



NEVERA

– ČO TO JE A ČO S ŇOU?



Mimomanželské kontakty a mimomanželské vzťahy tradične pomenované pojmom nevera predstavujú v manželskej terapii závažnú a častú problematiku. V ich vplyve na manželský vzťah zohráva dôležitú úlohu to, v akom vývojovom štádiu manželstva k nevere došlo, či ide o záležitosť prevažne sexuálnu alebo emocionálnu, resp. či ide o náhodný kontakt, sexuálnu promiskuitu alebo dlhotrvajúci vzťah k jednej osobe. Všetky druhy nevery ohrozujú manželstvo možnosťou akútnej alebo chronickej citovej reakcie oklamaneho partnera, ak dôjde k jej odhaleniu. Dlhotrvalý mimomanželský vzťah navyše ohrozuje manželstvo nebezpečenstvom vzniku emocionálnej závislosti neverného partnera na mimomanželskom partnerovi. Definovať neveru je dosť zložitú, pretože jej ponímanie je pre každé manželstvo individuálne. Vo všeobecnosti ju v našom kultúrnom kontexte definujeme ako milostný pomer s inou osobou, ako s tou, s ktorou žijeme v manželskom zväzku.

Rozoznávame niekoľko základných typov nevery, z ktorých sú niektoré viac a niektoré menej ovplyvniteľné poradenským procesom.

1. ODSKOK – jednorázová, často náhodná záležitosť bez citového vzťahu, je to „využitie“ resp. podľahnutie príležitosti bez prítomnosti citov. Nie je tu prítomné viazanie sa na konkrétnu osobu. Môže byť dôsledkom potreby dokázať si vlastnú sexuálnu schopnosť alebo dôsledkom sexuálnej núdze (odlúčenie manželov...).

2. DOBRODRUŽSTVO – tu hrá dôležitú úlohu sexuálna zvedavosť, snaha o spestrenie života, po poznaní nového. Jej cieľom nie je otriast' manželstvom žiadneho z partnerov. Je krátke, nezáväzná a je vnímaná ako prechodný doplnok k manželskému vzťahu.

3. VZŤAH – dlhodobý pomer, pri ktorom vzniká citová väzba. Má svoje vývojové štádiá podobajúce sa štádiám manželského vzťahu. Tým, že pri tomto type nevery sú v danom vzťahu obaja jej aktéri citovo zaangažovaní, vzniká problém dvojitého života a vzniku



ilustračné foto: www.huffpost.com

Nevera nie je dôvodom na rozvod.

akéhosi alternatívneho manželstva.

Jednou z najčastejších otázok klientov, ktorí sa ocitli v polohe podvádzaného partnera, je otázka PREČO? PREČO MI TO PARTNER UROBIL? AKÝ MAL NA TO MOTÍV? ČO HO K TOMU VIEDLO?

Z vlastnej psychologickkej praxe môžem povedať, že existuje veľké množstvo typov motivácií nevery. Za najrozšírenejšie môžeme považovať napríklad:

1. Túžbu po zmene a po úniku z prostredia, v ktorom je človek nespokojný so sebou, či svojim partnerom a naivne túto spokojnosť hľadá v náručí niekoho iného, namiesto toho, aby túto nespokojnosť riešil konštruktívnymi spôsobmi.

2. Potreba zbaviť sa pocitov neistoty a menejcennosti, čo súvisí so snahou kompenzovať neúspechy a zlyhania z iných sfér života vo sfére milostnej. Človek je už raz taký, že potrebuje mať pocit úspechu, pocit, „že na to mám“ a vratká pôda mimomanželských vzťahov je pre tento účel často lákavá.

3. Panika životného bilancovania – to je často ďalší z motívov nevery. Je to stav uvedomovania si, keď „unikajú šance mladosti“, a to vedie k túžbe po zmene a po nových zážitkoch. Často ide o pocit prázdneho hniezda zužujúcich sa príležitostí. Hovorí sa tomu aj fenomén zatvárajúcich sa dverí.

4. Neraz motivácia je ÚČELOVÁ – keď cieľom nevery je „potrestanie“ partnera, napríklad pre jeho nevíťavosť, neochotu tráviť spoločne voľný čas. Cieľom môže byť podnietenie jeho žiarlivosti a záujmu zo strany partnera.

5. Citová deprivácia – keď nevera je dôsledkom citového strádania v manželstve, ak ide o určité prejavy vzájomného odcudzenia sa, nezáujem jednej strany o svojho partnera, alebo ak ide o idealizované hľadania „pravej

lásky“ u citovo labilných ľudí. To je napríklad aj princíp kúpeľových lások. Ak som doma s niečím nespokojný, ak mi u partnera niečo chýba a nekomunikujeme o tom, hrozí riziko, že napr. v kúpeľoch stretnem človeka, ktorý mi túto chýbajúcu potrebu nasýti a som zrazu v siedmom nebi. Odtiaľ je iba skok k milostnej afére, pričom si neuvedomujem, že v iných oblastiach spoločného života mi môj partner vyhovuje. Avšak v danej chvíli som oslepený naplnením potreby, ktorou som dlhodobo trpel. A problém je na svete.

Rozdiel medzi neverou muža a ženy

V psychologickom prežívaní existuje rozdiel medzi neverou ženy a neverou muža. Z poradenskej praxe je možné povedať, že nevera ženy pôsobí na manželstvo zhubnejšie, než nevera muža. Zamilovaná žena narúša spolužitie v manželstve, pretože sa v novom vzťahu citovo angažuje, väčšinou odmieta intímne spolužitie s manželom, čo vyplýva zo psychosexuálneho založenia ženy. Zároveň poruchovo a nekooperatívne komunikuje so svojim partnerom.

