



Nevěra jako záchranný člun

ODHALENÁ NEVĚRA S SEBOU NESE VELKÉ OTŘESY VŠECH JISTOT, DLOUHOU BOLEST, NARUŠENÍ DŮVĚRY. PODVÁDĚJÍCÍ JEDNOZNAČNĚ ODSUZUJEME, JEJICH CHOVÁNÍ JE V PRINCIPU PRO SPOLEČNOST NEPŘIJATELNÉ. ZVLÁŠT POKUD SE JEDNÁ O ŽENY. JENOMŽE CO KDYŽ PODVEDETE VY? O MOTIVECH A ZPRACOVÁVÁNÍ VLASTNÍ NEVĚRY PÍŠE LUCIE KOTVALOVÁ.

Už zase. Přece jsem si slíbila, že už to neudělám. Stojím ve sprše, kapky vody se po cestě dolů slévají s mými slzami. Pláču potichu. Je brzy ráno po party, vrátila jsem se před chvílí a spolubydlící by mě mohli usvědčit otázkou „tys nespala doma?“.

Voda pro mě vždycky byla synonymem úlevy, zklidnění. Tentokrát se jí ovšem nedaří utišit mé myšlenky. Podvedla jsem. Pocit viny mě sráží k zemi. Připadám si jako naprosté... nic. Jsem špatný člověk? Jsem pokažená, zkažená? Asi jo. Nevěra přece může být všechno, jen ne etická. Zakazují ji lidová slovesnost i Desatero. Odpusť mi, Bože, neboť jsem zhřešila. Škoda že nejsem věřící – vykoupení od mytické autority se asi nedočkám.

Vycházím ze sprchy a do následujících dnů vstupuju v oparu sebe-nenávisti a sebezpytu. Čas ale plyne dál a k vině se přidává odhodlání: *Polepším se. Přestanu pít, protože opilá nad sebou ztrácím kontrolu. Přestanu zybledávat pozornost jiných mužů. Přestanu chodit na party.* Příčina je totiž nasnadě: je se mnou něco špatně. Jediný rozumný krok je zákaz všeho, co svádí.

A dnes, po několika letech, mi mé dřívější chování znovu vhání slzy do očí. Tentokrát jsou to ovšem slzy pochopení a odpuštění, ne zoufalství a sebe-nenávisti. Pochopila jsem, že nevěra nemusí být důkazem vrozené vady či neschopnosti milovat, ale spíše odrazem specifických životních okolností. Že není černobílá, že se nevejde do jednoduchých kategorií „oběť“ a „viník“. Že může být vedlejším produktem nezdravého vztahu. A že by její kontext měl být brán v potaz.

Stella, 36 let:

„Podvádění jsem vnímala jako své totální selbání a nenáviděla se za to. Nevěřila jsem, že si někdy najdu funkční vztah – vždyť jsem ten skvělý sama zničila. Ted vím, že to byla přirozená reakce nešťastné holky. Právě vzplanutí k někomu jinému mi pomohlo vymanit se z role „té bodné“ – poprvé jsem byla sama sebou, svobodná. Uvědomila jsem si i manipulaci ze strany partnera, kterou jsem dříve brala jako normální. Dnes nevěru vnímám jako to nejlepší, co se mi mohlo stát.“

OKO ZA OKO

Nevěra může být zdrcující. Může otřást sebehodnotou, narušit pocit bezpečí, důvěru, vnímání minulosti i budoucnosti. Základní jistota, o kterou jsme se v životě opírali, se hroutí. Když ovšem mluvíme o takových důsledcích, většinou odkazujeme pouze k jednomu ze zúčastněných: k podvedenému či podvedené. Druhá strana si zřejmě podobný sentiment nezaslouží.

Viděla jsem to všude kolem sebe – jak jsou ti, co podvedou, okamžitě a z principu odsouzeni a vyloučeni. Způsob, jakým o nevěře mluvíme, by jednoho skoro vedl k dojmu, že kdo „zcižoloží“, už si nikdy nezaslouží poznat štěstí. Na-

příklad podle loňského výzkumu sexshopu Yoo vnímá 58 procent Čechů a Češek i jednorázovou nevěru jako nepřijatelnou a jen třetina žen i mužů si myslí, že lze uvažovat nad tím, zda se nevěra odehrála za určitých polehčujících okolností.

