

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

**NEVĚRA JAKO
FAKTOR OVlivňující
SOCIÁLNÍ ZDRAVÍ**

Bakalářská práce

Kozakevičová Sylvie

Výchova ke zdraví (2010-2013)

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, březen 2013

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 19.4.2013

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé práce Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu při konzultacích, rady, podporu a čas, který mi věnovala.

OBSAH

Úvod	3
1 Zdraví	4
1.1 Pojetí zdraví	4
1.2 Sociální zdraví	6
1.2.1 Zdravá sociální komunikace	7
1.2.2 Nezdravá sociální komunikace	7
1.2.3 Zdravé sociální vztahy	10
2 Partnerské a manželské vztahy	11
2.1 Rozdíly mezi mužem a ženou	12
2.1.1 Potřeby žen a mužů	13
2.2 Výběr partnera	14
2.2.1 Otevřené pravdy při výběru partnera	15
2.3 Láska a zamilovanost	18
2.3.1 Druhy lásky	18
2.3.2 Barvy lásky	20
2.4 Krize ve vztahu	20
3 Nevěra	23
3.1 Typy nevěř	23
3.2 Aktéři nevěř	25
3.3 Důvody proč se dopouštíme nevěř	27
3.4 Prevence nevěř	29
3.5 Dopady nevěř	30
3.6 Léčba v poradnách	34
4 Design výzkumného šetření	36

4.1	Metody výzkumu	36
4.2	Výzkumný vzorek	37
4.3	Cíl výzkumu	37
4.4	Metoda sběru dat	38
5	Kódovací procedury	39
5.1	Otevřené kódování	39
5.2	Axiální kódování	45
5.3	Fáze selektivního kódování	49
5.4	Formulace výsledků šetření	51
5.5	Evaluace	52
	Závěr	53
	Resume	55
	Summary	56
	Seznam použité literatury:	57
	Elektronické zdroje:	58
	Seznam tabulek	59

Úvod

Partnerské vztahy hrají významnou roli v životě každého z nás. Celý život hledáme někoho, kdo by se k nám hodil a s kým bychom mohli utvořit pár. Existuje mnoho rad, jak si partnera vybrat, kde ho najít a jak si ho udržet. Ale neexistuje žádný návod, který by nám zaručil šťastné partnerství či manželství do konce našeho života. Jeden z dotazovaných řekl: „*Je to jako zahrada, když se o ni přestaneš starat, zaroste Ti plevelem.*“ A stejně tak je to s partnerskými vztahy.

Ale než překročíme k partnerským vztahům, definujeme si některé pojmy, které souvisí se sociálním zdravím. Do této skupiny patří zdravá a nezdravá komunikace a zdravé sociální vztahy, od kterých se dostáváme až ke vztahům partnerským.

U partnerství nejdříve zjišťujeme, jaké existují rozdíly mezi mužem a ženou, jaké máme každý očekávání a jaké máme potřeby. Nalezneme zde také teorie, podle kterých si partnery vybíráme a následné stadia lásky, kterými partneři procházejí. Máme mnoho druhů lásky a mnoho způsobu, jak můžeme milovat. Ale láska není vše, protože vztah bývá mnohem komplikovanější a záleží na více faktorech, které vztah ovlivňují.

Další a zároveň poslední částí teoretické práce je pojem nevěra. Kde se snažíme ukázat, kdo se nevěry dopouští, za jakých okolností k nevěře dochází a jaké dopady má nevěra, jak na vztah, tak na samotné aktéry.

Poslední částí je část výzkumná, ve které je nejdříve definováno, co je to kvalitativní výzkum, který je metodou tohoto šetření. Dále jsou zde rozpracovávány rozhovory šesti dotazovaných, kterým byly položeny dvě výzkumné otázky. Zjišťujeme zde, co všechno ovlivňuje jejich partnerské vztahy a posléze i je samotné. Výsledkem těchto rozhovorů bude jedna kategorie, která se pro daný výzkum ukáže jako stěžejní.

1 Zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako: „Stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, a nesestává se jen z absence nemoci nebo vady“.¹ Na zdraví se dá nahlížet z více pohledů. Zdraví můžeme brát jako prostředek k dosažení cíle nebo jako cíl samotný. Jinak na zdraví bude nahlížet sociolog, jinak lékař, jinak idealista a jinak humanista. Lékař si pod pojmem zdraví většinou představuje nepřítomnost nemoci či nějakého úrazu, oproti tomu sociolog pod pojmem zdraví vidí schopnost, zvládat životní role. Podobně zdravého člověka spatřuje humanista, který ho vidí v osobách, které jsou schopni se pozitivně vyrovnávat s životními situacemi. Idealista shrnuje všechny pohledy dohromady a zdravý člověk je pro něj právě ten, kterému je dobře jak po stránce tělesné, tak po stránce duševní, stejně jako sociální. Zdraví se tedy skládá ze tří složek. Ze zdraví fyzického, duševního a sociálního.

