

GÁBOR MIHALEC

UŽ SI SE MNOU



NEHRAJ

Co (ne)dělat,
aby nám bylo
ve vztahu
dobře

OBSAH

OSOBNÍ VYZNÁNÍ.....	13
----------------------------	-----------

1. kapitola

DEFINICE NAŠEHO TÉMATU.....	17
Jak často se tento fenomén vyskytuje?	21
Znamená jeden polibek nevěru?	23
Vědomé rozhodnutí nebo hra hormonů?.....	26
Příčina nebo symptom?	31
Přináší flirtování a nevěra užitek?.....	34
A co když je už pozdě na prevenci?.....	36
Shrnutí.....	41

2. kapitola

POVRCHNÍ, FUNKČNÍ A HLUBKÉ.....	43
Shrnutí silných a slabých stránek	44
Povrchní manželství	47
Funkční manželství.....	49
Hluboké manželství.....	50
Test vašeho vztahu.....	51

3. kapitola

DEFINUJ SI SVŮJ VLASTNÍ VZTAH	53
Kým jsme jeden pro druhého?	57
Stručná historie kultury manželství	59
Osvícenství.....	60
Evoluce.....	63
Sexuální revoluce	66

Co znamená manželství?	70
Shrnutí	75
Tři typy manželství a definice manželství	75
Cvičení	75

4. kapitola

CHRAŇ SI HRANICE VLASTNÍHO VZTAHU	79
První kapitola mého života	79
Druhá kapitola mého života	80
Třetí kapitola mého života	81
Dilema porouchaného radaru	83
Dvojsmysly	83
Testování doteků	84
Používání seznamovacích stránek a aplikací	84
Vnitřní a vnější hranice	86
Ne pouze přežít	88
Shrnutí	91
Tři typy manželství a ochrana jeho hranic	91
Cvičení	92

5. kapitola

NEODKLÁDEJ MINULOST STRANOU, VYŘEŠ JI	95
Kostlivec ve skříni	98
Zranění z naší původní rodiny	98
Zdravá a dobře fungující rodina	103
Naproti tomu v dysfunkční rodině	104
Zranění z předchozích vztahů	107
Etapy vývoje	108
Odložili jsme minulost správně?	115
Shrnutí	117
Tři typy manželství a vyřešení minulosti	118
Cvičení	118

6. kapitola

PRACUJME NA TOM NA 100 %	121
Manželství přirozeně tíhne k rozvodu	123
Posilování manželství jako součást rodinného rozpočtu.....	127
Pozitivní vedlejší efekt párové terapie.....	128
Vklad a zisk.....	130
Sobectví způsobuje, že člověk není schopen žít v manželství	132
Shrnutí.....	133
Tři typy manželství a 100% investování	134
Cvičení.....	134

7. kapitola

JAK VYTVÁŘET ATMOSFÉRU DŮVĚRY A INTIMITY V MANŽELSTVÍ... 137	
Účinný lék proti bolesti hlavy.....	143
Odstraňte překážky	149
Shrnutí.....	153
Tři typy manželství ve vztahu k důvěře a intimitě	153
Cvičení.....	154

8. kapitola

ZBAV SE VŠECH PARAZITŮ	157
Co je považováno za závislost?	161
Jaké úrovně má sexuální závislost?	162
První úroveň.....	162
Druhá úroveň	165
Důležité závěry ohledně fází závislosti	168
Cesta k uzdravení	170
Co je špatného na pornografii?	176
Shrnutí.....	179
Tři typy manželství a paraziti.....	180
Cvičení.....	180

9. kapitola

MLUVTE! MLUVTE! MLUVTE SPOLU!	183
Propojení mezi mluvením o sexu a sexuálním uspokojením	183
Úrovně intimní komunikace	184
Úroveň 5: Úroveň klišé.....	185
Úroveň 4: Úroveň faktů.....	185
Úroveň 3: Úroveň myšlenek a názorů.....	185
Úroveň 2: Úroveň emocí.....	186
Úroveň 1: Úroveň intimní komunikace	186
Čtyři kroky ke skutečnému porozumění.....	187
Krok 1. Vyjádři svoje pocity.....	188
Krok 2. Pokládej otevřené otázky	189
Krok 3. Prohloubení partnerova vyjádření	189
Krok 4. Vyjádři svoje pochopení!.....	190
Mluvme o sexu – ale jak?	190
1. Tajemství.....	196
2. Překvapení.....	196
3. Soukromá sféra	197
Shrnutí.....	200
Tři typy manželství a rozhovory o sexu	201
Cvičení.....	201
1. Jak vyjadřovat svoje emoce přímo	201
2. Věty, které napomohou zahájit intimní rozhovor.....	203
3. Miláčku, měli bychom mluvit	203
4. Od A po V.....	204