Stigmatizace může být o to horší, pokud jste se narodili jako žena („děvka“ nebo „nevděčnice“ >>



vs. „holt chlap“ a „to dělá testosteron“). Ve své praxi si toho všímá i Leona Šimová, psycholožka a výzkumná pracovnice, která působí v Národním ústavu duševního zdraví, kde se zaměřuje na otázky partnerských vztahů, sexuality a sexualizovaného násilí. Podle ní stojí v jádru takového uvažování stereotypní vnímání genderových rolí. Muži jsou vnímáni jako aktivní sexuální bytosti, zatímco ženy jako ty, které se jejich návrhům poddávají. „Je to zastaralý a škodlivý koncept. Víme, že i ve vztazích mnohem lépe funguje, když iniciátorem sexu může být kdokoli,“ říká.

Kořeny tohoto dvojitého standardu sahají hluboko do historie. Chammurapiho zákoník (znáte jako „oko za oko“), jeden z nejstarších dochovaných zákoníků, vytvořený v 18. století př. n. l., stanovoval ženám i jejich milencům za nevěru trest smrti utopením. Muži měli větší volnost – pokud se nezapletli s provdanou ženou, jejich mimomanželské aktivity nebyly považovány za zločin. Proč? Cílem takových pravidel bylo ochránit mužský rod a dědictví. A podobná mentalita – žena a její sexualita jako majetek muže, adekvátní předmět nároků – prostupuje naší společností dodnes.

U mužů tak stále máme jistou tendenci jejich chování omlouvat, zatímco od žen očekáváme věrnost a sebezapření. „Z toho pak může vyplývat větší stigmatizace. Vyvíjíme na ně větší tlak, aby se svými potřebami nenechaly ovládat tak jako muži,“ popisuje Šimová.

Eva, 34 let:

„Moje nevěra vůbec nesouvisela s partnerem. Šlo o nějaké experimentování, dokazování si, že ‚na to mám‘, o potřebu pozornosti dalších mužů, částečně i zamilování se do dalších osob. Zůstal ve mně špatný pocit, protože jsem věděla, že tím partnerovi ubližuju. Ale zvládli jsme to – z partnerovy strany cítím odpuštění. Náš vztah je stejně silný jako předtím.“

Ženy tak mohou čelit tvrdšímu nárazu. Nevěra sama o sobě může negativně dopadnout na jejich identitu a duševní stav, ale společenské normy se často po-

starají o další trest v podobě pomluv, pohoršení, studu či sociální izolace. Been there, done that. „Jo, to se říkalo, žeš podvedla,“ poznamenává kamarádka, když vzpomínáme na studentská léta. „Víš, že on měl v tu dobu taky holku?“ ptám se. „Říkalo se to jen o tobě – u kluků se to tak neřeší,“ odpovídá.

CHUDÁK, TO SI NEZASLOUŽÍ

V minulosti jsem tak i já přijala přesvědčení, že příčina leží jen a jen ve mně. Pak následoval otřes, sebe-návisť, stud, pocit, že jsem rozbitá, jakožto žena nečistá. I od přátel jsem místo pochopení či slov podpory slyšela zklamání, šokované, soudící: „Chudák. To si nezaslouží, má tě tak rád.“

Je to ale tak jednoduché? Šimová vidí za uvažováním v dimenzích dobra a zla naši potřebu orientace ve světě, víru, že věci fungují podle jasného řádu. „Je to trochu pohádkové uvažování typické pro děti – někdo je oběť, někdo je viník, vše jde jasně vysvětlit,“ říká. Proto podle ní nevěru často následuje šok – bez ohledu na to, na jaké straně stojíme. „Předpokládáme, že nevěru partnera či partnerky typicky zažívají například ženy na mateřské, stárnoucí ženy nebo chronicky nemocní muži,“ vysvětluje. O to větší překvapení přijde, když se ukáže, že pravidla nefungují. „A v tomto případě tedy rozhodně nefungují,“ dodává.

Podle Esther Perel, uznávané psychoterapeutky zaměřující se na sex a vztahy a autorky knihy *Přebodnocení nevěry*, je klíčové pochopit, proč k nevěře došlo a co znamenala. Rozpletení nevěry je totiž zásadní pro všechno, co přijde poté.

