stoupající rozvodové statistiky se mu říká *pevný párový vztah*. Co však z něho dělá manželství, je právě jeho stvrzení prostřednictvím ceremonielu, který si ze všech tvorů vymysleli jen lidé. Soužití bez sňatku má z psychologického hlediska všechny znaky manželství s výjimkou právních vztahů. I když se dnes manželé rozcházejí mnohem častěji než v minulosti, protože se dožívají vyššího věku, instituce manželství je stále nezastupitelná a ve většině případů pro civilizované lidstvo i nenahraditelná. (Pondělíček, Pondělíčková-Mašlová, 1974).

Ač má manželství i svoje chyby a zápory, tak podle B. Kannerové (2006) jej považuje 88% lidí za velmi důležité, a je nejlepším systémem, který máme nebo si umíme představit.

1.1 Manželství

V polovině minulého století definoval manželství Erik H. Erikson (in Hargašová, Novák, 2007, s. 8) takto: „Manželství je sexuální uspokojení s milovaným partnerem opačného pohlaví, se kterým jsme ochotni a schopni řídit cykly práce, plození, výchovy dětí a volného času tak, abychom zabezpečili našim potomkům všechny podmínky pro jejich zdravý růst a osobnostní rozvoj.“ Tento psychologický ideál soužití muže a ženy je v životě skoro nedosažitelný. Za opravdové štěstí se považuje, když je ve vztahu v různé míře láska, vášeň i přátelství. Manželství je každodenní sdílení života a přináší mnoho radostí i starostí.

Kde je přátelství, přimhouří se oči v sexu, nedostatek peněz vyváží příjemný sexuální prožitek, radost z dětí zmírní některá osobní nedorozumění a nutí k rozvaze. Horší je, když nefunguje vůbec nic. Chybí city, slušnost, sex i peníze.

Manželství je hlavně citovým vztahem dvou lidí. Nesmíme ovšem zapomenout, že je to také vztah především právní. Vstupem do manželství na sebe bereme mnoho povinností (spoluvlastnictví majetku, vyživovací povinnost, rodičovská povinnost, vzájemné zastupování na veřejnosti, atd.), a není na škodu se v těžkých situacích obrátit na rodinného poradce. Tento krok volí zatím spíše inteligentní jedinci, primitivní člověk ví sám vše nejlépe a radu nepotřebuje. Někteří se chybně domnívají, že nejlepším poradcem při jakýchkoliv rodinných problémech je právník zabývající se rodinným právem. Manželské či rodinné problémy „neléčí“ právník, ale psycholog se zkušeností v manželském a rodinném poradenství, někdy za pomoci klinického psychologa, psychiatra, sexuologa, genetika, a teprve poté někdy i právníka. (Mach, Šmolka, 1999)

1.1.1 Tradiční manželství

Tradiční forma manželství, mnohými pokládána za zastaralá a nmoderní, je spojená s rodově danými rolemi. Manželské role jsou dané, stabilní a je třeba je přijmout a plnit. Každý ví, co se od něj očekává. Muž, který přebírá status manžela a později otce musí zabezpečit rodinu po materiální stránce. Žena jako manželka a poté matka je odpovědná za domácnost a děti. Měla by být věrná a odpouštět mužovu nevěru. V minulosti byl normální *patriarchální model manželství*, kdy dominantní postavení měl výhradně muž. Protože existovala silná rodinná, společenská a náboženská kontrola, manželé se nerozváděli. V roce 1920 v Čechách na sto sňatků připadaly asi čtyři rozvody a na Slovensku jen jeden. Žít v tradičním manželství bylo předepsanou normou. Později byl přijat *unilineární – egalitární model manželství*, ve kterém je základem rovnoprávnost mezi mužem a ženou. V tomto modelu moderního manželství jsou rodinné a manželské role takřka nezávislé na příslušnosti k pohlaví (gender). Problémem je ale rozdělení povinností a vzájemné přizpůsobení. Partneři by proto měli mít již před svatbou jasno v tom, jak si role a povinnosti převezmou. V literatuře je tento problém popsán jako *contract marriage* – individualizované dohody o manželství. Nejedná se o předmanželskou smlouvu zaměřenou na vyrovnání majetku po rozvodu, ale o dohodu, jak spolu budoucí manželé mají žít. To, kdo jaké povinnosti na sebe přebere, závisí na typu osobnosti, fyzických možnostech a v neposlední řadě na zaměstnání. Jen rodit musí ženy, to je rodově dané. (Hargašová, Novák, 2007)

Ve *dvoukariérovém manželství* (manželství dvou pracovně vytížených jedinců), kdy se muž i žena orientují především na pracovní uplatnění a postup v kariéře, není možné aby manželé zvládali starost o více než jedno dítě. Proto se tedy na kariéru zaměří jen jeden

z nich. Většinou je to žena, která odkládá svoji seberealizaci na období, kdy už děti nevyžadují, aby byla doma. Dnes mnohé vzdělané ženy bez problémů přebírají tradiční role v domácnosti, nedomáhají se „gender rovnosti“, protože intuitivně cítí, že takové soupeření není na místě, podporují kariérní růst manžela a věnují se dětem. Je ale asi 10 % manželství, kde starost o rodinu přebírá manžel. (Kratochvíl, 2006)

1.1.2 Otevřené manželství

Pod pojmem otevřené manželství si můžeme představovat všelicos. Upřímnou komunikaci mezi manželi, osobní svobodu ve vztahu nebo dokonce sexuální nevěru. Nejdůležitější je, jaký význam má pro samotné manžele. Jestli se dohodli věrnosti, ale tolerují si individuální koníčky, nebo zda si nechávají úplnou volnost. Vše by mělo být spontánně oboustranné. Manželští poradci Marta Hargašová a Tomáš Novák (2007) pak rozlišují polootevřené manželství a úplně otevřené manželství. *Polootevřené manželství* je založeno na věrnosti, ale ponechává manželům volný čas k pěstování koníčků a zájmů, a udržování přátelství mimo rodinu. Manželé si jsou partnery se stejnými výhodami i povinnostmi. Principy pro toto soužití shrnují autoři následovně:

- *Autonomie*: základem vztahu je tolerance, a schopnost domluvit se na kompromisech. Manželé si jsou vědomi, že nemůžou po svém partnerovi požadovat absolutní přizpůsobení.

- *Věrnost*: nejde pouze o sexuální věrnost, ale i o důvěru, přátelství a sounáležitost. Volnost si nechávají v oblasti zálib, a zároveň dbají, aby jim nezabíraly příliš mnoho času.

- *Čestnost*: za důležité považují komunikaci mezi partnery. Je správné být k sobě navzájem upřímní, a vyjádřit si jak např. pochvalu, tak i kritiku, dělit se o starosti, i umět naslouchat. Manželé se citově nevydírají a nemanipulují sebou.

- *Hovořit za sebe*: své soukromé problémy neprobírají s jinými osobami. Mluví s partnerem přímo a v konkrétním čase, bez toho aby své křivdy ukládali „do koše“. O tomto modelu by měli uvažovat všechny páry před vstupem do manželství. Druhým typem je *úplně otevřené manželství*. Manželé si povolují jakoukoli nevěru – od koketování až po sexuální svobodu. Nejsou to žádné psychicky narušené osobnosti, spíše nekonvenční. Sex je pro ně významnou součástí života. Může jít o alternativní styl intimního soužití nebo riskantní postup v předrozvodové situaci.

1.1.3 Uzavřené manželství

Plzák (1988, s. 39-40) popisuje uzavřené soužití jako: „...vyloženě nekvalitní formu trávení volného času, s výjimkou manželství starých lidí. Nedojde totiž k tomu, co obvykle jeden z partnerů vynucuje, tj. že by se eliminací individuálního hobby volný čas společně trávil nějakou hodnotnou kultivovanou formou. Může se také stát, že ani jeden z manželů nemá ušlechtilé individuální hobby a manželé pak zaplňují volný čas nikoliv rekreačními činnostmi, ale třeba prací...“

1.1.4 Skupinové manželství

Za skupinové manželství se považuje soužití dvou nebo více manželských párů. Patří sem též manželská triáda (tříčlenné manželství) – manželská dyáda plus svobodná žena nebo svobodný muž. Oba dva způsoby zařazují Hargašová a Novák (2007) pod pojem *multilaterální manželství*, které se v naší kultuře vymyká právní i společenské normě. Členové multilaterálních manželství žijí podobně jako jiné konvenční páry. Cítí se, jako by byli oddáni s vícerymi ženami nebo muži. Tyto svazky ale nemají dlouhého trvání, a rozpadají se na základě přetíženosti vztahů, neschopnosti plnit povinnosti a přijmout zodpovědnost.

Z výzkumů se zjistilo, že typickým účastníkem skupinového manželství je 28letá žena, typický muž je 31letý, většinou jsou manželé 6-9 let, mají jednoho nebo dva potomky, a nejčastěji pocházejí z města. Jsou to mentálně zdraví, srdeční a příjemní lidé. Nejčastěji se spojují dva manželské páry a nejdéle spolu zůstane trojice. Skupinové manželství je lákavé pro agresivní, asertivní ženy a starostlivé, pečující muže. Dále se zjistilo, že sex a žárlivost nebyly těmi největšími problémy, ale hádky o čas sdílený se žádoucí osobou. (Hargašová, Novák, 2007)

1.2 Jiné formy intimního soužití

Ve společnosti se objevují i jiná společenství s různou mírou materiální závislosti, emocionální podpory a sexuální nevázanosti, jako jsou např. *homosexuální vztahy*, *komuny* a *komunity*, *swinging*. Homosexualita bez skandalizace je součástí intimních životních stylů, a registrované partnerství je projevem tolerance majoritní společnosti. Zákony některých zemí uznávají pro páry osob téhož pohlaví obdobnou nebo stejnou právní ochranu, podporu i omezení jako pro manželství. Společenské, tedy neoficiální postoje se však mnohdy liší od postoje deklarovaného nebo uplatňovaného státní mocí.

1.2.1 Swinging

M. Hargašová a T. Novák (2007, s. 30) definují swinging jako: „formu extramaritálního chování (mimo manželství), které se týká legálně oddaných nebo v párovém svazku žijících mužů a žen, kteří se rozhodli tzv. bratrsky se podělit o koitus a jiné sexuální radovánky s jedním nebo více páry v jasně vymezeném kontextu. Podmínkou je, že všichni zúčastnění chápou swinging stejně – jako formu rekreačně-společenské zábavy, ze které nevyplývají žádné emocionální ani sociální závazky.“

Čeština termín swingers překládá jako hromadný sex, který ale může mít více podob. Jedinou podmínkou je, že se ho pasivně či aktivně účastní více než dva lidé. Ze sociologických průzkumů v České republice vyplývá, že zkušenost se skupinovým sexem má přibližně každý desátý muž či žena. Hromadné sexuální orgie nejsou ničím novým. Známé byly už ve starém Římě, a dodnes je provozují některé přírodní národy. Moderní pojetí swingers má zřejmě své kořeny mezi elitními americkými piloty druhé světové války, kteří na sebe při bojových akcích museli spoléhat. Navíc jejich manželky bydlely blízko základen, což dohromady vytvořilo neobvyklé sociální prostředí. Skupinový sex a výměna manželek se pro ně stal normální záležitostí. V roce 1979 byla dokonce založena severoamerická asociace swingers klubů. (Garkisch, 2008)

Nutno ovšem podotknout, že provozování swingingu je jako chůze po tenkém ledě. Má spoustu rizik a každý nový krok může být osudný. Z idylického vztahu, který chtěli partneri jen trochu oživit netradičním sexem, může zkušenost se swinging nadělat ruiny.

2. Co je to nevěra a jaké jsou její typy

I když je nevěra nejčastější problém, se kterým klienti přicházejí do manželských poraden, nebyla mu zatím věnována větší pozornost. Na českém trhu najdeme čtyři publikace, které se přímo nevěrou v partnerských vztazích zabývají: „*Sám sobě manželským poradcem. První pomoc při příhodách nevěrných*“ (Capponi, Novák, 1995), „*Proč jsou muži nevěrní. Jak posbírat střepy, když vám partner rozbil srdce na kusy*“ (Botwinová, 1996), „*Nevěra. Pro podvádějící i podváděné*“ (Šmolka, 2003) a „*Jak utajit, odhalit nevěru. Praktická příručka pro věrné i nevěrné*“ (Zavilá, Nešplech, 2007). Všechny však spadají do populárně-naučné kategorie, a poslední jmenovaná je spíše opravdu humornou příručkou jak dobře konspirovat nevěru. Na vědecké úrovni se u nás nejvíce tomuto tématu věnoval pražský matrimoniolog Miroslav Plzák (Plzák, 1973, 1988, 1997, 2003). Kratochvíl (2006) pak ve své „*Manželské terapii*“ přinesl poznatky i od zahraničních autorů. Mezi tyto náleží např. Muldworf (1973), Imieliński (1983), Gapik (1985), Nichols (1988), Moultrup (1990), Jacobson a Christensen (1996) nebo C. Hendrick a S. Hendrick (2000). Snažíme se proto naší prací přispět k seskupení a rozšíření znalostí o nevěře v partnerských vztazích.

2.1 Definice nevěry

V psychologickém slovníku nalezneme pod pojmem nevěra toto: „nevěra sexuální je soulož nebo jiné sexuální aktivity prováděné s jiným partnerem než s tím, s nímž osoba žije ve svazku dle zákona či zvykového práva; v monogamních společnostech morálně odsuzována, dokonce trestána, někde i trestem smrti; ve vyspělých společnostech však zřejmý posun k toleranci“ (Hartl, Hartlová, 2000).

Pro někoho je tedy nevěra dokonáný pohlavní styk, jiný je skálopevně přesvědčen, že zhřešit lze i pouhou myšlenkou na jinou osobu. Někdo se cítí ohroženější nevěrou fyzickou, pro jiného je obtížnější srovnat se s nevěrou duševní. Není tedy nevěra jako nevěra, i názory na ni se mohou podstatně lišit. Záleží na úhlu pohledu, na našich normách či zkušenostech. Samozřejmě také na sympatiích, které nás vážou k jednotlivým aktérům oněch smutných příběhů. A v neposlední řadě i na normách daného společenství. Jsou kultury, v nichž se dodnes za nevěru kamenuje, jsou jiné, kde je považována za jev téměř obdivu hodný. Sami si zkusme odpovědět na otázku: „Co už bych sám u sebe považoval za

nevěru? A co u partnera?“ Není to vůbec jednoduché, a navíc odpovědi na tyto dvě otázky nemusí být totožné.

2.2 Typologie nevěř

Různí autoři používají kromě označení nevěra pro vyjádření nevěrného chování odlišné termíny. Miroslav Plzák (1973) vymezil dva typy nevěř. *Nahodilý mimomanželský kontakt* má krátkodobý a ojedinělý charakter. Naopak *mimomanželský vztah* se vyznačuje citovou angažovaností a dlouhodobějším trváním.

Manželští poradci Věra Capponi a Tomáš Novák (1995) odlišili pro lepší orientaci v typech či variantách nevěry tři typy: odskok, dobrodružství a vztah.

- *Odskok* je záležitost obvykle jednorázová a náhodná bez citového vztahu, kdy dojde k podlehnutí příležitosti.

- Základní motivací *dobrodružství* je touha po novém sexuálním zážitku, po poznání nového, po zpestření života. Mimo ryze sexuální motivy může obsahovat i citovou vazbu na partnera. Přináší napětí, riziko, a může mít charakter drogy.

- Ve *vztahu* se jedná o dlouhodobý poměr procházející určitými vývojovými fázemi, ne nepodobným fázím vývoje manželství.

Z. Matějček a Z. Dytrych (2002) se pokusili schematicky rozdělit nevěru podle různých hledisek na nevěru fiktivní, psychickou a fyzickou.

- *Nevěra fiktivní*: vlastně ani o nevěru nejde, jde o jakousi demonstraci chování, která má připomínat nevěru.

Toto chování je časté u žen, které aby zvýšily zájem manžela o sebe, začnou se například večer nápadně oblékat a tajemně odcházejí kamsi (manžel si má domyslet, že za nějakým partnerem). Ve skutečnosti jdou například samy do kina nebo sedí dvě hodiny s přítelkyní v bistro. Po příchodu domů neodpovídají na otázky partnera, kde vlastně byly, říkají, že to je jejich osobní věc, a celkově navozují atmosféru, jako by šlo o nevěru. Záleží pak na partnerovi, zda chování partnerky povede k rodinnému konfliktu, či zda je mu to jedno, nebo zda tento manévr prohlédl.

- *Nevěra psychická*: jde o opravdové zamilování se do mimomanželského partnera. I když nedojde k sexuálnímu sblížení, může mít tento typ nevěry vážný vliv na rodinný život. Mizí soudružnost mezi partnery, ztrácejí se postupně společné zájmy a tvoření plánů do budoucna, klesá zájem o sexuální život. Za psychickou nevěru menšího kalibru označují takový stav, kdy partner vyhledává mimomanželského partnera pro to, aby s ním sdílel nějaké ideje, koníčky či jiné radosti, které s vlastním partnerem zažívat nemůže. Mnozí ale soudí, že takovéto typy nevěry, kdy se pro nějaký druh společné

činnosti dává přednost mimomanželskému partnerovi, v podstatě neexistují v čisté podobě a že jsou dřív či později spojeny i se sexem.

- *Nevěra fyzická:* Jde o mimomanželský vztah zcela jasně doprovázený sexuálním stykem či pro sexuální styk přímo vyhledávaný. Matějček a Dytrych upozorňují na zajímavost, že soudy při rozvodech manželství, ptají-li se na nevěru, mají tím na mysli především nevěru spojenou se sexuálním stykem, nikoli nevěru psychickou. Nevěru fyzickou dále rozlišují na *utajenou* nebo *zjevnou*, to znamená, že manželský partner o nevěře ví, musí s tímto faktem zacházet, buď s ním bojovat nebo se s ním vyrovnávat. Způsob reakce na nevěru je pak závislý na tom, je-li nevěra *jednorázová*. Jde bohužel o velmi častý, jakoby náhodný sexuální styk s mimomanželským partnerem, kde nejsou žádné hlubší citové vazby a kde hlavní cíl je prožití erotického dobrodružství.

Viz proslavené firemní večírky, oslavy nejrůznějšího typu spojené s abúzem alkoholu, často s ranním překvapením, k čemu během noci a s kým vlastně došlo.

Nevěra se také může vyvíjet jako *krátkodobá*, tj. taková, kde jde o kombinaci krátké zamilovanosti spojené se sexualitou, kde však povětšinou oba partneři dospějí k tomu, že mají své závazky vůči svým vlastním rodinám, že není dobré ve vztahu pokračovat a že je lépe se vrátit ke svým původním manželským partnerům. Nevěra *dlouhodobá* představuje jedno z nejvážnějších ohrožení manželství. Jde o silné spojení jak citové, tak sexuální. Jde o to, že v takovémto spojení se vytvářejí i společné plány do budoucnosti a objevuje se nepříliš paradoxní okolnost, že na mimomanželského partnera můžeme začít žárlit víc než na partnera manželského. Objevují se dokonce typické běžné konflikty, charakteristické pro manželství. Jde ve skutečnosti v mnoha případech o paralelní druhé manželství. S takovou situací souvisí jeden zásadní fakt, a to zda jde o nevěru u partnera *netolerovanou*, anebo *tolerovanou*. V případě netolerované nevěry dochází k obvyklým prudkým manželským hádkám, výčítkám, slibům pomsty, aktivizaci všech příbuzných a bývají do ní výrazně zatahovány děti. Jde-li o nevěru tolerovanou, vzniká zvláštní stav jakéhosi podivného smíření s osudem. V krajním případě takovéto tolerované nevěry se do určité míry sbližuje mimomanželský partner s partnerem manželským ve smyslu jakéhosi zvláštního kamarádství až po krajní případ společného soužití. (Matějček a Dytrych, 2002)

Pražský matrimoniolog Petr Šmolka (2003) rozlišuje více typů či stupňů nevěr: flirt, mimomanželský kontakt, dobrodružství, mimomanželský vztah, virtuální nevěru, swingování a prostituci.

- *Flirt*: bývá obvykle charakterizován jako nezávazná koketérie. K realizaci náznačků a příslibů dochází pouze na úrovni fantazie. Ovšem i nevinný flirt může za určitých okolností přejít v nevěru.

- *Mimomanželský kontakt*: je většinou jednorázový či krátkodobý nahodilý situační kontakt, nejčastěji zaměřený na sexuální styk. Němci ho humorně nazývají „Seitensprung“ – odskočení si stranou. U mimomanželského kontaktu je taktéž velké riziko, že se rozvine v jiný typ nevěry.

- *Dobrodružství*: pro tuto formu nevěry je charakteristické delší trvání a vyšší míra emoční zapojenosti, ale nejsou zde ještě úvahy o případné společné budoucnosti. Často probíhá jako paralelní vztah vedle legálního vztahu, bez jakéhokoliv narušení. Nevěrní vnímají dobrodružství jako vztah „na přilepšenou“.

- *Mimomanželský vztah*: jedná se o dlouhodobý sexuální vztah se silnou emoční vazbou. Jeden z partnerů pak začne s plánovat budoucí společné soužití. Je zde vysoké riziko vyzrazení.

- *Virtuální nevěra*: je spojená s internetem, ale může mít stejné destruktivní účinky jako nevěra reálná. Nevěrní využívají seznamovací služby, e-maily, „chatování“.

- *Swingování*: o skupinovém sexu jako formě intimního soužití se zmiňujeme již v první kapitole. Šmolka popisuje swingování jako oživení sexuálního soužití jakousi výměnou partnerů, obvykle však krátkodobou, byť někdy i opakovanou.

- *Prostituce*: zde se nabízí otázka, zda vůbec prostituce je nebo není nevěrou. A to jak ze strany prostituta či prostitutky, ale také člověka, který tyto služby (hlavně sexuální) využívá. Spíše lze prostituci chápat jako vztahovou patologii se závažnými destruktivními důsledky.

Moultrup (1990) podotýká, že mimomanželský poměr není pouze záležitostí čistě sexuální. Zdůrazňuje spíše emoční a dynamické faktory. Podvádějící partner si ke svému milenci vytvoří velmi blízký citový vztah, tím ale dochází k emocionální distanci v primárním vztahu, a tvoří se propast mezi manžely.

3. Nevěra ve světle evoluční psychologie a historie

3.1 Evoluční hledisko nevěry

Evoluční přístup všeobecně vychází z předpokladu, že existující životní formy jsou výsledkem postupných změn v genetické výbavě živočichů. Tyto změny jsou výsledkem přirozeného výběru, tedy přežití těch druhů, které jsou dobře přizpůsobené ve svém prostředí. V oblasti sexuálního chování se pak tento proces řídí tzv. sexuálním výběrem, který je založen: a) na tom, že příslušníci jednoho pohlaví (obvykle muži) soutěží mezi sebou o reprodukční přístup k příslušníkům opačného pohlaví,

b) na preferenčním výběru příslušníků jednoho pohlaví (obvykle žen) určitých příslušníků pohlaví opačného. (Trivers in Weiss, 2001)

Podle evolučních biologů úspěch species *Homo sapiens* na zeměkouli nebyl tolik způsoben vzpřímenou chůzí, ale především investicí do péče a výchovy dětí. K tomu bylo zapotřebí odpovídající konstelace, která by k sobě přivedla dva lidi s odlišnou pohlavní strategií. Žena musela chytře zvolit toho, kdo měl dobré geny a současně byl připraven starat se o potomky. Zkoušela a vybírala, zatímco muž se ucházel a konkuroval, až buď byl odmrštěn nebo připuštěn. Na něm bylo potom rozhodnutí, zda jenom oplodní a odejde, nebo zda u ženy zůstane jako zaopatřovatel a pečovatel. Tak se v evoluci rozmnožil typ muže otce, který se staral o rodinu, a typ muže rozsévače, který jen široko daleko své semeno, své geny rozséval. Logicky se osvědčila směs obou variant – prototyp muže schopného vazby, ale se slabostí k odskoku bokem. U ženy se vyvinula dvojstrategie držeti si živitele, ale příležitostně zařídít soupeření spermií. Neboť promiskuita zvyšuje pravděpodobnost početí. (Šráček, 1997)

Jestliže má muž pohlavní styk s jinou ženou, ocitá se jeho stálá partnerka v ohrožení, protože se může stát, že muž začne poskytovat část svých zdrojů své nové přítelkyni. Avšak souloží-li žena s jiným mužem, je ohrožen její stálý partner mnohem více, protože žena může otěhotnět a její partner bude investovat mnoho času a energie do péče o dítě, které není jeho. Muži se v průběhu evoluce začali cítit více ohrožení možnými sexuálními úlety svých partnerek než ženy nevěrou svých partnerů, protože ženská nevěra představuje pro úspěšnou reprodukci muže mnohem větší hrozbu. Žárlivé ženy se spíše obávají toho, že jejich partner naváže s jinou ženou citový vztah. Muže více znepokojuje představa, že jejich partnerka bude mít s jiným mužem pohlavní styk. Tento vzorec chování přesně zapadá do evoluční teorie. Vzhledem k tomu, že mužský sklon vyhledávat

krátkodobá sexuální dobrodružství ve skutečnosti nevymizel, lze usuzovat, že ani pravěké ženy nebyly úplně monogamní. Představa, že o příležitostné, krátkodobé sexuální vztahy usilují pouze muži, zatímco ženám jde výhradně o vztahy hluboké a trvalé, nenalezla v evoluční psychologii oporu. Otázkou pak je, jaké výhody mohla žena z krátkodobých sexuálních vztahů mít? Jednou možností je, že pravěké ženy navazovaly krátkodobé vztahy k jiným účelům než k rozmnožování. Nejspíše vyměňovaly pohlavní styk za potravu, u šimpanzů je to dokonce běžné i dnes. Další možností je, že pravěká žena žijící v dlouhodobém partnerství měla příležitostný sex s jinými muži a takto zplozené děti vydávala za potomky svého stálého partnera. Takováto „strategie nasazování parohů“ přináší ženě to nejlepší z obou světů. Různorodou směs genů od svých rozmanitých milenců, a prostředky od svého bezmezněji milujícího partnera. Tato krátkodobá strategie je ale typičtější pro muže než pro ženy. Pro muže je totiž méně nákladná a zisky jsou pro ně potenciálně o mnoho vyšší. Muž, který má pohlavní styk s tisícem žen, může mít potenciálně tisíc dětí. Naproti tomu se ženě za celý život může narodit jen několik dětí, bez ohledu na to, s kolika muži souložila. (Evans, Zarate, 2002)

Antropologie přináší další důkazy toho, že člověk není tvor monogamní. Z celkem 1154 popsanych lidských společenství jsou přibližně 1000 polygamní. Z tohoto hlediska je naše monogamní kultura velkou výjimkou. Ale i tady se lidská přirozenost nakonec projeví v podobě nevěry nebo několika po sobě jdoucích manželství. (Wilson, in Weiss, 2001)

3.2 Nevěra v živočišné říši

Americký sociolog Edward O. Wilson (Šráček in Parma, Uzel a kol., 1997, s. 87) říká: „Věrnost je v živočišné říši vlastností, která teprve tehdy vzniká, když je pro oba partnery výhodnější svá mláďata spolu vychovávat, než si nového partnera hledat.“ Nevěra je programem přírody. Stačí se podívat k našim nejbližším příbuzným, jak jsou promiskuitní. Šimpanzice během své říje kopuluje průměrně s třiceti pěti partnery. Věrnost v říši zvířat je velmi vzácným jevem. Dokonce i ptáci, které rádi faráři a moralisté uvádějí jako příklady celoživotní věrnosti, jsou – jak etologové ukázali – většinou rafinovaní záletníci, kteří při každé nabízející se příležitosti zahrnou, respektive zaletí. Z pohledu evoluční biologie je vlastně nevěra a polygamie normální. Pouhé 3% savčích druhů a v jejich rámci pouhé dva druhy opic, gibbon a kosman (na rozdíl od člověka nežijících ve společenstvích), tvoří sexuálně exkluzivní páry. Světově uznávaný odborník na fyziologii a držitel Pulitzerovy ceny Jared Diamond (2003) má na to přesvědčivé argumenty. Říká, že lidská sexualita je doopravdy abnormální ve srovnání s ostatními třiceti milióny druhů

živočichů. Pro přibližně 4300 savců není příznačný život v rodině a společná péče o potomstvo. Setkávají se pouze pro potřebu rozmnožování. Ani sociální druhy savců, jako jsou lvi, vlci nebo kopytníci nevytváří v rámci skupiny páry. Navíc ani nedávají najevo, že by rozpoznávali své vlastní potomky.

3.3 Nevěra v průběhu dějin

Nevěra není žádným novým fenoménem, ale vyskytuje se v dějinách lidstva od dob vzniku monogamního manželství. Každá doba, každý národ, dokonce i jedinci měli odlišné zvyky a názory na manželskou věrnost.

Na začátku 2. tisíciletí př. n. l. v Babylonské říši shrnul král Chammurapi existující zákony do kodexu, který platil dlouhá staletí. Čtvrtina zákoníku se zabývala rodinným právem a upravovala lidské vztahy uvnitř rodiny. Základem rodiny byla monogamie potvrzená manželskou smlouvou. Muž si mohl vydržovat konkubíny, a jeho nevěra nebyla trestná. Cílem bylo vytvořit soulad mezi svobodou a manželským svazkem, v němž by i žena měla svá práva. (Morus, 2007)

Na jihu starověké Indie existoval od 2. tisíciletí př. n. l. zvykový zákon spalování vdov společně s mrtvým manželem. Symbolizovalo to skutečnou věrnost a oddanost ženy k muži. Milostný styk byl zakázán s ženami jiné kasty nebo provdanými. S nevěstkami, vdovami a svobodnými ženami se sexuální styk nezakazoval. Odlišné sexuální vztahy a rodinné poměry byly v Řecku. V demokratických Athénách byla silně vyvinuta monogamní rodina. Nevěra provdané ženy se trestala podle Sólonova zákona ze 6. století př. n. l. ztrátou svobody nebo smrtí. Ve Spartě si ženy uchovaly vážné postavení. Rozšířená byla jak manželská sexuální polygamie (mnohoženství), tak i polyandrie (mnohomužství). Manželská nevěra se netrestala, ani nebyla hanbou. Na rozdíl od Řecka si v Římě s manželskou věrností hlavu nedělali. Na konci 1. století n. l. měl Augustinův zákoník omezit velmi liberální mimomanželský styk, ale Římané jej stejně nedodržovali. (Havlíček, 1992)

Havlíček (1992, s. 26) dále připomíná existenci hétérismu v Řecku: „Šlo o formu jakéhosi stupně skupinového manželství, v němž hétery (společnice, přítelkyně, družky) zpřijemňovaly život mužům nejen svým tělem, ale i svou vzdělaností a vybraným chováním. Většinou žily v nevěstincích a platily státu daně.“

S příchodem křesťanských misionářů se začaly formovat představy o asketickém způsobu života. Normy sexuálního chování v křesťanské společnosti stanovila nejvyšší církevní autorita – Bible. Cizoložství bylo chápáno jako smrtelný hřích. Také Mohamed,

zakladatel islámského náboženství v 7. století, zbavil ženu sexuální volnosti. Zavedl polygamií a povolil mužům mít až čtyři rovnocenné manželky. Dodnes musí být žena v muslimských zemích svému manželovi absolutně věrná, musí se podle toho oblékat, chovat, ale i skrývat před jinými muži. Vztah jednotlivých církví k sexu je v podstatě velmi konzervativní.

Středověk byl ve věcech sexuálního života tolerantnější než mnohá dřívější či pozdější období. Manželská nevěra byla ve vyšších vrstvách společenským sportem. V období renesance si morální měšťanstvo vymyslelo prostředek, jak uchránit svou manželku před cizoložstvím – pás cudnosti (kovová konstrukce, která znemožňovala ženě pohlavní styk). Morus (2007, s. 97) jej trefně nazývá „ohavným vynálezem mužské žárlivosti“.

Morus (2007) se také zmiňuje o galantní době (18. století), která se vyznačovala nevázaným sexem v horních společenských vrstvách a polygamií. Panovníci měli zpravidla vedle své manželky i milostnici (metresu). U šlechty se manželská věrnost vůbec nepředpokládala a ženy byly rozděleny do tří kategorií:

- žena pro manželství (šlechtičny z knížecích rodů),
- žena pro lásku (favoritka), oficiální milenka s vysokým společenským postavením a vlivem v politice,
- žena příležitostná (kurtizána), určená k milostným stykům pro krátkou dobu.

Protože rostl počet prostitutek a nemanželských dětí, začali se o lidskou sexualitu zajímat přední filozofové, lékaři a sociologové. A zdůraznili, že sex není módou, nýbrž součástí lidské přirozenosti.

4. Motivace a příčiny nevěry

Nevěra a důvěra nejsou jen pojmy se stejným slovním základem. Jejich propojenost je hlubší. Každá nevěra je hlubokou ranou partnerské důvěře. Nejen to! Přílišná nedůvěra, spojená často s nadměrnou kontrolou, může nevěru vyprovokovat. Tak jako není kouře bez ohýnku, není ani nevěry bez příčiny. Nevěra je ryze individuální a její příčiny jsou rovněž individuální. Některé z nich mohou být povýtce osobnostní. Zvýšený sklon k promiskuitnímu jednání nacházíme u lidí s výrazně sníženým sebehodnocením, hledajících v mimomanželském vztahu jakési sebezpotvrzení. S podobným jednáním se však můžeme setkat i u do sebe zahleděných „narcisů“, u věčných nespokojenců či u jinak životně a partnersky neposedných jedinců, pro něž je změna čímsi jako drogou. Některým typům nevěř lze zas porozumět pouze v kontextu partnerského vztahu. Vznik manželské nevěry může signalizovat vady v sexuálním nebo citovém životě manželů a potřebu kompenzovat to, co v manželství chybí. V každém manželství někdy partner zatouží po změně sexuálního partnera, ale ne vždy se tato touha realizuje. Partneři, kteří byli při nevěře přistiženi či nevěru z nějakého důvodu přiznali, mají a vždycky budou mít tendenci vysvětlit nevěru jako důsledek nevydařeného manželství. Roli mohou sehrát i faktory situační, často ve spojení s alkoholovým opojením. Pokud se sejdou osobnostní, vztahové i situační příčiny, pak už lze nevěru považovat za „jev téměř jistý“.