10. kapitola

MĚLI BY ZNÁT VŠECHNO LÉPE: LÉKAŘI, PSYCHOLOGOVÉ, UČITELÉ, PRÁVNÍCI A DUCHOVNÍ	205
DOSLOV	215
SEZNAM LITERATURY	217

1. kapitola

Pojmenujme to: flirtování, aférka,
paralelní vztah – nebo jak?

DEFINICE NAŠEHO TÉMATU

Ve chvíli, kdy se pokusíme definovat nevěru, rychle pochopíme, jak obtížně je postižitelná. Jak bychom měli pojmenovat něco, co chceme teprve na následujících stránkách analyzovat? Mnoho lidí nerado používá slovo „nevěra“, protože zní výslovně negativně. Termín nepřímou říká, že člověk, který je nevěrný, je někým, kdo podvádí, klame, ukrývá tajemství a „hraje svoji hru“. Někteří se domnívají, že bychom měli najít neutrálnější výraz, který neobsahuje morální soud, abychom se tak vyhnuli odsuzování. Pokud použijeme slovo „podvádět“, setkáváme se se stejným problémem. Je logické, že věrný je pouze ten, kdo dodržuje slib věrnosti, který dal svému partnerovi. Znamená to tedy, že lidé si mohou být věrní pouze v manželském vztahu a že o nevěře nemůžeme hovořit ve spojení s jinými formami partnerství? To zní také problematičtěji. Termín „cizoložník“ má také negativní konotaci a jasně se vztahuje na někoho, kdo porušil manželský slib. Zdá se, že se slovu nevěra nevyhneme, a zdá se také, že vzhledem k tomu, jak je nevěra negativně vnímána, jestliže k něčemu takovému dojde, není cesta zpět. I když to platí v mnoha případech, existují také optimis-

tičtější příběhy. Některé páry dokázaly uplatnit to, co se takto tvrdě naučily, a zůstaly spolu. Jak tedy potom nazveme tento fenomén? Byl to milostný poměr? Tento termín naznačuje, že šlo o dlouhodobý vztah. Takový člověk žil ve vztahu celé měsíce, nebo dokonce roky. Jak potom nazvat „nevěru jedné noci“? Nemohli bychom zde použít například termín „uklouznutí“? To nám říká, že člověk ví, kam směřuje, a i když se částečně odchýlí od své trasy, dokáže ji znovu propočítat, stejně jako to dělá navigace GPS, a rychle se vrátí do původního směru. Taková definice však nebere v úvahu ty, kdo ve stejném okamžiku jedou úplně odlišnými směry a mají to dobře promyšlené. Přirozeně, když uvažujeme o tomto tématu, nemůžeme opomenout ani takové lidi. Neměli bychom raději přijmout morálně neutrální výraz „paralelní vztah“? Sám jsem s tímto termínem zápasil. Na jedné straně vypadá jako dobrá volba, jako neutrální vyjádření skutečnosti, kdy člověk ve stejnou dobu udržuje více vztahů. Na druhé straně cosi hluboko ve mně proti použití tohoto výrazu protestovalo. Již při svých prvních zkušenostech s páry, které mě požádaly o pomoc, jsem pochopil, jak ničiví zážitky to pro ně představovalo! Uvědomuji si, že mnozí budou namítat, že bychom už měli opustit starou ideu monogamie, že by lidstvo mělo být daleko odolnější proti „základním biologickým předpokladům proti polygamii lidí“, jak se často uvádí. Později o tom budu hovořit, ale dovolte mi pouze uvést, že existuje mnoho argumentů, které podporují monogamii. Hluboko v lidském nitru je uložena potřeba sdílet život s další lidskou bytostí a je těžké naplnit tuto potřebu intimity ve vztahu s více partnery.

