

Co dělat, když DRUHÝ ZAHNE

Ať už za to může nešťastná shoda okolností, nebo cílené slídění při rostoucím podezření, načapat druhého při podvádění – přistihnout ho při lži či přijít na nevěru – nesmírně zabolí. Co si počít? Postavit kufry před dveře a spálit mosty, nebo je šance na vztahový restart?

Ljistit, že vás zrazuje někdo, komu jste důvěřovali – bez ohledu na to, zda jde o partnera, který zabrousí za sexuální dobrodružstvím do jiné postele, nebo o kamarádku, která vás za zády pomlouvá – je hluboce zraňující. Nejbolestnějším důsledkem je přitom ztráta důvěry. Zálet partnera patří k těm nejtěžším ranám.

„Byl jsem naprosto v šoku. Chvillemi jsem zuřil, měl vztek a chtěl se pomstít, pak jsem byl zase úplně zoufalý a zaplavený pocitem, že se mi rozsypalo všechno, na čem jsem svůj život postavil,“ líčí pětáctýřicetiletý Mirek, co se mu honilo hlavou, když zjistil, že ho jeho žena, s níž je dvacet let ženatý, podvádí.

ZÁLETY SE DĚJÍ I V LÁSKYPLNÝCH VZTAZÍCH

Nevěra je nesmrtelné, ale velmi různorodé téma. I když se na první pohled může zdát, že jednotlivé případy jsou jako přes kopírák a tvoří jedno velké klišé, realita je pestřejší. Stejně jako nemůžeme házet do jednoho pytle všechny podvedené, nelze to ani s nevěrníky.

„Podvádějí i lidé, kteří jsou ve vztahu šťastní,“ upozorňuje belgická psychoterapeutka Esther Perel. Připomíná tím, že nevěra nemusí nutně znamenat útěk z nefunkčního vztahu, ale často představuje únik z vnitřní prázdnoty, rutiny či pocitu, že jsme ztratili kontakt sami se sebou. Někteří podle ní podvádějí proto, že se uvnitř sebe cítí neživí, ztracení, unavení či nevidění. Ochota vykročit vstříc zakázané lásce pro ně funguje jako motor. Je to sice nebezpečná jízda na tygro-

CO VŠECHNO JE PRO NÁS PODVÁDĚNÍ A JAK SITUACI ŘEŠÍME?

Za nevěru považuje devět z deseti Čechů situaci, kdy se člověk s někým tajně schází za účelem sexu – a podle většiny není rozdíl, zda jde o city, či ne. Taký čistě platonické tajné vztahy zadaných lidí jsou většinou vnímány jako podvádění, stejně jako udržování konverzační prostřednictvím seznamky.

Zatloukání při podezření z nevěry pokládá za dobrý nápad pouze jeden z deseti dotázaných, naopak 90 % lidí věří, že nejlepší je se přiznat. Každý třetí ale připouští, že považuje za vhodné pátrat po důkazech – třeba i v mobilu protějšku. Pokud jde o obnovení důvěry po nevěře, méně žen (43 %) než mužů (55 %) věří, že je to možné. Jestliže nevěra zahrnuje udržování sexuálního kontaktu s někým jiným, je to pro 63 % žen a 56 % mužů důvod k ukončení vztahu bez snahy o jeho záchranu. Zajímavé je taky zjištění, že pouze třetina žen i mužů si myslí, že existují polehčující okolnosti, za nichž by mohla být nevěra omluvitelná. Opilost nebo jinak změněný stav vědomí považuje za ospravedlnitelný jen 18 % respondentů.

Zdroj: yoo.cz/pruzkumy/infografika-nevera-v-cesku

Jenže nevěra není spojená pouze s fyzickým činem, je to hluboké porušení důvěry. Pro zraněného partnera znamená zradu, přináší bolest a narušuje obraz ideální lásky.

