

## \* Nevěra se neodpouští...

Jste ženatí a máte pocit, že se vám všechno boří pod rukama? Na to má psycholog Jaroslav Simon jednoduchou odpověď: Stále ještě v sobě nosíme prokletí nedávno minulé doby.

**T**o se podle něj projevuje v mnoha oblastech. Jako příklad uvádí trh s auty. Na silnicích dříve jezdila spousta ojetin. Důležité bylo, že to jede. Když to nejelo, tak se šlo k nějakému automechanikovi, aby auto co nejlevněji opravil. Situace

se ale změnila. Mnoho lidí má kvalitní vozy a starají se o jejich stav. Nechodí do servisu jen v případě poruchy, ale preventivně. „To platí obdobně i ve vztazích. U nás stále ještě přetrvává, že to ždímáme, dokud to jede. Do servisu – k odborníkovi – zajdeme až v případě krize, když už to nejede – například když hrozí rozvod. Pak chceme rychlou opravu, ať to stojí co to stojí. Investovat do kultivace svého partnerského vztahu u nějakého odborníka padesát tisíc by přineslo určitě spoustu pozitiv s dlouhodobým efektem. Ale kdo je k tomu ochoten? Přitom někteří by v oné krizi byli ochotni investovat i milion. Ale už je pozdě. Navíc vinou rozvodu o miliony přijdou.“

**Kdo nakonec tu pomoc vyhledá – muž, nebo žena?**

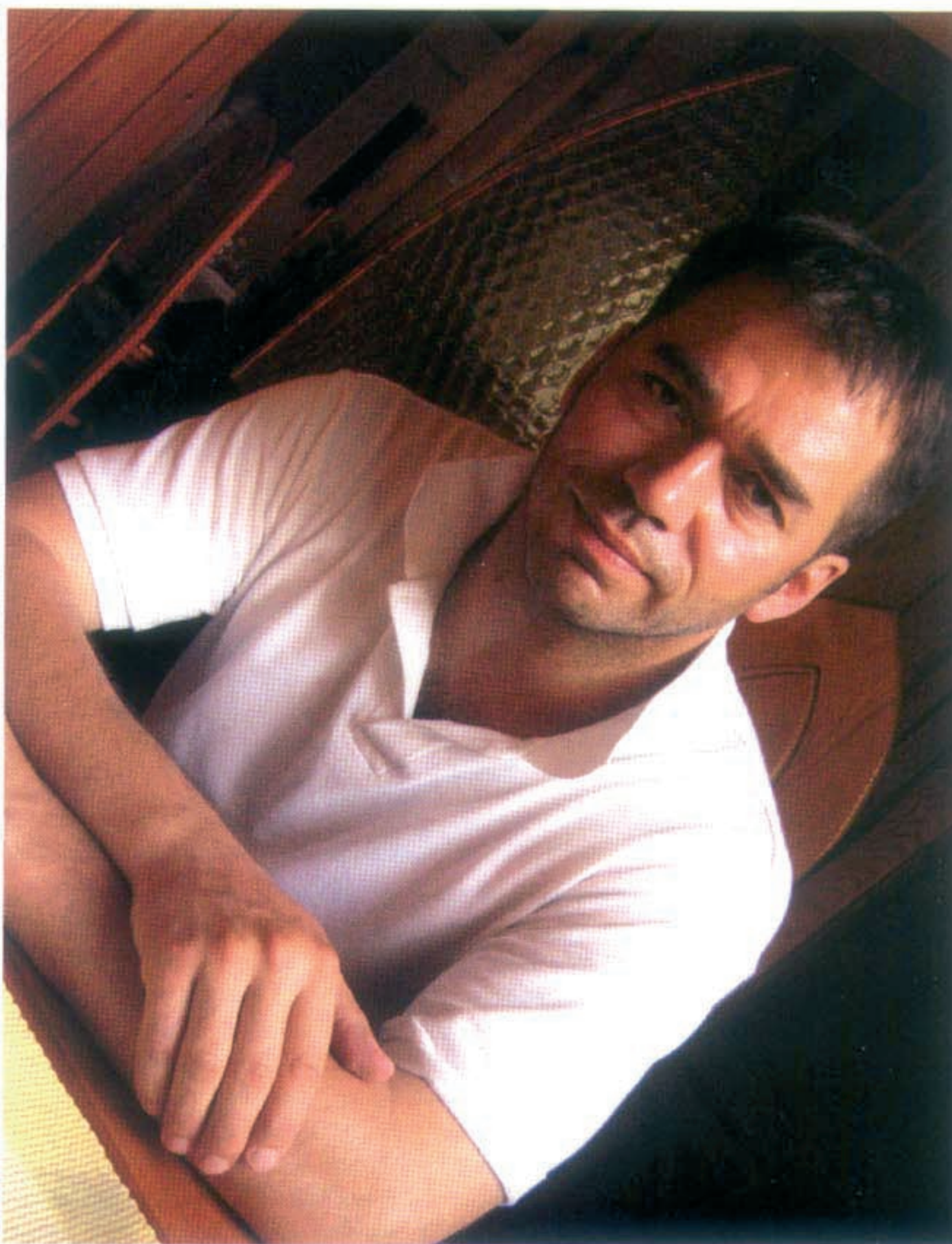
Ženy jsou více otevřené svým pocitům, snáze vyhledávají pomoc. Muži se více brání přiznat si své pocity, slabé stránky, své neúspěchy, potřebu