Dobrým příkladem je Kusekwa, můj africký spolužák na univerzitě v Německu. Jednou jsem se ho zeptal, jak se seznámil se svojí manželkou, se kterou žil ve zjevně harmonickém manželství a vychovávali spolu šest dětí. Překvapil mě příběhem o tom, jak jeho rozhodnutí vzít si Martu zničilo jeho rodinu. Otec Kusekwy byl náčelníkem kmene a měl šest manželek. Trávil jeden večer a jednu noc každý týden se synem Kusekwou, s jeho matkou a sourozenci. Stejně tak to dělal s dalšími ženami a dětmi. Když Kusekwa potkal Martu, poznal, že svoje pocity

nemůže sdílet s nikým dalším. Dokázal žít v hlubokém vztahu pouze s touto ženou. To ovšem bylo v protikladu se zvyklostmi jeho kmene a s animistickým náboženstvím, které praktikovali. Odporovalo to dokonce i jejich ekonomickému pojetí, protože v jejich kultuře ženy pracují a muži si užívají výhod života. Otec řekl svému synovi: „Kusekwo, nevíš, že tě tvoji lidé zavrhnou, takže nebudeš moci být jejich náčelníkem a budeš místo toho celý život pracovat?“ Kusekwa to věděl velice dobře, a přece se rozhodl pro monogamní vztah. Ve svém srdci neměl místo pro žádnou jinou ženu než pro svoji Martu.

Opustil jsem některé zřídka používané termíny jako „extradyadický vztah“ (extra = mimo, dyáda = vztah dvou osob), který vyjadřuje stejnou myšlenku jako „paralelní vztah“ a rozumí mu pouze odborníci. Někdy se používá termín „vztahový trojúhelník“, který má výhodu v tom, že naznačuje spojení účastníků a porovnává je navzájem. Je to však zavádějící výraz, který naznačuje, že vztahovou hru hrají tři rovnocenní partneři, zatímco ve skutečnosti takové uspořádání končí typicky tím, že v určitém okamžiku se jeden z nich cítí být zrazen.

Nakonec jsem se rozhodl přiklonit k termínu „nevěra“, i když si uvědomuji, že to není nejlepší výraz, nicméně může být nejlepší možnou volbou pro vlastní téma této knihy. Přál jsem si, aby už z titulu knihy bylo zřejmé, o čem pojednává. Ostatně, jaká by byla šance, že byste si koupili knihu s názvem „Vztah, který je chráněn před extradyadickými vztahy“?

Zvolil jsem si termín, ale ještě jsem nedefinoval, co ve skutečnosti znamená. Dříve než zformuluji svoji definici, je podle mě důležité uvést, jak tento termín chápou druzí. Byl jsem velmi překvapen tím, jak málo definic výrazu nevěra můžeme najít v odborné nebo populární literatuře. Uvádím krátký přehled.

Podle Pattona a Childse slovo „aférka“ popisuje situaci, kdy si on nebo ona začne mimomanželský vztah, protože jeho nebo její manželství není dobré.¹ Je zajímavé si všimnout, že k nevěře může přispět i obyčejný koníček, a to ukazuje, že příčinou nevěry je špatná kvalita vztahu.

Jiná definice hovoří o vztahu v trojúhelníku a nazývá ho akutně-kritickou životní událostí, která „naznačuje, že ve vztahu byla latentní krize, kterou partneri podcenili“.²

Třetí definice přistupuje k nevěře z perspektivy obsahu vztahu: „...každá životní situace, která vyvolává chronickou a nesnesitelnou emocionální bolest a narušuje tím integritu člověka a brání mu v tom, aby se cítil oceněný a měl pozitivní sebepojetí, je nepříjemná.“³

Čtvrtá definice vychází z konfliktu mezi věrností a nevěrou. Cloud a Townsend tvrdí, že věrnost znamená partnerskou důvěru ve všech oblastech, nejen v oblasti sexuality.