„Vnímání nevěry je velmi komplexní a individuální záležitost. Pokud někdo považuje citovou i fyzickou nevěru za



vi, ale zároveň jim riskantní chování přináší pocit, že se znovu nadechli a svět kolem nich má zase jiskru.

ŠRÁMY NA DUŠI

„Prosím tě, ty s tím naděláš, vždyť se jen vyblbne a zase se vrátí,“ tak by moje babička klidně odbyla mé zoufalství, kdybych se jí přišla vybrečet kvůli tomu, že můj muž má jinou. Jedinou možnou cestou by pro ni bylo danou skutečnost rezignovaně přijmout. Tak nějak se přece očekává, že po letech vztahu se partnerská sexuální exkluzivita postupně vyčerpá.



stejně závažnou, odráží to hlubokou potřebu důvěry a duševního spojení ve vztazích,“ poznamenává MUDr. Marek Broul, primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a předseda České společnosti pro sexuální medicínu.

CESTA K ODPUŠTĚNÍ

Je možné po takovém otřesu znovu navázat vztah, obnovit důvěru, nebo se alespoň s nepříjemnou realitou důstojně vypořádat? Univerzální návody nečekejte – každý vztah je jiný a každý se se ztrátou důvěry vyrovnává po svém. Přesto se najdou kroky, které nelze přeskocit, jinak se na troskách vztahu nic nového nepostaví.

Podle Esther Perel je prvním a zásadním krokem pokání. Záletník musí svůj čin uznat a projevit skutečnou lítost. „Léčení začíná ve chvíli, kdy nevěrný partner přijme zodpovědnost za své jednání, projeví upřímnou lítost a empatii vůči způsobené bolesti,“ vykresluje základní terapeutický rámec pro obnovu důvěry odbornice. Bez toho se podle terapeutky jakékoli „léčení“ startuje jen těžko. Teprve pak je možné, aby se partneři pustili do zkoumání motivů a okolností, které k nevěře vedly. Porozumění tomu, proč k ní došlo, je podle Esther Perel klíčové.

„Většina lidí, se kterými pracuju, nejsou chroničtí nevěrníci. Často jde o osoby, které hluboce věří v monogamní vztah – alespoň ve vztahu ke svému partnerovi. Zároveň se

→ však sami ocitají v konfliktu mezi vlastními hodnotami a chováním. Mnohdy mají za sebou desetiletí věrnosti, než jednoho dne překročí hranici, o níž si mysleli, že ji nikdy nenaruší – a riskují, že všechno ztratí. Pro záchvěv čeho? Románek je aktem zrady, ale taky výrazem touhy a ztráty. A v samotné podstatě nevěry pak často najdeme touhu po emočním spojení, po něčem novém, po svobodě, autonomii, po sexuální síle, ale i přání znovu najít poztrácené částčky sebe samých,“ vysvětluje terapeutka.

NEVĚRA JAKO BUDÍČEK VZTAHU?

Když už tedy nesbalíme nevěrníkovi kufry a dáme vztahu šanci, je podle odbornice potřeba uzavřít pomyslnou novou dohodu. „Konec nevěry nemusí být koncem vztahu. Může být začátkem vztahu nového,“ míní a radí, abychom nahlíželi na nevěru z jiného úhlu. Abychom ji nevnímali jako totální kolaps a krach soužití, ale jako pomyslný budíček, který se námi svým urputným a protivným zvoněním snaží doslova zatrást. Abychom se na realitu společného života podívali jinak a promysleli si, co vlastně od vztahu očekáváme do budoucna.

Esther Perel upozorňuje, že milostná avantýra je mnohdy důsledkem situace, kdy vztah ovládne rutina a pohodlí udusí jakékoli vzrušení. Podle jejího názoru je potřeba i po letech vztahu (či právě po nich) stále investovat do toho, aby vztah mezi partnery úplně neuschnul a nezanikl. Stojí prý za to si znovu a znovu připomínat, proč jsme se kdysi přitahovali a co nás k sobě táhlo.