Mezi příčinami nevěř mužů uvádí M. Yaffé a E. Fenwicková (in Capponi, Novák, 1995, s. 48-49): „potřebu sexuálního zpestření, ukojení zvědavosti, potřebu dobrodružství, sexuální frustraci a nespokojenost s partnerkou, touhu po citu, jehož se nevěrnému nedostává, vývojovou krizi vztahu, potřebu znovuzískat sebedůvěru pro po životní prohře či po selhání v kariéře, pomstu či tzv. badatelské motivy, ať již vyplývající ze snahy srovnávat, nebo najít ideál.“ Stejní autoři uvádějí i příčiny nevěř u žen (in Capponi, Novák, 1995), a to: „touhu cítit se milována, zvědavost, zpestření života, sexuální nespokojenost, krize ve vztahu, potřeba znovuzískat sebedůvěru po životní prohře nebo při hledání ideálního muže.“

Klasik sexuologického výzkumu A. Kinsey (in Capponi, Novák, 1995) uvádí několik důvodů nevěř jako je větší atraktivnost a rozmanitost těchto styků, přičemž někteří muži bývají při mimomanželských stycích pozornější a více se věnují kontextu i přede hře než doma. Nevěra může být formou pomsty, dále může jít o manifestaci, obranu práv a nezávislosti. Podvádějící může hledat v mimomanželském vztahu nové emocionální

uspokojení, nebo zlepšení vlastní sociosexuální situace. Nakonec může jít někdy i o úspěšný pokus vylepšení sexu v manželství následkem mimomanželské sexuální aktivity.

4.1 Osobnostní příčiny

Na vzniku nevěry se podílí podvádějící partner, milenec nebo milenka a někdy také i podváděný partner.

4.1.1 Osobnost podvádějících

Podle Šmolky (2003) může být nevěra motivována a vyvolávána specifickými rysy osobnosti. Jakmile u osobností především emočně nezralých vyprchá z jednoho vztahu prvotní náboj, hledají jej v nějakém jiném. Mimomanželský vztah zde není pokusem o kompenzaci něčeho, co by nám na předchozím partnerovi vadilo, nebo něčeho, co by nám u něj scházelo – až na onen pocit a projevy intenzivní zamilovanosti. Lidé s poruchou sebevědomí, kteří pochybují o vlastní hodnotě, často celoživotně vyhledávají v reakcích druhých jakési sebezpotvrzení, jsou přecitlivělí na kritiku a potřebují zvýšenou pozitivní odezvu. Schopnost zaujmout potenciálního partnera, získat si jeho obdiv, uznání a vztah nebo jím být alespoň partnersky přijímán, to je jedna z mála cest k posílení narušeného sebevědomí. Mimomanželský kontakt zde není cílem, ale prostředkem. Což mimochodem platí pro řadu typů nevěr. U narcistických osobností jde také opět o sebezpotvrzení, ovšem mimomanželský partner tu slouží jako prostředek k potvrzení vlastní sebelásky. Jde o „donchuanovský typ“ – navenek sice posedlý ženami, uvnitř pak milující pouze sebe sama. Prakticky bez výjimky činí své partnerky nešťastnými. V podtextu někdy až nutkavě promiskuity může být i vědomý či nevědomý motiv msty za někdejší emoční zranění, sexuální i jiné zneužívání a citové zanedbávání, často ze strany rodiče či jiné významné osoby opačného pohlaví. Partneri se zde stávají svého druhu náhradními cíli naší zloby, kterou jsme v kritickém období nemohli volně ventilovat. Na vznik nevěry samozřejmě působí i společenské vlivy. Vyrůstáme-li v prostředí, kde normou byla spíš promiskuita než partnerská věrnost, žijeme-li ve společenství, kde monogamie je považována spíše za odchylku a nevěra za žádoucí normu, pak se lze jen těžko divit, že partnerská věrnost nepatří zrovna mezi naše dominantní charakteristiky. Některé výraznější osobnostní poruchy se navenek mohou demonstrovat mimo jiné i sklonem k nadměrné partnerské promiskuitě. Nepochybně mezi ně můžeme řadit především anetičnost („bezcitnost“). Vztahově se může projevovat neschopností hlubší citové vazby a s ní spojenou partnerskou nestálostí. Anetik jako by mimomanželské kontakty pouze „konzumoval“. Primární zde

bývá uspokojení aktuální potřeby biologické, nikoli vztahové. Také extrémně zvýšenou potřebu uspokojovat ryze sexuální libido lze považovat za jednu z forem osobnostní patologie, vedoucí ke zvýšené sexuální promiskuitě. Satyrové a nymfomanky mají výrazně snížený práh sexuální vzrušivosti a extrémně zvýšenou potřebu sexuálního vybití, jen těžko trvale slučitelnou s monogamní formou soužití. Oproti emočně nezralým, s jejich potřebou permanentní zamilovanosti a hledáním partnera podobného předchozímu, hledají věční nespokojenci vždy to, co jim ve vztahu chybí. Výběr extramatrimoniálního partnera pak probíhá na principu kontrastu. Jde o snahu kompenzovat si v novém vztahu cosi, čeho se nám v tom stávajícím nedostává – ať již fakticky nebo pouze domněle.

Plzák (1988) říká, že nevěrní nejsou partneři v prvotním stádiu zamilovanosti a ti, kteří jsou sexuálně závislí na druhém partnerovi. Příčinou sexuální nevěry je také fakt, že s novým partnerem a za určitých situací může dojít k vyšší intenzitě sexuálního vzrušení i orgasmu. Protože kdyby nebylo toto prožívání kvalitativně a kvantitativně vyšší, tak by se lidé nevěry nedopouštěli. Dále ovšem upozorňuje, že asi 2-4 % mužů a žen nejsou schopni být sexuálně nevěrní. Nazýváme je primárně monogamní muži a primárně monoandrinní ženy. Tito lidé nejsou nějak intenzivně zamilovaní do svého partnera a ani extrémně morálně zásadoví, jen jim toto anomální osobnostní založení způsobuje mnohé životní obtíže. Nikdo jiný než jejich vlastní partner je nedokáže sexuálně zaujmout a jsou silně emocionálně orientovaní. Pokud k nevěře dojde, jsou stykem s jiným partnerem znechuceni a neuspokojeni. Přitom je nutné je odlišit od sekundárně frigidních osob, kteří nemají sexuální citění vůbec. Jestliže mluvíme o pojmu primárně monogamní či monoandrinní partner, myslí se tím vrozená dispozice jedince. Kdežto sekundárně monogamní či monoandrinní je osoba příliš intenzivně zamilovaná, která je určitou dobu absolutně oddaná a věrná.

V. Capponi a T. Novák (1995) se pokusili na základě motivů a průběhu nevěř klasifikovat typy reagování v mimomanželských vztazích. Vzniklo šest charakteristických typů osobnosti, které převzal do své Manželské terapie i S. Kratochvíl (2006):

1. *Hráč riskér*: zálibou těchto osobností je navazování krátkodobých vztahů k zvyšování vlastního sebevědomí, přičemž nedomýšlejí možné negativní důsledky. Na svého manželského partnera jsou velmi citově vázáni, a neustále mu slibují, že se nevěra nebude již opakovat. Patří sem i frigidní hysterické ženy, které ze svého neuspokojení viní manžela. Orgasmus proto hledají jinde, ale neúspěšně.

2. *Hledačka štěstí*: tento typ se častěji vyskytuje u žen. Jedná se o nezralé, nesamostatné osobnosti. Rodinu považují za ekonomické zajištění, a povinnosti

v domácnosti splňují s nevelkým nadšením. Jako partnera si vyhledávají solventního muže, který všechny své síly investuje do rodiny. Na počátku funguje vztah velmi dobře, ale pak se začínají nudit a rozptýlení hledají v nevěře. Nesnaží se rozbít rodinu, tedy pokud by její milenec nebyl na větší materiální a sociální úrovni než manžel. Poradnu většinou navštíví podváděný partner. Pokud se podaří snížit jeho závislost, žena začne mít strach z rozvodu, a většinou milenecký vztah ukončí. I když se k nevěře přiznává, za viníka považuje manžela.

3. *Svedený a neopuštěný*: v tomto případě jde častěji o muže, který se náhodně dopustí nevěry. Nechce opustit rodinu, a ani udržovat paralelní mimomanželský vztah. Proto nevěru obvykle proti vůli milenky rychle ukončí. Doufá, že se nikdo nic nedozví, někdy však milenka má zájem o pokračování vztahu, a vše manželce vyradí. Muži se nakonec uleví, a snaží se s manželkou vytvořit koalici proti milence.

4. *„Začnu nový život“*: jde o hledání nového „lepšího“ partnera, o vybudování nového partnerského vztahu. Bývá to v fázích, kdy děti začínají být samostatné, a proto již není nutné nadále udržovat nevyhovující manželství. Může se také jednat o syndrom „ujíždějícího vlaku“, kdy profesionálně úspěšný padesátník opouští svoji stejně starou ženu a odchází za mladší milenkou, aby si ještě něco užil. S dětmi se snaží o zachování kontaktu. Pokud se rozhodne pro rozvod, není ochoten s poradnou vážně spolupracovat.

5. *Domovnice*: v pozadí těchto nevěř je únavné, stereotypní manželství bez správné komunikace. Únikem je mimomanželský vztah. Na poradnu se obracejí podvádění partneři. Chtějí poradit, jak nejlépe přistihnout manžela s milenkou. Doporučení a rady pro udržení manželství neposlouchají, a snaží se nevěrnému partnerovi znepríjemnit život.

6. *Solidní hráči*: těmto emocionálně a psychosociálně vyzrálým jedincům manželský sex z mnoha různých důvodů nestačí (vrozená promiskuita, nedostatečný zájem o sex na straně partnera). Vůči manželovi i dětem se chovají odpovědně a solidně, plní své manželské i rodičovské funkce. Volí si mimomanželského partnera s podobnou motivací, aby původní vztah nebyl narušen prozračením. Ke konfliktním situacím to vede pouze tehdy, je-li nevěra odhalena a manželský partner se s ní nemůže smířit.

Existují lidé, kteří jsou k mimomanželským stykům tzv. „náchylnější“, tedy mají zvláštní sklon dopouštět se nevěř. Například Muldworf (1973) rozlišuje několik typů těchto osobností mužů a žen:

- *Promiskuitní muž* – „lovec žen“, který se dopouští nevěry pod tlakem silných pudů, potřeby získávání nových zážitků nebo co nejvíce sexuálních zkušeností.
- *Věčně nespokojený muž* – neustále hledá lásku, ale nedokáže vytrvat v dlouhodobém emočním vztahu.
- *Donchuán* – jedná se většinou o nezralou osobnost. Chce se ženám zalíbit, a z nevěry získává narcistické uspokojení.
- *Svědčyně* – pomocí mimomanželského styku si chce potvrdit vlastní přitažlivost. Ve skutečnosti je její sexuální apetence velmi malá.
- *Dobrodružka* – bez citové angažovanosti vyhledává sexuální dobrodružství, které v manželství postrádá. Svého manžela miluje a doma se chová jako správná matka. Sama projevuje iniciativu při hledání vhodného partnera na sex. Po krátké známosti tyto vztahy ukončuje.
- *Bezbranná žena* – touha jiného muže v ní aktivuje vlastní touhu, lehce se sexuálně vzruší. Sama není aktivní a uspokojuje se odevzdáním se partnerovi. Nedovede muže odmítnout či odporovat mu, jelikož touha je silnější než ona sama.
- *Nespokojená žena* – není s ničím absolutně spokojená. I přes silnou vazbu na svého muže pochybuje o tom, zda on je ten pravý. Snadno se zamiluje do mimomanželského partnera, kterého si idealizuje. V případě, že je nevěrná, tak se cítí provinile a ve vztahu se brzy stává nepříjemnou.

Také křesťansky zaměřený psycholog James Dobson (1993, s. 92) se přiklání k osobnostním příčinám, jako důvodu pro vznik nevěry: „nejsilnější vliv, který jsem pozoroval, vychází z touhy uspokojit potřeby lidské osobnosti. Zdá se, že muži i ženy ve stejné míře podléhají této stravující touze být obdivováni a respektováni osobou opačného pohlaví. Mnohdy lidé, kteří se zamotali do nějaké milostné plotky, ji vyvolali jen proto, aby sami sobě dokázali, že jsou stále ještě v kursu. Je pro ně vzrušující, když vědí, že je někdo považuje za sexuálně přitažlivé, inteligentní, hezké nebo sympatické. Tyto pocity plynou až ze samého jádra osobnosti – a dokážou způsobit, že se jinak duševně zdravý muž nebo žena začne chovat pošestile a nečestně.“

Clyde Hendrick a Susan Hendricková (2000) vysvětlují příčiny nevěry pomocí tzv. *teorie připoutání*. Zabývají se otázkami, proč jsou někteří jedinci více žárliví a panovační, a proč mají problém vybudovat pevný párový vztah. Původní teorii, že děti se připoutávají k rodičům pro větší bezpečnost a pocit pohodlí, aplikovali i na partnerské vztahy dospělých. Buď je jedinec ke svému partnerovi „pevně přimknut“, a je mu tedy zavázán věrností a oddaností, nebo je „volně přimknut“. V tomto případě je vztah méně stabilní a častěji zde dochází k mimomanželským stykům.

4.1.2 Osobnost podváděných

Šmolka (2004) se na základě svých zkušeností manželského poradce pokusil popsat osobnost muže a ženy, jejichž partneři mají zvýšenou tendenci k nevěrám.

Muži, které jejich ženy opouštějí:

- Muži neimponující, malicherní mentoři.
- Muži despotičtí, žárlivci a agresoři.
- Muži prosazující nadměrně uzavřené soužití (často jednostranně – pro ženu, zatímco oni si užívají tolik volnosti, co jen hrdla i jiné orgány ráčí).
- Muži systematicky ignorující partnerčiny potřeby a očekávání.
- Muži nepoučitelní, sexuální barbaři, loudilové a neobratní sexuální kutilové.

Ženy, které jejich muži opouštějí:

- Ženy extrémně obětavé, kráčející životem pod heslem „vše pro rodinu“. Časem začínají poněkud splývat s bytovým zařízením. Hle, tu lednička, tam křeslo, zde manželka, támhle pohovka, vše vždy tak hezky na svém místě!
- Ženy kompetentní a výkonné. Jejich partneři se vedle nich mají doslova jako v bavlnce. Pro ně pak, byť i pouze hraná slabost a bezradnost v provedení jiné ženy představuje velice silné afrodisiakum.
- Včelí královny. Pro ně jakoby partnerský vztah byl jen nutným prostředkem k naplnění mateřské touhy. Pokud muž řádně splnil svou biologickou funkci, bývá neprodleně odstaven do pozice trpěného trubce.
- Ženy frigidní či jinak „kastrojící“.

4.1.3 Rozdíl mezi nevěrnými muži a ženami

Mezi nevěrou muže a ženy jsou podstatné rozdíly hlavně v tom, že žena riskuje svým mimomanželským vztahem těhotenství, muž riskuje placení alimentů. Muž sice dovede lépe oddělovat psychické od fyzického, zároveň jej nedoprovázejí pocity vlastní viny, ale v případě, že se dostane do role podváděného, snáší psychickou nevěru mnohem hůře než žena. Šmolka (2003) říká, že ženy přikládají sexuálnímu aktu v nevěře větší závažnost a důsledky než muži, a to jak v oblasti psychické, tak fyzické. Proto i ženina nevěra má katastrofálnější důsledky. Často se chová rozvodově mnohem radikálněji než muž, dokonce i když jsou v manželství děti. Věrnost mužů jedné partnerce je velmi silně motivována sexuálně, muž je schopen milovat i dvě partnerky současně. Ovšem žena klade důraz na pevnost vzájemných citových vztahů, výjimečně dokáže podvést partnera

z důvodu čistě sexuálního chtíče. Potřebuje hlubší zamilování, aby mohla podlehnout. Vyplývá to jak z výzkumů, ze kterých se dovídáme o vyšší promiskuitě na straně mužů, ale i z obecně daných faktorů, které „nutí nebo svádí“ k nevěře. Muži stačí k navázání kontaktu vizuální podněty, fyzická přitažlivost partnerky či touha poměrem dosud neobjeveném. Ví, že každá žena je v podstatě stejná, ale je zvědav na její odhalenou krásu a reakce při sexuálním styku. Žena potřebuje jak se říká „ty city“, zpočátku s jiným mužem pouze flirtuje a snaží se o oduševnělý vztah. Cítí se většinou bezpečněji a více touží po muži, ke kterému ji váže emocionální pouto. Muž naopak může propadnout skrytému pocitu úzkosti, když cítí, že si je s někým blízký. Může si začít připadat jako v pasti, má pocit, že nad ním má partnerka navrch, že je zranitelný a příliš závislý. Někteří muži nedokážou pochopit, proč ženy věčně dychtí po romantickém vztahu a dlouhé přede hře před milováním. Ženy naopak těžko chápou, jak mohou muži bez okolků přistoupit rovnou k souloži.

Některé odlišnosti mezi mužem a ženou jsou podmíněny také kulturně. V naší společnosti se ženy, které příliš střídají partnery, dočkají odsouzení od mužů i od žen. Muže, o kterém se ví, že je sukničkář, však muži i ženy vnímají jako sexy chlapíka. Také média vysílají odlišné signály pro muže a pro ženy. Ženské časopisy často poučují ženy, jak vyspravit vztah, nebo jak dosáhnout toho, aby to s nimi muž myslel vážně. Mužské časopisy naopak vysílají k mužům signály, že nemůžou pro vlastní image a pro své sebevědomí udělat nic lepšího, než se stát úspěšným samcem.

A co říká o rozdílu mezi mužem a ženou věda? R. P. Michael a D. Zumpe (in Botwinová, 1996) studovali párové chování opic druhu rhesus a zjistili, že mezi našimi zvířecími předky existuje jistá základna mužské tendence k nevěře. Na tři a půl roku spárovali samce s jednou samicí. Frekvence jejich sexuálních styků neustále klesala. Na konci tohoto období byl samec umístěn do klece s novou partnerkou a počet jejich styků se dramaticky zvýšil. Pak byl samec vrácen k původní samici, ale jejich sexuální aktivita okamžitě prudce poklesla. Dále v roce 1986 na katedře psychologie Newyorské státní univerzity v Albany testovali badatelé reakci mužů a žen na opakované předvedení stejného erotického filmu, a potom na nové filmy téhož žánru. Zjistili, že sexuální vzrušení, vyvolané při prvním promítání pokleslo při novém promítnutí stejně u mužů i u žen. Na další filmy však každé pohlaví reagovalo zcela odlišně. V jednom z filmů hráli stejní herci, ale předváděli jiné pozice, ve druhém filmu se objevili dosud neznámí herci. Muže více vzrušily nové partnerky, zatímco ženy víc reagovaly na již známé herce v nových filmech (Botwinová, 1996).

Věrnost mužů jedné partnerce je velmi silně motivována sexuálně, u žen převládá důraz na pevnost vzájemných citových vztahů. Spisovatelka a feministka Simone Beauvoirová (1967, s. 122-123) napsala o

nevěře zajímavou úvahu. Pro ukázkou vybíráme její část: „...Žena ve dne záludně hraje svou úlohu poddajné služebnice, ale v noci se proměňuje v kočku nebo laň; vklouzne zpět do své kůže sirény nebo na koštěti uniká k satanským rejdům. Někdy provádí svá noční kouzla s manželem; ale je příhodnější tyto proměny před svým pánem skrývat; vybírá si tedy za obět' jiné muže; ti na ni nemají právo, pro ně zůstala květinou, praménkem, hvězdou, čarodějkou. Oddává se tedy nevěře; to je jediná konkrétní podoba, kterou může na sebe její podoba vzít. Je nevěrná už ve svých tužbách, ve svých myšlenkách, ve svém vědomí; poněvadž se na ni pohlíží jako na objekt...Od ženy se požaduje počestnost z důvodů hospodářských s náboženských, protože každý občan má být věrohodně synem svého otce...V temnotách noci muž vybízí ženu k hříchu. Za bílého dne však zatracuje hřích i hříšníci. A ženy, v tajnosti lože také hříšné, tím vášnivěji veřejně vzdávají hold ctnosti...“

4.2 Situační příčiny

Některé životní situace a především vývojové fáze manželství jsou z hlediska možnosti vzniku nevěry situacemi a fázemi zvýšeného rizika. První fáze manželství bývají zpravidla spojeny s řadou zátěží – od řešení bytové situace až po adaptaci na příchod potomků. Zatímco ženy bývají většinou novou situací plně vytíženy, jejich partneři jsou často poprvé v životě konfrontováni se situací, na níž dosud nebyli dostatečně připraveni. Od pocitu jisté „druhokolejnosti“ až po manželčino občasné odmítání sexu. Vzhledem ke své nezralosti pak tito muži někdy jen těžko chápou, že jejich manželka má po celém dni večer úplně jiné myšlenky a potřeby než touhu po rozverném milostném skotačení. Muž moudrý se raději pokusí usnout, muž osvícený se alespoň pokusí manželce s něčím pomoci a muž barbar si najde milenku. Při návratu do zaměstnání po mateřské dovolené je zvýšené riziko na straně ženy. Dlouhodobě společensky izolované ženě jako by chyběly protilátky vůči lichotkám kolegů. Více než kde jinde platí právě zde, že prevence je lepší než léčba. Stačí celkem málo – přiměřená otevřenost soužití pro ženu a manželova snaha kultivovat soužití i v tomto období. Zvýšené riziko nevěry u obou pohlaví je ve fázi zavírajících se vrátek. V podstatě jde o nešťastný časový souběh několika faktorů. Od sklonu k ne vždy příliš radostnému životnímu bilancování přes pocit, že na nějakou radikálnější změnu je již možná nejvyšší čas, až po odchod dospívajících či dospělých dětí z domova (známý syndrom „prázdného hnízda“). Pro někoho může být najednou docela lákavou představa pokusit se ještě jednou si předchozí životní etapy zopakovat; ale pochopitelně s již jiným partnerem. Riziko je také u nevybouřeného mládí. Postihuje zpravidla ty, pro něž byl jejich manželský partner zároveň prvním nebo jedním z mála prvních partnerů vůbec. Navíc ještě v poměrně raném věku. Zatímco jejich vrstevníci kdysi získávali nové a nové zkušenosti bez pocitu nějakých pevnějších závazků, žili již oni dosti odlišným stylem. Ten zahrnoval

více povinností než volnosti. Jako by přeskočili jednu vývojovou etapu, ke které pak mají tendenci se vracet. Při dlouhodobějším odloučení jako jsou například zahraniční pracovní či studijní stáže v řádu alespoň několika měsíců je riziko nevěry mírně vyšší u toho z partnerů, který odloučení tráví v cizím prostředí. (Šmolka, 2003)

4.3 Vztahové příčiny

Mimomanželské vztahy bývají obecně považovány za jednu z příčin manželských konfliktů, krizí a rozvratů; někdy však bývají i jedním z jejich důsledků. Nevěra tedy může být způsobem, jak snášet neuspokojující manželství. Většinou jde o manželství, které chronicky či alespoň dlouhodobě neuspokojuje některou z našich bazálních vztahových potřeb a očekávání. U mužů jde častěji o potřebu uznání a obdivu, někdy i o potřeby sexuální. U žen pak spíše o potřebu lásky a emočního přijetí, sdílení a komunikace. Nevěra může být i pokusem, jak oživit vychladlé manželství. Zde se s podobnými pokusy častěji setkáme u mužů. Někdy zcela vědomě, někdy spíše podvědomě může nevěra složit jako prostředek znovunabuzení partnerova upadajícího eroticko-sexuálního zájmu. V podtextu je vcelku logická a někdy i dočasně úspěšná představa: pokud se nám podaří partnera alespoň trochu rozžárlit, bude pak o nás projevovat větší zájem. K rozžárlení někdy stačí náznaky a subtilní indicie možné nevěry, jindy nevěra skutečná. Někteří podvádění se snaží s nevěrou vypořádat na základě principu „oko za oko, zub za zub“ a chápou to jako pomstu. Ovšem zde může dojít ke kolotoči nekonečných vzájemných zraňování. Šmolka (2003)

Gapik (1985) rozlišuje motivy ke vzniku nevěry na sexuální a bez sexuálního obsahu. Mezi příčiny vyplývající ze sexuální potřeby patří efekt nenaplnění normy věrnosti, neuspokojení sexuálního pudu a svedení. K původně mimosexuální motivaci řadí pomstu za partnerovu nevěru, dále získání emocionální akceptace a léčení sexuální poruchy. Nichols (1988) uvádí klasifikaci mimomanželských afér, které vhodně doplňují Gapikovy motivační typy:

- *Mimomanželská aféra jako pokus o nalezení vášně ve vychladlém manželství.* Manželství se stalo pro podvádějícího partnera nudné, všední a nezajímavé. Nemá v úmyslu manželství ukončit, jen by ho chtěl nějak oživit. Vědomě nebo nevědomě předpokládá, že se jeho partner o poměru dozví, a bude se pak více snažit.

- *Mimomanželská aféra jako pokus, jak udělat manželství snesitelné a přijatelné.* Někteří jedinci nechtějí, ať už z praktických, náboženských nebo emocionálních důvodů, manželství ukončit, ale zároveň v něm nemůžou nadále setrvávat. Protože to, co

jim dává partner (po sexuální nebo citové stránce) je nedostačující. Náhradou je pak dlouhotrvající mimomanželský vztah nebo více krátkých po sobě jdoucích vztahů.

Může to znít překvapivě, ale spokojenost ve vztahu nezaručí partnerskou věrnost. Morton Hunt (in Botwinová, 1996) zjistil, že 50 % nevěrných mužů považují své manželství za šťastné.

4.4 Abeceda nevěr dle motivace

Někteří psychologové, sexuologové i terapeuti berou tuto problematiku jen seriózně a vážně, jiní se zase dokáží víceméně distancovat, nebo jen sebe či čtenáře ukonejšit jejím zlehčováním. Tito pak vytváří také některá humornější pojetí. Nyní mám na mysli PhDr. Petra Šmolku (1997), který se snaží o popis různých motivací nevěr, a tak postupně vznikla jakási abeceda, v níž si pod každým písmenem je možno představit specifický typ extramatrimoniálních motivací. Zde je tedy slibovaná kategorizace:

Alpinistická – na všem je nejhezčí to riziko, kdo by se ale kvůli němu pachtil po nějakých kopcích?

Bulimická – motivací je zde konzum.

Cestovatelskopionýrská – ve smyslu dávných pionýrů, coby objevitelů něčeho nového.

Debilní – nikdo vlastně ani neví proč.

Emancipační – nevěra jako prostředek vymanění se ze závislosti.

Fantazijní – vše probíhá na úrovni fantazií, důsledky mohou být srovnatelné s „konzumovanými“ mimomanželskými vztahy.

Gourmetsko-labužnická – chuť na přilepšenou.

Homosexuální – pro podváděného mnohdy ještě obtížnější k vyrovnání se než nevěra heterosexuální.

Charitativní – když to tomu druhému udělá dobře...

Incestuální – buď v rámci rodiny (tchán, tchýně, zeť, snacha) nebo jinak s velkým věkovým rozdílem.

Junácká – pohleďte, jaký jsem ještě Jura.

Kompenzační – náhrada čehosi, čeho se nám v manželství nedostává.

Lovecká – „zářezy na pažbě“, pocity při rekapitulaci srovnatelné s pocity myslivců při slavnostním výřadu zvěře spárkaté i nespárkaté.

Masochistická – ať se trápím já sám.

Narcistická – nevěra jako projev sebelásky.

Odvětná, revanšistická – oko za oko.

Prestižní – nějak se to ode mne čeká, nevěra jako prostředek vylepšení pozice.

Quasipřetlaková – „mládí nevybouřené“

Rekreační – na dovolené, v zaměstnání, všude tam, kde jaksí není „do čeho píchnout“.

Studijní – nevěra manželského poradce, motivována především snahou po získání vyšší míry vcítění se do některých typů klientů.

Terapeutická – člověk se chce nevěrou vyléčit.

Utilitaristicko-tržní – nevěra jako prostředek získání výhod.

Vlastenecká – nejčastěji s cizinci, projev vlastenecké pohostinnosti.

Worming-upová – rozechřívající, především neimponující muži, jejichž manželka ztratila zájem o sex.

Xová – nějaká motivace zde zřejmě je, jen ji nejsme s to dešifrovat.

Yokovací – ujařmující („yok“ – jho, jařmo) – jak manželského, tak mimomanželského partnera.

Zpustošující – desperátská, po nás potopa.

Samozřejmě ani tento výčet nemůže být úplný. Chybějící motivy doplnili Capponi a Novák (1995). Popisují nevěry *lázeňské*, nebo *nevěry z nudy* za dlouhých večerů na školeních a sportovních soustředěních, dále nevěry jako důkaz obdivu. Existují i nevěry nostalgické, kdy se např. na školním večírku po x letech setkávají bývalí spolužáci nebo milenci. Upozorňují také na tržní prvky nevěry, které se uplatňují např. při získání vyšší pozice v zaměstnání. Nevěry nevolnické jsou pak ty, kdy si nevěrný zaměstnání snaží pouze udržet.

5. Výskyt nevěř

Výsledky výzkumů zjišťujících četnost extramatrimoniálních pohlavních styků (dále jen EMS) se značně liší a získat skutečně spolehlivá data v této choulostivé a utajované záležitosti na dostatečně reprezentativním vzorku není snadné. I v sebeanonymnějším dotazování se každý nepřizná. Kratochvíl (2006, s. 167-168) uvádí, že: „v USA průkopníci sexuologického výzkumu Kinsey aj. (1948, 1953) zjistili, že *mimomanželský sex mělo během manželství 50 % mužů a 26 % žen*. O přibližně 20 let později Hunt uváděl data pro muže 41 % a pro ženy 26 %. Fischerová shrnula další americké výzkumy či průzkumy z 80. let vcelku s podobnými výsledky nebo se vzestupným trendem (podle některých narostlo procento nevěrných mužů až na 72 % a žen na 54 %). Naproti tomu Lusterman poukazuje na práce z počátku 90. let, které uvádějí podstatně nižší čísla: Greeley zjišťuje nevěry jen u 10 % a Smith (na vzorku 1200 respondentů) u 15 % osob žijících v manželství (21 % mužů a 12 % žen).“

Počty uváděné jednotlivými autory jsou sice různé, faktem ovšem je (a v tom jsou si výzkumné výsledky podobné), že mimomanželské styky jsou v současných manželstvích častým jevem a představují vážný manželský problém. Některé jiné údaje vzbuzují jisté rozpaky, jako např. že muži jsou nevěrní v 75 %, zatímco ženy pouze v 50 %. Výklad této disproporce může být několikerý. Buď ženy svoji nevěru perfektně kryjí, na dotazy o nevěře odpovídají nepravdivě, nebo své zamilování do jiného partnera než manžela za nevěru nepovažují. Nebo existuje jakási skupina supernevěrných žen, které během svého života měly dlouhou řadu mimomanželských známostí, a tím že se vyrovná výše uvedený nepoměr mezi oběma pohlavími. Jiný výklad může být takový, že ženatí muži, například středního i vyššího věku, jsou nevěrní svým manželkám s mladšími, dosud neprovdanými dívkami, zatímco vdané ženy téže věkové kategorie jen výjimečně mají mimomanželské vztahy s mladými svobodnými muži.

5.1 Výzkumy v zahraničí

Výzkumy týkající se výskytu mimomanželských styků byly provedeny v rámci širšího průzkumu sexuálního chování obyvatelstva především ve Spojených státech amerických, v Evropě mají relativně mladší tradici. Za průkopnické lze považovat výzkumy Alfreda C. Kinseyho, amerického badatele a ředitele Ústavu pro sexuální výchovu na univerzitě Indiana, které publikoval ve dvou rozsáhlých monografiích:

„*Sexuální chování muže*“ a „*Sexuální chování ženy*“ (Kinsey, Pomeroy, Martin, Gebhard, 1953). Kinsey (in Havlíček, 1992) při zkoumání 5300 mužů a 6000 žen zjistil, že 40 % ženatých mužů podvádělo své manželky. Analýza zkoumaných výsledků potvrdila, že muž se domáhá více než žena sexuálních styků s větším počtem partnerů. Žena má větší schopnost zůstat věrná jednomu muži, protože se přiklání k postoji, že nese větší odpovědnost za udržení domova a za děti, které mohou z tohoto sexuálního styku vzejít, a má obecně více morálních závazků ze svého sexuálního chování. Kinsey ovšem připouští, že je žena méně než průměrný muž vzrušena myšlenkou promiskuity. Větší promiskuita mužů vyplývá z toho, že muži jsou více závislí na psychologických faktorech a vlastnostech, které se u žen nenacházejí tak často. Zatímco například muže vzruší pohled na jeho sexuální partnerku, většinu žen nikoli. Muž se vzruší při myšlence na nový druh zážitku, na nový typ sexuálního partnera, na větší stupeň uspokojení, který může získat z nového styku a z nové příležitosti experimentovat s novými technikami. Podle Kinseyho může jak u heterosexuálních, tak u homosexuálních styků promiskuita spočívat v mnoha případech v naději a očekávání muže na variace a reakci partnera. Žádný z těchto faktorů nemá význam pro průměrnou ženu.