NEJSI DOST DOBRÁ, NESTAČÍŠ

Dlouho jsem nedokázala správně pojmenovat společného původce svých nevěř. Živnou půdou mého podvádění přitom byly podmínky mého tehdejšího vztahu i mé vlastní existence – ovšem ne ty, které jsem původně osočovala.

Já – velmi mladá, z dysfunkční rodiny. K životu jsem potřebovala jediné: být milována, přijímána, chráněna. Toho všeho se mi totiž v rodině postižené alkoholismem nedostávalo. Od dětství mi na

U mužů máme
stále tendenci
jejich chování
omlouvat,
zatímco od žen
očekáváme věrnost
a sebezapření.



ramenou seděl pocit nedostatečnosti, který mi bez přestávky šeptal: „Nejsi dost dobrá, dost hezká, dost chytrá – proto pije. Nestačíš.“ Moje dětství, pokud použiju slova Ming, klientky, o které Perel píše ve své knize, se dá shrnout čtyřmi slovy: „Je to moje chyba.“

Když jsem konečně našla cestu do vážného vztahu, poprvé jsem měla pocit, že někam patřím. A přestože jeho součástí byla manipulace, zrada důvěry i sexualizované násilí, vše jsem omlouvala, ospravedlňovala, promíjela – tohle je přece moje jediná šance na dobrý a spokojený vztah.

Klára, 32 let:

„Začalo to emocemi. Manžel mě přes dva roky znásilňoval a muž, se kterým jsem navázala ‚druhý‘ vztah, mi po mnoha letech poprvé rozbušil srdce. Skutečně mi naslouchal. Necítila jsem se sama. Emočně jsem byla nevěrná asi měsíc. Pak situace s manželem eskalovala natolik, že mi během styku bolestivě ublížil a nepřestal, ani když jsem ho o to prosila. Trvalo mi ještě dva týdny, než mi došlo, že tohle není to nejlepší, čeho jsem schopná dosáhnout. Že můžu být ve vztahu, kde moje potřeby a bezpečí nejsou přebliženy ve prospěch rozmarů drubého. >>

A tehdy mi konečně došlo, že se mobu rozvést. Zní to absurdně, protože pocházím z rozvedené rodiny – a přesto jsem měla pocit, že to musím vydržet.“

Občas se ale přece ozval pocit, že něco není správně. Že si zasloužím lepší zacházení. Že existuje život za hranicemi našeho vztahu. Podvědomě jsem proto hledala cestu ven – a nejjednodušší byla po boku někoho jiného. Kdo něco podobného nezažil, může teď spekulovat, kdo z nás byl ten vypočítavý. Slovo „podvědomě“ ale používám záměrně. Nebylo to vědomé rozhodnutí, spíš neustálý pocit paniky a ohrožení, který ve mně vyvolávala už pouhá představa samoty a před kterým jsem se snažila uniknout, co mi síly stačily.

Moje hodnota v ten moment navíc v podstatě neexistovala, a zoufale jsem proto hledala, kdo by mohl stvrdit, že si tady zasloužím být, že jsem hodnotná, přijímaná, snad i žádoucí. A jak toho dosáhnout? Tak, jak mi po léta tvrdil patriarchát promlouvající z holčičích magazínů, filmů i skrze vrstevníky a vrstevnice – pomocí mužské pozornosti. Přijetí a validaci jsem proto hledala v pohledu chodců na ulici, v úsměvech učitelů i doktorů, v upocených prostěradlech těch, kteří nebyli můj partner. *Jsem rozbitá? Špatný člověk?*

DIAGNÓZA I PŘECHODOVÝ RITUÁL

Esther Perel ve své knize nevěru popisuje jako univerzálně zakázanou i univerzálně praktikovanou. Data se o ní shromažďují obtížně – kdo by se doznával k nevěře? A jak si ji vůbec definujeme? Je to líbání? Online kontakty? Sex? Sex a emoce? Samotné emoce? Přesto podle Šimové výzkumy ukazují, že se za život s různými formami nevěry setká asi každý třetí pár.