pomoci. Navíc

**Investovat do kultivace svého partnerského vztahu by přineslo spoustu pozitiv. Ale kdo je k tomu ochoten? V krizi by někteří investovali i milion. Ale už je pozdě a rozvodem ještě o další miliony přijdou.**

v této oblasti existuje u nás stále ještě mnoho předsudků a neznalosti. Znáám vysokoškolsky vzdělané lidi, kteří neznají rozdíl mezi psychologem a psychiatrem. Proč se pak rozvedený muž vrhá do manželství znovu, třeba s partnerkou o dvacet let mladší? Každý chce být šťastný a snaží se o to po svém. Někdo se vrhá. Mohou mít dobré manželství jen lidé, kteří dovedou být sami? Nemyslím si. Jsou lidé, kteří dovedou být sami, ale nedovedou

fungovat ve vztahu. A pak jsou lidé, kteří nedovedou být sami, a mají výborné manželství. Důležitá je jejich vzájemná kompatibilita, to, že se dobře doplňují a jestli existuje v jejich vztahu rovnováha. Pokud se tedy sejdou jedinci, kteří jsou velmi navázaní jeden na druhého, může to skvěle fungovat. Problém nastává, pokud se jeden z nich začne měnit – osamostatňovat se.



Psycholog Jaroslav Simon tvrdí, že pro partnerský vztah může být užitečné, když lidé dovedou být také sami. „Pokud lidé vydrží sami se sebou, snáze vydrží i s druhým.“

Potom je důležité tuto změnu s partnerem komunikovat, aby věděl, co se děje. Často je toto osamostatňování druhým partnerem vnímáno jako důkaz, že existuje někdo třetí, anebo jako projev toho, že mne ten druhý už nemá rád. To je častým problémem v psychoterapii, pokud se klienti díky ní začnou pozitivně měnit a jejich partneři z toho mají strach. Je to rovněž téma u lidí, kteří na sobě aktivně pracují i mimo terapii v rámci osobního rozvoje či duchovního růstu.

**Co myslíte tím komunikováním?**

Například žena si v určité fázi uvědomí, že už nechce být ta

usměvavá, která na všechno přistoupí a souhlasí s mužem. Začne se tedy více ozývat a i projevovat negativně. To je z jejího úhlu pozitivní změna a posun. Okolím však bývá vnímána negativně, a navíc tomu okolí nerozumí. To je třeba vysvětlit. Stejně tak muž, který si uvědomí, že funguje jen pro práci a pro rodinu a že mu něco důležitého schází. Začne zase po letech s kamarády hrát fotbal, v kapele nebo jezdit na vodu. I to se musí vykomunikovat. Odpadají pak otázky typu „co je za tím“, „proč tak najednou nějaká změna“, „asi pro něho už rodina moc neznamená“, „určitě má milenku“... Někdy



je ta změna u jednoho z partnerů taková, že se utrhne – že si uvědomí, že se jejich cesty opravdu rozcházejí.