1.1 Pojetí zdraví

Křivohlavý (2001) hovoří o pojetí zdraví a jak již bylo výše řečeno, zdraví může být prostředkem nebo cílem. Člověk se celý svůj život o něco snaží, chce si plnit své plány a své sny a právě z tohoto důvodu je dobré být zdravým, neznámá, že když jsme nemocní, je pro nás plnění cílů nemožné, ale je pro nás zajisté mnohem náročnější, než pro lidi zdravé. Pro takovéto lidi, lidi, kteří jsou postiženi nějakým handicapem, trpí bolestmi nebo se ocitají na sklonku života, se stává zdraví samotným cílem, kterého se snaží dosáhnout.

Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

Zdraví je zde chápáno jako zdroj síly, která nám napomáhá překonávat různé nástrahy a překážky života. Člověk má této síly buď více a pak je pro něj jednodušší překonávat překážky nebo méně a je to pro něj náročnější.

¹<http://www.who.cz>

Zdraví jako metafyzická síla

Zdraví je zde chápáno jako vnitřní síla, která pomáhá člověku, je tedy prostředkem k cílům vyšším. Tato síla v člověku dřímá a ukazuje se hlavně v těžkých životních situacích. Někdy v případech, kdy nezbývá nic jiného než naděje, ale člověk v sobě objeví tuto sílu a s její pomocí se uzdraví.

Salutogeneze-individuální zdroje zdraví

Je jakýsi postoj k životu. V životě se mnohdy ocitneme v situacích, kdy nevíme jak dál a mnohdy jít dál ani nechceme, ale díky správnému postoji, tuto situaci překonáme. Tento postoj je ovlivněn třemi složkami, smysluplností života, vírou, že úkol, který je nám zadán, je zvládnutelný a celkovým chápáním života kolem sebe.

Zdraví jako schopnost adaptace

Schopnost adaptace je zde ve středu zdraví. Je to schopnost přizpůsobit se prostředí a nepříznivým podmínkám a změnit tím stávající způsob života. Nebo naopak přizpůsobit si prostředí.

Zdraví jako schopnost dobrého fungování

Zdraví je zde schopnost, díky které jsme schopni správně fungovat a jsme schopni plnit své povinnosti.

Zdraví jako zboží

Zdraví je zde opravdu chápáno jako něco, co se dá na trhu koupit, dodat nebo ztratit. Koupit se dá ve formě léků nebo pomocí nějakého chirurgického zákroku. Zde dochází k matení, že o sebe člověk nemusí dbát, protože v případě nějaké nemoci se dá zakoupit „zázračný lék“, který nám pomůže.

Zdraví jako ideál

Již výše byla uvedena definice dle světové zdravotnické organizace. Jako největší klad této teorie lze vyzdvihnout to, že zdraví nechápe jako pouhou nepřítomnost nemoci, ale jako souhrn více složek. Zároveň je této teorii vytýkáno, že definuje zdraví, jako stav, kdy je člověku zcela dobře a to po více stránkách a zdraví se zde pak jeví jako utopie.

I přesto, že se tyto teorie liší, mají zároveň i mnoho společného. Všechny teorie se shodují, že je zdraví podstatnou složkou, která pomáhá k uskutečňování cílů. Zároveň zdraví vidí jako něco dynamického, něco co se pohybuje v obou směrech od kladného pólu k zápornému. Spatřují úzký vztah mezi zdravím a kvalitou života. A pak v neposlední řadě kladou důraz na osobní zodpovědnost člověka vůči sobě a svému zdraví.