A proč lidé podvádějí? Perel jich za léta své praxe a zkoumání nevěry vyzpovídala nespočet. U někoho nevěra může být spojena s diagnózou: třeba s depresí, poruchou attachmentu, narcismem nebo přímo sociopatií. Někdo podvádí, protože není spokojený ve vztahu. Jiný hledá ztracené nebo dosud neobjevené části vlastní identity, případně zjišťuje, že monogamie pro něj není. Další touží po svobodě, alternativních realitách nebo záměrném puštění kontroly v životě úzkostlivého lpění. Někdo se „chce cítit naživu“ a někdo se prostě jen jednou v životě touží pohybovat mimo stanovená pravidla.

Markéta, 40 let:

„Manžel je prakticky impotentní, takže jsem hledala sex. Nevěra pro mě znamenala možnost normálně žít bez sexuální frustrace. Necítím vinu – považuji to za racionální řešení. Ted' ve svém „oficiálním“ vztahu dokážu fungovat mnohem lépe, protože nejsem frustrovaná. Monogamie je podle mě sociální konstrukt, který mi připadá neudržitelný a čím dál nesmyslnější.“

Nevěra ale může mít i další, méně diskutované příčiny. Může být cestou, jak se vzepřít patriarchátu a mizogynním pravidlům. V Mexiku například ženy podle Perel stále častěji vnímají nevěru jako formu rebelie proti šovinistické kultuře, která mužům – a pouze mužům – dlouhodobě dovoluje mít „dva domovy: jeden pro rodinu, druhý pro milenku“. V nezdravých a násilných vztazích může být podle autorky prvotním signálem, že něco není v pořádku. Rozbliká se alarm, který nás přinutí zpozornět.

Pro mě nevěra nabrala podoby záchranného člunu. Odvezla mě vstříc možnostem, o kterých jsem do té doby neměla zdání. Cizí tělo a vše, co reprezentovalo, mi pod noční oblohou ukázalo, že od lidí můžu požadovat víc. Že můj vztah není horizontem, za nímž zeje prázdnota. Nakonec mě nevěra spolu s terapií, četbou a procesem vlastní emancipace z mého vztahu také skutečně vyvedla. Posloužila jako přechodový rituál. Dodala mi sílu říct „měli bychom se rozejít“ – i za cenu, že po těch slovech zůstanu sama. Ani teď, o několik let později, za ni nepřestávám být vděčná. Ano, ideální by asi bylo odejít jinak, ale tehdy jsem toho zkrátka nebyla schopná. Kdyby se tak nestalo, možná bych byla dodnes uvězněná

ve vztahu, kterému dávno skončila životnost.

Marie, 27 let:

„Podvedla jsem, protože se mi dotýčný skutečně líbil. Současně jsem zažívala nespokojenost ve stávajícím vztahu, ale měla jsem pocit, že by nebylo správné odejít – zejména kvůli depresivnímu partnerovi. Nevěra, byť jednorázová, pro mě znamenala pocit šance na „lepší život“ a motivaci ze vztahu odejít do single statusu.“

„Přivést třetí stranu, aby narušila nezdravý vztah, může být projevem zbabělosti, ale také zdrojem odvahy. Někdy potřebujeme skutečný prožitek s jiným



člověkem, abychom ochutnali sladší život a měli odvahu o něj usilovat," píše Perel. Pro lidi, kteří žijí „v bažině citových muk“ a čelí zanedbávání, lhostejnosti, zastrašování, pohrdání, odmítání nebo opovrhování, může být podle Perel nevěra výrazem sebezáchovy a sebeurčení. „Pro ty, kdo žijí s fyzickým násilím, je výměna rukou, které bijí, za ruce, jež hýčkají, gestem odvážného vzdoru. V osobní i politické rovině je někdy porušení pravidel nezbytnou branou do nového společenského řádu," přibližuje autorka.

Nevěra ale zřídka bývá vykreslena jako příběh emancipace, záchrany nebo poznání. Kánon ji stále definuje jako příběh zrady, sobectví a nedostatečné vůle. Nese nálepku nejhoršího vztahového přestupku. Mnohdy se přitom podle Perel nabízí otázka, kterou mnoho lidí nechce zodpovídat: „Kdo koho zradil jako první?“

JEDNOU PODVODNICE, VŽDYCKY PODVODNICE?