„Důležité je udržovat otevřenou a upřímnou komunikaci, učit se sdílet své pocity, potřeby a obavy. Věnovat si čas na společné aktivity, které oba baví, a pečovat o intimitu. Neměli bychom podceňovat význam vzájemného ocenění a podpory. Když se oba partneři cítí ve vztahu ceněni a milováni, je pravděpodobnost nevěry mnohem nižší,“ souhlasí Marek Broul a dodává, že pokud už k nevěře dojde, je důležité se situací naložit citlivě a konstruktivně.

„Prvním krokem je upřímný rozhovor, při němž si partneři navzájem sdělí své pocity a důvody, které k nevěře vedly. Je třeba si uvědomit, že obnovení důvěry bude vyžadovat čas a trpělivost,“ upozorňuje sexuolog. Doporučuje zvážit i párovou terapii, která může dvojici nabídnout pocit bezpečného prostředí pro řešení problémů a hledání cest k posílení vztahu. Otevřenost, ochota odpustit a společné úsilí o změnu jsou podle něj zásadní pro překonání krize. ■

MONIKA OTMAROVÁ

DALI BYSTE DRUHOU ŠANCI PARTNEROVI, KDYBY VÁS PODVEDL?

Možná ano, ale nebylo by to zadarmo. Nevěra je obrovská facka. Asi by mi trvalo dlouho, než bych mu byla schopná znovu důvěřovat. Jsem ve vztahu dvacet let a umím si představit, že se „úlet“ může stát. Nechtěla bych jen tak zahodit všechny společné roky a rodinu kvůli jednomu selhání.

Pokud by partner dokázal přiznat, co udělal, a opravdu toho litoval, asi bych do toho šla. Musela bych ale vidět upřímnou snahu, žádné výmluvy.

Jana, 42 let

Budu znít staromódně, ale pro mě je věrnost základ. Někteří lidé dokážou nevěru odpustit, já ne. Víím, o čem mluvím. Zkoušela jsem to v minulém vztahu a výsledek byl jediný: půl roku jsem žila v permanentním napětí, kontrolovala mu telefon, přemýšlela, jestli mluví pravdu.

Nakonec jsme byli nešťastní oba. Takže dnes už vím, že bych druhou šanci nedala – ne kvůli pomstě, ale kvůli vlastnímu klidu.

Pavla, 29 let

Nejsem naivní. Viděl jsem dost vztahů kolem sebe a mám i osobní zkušenost, abych věděl, že lidé občas uklouznou. Pokud by šlo o jednorázovou záležitost v nějaké slabé chvilce, asi bych to dokázal překousnout. Kdyby ale šlo o dlouhodobý románek, to už je pro mě jiná liga. Tam si myslím, že dotyčný nechce jen dobrodružství, ale druhý život – a do toho bych nešel.

Karel, 50 let

Záleželo by na okolnostech. Pokud by to bylo jednorázové zahnutí, po kterém by partner přišel a situaci chtěl řešit, protože by mě nechtěl ztratit, možná bych byla schopná o vztahu přemýšlet. Ale když někdo udržuje paralelní vztah, lze druhému přímo do očí týdný, měsíce, nebo dokonce roky, vidím v tom vědomou dvojí hru, nikoli omluvitelnou chybu. Tam je pro mě konečná hranice.

Tereza, 33 let

Ne. V tom mám definitivně jasno. Když mě podvedla bývalá žena, snažili jsme to „slepit“. I když jsem se tvářil, že jedu dál, drhlo to. Stejně jsem jí nevěřil, hlídal ji, podezíral – ten pocit zrady zkrátka nezmizel. A hlavně: když vás někdo dokáže zradit jednou, co zaručí, že to neudělá znovu? Měl jsem se tehdy hned sebrat a odejít, ale neudělal jsem to. O tři roky později jsem toho jen litoval, byla mi zase nevěrná. Dnes už vím, že bych neodpustil.

Milan, 47 let