Pojem věrnosti je v moderní době chápán velmi volně. Podle atlasu nevěry, sestaveného v sedmdesátých letech, podvádělo devět desetin Francouzů svou manželku a jen o něco méně podvádějí Francouzky. Ve španělských velkoměstech se přiznalo k nevěře 70 % dotázaných, ve Švýcarsku přiznalo nevěru 60 % mužů a 40 % žen, v Maďarsku 64 % žen, ve Švédsku jen 13 % mužů. V Itálii se podle atlasu dopouštějí nevěry častěji ženy než muži. V konzervativní Anglii přiznalo nevěru 22 % ženatých mužů a vdaných žen. (Havlíček, 1992)

Havlíček (1992, s. 78) dále uvádí, že: „průzkum u amerických zaměstnaných žen v New Yorku provedený v roce 1990 ukázal, že zatímco v roce 1949 se sexuální nevěry dopustila každá čtvrtá manželka, nyní udržuje intimní styky s jiným partnerem každá druhá. Nejvíce nevěrných žen podléhá svůdcům na pracovišti a týká se to především věkové kategorie od 35 do 40 let. Čtyřicítka se stává pro americkou ženu kritickým věkem.“

5.2 Výzkumy v České republice a na Slovensku

Prvním výzkumem v České republice na toto téma byl sociologický průzkum časopisu *Vlasta* z roku 1968 (Havlíček, 1992). Dotazník pro 9572 žen a 1250 mužů sledoval, jestli věrnost v manželství je spíše pravidlem nebo výjimkou. Z výzkumu

vyplývalo, že věrnost v manželství je spíše výjimkou (dvě třetiny dotázaných) a část se dokonce domnívá, že vůbec neexistuje. Zejména ve vyšších věkových kategoriích pokládají tři čtvrtiny mužů a žen trvalou věrnost v manželství za zcela výjimečnou. Rozdíly mezi městem a venkovem jsou velmi nepatrné (rozdíl činí pouze 5 % ve prospěch města, kde jsou názory liberálnější a až 71 % dotázaných soudí, že věrnost je spíše výjimkou). Jestliže dříve byla manželská věrnost chápána jako povinnost, dnes jsou ve městech i na venkově, u mužů i u žen, zdůrazňovány spíše individuální hodnoty a práva, jako je bohatý citový život, právo na štěstí a na vyšší životní úroveň. Výzkum se pokusil hledat hlavní příčiny nevěry (uvádím dle pořadí častosti): u mužů jsou to na prvním místě čistě sexuální motivy, rozvrácené citové a rodinné vztahy, uvolněná morálka, neodpovědnost, duševní osamělost v manželství. Ženy uváděly na první místo rozvrácené citové a rodinné vztahy, duševní osamělost v manželství, uvolněná morálka, neodpovědnost, čistě sexuální motivy. Zaujalo mne, že u mužů jsou čistě sexuální motivy hned na prvním místě a u žen je to právě naopak.

Vztahem občanů k nevěře se v několika výzkumech zabýval také K. Víték (1985). V jednom z nich, v němž se k problému vyjádřilo 1842 osob (převážně mužů), zjistil, že se nevěra v různé podobě v průběhu manželství stala skutečností pro 22,6 % osob.

Podobný reprezentativní výzkum sexuálního chování jako Kinseyho Report provedli Petr Weiss a Jaroslav Zvěřina (2001). V rámci reprezentativního národního výzkumu ve spolupráci se specializovanou demoskopickou agenturou DEMA, a za pomoci vyškolených tazatelů s využitím anonymního dotazníku zjišťovali výskyt mimomanželských sexuálních styků v České republice. Dotazníky obsahovaly i otázky týkající se zkušenosti s EMS u vdáných respondentek a ženatých respondentů, počtu extramatrimoniálních partnerů a charakteru těchto styků (příležitostný, delší známost). Rozdíly mezi výsledky z let 1993 a 1999 nejsou statisticky významné. Počet ženatých mužů a vdáných žen s extramatrimoniálními styky se významněji nemění. Alespoň jednorázovou nevěru během manželství uvedlo 65 % ze 707 ženatých mužů a 46 % ze 732 vdáných žen. Muži mají průměrně 6,48 partnerek a ženy 3,97 partnerů mimo manželství. Ženy na rozdíl od mužů v obou výzkumech spíše tendují k trvalejším mimomanželským vztahům, u mužů jsou EMS spíše náhodného charakteru. Výskyt EMS je ovlivňován množstvím faktorů, z nichž se jako nejvýznamnější jeví věková kategorie – počty nevěrných mužů a žen stoupají s věkem, sexuální zneužití v dětství – více jich nacházíme ve skupině sexuálně traumatizovaných jedinců, velikost místa bydliště – více ve velkých městech, náboženské přesvědčení a postoj k EMS. Počty nevěrných mužů a žen jsou

v těchto souborech vyšší než ve srovnatelných zahraničních výzkumech. Tento jev může souviset s liberálnějšími postoji české populace k nevěře.

Plzák (1997, s. 119) dokonce konstatuje, že: „Více než 90 procent našich manželství je postiženo nevěrou, přinejmenším alespoň jednoho z partnerů. Jevy, které se vyskytují více než v devadesáti procentech, lze prakticky prohlásit za jevy normální. Zbývajících necelých 10 procent je zastoupeno manželstvími, kde se vyskytuje impotentní muž, frigidní žena, nebo obojí, a konečně musíme počítat i s rodinami, které nám zalhaly, takže zbývají přibližně dvě až tři procenta skutečně ideálních manželství, kde si manželé pro sebe zachovali nadšení po celý život.“

V sousedním Slovensku zkoumali sexuální chování Robert Mathé, Alojz Ritomský a Igor Bartl (2006). K nevěře se přiznalo 31 % mužů (z celkového počtu 871 mužů) a 20 % žen (z celkového počtu 892 žen). Slováci a Slovenky tedy udávají mimomanželské vztahy v podstatně menší míře než v České republice. Tento fakt autoři vysvětlují tím, že nižší výskyt nevěry souvisí s větším dodržováním křesťanské morálky. Výsledky dokazují vyšší sklon k nevěře u méně věřících a ateistů.

6. Žárlivost

Žárlivost je mnohoznačný pojem vyjadřující mnohoznačnou skutečnost. Žárlí každý, kdo se zamiluje, protože především milenecké lásce chybí jistota vztahu. Nikdy si totiž nemůžeme být jisti, že se ten druhý nezamiluje do někoho jiného a neopustí nás. Žárlivost a nevěra se často spojují, jen vzácněji se objevují odděleně. Ať je to jakkoliv, ve svých různých podobách prakticky vždy působí rozčeření klidné hladiny manželského a rodinného života, a mohou vést k výraznějším poruchám partnerských vztahů.

Žárlivost se neobjevuje jenom mezi dospělým mužem a dospělou ženou. Velmi často se vyskytuje mezi bratry, mezi sestrami nebo mezi sourozenci navzájem. Nejznámějším příkladem sourozenecké žárlivosti je příběh Kaina a Ábela. V rodinách je také velmi častá žárlivost staršího sourozence na rozmazleného mladšího sourozence.

6.1 Definice a příčiny žárlivosti

Z. Dytrych a Z. Matějček (2002, s. 21) definují žárlivost jako „zvláštní emoční stav, ve kterém se prolínají nejrůznější pocity spojené ve složitý, často až zdánlivě neřešitelný gordický emoční uzel. Jde o pocity hluboké lásky, strachu ze ztráty partnera, ohrožení rodiny, beznaděje, depresivní rozlady, vnitřního neklidu a napětí, neschopnosti se soustředit, vracení se ke stále stejnému tématu a ulpívání na něm, ale také o pocity různě silné agrese, hostility vůči partnerovi či osobě, se kterou je partner, ať již fakticky či jen v představách, spojen nějak citově. V extrémních případech může jít i o intenzivní myšlenky týkající se sebezničení či zničení druhé osoby.“

Zkušený manželský terapeut Hans Jellouschek (2003, s. 83) vysvětluje, co je to vlastně žárlivost takto: „Žárlím, když je pro mě můj partner natolik důležitý, že toužím po vzájemném sblížení a intimitě, ale dotkne se mě, když tuto blízkost a intimitu dává někomu třetímu. Láska mezi mužem a ženou znamená: беру si tě celou a cele se ti oddávám. Tím vzniká zvláštní důvěrný prostor, který patří „jen nám“. Když zažiji, že můj partner sdílí toto přijímání a dávání s někým třetím, mám pocit, že je tento „náš“ prostor ničen. A na to pak reaguji bolestí, smutkem a zlostí – prostě žárlivostí.“

Mezi příčiny žárlivosti řadí Capponi a Novák (1995) genetické dispozice, konkrétní situaci, nízké sebevědomí, vztahy rivality, touhu vlastnit a ovládat, dále potlačený sklon k nevěře, podvědomé přání zbavit se partnera a latentní homosexuální sklony.

Plzák (1973, s. 178) uvádí, že „primárním fenoménem jakéhokoliv žárlení je strach, že můj partner je mi nevěrný, nebo že mi byl nevěrný, ale už není, nebo že mi nevěrný

bude, případně, že by nevěrný mohl být. Potom existuje jakési globální žárlení, vycházející z postoje, že mi můj partner vždy byl nevěrný, je nevěrný a bude nevěrný.“

Americký psycholog Paul Hauck (1996) vyjmenovává šest typických charakterových vlastností, které zapříčiňují žárlivecké chování. Pocity méněcennosti jsou hlavním rysem žárlivých lidí, i když to tak nemusí na první pohled vůbec vypadat. Dále to jsou mentalita otrokáře, sebezničující chování, potíže v přijímání odpovědnosti, sobeckost a nevyspělost a nakonec bázlivost.

- *Pocit méněcennosti:* Lidé, kteří o sobě nemají příliš valné mínění, cítí se bezcenní a obviňují sami sebe, jsou také často žárliví. Posuzují svou hodnotu podle toho, zda jsou milováni nebo ne. Souhlas nebo nesouhlas milovaného partnera má pro ně životní význam, a děsí se odmítnutí.

- *Mentalita otrokáře:* Žárliví lidé si myslí, že jejich partner je také jejich majetkem, zbožím, které bezvýhradně vlastní. Jsou přesvědčeni o své pravdě a nezajímají se o pocity druhých. Otrokář je přesvědčen, že otrok nemá žádné nároky a práva. Výjimečně své potřeby vyslovují potichu, někdy dokonce použijí i násilí. Křičí na své partnery, bijí je a bez okolků jim nadávají.

Když se manžel nebo manželka cítí opomíjeni, začnou se hádat a křičet. Ženy hází jídlem a ničí nádobí, muži naopak rozbíjejí nábytek nebo prorážejí dveře. A to jen proto, aby jejich stížnosti byly vyslyšeny.

- *Sebezničující chování:* I lidé vzdělaní a velmi moudří mohou žárlit na svého partnera, jakoby měli podprůměrnou inteligenci. V partnerském vztahu se chovají jako zarputilé, plačící a křičící děti, které chtějí mít za každou cenu vše, na co pomyslí. Tímto si ovšem od sebe odhánějí milovaného člověka, o ztrátu jejichž lásky se tolik bojí.

- *Potíže v přijímání odpovědnosti:* Žárliví lidé jsou absolutně přesvědčení, že citové znepokojení jim způsobuje jejich partner a je zodpovědný za jejich žárlivost. Osočují partnera, že mu nelze důvěřovat. Nejsou schopní nahlížet na realitu svého problému, tedy že jsou sami zcela odpovědní za své pocity žárlivosti.

- *Sobekost a nevyspělost:* Pátou obecnou charakteristikou, která se ve vysoké míře nachází u žárlivců, je sobeckost. Za všech okolností dokážou být velkorysí a ohleduplní, kromě svého milostného života. Mají vztek a jsou přesvědčeni, že jejich partner je špatný člověk, který musí být potrestán. Upřímně věří, že nebýt jich, nikdy by se necítili frustrovaní, odmítnutí a znepokojení. Cítí, že jiní nemají právo měnit jejich názor, protože jakmile jednou někomu přísahali lásku, musí svůj slib dodržovat, ať se stane cokoliv.

- *Bázlivost*: Další typickou vlastností žárlivých lidí je jejich tendence cítit se ohroženi celkem nevinnými událostmi. Tyto jinak milé a slušné lidi dokáže vyvést z míry téměř všechno. Neexistuje způsob, jak by se jejich partneři mohli chovat, aniž by se necítili ohroženi nějakým naprosto nevinným činem. Strach z toho, že budou odmítnuti, nemilováni, a tím pádem se stanou ničím, je tak silný, že je pronásleduje celý život.

6.2 Typy žárlivosti

Plzák (1973, 1988) rozlišuje situační, konstituční a bludnou žárlivost. V pozadí *situační žárlivosti* se skrývá obava z možné ztráty milovaného partnera a tento druh žárlení je svým způsobem přijatelný a pochopitelný. Tato obava přichází tehdy, jestliže si člověk všimne nějakého podnětu možné nevěry (např. najde intimní zprávu v manželčině mobilním telefonu, zpozoruje manželovu zvýšenou péči o zevnějšek, atd.). Ovšem i tato situační žárlivost dokáže zničit partnerský vztah. Dalším typem je *konstituční žárlivost*, která je charakterizována primární pohotovostí k žárlení. Skoro vždy má dědičný základ a projevuje se již v dětství žárlením na rodiče, sourozence a kamarády, v dospělosti pak na milostné partnery. Většinou je touto anomální osobností muž, kterého si vyhledávají ženy s histriónskou poruchou osobnosti. Třetí varianta žárlivosti je *žárlivost bludná*. Žárlivec je hluboce přesvědčen o tom, že mu je partner nevěrný, a nepřipouští jakékoliv debaty o svém žárliveckém názoru. Nemocný působí dojmem člověka posedlého myšlenkou o nevěře partnera. Pro své tvrzení má zřetelně nedostatek argumentů a mluví o nevěře reálně možné, ale i neracionální a fantastické. Toto bludné žárlení může být součástí některých psychóz. Je proto nutné, umět žárlivost diagnostikovat. Lehce ji rozpoznáme, pokud v tvrzeních žárlivce zaznívají evidentní nehoráznosti. Horší je to pak, když tvrzení vypadají věrohodně a pravděpodobně. Nutné je zbystrit pozornost, když žárlivec žárlil ve všech svých předchozích vztazích.

Novák (2006) navíc používá dvojí klasifikaci žárlivosti. Zjednodušeně rozděluje *žárlení na oprávněné a neoprávněné*. Další užitečné rozlišení je dělení na *ukázněnou a neukázněnou žárlivost*. Jestliže se nevěra odehrála v nedávné době (pár týdnů, měsíců), může vyvolávat oprávněnou a zcela pochopitelnou žárlivost. Jde-li ovšem o nevěru, která je spíše staršího data, můžeme ji sice také chápat, ale je to žárlivost neoprávněná. Neoprávněný žárlivec mluví o tom, o čem je přesvědčen pouze on sám, a co již není vůbec aktuální. Jsou pro něj typické všelijaké zákazy a přání, které se neustále stupňují. Dokáže do všech podrobností rozebírat a vysvětlovat své přesvědčení o partnerově nevěře. Pokud

je nevěra představována jako zásadní otázka další existence, je to ke všemu i žárlivost neukázněná.

Kateřina Klapilová (2007, s. 14) uvádí, že: „Pro patologickou formu žárlivosti se v psychiatrické praxi běžně používá několik názvů, například *Othellův syndrom*, *patologická žárlivost* či *erotický žárlivostní syndrom*. Patologická žárlivost je popisována jako rozsah iracionálních myšlenek a emocí, které jsou spojené s nepřijatelným, extrémním chováním, v němž hraje dominantní roli předpojaté přesvědčení o partnerově sexuální nevěře, které není založeno na reálných důkazech. Jinými slovy, zdravý člověk žárlí jenom, když má pádný důkaz, kdežto nemocná osoba vnímá i malé signály jako přesvědčivý důkaz a velmi prudce na ně reaguje. Patologický žárlivec se nepoučí ze svých chyb a jeho podezření bývá směřováno na více osob, kdežto normální žárlivec modifikuje své chování podle okolností a zaměřuje své podezření na jednoho konkrétního rivala.“

6.3 Rozvoj žárlení

Normální reakce na partnerovu nevěru je takzvaný žárlivecký nápad. Pokud zůstane v naší mysli a jen jako nápad, je vše v pořádku. Problém nastává, začneme-li o svém podezření mluvit a řešit neřešitelné.

Plzák (1973, 1988) a Novák (2004) popisují tři standardní stupně žárlení, které na sebe navazují a směřují ke komunikační patologii:

- žárlivecký dialog přecházející v žárlivecký výslech,
- žárlivecké kontroly, slídění a sledování,
- žárlivecká agrese.

Žárlivecký dialog, který začíná prvním žárliveckým osočením, nemá řešení a nikdy nemůže skončit přátelsky. Navíc znehodnocuje pozici toho, kdo žárlí. Nastane *žárlivecké vyslýchání*, při kterém se žárlivý partner začne chovat jako detektiv. Neostýchá se kontrolovat partnera v zaměstnání, prohledává kapsy, ale i osobní prádlo. *Žárlivecké slídění* nezná mezí a donutí žárlivce k neuvěřitelně pokořujícímu jednání. Finálním stupněm je žárlivecká agrese, a to nejprve slovní, posléze se může objevit i agrese fyzická. Žárlivec ji může obracet jak na svého podezíraného partnera, tak i na osoby, které nemají s problémem co do činění (děti, příbuzní, přátelé, i náhodné osoby).

Naopak S. Boteach (2003, s. 208-210) tvrdí, že menší žárlivost znovu rozněcuje manželský plamen:

„Problémem každého dlouhotrvajícího vztahu je to, že při přílišné familiárnosti často zapomínáme, co pro nás náš partner skutečně znamená...žárlivost nám připomíná přitažlivost a žádoucnost našeho partnera. Žijeme-li s naším partnerem dennodenně, často přehlízíme jeho půvab a zapomínáme na něj. Muž, který žije

se svojí manželkou, v ní často zapomíná vidět ženu...Není zdravé a pro manželství ani přirozené, aby se stalo rutinou a bezduchým stereotypem. Do určité míry je mírná nestálost pro manželství nevyhnutelná, ale jen taková, která nebude větší než třepotající se plamínek svíčky.“

6.4 Léčba a prevence

I člověk zcela normální a inteligentní občas v životě kvůli žárlivosti selže. Dokáže se však poučit, a v příštím vztahu nežárlí nebo v současném žárlit přestane. V jiném případě je nutné, pokusit se o nápravu. Podle Plzáka (1973, s. 182) „terapeut může kdykoliv začít s psychoterapeutickým odtrénováním žárliveckého postoje, a to u dvou prvních variant žárlení, u žárlení situačního a konstitučního. Nesmí se ani v nejmenším pokusit o nějaké odtrénování žárlivosti bludné...Bludnou žárlivost nelze pacifikovat jiným prostředkem, nežli odborným psychiatrickým léčením. Jakákoliv jiná opatření jsou neúčinná a zbytečná.“

V české odborné literatuře je popsán systém pomoci žárlivcům, a to v Plzákově monografii *Othelón, aneb manuál o žárlivosti* (Plzák, 1994). Tato kniha vznikla jako příručka pro frekventanty kursu TESCO. Základem je odtrénování žárlivosti metodou direktivní syntetické psychoterapie, která má naučit žárlivce novým postojům a návykům. Čtenář se má stát nejprve odborníkem v oblasti žárlivosti, a posléze má aplikovat tyto znalosti na sebe a trénovat je ve vztahu. Léčení je rychlejší u žárlivců, kteří selhali v předešlých vztazích a hledají preventivní pomoc, než-li u žárlivců, kteří zrovna prodělávají žárlivecký vztah. Předpokladem úspěchu je samozřejmě zájem žárlivého partnera o léčbu. Pilně studující žárlivec se dozví, že nevěra je možná a dokonce častá, že nevěra se dá velmi snadno utajit, a že důkaz věrnosti neexistuje, protože podezíraný partner nemá prostředek, kterým by dokázal svou celoživotní věrnost a navíc nelze zabránit partnerově nevěře. Jsou zde také doporučení pro partnera žárlivce. Partner nemá odpovídat na žárlivecké výslechy a osočování, nesmí se nechat vmanipulovat do vysvětlování a sebeobhajování, protože žárlivost je tímto jenom podporována. Jednoduše má odmítat jakékoliv diskuse na toto téma. Prvním znakem zlepšení je, když žárlivec požádá partnera, aby mu na jeho vyslyšací manévry neodpovídal. Tyranizuje-li však psychopatický žárlivec partnera, je nutný včasný rozvod.

Pokus nápravy žárlivců podle Nováka je popsán v jeho knize *Proč jsi tak žárlivý?* (Novák, 2004). Za léčbu považuje systematickou spolupráci s psychiatrem či psychologem. Takový odborník nesmí zůstat utajen, protože žárlivec si mnohdy léčbu vymýšlí a své partnery ničí fiktivními výroky specialisty. Platí jednoznačné doporučení, a

to nepodporovat žárlivecké chování. Nemá ani smysl diskutovat o průběhu terapie. Partner by měl možnost bez problémů navštěvovat příbuzné a známé, a věnovat se svým koníčkům a zájmům bez výslechů a kontrol.

Společenskou normou je neprohližet kabelky, kapsy, mobilní telefony, e-maily, deníky, dopisy a jiné soukromé věci partnera. Ukazuje se ovšem, že tato norma není vůbec dodržována. Zejména v e-mailech a sms zprávách lze očekávat, že pisatelé obnoví jistou autocenzuru, kterou tato média z nepochopitelných důvodů vylučují.

Novák (2004) dále rozlišuje terapii pro čtyři varianty žárlivých lidí.

- Varianta 1: *partner je kvalitní se zvýšeným, ale snesitelným sklonem k žárlivosti*. Je možné nacvičit různé relaxující, uklidňující a uvolňující techniky. Žárlivost nepodporujeme a rozhovor o žárlivosti by neměl trvat déle než 3 minuty. Pak se musí partneři osamostatnit, protože k těmto cvičením je nutné soukromí. Když partner tuto podmínku neakceptuje, přechází do kategorie nesnesitelně žárlivého. Vhodnou relaxační metodou je pak autogenní trénink, který umožňuje odstranění příznaků nervozity, neklidu a jiných rušivých duševních pocitů.

- Varianta 2: *partner je nekvalitní se zvýšeným, ale snesitelným sklonem k žárlivosti*. Jestliže žárlivost není jediným důvodem pro rozvod, musí se partner rozhodnout sám, zda ve vztahu setrvávat. Pokud zůstaneme, nesmíme si dělat žádné iluze, že by se situace nějak zlepšila. Pokud se rozhodneme pro rozvod, jednáme rázně a rychle. V každém případě žárlivost nepodporujeme, nevyvoláváme a snažíme se, aby se žárlivec co nejrychleji zklidnil.

- Varianta 3: *partner je kvalitní s nesnesitelným sklonem k žárlivosti*. Zde je třeba rozvod důkladně rozvážit a očekávat tvrdou reakci. Rozvod dohodou je zcela výjimečný a lépe je vše přenechat právníkům.

- Varianta 4: *partner je nekvalitní s nesnesitelným sklonem k žárlivosti*. V tomto případě, jak vidíme, není co řešit. Musíme ale počítat s odvetnými akcemi a ztrátami. Ponecháme-li v péči zmíněného jedince dítě, je jisté, že u něj vypracuje tzv. trauma zavrženého rodiče (tj. odmítnutí druhého rodiče pomocí nepravdivých údajů).

Striktní a podobně nekompromisní přístup k potlačování žárlivosti partnera si ovšem může dovolit jen ten, kdo je skutečně chopen své rozhodnutí dotáhnout až do konce.

Mírná žárlivost je přirozená, extrémní žárlivec musí dostat své chování pod kontrolu. Klimeš (2005, s. 141) doporučuje následující techniky:

- „*Uvědomit si své extrémní prožívání*“: Existuje jen jeden extrémně přitažlivý člověk, všichni ostatní jsou bezcenní. I on se může stát rázem bezcenným, stejně jako se to

stalo mnoha jiným v mém životě, o kterých jsem si myslel, že se bez nich neobejdu, a nyní jsou pro mě vzduch.

- *Uvědomit si manipulativní komponentu žárlivosti:* Zacházím s druhým jako s věcí. Jeho přítomnost beru jako samozřejmost a povinnost, jeho odchod jako tragédii. Nepocítuji vděk, když je nablízku, ale jen zoufalost, když je daleko. Využívám triky, abych jej k sobě připoutal...

- *Uvědomit si sebedestruktivnost svého chování:* Sice chci druhého k sobě připoutat, ale mé chování jej spíše odhání. Má obranná reakce má právě opačný účinek, než jaký si přeji. Stejně tak je i zdegenerovaná komunikace: Věty, kterými vyjadřuji lásku, jsou vnímány jako ublížení.“

7. Vliv nevěry na primární vztah

7.1 Příznaky

Neexistuje jednoznačně spolehlivý signál hrozící nevěry, existují však signály, které nevěru mohou ohlašovat. Plzák (1993) je dělí následujícím způsobem.

- *Jevy zcela nedostatečně signalizující nevěru:* jedná se o prvky chování partnera, které by jen v jisté situaci mohly být důsledkem nevěry, ale také nemusí s nevěrou vůbec souviset (např. pečlivá úprava zevnějšku, podezřelé úsměvy na jedince opačného pohlaví).

- *Jevy obecně signalizující nevěru:* např. partner chodí pravidelně pozdě domů, několik nocí tráví mimo domov, nebo ztráta sexuálního zájmu. Ale ani tyto signály nemusejí samy o sobě vůbec nic znamenat.

Šmolka (2003) navíc rozlišuje indicie pochybné, zlé (anonymní dopisy a telefonáty, upozornění od přátel nebo útoky opuštěných milenců).

Většina nevěr bývá prozrazena přiznáním jednoho z partnerů. Zde je ovšem nutné rozeznat falešné nebo vynucené přiznání. Za jasnou nevěru považujeme přistižení partnera in flagranti, těhotenství nebo pohlavní nemoc (samozřejmě bez přičinění legálního partnera), materiální důkazy (sms zprávy, dopisy). Za možný příznak nevěry lze považovat náhlou změnu sexuální apetence (nejčastěji snížení u žen) nebo i nové chování během sexu. Můžou se objevit náhlé změny chování: nadměrná konzumace alkoholu, zvýšený zájem o zevnějšek, změna životního stylu, idiosynkrasie (odpor k dotyku). Nápadný může být i nárůst služebních cest a povinností nebo změny v trávení volného času. Jednotlivé příznaky se musí posuzovat velmi opatrně, protože ne vždy se může jednat o nevěru, ale třeba o pouhou shodu okolností. (Capponi, Novák, 1995)

7.2 Rizika

Není nevěry bez závažného rizika. Největšími riziky mimomanželských styků jsou především rozbití vlastní nebo cizí rodiny a nežádoucí mimomanželské otěhotnění. Nesmíme také zapomenout na stále se zvětšující počet druhů pohlavních infekcí. Jakýkoliv typ nevěry, ať už jsou to mimomanželský kontakt nebo mimomanželský vztah, narušuje manželské soužití. Plzák (1973) popisuje tři formy její realizace:

1. dojde k odhalení nevěry ze strany podváděného partnera,
2. podvádějící partner se k nevěře přizná,

3. podváděný partner nevěru tuší a předvídá.

Z nevěry může, ale nemusí vzniknout konflikt. Pravý manželský konflikt vzniká všude tam, kde se zamilovaný manžel není schopen rozejít se svou milenkou. (Plzák, 2003)

7.3 Prevence

I u nevěr platí, že prevence je lepší než léčba. Existuje mnoho možností, ale ne všechna jsou účinná. Prevence by měla začínat už v původní rodině, kdy rodiče vedou své děti k správným hodnotám, normám a postojům. Sami můžeme riziko nevěry ovlivnit již partnerským výběrem, a tím, jak se pak ve vztahu budeme projevovat. Někteří lidé se mylně domnívají, že se dosud nevěrný partner v manželství usadí. Zvýšit pozornost bychom měli u hysterických rysů osobnosti, u zvýšené záliby v alkoholu, dále velkého věkového nebo kulturního rozdílu, a také tam, kde se partner potýká s nízkým sebevědomím. Ale ani ten nejpečlivější výběr partnera nemusí riziko nevěry vyloučit. Možnému vzniku nevěry v partnerských vztazích nahrává extrémně uzavřené soužití, často pouze jednostranné, ve kterém jsou omezeny kontakty s okolím. Účinným „očkováním“ proti nevěře může být také flirt. Šmolka (2003, 2007)

V manželství, kde se kultivuje manželská láska, je menší riziko nevěry, zatímco absence citů ji přímo vyvolává. Imieliński (1984) proto doporučuje některé prostředky proti manželské nevěře: pěstování citových vztahů; spokojené sexuální soužití; vědomí, že by manželská nevěra ublížila manželovi i dítěti; náboženské zábrany; a také finanční zábrany, protože nevěra souvisí s jistými finančními náklady.

Botwinová (1996) vypočítává třicet čtyři důležitých věcí, které naznačují, že muž bude své partnerce v budoucnu nevěrný. Všechna zjištění vyplývají z vědeckých prací sociologů a psychologů. Pro ilustraci vybíráme některé z nich.

- *Podváděl v minulosti:* jestliže je muž nevěrný již ve fázi chození, bude pravděpodobně svou partnerku podvádět i v manželství.
- *Má těsné kontakty s jinými ženami:* výzkumy dokazují, že blízkost je velkým faktorem, který rozhoduje, jestli muž bude nevěrný.
- *V zásadě nevěří v monogamii:* u těchto jedinců se dá předpokládat, že budou jednat v souladu se svým přesvědčením, a budou mít tedy mimomanželské vztahy.
- *Pije nebo užívá drogy:* více než 90 % mužů, kteří jsou promiskuitní, jsou také zároveň alkoholicí nebo narkomani.

7. 4 Reakce na správně tušenou nebo odhalenou nevěru

Když zjistíme, že nás naše milovaná osoba podvádí, je to pravděpodobně jeden z nejotřesnějších zážitků našeho života. Zrada v lásce se dotýká nejhlubšího nitra většiny z nás. Připadáme si podvedeni, nejspíš budeme i rozhněvaní, úzkostní, vyděšení, nejistí, zoufalí, žárliví, zahanbení, poníženi, rozrušení a nebudeme vědět, kudy kam. Pokud nás však dlouho trápilo podezření a teď ho máme konečně potvrzené, je možné, že spolu s bolestí ucítíme i úlevu. Máme chuť nevěrného partnera praštit, křičet na něj, ale dosud nejsme připraveni prohlásit: „Mezi námi je konec.“ V podstatě chceme, aby se změnil a miloval jenom nás, a aby to bylo jako předtím. Ze statistik vyplývá, že nevěra je jev častý, ale reakce podváděných na nevěru svého partnera jsou velmi silné.

Mnoho lidí reaguje na partnerovu nevěru různě. Moment prvního šoku popisují jako stavy ochromení, napětí nebo nezadržitelného pláče. Nejdříve obviňují sami sebe, pak nevěrného partnera. Přecházejí k sebelitování a chtějí odpověď na otázku „Proč se to stalo?“. Někteří zůstanou se svým problémem sami, a můžou se někdy dopracovat až k psychosomatickému onemocnění, jiní sdělují své neštěstí celému okolí. V každém případě omezí své doposud běžné aktivity (nejprve koníčky, potom i práce). Pokud jsou žárliví, začnou slídit a chtějí se dovědět o nevěře každou podrobnost. Nastávají nekonečné manželské dohady, kde podváděný partner přeskakuje od doprošování k moralizování a výhrůžkám, a situace se tím jen zhoršuje. Postižený partner je zoufalý, mění neustále svá rozhodnutí a úvahy. Je naplněn psychickou úzkostí a strachem z budoucího vývoje vztahu. Nemůže se rozhodnout, co má vlastně udělat. Capponi, Novák (1995)

Dobson (1999, s.133) odpovídá na otázku rozdílného reagování na nevěru mezi mužem a ženou: „Při odhalení nevěry jsem nezaznamenal žádný významnější rozdíl mezi pohlavími. Když manžel či manželka zjistí, že jejich druh je jim nevěrný, trpí obojí pohlaví nevyčíslitelnými mukami.“

Plzák rozděluje akutní neurotickou reakci na odhalený kontakt do dvou fází. V první fázi převládá bouřlivé astenické chování (nářky, obviňování, vyčítání, pláč) nebo agresivní (výhrůžky, provokativní útky a zmizení). V druhé fázi dochází k mlčení a trucování. Obecně platí, že oklamáný partner má možnost reagovat na odhalený mimomanželský vztah útočně nebo obranně. Při *ofenzivním postupu* podváděný partner přeruší všechny formy soužití, přeruší společné hospodaření a sexuální soužití, podá návrh na rozvod, pokud nevěrný partner svůj mimomanželský kontakt okamžitě neukončí. Takové jednání si ale může dovolit pouze partner nezávislý a autoritativní. Podvádějící partner je nucen k rozhodnutí, a je-li u něj silná vazba na děti, většinou se k rodině vrátí. Při *defenzivním postupu* podváděný partner zruší manželské soužití jen částečně. Přeruší

jakékoliv citové projevy lásky a náklonnosti, ale nezruší společné hospodaření a sexuální styky. Nevěrný dostane dlouhodobé ultimátum (1 rok), dokdy musí mimomanželský vztah ukončit. O mimomanželském partnerovi odmítá být informován. Plzák (1973)

7.4.1 Neschopnost vyrovnat se s odhalenou nevěrou

Nepřekonat následky odhalené nevěry je zvláštní druh poruchy. Plzák s Pavlátem (in Plzák, 1973) ji na doporučení prof. Vondráčka označují pojmem apistiosis (z řeckého apistiá = nevěra). Z 95 % se týká mužů a jedná se o celoživotní postižení. Projevuje se absolutizováním toho, co se stalo. Nevěra je považována za naprostý konec všech nadějí na další klidný život, je vnímána jako naprosté zhroucení všech plánů. Vše je probíráno stále dokola a dialog mezi partnery se zúží na pouhý fakt nevěry. Plzák radí, že jakmile oklamáný partner začne být po odhalení nevěry spíš apatický, beznadějně zoufalý a nepřiměřeně podlomený, tam ihned k psychiatrovi nebo do manželské poradny. Je podstatné vědět, že tato choroba se sama nevyléčí. Léčení je možné jen kombinací intenzivní farmakoterapie s psychoterapií, nejlépe na specializovaných odděleních pro neurotiky.