Po opuštění vztahu ve mně ale rezonovala nepříjemná otázka: Co když zkrátka neumím být věrná? Jednou podvodnice, vždycky podvodnice? O několik dalších let, sebereflexi a navázání zdravého a spokojeného vztahu později mi ale dochází, že mě už řídí jiné síly. Dochází mi, že už validaci od náhodných mužů nepotřebuji. Že jsem zahojila ránu, kterou po sobě zanechala absence (důkazů) rodičovské lásky. Mám po ní jizvu, ale bledne – už se do ní nemůže dostat infekce. Do ucha mi nenašeptává sebenenávist ani pocity nedostatečnosti, ale sebeláska a respekt vůči sobě samé.

Změnil se tak i můj vztah k samotnému sexu. Akt, který dříve sloužil převážně jako prostředek směny těla za společenské přijetí, získal jiný význam. Uvolňuje mysl i tělo, umožňuje zapomenout na starosti, a hlavně – stává se vyjádřením hlubokého spojení s člověkem, ke kterému mě pojí láska. Je intimní, hravý, niterný, překonává vzdálenost, naplňuje oboustrannou potřebu vzájemnosti. Jak píše Perel, je „svrchovaným vyjádřením vlastní svobodné volby“. A já zjišťuji, že se poprvé v životě chci tímto způsobem oddávat jen tomu, s kým tvořím partnerství.

Milena, 22 let:

„Vztah, který jsem se snažila zuby nehty udržet, byl absolutně nefunkční – rozdílné pohlady na svět, na fungování ve vztahu, jiné ambice. Neuměla jsem říct ne, neuměla jsem odejít. V momenty, kdy jsem se pro odchod rozhodla, jsem čelila psychickému vydírání a vyhrůžkám sebevraždou. Nevěra pro mě byl únik. Jediná věc, kterou už mi přece neodpustí. Můj klíč k vlastní svobodě, díky kterému budu

konečně volná. Rozhod sice neodpovídal této teorii, ale došlo k němu. Dodnes si podzod vyčítám, jelikož jsem tím zradila samu sebe a svoje hodnoty, ale v daný moment jsem neviděla jiné východisko.“

SOUCIT, HODNOTY, UPŘÍMNOST

Pokud se ocitnete v podobné situaci jako já před lety, doporučila bych především snahu porozumět.

Šimová radí začít následujícími otázkami:

- Jaký význam pro mě nevěra měla?
- Čím byla motivovaná?
- Chybělo nebo přebývalo něco v mém vztahu?
- Je monogamie vůbec pro mě?
- Co mi to ukázalo o mně a našem vztahu?
- Jak moc věřím, že je důvěra v našem vztahu obnovitelná, a jaké kroky k tomu budou nutné?
- Jaké důsledky má nevěra pro mě i pro protějšek, jak se to může projevovat a jak to budeme moci změnit?

Podobné dotazy si můžeme klást i v případě, že o nevěře teprve uvažujeme. Důležitým tématem k zamyšlení jsou podle Šimové také vlastní hodnoty. „Když se rozhodujeme, jak se zachováme, přemýšlet o hodnotách je stěžejní. Většina z nás se shodne, že chceme žít život v souladu se svými hodnotami, ale málokdo je má zmapované,“ říká. Pokud tedy mezi naše hodnoty patří monogamie nebo pravdivost, je dobré podle toho nastavovat i chování.

„Je také důležité nebýt na to sami – můžeme si o své zkušenosti nebo myšlenkách promluvit s někým blízkým nebo na terapii. Odborníci jsou připraveni nesoudit a poskytnout bezpečný prostor k přemýšlení a prožívání takových životních otázek,“ říká Šimová. Finálním doporučením Šimové je pak soucit: na všech stranách.

Tenhle text nemá sloužit jako omluvenka nebo ospravedlnění – dávno jsem za své činy převzala odpovědnost. „Neodsuzovat neznamená schvalovat a mezi pochopením a ospravedlňováním je obrovský rozdíl,“ připomíná ve své knize Perel.

Píšu s nadějí, že moje zkušenost někomu uleví nebo nabídne oporu. Ráda bych podobný text dala přečíst své mladší verzi, která se utápěla v sebenenávisti a nebezpečných myšlenkách. Možná by mi pomohl pochopit, že nevěra vypovídala spíš o mém tehdejší vztahu než o mém nezměnitelném deficitu. Možná by mě povzbudil k hlubší sebereflexi. Možná bych si odpustila dřív a nemusela bych tak dlouho pochybovat o tom, zda jsem schopná milovat – nebo jestli si lásku vůbec zasloužím. **IN**