Našemu partnerovi jsme věrní, když nám může důvěřovat, že budeme plnit náš podíl odpovědnosti a naplníme sliby, které jsme mu dali. Věrnost tedy zahrnuje nejen tělesnou, ale i duševní věrnost. Nevěra může mít mnoho podob, jejichž společným jmenovatelem je to, že všechny vstupují mezi manžele jako partnery.⁴

Další definice se zabývá zajímavým pohledem, když zdůrazňuje, že ten, kdo podvádí, si velmi dobře uvědomuje, že překračuje neviditelné hranice: „Každé sblížení je nebezpečné, pokud si uvědomuješ, že by se tvoje žena cítila špatně, kdyby sledovala tvoji interakci s cizí ženou, nebo by se cítila ponížena důvěrností, kterou jsi vůči ní projevil... Takový manžel svoji ženu podvádí, ať si to dokáže přiznat, nebo ne. Dokazuje to skutečnost, že toto tajemství skrývá.“⁵

Podle mého pochopení je tedy nevěra situace, kdy člověk žije v deklarovaném vztahu a emocionálně a/nebo fyzicky se zapletl krátkodobě či dlouhodobě, jednou nebo opakovaně, se třetí osobou.

Rád bych ještě upřesnil klíčové části mé definice. Zaprvé, nevěra je proces. Není to nečekaný a okamžitý čin, ale jde spíše o dlouhodobější proces. Něčím začíná, pak se rozvíjí děj (který se odehraje v daném okamžiku) – a to vše nese své důsledky. Zadruhé, může ovlivnit všechny formy vztahu, o kterých jsme mluvili. Nemusí se odehrát pouze v manželství, ale i v partnerství nebo v době, kdy lidé spolu chodí. Může se projevit ve spojení s tím, co partneri považují (prohlašují) za vztah. Zatřetí, nevěra je něco, co se může odehrát jednou nebo se

opakuje několikrát, může trvat krátkou dobu nebo dlouhá léta. Začtvrté, může probíhat v oblasti sexuální nebo emocionální. Zamilování do třetí osoby může být nevěrou, i když neproběhne žádný intimní vztah. Nevěrou je také to, když proběhne sexuální styk bez jakékoliv emocionální vazby. Přirozeně, když se dotyční lidé sblíží emocionálně i sexuálně, jde také o nevěru. Definice má sloužit jako celkový pohled na dané téma, které budu postupně prohlubovat a rozšiřovat.

JAK ČASTO SE TENTO FENOMÉN VYSKYTUJE?

Nevěra se podle obecného vnímání vyskytuje v rozmezí někde od „nevyskytuje se vůbec“ až po „dělá to úplně každý, ale zapírá to“. Proč to říkám? Nevěra je fenomén, který způsobuje zármutek, provází ho negativní emoce, hanba a popírání. Objektivní zmapování je proto téměř nemožné. Všechny shromážděné údaje je třeba analyzovat a zacházet s nimi velmi obezřetně. Podobně je třeba přistupovat i k interpretaci shromážděných údajů.

První údaje, které jsem získal, naznačovaly nulový výskyt. Něco jako nevěra neexistuje. Po vydání knihy *Nevěra a co se za ní skrývá* jsem za přítomnosti stovek lidí vedl interview s její autorkou dr. Kitti Almási. V jednom okamžiku během rozhovoru stručně zmínila empirickou studii o tom, jak často se v běžné populaci vyskytuje nevěra. Požádala publikum, aby zvedli ruku ti, kdo podvedli svoje partnery. Výsledek byl jednoznačný: ruku nezvedl ani jeden člověk. Ani jeden ze vzorku stovek přítomných se nedopustil nevěry: to znamená, že v dnešní společnosti „nevěra neexistuje“. Je ovšem zvláštní, že téma o nevěře zaujalo stovky lidí natolik, že přišli na autorské uvedení knihy.

Později jsem si tento „výzkum“ zopakoval sám. Tentokrát mě výsledky překvapily. Na vzdělávacím semináři s názvem *Spojujeme*, na kterém jsem pracoval s 65 páry, jsem požádal účastníky, jestli by povstal někdo, kdo se dopustil nevěry. Byl jsem překvapen tím, že povstalo pět mužů a žen. Očekával jsem, že nikdo nepovstane, a tak si umíte asi představit, jak mě to ohromilo. Rozhodl jsem se, že už to příště dělat nebudu. Nicméně, získal jsem druhý výsledek pro odpověď na naši otázku: pět