1.2 Sociální zdraví

Ve slovníku cizích slov se sociální zdraví definuje jako: „pohoda v rodině, v práci, ve společnosti, normální sociální komunikace, pohodové sociální vztahy.“² „Sociálním zdravím chápeme schopnost být šťastný a umět šťastnými učinit i druhé. Znamená to pěstovat kontakt a komunikaci s ostatními lidmi, převzít zodpovědnost ve společnosti a pracovat pro ni. Je to i schopnost odpočívat a prožívat život v celé jeho kráse.“³ Proto má pojem sociální zdraví v této bakalářské práci své opodstatnění. Protože člověk, který dbá o své sociální zdraví, dbá o své vztahy a to i partnerské. Je prokázáno, že lidé, kteří jsou šťastni v manželství, mají kolem sebe přátele, jsou spokojeni i po stránce pracovní, mají mnohem lepší mentální i fyzické zdraví a žijí mnohem déle, než lidi, kteří toto postrádají tvrdí Soudková (2006)

²<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

³<http://www.joga.cz/system/4-druhy-zdravi/>

1.2.1 Zdravá sociální komunikace

Člověk, který je izolován od společnosti, ať už je tomu z jakéhokoliv důvodu, bude jen s malou pravděpodobností tvrdit, že je tak šťasten. Vybíral (2005) hovoří o charakteristikách zdravé komunikace. Jedním z nich je bezprostřední reakce. Měli bychom odpovídat ihned, samozřejmě, že menší časová prodleva není vždy na škodu, a to převážně ve chvílích, kdy jsme rozzuření a mohli bychom říci něco, čeho bychom později litovali. Neměli bychom se chovat jako děti a hrát si na uražené nebo naopak mlčení brát jako formu trestu. Dalším faktorem je kognitivní přizpůsobování. Je pěkné, že za každé situace chceme být sami sebou, ale není to možné, pokud chceme správně komunikovat. Přizpůsobujeme-li se jak stanoviskům, tak slovníku člověka se kterým hovoříme, neznamená to, že nejsme sami sebou a jsme nevyzrálí ba naopak, znamená to, že máme zájem se s druhou osobou dohodnout a zajímá nás i její pohled na danou situaci. Tento zájem je zároveň i dalším faktorem zdravé komunikace. Stejně důležitou roli zde hraje i možnost říci svůj názor, nebýt nikým utlačován či diskriminován. Naopak bychom neměli druhého zahrnout přebytkem požadavků, přílišnou kritikou a také bychom si měli dát pozor na vyjadřování zklamání. Samozřejmě máme právo tento pocit vyjádřit, ale stačí jednou větou říct, co nás zklamalo a nevracet se k tomu při každé příležitosti.

Vybíral (2005) se zabýval i vlastnostmi, které by zdravě komunikující jedinec měl mít. Měl by mít zdravé sebevědomí, umět být průbojný, ale zároveň tolerantní k názorům druhým, umět ustoupit a posléze neobviňovat, neútočit, ale naslouchat, nemlžit, nezamlouvat a umět řídit rozhovor.

1.2.2 Nezdravá sociální komunikace

Vybíral (2005) rozdělil několik tipů konverzace, které považuje za nezdravé.

Hysterická komunikace

Za člověka hysterického považujeme takového, který má tendence zveličovat, rád

na sebe poutá pozornost, občas mu dokonce dělá problém rozlišit mezi fantazií a realitou. Je to jakýsi druh přehrávání, který je plný přehnaných gest a pohledů. Tento druh člověka se snaží působit buď bezmocnější, nebo naopak silnější, než ve skutečnosti je.

Nutková komunikace

Jedná se o stereotypní jednání. Kdy jedinec má tendenci komunikovat stále o tom stejném dokola. Rád dohlíží a pokládá kontrolní otázky stále dokola.

Fobická komunikace

Je založena na nepřiměřeném strachu. Člověk se strachem neumí naložit, ten vyústí někdy až v paniku s doprovodnými somatickými příznaky.

Úzkostná komunikace

Daný jedinec pocítuje velkou úzkost z nezvládnutí nějaké situace, ze ztráty partnera, či zaměstnání. Může vyústit až v depresi. Při opakované úzkostné reakci se může vyvinout až fobie.

Depresivní komunikace

Tento druh komunikace je plný deprese, prázdnoty, smutku, beznaděje. Často se daný jedinec porovnává s druhými a většinou ve svůj neprospěch. Tito lidé se více uzavírají sami do sebe, než aby komunikovali s druhými. Mohou se nám jevit jako lidé klidní, uzavření do sebe, ale mnohdy v nich probíhá boj o vlastní důstojnost a někdy dokonce o vlastní život.

Hypochondrická komunikace

Člověk se až přespříliš zabývá sebou samým a svým tělem. Někdy dokonce může „hypochondrizovat“ i ostatní. Domnívá se, že tomu chybí to, tamten se trápí zase tím a nikdo není spokojen.

Nepsychotická paranoidní komunikace

Daný člověk někoho stále podezírá, je paranoidní. Má velice nízké sebevědomí a má dojem, že každý mluví o něm, ale ne v dobrém. Každý na něj kouká, každý ho pomlouvá a každý ho obviňuje.