8. Terapeutické zpracování

Nevěra s jiným partnerem než s tím, s nímž osoba žije v partnerském vztahu, není sama o sobě neřešitelným problémem. V okamžiku odhalení působí velmi dramaticky, vypadá to, že zákonitě musí rozbít vše, co bylo předtím, ale nemusí to být pravda. Překonají-li se stav po zveřejnění nevěry bez provádění nevratných, mnohdy právních kroků, je šance na nápravu veliká. Tato situace má na psychiku devastující dopad, a proto je bez vnější odborné pomoci jen velice obtížně zvladatelná. Pomoc může potřebovat nejen podváděný, ale i podvádějící, který řeší dilema mezi partnerem manželským a mimomanželským. Dále také milenci či milenky, děti, a v neposlední řadě rodiče a další blízcí těch, jejichž soužití bylo nevěrou zasaženo.

Kvůli nahodile odhalenému kontaktu by nemělo docházet k rozvodu manželství. Pokud ovšem manželství nelze zachránit, terapeut by měl věnovat péči opuštěnému partnerovi, a provést vše, aby bolest ze ztráty byla minimální. Vyzrálou, pravou manželskou lásku nevěra nikdy zahubit nemůže, protože tato láska je vybudována na strachu o samotnou existenci partnera, nikoli o jeho věrnost. Odepsat manželského partnera, protože byl nevěrný, je jen důkaz nevyzrálosti vztahu. Nesmí se připustit, aby manželská věrnost byla první a bezpodmínečnou kategorií existence manželství. Ani v okamžiku akutní krize vzniklé odhalením nevěry. Plzák (1973)

Zkušený manželský a rodinný poradce Ivo Plaňava (1994, s.25) také vysvětluje, že: „Všechny nevěry, ať vyplývají z jakýchkoli motivů, mohou zůstat epizodami, aniž by manželství kvůli nim zaniklo a přestalo mít smysl.“

I podle mínění významného filozofa B. Russela (1947, s. 124-5) by nevěra neměla být důvodem k rozvodu: „Psychologie cizoložství byla překroucena konvenční morálkou, která tvrdí v monogamních zemích, že není možno, aby někdo byl upoután nějakou osobou a zároveň přitom vážně miloval někoho jiného. Každý ví, že to není pravda, ale každý se může pod vlivem žárlivosti opírat o tuto nepravdivou teorii a může dělat z komára velblouda. Cizoložství není tedy dobrým důvodem pro rozvod, leda když znamená, že se tu celkem dává přímo přednost nějaké jiné osobě před manželem nebo manželkou, podle toho o koho jde.“

J. Willi (2006, s. 83) upozorňuje, že: „vnější vztah nemusí být pouhou reakcí na nesrovnalosti uvnitř manželského páru. Takovým výkladem je totiž často znehodnocován pravý význam nevěry. Je totiž docela dobře možné, že nový vztah je skutečnou a důležitou alternativou manželství...Partner, který je angažován v mimomanželském vztahu, potřebuje čas, aby si situaci vyjasnil a zvážil přednosti a nevýhody rozchodu. Zpravidla mu však nezbývá jiné řešení, než se rozhodnout pro jeden nebo druhý vztah.“

8.1 Pomoc pro postižené nevěrou

Pomoc by měla být rychlá, kvalifikovaná, a dostupná jak místně, tak i finančně. Mezi nejdostupnější patří: poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy; zdravotnická zařízení; a privátní praxe. Někdejší manželské a předmanželské poradny najdeme v každém bývalém okresním městě. Jejich služby jsou bezplatné, k návštěvě není třeba doporučení, a klient může vystupovat anonymně. Odbornou kvalifikovanost pak dokládá certifikát Asociace manželských a rodinných poradců. Psychologa nebo psychiatra najdeme také různých státních nebo nestátních zdravotnických zařízeních. Zaměřují se ale především na léčbu než na poradenské vedení, protože farmakoterapie pomáhá zvládnout nejtěžší psychosomatické potíže doprovázející nevěru (např. nechutenství, nespavost, bolesti hlavy, potíže kardiovaskulárního systému nebo trávicího traktu). Některá pracoviště nabízejí i psychoterapeutickou pomoc. V neposlední řadě lze získat pomoc i u psychologů, poskytujících své služby na komerční úrovni. Šmolka (2003)

8.2 Terapeutická opatření

Zde vybíráme hlavní doporučení předních českých matrimoniologů Plzáka (1973), Caponni a Nováka (1995), a Šmolky (2003), jak by se partneři měli chovat při odhalené nevěře, když chtějí vztah zachovat.

1. o nevěře nemluvit

Partneři by měli přerušit veškeré debaty o nevěře, v žádném případě by se neměli snížit ke konferenci ve třech. Čím více podrobností o partnerově nevěře podváděný ví, tím hůře se s nevěrou vyrovnává, a často se mu toto období připomíná. Dialog se proto vždy zakazuje. Překročí-li partneři tento zákaz, propukne ihned hádka, protože rozhovor na uvedené téma nemůže zákonitě dopadnout dobře. Komunikace se tedy radí omezit na minimum. Pokud je to možné, mluvit např. o trávení volného času, o dětech. Také se nevyplácí nevěru vyčítat. Ženám se zdůrazňuje, aby doma nefňukaly, ale chovaly se femininně. Ne tedy jako vyšetřovatel nebo kontrolor. Podvedení muži se vedou k chování bez výhrůžek. O nevěře by se nemělo hovořit s rodinou, společnými přáteli a okolím.

2. nepřerušovat obecné návyky v soužití

Partnerovou nevěrou by neměl být zasažen běžný chod domácnosti a péče o děti. Slepou uličku zpravidla představují snahy o odvetu (přerušování společného hospodaření, omezení finančních prostředků pro rodinu, zákaz libovolně trávit volný čas). Podle možností by partneři měli soužití více otevřít. Nerušit nic z toho, co v manželství funguje. Taktéž není nutné zavést nesmyslné zásady. Jednou z těch nejčastějších je přerušování intimního soužití.

Jak podvedený, tak i podvádějící partner nemají dovolit, aby nastalo nějaké podstatné a výrazné snížení frekvence pohlavního styku. Sex by se neměl násilně vynucovat, ale dovolit.

3. vyhnout se unáhleným a extrémním reakcím

Podváděný partner by si měl zachovat zdvořilý odstup. Nepomůžou hrozby, škemrání, agrese, a ani nákladné dary.

4. do situace zásadně nevtahovat děti

Podváděný by neměl zneužívat děti jako argument, a neměl by u nich hledat útěchu a pomoc.

Z. Vybíral (1995, s. 165) sděluje postiženým náhle odhalenou nevěrou pravidlo „pět Ne“, které zní: „Nevyšetřovat, Neobviňovat, Nevyhrožovat, Nevyžadovat sex a Nezatahovat do celé záležitosti dětí“.

Čeští autoři, jako jsou Šmolka (2003), Plzák (1973), Kratochvíl (2006) a Capponi s Novákem (1995), zastávají postoj udržení nevěry či zkušenosti s nevěrou v tajnosti. Kdežto američtí autoři jako je např. Moultrup (1990) mají opačný názor, a v terapii doporučují svěření se s nevěrou.

8.2.1 Metoda strukturované separace

Pokud selžou všechny prostředky, jak zachránit manželství, navrhuje Šmolka (1999, 2003) strukturovanou separaci neboli „rozvod na zkoušku“. Plzák (1973) připomíná, že těžké konflikty bez dočasněho odloučení nelze vyřešit vůbec. Strukturovaná separace je tedy uspořádání, které napodobuje případnou porozvodovou situaci. Manželům se navrhne přerušování soužití ve společné domácnosti. Běžně se praktikuje, že jeden z manželů přechodně bydlí u rodičů, v podnájmu, někdy i u přátel či příbuzných. Odloučení partnerů uvnitř vlastního bydlení lze provést jen tam, kde je obydlí tak veliké, že každý z manželů může mít svůj vlastní pokoj. Musí se upravit i vztahy k dětem – kontakty, výživné. Děti by měly být informovány o situaci nejlépe oběma rodiči společně, a bez detailů o nevěře. Podstatné je nejen jasné definování, ale hlavně dodržování dohod. Důležité je vymezení doby separace. Plzák (1973) považuje tři měsíce jako optimální délku podobného uspořádání, Šmolka (2003) čtyři až šest měsíců. Výrazně kratší doba odloučení nepřinese změnu, a ani prodloužování i po půlroční separaci nemá žádoucího efektu. Podstatné dopady separace jsou, že nevěrný partner poměrně rychle přijde o příliš optimistické vize, podváděný je nucen postavit se na vlastní nohy a mnohdy zjistí, že jeho

obavy z případného rozvodu jsou bezpředmětné. Může dojít k vyřešení situace obnovením soužití nebo klidnějším rozvodem.

Šmolka (2003) také uvádí podmínky, kdy lze o strukturované separaci uvažovat, a kdy bývá účinná:

- *Nevěrným partnerem je muž:* není vhodné, když by musely měnit místo bydliště i děti, a pro muže bývá zpravidla jednodušší přestěhovat se. Pokud je nevěrná žena, a manželé mají nezletilé děti, lze někdy uvažovat o tom, že k odloučení dojde odchodem muže.

- *Jedná se o déletrvající vztah:* vhodné je o separaci uvažovat v případě nevěry, která trvá zhruba půl až tři čtvrtě roku, protože během kratší doby není možné pokusit se o řešení méně drastickými prostředky, které jsou uvedené výše.

- *Vztah je delší dobu veřejný nebo špatně utajený:* podváděný o nevěře spolehlivě ví, a to minimálně čtyři až pět měsíců. Měl by se samozřejmě nejprve pokusit zvládnout výše popsané postupy.

- *Podvádějící partner není schopen mimomanželský vztah ukončit.*

- *Manželství trvá již několik let, a věk manželů je přibližně 30 až 45 let:* zde je zřejmé, že manželské soužití je pevné, ale bylo zasaženo nevěrou.

- *Manželé mají nezletilé děti:* efekt separace je mnohem výraznější u manželství, ve kterých žijí nezletilé děti.

- *Podváděný je schopen přijmout separaci jako řešení nevěry.*

- *Podvádějící má možnost opustit společné bydlení.*

B) VÝZKUMNÁ ČÁST

1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem tohoto výzkumu je popsat, vysvětlit a plastičtěji prozkoumat nevěru v partnerských vztazích. Tato studie by měla objasnit různé typy nevěry, motivace a příčiny jejího vzniku, také rozdíly mezi podvádějícími muži a ženami. Zejména nás zajímá psychoterapeutická pomoc pro osoby postižené nevěrou. Na základě prostudované literatury uváděné v literární přehledové části jsme se pokusili zmapovat tuto problematiku z pohledu manželských poradců.

Přestože dnes už existuje „Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy“ či jiná obdobná pojmenování této instituce, budeme v naší práci pro lepší orientaci v textu používat název „manželská poradna“, případně „manželský poradce“ pro psychology pracující v těchto státních zařízeních.

Není možné abychom prozkoumali veškeré aspekty nevěry v partnerských vztazích, proto cíl práce zužujeme do výzkumných otázek, které se opírají a vyplývají z teoretické části.

Zabýváme se následujícími otázkami:

- Co znamená pojem nevěra?
- Jaké jsou příčiny nevěry v partnerských vztazích?
- Jaké jsou rozdíly v nevěře mezi pohlavími?
- Jaké jsou možnosti psychoterapeutického zpracování odhalené nebo tušené nevěry?
- Jak spolupracovat s dětmi v případě nevěry?

2. Metoda

Vzhledem k charakteru cíle výzkumu a výzkumných otázek typu „jak“, „jaké“ a „co“, které se zaměřují na popis a klasifikaci zkoumaného jevu, volíme neexperimentální výzkumný plán. J. Ferjenčík (2000, s. 112) vysvětluje, že „Těžiště těchto výzkumných plánů nespočívá v cílevědomé manipulaci – v zásazích – do zkoumané reality, ale spíše v jejím systematickém pozorování, měření a popisu. Většinu z nich můžeme označit společným názvem vzorkové přehledy.“ Objektem našeho zkoumání jsou psychologové pracující v manželských poradnách. Od zkoumání přímých účastníků nevěry jsme ustoupili, jelikož jsme se obávali, že by se respondenti ostýchali sdělovat intimní informace studentce, a nemuseli by tak mít dostatečný pocit anonymity. Pravděpodobně bychom tak získali neúplné nebo nepravdivé odpovědi na zkoumané otázky.

Z mnoha způsobů sběru dat jsme vybrali **kvalitativní metodu - rozhovor**. Nejvýhodnější se ukázal standardní polostrukturovaný rozhovor s předem připravenými 13-ti otázkami (viz. Příloha). Od některých manželských poradců jsme byli informováni, že by ani jinou výzkumnou metodu nebyli ochotni akceptovat, a to z důvodu případné časové náročnosti nebo nutnosti něco vyplňovat. Způsob a styl odpovědí na tyto otázky jsou v kompetenci respondenta. Pro potřebu ujasnění si získaných informací nebo podněcení rozvést příliš stručné odpovědi, byly použity tzv. sekundární otázky (Ferjenčík, 2000). Tyto ovšem nejsou před rozhovorem připraveny, a jejich funkcí je rozvíjet nově objevená témata. Získávání dat probíhalo v klidném prostředí manželských poraden. Všechny rozhovory trvaly průměrně jednu hodinu a s informativním souhlasem respondentů byly nahrány na diktafon. Poté byl ze získaných dat vytvořen přepis, ve kterém byla nutná redukce opakujících se nebo nepodstatných slovních spojení. Hlavní náplní práce bylo pečlivé vyhledávání nejdůležitějších významových jednotek v přepsaném textu, která je nositelem nějaké informace (Glaser, Strauss, 1967 in Miovský, 2006). Významové jednotky a v nich obsažené pojmy jsme vzájemně porovnávali a třídili. Takto jsou pojmy seskupovány do abstraktního pojmu, který Miovský (2006) nazývá kategorie. Proces seskupování dílčích pojmů se pak jmenuje kategorizace. Pro tyto kategorie jsme vytvořili ke každé otázce tabulku (tabulka 2 až 14, viz. Výsledky), abychom dosáhli lepší přehlednosti mezi odpověďmi jednotlivých manželských poradců. V konečné fázi výzkumu jsme provedli souhrny odpovědí na daný problém, a to taktéž ke každé otázce.

3. Soubor

Proces vyhledávání vhodných respondentů pro výzkum se řídil výskytem nejbližších manželských poraden, ve kterých pracují psychologové – poradci, dále jejich ochotou účastnit se této studie a časovými možnostmi. Pomocí e-mailu, telefonického hovoru nebo osobní návštěvy jsme oslovili pět poraden ve třech krajích (Moravskoslezský, Olomoucký a Zlínský kraj). Neuvádíme konkrétní města, protože pak bychom nezachovali anonymitu zúčastněných osob, vzhledem k tomu, že v poradnách obvykle pracují 1-3 psychologové.

Celkem se výzkumu účastnilo 7 osob, z toho 4 muži a 3 ženy ve věkovém rozpětí přibližně 35 až 55 let. Přibližně proto, protože nám připadalo netaktní ptát se na jejich věk, ale z rozhovorů jsme usoudili, že poradci mají minimálně 12 let praxe v manželských poradnách, což je dostatečné pro náš výzkum. Uvedené údaje shrnuje tabulka č.1.

Všem účastníkům byly předem zaslány strukturované otázky pro rozhovor, aby se mohli předem připravit a nebyli některými zaskočení, a hlavně aby s rozhovorem mohli souhlasit. Během sběru dat jsem se setkala s velkou ochotou manželských poradců, protože většinu z nich tato problematika velmi zajímala.

| Manželský poradce č. | Pohlaví | Věk (přibližný) | Sídlo manželské poradny (kraj) |
|----------------------|---------|-----------------|--------------------------------|
| 1 | žena | 50 | Zlínský |
| 2 | muž | 55 | Zlínský |
| 3 | muž | 40 | Olomoucký |
| 4 | žena | 36 | Olomoucký |
| 5 | muž | 35 | Olomoucký |
| 6 | žena | 38 | Moravskoslezský |
| 7 | muž | 45 | Zlínský |

Tab. č.1

4. Výsledky

V této kapitole uvádíme výsledek každé otázky zvlášť. A pro ilustraci vybíráme přepis jednoho z rozhovorů.

4.1 Ukázka rozhovoru

Vybrali jsme rozhovor s manželským poradcem č.2.

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

Přiklonil bych se k lidové definici. Nevěra znamená, když jeden partner podvádí druhého s někým jiným. Hranice spíš bych řekl, že jsou právní. To znamená, jestli nevěrný partner chce založit novou rodinu, musí se nejprve rozvést. Z psychologického hlediska je nevěra vždy špatně. Ale hranice se dají stanovit pomocí dohod (soudních dohod, dohod o dítěti).

Co si myslíte např. fenoménu chatování (tedy psaní si zpráv přes internet)?

Řekl bych, že toto není nevěra, ale nezodpovědnost úplně jiného typu. Pokud se prozradí, špatně se to vysvětluje, ale že by to byla nevěra, to ne. Když si s někým člověk nezávazně píše a zároveň svým partnerem pohrdá, tak je to mnohdy horší než nevěra. Nevěra je tedy podvádění partnera, a hranice jsou stanovovány, až se o tom ví a mívají většinou právní charakter. Když partneři nejsou svoji, tak bývají hranice sankční, kdy podvedený partner nevěrného potrestá mlčením a nekomunikací.

2. Rozlišujete typy nevěry?

Jedině snad jako klasická nevěra (běžná nevěra) nebo tzv. bezpečná nevěra, která se velmi snadno může zvrtnout v nebezpečnou.

Co znamená klasická nevěra?

U klasické nevěry dochází k podvádění partnera v naději, že se to nikdy nedozví. Bezpečná nevěra se od ní liší tím, že oba nevěrníci, většinou jsou vázáni rodinami, se dohodnou, že v řádném případě to nenaruší tyto rodiny. Postupují tedy v přísné konspiraci. Není tam časový tlak na to, kdy se kdo rozvede. Takže když se dobře domluví a jsou ukázněni pro psaní různých sms a e-mailů, tak je to prakticky bezpečná nevěra.

Říká se, že nejlepší milenka je vdaná paní s dětmi.

Není tomu tak. A pro muže to může být dokonce osudový omyl, když si řekne: „Paní je vdaná a má dokonce děti, tak to bude báječné“ Paní se ale může zaláskovat natolik, že nezávisle na tom, co milence podniká, se rozvede a opustí děti. Milenec ji nakonec opustí, a v této fázi paní přichází do poradny. Ještě existuje speciální typ nevěry. To je, když se nevěrník bojí být nevěrný své milence s vlastní manželkou. Funguje to samozřejmě

oboustranně. Dokonce může doma říct: „Já bych s tebou dneska v noci i spal, hrozně mě přitahuješ. Ale uznej, že nemůžu být nevěrný Marušce.“ Souhlasím také s rozdělením nevěř dr. Šmolky. Vytvořil je z poradny, takže fungují.

Dá se rozlišit nevěra na sexuální a duševní?

Rozlišovat se to nedá. Rozlišovat by to šlo tehdy, kdybychom nebyli vybaveni tělem. Při řešení partnerské krize je to svízelné rozlišit, protože s partnerem zamává obojí. Technicky to lze, můžeme mluvit o platonické lásce.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

Mám na to chytrou odpověď. Nejčastěji ten postižený partner. Máme i kategorii nevěra jako osobní problém, kdy někdy do poradny přichází podvádějící a říká: „Jsem nevěrný, hrozně mě to trápí, a nemůžu to zvládnout.“ Takto by to měli dělat všichni. Nevěra je osobní problém, ale bohužel tady sedí většinou podváděný partner, který to nemůže nijak ovlivnit. Může spíše ovlivnit své prožívání, a to ještě trochu.

Přicházejí častěji ženy nebo muži?

To se nedá říct. To bych se musel podívat na statistiku. Nevěra si nevybírá, není to tak, že podvádějí jenom muži a ženy ne.

Ptám se, protože ženy přicházejí do poraden mnohem častěji.

To chodí většinou tehdy, když je tam alkoholismus, gamblerství, nebo poruchy komunikace. Ale u odhalené nevěry je to prostě šok. Protože může přiběhnout chlap jako hora, brečí a je mu nanic, cítí se zoufale opuštěný, a kdyby nebyla poradna, byl by úplně ztracený. Nevěra je jeden z nejčastějších problémů, kvůli nimž nás klienti navštěvují.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

Hodně jsou to poruchy komunikace. Přestanou si rozumět, a začnou se svěřovat někomu jinému, který toho využije. Někdy je to dokonce v rámci rodiny, např. švagři, a pak je to velmi komplikované. Nebo přijde opakovaně kamarádka manželky, stěžuje si na svého manžela, a oba manželé ji z toho dostávají. Příčin nevěry může být hodně. Někdy to je náhoda. Jedinec je doma spokojený, šťastný, vede báječný život. Najednou potká bytost, která je úplně jiná, zamiluje se. Protože je doma na všechny hodný, na manželku, děti, tchýni, i milenku, tak je vše růžově valentýnské. Ale jen do té doby, než se vše prozradí, nebo si milenka začne klást požadavky. Nenápadně jej začne vydírat, a klade si požadavky: „Jestli mě máš rád, tak přece tu neděli bys se mnou mohl být“. Ale on má třeba něco slíbené s dětmi. Takže to začne být jak na minovém poli. Kam šlápne, tam to bouchá. Ale stejně ten muž do poradny nepříjde, přijde vždycky jeho manželka.

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

To je otázka genderu. Mnohdy se to tak chápe, ale nemělo by to tak být. Muž je světák a žena je coura - to je špatně pojatý genderový pohled. Spíše řešíme až následky nevěry.

Říká se, že ženy inklinují k tzv. „duševní nevěře“, kdežto mužům jde jen o sex.

Ano, vždy klamou milence duchem nebo tělem, a jeví se mu v lepším světle. I muž píše zpočátku básně. Samozřejmě jde z větší části mužům o sex, ale ne že by partnerku chtěli nějak zneužít. Je to pro ně jakési dovršení vztahu, že by to tak mělo být. Žena se snaží vyjít vstříc milenci v sexu, což manželovi nedělá. Ženy to berou velmi vážně, jdou do vztahu duchovně naplno. Bigamně jsou založení více muži, můžou to hrát na obě strany dost dlouho, žena zcela výjimečně. Katastrofický scénář vzniká, když žena uvažuje o nové rodině, místo aby se těšila obohacením z mimomanželského vztahu. Spoléhá na ženatého milence, že se rozvede. Spálí mosty, jde k němu, ale milenec třeba cukne. Manžel by ji i rád vzal zpět, ale ona už nemůže, protože se cítí provinile. Pocity viny jsou na nevěře to špatné. Samotná nevěra by se dala odpustit, ale všechny pocity kolem ní dlouhodobě zatěžují vztah.

6. Jakou nabííte první pomoc podváděnému partnerovi?

Tu máme přímo na webových stránkách, takže když si někdo najede na poradnu, najde tam první pomoc při nevěře. Znat telefonní čísla na nonstop linky pomoci a manželskou poradnu, a vědět o tom, že vyjednávání s partnerem za pomoci poradny může přispět ke zvládnutí této nepříjemné situace. Podváděný partner by se měl snažit zvládnout sám sebe, nepoddávat se zklamaným citům a sebelítosti, partnerovi říct: „Věřím, že jde o ojedinělou příhodu, a že to co nejrychleji ukončíš.“ Poskytněte partnerovi čas na ukončení vztahu – během té doby nerušte to, co v manželství fungovalo, např. vaření, praní, společné návštěvy kulturních akcí. I když to pro Vás může být velmi těžké, s nevěrným partnerem intimní život raději nepřerušujte, vháněli byste ho spíše do cizí náruče. Nevhodný je však i pravý opak – vymáhání pohlavního styku – sex v tomto případě není důkazem lásky. Jistá tolerance, kterou k nevěrnému zaujímáme, neznamená, že s nevěrou souhlasíme. Vždy to je z morálního hlediska odsouzeníhodný čin a zatěžkávací zkouška manželství. „Oba víme, že dokážu žít sám (sama), ale chci být s tebou, protože tě mám rád(a).“ Není rozumné o situaci dlouze debatovat a vymáhat podrobnosti v mylné naději, že se nám tak uleví – opak je pravdou. Čím méně lidí o problému ví, tím lépe (Nejefektivnější je obrátit se na poradnu). Nespoléhejte na pomoc od rodičů nevěrného partnera. Ani rady přátel nemusí být tím nejlepším řešením právě pro Vás, i kdyby jim kdysi pomohly. Pokud se i přes Vaši snahu nepodaří zabránit zatažení dětí do Vaší krize, kontaktujte co nejdříve dětského či

rodinného psychologa. Když budete uvažovat způsobem „podvedl(a) mě“, povede Vás to k neúspěšným pokusům o potrestání partnera (a tím i sebe), zatímco když budete podnikat kroky k tomu, „aby se partner rozhodl pro Vás“, můžete snáze změnit manželskou situaci ve svůj prospěch.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

Stereotypně se to opakuje. Říká se tomu kontraproduktivní chování, které má různé podoby, ale ve své podstatě je to chování, které nevěrného partnera odpuzuje, místo aby ho přivedlo zpátky. Jsou to výčitky, vydírání sebevraždou nebo násilím, vyhrožování (např. „nikdy neuvidíš děti“). Když se mě podváděný partner ptá, co má dělat, mám jenom jednu radu, která souvisí s první pomocí: „Dělejte něco, čeho pak nikdy nebudete litovat“. Může sdělovat své pocity, ale neobviňovat, nekritizovat a nevyčítat. Vedu je k tomu, aby to navenek ventilovali, řekli co si myslí, a v duchu se netrápili. Když je nevěrný ochoten přijít do poradny, má snahu to nějak řešit, tak ta chyba kterou podváděný partner dělá je stanovování doby, dokdy nevěrný musí svůj vztah ukončit. Měl by si to ale nevěrný určit sám, aby převzal odpovědnost za své chování.

Takže by podváděný neměl dávat ultimáta?

Může, ale nevede to k ničemu. Jedině ultimátum v podobě: „Musíš to vyřešit, jinak je konec. A sám si řekni dokdy.“ Odpovědnost musí být na nevěrném partnerovi, aby nakonec nebyl největší chudák, který trpí. On samozřejmě trpí, protože ta růžová zahrada se promění v minové pole. Nemělo by docházet k předadresování komunikace. Jedna situace je takováto. Přejde manžel domů a řekne: „Mám pro tebe špatnou zprávu, zamiloval jsem se. Je mi to trapné, ale než by ti to řekli cizí lidi, tak ti to říkám já.“ Tak to většinou bývá, a manželka řekne: „Hm, tak to je blbý. A co s tím budeš dělat? Měl by sis stanovit nějaký termín, vyřeš si to, a pak mi řekni. Zatím se dohodneme, kdo se bude starat o děti.“ Druhá situace je, když manželka řekne: „Zjistila jsem, že máš milenku“, on ji na to řekne: „A co s tím budeš dělat?“. Tak ona jde do poradny, sedí tady, a neví co má dělat. Úplná paráda je, když se do toho vloží dospívající děti a začnou na nevěrného partnera tlačit. Otec to ještě zvládá, když mu děti něco vyčítají, ale matky to nesou hůř. Nastává dilema, jestli ztratit dceru nebo milence.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

Správně tušená nevěra souvisí s tím, když někdo zatluhá. Tam radím nastínit, co by bylo, kdyby bylo. V případě, že manžel zahýbá a zapírá nevěru, ale žena ji však podle mnoha důkazů tuší, doporučuji např. říct.: „Slyšela jsem, že to táhneš s kolegyní z práce“. A on řekne: „To není žádná pravda. To jsou jenom pomluvy. Víš, že mám rád jenom tebe a

děti“. Ona odpoví: „To se mi ulevilo. To je výborné. To jsem se tě chtěla právě zeptat. Ptám se tě proto, kdyby to byla náhodou pravda, tak já bych začala strašlivě ječet. Zbila bych tě, rozvedla bych se s tebou, a ještě bych to řekla tvým rodičům“. Slouží to k tomu, aby partner ze sebe podezření dostal. Aby komunikace byla otevřenější. Podezření tam může být, ale nesmíme partnera přímo obvinít. Protože třeba skutečně tam žádná nevěra není, a partner může komunikaci bojkotovat, zacházet s ní hrubě, a třeba se s milenkou vyspat.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

V pravém slova smyslu u nás terapii neděláme. To by chtělo pravidelné docházení, dodržování nějakých pravidel a režimu. Nám zbývá individuální terapie, tedy spíše rozhovory. Snažíme se zasahovat do partnerské komunikace, než do patologických procesů, metodou individuálního nebo párového rozhovoru. V případě, že se situace vyhrotí tak je tu metoda mediace – mimosoudní diskuse. Při párové terapii jde o vytváření dohod. Nejprve mluvím s jedním, pak s druhým. Postupně se z toho dostávají nepsané dohody „co udělám já, co uděláš ty, někdo to tady slyší, a příště to zkontroluje“. Začneme s vzájemnými očekáváními na sebe. Oba dva musí pochopit, co ten druhý myslí. Ženy musí opustit touhu, aby muž prožíval to, co ona. Důležité je dosáhnout změny v chování, než v prožívání. Chodí opakovaně, tak dlouho až témata vyčerpají, nebo jsou schopni se na něčem dohodnout sami.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?

Rozvod indikuji, ale nedoporučuji. Klient by měl z mé řeči poznat, že jej indikuji, ale rozhodnout se musí sám. Mám takový postup, že např. řeknu: „Vidím, že to zřejmě směřuje k rozvodu.“, a např. paní odpoví ano. Takže zbývá jenom otázka, jak to správně načasovat, protože tam bývá dilema děti, hypotéka, apod. Čili aby se nevzdávala cíle, tedy rozvodu. Správné načasování znamená taky, aby měla čas a prostor shánět informace. Doporučuji konzultaci u právníčky. Právní konzultace je důležitá, protože nevěrný partner třeba slibuje, že si vezme jen kartáček na zuby a odejde, a pak si to pod tlakem milenky rozmyslí. Proto je lepší sepsat si důležité dohody u advokáta.

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

Většinou s nimi nespolupracuji a nemyslím si, že by o tom měly vědět. Dospělí by si to měli řešit mezi sebou. Když se to děti dozví, což je možné, a přijdou s různými dotazy, tak je zásadně neodmítat. Pochválit je, že se zajímají o rodinný problém. Ujistit je, že to není

jejich problém, maminka s tatínkem to nějak vyřeší. Dítě se v podstatě ptá, co s ním bude. Vyřešit možnost změn: „Všechno bude fungovat, je možné, že se tatínek od nás odstěhuje, ale domluvíte se, kdy si budete volat a zajdete si na fotbal.“ Nezapomenout se zeptat: „A jak se máš ty, jak se ti daří?“ Nemělo by docházet k tomu, aby dítě brečelo s matkou. V žádném případě neutvářet koalice s dítětem proti partnerovi, nezatahovat je do problémů. Dokonce někdy vytvoří koalici s pejskem. Nevadí, když o tom dítě ví, záleží na postoji dospělých. Hodně nevěř je z osobnostní nezralosti, takže pak je i guláš v tom, jak to probíhá, a děti se v tom stejně plácají. Jsou svědky různých hysterických výlevů, vydírání. Děti tedy nevyčleňovat, ale zároveň nezvat.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

Bylo by dobré, kdyby se na něm partneři dohodli. Někdy jim doporučuji, aby si rozvodové papíry podepsali a dali si je do šuplíku, případně ať zkusí oddělené bydlení. Podváděný partner nemá důvěru v to, že se nevěrný nebude stýkat s dalšími partnery. Rozvod na zkoušku doporučuji tam, kde je ambivalentní postoj. Na jednu stranu se chtějí rozvést a mít pokoj, na stranu druhou se mají rádi. S výhradou, když by to ve vztahu nepřispělo k žádné jistotě.

Lze to praktikovat i v jednom bytě?

Oni to někdy intuitivně dělají, obvykle se rozstěhují z ložnice. Dochází ke komickým situacím. Nevěrník cítí pocit viny, spí na starém gauči, a ten podváděný partner ho v noci láskyplně přikrývá. Komunikace pak probíhá za denního světla, a je kulturnější. Když je například podváděná žena, tak většinou v sexu manžela odmítá, což se běžně nedoporučuje. Je lepší oddělený klidný spánek.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

Nedoporučoval bych to doma říkat. Když manželé překonají krizi a jeden z nich měl milence, vedu je k dohodě. Kdykoliv by se něco podobného stalo, z jedné nebo druhé strany, tak si to řeknou. Do té doby je presumpce nevin, čili zacházejí spolu jako by si byli věrní. Neměli by to špionážně zjišťovat. Je to lepší než sáhodlouhé sliby a ohnivé vyznání. Jde o převzetí zodpovědnosti za to, že je normální být nevěrný, i když se nikdo nedívá. Ne že se budou snažit, aby je nikdo nepřistihl.

4.2 Zpracované výsledky

Na následujících stránkách jsou uvedeny všechny strukturované otázky pro rozhovor a jejich výsledky.