Manželstvo **pri nevere ženy** je reálne ohrozené hlavne z dvoch dôvodov:

1. reakcia muža, u ktorého prevláda vlastnícky pud vo vzťahu k žene, je veľmi ťažko zvládnuteľná,

2. ak sa reakcia zvládne a muž je ochotný uvažovať o úprave spolužitia, žena je len veľmi ťažko schopná vyrovnať sa s vlastnými pocitmi a zaviesť aspoň formálne spolužitie dovtedy, kým sa jej mimomanželský vzťah vykryštalizuje

Nevera muža – s výnimkou promiskuity je poradenským procesom viac ovplyvniteľná. Muž pri mimomanželskom vzťahu nemá tendenciu popretíhať fungujúcu sieť vzťahov s primárnou rodinou. Tým, že žena nemá natoľko vybudovaný vlastnícky pud, je schopnejšia skôr odpustiť a uvažovať o budúcnosti ako muž, ktorý vníma to, že by bol podvedený, ako životnú hanbu a prehru. Väčšinou platí, že s manželskou neverou sa relatívne ľahšie vyrovnáva žena, pretože muži chápu neveru ako porážku. Ženy, samozrejme, neverou



ilustračné foto: www.huffpost.com

tiež veľmi trpia, ale majú väčšiu schopnosť odpustenia. Dôvody vedúce k tomuto výsledku môžu byť, samozrejme, rôzne.

Nevera nie je dôvodom na rozvod. Dôvodom na rozvod je rozvrat manželstva, k čomu môže, ale nemusí v dôsledku nevery dôjsť. Existuje mnoho dvojíc, ktoré touto krízou prešli a dokázali ju prekonať.

Typické reakcie podvedeného partnera

Reakcie podvedeného partnera:

a) **útočná** - oklamán partner preruší všetky formy spolužitia, zruší sa spoločné hospodárenie a oznámi, že podáva návrh na rozvod, pokiaľ neverný partner svoj mimomanželský vzťah okamžite neukončí. To si môže dovoliť na partnerovi málo závislý človek. Útočný postup núti partnera k rozhodnutiu a ak je u neho silná väzba na rodinu a dieťa, môže to viesť k ukončeniu mimomanželského vzťahu a k návratu k rodine.

b) **obránná** - zruší manželské spolužitie iba čiastočne. Preruší citové prejavy, prejavy lásky a náklonnosti, ale podrží spoločné

hospodárenie a nezruší sexuálne spolužitie. Partnerovi dá dlhodobé ultimátum, dokedy musí mimomanželský vzťah ukončiť (niekedy až 1 rok).

Reagovať na neveru je ťažké a asi nikto nedokáže alebo nemôže, presne povedať, čo by urobil, kým sa do takej situácie naozaj nedostane. Nevera v manželskom zväzku vzniká na základe určitých faktorov, ktoré sú individuálne platné pre ten-ktorý vzťah. Vysporiadanie sa s neverou závisí od jej typu, od osobnosti a temperamentu toho, kto podviedol a toho, kto bol povedený. Závisí aj od fázy, v ktorej sa manželstvo nachádza. Preto všeobecne platné odporúčania môžu byť pri vyrovnávaní sa s neverou neraz zavádzajúce a nie vždy uplatniteľné v každom vzťahu. Ale poslúžia ako malá pomôcka.

Základné odporúčania pri vyrovnávaní sa s neverou

Odporúčané reakcie na odhalený mimomanželský vzťah, aby vzniknutý problém neprešiel do chronického konfliktu:

Reagovať na neveru je ťažké a asi nikto nedokáže alebo nemôže, presne povedať, čo by urobil, kým sa do takej situácie naozaj nedostane.

1. Zamedziť tendencii opakovane vyšetrovať podrobnosti nevery.

2. Diskusiu o nevere uzavrieť v prítomnosti terapeuta, a potom k nej už nepripustiť návrat.

3. Zamedziť tendencii k prerušeniu sexuálneho spolužitia.

4. Nerušiť zaužívané všeobecné návyky spolužitia.

5. Nezavádzať prísnu kontrolu partnera.

6. V oblasti rodinného rozpočtu dohodnúť jasný poriadok.

7. Zakázať dialóg o nevere.

8. V trávení voľného času zabezpečiť otvorené spolužitie.

9. Uzavrieť jasnú dohodu o spolupodielaní sa parterov na plnení domácich povinností.

10. Chrániť deti pred konfliktmi, zabezpečiť ich nedotknulosť a nezaťahovať ich do problémov spôsobených mimomanželským vzťahom.

Nádej na návrat neverného partnera „domov“ je väčšia, keď je atmosféra doma pokojná, nekonfliktná, než keď doma vládne napätie, plač, veľa kritiky, výčitiek, ktoré neverného partnera vyhánajú z domu.

Mgr. Radomír Warošek
psychológ

Pre závislých od alkoholu, drog,
automatov...

KLUB KAHAN

Doplňková sociálna služba projektu
Cesta k domovu

Terapeutická a podporná skupina pre doliečovanie závislých osôb, na pomoc ich rodinných príslušníkov, pre propagáciu zdravého životného štýlu a na zvyšovanie kvality života závislých osôb cez vzájomnú podporu skupiny pod vedením terapeuta.

Organizovanie:

- vzdelávacích podujatí;
- tematických prednášok k jednotlivým závislostiam;
- rodinné terapie;
- duchovná podpora (každý 3. štvrtok v mesiaci).



Stretnutia:

Každý štvrtok
od 16.00 hod do 18.00 hod.
na Jarkovej 79, v jedálni Domova nádeje.

Kontaktná osoba:

Marek Barabas - predseda klubu
tel.: 0944 229 442
klubkahan@gkcharita-po.sk
www.gkcharita-po.sk
www.facebook.com/klubkahan