Hyperthymní komunikace

Daný člověk srší optimismem, přehnaně se ze všeho raduje. Rozhovory s ním bývají povrchní, lehce humorné, ale za tímto humorem a radostí se většinou skrývá nějaký problém, o kterém daný jedinec nechce mluvit.

Autistická komunikace

Tento druh komunikace by se také dal nazvat bezobsažnou. Je plná frází a klišé.

Vulgární a nekrofilní komunikace

S vulgárními slovy je to podobně jako s výkřikem. Pomocí vulgárních slov uvolňujeme agresi. Někdy nadáváme z pocitu strachu nebo úzkosti a nadávkami se snažíme zesměšnit danou osobu. Hodně klející člověk může za vulgaritou skrývat své problémy, strachy, úzkosti nebo nízké sebevědomí.

Zpomalená komunikace

Tento druh komunikace je typický pro stavy vyčerpání. Zpomalená konverzace může probíhat také v případě, kdy člověka nenapadá o čem dále hovořit.

Překotná komunikace

Řeč je při tomto druhu konverzace zrychlená a chaotická. Může to být způsobeno časem, kdy máme málo času, ale mnoho na sdělení a naše myšlenky předbíhají naše slova.

Roztržitá komunikace

Může také souviset s krátkým časem a větším obsahem sdělení. Nebo do rozhovoru pronikne jiná, intenzivnější síla, která utrhne naši pozornost.

Sbíhavá komunikace

Často souvisí s faktem, že chceme sdělit co nejvíce informací, co nejvíce do detailu, aby ostatní porozuměli, ale způsobí to spíše opak. Přeskakujeme z jedné věci na druhou a nerozlišíme, co je opravdu důležité a co nikoliv.

1.2.3 Zdravé sociální vztahy

Prožívání sociálních vztahů patří k základní lidské potřebě a zároveň k nejvýznamnějším hodnotám v životě. Pokud o tuto hodnotu nějakým způsobem přijdeme, prožíváme pak velmi bolestivou situaci, tvrdí Soudková (2006). V každém vztahu existují pravidla, která bychom měli dodržovat, ať už se jedná o vztah mezi rodičem a dítětem, vztah nadřízeného se zaměstnancem, vztah přátelský nebo partnerský. Argyle a Henderson (1990) provedl průzkum a zjišťovali právě tyto pravidla. Ukázalo se, že existují pravidla pro všechny skupiny stejná. Patří sem respektování druhých, oční kontakt při rozhovoru, nehořít o něčem, co nám bylo sděleno důvěrně a nekritizovat veřejně druhé.

Soudková (2006) se tématem zdravých sociálních vztahů zabývala a poukazuje na dva důležité aspekty. Jedním z nich je porozumění a to nejen druhému, ale i sám sobě a dále je to vzájemná úcta. Občas se nám stává, že se chováme lépe k lidem cizím, než k těm, které milujeme, protože se domníváme, že tu pro nás vždycky budou. Každá osoba je jedinečná, má své hodnoty a své potřeby, které nemusí být stejné jako ty naše a právě to bychom si měli uvědomit, pokud chceme prožívat harmonické sociální vztahy.

2 Partnerské a manželské vztahy

Partnerství

Partnerským vztahem máme namysli vztah dvou lidí, kteří spolu sdílejí nejen to dobré, ale i to špatné. Znají své nedostatky a i přesto se rozhodli, že spolu budou budovat společnou budoucnost, navzájem se podporovat a milovat. Toto partnerství se mohlo vyvinout z přátelství nebo se mohly najít dvě neznámé osoby. Když vztah vznikne z přátelství, je zde určitá výhoda, že se oba dva aktéři znají a vědí, co jeden od druhého mohou očekávat, ale zároveň to v sobě skrývá i jistou nevýhodu a to, že jsou právě ochuzeni o to prvotní vzrušující poznávání jeden druhého. Nikdo nám nezaručí, že když je vztah postaven na přátelství, že bude mít automaticky větší šanci na přežití, stejně tak jako není dáno, že dvě neznámé osoby nemohou vytvořit trvalý svazek. V naší kultuře máme tu výhodu, že si můžeme sami vybrat partnera, se kterým chceme strávit společnou budoucnost a není nám vybrán konvenčně a to buď dohodou rodin nebo pomocí dohazovače. Dle Šmolky (2005) za život potkáme kolem 150 lidí opačného pohlaví, se kterými bychom měli šanci vytvořit harmonický vztah. Ale ani výběr partnera, to jak se k sobě hodíme, nám nezaručí šťastné a spokojené soužití do konce života. Spojí se zde dvě osoby jiných povah a jiných hodnotových žebříčků a mají se naučit žít spolu dohromady. Je to práce na celý život a nesmíme přestat na společném soužití pracovat.

