

Nevěra je velmi komplexní a komplikovaná záležitost. Dotýká se člověka, který je nevěrný, obou jeho partnerů i jejich rodin, i když o tom občas nevědí. Pokud se nevěry dopouštějí kolegové, může ovlivnit i vztahy na pracovišti. Nevěrní si mohou být partneři vzájemně nebo se jí může dopouštět jen jeden. Může jít o jednorázový sex nebo se může jednat o dlouhodobý milostný akt, který trvá řadu let. Může zůstat utajená nebo může být odhalena nebo přiznaná či dokonce tolerovaná. Může být rychle prominutá nebo může způsobit rozvrat rodiny. Nevěra je v naší kultuře považovaná za neetickou, je zakázaná, tabuizovaná a častá. S nevěrou se setkává velmi vysoké procento z nás – podle statistik bylo někdy v 80. letech nevěrných kolem 40% žen a 60% mužů, kteří mají stálé partnery.

Co je to nevěra

Definovat přesně, co nevěra je a co ještě není, je problém. Pro někoho je nevěra sexuální akt s jinou osobou než s partnerem, někdo považuje za nevěru zamilovanost do jiného partnera, která není spojena s fyzickou nevěrou, tzv. „citová nevěra“.

Standardně se za sexuální nevěru považuje „soulož nebo jiné sexuální aktivity prováděné s jiným partnerem, než s tím, s nímž osoba žije ve svazku dle zákona či zvykového práva.“ (dle Hartl, P., Hartlová, H.: Psychologický slovník. Praha, Portál, 2000.)

Nevěra z pohledu partnera nevěrného

Vždy záleží na kontextu situace, ale pro většinu lidí nevěra partnera znamená bezprostřední ohrožení vztahu. Jak už slovo nevěra napovídá, týká se víry, víry v toho druhého a ta je otřesena. V takové situaci řešíme zásadní otázky našeho společného soužití, hranice toho, co jsme ochotni tolerovat. Přemýšlíme, zda dokážeme partnerovi dále důvěřovat, zda dokážeme „odpustit“, potkáváme se s vlastními omezeními, s naší žárlivostí, otázkami sebedůvěry a sebevědomí, se závislostí na vztahu s druhým. Musíme čelit bolesti, prožitkům ponížení, selhání, viny, zklamání, vzteku, lítosti. Je toho hodně, co potenciálně musí nést člověk, jehož partner mu byl nevěrný. Tím vším je při řešení nevěry nutno se zabývat. Nicméně, míra zátěže, kterou nevěra přinese, je velmi individuální a nedá se předem odhadnout, stejně jako se nedá předem odhadnout, jak v takové situaci zareagujeme.

Nevěra z pohledu nevěrného

Velká část lidí se snaží nevěru zatajit, protože nechtějí ublížit svému dlouhodobému partnerovi, ale také z důvodů nechuti čelit důsledkům svého jednání. Hovoříme-li o déletrvajících nevěřích, pak je na straně nevěrného častá jakási kombinace úzkosti a radosti. Úzkost pramení z obav o ztrátu partnera dlouhodobého i nového, obav z citového zranění dlouhodobého partnera, souvisí s pocity viny a selhání. Na druhou stranu radost je způsobena novým vztahem, nezátíženým vředností vztahů dlouhodobých, kontaktem s novým partnerem nebo zamilovaností i nádechem dobrodružství, které nevěra má, právě protože se jedná o něco zakázaného.

První pomoc

Ač si lidé často myslí, že nevěra je příčinou krize ve vztahu, bývá spíše jejím příznakem nebo důsledkem. A na to je dobré myslet, když chceme problém nevěry řešit.

Pro partnery nevěrných

Pokud nevěru odhalíte nebo máte podezření (a patříte do skupiny těch, kteří nad tím nemávnou rukou) mluvíte o tom s partnerem a hledejte řešení. Čekat až přijde „vhodná chvíle“ nebo doufat, že se situace změní sama, a trápit se, není úplně zdravá cesta. Nehleďte důkazy v e-mailech a sms zprávách, nechtějte znát detaily, protože tyto věci často jen zvyšují trápení na vaší straně a nepřináší nic, co by pomohlo problém vyřešit. Myslete na sebe a na to, co můžete udělat pro sebe. Myslete na to, kde sou vaše hranice, co nechcete snášet, a naopak, co jste ochotni pro váš vztah udělat. Přemýšlejte i o věcech ve vašem vztahu, které mohly být příčinou nevěry. Dají se změnit? Chcete je změnit? Vedte o tom dialog s partnerem. Najděte si podporu ve svém okolí, někoho blízkého, kdo může být v této náročné době s vámi. Pokud taková podpora není nebo se problém nedaří řešit, obraťte se na odborníka.

Pro nevěrné

Právě děláte něco, čím nejspíše bezprostředně ohrožujete váš dlouhodobý vztah. Buďte si toho vědomi. Je na místě uvědomit si potenciální následky vašeho jednání. Jde-li se o dlouhodobější vztah, přemýšlejte, co potřebujete pro to, abyste se rozhodli zůstat nebo odejít. Setrvalost v trojúhelníkových vztazích je destruktivní a zraňující pro všechny zúčastněné, včetně vás. Možná se nejedná jen o to, že jste se prostě zamilovali. Možná jsou součástí situace také problémy ve vašem dlouhodobém vztahu, a pokud je vyřešíte, pak třeba to, co vám přináší nový vztah, můžete získat i doma. Přemýšlejte o sobě, co potřebujete, po čem v životě toužíte, čeho se vám nedostává. Obvykle nás na druhých lidech přitahuje něco, co bychom chtěli umět nebo mít taky. Můžete to získat jinak než v takovém vztahu? Často máme druhé lidi rádi, právě protože nás mají rádi a my sebe tak rádi nemáme. Co by vám pomohlo mít sami sebe rádi, aniž byste k tomu potřebovali náklonnost druhých? Hledat východisko z trojúhelníkových vztahů může být nesmírně obtížné. Pokud se vám nedaří problém zvládat, jak byste potřebovali, vyhledejte psychologa nebo psychoterapeuta.