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|---|
| 1 | - těžko definovat, je to široký a subjektivní pojem - každý člověk ji vnímá individuálně osobní názor, zda nevěra znamená pomyšlení na jiného nebo sex. styk |
| 2 | - podvádění partnera s někým jiným - hranice jsou právní, stanovují se pomocí dohod - chatování je nezodpovědnost jiného typu |
| 3 | - těžko definovat - extramatrimoniální vztah v manželství, paralelní vztah v nesezdaných vztazích - jakákoliv forma vztahu k osobě, která je mimo hlavní partnerskou dvojici - nové formy nevěry, kdy hranice jsou nezřetelné (virtuální nevěra) - nevěra je příznak, ne příčina problémů ve vztahu |
| 4 | - těžko definovat - porušení dohod, pravidel páru - tajné chatování |
| 5 | - záleží na nastavení člověka, co považuje za normu - zrada, i v maličkostech - zpronevření partnerské cesty - tajné chatování |
| 6 | - záležitost, která postihuje oba partnery - intimní kontakt - hranice jsou otázkou diskuse |
| 7 | - těžko definovat - porušení nepsané citové úmluvy - pro někoho psychologická nevěra, pro jiného sexuální kontakt |

Tab. č.2

Pro většinu manželských poradců bylo velmi obtížné podat jasnou definici nevěry, protože každý člověk vnímá nevěru individuálně. Záleží na nastavení člověka a na jeho normách. Pro někoho může znamenat nevěra pouhé ohlédnutí za jiným, flirtování, myšlenky na někoho jiného, pro někoho je nevěrou sexuální styk. V dnešní době se otevírá cesta novým formám nevěry. Proto jsou její hranice velmi nejasné, ale může napáchat mnoho škod. Máme tím na mysli virtuální nevěru: tedy např. chatování na internetu, psaní e-mailů, sms zpráv. Nevěra může být porušení psaných nebo nepsaných dohod, zrada, podvádění, zpronevření. Je důležité si uvědomit, že nevěra není příčinou problémů, ale jejím příznakem. Poradce č. 2 pojal hranice nevěry jako hranice právní. To znamená, jestliže chce nevěrný partner založit novou rodinu, musí se nejprve rozvést. Obecně lze tedy nevěru chápat jako paralelní vztah s někým jiným, ať už krátkodobého nebo dlouhodobého charakteru.

2. Rozlišujete typy nevěry?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - určitě ano - krátkodobý úlet, který nemusí být destruktivní - dlouhodobá nevěra, kde je citové navázání, tudíž je nebezpečná - kompenzační nevěra = hledání něčeho co ve vztahu chybí - je to individuální, ale někdy může nevěra vztah posílit |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - klasická nevěra: v naději, že se nikdo nic nedoví - bezpečná nevěra: dobře konspirovaná, založená na dohodě mezi milenci - speciální typ nevěry: nevěrný se bojí podvádět milence/ku - souhlasím podle rozdělení dr. Šmolky |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - ano, ale záleží na povaze případu - podle období, v jakém se vztah nachází (muž je nevěrný těhotné manželce) - podle způsobu, jak nevěra probíhá (elektronická, kavárenská, sportovní, taneční) - škatulkování je vhodné pro edukativní část poradenství |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - nerozlišuji, ale znám typologie nevěr podle Šmolky, Plzáka - duševní nevěra může být nebezpečnější než krátkodobý sexuální styk |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - různé věci mohou být nevěrou - podle nebezpečnosti pro budoucnost vztahu - nevěry konané, nebo jen zamilování se |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - strašně moc typů nevěr, do toho bych nevstupovala - je otázkou, zda to vyřeší daný problém |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - krátkodobý sexuální úlet - dlouhodobější sexuální vztah s citovou vazbou - internetová nevěra, která může napáchat značné škody - indukovaná nevěra od Šmolky: milenka jako symbol úspěšnosti |

Tab. č.3

Tak jako je mnoho věcí, které mohou být nevěrou, tak najdeme v literatuře mnoho typologií. Ne všichni poradci ve své praxi toto rozlišení nevěr používají. Zajímá je konkrétní případ, práce s klientem, a nemyslí si, že by nějaké rozlišení bylo nutné. Poradce č. 3 vysvětluje, že škatulkování je vhodné pro edukativní činnost, když potřebuje klientovi vysvětlit, co se mu vlastně stalo, aby si to mohl sám zpracovat. Existují určité stupně intenzity, jak moc je nevěra nebezpečná pro budoucnost vztahu. Poradci č. 1 a 7 rozlišují krátkodobý kontakt, který nemusí být nijak nebezpečný, a dlouhodobý vztah, kde je určité citové navázání, a proto by mohlo partnerství nebo manželství narušit. Poradce č. 2 je přímo nazývá bezpečná a klasická nevěra. U klasické je pouze naděje, že se nevěra utají, bezpečná je naopak velmi dobře konspirovaná. Novinkou je velmi nebezpečná internetová nevěra. Udivující je typ nevěry, kdy se podvádějící bojí být nevěrný své milence.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - nejčastěji podvádění a zklamání - ne vždy nevěrníci se špatným svědomím - častěji ženy, které něco tuší nebo nevěru objevily |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - většinou podváděný partner - podvádějící = nevěra jako osobní problém - nevěra si nevybírám, je to jeden z nečastějších problémů v poradně |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - tradičně ženy, přibývá mužů - ženy potřebují oporu, muž nechce přiznat, že je paroháč - nevěrníci, když se nemůžou rozhodnout |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - podvádění - stále převládají ženy, ale přibývá mužů - muži se stydí, že jsou podváděni - dnes lidé vědí, že se můžou obrátit na psychologa - podvádějící, když se nemůže rozhodnout - dnes je nevěř jakoby víc (v důsledku rychlého prozrazení) |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - jednoznačně podvádění - ženy nejvíc, ale přibývá mužů |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - 60 % ženy, 40 % muži - muži začínají vyhledávat poradenství - osvěta na velké úrovni |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - jednoznačně podvádění, kteří tuší nebo zjistí nevěru - méně podvádějící: nemůžou se rozhodnout, frustrování pocitu viny |

Tab. č.4

I když literatura uvádí, že nejčastěji iniciují vyhledání odborné pomoci ženy, situace se velice změnila. Dříve přicházely do manželských poraden jen ženy, nyní přibývá i mužů. Nejčastěji to jsou podváděni, kteří nezvládají psychickou zátěž vyvolanou zjištěním nevěry, či jejím tušením z chování partnera. Menší klientelu tvoří podvádějící, neschopni se rozhodnout pro řešení problému: zůstat nebo odejít od primárního partnera. Mizivá část jsou nevěrníci, které trápí špatné svědomí či pocitu viny. Osvěta je díky médiím na velké úrovni. Lidé si uvědomují, kdo je psycholog, a nebojí se ho navštívit. Společnost přijímá, že psycholog patří do života. Lidé už nepovažují problém nevěry za své selhání. Vzhledem k rozšíření mobilních telefonů a internetu se nevěra rychleji vyzradí, takže to může vypadat, jako by bylo více nevěř.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - velmi široké - nejčastěji příčina v páru: hledání, co ve vztahu chybí - osobnostní: jedinec bývá nevěrný v každém vztahu, erotoman nebo nymfomanka - hledání dobrodružství nebo vzrušení |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - poruchy komunikace: svěřují se jinému - náhoda: i ve spokojeném vztahu někoho potká, zamiluje se |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - nespokojenost ve vztahu, odcizení - přítomnost mužů při porodu - přibývá mužů svedených ženou - osobnostní: promiskuita, hraniční porucha osobnosti, anetičnost - sociální tlaky: podnikové večírky, milenka jako norma |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - vztah nefunguje - hledání něčeho nového (hlavně muži) |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - vyprahlost vztahu: potřeby nejsou naplňovány - rozežranost: jedinec je zhýralý a nasycen, hledá experiment a zkouší |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - stagnace ve vztahu, horší komunikace - stereotyp, nuda, touha po vzrušení - podnikové večírky a náhodné akce - hledání zpestření - nové prostředí jednoho z páru, rozdíl v denním režimu |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - velmi široké - souběh osobnostních, vztahově-vývojových (manželská krize), a situačních faktorů - absence vědomí potřebnosti vztah kultivovat - kompenzace toho, co ve vztahu chybí - pokles či ztráta atraktivity partnera - generační rozdíl mezi partnery: pocit nevybouřenosti u ženy - není Šmolková nevěra ze msty |

Tab. č.5

Příčiny a motivace nevěry bývají velmi široké. Nejčastěji jde o souběh osobnostních, vztahových, a situačních faktorů. K osobnostním faktorům poradci řadí: nevěra jedince v každém vztahu, promiskuita, erotomanie a nymfomanie, anetičnost, rysy hraniční poruchy osobnosti, absence vědomí potřebnosti vztah kultivovat, hledání dobrodružství a zpestření, touha po vzrušení, pocit „nevybouřenosti“. Za vztahové příčiny nevěry považují: poruchy v komunikaci mezi partnery, nefunkčnost a vyprahlost vztahu, citové odcizení, stereotyp a nuda ve vztahu. Nevěrní většinou hledají, co jim v primárním vztahu chybí. Základem také bývá nespokojenost, která není velmi často jasně konkretizovaná a uvědomělá. Klasické odcizení souvisí se změnami rolí, které partneři zastávají. Žena se přesune z role milenkyně do role matky, přestává být atraktivní. Muži jsou zavaleni povinnostmi a odpovědností, nemají pak na své ženy čas.

Manželský poradce č. 3 nastínil zajímavý efekt poruchy ve vztazích v důsledku přítomnosti mužů u porodu. Oblasti lidského těla jsou spojeny s erotikou a zároveň s reprodukcí, a muži mají před sebou ženu v nepříjemné pozici. Žena jej tedy může po porodu přestat vzrušovat a hledá jinou partnerku pro sexuální styk. Proto i přes všechny módní tlaky by měla být věnována tomuto tématu větší pozornost.

Mezi situační příčiny poradci řadí např. společenské akce, jako jsou podnikové večírky, kde je bujará nálada a přítomnost alkoholu udělá své. Přibývá mužů, kteří byli svedeni ženou. Rizikovým obdobím je přechod do nového zaměstnání (např. žena odchází z mateřské dovolené do práce).

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - není to zas tak odlišné a jednoznačné - M hledají obdiv a ocenění - Ž hledají porozumění, zájem, cit, lichotky |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - to je otázka genderu, ale nemělo by to tak být - Ž se snaží vyjít vstříc milenci v sexu, pálí mosty - M to hrají na obě strany dost dlouho |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - dnes se rozdíly stírají - role se míchají: ženy jsou iniciátorkami nevěry - platilo, že nevěra Ž více ohrožuje manželství - nevěra M se tolerovala |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - určitě ano - Ž hledají naslouchání, vnímání, častěji se zamilují, pálí mosty - M se nechají ženou svést, jdou za dobrodružstvím |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - u M je větší pravděpodobnost, že se vztah obnoví, spí s oběma Ž - Ž pálí mosty, přestane mít s partnerem pohl. styk |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - ano - Ž se snáze vyrovnají s nevěrou, očekávají pochopení - M snázejí nevěru hůře, hledají jednoduché vztahy |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - spíše v důsledcích nevěry - Ž se zamiluje, pálí mosty - M si počínají racionálněji |

Tab. č.6, vysvětlivky k tabulce: M = muži, Ž = ženy

Jak vidíme z tabulky, pouze dva poradci se přiklánějí k tomu, že dnes se rozdíly mezi nevěrnou ženou a nevěrným mužem stírají. Může to být mícháním genderových rolí, kdy ženy přejímají prvky typicky mužského scénáře, a jsou iniciátorkami společenského aktu. I když jsou muži biologicky více sexuálně založení, nejsou rozdíly zas tak odlišné a jednoznačné. Fyzická stránka hraje v prvopočátku nevěry větší roli, pak se připojí i duševní potřeby. Ženy očekávají něhu, porozumění, zájem, lichotky. Muži hledají obdiv a ocenění. Když se zamiluje žena, snáze opustí rodinu, pálí mosty. Muži se nemůžou

rozhodnout mezi oběma ženami, ale počínají si v řešení problému racionálněji. Je u nich také větší pravděpodobnost obnovení primárního vztahu.

6. Jakou nabízíte první pomoc podváděnému partnerovi?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - krizovou intervenci jako první pošokovou terapii: přijetí, zklidnění, podporu, nechat prostor na odžití smutku, ventilace - dočasná medikace - poté pracujeme na racionální rovině |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - máme ji na webu: znát nonstop linky, snažit se nepoddávat citům a sebelítosti, poskytnout partnerovi čas na ukončení vztahu, nerušit společné hospodaření, nepřerušovat intimní život, o nevěře nedebatovat, obrátit se na poradnu |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - naslouchání, sdílení - defenzivní přístup: přenechat aktivitu na nevěrném - nabízím kontakt partnerovi |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - záleží na zakázce - doporučuji nevytahovat podrobnosti, na začátku netlačit, pak se dávají ultimáta - nabízím kontakt partnerovi |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - ne vždy se může jednat o nevěru: ukázat jiné možnosti - zrušit, že jeden je viník a druhý oběť - cesta zpět je rozhodnutí, zda chtějí zůstat spolu |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - možnost popovídat si - odstranit nakumulovanou energii - jak s partnerem vycházet - radím nedělat unáhlené rozhodnutí |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - podpůrnou terapii plus plnění klientovy zakázky - vysvětlení vhodné taktiky, jak postupovat, a čeho se vyvarovat - po zklidnění hledat příčiny |

Tab. č.7

První pomocí podváděnému partnerovi je v první řadě možnost vůbec si o těchto věcech popovídat bez toho, aniž by ho někdo soudil, nebo by ho odsoudil. Staví se hlavně na klientově zakázce, s čím přichází, a co očekává. Přichází např. proto, že si chce o nevěře popovídat, probrat to, jak se má v situaci zachovat. V rámci krizové intervence se klient vyslechne, poté se pracuje na racionální rovině. Podporu poradce doplní vysvětlením vhodné taktiky, jak postupovat, a čeho se vyvarovat, aby nedošlo ke zhoršování situace. Podváděný by svým chováním neměl vhnět nevěrného do náruče milence/ky. Neměl by tedy o nevěře mluvit, nevymáhat detaily, nedělat ukvapená rozhodnutí, nerušit společné hospodaření a intimní život, poskytnout partnerovi čas na ukončení vztahu, nedávat ultimáta. Je třeba zrušit to, že někdo je viník, a někdo je oběť. Je také dobré nechat aktivitu

na podvádějícím, protože nevěra je jeho problémem. Jestliže je vztah krizový a nefunkční, je třeba si vyjasnit, jestli klient chce ve vztahu setrvat. Protože se často podváděný z faktu nevěry hroutí a chřadne, je také vhodná dočasná farmakoterapie, aby situaci viděl reálněji. Pokud dojde k uklidnění klienta, a není-li již manželský vztah devastován zřetelně postupy partnera, jeví-li o to zájem, je možné hledat příčiny, jež vedly k neshodám v oblastech soužití.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - „troubí“ nevěru do celého světa, po rodině i dětech - směřuje destrukci na sebe - podniká kontraproduktivní kroky k partnerovi: výčitky, výhružky, noční výslechy, nutí k rozhodnutí - staví se do role zklamaného - hledá univerzální recept, jak vyřešit situaci |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - stereotypně se to opakuje - kontraproduktivní chování: výčitky, výhružky, - stanovuje dobu, dokdy má nevěrný vztah ukončit |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - reaguje spontánně, těžko to považovat za chyby - kontaktuje milence/ku - chce důkaz ukončení vztahu, ale nelze dát důkaz - výslechy, emotivní nátlak - zatahuje do problému třetí osoby |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - roznáší to po rodině a známých - seznamuje děti s milencem/kou - vytahuje věci z minulosti |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - vytahuje informace o nevěře, tlačí na partnera - chce důkaz, že situace není zas tak hrozná - zatahuje do problému děti - dělá extrémně rychlá řešení |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - pátrání, výslechy, hledání důkazů, naschvály, manipulace - často do problému zatahují děti |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - asteničtí či hysteričtí jedinci nabuzují lítost - apelují na morálku, prosí - razantní postupy - dovolávají se pomoci u rodičů záletníka - tvoří koalice s dětmi proti partnerovi |

Tab. č.8

Podváděný partner se při zjištěné nevěře dopouští chyb, které se u těchto jedinců stereotypně opakují. Říká se tomu kontraproduktivní chování, které má různé podoby. Ale ve své podstatě je to chování, které nevěrného partnera odpuzuje, místo aby ho přivedlo zpátky. Vyčítá partnerovi nevěru, vyhrožuje a vydírá, dělá noční výslechy. Často roznáší

fakt nevěry po rodině a známých, a zatahuje do problému třetí osoby. Dále podváděný stanovuje doby, dokdy nevěrný musí svůj vztah ukončit. Vytváří koalice s dětmi, nebo dokonce s domácími mazlíčky proti partnerovi. Nejhorší je, když seznamují děti s milenci, a jezdí s nimi dokonce na dovolenou. Dělají unáhlená a extrémní řešení, která mnohdy už nejdou vrátit zpátky. Hledá důkazy, pátrá, ale věrnost nelze dokázat. Většinou je zjištěná nevěra pro podváděného velký šok, takže toto chování lze považovat za pochopitelné.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - snažit se to přejít, dělat mrtvého brouka - nedělat hned scény - dát najevo tušení, přejít to ironickou humornou poznámkou |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - nastítnit, co by bylo, kdyby bylo - partnera přímo neobviňovat! |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - to je na x hodin těžké práce - prvním krokem je přijetí: že se nevěra skutečně stala, že žil v iluzích - nedělat tlusté čáry, nefungují - přijmout nového partnera, své nové chování |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - nehledat indicie - zkvalitnit vztah, aby partner nevytvářel jiný vztah - tušenou nevěru nechat bokem |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - nesnažit se o odhalení - pracovat na vztahu, na zprůchodnění komunikace |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - záleží na konstitučním nastavení člověka - vyrovnat se ani nejde, období nejistoty je mnohem horší než odhalená nevěra |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - naslouchat klientovi, vyjadřovat empatii, brát vážně jeho pocity bolesti a zklamání - pomoci akceptovat, že vyřešení bude trvat delší dobu - pomoci v rozpoznání protikladných pocitů a emocí - zajímat se i o jiné hodnoty a témata - později pomoci plně přijmout realitu |

Tab. č.9

Vyrovnat se s tušenou nevěrou, je práce na velmi dlouhou dobu. Někdy se vyrovnat ani nejde. Záleží na konstitučním nastavení člověka, jestli má silnou nervovou soustavu, protože nevěra je obrovský stres a nápor na psychiku. Terapeut by měl klientovi nejprve naslouchat a vyjadřovat empatii. Brát vážně jeho autentické pocity bolesti a zklamání, a jejich závažnost pro něho a rodinu. Měl by mu postupně pomoci akceptovat fakt, že problém nepůjde vyřešit za několik týdnů, ale spíše půjde o měsíce. V žádném případě by klient neměl hledat indicie, a neměl by se snažit o odhalení nevěry. Nesmí partnera přímo

obvinit, protože třeba ve vztahu skutečně o nevěru nejde. Bylo by vhodné se zaměřit na zkvalitnění vztahu, aby partner neměl potřebu vytvářet nějaký jiný vztah. Začít se znovu zajímat i o jiné hodnoty a témata. Tušenou nevěru nechat bokem.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - podle konkrétní situace a ochoty klientů - dáme možnost přizvat partnera - párová terapie, když chtějí vztah zachovat |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - v pravém slova smyslu terapii neděláme - používáme metodu individuálního nebo párového rozhovoru - metoda mediace, když se situace vyhrotí - zasahujeme do partnerské komunikace, ne do patologie |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - výhodnější párová, pokud chce pár spolu zůstat - pokud je to možné pracujeme s párem, je to krédo naší poradny - skupinová, když se podváděný nedokáže vyrovnat s nevěrou, bohužel u nás není dostupná, ale byla by to výborná věc - individuální: slyšíme jen subjektivní pravdy |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - upřednostňuji individuální konzultace - párová, když spolu partneři chtějí zůstat - skupinová: riziko získávání návodů pro pátrání, vhodná pro partnery, kteří chtějí zůstat spolu |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - záleží na situaci, nelze jednoznačně říct jestli párová nebo individ. - párová tam, kde spolu chtějí partneři zůstat, a individuální, kde to ještě ujasněné nemají - skupinovou ne, není vhodná, u nás si to nedokážu představit |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - individuální i párová podle toho, v jaké situaci se pár nachází - děláme individuální rozhovory s jedním, druhým, a pak dohromady - skupinová nevím, že by fungovala, nemáme s ní zkušenosti |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - individuální a párovou s tím, že párovou až posléze - se skupinovou nemám zkušenost |

Tab. č.10

Všichni poradci upřednostňují individuální a párovou terapii podle toho, v jaké situaci se pár nachází a jak je ochoten spolupracovat. Párová terapie je vhodná pro partnery, kteří spolu chtějí ve vztahu pokračovat a pracovat na něm. Individuální je vhodná tam, kde to ujasněné ještě nemají, nebo jeden z partnerů není ochoten spolupracovat. Používá se metoda individuální konzultace s jedním a s druhým partnerem, posléze se přistupuje k párové terapii. Nabízí se také možnost mediace – mimosoudní diskuse. U individuálního poradenství je riziko, že bude poradce na straně klienta, protože slyší jen subjektivní pravdy, příběhy. Z tohoto důvodu se preferuje slyšet příběh i od jiného vypravěče, tedy

párová terapie. Se skupinovou terapií nemají manželští poradci zkušenosti, protože v této oblasti není dostupná. Někteří si myslí, že by ani nebyla vhodná. Pouze poradce č. 3 se domnívá, že skupinová terapie by byla velmi výhodná v případě, když se podváděný i po nějaké době nedokáže vyrovnat s nevěrou, a narušuje mu to další vztahy.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - indikovaný rozvod je uznávaný termín - když zjistíme, že vztah nemá perspektivu, tak rozvod naznačíme |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - indikuji, ale nedoporučuji - klient by měl z mé řeči poznat, že jej indikuji, ale rozhodnout se musí sám - je třeba: rozvod správně načasovat, právní konzultace |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - nikdy neindikuji - nemůžu převzít zodpovědnost za své klienty - jsem povinen říct rizika a zisky - dokud jsou jiné možnosti, pracujeme s nimi - cílem je neradit, ale naučit klienty, jak si mají poradit sami |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - ano - je dobré zaměřit se na rozvodovou mediaci |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - samozřejmě, když vidím, že situace spěje jen k bujení patologie - není tabu vyslovit možnost rozvodu |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - ano |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - ano - zejména tehdy, když jsou ohroženy děti - řešením může být rozvod, ale rozhodnutí musí učinit klient sám |

Tab. č.11

Indikovaný rozvod je obecně uznávaný termín. Poradce jej může nabídnout jako jedno z řešení krizové situace, ale rozhodnutí závisí na klientovi. Cílem poradenství je pomoci klientům, aby si dokázali poradit. Klienti si nechodí pro rady, ale učí se, jak si poradit sami. Není tabu vyslovit možnost rozvodu, je to realita, a mnohdy to klientům i „otevře oči“. Rozvod je vhodný zejména tehdy, jestliže jsou ohroženy zájmy harmonického vývoje dětí. Pokud jsou ale i jiné možnosti pro řešení, pracuje se na nich. Poradce č. 3 rozvod v žádném případě neindikuje a má na to svůj pohled: „O rozvodu se dá uvažovat, když je to nejméně špatné z ostatních špatných řešení, když dobrá neexistují.“

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - s dětmi pracuji velmi výjimečně - záleží na věku dětí a stavu manželství - říkat obecné věci, ne detaily - nepřenášet zodpovědnost na děti, nestavět do role rozhodčích |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - většinou nespolupracuji - neměly by o mimomanželském vztahu vědět - nevyčleňovat, ale zároveň do problému nezvat - neutvářet koalice s dítětem proti partnerovi |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - v případě nevěry nespolupracuji - neměly by zasahovat do záležitostí rodičů - spolupracovat, když se jich to bezprostředně týká |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - v případě nevěry nespolupracuji - neměly by být do problému začleňovány, mohlo by to zanechat negativní důsledky pro jejich budoucí vztahy - rodiče můžou říct, že mají problémy, ale děti se netýkají |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - neměly by být do problémů začleňovány - jiná situace je, když se vztah rozejde - dítě nemá právo soudit své rodiče - dítě by nemělo být nevěrou ohroženo |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - ano, když je manželství narušeno, a nevěra zasahuje do výchovy - obecně by ale neměly být do problému začleňovány |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - snažíme se zabránit vtažení dětí do manželského konfliktu - nezasvěcovat do podrobností, ale zároveň netabuizovat |

Tab. č.11

Manželští poradci se shodují na tom, že by děti neměly být začleňovány do problémů týkajících se nevěry, a obecně do manželských záležitostí svých rodičů. Děti samozřejmě můžou vytušit, že je něco v nepořádku a přichází se všetečnými dotazy. Pak se jim říkají obecné věci, v žádném případě ne detaily. Děti by se neměly stavět do role rozhodčích, neměly by se s nimi vytvářet koalice proti partnerovi, a neměla by se na ně přenášet zodpovědnost. Dokud se rodiče nerozvedou, neměli by představovat své milence dětem. S dětmi se spolupracuje, když se jich nevěra bezprostředně týká, např. somatizují. Nevěra vždy poškozují rodinu, protože od ní odvádí pozornost, energii, peníze i čas.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - určitě ano, dobrá možnost - šance na změnu, úpravu vztahu - složité realizovat ve všech podmínkách - optimální doba pro separaci: min 3 měs., max 6 měs. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - doporučuji tam, kde je ambivalentní postoj - s výhradou, když by to vztahu neprospělo - bylo by dobré, kdyby se na ni partneři dohodli |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - musí být jasně a řádně ošetřena, a indikována - ve výjimečných případech, kdy shoda není možná - přizpůsobit také dětem |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - dobrá věc, osvědčuje se mi - nenabízím ji vždy, ale v určitých případech je vhodná (když by rozhodnutí pro rozvod bylo unáhlené) - na 3 měs. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - dobrý způsob pro vyhocené situace, mám s ní dobrou zkušenost - když by se rozešli v afektu - období 3 měs. se dá ještě jednou prodloužit - je hodně unáhlených rozvodů, polovina vztahů se dá zachránit |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - je to hra s ohněm, velmi bych ji zvažovala - význam pokud manželství směřuje k rozvodu - jeden z partnerů získá výhody, svobodu, nechce se vracet - ne déle než na 2 měs. |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - jestliže vztah splňuje určité podmínky: nevěrný se není schopen vzdát milenky/ce, vztah trvá déle než 10 měs., podváděný souhlasí se separací - osvědčila se nám |

Tab. č.13

Strukturovaná separace je jeden z možných způsobů řešení manželských krizí, které se nemusí týkat pouze nevěry. Rozvod na zkoušku se doporučuje všude tam, kde je ambivalentní postoj k rozvodu, nebo by rozhodnutí mohlo být unáhlené. Musí být jasně a řádně ošetřena, a musí být indikována. Často se používá práce s časem, aby se přizpůsobily rodinné změny dětskému času podle školního roku. Nevěrný by se neměl odstěhovat k mimomanželskému partnerovi, ale do neutrálního prostředí. Účinek separace není v prvotní fázi po odhalení nevěry, kdy jsou emoce ještě velmi silné. Optimální doba pro separaci jsou 3 měsíce, maximálně však půl roku. Je ovšem složité realizovat ji ve všech podmínkách. Rozvod na zkoušku může přispět k poznání, že život bez druhého není tak ideální, jak si manželé představovali, na druhou stranu jeden z partnerů získá určité výhody a svobodu, kterou už nemusí chtít vracet. V poslední době je hodně unáhlených rozvodů, přitom polovina manželství se dá ještě zachránit.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

| Manželský poradce č. | Odpověď |
|----------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - neměl, ale záleží na okolnostech - nepřiznávat se v zájmu upřímnosti |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - nedoporučoval bych to - po překonání krize z nevěry je vedu k dohodě: kdyby se nevěra opakovala, řeknou si to – je to lepší než sliby |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - těžko říct - když chce podvádějící nevěru ukončit, tak ne - když má paralelní vztah a nemůže se rozhodnout, říct, že má problém, ale nemluvit o objektu nevěry |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> - ne, pokud to není bezpodmínečně nutné - když je nevěra zjevná, nezapírat - nevěrný se chce zbavit břemene |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> - ne, vztahu to nepomůže a ublíží druhému - je to slabošskost |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> - bylo by to na škodu věci - druhá strana to není schopna unést - když je nevěra zjevná, nezapírat |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> - ne, nejsme na to stavěni - vždy to vztah destabilizuje |

Tab. č.14

Pokud to není bezpodmínečně nutné, tak by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznávat neměl. Nevěrný by se neměl přiznávat v rámci upřímnosti, a pokud se jedná o krátkodobou nevěru. Přiznání vždy nějakým způsobem vztah destabilizuje, a podváděný partner jej nemusí unést. Jestliže jde o paralelní vztah a nevěrný se není schopen rozhodnout, pak by měl mluvit o určitém problému, ale ne o nevěře. Měl by nabídnout návštěvu poradny. Když je nevěra zjevná, nemá cenu zapírat.

5. Diskuse

Vlastní zjištěné výsledky z rozhovorů s manželskými poradci jsou podobné jako názory jiných autorů, které byly uvedené v teoretické části. Důvodem je fakt, že autoři bývají taktéž manželskými poradci. Navíc tyto účastníci studie čerpají pro své vzdělávání právě z těchto zdrojů. Můžeme říci, že si ve svých názorech na problematiku nevěry nijak zvláště neodporují, ale každý z nich přináší k tématu své hledisko. Často velmi aktuální a přizpůsobené momentálnímu modernímu dění.

Přestože je v literatuře jasně vymezena definice nevěry, bylo pro poradce velmi obtížné pojem vysvětlit, protože každý z klientů manželských poraden vnímá nevěru individuálně. Také typy nevěry jsou různými autory pojmenovány různě a mnohdy velmi barvitě, ale sami poradci nepovažují toto dělení za nutné. Zajímá je konkrétní případ a jak moc je nevěra nebezpečná pro budoucnost primárního vztahu. Rozlišení nevěry by bylo vhodné pro edukativní práci s klientem.

V teoretické části jsme vysvětlili, že existuje mnoho motivací a příčin nevěry. Podle Šmolky (2003) se nejčastěji jedná o souběh osobnostních, vztahových a situačních faktorů. Jeden z poradců však říká, že podvádějící se mnohdy snaží omluvit své nevěrné chování problémovým vztahem, ale nevěra není příčinou problémů, je jejich příznakem.

Výzkumy poukazují na rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže. Mužská nevěra je velmi silně motivována sexuálně, žena hledá citový vztah. I když jsou muži biologicky více eroticky založení, poradci upozorňují, že rozdíly v nevěře mezi pohlavími nejsou tak odlišné a jednoznačné. Přiznávají tedy, že určité odlišnosti mezi pohlavími existují, ale v dnešní době se mícháním generových rolí stírají. Neplatí, že ženy nevyhledávají nevěru pro sexuální uspokojení a naopak.

Obecně nejčastěji vyhledávají manželské poradny ženy. I když manželští poradci neměli při ruce přesnou statistiku klientů poradny, upozornili, že osvěta je díky médiím na vysoké úrovni a přibývá mužů, kteří se rozhodli řešit své problémy s psychologem. Proto nelze jednoznačně říci, že ženy jsou nejčastějšími iniciátorkami konzultací v poradnách.

Čeští autoři, jako jsou Plzák (1973), Capponi a Novák (1995), Šmolka (2003), Kratochvíl (2006) a manželští poradci, kteří se účastnili výzkumu se shodují v názoru, že pokud partneři chtějí vztah zachovat, nemělo by se o nevěře mluvit. Naopak Moultrup (1990), který se řadí k americkým autorům, stanovuje podmínku přiznat se k nevěře před vstupem do párové terapie. Souhlasíme s českými matrimoniology, aby se o nevěře příliš nediskutovalo. Pro podváděného partnera je odhalená nevěra velmi bolestivé téma, a nijak

vztahu neprospěje další rozebírání detailů celé záležitosti. Čím více podrobností o partnerově nevěře podváděný ví, tím hůře se s nevěrou vyrovnává, a často se mu toto období připomíná. Toto téma, zda nevěru přiznat či nepřiznat, je velmi kontroverzní. Mělo by se tedy velmi rozvážit, zda je přiznání pro oba partnery vůbec přínosné. Na druhé straně, když je nevěra zjevná, nemá cenu zapírat.

I když Šmolka (2003) nabízí strukturovanou separaci („rozvod na zkoušku“) jako jedno z možných řešení krizových situací v manželství, ne všichni poradci ji doporučují. Při odloučení je totiž riziko, že jeden z partnerů získá určité výhody, a nebude chtít ve vztahu pokračovat. Podle Plzáka (1973) je odloučení vhodné i ve větším bytě, kdy každý z manželů má svůj pokoj. Tuto variantu poradci příliš nedoporučují, protože by si rodiče udělali ze svých dětí prostředníky pro komunikaci. Přesto by se separace měla zvolit ještě před tím, než se manželé rozhodnou pro rozvod, protože mnoho manželství se dá zachránit. Lidé si to neuvědomují, ale když se rozjede právnícká mašinérie, tak se nadobro zničí veškerá šance na obnovu vztahu.

Plzák (1973) se domnívá, že je naprosto zbytečné zachovávat nefungující manželství, ve kterém nejsou děti. Manželští poradci se spolu klienty snaží najít jakékoliv jiné řešení krizové situace. Pouze pokud je ohrožen harmonický vývoj dětí, doporučují rozvod.

Problematické při vedení rozhovoru bylo usměrňování respondentů v přílišném toku řeči a odklonu od tématu. Pro některé poradce bylo obtížné vyjádřit myšlenku, což poukazuje na to, že ve své praxi spíše naslouchají než hovoří. Dále si někteří nemohli ujasnit, zda hovořit o svých názorech na nevěru z hlediska svého soukromí anebo ze své poradenské praxe. Museli jsme tedy opakovaně vysvětlit, že náš výzkum je orientován na reprodukováné případy klientů.

V celé práci bylo obtížné rozhodnout se, zda používat pro soužití dvou lidí slovo manželství nebo partnerský vztah. Nesoulad se může objevit v jakémkoliv vztahu, nezáleží jestli je pár sezdaný či nikoliv.