Manželství

Pro každého člověka, který žije v manželství nebo do něj hodlá vstoupit, znamená tento pojem něco jiného. Je to ovlivněno tím, jaký vzor manželství jsme měli v rodině, jak se k sobě chovali naši rodiče a jak se k sobě chováme s partnerem. Záleží také, v jaké životní fázi svého života se zrovna nacházíme, ale také na dané kultuře ve které žijeme. Člověk, který je po rozvodu může na manželství nahlížet jinak, než na něj nahlížel, když do něj vstupoval, stejně jako člověk, který se žení či vdává po osmé, má na institut manželství určitě také jiný názor, než člověk, který do tohoto svazku vstupuje poprvé. Definice manželství se liší člověk od člověka, stejně jako vědní disciplínu od vědní disciplíny. Manželství se u nás uzavírá dobrovolně a je stvrzeno slibem, který se pojí s věrností. V dnešní

době mnoho párů o manželství vůbec neuvažuje a žijí spolu na „jedné hromádce“. Uzel (2009) tvrdí, že: „V České republice uvažuje o přímém vstupu do manželství pouze 19% mužů a 20% žen, zatímco 67% mužů a 70% žen se chystá na nesezdané soužití a „potom se uvidí“. Počet dětí narozených u nás mimo manželství vstoupil za poslední léta čtyřnásobně.“ Avšak nikdo nám nezaručí jaké soužití je lepší. Je všeobecně známo, že z volného vztahu se odchází snadněji než z manželství, ačkoliv to není pravidlem, je to možná právě kvůli slibu nebo možná kvůli většinou složitému, bolestnému a časově náročnému rozvodu. Když si partneři dají tento slib, většinou je rozvod až poslední možné řešení. Ale nikde není dáno, že dva lidé, kteří se milují spolu nemůžou zůstat na „jedné hromádce“ po celý život, jako nám nikdo nezaručí, že partnerův či partnerčin slib, před náležitým státním orgánem či církví, zajistí trvalý svazek do konce života.

2.1 Rozdíly mezi mužem a ženou

John Gray (1994) ve své knize pojednává o faktu, že muži jsou z Marsu a ženy z Venuše a že dokud jsme si připouštěli tento fakt, naše spolu soužití bylo krásné, dokonce o to více opojné, právě díky rozdílům mezi námi. Ale ve chvíli, kdy jsme přestali akceptovat fakt, že jsme každý z jiné planety a každý má jiné potřeby, objevil se zde problém. Pokud nebudeme akceptovat, naše rozdílnosti, není šance, že bychom byly schopni se spolu na něčem dohodnout.

Ženy si věčně stěžují, že jim muži nenaslouchají a muži si stěžují, že je partnerky chtějí předělávat. Muži mají větší zájem o věci a předměty, než o lidi a city. Radit muži, když o radu nežádá, znamená automaticky, že předpokládáme, že si neví rady. Proto, když žena hovoří o tom, co ji dnes rozčílilo, muž se domnívá, že potřebuje poradit s řešením problému. Ale žena většinou nechce slyšet, jak se má s problémem vypořádat, chce pouze vyslechnout, protože komunikace je pro ženy na prvním místě, jsou hrdé na svou ohleduplnost a vnímavost vůči pocitům druhým. Nabídnout někomu pomoc, přesto, že o ni nežádá, je u žen pravým projevem lásky. Když má muž nějaký problém, řeší ho sám, stáhne se sám do sebe. Oproti tomu žena o svém problému potřebuje hovořit a až poté hledat nějaké řešení. Dalším rozdílem mezi mužem a ženou je motiv, tedy to co nás žene dopředu. U muže je to pocit, že ho někdo, respektive partnerka, potřebuje. U ženy je to pocit, že ji ně-

kdo miluje.

Protože jsou muži z Marsu a ženy z Venuše, je pochopitelné, že oba mluví jinou řečí, ačkoliv se může zdát, že je stejná. A proto většina hádek ve vztazích vzniká kvůli špatnému pochopení.

Muži a ženy mají pocit, že pořád jen dávají a že se jim nic nedostává, což je ale omyl. Oni opravdu dávají oba, ale muž dává způsobem typickým pro muže a žena způsobem typickým pro ženu a výsledkem je nespokojenost na obou stranách. Ženy potřebují především zájem, pochopení, úctu, oddanost, uznání a ubezpečení, oproti tomu muž potřebuje hlavně cítit důvěru, úctu, přijetí, ocenění, obdiv, souhlas a povzbuzení.