**Proč se dnes ještě lidé hromou do manželství? Aby se mohli rozvést?**

Lidé se dnes více rozvádějí také proto, protože jsou více sami sebou, nechtějí už hrát pokrytecké hry nebo se chovat, aby okolí neřeklo. A to je dobře. Na druhé straně se mnoho lidí rozvádí, protože se jim rozsypala iluze, že manželství jim přinese jen pozitivita a výhody a celé to štěstí bude zadarmo. Jednoznačná pozitivita manželství přináší například při splácení hypotéky. Ve dvou se lépe splácí. Pokud ale od manželství očekáváme něco více, musíme počítat s problémy a komplikacemi. Někomu stačí splácení hypotéky.

**Jak ideálně zvolit ideální manželku, partnerku na celý život?**

To nevím. Někdo to má postavené na rozumu, někdo se spíš opírá o to, jak to cítí. Každopádně jako nejužitečnější radu bych viděl – nehledejte ideální partnerku. Neexistuje. Avšak existuje ideální soužití. Hledám-li ideální partnerku, předpokládám, že já sám jsem ideální partner. V tom jsou obsažena už dvě pochybení – o mé ideálnosti muže a o existenci ideální ženy. Takže já jsem

**/// K nevěřám dochází a docházet bude. Jsem pro to, ať si každý žije po svém. S jedním partnerem můžeme ale určitě dosáhnout větší hloubky vztahu než tehdy, jsme-li ve více vztazích současně. ///**

v pořádku a na sobě pracovat nemusím. Když najdu onu ideální, předpokládám, že takovou zůstane. Anebo pokud mám dojem, že jí trochu chybí, zaměřím se na její převýchovu. V případě představy ideálního soužití vycházím z toho, že ho aktivně tvoříme oba.

**Jak moc je důležitý pro dobrý chod manželství sex?**

Různě. Každý to má se sexem jinak. Určitě však nemít sex před svatbou je podle mého názoru hloupé pravidlo. Je důležité, aby se dva lidé dobře poznali i v této

oblasti. Některé věci se dají ovlivnit a změnit, ale jen do určité míry. Sex však hodně souvisí s jinými věcmi. Sexuální problémy mají často příčinu v partnerských problémech nebo v problémech osobních jednoho z partnerů. Například deprese nebo stres z práce může u muže velmi výrazně snížit pohlavní výkonnost. Potom jednostranné ovlivňování této výkonnosti pomocí různých preparátů či léků je jen vytloukání klínu klínem a neřeší příčiny. Obecně si myslím, že se k tématu sexu přistupuje příliš technicky.

**Na čem myslíte, že by mělo být postavené manželství?**

Nebudu říkat, co by se mělo, protože to sám neslyším rád. Ale já osobně ho chci mít postavené na lásce a respektu.

**Jak do toho zapadá nevěra?**

K nevěřám dochází a docházet bude. Díky mé práci s klienty jsem zcela oproštěn od moralizujícího hodnocení nevěry. Život totiž neběží tak, jak si ho naplánujeme. Vzpomínám si na jednu klientku, která se přiznala: „Vždy jsem byla rázným odpůrcem nevěry a nikdy jsem nechápala, jak to někdo může udělat. Jsem vdaná patnáct let, máme dvě děti, a teď jsem do toho spadla, ani nevím jak. Teď dělám to, co jsem celý život odsuzovala.“