6. Závěry

Z výzkumu vyplývá, že se manželští poradci většinou shodují s tvrzeními, které nacházíme v teoretické části. Objevují se ale i nové poznatky, které shrnujeme do těchto závěrů:

- Je obtížné podat jasnou definici nevěry v partnerských vztazích, protože její hranice jsou nejasné.
- Často se objevuje nový typ nevěry – virtuální nevěra (internetové chatování, psaní e-mailů, sms). Kromě Šmolky (2003) ji zatím nikdo podrobněji nepopsal.
- Situace se oproti minulosti mění a zvyšuje se počet mužů, kteří navštěvují manželské poradny. Souvisí to s větší osvětou a propagací psychologů v médiích.
- Vzhledem k rozšířenosti mobilních telefonů dochází k rychlejšímu a častějšímu prozrazení nevěry.
- Existuje efekt poruchy ve vztazích v důsledku přítomnosti mužů u porodu. Žena je spatřena v choulostivé situaci a přestává být pro muže atraktivní.
- Vzhledem k dnešnímu míchání genderových rolí, dochází ke stírání rozdílů v nevěře mezi pohlavími.
- Podvádění si vytvářejí koalice proti partnerovi nejen s dětmi, ale i dokonce s domácími mazlíčky. Podvádějící naproti tomu seznamují své děti s milenci a milenkami.
- U strukturované separace jako jedné z metod řešení krizových situací v partnerských vztazích hrozí riziko, že odstěhovaný partner získá svobodu a výhody, které nemusí chtít vracet.

Pro budoucí výzkumy by mohla být velmi přínosná longitudinální studie párů, kteří se podrobili strukturované separaci. Taktéž by byla velmi zajímavé vytvořit psychoterapeutickou skupinu pro klienty, kteří se nemůžou vyrovnat s nevěrou, a zjistit její účinnost.

Souhrn

Obecně lze nevěru chápat jako paralelní vztah s někým jiným, který může mít sexuální i emocionální rozměr, a může být krátkodobého i dlouhodobého charakteru.

Existují různé typologie nevěř a různí autoři používají kromě označení nevěra pro vyjádření nevěrného chování odlišné termíny. Nahodilý mimomanželský kontakt má krátkodobý a ojedinělý charakter. Naopak mimomanželský vztah se vyznačuje citovou angažovaností a dlouhodobějším trváním. Nevěra psychická je opravdové zamilování se do mimomanželského partnera, a i když nedojde k sexuálnímu sblížení, může mít tento typ nevěry vážný vliv na rodinný život. Při fyzické nevěře jde o mimomanželský vztah zcela jasně doprovázený sexuálním stykem, nebo je pro sex vyhledáván. Mimomanželský poměr však není pouze záležitostí čistě sexuální, protože podvádějící partner si ke svému milenci vytvoří také blízký citový vztah. Příčiny a motivace nevěrného chování jsou individuální a může jich být velmi mnoho. Nejčastěji k nevěře dochází kombinací osobnostních, vztahových a situačních vlivů.

Výsledky výzkumů zjišťujících četnost extramatrimoniálních pohlavních styků se značně liší. V České republice alespoň jednorázovou nevěru během manželství udává 65 % ženatých mužů a 46 % vdaných žen. Muži mají průměrně 6,48 partnerek a ženy 3,97 partnerů mimo manželství. Ze statistik vyplývá, že nevěra je jev častý, ale reakce podváděných na nevěru svého partnera jsou pořád velmi silné.

Nevěra není žádným novým fenoménem, ale vyskytuje se v dějinách lidstva od dob vzniku monogamního manželství. Každá doba, každý národ, dokonce i jedinci měli odlišné zvyky a názory na manželskou věrnost. Evoluční přístup pak vysvětluje rozdíly v nevěře mezi pohlavími. Muži se cítí více ohroženi možnými sexuálními úlety svých partnerek než ženy nevěrou svých partnerů, protože ženská nevěra představuje pro úspěšnou reprodukci muže mnohem větší hrozbu. Žárlivé ženy se spíše obávají toho, že jejich partner naváže s jinou ženou citový vztah.

Žárlivost a nevěra se často spojují, jen vzácněji se objevují odděleně. Ve svých různých podobách prakticky vždy působí rozčeření klidné hladiny manželského a rodinného života, a mohou vést k výraznějším poruchám partnerských vztahů. Největšími riziky mimomanželských styků jsou především rozbití vlastní nebo cizí rodiny a nežádoucí mimomanželské otěhotnění. Nelze také opomenout stále se zvětšující počet druhů pohlavních infekcí. Mnohdy nevěra bývá prozrazena přiznáním jednoho z partnerů, zde je ovšem nutné rozeznat falešné nebo vynucené přiznání. Častěji se podváděný partnerovu

nevěru dozví od přátel a známých. Zjištění má na psychiku devastující dopad, a proto je bez vnější odborné pomoci obtížně zvladatelná. Pomoc by měla být rychlá, kvalifikovaná, a dostupná jak místně, tak i finančně. Mezi nejdostupnější patří: poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy; zdravotnická zařízení; a privátní praxe. Základní doporučení, jak by se partneři měli chovat při odhalené nevěře, pokud chtějí zachovat vztah jsou: o nevěře nemluvit, nepřerušovat obecné návyky v soužití, vyhnout se unáhleným a extrémním reakcím, a do situace zásadně nevtahovat děti. Nevěra není sama o sobě neřešitelným problémem, a nemělo by kvůli ní docházet k rozvodu manželství. Pokud selžou všechny prostředky, jak zachránit manželství, navrhuje se metoda strukturované separace, která napodobuje případnou porozvodovou situaci.

Cílem našeho výzkumu bylo popsání a porozumění pojmu „nevěra v partnerských vztazích“ v širších psychologických souvislostech. Pro naplnění cíle výzkumu jsme zvolili neexperimentální výzkumný plán, který se zaměřuje na popis a klasifikaci zkoumaného jevu. Studie měla za úkol objasnit definici a různé typy nevěry, dále motivace a příčiny jejího vzniku, rozdíly mezi podvádějícími muži a ženami, a v neposlední řadě psychoterapeutickou pomoc pro osoby postižené nevěrou.

Objektem našeho zkoumání byli psychologové pracující v manželských poradnách. Oslovili jsme manželské poradce ve třech českých krajích, kteří nám ze své poradenské praxe ochotně předali zkušenosti o nevěře. Celkem se výzkumu účastnilo 7 osob, z toho 4 muži a 3 ženy ve věkovém rozpětí přibližně 35 až 55 let. Jako způsob sběru dat jsme vybrali kvalitativní metodu – polostrukturovaný rozhovor s předem připravenými 13-ti otázkami týkající se nevěry v partnerských vztazích. Všechny rozhovory byly s informativním souhlasem nahrány na diktafon, a poté přepsány a upraveny do textové podoby. Hlavní náplní práce bylo pečlivé vyhledávání nejdůležitějších významových jednotek v přepsaném textu, jejich porovnávání a třídění. Obsažené pojmy byly následně seskupovány do kategorií. Pro každou otázku byla vytvořena tabulka zjednodušených odpovědí, které jsme pak shrnuli do obecných závěrů. Naše nejdůležitější zjištění jsou tato:

Je velmi obtížné podat jasnou definici nevěry v partnerských vztazích, protože každý člověk vnímá nevěru individuálně. V dnešní době se otevírá cesta novým formám nevěry, jako je např. virtuální nevěra (chatování na internetu, psaní e-mailů a sms zpráv). Její hranice proto bývají mnohdy velmi nejasné, a lze velmi těžko určit kdy se jedná o nevěru. Tak jako je mnoho věcí, které mohou být nevěrou, tak najdeme v literatuře mnoho typologií. Ne všichni poradci ve své praxi toto rozlišení nevěr používají. Zajímá je konkrétní případ, práce s klientem, a nemyslí si, že by nějaké rozlišení bylo nutné.

Škatulkování je vhodné pro edukativní činnost. Existují určité stupně intenzity, jak moc je nevěra nebezpečná pro budoucnost vztahu.

I když literatura uvádí, že nejčastěji iniciují vyhledání odborné pomoci ženy, situace se velice změnila. Dříve přicházely do manželských poraden jen ženy, nyní přibývá i mužů. Nejčastěji to jsou podvádění, kteří nezvládají psychickou zátěž vyvolanou zjištěním nevěry, či jejím tušením z chování partnera. Osvěta je díky médiím na velké úrovni. Společnost přijímá, že psycholog patří do života. Člověk už nepovažuje problém nevěry za své selhání.

Příčiny a motivace nevěry bývají velmi široké. K osobnostním faktorům se řadí: nevěra jedince v každém vztahu, promiskuita, erotomanie a nymfomanie, anetičnost, rysy hraniční poruchy osobnosti, absence vědomí potřebnosti vztah kultivovat, hledání dobrodružství a zpestření, touha po vzrušení, pocit „nevybouřenosti“. Za vztahové příčiny nevěry se považují: poruchy v komunikaci mezi partnery, nefunkčnost a vyprahlost vztahu, citové odcizení, stereotyp a nuda ve vztahu. Nevěrní většinou hledají, co jim v primárním vztahu chybí. Situační příčiny jsou např. společenské akce. Někdy je nevěra příčinou konfliktové situace a někdy je naopak jejím důsledkem.

I když jsou muži biologicky více sexuálně založení, rozdíly v nevěře mezi pohlavími se mohou stírat. Přibývá mužů, kteří byli svedeni ženou. Obvykle ženy očekávají něhu, porozumění, zájem, lichotky. Muži hledají obdiv a ocenění. Když se zamiluje žena, snáze opustí rodinu, pálí mosty. Muži se nemůžou rozhodnout mezi oběma ženami, ale počínají si v řešení problému racionálněji. Je u nich také větší pravděpodobnost obnovení primárního vztahu.

Při psychoterapeutické pomoci v řešení nevěry se staví hlavně na klientově zakázce, s čím přichází a co očekává. Jestliže je vztah krizový a nefunkční, je třeba si vyjasnit, zda klient chce ve vztahu setrvat. Pokud dojde k uklidnění klienta a není-li již manželský vztah zřetelně devastován postupy partnera, je možné hledat příčiny, jež vedly k neshodám v oblastech soužití. Protože se často podváděný z faktu nevěry hrouť a chřadne, je také vhodná dočasná farmakoterapie. Podváděný partner se při zjištěné nevěře dopouští chyb, které se u těchto jedinců stereotypně opakují. Říká se tomu kontraproduktivní chování, které má různé podoby. Ve své podstatě je to chování, které nevěrného partnera odpuzuje, místo aby ho přivedlo zpátky.

Vyrovnat se s tušenou nevěrou je práce na velmi dlouhou dobu. Někdy se vyrovnat ani nejde. Záleží na konstitučním nastavení člověka, jestli má silnou nervovou soustavu, protože nevěra je obrovský stres a nápor na psychiku.

Metoda psychoterapie se volí podle situace, v jaké se pár nachází a jak je ochoten spolupracovat. Párová terapie se jeví jako nejvýhodnější u partnerů, kteří chtějí spolu do budoucna zůstat a krizovou situaci ve vztahu nějakým způsobem řešit. Používá se individuální konzultace s jedním a pak s druhým partnerem z páru. Tam, kde ujasnění ještě není, je vhodná individuální terapie. Nabízí se také možnost mediace – mimosoudní diskuse. Kdyby skupinová terapie byla v oblasti manželského poradenství dostupná, byla by to párová terapie. Se skupinovou terapií v rámci manželského poradenství nejsou v našich podmínkách zkušenosti. Zjistili jsme, že indikovaný rozvod je obecně uznávaný termín, a poradce jej může nabídnout jako jedno z řešení krizové situace. Rozhodnutí však závisí na klientovi. Strukturovaná separace je jeden z možných způsobů řešení manželských krizí, které se nemusí týkat pouze nevěry. Rozvod na zkoušku se doporučuje všude tam, kde je ambivalentní postoj k rozvodu, nebo by rozhodnutí mohlo být unáhlené. Musí být jasně a řádně ošetřeno, a musí být indikován. V poslední době je hodně unáhlených rozvodů, přitom v mnoha případech se manželství dá ještě zachránit.

Děti neměly být začleňovány do problémů týkajících se nevěry, a obecně do manželských záležitostí svých rodičů. Děti by se neměly stavět do role rozhodčích, neměly by se s nimi vytvářet koalice proti partnerovi, a neměla by se na ně přenášet zodpovědnost. S dětmi se spolupracuje, když se jich nevěra bezprostředně týká.

Pokud to není bezpodmínečně nutné, tak by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznávat neměl. Přiznání vždy nějakým způsobem vztah destabilizuje, a podváděný partner jej nemusí unést.

Literatura

- Boteach, S.: *Košer sex. Proč většina manželství není plná vášně a sexu, ale mohla by být.* Praha, Práh 2003.
- Botwinová, Carol: *Proč jsou muži nevěrní. Jak posbírat střepy, když vám partner rozbil srdce na kusy.* Praha, Motto 1996.
- Beauvoirová, S.: *Druhé pohlaví.* Praha, Orbis 1967.
- Capponi, V., Novák, T.: *Sám sobě manželským poradcem. První pomoc při příhodách nevěrných.* Praha, Grada Publishing, 1995.
- Diamond, J.: *Proč máme rádi sex?* Praha, Academia 2003.
- Dobson, J.: *Manželství a sexualita.* Brno, Nová naděje 1993.
- Dobson, J.: *Láska musí být neústupná.* Praha, Návrat domů 1999.
- Evans, D., Zarate, O.: *Evoluční psychologie.* Praha, Portál 2002.
- Ferjenčík, J.: *Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Jak zkoumat lidskou duši.* Praha, Portál 2000.
- Gapik, L.: Psychologiczne problemy ukladow partnerskich. In Kozakiewicz, M. (red.): *Wybrane zagadnienia poradnictwa małżeńskiego i rodzinnego.* Warszawa, PZWL 1985.
- Garkisch, D.: Někdo to rád swingers. *Esquire*, č. 2, 2008.
- Hargašová, M., Novák, T.: *Předmanželské poradenství.* Praha, Grada Publishing 2007.
- Hartl, P., Hartlová, H.: *Psychologický slovník.* Praha, Portál 2000.
- Hauck, P.: *Žárlivost.* Praha, Talpress 1996.
- Havlíček, J.: *Má věrnost šanci?* Praha, Petrklíč 1992.
- Hendrick, C., Hendrick, S. S.: *Close relationships. A sourcebook.* Thousand Oaks, Calif., Sage Publications 2000.
- Imieliński, K.: *Psychohygienu sexuálního soužití.* Praha, Avicenum 1983.
- Jacobson, N. S., Christensen, A.: *Integrative Couple Therapy. Promoting Acceptance and Change.* New York, W.W. Norton 1996.
- Jellouschek, H.: *Pravidla lásky.* Praha, Portál 2003.
- Kanner, B.: *Jste normální? Lásky, sex a vztahy.* Praha, Triton 2006.
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., Gebhard, P. H.: *Sexual behavior in the human female.* Philadelphia, W. B. Saunders 1953.
- Klapilová, K.: *Existuje láska bez žárlivosti?* *Psychologie Dnes*, č. 11, 2007.

- Klimesš, J.: *Partneři a rozchody*. Praha, Portál 2005.
- Kratochvíl, S.: *Manželská terapie*. 4. vyd. Praha, Portál 2006.
- Mach, J., Šmolka, P.: *Když vás trápí někdo blízký*. Praha, Portál 1999.
- Matějček, Z., Dytrych, Z.: *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha, Grada Publishing 2002.
- Mathé, R., Ritomský, A., Bartl, I.: *Zhody a odlišnosti v sexuálním správaní na Slovensku a v Čechách*. *Sexuológia*, č. 2, 2006.
- Miovský, M.: *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha, Grada 2006.
- Morus, R.: *Světové dějiny sexuality*. 3. vyd. Praha, Ikar 2007.
- Moultrup, D. J.: *Husbands, wives, and lovers. The emotional system of the extramarital affair*. New York, Guildford Press 1990.
- Muldorf, B.: *Der Ehebruch*. Freiburg im Breisgau, Lambertus Verlag 1973.
- Nichols, W. C.: *Marital therapy. An integrative approach*. New York, Guildford Press 1988.
- Novák, T.: *Proč jsi tak žárlivý?* Brno, Era 2004.
- Novák, T.: *Manželské a rodinné poradenství*. Praha, Grada Publishing 2006.
- Plaňava, I.: *Jak se nerozvádět*. Praha, Grada Publishing 1994.
- Plzák, M.: *Poznání a léčba poruch manželského soužití*. Praha, Avicenum 1973.
- Plzák, M.: *Poruchy manželského soužití*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1988.
- Plzák, M.: *Othelón aneb manuál o žárlivosti*. 2. vyd. Praha, Dekon 1994.
- Plzák, M.: *Manželské judo*. 3. vyd. Praha, Motto 1997.
- Plzák, M.: *Manželská tonutí*. 3. vyd. Praha, Motto 2003.
- Pondělíček, I., Pondělíčková-Mašlová, J.: *Lidská sexualita*. 2. vyd. Praha, Avicenum 1974.
- Russell, B.: *Manželství a mravnost*. 2. vyd. Praha, Aventinum 1947.
- Šmolka, P.: Abeceda nevěř. In Parma, P., Uzel, R. a kol.: *Sex a lidské vztahy humorně i vážně*. Praha, Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu 1997.
- Šmolka, P.: *Nevěra. Pro podvádějící i podváděné*. Praha, Grada Publishing 2003.
- Šmolka, P.: *Muž a žena – návod k použití*. Praha, Portál 2004.
- Šmolka, P., Pácek, D.: *Manželská poradna. aneb Tam kde vlastní síly nestačí*. Praha, Grada Publishing 2007.
- Šráček, J.: Hormony, geny a nevěra. In Parma, P., Uzel, R. a kol.: *Sex a lidské vztahy humorně i vážně*. Praha, Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu 1997.
- Vítek, K.: *Problémy manželské rovnováhy*. Praha, Svoboda 1985.

- Vybíral, Z.: *Útěky před láskou. Manželské krize z pohledu mužů*. Praha, Motto 1995.
- Weiss, P.: *Je monogamie normální?* Sexuológia, č.2, 2001.
- Weiss, P., Zvěřina, J.: *Sexuální chování občanů ČR*. Praha, Portál 2001.
- Willi, J.: *Psychologie lásky. Osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*. Praha, Portál 2006.
- Zavilá, Evženie, Nešplech, René: *Jak utajit, odhalit nevěru. Praktická příručka pro věrné i nevěrné*. Praha, Fragment 2007.

Přílohy

1. Otázky pro polostrukturovaný rozhovor:

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?
2. Rozlišujete typy nevěry?
3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?
4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?
5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?
6. Jakou nabízíte první pomoc podváděnému partnerovi?
7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?
8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?
9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?
10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?
11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?
12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?
13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

2. Přepisy rozhovorů

ROZHOVOR Č. 1

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

Definici ani uvést nelze. Je to široký pojem, který je hodně subjektivní. Každý člověk ji vnímá individuálně. Pokud člověk považuje za nevěru např. již chatování na internetu nebo pomyšlení na jiného, je to jeho osobní názor. Ale už se s tím třeba nedokáže vyrovnat a vyvolává to u něj žárlivost. Já jeho postoje mohu jen zmírnit, nemůžu na něj přenášet svá osobní stanoviska. A někdo zase duševní nevěru toleruje, někomu dokonce nevaří ani ta fyzická.

2. Rozlišujete typy nevěry?

Určitě ano. Především ty, kdy se jedná o krátkodobý tzv. úlet, ke kterému dojde shodou okolností, či tzv. nechtěně. Samozřejmě jej neschvaluji. Nemusí ale hrát ve vztahu destruktivní roli, oproti dlouhodobé nevěře, kde je určité citové navázání. Dále můžeme rozlišit kompenzační nevěry, které vznikají na základě hledání něčeho, co mi ve vztahu chybí. Je to velmi individuální a pouze v určité situaci, ale někdy nevěra může vztah posílit. Odhalená nevěra může podat impuls nebo výzvu k přehodnocení vztahu, k uvědomění si, proč k nevěře došlo. Krize tedy může někdy i posílit. I ve fungujícím vztahu si mohu dobře skrytou a neodhalenou nevěrou kompenzovat oblasti, které ve vztahu nefungují, např. sex. Nebo si také nevěrou mohu dodávat sebevědomí.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

Nejčastěji samozřejmě ti podvádění a zklamaní. Ne vždy přicházejí nevěrníci se špatným svědomím. Přicházejí častěji ženy, které něco tuší nebo nevěru objevily.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

Motivace jsou multikauzální, tedy velmi široké. Může být příčina v jedinci, v jeho osobnosti, přičemž nevěrný bývá v každém vztahu. Jedná se např. o erotomana nebo nymfomanku, o hledání dobrodružství nebo vzrušení. Povětšinou je ale příčina v páru, kdy hledám, co mi ve vztahu chybí. Muži hledají obdiv a ocenění, ženy porozumění, zájem, pozornost, vřelost, cit, lichotky.

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

I když jsou muži biologicky více sexuálně založení, není to zas tak odlišné a jednoznačné. Fyzická stránka hraje třeba v prvopočátku větší roli, pak se ale připojí i duševní potřeby. Muž je rád, když cítí od ženy obdiv, a to patří k duševní potřebě.

6. Jakou nabízíte první pomoc podváděnému partnerovi?

Krizovou intervenci jako první pošokovou terapii. Přijetí, zklidnění, podporu, nechat prostor na odžití smutku, ventilace. Nesmíme začít apelem, že to nic neznamená. Protože často se z faktu nevěry hroutí a chřadnou, je také vhodná dočasná medikace, aby klient viděl situaci reálněji. V rámci krizové intervence jej tedy vyslechneme, poté pracujeme na racionální rovině.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

Podváděný partner neunese zklamání a troubí nevěru do celého světa, po rodině i dětech. Obojí jsou extrémní. Směřují destrukci na sebe, nemůžou se soustředit na práci. Vzhledem k partnerovi podnikají kontraproduktivní kroky: nadávání, vyčítání, noční výslechy, nutí k rozhodnutí. Staví se do role zklamaného a slabého, brečí, vyhrožují sebevraždou, pomstou. Často hledají univerzální recept, jak vyřešit situaci. Je vhodné napanikařit, nedělat ukvapené závěry. Tzv. dobré rady kamarádek jim mohou ublížit. Je riskantní používat jejich návody, jak sbalit manželovi kufry, protože nemusí fungovat ve všech případech.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

Spíš by se to měl snažit přejít, dělat mrtvého brouka. Najdou impuls, a začnou prohledávat a sledovat. Hlavně slídí ženy. To by neměly dělat. Ne hned udělat scénu, ale zkusit to přejít ironickou humornou poznámkou, dát najevo tušení. Když se partner naťukne, je možné, že na impuls i čeká a prozradí se, nebo si dá naopak pozor. Ani jim někdy nevádí, že se na to přijde, ani se neobtěžují smazat sms zprávu.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

Podle konkrétní situace. Podle ochoty klientů. Dáme možnost přizvat partnera. Musíme vědět, v jakém stavu vztah nevěru potkal. Jestliže je vztah krizový a nefunkční, je třeba si vyjasnit, jestli klient o něj stojí. Chci ve vztahu setrvat? Tam, kde uvažuji, že si chci vztah zachovat, tam je lepší párová terapie. Je třeba zjistit co nefunguje. Nevěra může být výzva k nasměrování jinam.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?

Indikovaný rozvod je termín uznávaný. Za několik sezení zjistíme, že vztah nemá perspektivu a naznačíme, že existuje jiná cesta. Že nevidíme, na čem lze stavět. Není vůle, snaha.

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

Osobně pracuji s dětmi velmi výjimečně. Záleží na věku dětí a stavu manželství, a jestli se jedná o akutní krizi nebo dlouhodobou. Spíše se děti podceňují. Ale i dítě může vytušit, že je něco v nepořádku a vyvolává to u něj úzkost. Spíše by se měly říkat obecné věci, ne detaily. Zodpovědnost nepřenášet na děti. V žádném případě nestavět děti do role rozhodčích. Děti nechtějí změnu, chtějí to zachovat. Nevidí tu intimní citovou složku mezi dospělými. Nechápu, že mezi rodiči dochází k sexuálním stykům. Z každého rodiče si vezmou to podstatné a chtějí to spojit. Zázemí, jistotu, bezpečí dá třeba tatínek a lásku maminka. Tak nabízejí, aby zůstali spolu oba.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

Určitě ano, dobrá možnost. Šance na nějakou změnu, úpravu vztahu. Je to ovšem složité realizovat ve všech podmínkách. Když nemají kam jít, mají pouze 3-pokojový byt. Maminka odešla např. z ložnice a spí v dětském pokoji – to je nevyhovující. Minimálně 3 měsíce, to je optimální doba pro separaci, maximálně však půl roku.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

Neměl, ale zase záleží na okolnostech. Nepřiznávat se v zájmu upřímnosti, aby se to partner nedověděl odněkud jinud. Zakrývají špatné svědomí, chtějí si ulevit. Myslí si, že partnera znají, že je chápavý a určitě mu pomůže s řešením. Většinou se ale mýlí.

„Měl by nevěrný partner svou nevěru přiznat před začátkem terapie?“

Myslím, že ne. Záleží na zakázce. S nevěrníkem se domluvím, že musí vztah ukončit. Rozchází se ale těžce. Milenka mě potřebuje, nemůže ji nechat, představy společného života. Milenku nelze zradit, manželka se s tím už nějak vyrovná.

ROZHOVOR Č. 2

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

Přiklonil bych se k lidové definici. Nevěra znamená, když jeden partner podvádí druhého s někým jiným. Hranice spíš bych řekl, že jsou právní. To znamená, jestli nevěrný partner chce založit novou rodinu, musí se nejprve rozvést. Z psychologického hlediska je nevěra vždy špatně. Ale hranice se dají stanovit pomocí dohod (soudních dohod, dohod o dítěti).

Co si myslíte např. o novém fenoménu chatování (tedy psaní si zpráv přes internet)?

Řekl bych, že toto není nevěra, ale nezodpovědnost úplně jiného typu. Pokud se prozradí, špatně se to vysvětluje, ale že by to byla nevěra, to ne. Když si s někým člověk nezávazně píše a zároveň svým partnerem pohrdá, tak je to mnohdy horší než nevěra. Nevěra je tedy podvádění partnera, a hranice jsou stanovovány, až se o tom ví a mívají většinou právní charakter. Když partneři nejsou svoji, tak bývají hranice sankční, kdy podvedený partner nevěrného potrestá mlčením a nekomunikací.

2. Rozlišujete typy nevěry?

Jedině snad jako klasická nevěra (běžná nevěra) nebo tzv. bezpečná nevěra, která se velmi snadno může zvrtnout v nebezpečnou.

Co znamená klasická nevěra?

U klasické nevěry dochází k podvádění partnera v naději, že se to nikdy nedozví. Bezpečná nevěra se od ní liší tím, že oba nevěrníci, většinou jsou vázáni rodinami, se dohodnou, že v řádném případě to nenaruší tyto rodiny. Postupují tedy v přísné konspiraci. Není tam časový tlak na to, kdy se kdo rozvede. Takže když se dobře domluví a jsou ukázněni pro psaní různých sms a e-mailů, tak je to prakticky bezpečná nevěra.

Říká se, že nejlepší milenka je vdaná paní s dětmi.

Není tomu tak. A pro muže to může být dokonce osudový omyl, když si řekne: „Paní je vdaná a má dokonce děti, tak to bude báječné“ Paní se ale může zaláskovat natolik, že nezávisle na tom, co milence podniká, se rozvede a opustí děti. Milenec ji nakonec opustí, a v této fázi paní přichází do poradny.

Ještě existuje speciální typ nevěry. To je, když se nevěrník bojí být nevěrný své milence s vlastní manželkou. Funguje to samozřejmě oboustranně. Dokonce může doma říct: „Já bych s tebou dneska v noci i spal, hrozně mě přitahuješ. Ale uznej, že nemůžu být nevěrný

Maruše.“ Souhlasím také s rozdělením nevěř dr. Šmolky. Vytvořil je z poradny, takže fungují.

Dá se rozlišit nevěra na sexuální a duševní?

Rozlišovat se to nedá. Rozlišovat by to šlo tehdy, kdybychom nebyli vybaveni tělem. Při řešení partnerské krize je to svízelné rozlišit, protože s partnerem zamává obojí. Technicky to lze, můžeme mluvit o platonické lásce.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

Mám na to chytrou odpověď. Nejčastěji ten postižený partner. Máme i kategorii nevěra jako osobní problém, kdy někdy do poradny přichází podvádějící a říká: „Jsem nevěrný, hrozně mě to trápí, a nemůžu to zvládnout.“ Takto by to měli dělat všichni. Nevěra je osobní problém, ale bohužel tady sedí většinou podváděný partner, který to nemůže nijak ovlivnit. Může spíše ovlivnit své prožívání, a to ještě trošku.

Přicházejí častěji ženy nebo muži?

To se nedá říct. To bych se musel podívat na statistiku. Nevěra si nevybírá, není to tak, že podvádějí jenom muži a ženy ne.

Ptám se, protože ženy přicházejí do poraden mnohem častěji.

To chodí většinou tehdy, když je tam alkoholismus, gamblerství, nebo poruchy komunikace. Ale u odhalené nevěry je to prostě šok. Protože může přiběhnout chlap jako hora, brečí a je mu nanic, cítí se zoufale opuštěný, a kdyby nebyla poradna, byl by úplně ztracený. Nevěra je jeden z nejčastějších problémů, kvůli nimž nás klienti navštěvují.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

Hodně jsou to poruchy komunikace. Přestanou si rozumět, a začnou se svěřovat někomu jinému, který toho využije. Někdy je to dokonce v rámci rodiny, např. švagři, a pak je to velmi komplikované. Nebo přijde opakovaně kamarádka manželky, stěžuje si na svého manžela, a oba manželé ji z toho dostávají. Příčin nevěry může být hodně. Někdy to je náhoda. Jedinec je doma spokojený, šťastný, vede báječný život. Najednou potká bytost, která je úplně jiná, zamiluje se. Protože je doma na všechny hodný, na manželku, děti, tchýni, i milenku, tak je vše růžově valentýnské. Ale jen do té doby, než se vše prozradí, nebo si milenka začne klást požadavky. Nenařadně jej začne vydírat, a klade si požadavky: „Jestli mě máš rád, tak přece tu neděli bys se mnou mohl být“. Ale on má třeba něco slíbené s dětmi. Takže to začne být jak na minovém poli. Kam šlápne, tam to bouchá. Ale stejně ten muž do poradny nepřijde, přijde vždycky jeho manželka.

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

To je otázka genderu. Mnohdy se to tak chápe, ale nemělo by to tak být. Muž je světák a žena je coura - to je špatně pojatý genderový pohled. Spíše řešíme až následky nevěry.

Říká se, že ženy inklinují k tzv. „duševní nevěře“, kdežto mužům jde jen o sex.

Ano, vždy klamou milence duchem nebo tělem, a jeví se mu v lepším světle. I muž píše zpočátku básně. Samozřejmě jde z větší části mužům o sex, ale ne že by partnerku chtěli nějak zneužít. Je to pro ně jakési dovršení vztahu, že by to tak mělo být. Žena se snaží vyjít vstříc milenci v sexu, což manželovi nedělá. Ženy to berou velmi vážně, jdou do vztahu duchovně naplno. Bigamně jsou založení více muži, můžou to hrát na obě strany dost dlouho, žena zcela výjimečně. Katastrofický scénář vzniká, když žena uvažuje o nové rodině, místo aby se těšila obohacením z mimomanželského vztahu. Spoléhá na ženatého milence, že se rozvede. Spálí mosty, jde k němu, ale milenec třeba cukne. Manžel by ji i rád vzal zpět, ale ona už nemůže, protože se cítí provinile. Pocity viny jsou na nevěře to špatné. Samotná nevěra by se dala odpustit, ale všechny pocity kolem ní dlouhodobě zatěžují vztah.

6. Jakou nabííte první pomoc podváděnému partnerovi?

Tu máme přímo na webových stránkách, takže když si někdo najede na poradnu, najde tam první pomoc při nevěře. Znat telefonní čísla na nonstop linky pomoci a manželskou poradnu, a vědět o tom, že vyjednávání s partnerem za pomoci poradny může přispět ke zvládnutí této nepříjemné situace. Podváděný partner by se měl snažit zvládnout sám sebe, nepoddávat se zklamaným citům a sebelítosti, partnerovi říct: „Věřím, že jde o ojedinělou příhodu, a že to co nejrychleji ukončíš.“ Poskytněte partnerovi čas na ukončení vztahu – během té doby nerušte to, co v manželství fungovalo, např. vaření, praní, společné návštěvy kulturních akcí. I když to pro Vás může být velmi těžké, s nevěrným partnerem intimní život raději nepřerušujte, vháněli byste ho spíše do cizí náruče. Nevhodný je však i pravý opak – vymáhání pohlavního styku – sex v tomto případě není důkazem lásky. Jistá tolerance, kterou k nevěrnému zaujímáme, neznamená, že s nevěrou souhlasíme. Vždy to je z morálního hlediska odsouzeníhodný čin a zatěžkávací zkouška manželství. „Oba víme, že dokážu žít sám (sama), ale chci být s tebou, protože tě mám rád(a).“ Není rozumné o situaci dlouze debatovat a vymáhat podrobnosti v mylné naději, že se nám tak uleví – opak je pravdou. Čím méně lidí o problému ví, tím lépe (Nejefektivnější je obrátit se na poradnu). Nespoléhejte na pomoc od rodičů nevěrného partnera. Ani rady přátel nemusí být tím nejlepším řešením právě pro Vás, i kdyby jim kdysi pomohly. Pokud se i přes Vaši snahu nepodaří zabránit zatažení dětí do Vaší krize, kontaktujte co nejdříve dětského či

rodinného psychologa. Když budete uvažovat způsobem „podvedl(a) mě“, povede Vás to k neúspěšným pokusům o potrestání partnera (a tím i sebe), zatímco když budete podnikat kroky k tomu, „aby se partner rozhodl pro Vás“, můžete snáze změnit manželskou situaci ve svůj prospěch.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

Stereotypně se to opakuje. Říká se tomu kontraproduktivní chování, které má různé podoby, ale ve své podstatě je to chování, které nevěrného partnera odpuzuje, místo aby ho přivedlo zpátky. Jsou to výčitky, vydírání sebevraždou nebo násilím, vyhrožování (např. „nikdy neuvidíš děti“). Když se mě podváděný partner ptá, co má dělat, mám jenom jednu radu, která souvisí s první pomocí: „Dělejte něco, čeho pak nikdy nebudete litovat“. Může sdělovat své pocity, ale neobviňovat, nekritizovat a nevyčítat. Vedu je k tomu, aby to navenek ventilovali, řekli co si myslí, a v duchu se netrápili. Když je nevěrný ochoten přijít do poradny, má snahu to nějak řešit, tak ta chyba kterou podváděný partner dělá je stanovování doby, dokdy nevěrný musí svůj vztah ukončit. Měl by si to ale nevěrný určit sám, aby převzal odpovědnost za své chování.