Ženskou a mužskou rolí se zabýval L.B.Feldman (1982, in Pláňava), který chápe tyto role jako něco, co si utvoří daná kultura, je to tedy společností očekávané chování, které je vhodné, buď pro muže, nebo pro ženu. Od žen se očekává, že budou více orientované na domov a rodinu, dále že budou vřelé, laskavé, něžné, stěžující si, hašteřivé, slabé, bezmocné, zranitelné, závislé, povolné, submisivní, náladové, přecitlivělé, ohleduplné, taktní a soucitné. Oproti tomu od mužů se očekává, že budou ambiciózní, soutěživí, podnikaví, průbojní, orientovaní na svět, klidní, stabilní, neemotivní, realističtí, houževnatí, rázní, neústupní, agresivní, dominantní, logičtí, nezávislí, drsní, krutí, arogantní a nelítostní.

2.1.1 Potřeby žen a mužů

Rozdílnými potřebami mužů a žen se zabýval Kratochvíl (2000) a zjistil, že muži nejvíce touží po obdivu, mají dojem, že za cokoli co udělají, si zaslouží minimálně uznání a v případě, že se jim ho nedostává, se jim automaticky nechce věci plnit. Další co muž ocení je, když ho žena nevtahuje do svých monologů, kdy nahlas přemýšlí o nějakých variantách řešení. Muž totiž neví, kdy se po něm opravdu nějaké řešení problému očekává a kdy má pouze předstírat, že ženám naslouchá. Taky by si představoval, že kdykoliv začne mít chuť na sex, měli bychom mu být po ruce, protože co se pak vlastně může stát, když mu po ruce nejsme. Mnohé ženy poskytují takzvaný zásluhový sex, tedy až přivrtáš poličku, až spravíš ten kohoutek aj. A v neposlední řadě, by ženy neměli zapomínat na chod domácnosti, protože muž, je rád v útulném prostředí a pokud možno s plným žaludkem. Ale ani s ženami to není nijak snadné, ženy mají potřebu o všem diskutovat, potřebují znát

názory svého drahého, potřebují mluvit o svých pocitech a to hodně a od svého partnera očekávají, že je vyslechne, ani tak nepotřebují radu, jako cítit přízeň svého protějšku a to jak činy, tak gesty. A ačkoliv by bylo snadné, kdybychom uměli číst myšlenky, předešlo by se tak mnohým konfliktům, někdy je to možné i bez této nadpřirozené schopnosti. Stačí, když partner bude pozorný a zjistí, co nám vadí a co nám dělá radost a toho prvého se pro příště vyvaruje.

Podobný názor zastává Šmolka (2003), který tvrdí, že muži se zpravidla nespokojí s takzvaným zásluhovým sexem za odměnu. Nebo ho k milence přivede doma chybějící obdiv a uznání. Stejně jako od milenky neodmítne dobré jídlo a útulné prostředí, které mu doma chybí. Žena oproti tomu tíhne k mimomanželskému partnerovi ve chvíli, kdy ji v manželství či partnerství chybí duševní porozumění, ochota ke komunikaci a k projevovaným citům.

2.2 Výběr partnera

Při výběru partnera si pokládáme stále dokola jednu otázku a to: „Je pro nás ten/ta pravý/pravá?“ Ale odpovědi si nemůžeme být jistí ani po několikaletém soužití. Doposud nikdo nedokázal, že pro každého na tomto světě existuje jeho „spřízněná duše“ nebo jeho „pravá polovička“. Při výběru partnera si musíme položit otázku, zda věříme, že se k sobě hodí více protiklady nebo povahy podobné. Protože na obou těchto teoriích je něco pravdivého. Na to poukazuje Šmolka (2004), který tvrdí, že: „Partneři by si měli být natolik podobní, aby si mohli porozumět a natolik odlišní, aby se mohli milovat.“ Podobnosti nám zajistí témata k rozhovoru, společně trávené chvílky a podobné názory na dané situace, ale stejně tak podobnosti mohou být i překážkou.

2.2.1 Otevřené pravdy při výběru partnera

Šmolka (2004) se zabýval teorií výběru partnera a zjišťoval, kdo se k nám hodí více a kdo méně a jakým typům bychom se měli vyhýbat.

Na vzhledu (ne) záleží?