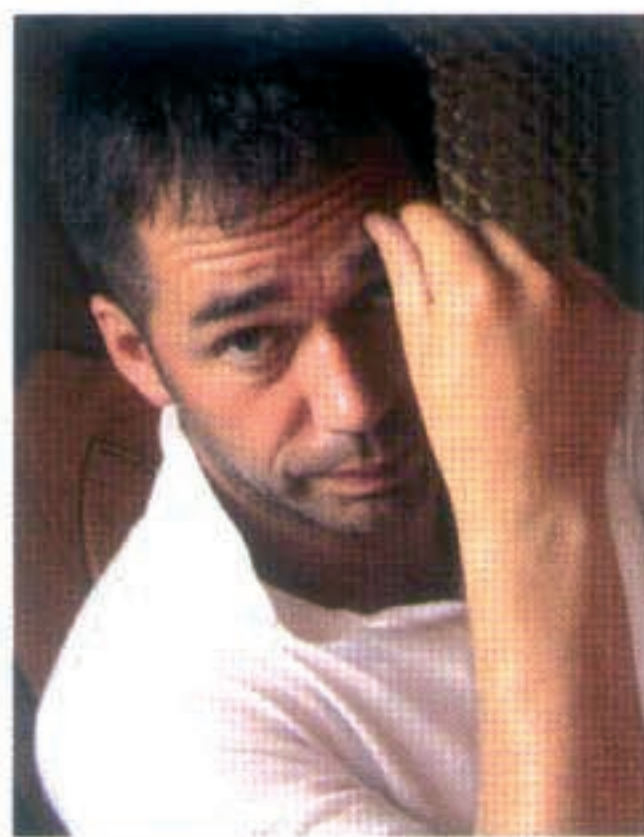
**Patří nevěra k dobře fungujícímu manželství?**

Pokud mi manželství dobře funguje, nepotřebuji být přece nevěrný. Ale existují muži a ženy, kteří jsou nevěrní, a přesto jim manželství dobře funguje. Většinou do té doby, než to jejich partneri zjistí. Jiná moje klientka nebyla ani tak zklamaná

nevěrou samou, jako tím, že to zjistila. Do té doby totiž žila ve sladké nevědomosti a podle svých slov byla s manželem desítky let šťastná. Jsem pro to, ať si každý žije po svém. S jedním partnerem můžeme ale určitě dosáhnout větší hloubky vztahu než tehdy, jsme-li ve více vztazích současně. Je to samozřejmě daleko pracnější.

**Proč jsou lidé nevěrní?**

Nevěra má více příčin. Mnoho lidí nemá čas, energii, odvahu nebo chuť zabývat se



nemají odvahu k rozvodu. Další příčinou může být, že hledají kvality a vlastnosti, které nemá jejich partner – třeba vášnivost, něžnost, schopnost naslouchat a podobně.