Takže by podváděný neměl dávat ultimáta?

Může, ale nevede to k ničemu. Jedině ultimátum v podobě: „Musíš to vyřešit, jinak je konec. A sám si řekni dokdy.“ Odpovědnost musí být na nevěrném partnerovi, aby nakonec nebyl největší chudák, který trpí. On samozřejmě trpí, protože ta růžová zahrada se promění v minové pole. Nemělo by docházet k přeadresování komunikace. Jedna situace je takováto. Přijde manžel domů a řekne: „Mám pro tebe špatnou zprávu, zamiloval jsem se. Je mi to trapné, ale než by ti to řekli cizí lidi, tak ti to říkám já.“ Tak to většinou bývá, a manželka řekne: „Hm, tak to je blbý. A co s tím budeš dělat? Měl by sis stanovit nějaký termín, vyřeš si to, a pak mi řekni. Zatím se dohodneme, kdo se bude starat o děti.“ Druhá situace je, když manželka řekne: „Zjistila jsem, že máš milenku“, on ji na to řekne: „A co s tím budeš dělat?“. Tak ona jde do poradny, sedí tady, a neví co má dělat. Úplná paráda je, když se do toho vloží dospívající děti a začnou na nevěrného partnera tlačit. Otec to ještě zvládá, když mu děti něco vyčítají, ale matky to nesou hůř. Nastává dilema, jestli ztratit dceru nebo milence.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

Správně tušená nevěra souvisí s tím, když někdo zatluoká. Tam radím nastínit, co by bylo, kdyby bylo. V případě, že manžel zahýbá a zapírá nevěru, ale žena ji však podle mnoha důkazů tuší, doporučuji např. říct.: „Slyšela jsem, že to táhneš s kolegyní z práce“. A on řekne: „To není žádná pravda. To jsou jenom pomluvy. Víš, že mám rád jenom tebe a

děti“. Ona odpoví: „To se mi ulevilo. To je výborné. To jsem se tě chtěla právě zeptat. Ptám se tě proto, kdyby to byla náhodou pravda, tak já bych začala strašlivě ječet. Zbila bych tě, rozvedla bych se s tebou, a ještě bych to řekla tvým rodičům“. Slouží to k tomu, aby partner ze sebe podezření dostal. Aby komunikace byla otevřenější. Podezření tam může být, ale nesmíme partnera přímo obvinít. Protože třeba skutečně tam žádná nevěra není, a partner může komunikaci bojkotovat, zacházet s ní hrubě, a třeba se s milenkou vyspat.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

V pravém slova smyslu u nás terapii neděláme. To by chtělo pravidelné docházení, dodržování nějakých pravidel a režimu. Nám zbývá individuální terapie, tedy spíše rozhovory. Snažíme se zasahovat do partnerské komunikace, než do patologických procesů, metodou individuálního nebo párového rozhovoru. V případě, že se situace vyhrotí tak je tu metoda mediace – mimosoudní diskuse. Při párové terapii jde o vytváření dohod. Nejprve mluvím s jedním, pak s druhým. Postupně se z toho dostávají nepsané dohody „co udělám já, co uděláš ty, někdo to tady slyší, a příště to zkontroluje“. Začneme s vzájemnými očekáváními na sebe. Oba dva musí pochopit, co ten druhý myslí. Ženy musí opustit touhu, aby muž prožíval to, co ona. Důležité je dosáhnout změny v chování, než v prožívání. Chodí opakovaně, tak dlouho až témata vyčerpají, nebo jsou schopni se na něčem dohodnout sami.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?

Rozvod indikuji, ale nedoporučuji. Klient by měl z mé řeči poznat, že jej indikuji, ale rozhodnout se musí sám. Mám takový postup, že např. řeknu: „Vidím, že to zřejmě směřuje k rozvodu.“, a např. paní odpoví ano. Takže zbývá jenom otázka, jak to správně načasovat, protože tam bývá dilema děti, hypotéka, apod. Čili aby se nevzdávala cíle, tedy rozvodu. Správné načasování znamená taky, aby měla čas a prostor shánět informace. Doporučuji konzultaci u právníčky. Právní konzultace je důležitá, protože nevěrný partner třeba slibuje, že si vezme jen kartáček na zuby a odejde, a pak si to pod tlakem milenky rozmyslí. Proto je lepší sepsat si důležité dohody u advokáta.

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

Většinou s nimi nespolupracuji a nemyslím si, že by o tom měly vědět. Dospělí by si to měli řešit mezi sebou. Když se to děti dozví, což je možné, a přijdou s různými dotazy, tak je zásadně neodmítat. Pochválit je, že se zajímají o rodinný problém. Ujistit je, že to není

jejich problém, maminka s tatínkem to nějak vyřeší. Dítě se v podstatě ptá, co s ním bude. Vyřešit možnost změn: „Všechno bude fungovat, je možné, že se tatínek od nás odstěhuje, ale domluvíte se, kdy si budete volat a zajdete si na fotbal.“ Nezapomenout se zeptat: „A jak se máš ty, jak se ti daří?“ Nemělo by docházet k tomu, aby dítě brečelo s matkou. V žádném případě neutvářet koalice s dítětem proti partnerovi, nezatahovat je do problémů. Dokonce někdy vytvoří koalici s pejskem. Nevadí, když o tom dítě ví, záleží na postoji dospělých. Hodně nevěř je z osobnostní nezralosti, takže pak je i guláš v tom, jak to probíhá, a děti se v tom stejně plácají. Jsou svědky různých hysterických výlevů, vydírání. Děti tedy nevyčleňovat, ale zároveň nezvat.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

Bylo by dobré, kdyby se na něm partneři dohodli. Někdy jim doporučuji, aby si rozvodové papíry podepsali a dali si je do šuplíku, případně ať zkusí oddělené bydlení. Podváděný partner nemá důvěru v to, že se nevěrný nebude stýkat s dalšími partnery. Rozvod na zkoušku doporučuji tam, kde je ambivalentní postoj. Na jednu stranu se chtějí rozvést a mít pokoj, na stranu druhou se mají rádi. S výhradou, když by to ve vztahu nepřispělo k žádné jistotě.

Lze to praktikovat i v jednom bytě?

Oni to někdy intuitivně dělají, obvykle se rozstěhují z ložnice. Dochází ke komickým situacím. Nevěrník cítí pocit viny, spí na starém gauči, a ten podváděný partner ho v noci láskyplně přikrývá. Komunikace pak probíhá za denního světla, a je kulturnější. Když je například podváděná žena, tak většinou v sexu manžela odmítá, což se běžně nedoporučuje. Je lepší oddělený klidný spánek.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

Nedoporučoval bych to doma říkat. Když manželé překonají krizi a jeden z nich měl milence, vedu je k dohodě. Kdykoliv by se něco podobného stalo, z jedné nebo druhé strany, tak si to řeknou. Do té doby je presumpce nevin, čili zacházejí spolu jako by si byli věrní. Neměli by to špionážně zjišťovat. Je to lepší než sáhodlouhé sliby a ohnivé vyznání. Jde o převzetí zodpovědnosti za to, že je normální být nevěrný, i když se nikdo nedívá. Ne že se budou snažit, aby je nikdo nepřistihl.

ROZHOVOR Č. 3

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

Nevěru lze v dnešní době jednoznačně velmi těžko definovat. Odborný termín je extramatrimoniální vztah, což je nevěra v manželství. To znamená, je to celá šířka mimomanželských vztahů nebo tzv. paralelních vztahů, protože nevěra existuje i v situacích, kdy pár není sezdaný. Takže těžko se může v tomto případě používat tento zavedený pojem extramatrimoniální vztah. Nevěra je jakákoliv forma vztahu k osobě, která je mimo hlavní partnerskou dvojici. Definice jednotlivých nevěř, to bych opakoval kolegu Šmolku, on jich má přes sto druhů, na základě jejich funkčnosti. Tam bych doporučil jeho knihu, tam to má specifikováno. V dnešní době klasická mimomanželská nevěra se sexuálním tématem není tou jedinou, a možná ani ne tou nejhlavnější. Sex se připojuje až jako druhotný faktor. Přibývá nových forem nevěř, kde hranice jsou velmi nezřetelné.

Myslíte tím např. chatování?

Chatování, smsky, tedy virtuální nevěra. Hranice jsou velmi nejasné, proto mají destruktivní průběh, a jsou důvodem k rozpadu stávajících vztahů a rodiny, což dříve nebývalo. Nejasnost hranic ve vztazích je vůbec jedním z hlavních zdrojů sociálních patologií. Nevěra je jedním ze symptomů. Nevěra je příznak, ne příčina problémů ve vztahu, což je někdy zaměňováno. Z mého pohledu je nevěra symptomem nějaké patologie, který vyplyne na povrch. Nevěrní ale vnímají, že nevěra je příčinou jejich problémů.

2. Rozlišujete typy nevěry?

Ano, pracovní je rozlišuji. Ale vždy záleží na povaze případu. Škatulky se mění. Odlišnosti bývají v nevěře muže a v nevěře ženy. Muži a ženy udávají jiné příčiny, prožívání bývalo odlišné. Ale dnes splývají mužské a ženské role ve společnosti, což považuji za patologii. Reakce také byly odlišné. Donedávna platilo, že nevěra ze strany ženy více ohrožuje manželství, protože může být odsouzena společností, nebo rodinou. Nevěrná žena riskovala zavržením. Řečeno vulgárně: nevěrná žena je coura, a nevěrný chlap to prostě umí s ženskýma. Taková byla tradice, u mužů byla nevěra více tolerována. V dnešní době je to výrazně jiné. Časopisy nabízejí ženám nevěru jako jeden z moderních způsobů wellness života. Díky promíchání rolí si myslí, že je to v pořádku, ale je to právě naopak. Rodina tradice udržuje stále, a reakce bývá vždy špatná. Odlišuji typy nevěry podle období, kdy se to stalo. Jedním z typů nevěry podle období je, když je žena

v těhotenství nebo po porodu, a muž si najde mimomanželskou partnerku. Je to jev velmi častý, a dá se to nazvat jako určitý typ nevěry. Žena ji velmi těžko odpouští, protože právě v tomto období očekává velkou podporu od partnera, což muž nedokáže pochopit. Jsou to tedy nevěry podle období, v jakém se vztah nachází. Typy jsou také podle způsobu, jak nevěra probíhá: elektronická, kavárenská, telefonická, taneční (mají tanečního partnera, sklouzne pak do sexuality), sportovní (squash, jezdím s někým na kole, co je na tom špatného). Škatulkování je vhodné pro edukativní část poradenství, když potřebujeme klientovi vysvětlit, co se jim vlastně stalo, sami si to pak zpracují. Tam se typologie nevěr osvědčuje, jinak se orientujeme podle jedinečných příznaků případu.

Rozdělujete nevěru na sexuální a duševní?

Ano, to je další věc, co je obsahem nebo formou nevěry, co se tou nevěrou získává. Častěji ji rozlišují přímo klienty. Ženy upřednostňují duchovní část, tedy porozumění, muži naopak sexuální. Často to bývá záminka. Osobně nevěřím, že v duchovním vztahu mezi ženou a mužem neexistuje sexuální rozměr. Vždy tam ten erotický pohled bude. Otázkou je, jestli sex není pouze konzumován, když ve vztahu sex chybí, a partner ho hledá jinde. Nevěra jako čistě sexuální úlet, kdy doma sexualita vymizela a z nějakého důvodu chybí. Partner sex považuje za důležitou potřebu a najde si někoho na záskok, když se vyřeší problémy, co doma sexualitě brání a vztah může být ukončen. Když se k sexualitě přidá hlubší vztah, tak se projeví jiná partnerská rovina, nedejbože duchovní, pak se to komplikuje, protože duchovní hodnota se nezastaví. Sex při odloučení ano.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

Stále to jsou ženy, což je tradiční. Ale už ne s takovou převahou. Statistiky obecně dokazují, že přibývá mužů, kteří iniciují návštěvu poradny. Žena často potřebuje oporu, když se zhroutí, muži nechtějí přiznat, že jsou paroháči. Je to spjato s ponížením, když žena řekne, že ji partner podvádí, je to něco jiného. V dnešní kultuře je to tak nastavené, že si to muži musí vyřešit sami. Ale opravdu se to mění. Dokonce přichází často nevěrníci, přijde nevěrný pán a chce to řešit než se přihodí něco horšího. Také často, když se cítí odpovědní, říkám tomu tzv. rytířský syndrom: rytíř neřeší ke komu se přidat, ale koho bránit. Situace, když je muž mezi mlýnskými kameny, je pod tlakem a nemůže se rozhodnout. Také se stává, že jeden klient návštěvu iniciuje, ale ten druhý to snáší hůř a poskytuje se péče jemu. Musí se rozhodnout ten, kdo je aktivní – nevěrník. Podváděný nic dělat nemůže.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

Je jich mnoho druhů. Většinou je základem nespokojenost, velmi často není nespokojenost jasně konkretizovaná a uvědomělá. Méně často vychází z jasných konkrétních důvodů, nevěra bývá neplánovaná. Většinou se neplánovaně prozradí. Velmi často je důvodem to, čemu říkáme klasické odcizení, souvisí to se změnami rolí, které ve vztahu zastáváme. To znamená, když se žena přesune z role partnerky do role matky, a začne tu roli plně vykonávat, jako matka přestane být atraktivní. To je častá příčina. U mužů je to zavalení povinnostmi a odpovědností. Zajímavý je efekt poruchy ve vztazích v důsledku přítomnosti mužů při porodu. Otcovská role vzrůstá, ale vidí manželku ve chvíli, kdy není předmětem sexuální touhy. Je to porušení odvěkého tabu. Muži mají ženu před sebou v nepříjemné pozici. Vhodné to je, když si to přejí oba dva, ale měli by být poučeni o rizicích. Oblasti lidského těla jsou spojeny s erotikou a zároveň s reprodukcí. Měla by se tomu věnovat pozornost přes všechny módní tlaky. Je tam tendence oslabení vztahu k partnerce. Ubývá mužů, kteří by se dopustili nevěry, že nějakou ženu svedli. Za posledních pět let jsem se s tím nesetkal. Přibývá mužů, kteří byli ženou sbaleni. Muž, který je osamocen a odcizen ve vztahu k manželce, stará se o rodinu bývá dobrou lovnou kořistí. Nepotřebuje se vypovídat a je za to vděčný. Podobné rizikové období je, kdy žena z mateřské dovolené přechází do práce. Doma byla neupravená a v práci jí to najednou sluší, dostává komplimenty a může na to reagovat, že ty hranice naruší. Manželovi se také líbí, ale nějak na to zapomněl. Ví, že má automatickou myčku, automatickou pračku, automatickou manželku. V jiném prostředí vynikne, rozkvetne. Podle Plzákova pravidla žárlivost plodí nevěru, tak když už je její manžel žárlivý, tak proč by neměla být nevěrná. Vyjde to nastejno. Příčina u žen není sexuální. Chce se cítit jako žena skrz muže, kteří ji to dávají najevo. To jsou nejčastější příčiny nevěry. Pak jsou tradičně typy lidí, kteří jsou promiskuitní. Mohou mít pevný vztah, ale ulítávají kvůli sexu nebo dobrodružství. Typické jsou nevěry u lidí, kteří mají rysy hraniční poruchy osobnosti. Jisté procento populace, kteří jsou anetičtí, kteří mají problémy s prožíváním emocí, kteří si to neuvědomují. Příčiny krátkodobých nevěr jsou různé sociální tlaky jako např. firma má na závěr roku večírek, a přece každý má dneska milenku. V situaci, kdy se lidé mají odvázat, odhodí zábrany. Alkohol a bujará nálada udělá své, ale to bývalo vždy, tyto situační nevěry. Plánovaná nevěra může být kalkulace, že něco ve vztahu nefunguje (např. silné nespokojení se sexuálním životem). Najde si někoho, a je to způsob, který tu rodinu udrží.

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

Dnes se rozdíly stírají. Spousta žen se chová způsobem, který jakoby obsahoval prvky typicky mužského scénáře. Jsou iniciátorkami společenského aktu, vyzývají muže k nějakému jednání. Jsou aktivnější, typické jsou 35leté maminy, které nechávají děti doma, a jdou na diskotéku. To je prostředí, které může nevěru stimulovat. Kdysi takto vyraželi spíše muži. Role se míchají a bývá v tom zmatek. Říkám tomu gendershift – přepnutí rodových rolí.

Není to tím, že dnes jsou ženy samostatnější a nejsou tolik vázány na muže?

Přesně tak, byly podřízené a závislé na mužích. Je v pořádku, že se to dnes vyrovnává, ale svoboda je nebezpečná záležitost. Každý může být nevěrný, může si dělat relativně co chce, ale je třeba si uvědomit následky. Obávám se, že to tady chybí. Což dřív ta kalkulace byla: budu nevěrný, proto si musím dávat pozor, aby se to neprozradilo, protože by z toho něco mohlo být. Dnes si nevěrní pozor nedávají. Dnešní uvolnění vztahů a svoboda na obou stranách způsobuje rozpad rodiny, aniž by se pokusili o obnovu. Je jednodušší a rychlejší se rozvést. Věci, které k nevěře vedou jsou silně pudové záležitosti. Práce v domácnosti není časově tolik náročná, ženy jsou na manažerských pozicích a jsou nuceny se chovat podle mužské role. Ženy jsou více agresivní, manipulativní, hrají tvrději. Ve světě tyto změny narůstaly pozvolna od první světové války, kdy muži byli ranění, ženy udržovaly chod společnosti. A když získají kompetenci, už ji nedají zpátky. U nás výrazné uvolnění přišlo až koncem 80tých let. Lidé se samozřejmě rozváděli a byli nevěrní, ale ty kompetence přišly později, a lidé to neumějí zvládat. Stejně tak se neumí civilizovaně rozvádět.

6. Jakou nabííte první pomoc podváděnému partnerovi?

První pomoc je, že už to někde může říct, tzn. naslouchání. Takové klasické, jak to říká Rogers: věnovat se mu, sdílet s ním čas. Druhá věc, kterou nabízím je defenzivní přístup. Protože třeba přijdou až po tři čtvrtě roce, kdy se o nevěře dozvěděli. Trápí se a já jim řeknu: „Dejte tomu ještě čas“. Tak to mě nesnášejí. Vedu je k tomu, aby přenechali aktivitu na nevěrném – to je defenzivní přístup. Velmi ale záleží na povaze případu. Podváděný je v pocitu bezmoci, a cokoliv co udělá, může zhoršit situaci. Takže kromě toho, že mu nabídnu sdílení (jsem tady pro něho), nabízím také kontakt partnerovi. Dokud je to možné, chci pracovat i s jeho partnerem. Úplně jiná práce je, pokud ten nevěrný partner chce manželství zpátky nebo ne. Když budu mluvit jen s jedním, tak to nevím, a budu nabízet strategie, které je uvedou do ještě horší situace. Pokud můžeme, tak pracujeme s párem. To

je základní krédo naší poradny. První pomoc je nabídnout, že se s tím dá něco dělat, dát mu nějakou strukturu.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

Reaguje spontánně. Těžko to považovat za chyby. Snaží se kontaktovat milenkou, milence. Další věc je ultimátum: slib mi, že to skončíš. Pak chce důkaz, že to skončil. Nelze dát důkaz, že něco nedělám. Klasické věci jako výslechy, emotivní nátlak, to jsou nejčastější chyby. Do poslední chvíle by neměli zatahovat do problému třetí osoby.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

To je na x hodin těžké práce, pokaždé je to něco jiného. Prvním krokem je přijetí. Můžeme nevěru brát jako ekvivalent traumatu, protože prvky jsou podobné: popření, vztek, agresivita, výčitky, smlouvání. Je to stejné, jak to paní Kubler-Rossová vymyslela pro úmrtí. A to, co je nezbytné nutné je, aby člověk přijal, že se to skutečně stalo. To je nejtěžší fáze, a musí přijmout, že žil v iluzích. Problém není, že byl třeba manžel nevěrný, ale že se manželce zbourala iluze o manželovi nebo o životě. Rozdělujeme problémy částečně, na co je problém nevěrného, podváděného a vztahu. Manžel měl problémy, které neuměl řešit jinak než nevěrou. Manželka má problém s tím, že neočekávala zbourání vztahu, a dohromady jejich manželství nějakou dobu nefunguje. To je pragmatická pomůcka, kterou nabízím a pomáhá to. Důležitá je akceptace, že se nevěra stala. Rozhodně nedoporučujeme tlusté čáry, protože nefungují. Musí přijmout nového nevěrného partnera, už to není ten starý partner. Zároveň musí přijmout své nové chování. Musí přijmout sebe jako žárlivku nebo hysterku. To jsou těžké věci.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

Většinou je výhodnější párová terapie, pokud pár chce spolu zůstat. Musí to být oboustranné. Protože třeba ten jeden dochází, aby partnerce udělal radost. A to by se mělo co nejdříve zjistit. Pokud chce pár překonat zážitek s nevěrou, tak určitě párová terapie. Skupinová terapie je velmi výhodná, když se podváděný nedokáže s nevěrou i po nějaké době vyrovnat, a narušuje mu to další vztahy, nebo když se partner vrátí, může to opět roztočit podezřívavost. Funguje tam individuální terapie, lepší je skupinová, která ale bohužel tady moc není dostupná v této oblasti. Kdyby to bylo možné, tak by to byla výborná věc. Skupinová zaměřená na to, jak věci přijmout. U individuálního poradenství hrozí riziko, že poradce je na straně klienta. Je to velká odpovědnost neztratit hranice, aby neponoukal podváděného. Slyšíme jen subjektivní pravdy, příběhy. Z tohoto důvodu preferuji slyšet příběh od jiného vypravěče. Můj přístup je narativní, kolegové můžou

pracovat jinak. Už jen z principu naší poradny jsem zaměřen na práci s rodinou, s párem. I když máme jednoho člověka, vždy za ním stojí vztah a rodina. Pokud to tak není, tak je to terapie, která patří úplně někam jinam.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?

Nikdy neindikuji, nemůžu převzít zodpovědnost za své klienty. Můžu nabídnout svůj pohled a mám na to takovou větu: „ O rozvodu se dá uvažovat, když je to nejméně špatné z ostatních špatných řešení, když dobrá neexistují.“ Rozvod je někdy to nejméně špatné řešení. Dokud jsou jiné možnosti, tak pracujeme s těmito. Nemůžu říct: „ Já vám radím, rozved'te se“. Jsem jim povinen říct rizika a zisky. Nikdy totiž nemůžeme vyloučit zázrak. Lidé si s tím třeba poradí jinak, nepsychologicky, nelogicky, a podaří se jim to. Nesmíme přebírat zodpovědnost za lidský život. Naším cílem je, pomoci klientům, aby si dokázali poradit. Klienti si nechodí pro rady, ale učí se, jak si poradit sami.

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

V případě nevěry nespolupracuji. Děti by vůbec neměly intervenovat do manželských záležitostí svých rodičů. Měly by respektovat, že rodiče mají svůj manželský vztah a do toho jim nic není. Bohužel se děti do toho často dostanou jako prostředky nátlaku nebo vydírání. Když už o tom děti ví, měli by rodiče alespoň říct např.: „Táta s maminkou mají problém a sami si jej vyřeší. Vím, že tě to trápí, ale nebudeme se o tom bavit“. Když je to zjevné, tak z nich zase nedělat blbce a přiznat, že třeba tatínek má nějakou paní. To je ale tak všechno. Dnes je mnoho lidí, kteří si vezmou na rande s milencem dítě v kočárku. Jsem v tom konzervativní. Dokud rodiče nebudou rozvedení, tak nemají co ukazovat své děti milencům. Vytočí mně, když si je berou na dovolenou s milenci, a pak před dětmi v jednom pokoji mají pohlavní styk. Držme se proto nějakých konvencí. S dětmi pracujeme, když se jich to bezprostředně týká, např. somatizují. Nevěra vždy poškozuje rodinu, protože odvádí pozornost, energii, peníze i čas mimo rodinu. Vždy se to dětí dotkne.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

Musí být jasně a řádně ošetřena, a musí být indikována. Používáme ji ve výjimečných případech, a říkáme tomu „hra na rozvod“. Když se objeví situace, kdy shoda není možná, je tam oboustranný odpor, tak se domluvíme, ať si zahrají na rozvod. Často používáme práci s časem, aby přizpůsobili rodinné změny dětskému času podle školního roku. Nejvhodnější je to přes prázdniny, kdy děti jsou zvyklé stejně jiný režim. Hlavně neřešit o

Vánocích. Pozor na ultimáta, ta nejsou dobrá. Takže strukturovaná strukturace jako jeden z možných způsobů, ale musí mít pevná pravidla.

Má nějaký účinek, když k separaci dojde v jednom bytě?

Má svůj účinek, ale je potřeba to probrat. Taky jsou tam děti. Co jim sdělíme, řekneme? Ne vždy jsou schopny to unést, a v jednom bytě se rodiče vždy budou míjet. Mnohdy děti pak hrají prostředníka, přes koho se rodiče baví.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

Na to je těžká odpověď. Když chce nevěru ukončit a poradí si sám, tak by se přiznávat neměl. Když je to paralelní vztah, a neví u koho má zůstat, tak by měl říct, že je nějaký problém. Ale neměl by mluvit o objektu nevěry. Nabídnout návštěvu poradny. Navíc když je to zdarma, tak by to měli vyzkoušet. Když je to krátkodobá nevěra, tak by to obecně neměl sdělovat. Měli by si uvědomit, že nevěra je ukázkou toho, že si s tím neuměl poradit. Nikdy vztah nevznikne přes noc, vzniká postupně. Dnes nevěra vypadá jako součást moderního stylu, lidé si ani nedávají pozor na odhalení. Měla by být dobře konspirovaná. Nechají si telefon na stole, aby si manžel přečetl smsku, to není náhoda.

Napadá mně duchovní oblast nevěry, když jsou lidé věřící, tak je to u katolíků problém. Bůh spojil manželství, berou to jako hřích. Kromě naší práce, která staví na pragmatismu, samozřejmě nevylučuji duchovní rozměr, doporučíme pastorační péči, např. návštěvu kněze. Já vidím, co je pro člověka prospěšné z odborného a lidského hlediska, ale on se potřebuje dát do pořádku se svojí vírou. V tom mu pomůže kněz. Opakuji, že do poslední chvíle by se do nevěry neměly zatahovat třetí osoby, rodina.

ROZHOVOR Č. 4

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

Myslím si, že to není tak lehce specifikovatelný pojem. Podle mě je nevěra tehdy, když se dva partneři domluví na určitém typu soužití, a i po té intimní a sexuální stránce, a jeden z nich to pak nedodrží. Máme klienty, kteří chodí na swingers party, a za nevěru to nepovažují, protože je to oběma partnery přijaté. Ale když by se partner zamiloval někde jinde, tak pak to za nevěru považují. Takže nevěra je vlastně porušení dohod, pravidel páru.

Co si myslíte o chatování na internetu?

Pokud je to přijímáno oběma, a považují to za normální. Pokud to nebude tajemstvím pro druhého, tak ano. Protože když to skrývají, tak sami ví, že je to něco, co by asi neměli dělat.

2. Rozlišujete typy nevěry?

Sama pro sebe při práci typy nevěr nějak nerozlišuji, ale samozřejmě znám typologie nevěr např. podle Šmolky nebo Plzáka. Spíše to mám zaměřeno na konkrétní pár, situaci. Nezajímá mě jaký je to typ, ale co s tím budu dělat. Já v sobě to nějak neřeším, ale chlapi takoví ti Plzáci a Šmolci si to potřebují zaškatulkovat.

Dá se rozlišit nevěra na duševní a sexuální?

Asi ano. Možná někdy duševní nevěra může být nebezpečnější než ta sexuální při požití alkoholu na jednu noc. Nijak to vztah neohrožuje oproti zamilování na pracovišti, kdy hlavně ženy srovnávají svého partnera s kolegou v práci. Což ohrožuje vztah mnohem více. Nevěrný partner cítí, že je emočně úplně jinde s jiným člověkem.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

Dnes se to hodně vyrovnává. Je hodně mužů kteří přicházejí, ale stále převládají ženy. Chlapská ješitnost jim brání někam s tím jít, stydí se. Musí být opravdu v nouzi, když přijdou. Kdežto ženy přijdou hned. Dnes už lidé vědí, že se můžou obrátit na psychologa. Na začátku mé praxe před 11-ti lety ani nevěděli, kdo je psycholog a kdo psychiatr. Problém považovali za své selhání, nebo že jsou blázni. Společnost přijímá, že psycholog patří do života. Dnes jsou psychologové často v televizi, takže jim to není cizí.

Přichází podváděný nebo podvádějící?

Podváděný. Ne, že by podvádějící nepřišel, ale chodí, protože se nemůže rozhodnout zda zůstat u rodiny, a nebo odejít za novým partnerem. Chce si to zvážit a promyslet. Většinou je to na delší půlroční práci. Napadá mě, že nevěř bývá dnes jakoby víc. Není to ale, že by jich bylo víc, ale že jsou mobily a internet, a nevěra se daleko rychleji odhalí než kdysi, když dostali třeba anonymní dopis, nebo svého partnera při nevěře nachytali. Dnes přichází s odhalenou nevěrou, že si přečetli smsku. Prozrazení je přes mobil. Nevěra se tím pádem strašně změnila.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

Buď vztah nějak nefunguje, aniž by si to uvědomovali nebo chtějí zkusit něco nového, ale to je spíše u mužů. Napadá mě snad jen jedna klientka, která nevěru brala jako dobrodružství.

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

Určitě rozdíly existují. U většiny žen to probíhá tak, že se zamilují do někoho kdo ji naslouchá a vnímá. Nemusí to být vždy, ale většinou to přejde v sexuální vztah, který nemusela od počátku plánovat. Primární partner ji přestane sexuálně přitahovat, a přestane s ním spát. I když nemám ráda zevšeobecnění, toto jsou nejčastější případy. U mužů je rozdíl v tom, že je dobrák, a nechá se umluvit. Nechá se ženskou sbalit, zamiluje se, a lítá v tom. Nebo je to takový ten experimentátor, který jde za dobrodružstvím, ale nechce si zničit svůj vztah. Mám pocit, že u dobrodružství jde hlavně o sex. Žena se častěji zamiluje a pálí mosty, jde dál.

6. Jakou nabízíte první pomoc podváděnému partnerovi?

Záleží na zakázce, s čím klient přijde. Někdy opravdu přijde, že si chce o nevěře popovídat, pobrat to, jak se má v situaci zachovat. Nebo přivede nevěrného partnera, abychom mu domluvili. Naše pomoc se odvíjí od toho, co od nás očekává, od zakázky. Je třeba vědět, jestli klient o vztah stojí nebo ne, atd. V každém případě doporučuji, nevytahovat podrobnosti, o tom co se stalo, nestalo, protože by to podváděnému ublížilo. Pokud je to ze začátku, tak netlačit, ale pokud je nevěra delší dobu, tak tam už se dávají ultimáta. Záleží ale na konkrétním případě. Vždy se nějakým způsobem snažím pozvat druhého partnera. Když se podváděný potřebuje o nevěře bavit, tak se třeba domluvit kdy, ale nemluvit o podrobnostech a konkrétních věcech. Když přijdou oba dva, tak mám možnost prvnímu lépe poradit, protože je znám oba, obě osobnosti. A vím, co by se asi dalo dělat. Když přijdou oba, tak je práce daleko jednodušší.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

Roznáší to po rodině a po známých. Na obou stranách seznamují děti s milenci. Při hádkách vytahují věci z minulosti, které pak nelze vzít zpátky. Když jim totiž řeknou nějakou podrobnost, mají ji pořád v hlavě (např.: tebe mám rád, ale ji miluji). Když ale nevěra trvá dlouho a zasahuje celou rodinu, je třeba dát ultimátum.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

V žádném případě nehledat indicie. Ptát se, co vztahu chybí, co by se dalo udělat proto, aby byl ještě lepší. Zlepšit třeba trávení volného času, zkvalitnit vztah. Tušenou nevěru nechat bokem. Protože pokud vztah bude kvalitní, tak si partner nebude mít potřebu vytvářet nějaký jiný vztah.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

Já upřednostňuji individuální konzultace. Mám svůj jakoby model individuální komunikace s jedním, pak s druhým klientem z páru. Potom pokud je potřeba, tak znovu s jedním, s druhým, a pak teprve začneme se společnou konzultací. Takže ze začátku určitě individuální, pak tedy párová, která pokud je potřeba, je prokládaná individuální prací s klienty. Pokud se domluví, že spolu zůstanou, tak párová. Střídám individuální a párovou terapii: individuální se ženou a mužem, párová, individuální se ženou a mužem, párová. Ve skupinové terapii se obávám, že by získali další návody pro zjišťování podrobností nevěry, protože podváděný partner je paranoidní. Skupinová by byla vhodná u partnerů, kteří se rozhodnou, že zůstanou spolu. A tam se vyrovnat s tím, co se stalo. Ošetřit to nějak do budoucna.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?

Ano.

Jakým způsobem jim to říkáte?