Je pravdou, že bychom si protějšek neměli vybírat pouze podle toho, jak vypadá. Je určitě příjemné mít po svém boku někoho krásného, někoho za kým se téměř každý ohlídneme, ale co potom, když partner otevře pusku a začnou z něj padat nesmysly nebo když se bude starat pouze sám o sebe. Ale stejně tak nesmíme vzhled při výběru partnera opomíjet, protože přeci jen plánujeme s touto osobou zůstat do konce života a nelze se každé ráno probouzet vedle někoho, z koho se nám dělá špatně.

Vyhodíme ho z kola ven

V populaci nalezneme zhruba 10-15% mužů a žen pro vztah zcela nevhodných. Partneři, o kterých bychom při výběru neměli vůbec uvažovat, jsou žárlivci, lidé závislí (alkohol, drogy, automaty atp.), také bytosti příliš ovanuté hysterií a zvažovat bychom měli také sobce a pedanty.

Všeho s mírou

Je mnoho vlastností, o kterých víme, že by je náš partner mít měl nebo si přejeme, aby je měl nebo naopak mnoho vlastností, které doufáme, že mít nebude. Ale každá vlastnost má svou pomyslnou hranici a to buď pozitivní nebo negativní. Kdybychom položili lidem otázku, zda by si raději vybrali mezi partnerem hravým, či „sucharem“, snad téměř každý by zvolil raději partnera hravého, stejně jako mezi partnerem lenivým nebo pracovitým či mezi upřímným nebo prolhaným. Ale zde právě je ta pomyslná hranice, kdy se nám daná vlastnost, na začátku vztahu, může jevit jako ideální, ale pro trvalé soužití bude tuze náročná. Protože hravý partner se může stát nezodpovědným, pracovitý partner pedantským a upřímný partner neomaleným, zraňující Vaše city.

Vrány budiž pochváleny

To že jsou si partneři v některých vlastnostech podobní, může být přínosem. Výhodou zde jsou společné zájmy a představa o trávení volného času.

Sympatičtí protivové

Někdy může být výhodou, sejdou-li se ve vztahu osoby tak odlišné, jako je samotný muž se ženou.

S barvou ven!

Spokojenost vztahu je přímo úměrná tomu, jak vztah uspokojuje naše očekávání. Náš partner, i přesto že věříme, že je naší druhou polovinou, že nás zná lépe, než zná sám sebe, je omyl a partner nám do hlavy a do našeho srdce opravdu nevidí. Proto bychom se měli naučit s partnerem komunikovat a nebát se sdělovat mu svá přání.

Při výběru partnera nezáleží pouze na objektu a na jeho vlastnostech, velkou roli zde hraje načasování, to v jakém úseku života se právě nacházíme, zda jsme si prošli strašným vztahem, kde nás partner týral, nebo zda chceme založit rodinu nebo zda chceme poznávat nové věci, novou kulturu a zatím se nevázat. Člověk, který chce zakládat rodinu, ale my jsme právě z jednoho vážného vztahu vyšli a chceme se naučit být sami, tak takového člověka bychom si cenili jinak, kdyby se objevil až o nějakou dobu déle. Dle Mursteina (1976, in Pláňava) existují dva modely výběru partnera. V prvním případě se jedná o volbu závislostní, kdy hledáme partnera, který by nám nahradil rodiče a ve druhém případně mluvíme o volbě narcistní, kdy se ve druhých lidech snažíme nalézt sám sebe, abychom je mohli milovat. Tato volba má čtyři varianty. Lze milovat toho, kdo je stejný jako já nebo je takový, jaký jsem býval dříve nebo je takový, jaký bych chtěl být nebo v něm milujeme určitou část sebe sama.

Richter (1970, in Pláňava) rozlišil pět nevědomých očekávání, které si sebou ne-

seme z minulosti.

Partner má být náhražkou významné osoby z dětství a měl by umožnit nápravu nějaké traumatizující zkušenosti, kterou člověk neučinil s dotyčnou osobou. Jestliže subjekt ustrnul v narcistní fázi ve svém vývoji, a k tomu má navíc paranoidní sklony, vyhledává partnera, který by byl co nejpřesnější kopií jeho samotného a bude se co nejvíce přibližovat představě, kterou narcistní jedinec utvořil sám o sobě. Partner má představovat ideál, kterého by subjekt rád dosáhl, ale z nějakého důvodu se to nedaří. Partner má reprezentovat negativní ideál, má tedy být opakem sebeobrazu a tudíž umožňovat realizace zakázaných a potlačených přání, za což je následně možné partnera trestat, popřípadě litovat a sám se tak cítit lepším. Partner má být spojencem proti potenciálním nebezpečím, jimiž svět a lidé subjekt ohrožují.