**Existuje nějaké jiné řešení?**

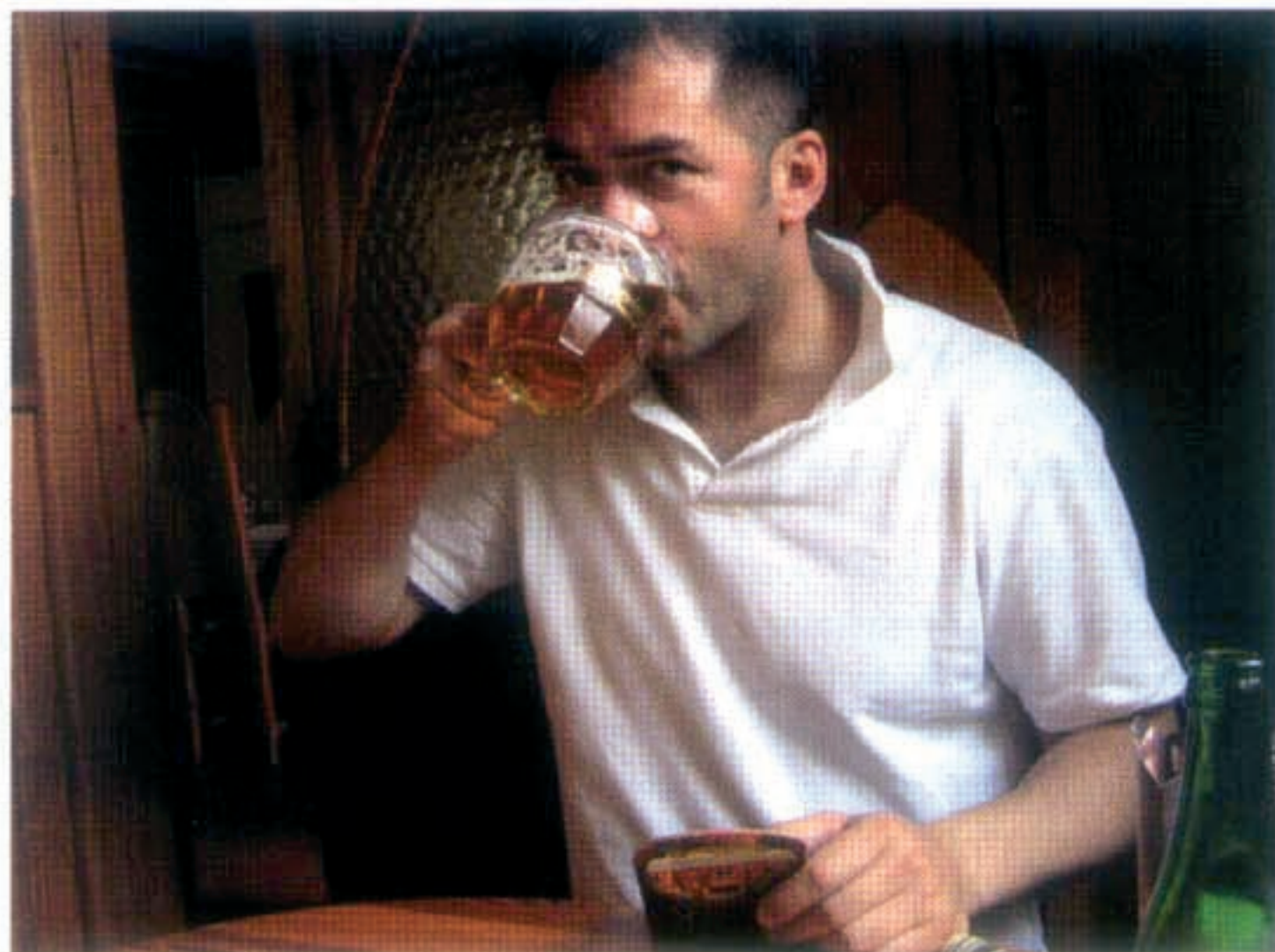
Řešením je hledat tyto kvality v současném partnerovi. Nebo se je snažit v něm probudit.

Nebo ho brát takového, jaký je.

**Jak se dá nevěře zabránit?**

Osobně moc nevěřím na ovládnání se. Vztah by měl mít takovou hodnotu, že k nevěře nedojde. A pokud chci, aby jeho hodnota byla trvalá, musím o něj pečovat, kultivovat ho. Proto i když dojde k nevěře, vedu klienty k tomu, aby se zajímali, proč se to stalo, jaké jsou možné příčiny. A na těch je potřebné pracovat. Pokud se nevěra

„Pokud si na internetu prohlížím fotky krásných žen a sním o tom, jaké by to s nimi bylo, a pak zavřu počítač a jdu rozmrzele domů, je to neužitečné snění. Pokud si po tom prohlížení uvědomím, jak bych mohl vztah s manželkou obohatit, bylo to užitečné snění.“



partnerskými vztahy a pracovat na jejich problémech a kultivaci. Převládá trend žít rychle a povrchně. Mnoho energie dnes spotřebuje práce. Nevěra je pak určitým jednoduchým východiskem a zároveň zdrojem vzrušení, útekem před problémy i ze stereotypu a jednostrannosti života. Lidé bývají nevěrní také proto, že

dobře zpracuje, může vést k obohacení a zlepšení partnerského vztahu.

**Má se nevěra odpustit?**

Rozhodně ne. Pokud se nevěra odpustí, vede to často k dalším problémům, případně k další nevěře. Nevěra se musí jako každé zranění správně ošetřit. Pokud se tak nestane, rána může dále hnisat. Taková řešení jsou ale vždy individuální. <<