Myslím si, že rozvod je nejlepším řešením pro situaci, v které se nacházejí. Bylo by dobré se zaměřit na rozvodovou mediaci, aby rozvod byl pro oba dva co nejméně bolestivý, tedy hlavně pro děti. Když se rozvedou pořád budou pro děti rodiče. Stejně se budou muset naučit spolu komunikovat, a domlout se na všech věcech.

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

Pokud se jedná o mimomanželské vztahy, tak nespolupracuji. Nemyslím si, že by děti do toho měly být zataženy, protože sami nevíme, jak to dopadne. Tak jak to těžko zpracovává podváděný partner, tak těžko by to zpracovávaly děti. Mohlo by to zanechat negativní

důsledky pro jejich budoucí vztahy. Rodiče můžou říct, že mají problémy, chodí do poradny, ale jich se to netýká. Oba dva je mají pořád rádi. Vždycky to budou jejich rodiče, ale problémy si musí vyřešit sami. Opravdu je to věc dospělých lidí. Starší děti se snaží přebírat zodpovědnost a organizují návštěvy poradny, i jim vysvětlují, že je dobře že přišli, ale je to věc rodičů. Když je nevěra akutní, tak je asi potřeba se o tom bavit, když třeba tatínek odešel. Pokud to jde, tak děti co nejmíň zatahovat.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

Myslím si, že je to dobrá věc. V určitých případech je to dobré pro oba, aby si to zkusili. Mám s tím dobrou zkušenost, osvědčuje se mi. Nenabízím ji vždycky, ale v určitých případech je vhodná.

Například v kterých případech?

V prvotní fázi, kdy jsou emoce velmi silné, tak by to tak velký účinek nemělo. Je samozřejmě lepší, když se podváděný odstěhuje do neutrálního prostředí. To znamená ne k milence, ale do podnájmu nebo na chatu.

Na jak dlouho dobu?

Na 3 měsíce. Pak se sejdeme, a řeknou jak to prožívali, a jak by to chtěli dál. Nemusí to být jen i nevěř, ale i u jiných problémů, které spějí k rozvodu. Když si myslím, že by to rozhodnutí mohlo být unáhlené.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

Myslím, že ne, pokud to není bezpodmínečně nutné. Protože pokud ji přizná, tak druhý to nevydrží a začne vytahovat podrobnosti, což dále ubližuje vztahu. Ale když je to zjevné, nemá cenu zapírat. Mám pocit, že to přiznají tehdy, když je to na nich hodně, potřebují to na někoho hodit a zbavit se břemene. Ale strašně ublíží partnerovi.

ROZHOVOR Č. 5

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

Záleží na nastavení člověka, co přijímá za normu. Někteří přijímají za normu swingers party, někteří za ohlídnutí po jiném. To, co v tom páru je jako pojmenovaný nebo nepojmenovaný úzus, jak mají žít. A v čem byla shoda, když spolu začali žít. To, co vybočuje je svým způsobem i nevěra. Může to být i maličkost, ale partnerovi to vadí, a je to pro něj nevěra. Rozhodně to nelze zobecnit jen na to, že se někdo s někým vyspí. Je to zrada toho druhého třeba i v maličkostech, ten druhý to pak má právo úzkostně prožívat.

Co si myslíte o chatování na internetu?

Myslím, že spíše ano. Když to manželé považují za hru a vědí o tom, tak ne. Ale když to tají nevěra to je. Nevěra je zpronevěření té partnerské cesty, a nemusí to být jen sexuální.

2. Rozlišujete typy nevěry?

Určitě si myslím, že různé věci mohou být nevěrou. Lze rozlišit určité stupně intenzity, jak moc je nevěra nebezpečná pro budoucnost vztahu. Z tohoto pohledu lze tedy rozlišit nevěry podle nebezpečnosti. Nevěra může vyvrcholit tím, že se lidé rozejdou, ale samozřejmě tam mohou být věci, které jsou pro vztah více nebezpečné nebo rychleji vedou k rozchodu. Můžou být nevěry konané, dělání něco co je v nesouladu se vztahem, nebo jen odcizení, kdy prakticky nic dělat nemusí a zamilovává se.

Dá se rozlišit nevěra na duševní a sexuální?

Při platonické nevěře není míra zavinění. Není možné ji zavinit, protože nedělá kroky pro ohrožení vztahu. Tam, kde se člověk zamiluje a bojuje s tím, ale nic pro to nedělá hovoří to o odcizení ve vztahu. Není to nevěra, ale ukazatel situace ve vztahu. Rozlišoval bych, kde tam je, a není příčinění člověka. Na druhé straně to může potkat pár, který má kvalitní vztah, a může se zamilovat.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

Z mého pohledu se situace opravdu hodně změnila. Dříve přicházely jen ženy, dnes mužů přibýlo. Ale pořád je žen jako iniciátorek nejvíc.

Přichází podváděný nebo podvádějící?

Jednoznačně přichází podváděný. Ale přibývá podvádějících klientů, kteří jsou už emočně jakoby venku, a potřebují pomoci s tím druhým, aby rozvod proběhl v klidu, a způsoboval co nejméně bolesti. Vědí, co znamená rozvodová mediace, a už ji sami chtějí. Muži si

všimnou nevěry, když s nimi přestane žena spát. Zatímco muž vesele obcuje s ženami dále. Pokud žena není sběhlá pracovnice, tak toho není schopna. To je naše zkušenost. Přichází klientky se svými partnery, kteří se nemůžou rozhodnout mezi milenkou a manželkou, a likviduje nás všechny, protože on je ten chudák, který se nemůže rozhodnout. A v důsledku ho opustí všichni.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

Napadají mě dvě motivace. Může to být vyprahlost vztahu, kdy potřeby nejsou naplňovány. Na druhé straně, když to řeknu tvrdě, tak rozežranost, kdy je člověk zhýralý a nasycen, a hledá experiment a zkouší.

Dá se to nazvat dobrodružstvím?

Přesně tak. Je to samozřejmě odsouzeníhodný prohřešek, ale zdá se mi, že možná to není tak nebezpečné. Ale také mohou vést k nebezpečným koncům. Stačí tam partnera umravnit, nejde o skutečné zamilování.

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

Když se na to podívám z mé poradenského praxe, tak u nevěrného muže je větší pravděpodobnost toho, že se vztah obnoví. Kdežto u ženy je vyřešení horší, nevěra ženy je nebezpečnější. Zkušenost je, že ženy častěji odcházejí. Když se žena zamiluje, je to indikátor toho, že je něco ve vztahu špatně a že jí něco výrazně chybí.

6. Jakou nabííte první pomoc podváděnému partnerovi?

Někdy tuším, že je klient podváděný, nicméně mu to neříkám. Popisuje třeba komunikační problémy, ale je zjevné že se jedná o nevěru. V této situaci se s ním budu bavit o poruchách komunikace, a o základních opatřeních pro obnovení vztahu. Ne vždy o nevěře stoprocentně ví, třeba si přečetl jen nějakou zprávu. Svým způsobem to jako nevěra může působit, ale není to jisté. Takže dáváme možnost, že to tak nemusí být, a ukázat možnosti o co všechno se jedná, a přetáhnout pozornost na to, co se ve vztahu děje. Protože někdy i ten strach má větší oči. Když ve vztahu dojde k nevěře, tak se snažím zrušit to, že někdo je viník, někdo je oběť. Dávám to do neutrálna, je to více o jejich vztahu. Cesta zpět je rozhodnutí, zda chtějí zůstat spolu. A pak situaci změnit tak, aby to co chybělo, se nějakým způsobem vrátilo, aby oba dva byli spokojeni a šťastni. Společně pak pracujeme na zakázce na obnově vztahu.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

Podváděný vytahuje informace o nevěře, tlačí na partnera. Chce získat důkaz, že to není tak hrozné a nemusí se toho bát, ale v podstatě si pod sebou podkopává větev. Čím více situaci hrotí, tak tím někdy taky vyžene toho partnera do náruče milence. Do nějaké míry,

po určitou dobu, když je tam zamilovanost, tak to tolerujeme, ultimátum je zbytečné. Pokud jde o experiment, tak proč ne, tam jde o chování, které může snáz ovládnout. Ale zamilování dáváme časový prostor, aby se rozhodl. Velký problém je, když do toho zatahuje děti. Ovlivňuje je svou vlastní zkušeností do jejich budoucích vztahů. Extrémní jsou rychlá řešení. Nabízejí nereálné věci, aby je partner neopustil, ale až to všechno dozní, tak si uvědomí, že ho ani nechtějí.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

Vyrovnat se není snaha o odhalení, ale snaha o zprůchodnění komunikace. Pracovat na vztahu, aby partnerství bylo dobré. Snáz se obnovuje vztah po poruchách komunikace než po odhalené nevěře.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

Skupinovou samozřejmě ne, to se mi nezdá ani vhodné. Nemůžu jednoznačně říct, jestli individuální nebo párová, záleží na situaci: jak jsou ochotni spolupracovat, jak je situace vyhocená, jak moc je znám. Podle toho zvolím způsob individuální nebo párové. Párovou budu volit tam, kde je jasné, že klienti chtějí spolu zůstat. Tam, kde to ujasněné není je vhodná individuální terapie. Není dobré, když by se v párové terapii jenom hádali. Dávám jim různé náhledy na situaci. Každý vnímá svoji bolístku ze svého pohledu, dávám jim možnost nahlédnout na situaci z jiného úhlu, aby byli schopni se pak v párové terapii neporvat. Někdy tam jsou silné poruchy komunikace, pomáhám jim porozumět tomu, co říká ten druhý. Tlumočím jim. Na začátku mluvím vždycky s každým zvlášť, a pak dohromady. Kdybych je měl dohromady, tak by po sobě štekali a neřekli by věci, které je bolí.

Můžu se vrátit ještě k tomu, proč nedoporučujete skupinovou terapii?

Musel bych mít větší vzorek lidí s podobným problémem, a to si u nás nedokážu představit. Možná v nějakém širším měřítku by to možné bylo.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?

Samozřejmě, když vidím, že situace spěje jenom k bujení patologie, navzájem si ubližují, a děti jsou svým způsobem jenom týrány, tak jim řeknu, že cesta ven je na dohodnutí se na rozvodu.

Jak jim to nabízíte?

Většinou k tomu docházíme. Vztah může fungovat, jestliže to chtějí oba. Když jeden nechce spolupracovat na obnově vztahu, tak je to signál, že vztah nemá šanci pokračovat. Když to trvá delší dobu, tak rozvod je řešením. Určitě není tabu vyslovit možnost rozvodu,

je to realita. Někdy to může naopak povzbudit. Bolest jim přilepí pásku na oči a nevidí. Takže někdy jakoby straším, aby otevřeli oči.

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

Nevěra není problém, do kterého by dítě mělo být zatahováno. Naprosto jiná situace je, když se vztah rozejde a je jasno, jak to bude, tak jsem ten, kdo pomáhá, jak věc sdělit dětem. Během procesu, kdy to není jasné, tak je od toho odděluji. Dítě nemá právo soudit své rodiče. Dítě by nevěrou nemělo být ohroženo. Když vidí, že rodiče jsou schopni na něčem se domluvit, i když se rozcházejí, tak je to dobrá zpráva. Nebezpečí je dělat si z dětí přátele. Neuvědomují si hrůzu, co to pro děti znamená. Pořád ten podváděný partner má roli otce, matky. I když je to neskutečně bolí, musí to před dětmi zakrýt.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

Určitě si myslím, že je to dobrý způsob pro vyhocené situace. Když vidím, že by se rozešli v afektu, tak brzdím rozchod pomocí strukturované separace. Je tam naděje, že poznají, že život bez druhého není tak ideální, jak si představovali. V průběhu separace s nimi pracuji. Pořád zůstávají rodiči, takže je třeba se domluvit na fungování rodiny. Jak se oba budou podílet na výchově. Jednou za 14 dní jim nechávám půl den, aby jej prožili společně. Kvůli dětem, a tam kde je to možné. Aby děti viděly rodičovskou shodu. Období 3 měsíců se dá ještě jednou prodloužit. Schůzky jsou jednou za měsíc. Problémy řeší se mnou, vyjadřují se k nim. Mám s tím velmi dobrou zkušenost. V poslední době je hodně unáhlených rozvodů, navíc když se rozjede právní mašinerie, tak se nadobro zničí veškerá šance na obnovu vztahu. Polovina vztahů se dá ještě zachránit.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

Neměl, protože vztahu nepomůže a ublíží tomu druhému. Je to slabošskost, kdy si nevěrný jenom uleví, hodí to na druhého a ten neví, co si má počít.

ROZHOVOR Č. 6

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

Nevěra je záležitost, která když se dostane do manželství, tak je hodně komplikovaná v tom, že postihuje oba dva partnery, ať už je to zveřejněná nebo utajená. Protože většinou partner tuší, že se něco děje. Nevěra má rovinu emocionální i sexuální. Pokud přátelství vyústí v intimní kontakt, je to nevěra. Záleží jak to vnímá partner. Hranice jsou otázkou diskuse, záleží jak to ta druhá strana přijme.

2. Rozlišujete typy nevěry?

Je strašně moc typů nevěr, to si můžete najít v literatuře. Do toho bych moc nevstupovala, protože jsou různé věci, které k nevěře vedou. Je otázkou, zda to vyřeší daný problém.

Dá se rozlišit nevěra na duševní a sexuální?

Jsou lidé, který stačí si třeba chatovat k uvolnění napětí, když si nemají možnost s partnerem popovídat. Pokud to nepřesáhne určité meze, tak to není nevěra, ale jakýsi ventil. Pokud dojde k sexuálnímu vztahu, záleží na tom, jak si to partneři vyřikají. Protože jsou mimomanželské vztahy založené jenom na sexuální úrovni. Může to léta fungovat, ale většinou to jedna ze stran nevydrží a chce třeba společné soužití. Milenky dělají větší potíže mužů než jejich manželky. Když jsou muži dobře postavení, tlačí na ně s rozvodem. Ale muži samozřejmě nechtějí, když doma mají veškerý komfort.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

Máme rok 2008 a pomaličku se to začíná vyrovnávat. To skóre je 60 na 40, tedy 60 % ženy a 40 % muži. Někdy jsou období, kdy je to vyrovnané. Obecně se dá říci, že muži začínají více vyhledávat poradenství. A to z jednoho důvodu. Cítí, že také potřebují se svým životem něco udělat. Pokud nefunguje rodinný život, mají náročné zaměstnání, potřebují si to tímto způsobem vyřešit. I osvěta je na velké úrovni a dělá své. Mám dobré zkušenosti, že i když přijde první žena a pak přivede manžela, tak většinou se to daří. Pokud samozřejmě není motivován, tak to nepomůže.

Chodí častěji podvádění nebo podvádějíci?'

Nemám nějakou statistiku, že bych to nějak sledovala. Není časté, že by se muži chodili chlubit, že podvádějí svou manželku. I když zažila jsem paní, která měla čtyři milence, a nevěděla jak to časově zvládat. Ale to byla spíše perlička.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

Stagnace ve vztahu, stereotyp, nuda, touha po vzrušení, horší komunikace. Může být rozdíl v postavení partnerů. Jeden z dvojice se dostane do nového prostředí. Např. manžel pracuje ve firmě v cizině, manželka doma na mateřské.

Když už se bavíme o příčinách, bereme manželství jako komplex.

Jsou různé věci, které k tomu dovedou, třeba podnikové večírky nebo náhodné akce, poměrně dost se objevuje přátelení manželských dvojic, které přesáhne únosnou míru. Nebo swingers party, např. v chatování jsou muži i ženy zajedno, vychází to půl na půl.

Příčin může být celá řada: rozdíl v denním režimu. Pracovně vytížený muž nemá čas na svou ženu. Hledají zpestření, které jim druhý partner poskytne.

Může dojít k nevěře i ve spokojeném vztahu?

Určitě. Pokud to byla jednorázová krátkodobá záležitost, tak se dá na tom pracovat. Pokud oba chtějí zůstat v manželství, tak se to dá překonat. Pracují třeba na zlepšení komunikace, zpestření vztahu.

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

Ano, existují. Jinak vnímá nevěru žena, když ji podvádí muž. Snáz se vyrovnají s nevěrou, dokáží ji překonat lépe než muži. Mluvím obecně, jsou samozřejmě individuální rozdíly, které jsou ovlivněné strukturou osobnosti. Muži obecně snášejí hůře nevěru manželky, zasahuje to jejich ego. To jsou věci teoretického rázu, to si můžete nastudovat. Je zbytečné, abychom to tady rozebíraly. Muži inklinují více ke vztahům, které nemusí moc řešit, nemusí o ženu bojovat. Ženy očekávají porozumění a pochopení od manžela. Pokud se jim toho nedostává, tak je otázkou času, kdy se naskytne jiný muž. Nedá se to zobecnit, je to individuální.

Dá se říci, že ženy inklinují k duševní nevěře a muži k sexuální?

Ne, dnes už to neplatí. V literatuře se to sice píše, ale je to 50 na 50. Musí tam být nějaké souznění a i muž potřebuje mít k ženě kontakt. Teď se nebavíme o jednorázovém kontaktu, třeba ve spojení s alkoholem.

6. Jakou nabííte první pomoc podváděnému partnerovi?

V první řadě, aby si o těchto věcech s někým popovídát bez toho, aniž by ho někdo odsoudil, nebo by ho prozradil. Je to druh trápení, které zasahuje nitro a emoce. Pramení z toho stres, mají třeba poruchy spánku, žaludeční potíže. Takže odstranit nakumulovanou energii, která je delší dobu strádána. V další fázi se vypracovává strategie zvládnání těchto situací. Jak spolu vycházet, jak spolu vycházet, když klient ví, že má partner na druhé straně vztah, který nějak funguje. Aby jej svým chováním neodrazovali a neposílali do

náručě milence. Je to náročné, ale pokud se to zvládne, tak je velká šance manželství udržet. Je individuální, co je podváděný schopen ustát, a co už ne. Nedělat unáhlená rozhodnutí, nesbalit kufry a dát přede dveře. Rychlé činy, kterých pak litují.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

Pátrání, výslechy, prohledávání telefonů a kapes, hledání důkazů. Ale k čemu to bude dobré? Bude dobré se dovědět pravdu? Vždy se ptát na to, k čemu to bude dobré. Zda to přinese úlevu nebo bolest. Jsou typy lidí, který to přinese úlevu, budou vědět, na čem jsou, a jak to řešit. Na druhou stranu zjistí krutou pravdu, je to taková krutá bolest, která zahýbe s psychikou. Obecným znakem je, že došlo k narušení základní důvěry. Tahat zpátky je obtížné a dlouhodobé.

Jsou chyby, kterých se dopouští např. na komunikační rovině?

Výčitky, naschvály, manipulace, často se do toho zatahují děti.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

Kdyby to někdo věděl, dostane Nobelovu cenu. Ted' jsem žertovala. Záleží na konstitučním nastavení člověka, jestli má silnou nervovou soustavu, protože nevěra je obrovský stres a nápor na psychiku. Myslím si, že vyrovnat se se správně tušenou nevěrou ani nejde. Pokud je to delší dobu na úrovni tušení, jednou stejně důkaz do ruky dostane. Období nejistoty je mnohem horší, než když se to dozví.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

Skupinová nevím, že by fungovala, to se snad ani nezkoušelo. Nemáme s tím žádné zkušenosti. Nedovedu si představit, že by to s touto problematikou fungovalo. U těchto typů problémů se osvědčuje individuální, i dohromady, podle toho, v jaké fázi se lidé nachází. Kombinují se různé způsoby a většinou se na tom domlouváme. Ujasníme si, na čem se bude pracovat. Děláme individuální rozhovory s jedním, druhým, pak dohromady.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?

Ano.

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

Když je manželství narušeno a zasahuje do výchovy. Ale nebývá zvykem, že bychom je do terapie zvali. Bavíme se o tom, jak fungovat doma, aby děti nebyly účastni hádek a výměny názorů. Rodiče si sami musí vyjasnit co chtějí a nechtějí, takže přibírat další účastníky vztahu není možné. Stává se, že rodiče rádi předvádějí své milence a očekávají schválení. Děti by se obecně neměly zatahovat do nevěry. Ale většinou to rodiče nevydrží,

emoce vyplavou napovrch a děti to velmi rychle pochopí. Nezažila jsem případ, že by ženy po odstěhování manžela dokázaly říct dětem: „Drahouškové moji, s tatínkem jsme si nerozuměli, odstěhoval se, ale máme vás stále rádi.“ To by musela být z oceli.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

V literatuře se píše, že to může být přínosné. Já bych řekla, že je to hra s ohněm. Většinou bych jej velmi zvažovala. Musí se vztah velice pečlivě analyzovat. V praxi se mi potvrdilo, o tom se ani nepíše, že pokud separace nastane, získá jeden z partnerů výhodu. Žije svobodně, a pak třeba ani nemá chuť se vracet. Častěji se odstěhuje muž, žena nemá takové možnosti. Tráví čas podle svých představ, odpadnou starosti a povinnosti. Žena má více starostí, zůstanou jí většinou děti. Zkoumáme, jestli je to vhodné a přínosné pro obě strany. Pracujeme i s komunikací, jak druhý vyhodnocuje slova partnera. Osvědčil se mi kognitivně-behaviorální přístup. Nestačí změnit chování jedince, ale i kognitivní část a emoce. Dá se to aplikovat u všech klientů bez rozdílu věku, vzdělání nebo osobnostních struktur, což je výborné. Může uvolnit napětí, když je ve vztahu nedýchatelno. Pokud manželství směřuje k rozvodu, tak tam to má význam. Pokud je v krizi, tak pak je to diskutabilní.

Na jakou dobu by to mělo být?

Ne příliš krátkou, ne příliš dlouhou. Zeptat se, jakou mají představu, ale ne déle než na dva měsíce.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

K čemu mu to bude? Když ví, že nemá důkazy, tak to není důležité, bylo by to na škodu věci. Druhá strana to není schopna unést. Když o tom ví, tak nemá cenu zatloukat.

ROZHOVOR Č. 7

1. Co je to vlastně nevěra, a kde jsou její hranice?

To je těžké definovat. Záleží to na individuální citlivosti a zásadovosti jedince. Pro jednoho je nevěrou psychologická nevěra: zaujetí, fascinace jiným partnerem, koketování. Pro druhého teprve sexuální kontakt či hluboký citově sexuální vztah. Za nevěru považuji porušení nepsané citové úmluvy - nenavazovat obdobný vztah paralelně za trvání již vzniklého, či dlouhodobějšího eroticko-sexuálního vztahu.

2. Rozlišujete typy nevěry?

Rozlišuji krátkodobý erotický či eroticko-sexuální úlet, a dlouhodobější eroticko-sexuální vztah, v němž se již rozvinula i silná citová vazba, jež znemožňuje ukončení tohoto vztahu. Novinkou posledního období je internetová nevěra, která dokáže napáchat značné škody. V mírné podobě jeden chatuje do noci, dráždí partnera, který se posléze dostane ke korespondenci. Několikrát se objevil nejzávažnější model: jeden si začne psát, propadne virtuální sebe prezentaci neznámého pisatele, časem se setkají, a začne se rozvíjet vztah. Partner to doma tuší, objeví, tlačí na ukončení, ale je odmítán. Tak si najde obdobným způsobem virtuální „vrbu“, a začne se rozvíjet obdobné. V té době již první „virtuální nevěrník“ vystřízlivěl, takže tlačí, ať i druhý partner (manžel) skončí. Ovšem neúspěšně, protože právě probíhá fascinace novým objektem. Tak se to postupně ještě jednou „otočí“, nahlodá na dřeň vzájemnou důvěru, a vykope hluboký citový příkop. Manželé pak přicházejí s konstatováním, že sice oba virtuální vztahy nebyly perspektivní, ale oni si tak moc tolikrát vzájemně ublížili. Oba si naprosto nevěří, a s tím už by společně žít nedokázali, takže se dohodli na rozchodu. V popřevratových letech díky vzniku podnikatelské vrstvy s do té doby nezvyklými možnostmi příjmů i trávení volného času se objevila indukovaná nevěra, kterou přebírám od Šmolky. Patrně ve skupinách těch, kteří svým způsobem nezvládli tyto ekonomické možnosti se objevila nevěra, resp. milenka jako statusový symbol úspěšnosti, jako norma. Norma posilující prestiž.

3. Kdo nejčastěji iniciuje vyhledání odborné pomoci při řešení problémů týkajících se nevěry?

Jednoznačně podvádění partneři. Nezvládající psychickou zátěž vyvolanou zjištěním nevěry, či jejím tušením z chování partnera. Podstatně méně častěji podvádějí, držící extramatrimoniální vztah déle než 2 roky, kteří jsou frustrovaní pocitem viny, a neschopní rozhodnout se pro řešení problému.

4. Jaké jsou motivace a příčiny nevěry?

Motivace a příčiny nevěry bývají široké. Nejčastěji jde o souběh osobnostních, vztahově-vývojových (manželská krize), a situačních faktorů. Poměrně častou příčinou je absence vědomí potřebnosti vztah kultivovat. Pokud to jedinec neviděl u svých rodičů, nevychoval ho k tomu příklad, nebude to praktikovat ani ve svém vztahu. Nikdo nás to dále totiž neučí. Ještě častější příčinou se jeví nevěra jako kompenzace toho, co je u partnera postrádáno. Zklamání z toho, že partnerovi chybí podstatné hodnoty pro manželství. Např. imponování muže vede ženu k nevěře, protože muž pro ni přestal být přitažlivý. Obdobně nevěra u muže, která je podmíněná poklesem či ztrátou atraktivity ženy (fyzické atraktivity, úbytek fyzické zdatnosti, nebo i pohodlnost ženy, která již nemůže či nechce participovat na společném trávení volného času zejména sportem). Někdy je příčinou generační rozdíl mezi partnery, a zejména pocit „nevybouřenosti“ u partnerky, jež vstupovala do manželství příliš brzy, pro manželství nezralá. Nezaznamenáváme Šmolkou uváděnou nevěru ze msty, objeví se tak maximálně jednou za pět let. Nízkou frekvenci přisuzujeme pravděpodobnosti potlačení po prožitém zklamání. Vernalizace typu: „na to raději ani nechci vzpomínat“, nebo „byla jsem zklamána nejen sexem, ale i sama sebou, že jsem byla toho schopna, víckrát jsem to neudělala“. Ojedinelá motivace k nevěře je, že vysokoškolsky vzdělaná žena, která je dlouhodobě frustrovaná bezohledným egoistickým manželem, jak v citové, tak ekonomické oblasti, ignorujícím instrumentální potřeby rodiny, se nejprve léta snažila vyřešit tyto problémy, kalící funkčnost manželského vztahu. Posléze podpořila mužův záměr odjet do ciziny za výdělků, zkusila virtuální vztah, který skončil nevěrou. Zkušenost okomentovala slovy: „moc mi to pomohlo zažít po dlouhé době opravdový zájem o mne, ale jak vše dopadne, to nevím“. Každopádně to iniciovalo její rozvodové úvahy. U dlouhodobě neuspokojujících vztahů se hledá to, čeho se nedostává: duševního porozumění zejména u žen, a kvalitní či nový sex zejména u mužů. Výběr extramatrimonálního partnera je pak na principu kontrastu vzhledem k manželskému partnerovi. Trvalejší nevěra s ukončením matrimonia jsme zaznamenali u schopných, ambiciózních žen, hlavně manažerek, obchodních zástupkyň a podobně, jejichž muž již nebyl schopen „držet krok“ se změnou jejich životního stylu, který proto začala realizovat s nových partnerem-milencem.

5. Existují rozdíly mezi nevěrou ženy a nevěrou muže?

Spíše v důsledcích nevěry. Dnes už padl mýtus stabilizace manželství „mateřskými pudů ženy“. Zamiluje-li se žena „nově“, či zažívá-li v sexu to, co jí bylo dosud odepřeno, je ochotna „bez milosti“ rodinu rozbít, a jít za hlasem svého srdce. Muži si v tomto počínají

přece jen o něco racionálněji. Tato „zdrženlivost“ je limitována jejich věkem, vyzrálostí, mentální a kulturní úrovní a jinými faktory.

6. Jakou nabízíte první pomoc podváděnému partnerovi?

Za hlavní poradenský servis považujeme podpůrnou terapii, plus plnění klientovy zakázky „co mám dělat, jak se k němu chovat?“. Podporu doplníme vysvětlením vhodné taktiky, jak postupovat, a čeho se vyvarovat, aby nedošlo ke zhoršení situace. Aby akceptoval potřebu dát partnerovi čas, aby si ujasnil své city a zájmy. Pokud dojde k uklidnění klienta, a není-li již manželský vztah devastován zřetelně postupy partnera, jeví-li o to zájem, pomáháme najít možné příčiny, jež vedly k neshodám v oblastech soužití. Není-li naděje na záchranu manželství, smysl má i „doprovázení“ klienta během tzv. rozvodové terapie. To znamená pomoci mu, odpoutat se od opouštějícího partnera, akceptovat tvrdou realitu, a pomoci mu orientovat se na nalezení nového životního smyslu v nové situaci.

7. Jakých chyb se dopouští podváděný partner při zjištěné nevěře?

Asteničtí či hysteričtí jedinci se snaží svým chováním u nevěrného partnera nabuzovat lítost, což je v rozporu se zákonitostmi erotiky. Jiní apelují na morálku, „prosí“. Někteří naštěstí málokdy sáhnou k razantnímu postupu, jímž je vyhození nabalených kufrů na chodbu. Chybou bývá dovolávání se pomoci u rodičů záletníka. Nejhorší je vytváření koalice proti partnerovi svěřováním se nezletilým dětem.

8. Jak se vyrovnat se správně tušenou nevěrou?

Nejprve klientovi naslouchat a vyjadřovat empatii. Brát vážně jeho autentické pocity bolesti a zklamání, a jejich závažnost pro něho a rodinu. Postupně mu pomoci akceptovat fakt, že problém nepůjde vyřešit za několik týdnů, ale spíše půjde o měsíce. Pomocí bývá i pomoc v rozpoznání protikladných pocitů a emocí, tedy zákonitých fází ve vyrovnávání se s velkou životní zátěží. Význam má dostat znovu do vědomí frustrovaného nevěrou i jiné hodnoty a témata, jež šla dočasně bokem. Což mohou být děti, koníčky, přátelé, a jiné hodnoty. Pomoci zaujmout postoj „život jde dál, a chci, a musím to zvládnout“. Později pomoci plně přijmout novou realitu, často s novými problémy, jež klienta znovu přivádějí do poradny.

9. Je výhodnější individuální, párová nebo skupinová terapie? Kterou upřednostňujete?

Individuální a párovou. S tím, že párovou až posléze. Mnohdy o ni ani podvádějící nestojí. Se skupinovou nemám zkušenost.

10. Indikujete rozvod v neřešitelných krizových situacích?

Ano. Zejména tehdy, když jsou ohroženy zájmy harmonického vývoje dětí. Což bývá u alkoholizmu, kdy se závislý odmítá léčit, a byly vyčerpány veškeré pokusy, jak ho k léčbě získat. U případů, kdy nevěra již trvá několik let, manželský vztah je tzv. mrtvý, a podváděný je vnitřně smířen s rozchodem, ale odmítá formální manželství. Pokud nás žádá o náš názor, konstatujeme, že řešením může být rozvod, ale zdůrazňujeme, že je to jeho život, a proto rozhodnutí musí klient učinit sám.

11. Spolupracujete i s dětmi? Měly by o mimomanželském vztahu vědět? Co vše jim sdělit?

Snažíme se zabránit vtažení dětí do manželského konfliktu. Žádá-li klient radu, co říci dětem starším 6 let, které již vnímají střety rodičů, a dotazují se, co se mezi nimi děje, a co bude? Navrhujeme připustit, že: „Ano máme s tatínkem nějaký problém, ale nebojte se, máme vás oba moc rádi, a vyřešíme to.“ Nezasvěcovat do podrobností, zároveň ale netabuizovat něco, co děti vnímají – domácí atmosféru, a podivnou komunikaci rodičů.

12. Co si myslíte o strukturované separaci? Tedy „rozvodu na zkoušku“?

Není-li nevěrný partner schopen vzdát se milenky nebo milence, a trvá-li tento vztah déle než asi 10 a více měsíců, plus další podmínky, jež uvádí Šmolka (včetně hlavně toho, aby návrh byl schopen podváděný akceptovat), jeví se strukturovaná separace indikovaná a osvědčila se nám.

13. Měl by podvádějící nevěru svému partnerovi přiznat?

Ne, protože nejsme na to stavěni. Vždy to vztah destabilizuje.

3. ANOTACE MAGISTERSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení: Kamila Valová

Název katedry a Fakulty: Katedra psychologie, Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Název diplomové práce: Nevěra v partnerských vztazích

Název diplomové práce v anglickém jazyce: Infidelity in the partner relationships

Vedoucí práce: prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.

Počet stran: 83

Počet znaků: 145666

Počet příloh: 4 (35 str.)

Počet titulů použité literatury: 53

Abstrakt:

V teoretické části popisujeme typy nevěry, různé druhy partnerských vztahů, žárlivost, příčiny a motivace nevěry, a její výskyt. Dále se zabýváme evolučním a historickým hlediskem nevěry, reakcemi na odhalenou nevěru, a jejím psychotherapeutickým zpracováním. Ve výzkumné části této práce popisujeme vlastní kvalitativní výzkum. Cílem bylo popsání a porozumění nevěry z pohledu manželských poradců, kteří s ní mají zkušenosti v rámci své psychologické praxe.

Klíčová slova:

nevěra, partnerské vztahy, manželství, žárlivost, psychotherapeutická pomoc, manželský poradce

Abstract:

Theoretical part describes types of infidelity and variety of partner relationships, jealousy, causes and motivation of infidelity, and its incidence. Further we discuss evolutionary and historical aspects of infidelity, reaction to disclosed infidelity, and psychotherapeutic approach to it. Research part of this study deals with our qualitative research. Its purpose was to contribute to the understanding of infidelity on the basis of interviews with seven experienced marital counsellors about this topic.

Keywords:

infidelity, partner relationships, marriage, jealousy, psychotherapeutic help, marital counsellor