Burgers a Locke (1960, in Pláňava) našli šest základních faktorů při výběru partnera. „Rozhodující je blízkost a spřízněnost, příslušnost k určité skupině, nesouhlas s manželstvím mimo skupinu, k níž jeden či druhý přísluší, představa o ideálním partnerovi, psychologická podobnost budoucího partnera s jedním s rodičů a homogamie, to jest tendence brát si sobě podobného.“ Výběrem partnera se zabýval také Winch (in Pláňava) a jeho teorie pojednává o uspokojování potřeb, kdy jsou uspokojovány potřeby obou partnerů, ale jinou intenzitou a nebo uspokojujeme rozdílné potřeby a zde hovoříme buď o potřebách pozitivních a nebo konfliktních.

Bernard I. Murstein (in Pláňava) rozpracoval, proces výběru partnera a zjistil, že výběr partnera prochází třemi stádii. V prvním stádiu hovoříme o stimulu, kdy nás partner něčím zaujme, ať už po stránce fyzické, sociální či mentální. Jestliže proběhne nějaká vzájemná interakce, známost přechází do druhého stádia. Ve druhém stádiu hovoříme o hodnotách, postojích a zájmech. V tomto stádiu se dvojice navzájem poznává, zjišťují to jak se sobě navzájem hodí, v čem si jsou podobní, v čem naopak odlišní a při tomto, hlavně verbálním poznávání, se upevňuje anebo naopak opadáva jejich vzájemná přitažlivost. Poté přecházíme do třetího a posledního stádia, kde se jedná o zvládnutí rolí. Pokud partneri zjistí, že se k sobě hodí a chtějí začít budovat společnou budoucnost, pak se každému z nich objeví nová role v životě a to role partnerky a role partnera, popřípadě manželky a

manžela. A jde o to, do jaké míry se se svou rolí ztotožní.

2.3 Láska a zamilovanost

Než ve vztahu hovoříme o lásce, projdeme si většinou stavem zamilovanosti. V tomto stádiu je typické vidět partnera v těch nejlepších barvách, nevidíme na něm chyby, které na něm vidí naše okolí, a věříme, že jsme našli ideálního partnera. Tento stav se dá přirovnat ke krátkodobému somatickému onemocnění, kdy si blouznící není plně vědom svého chování. Ve stavu zamilovanosti prožíváme ambivalentní pocity k jedné osobě. V jednu chvíli námi zmítá pocit blaha a o malinkou chvíli později jsme na pokraji zhroucení. Pere se v nás strach, jestli partner bude patřit jenom nám a zároveň sníme o naší společné budoucnosti. Ne každý vztah musí projít stavem zamilovanosti a to v případech kdy se partnerství vyvinulo z přátelství. V tomto případě partnerovy chyby známe, uvažujeme více racionálně a většinou se z přátelství hned vyvine láska. Pak zde máme opačné případy, kdy jsme schopní se do partnera zamilovat, ale po bližším poznání, už nejsme schopni partnera milovat.

Frommova teorie pojednává (2008) o lásce jako o umění, kdy nejde o náhodu poznání, ale je zapotřebí vynaložit určité úsilí a mít potřebné znalosti. Existuje mnoho definic lásky. Láska je darovat a nic neočekávat, láska je péče o to co milujeme, láska je být odpovědnými nejen za sebe a své chování, ale i za osobu, kterou milujeme, láska je ctít člověka, kterého milujeme za to jaký je a ne snažit se ho předělat, abychom ho mohli milovat za to jaký není.

2.3.1 Druhy lásky

Každý člověk miluje osobitým způsobem a každý člověk prožívá svou lásku jinak. Toho si byl vědom i Fromm (2008), který rozlišuje pět druhů lásky.

Láska bratrská

Je nejzákladnějším druhem lásky. Je to ten druh lásky, o němž hovoří bible slovy: Miluj svého bližního jako sám sebe. Tato láska je založena na zkušenosti, že všichni jedno jsem. Bratrská láska je charakterizována svou nevýlučností, je to láska ke všem.

Mateřská láska

Jsem milován, protože jsem. Být milován matkou je pasivní zážitek, není třeba nic dělat, protože láska matky je bezpodmínečná. Není potřeba si ji získávat, něčím si ji zasloužit, ale zároveň není možné si ji získat, vydobýt. Mateřská láska tu buď je nebo není. Mateřská láska je ve své podstatě svou povahou nerovná. Je to vztah, kdy jeden potřebuje všechnu pomoc a druhý ji dává. A právě kvůli své nesobeckosti, bývá tento druh lásky považován za nejvyšší druh lásky. V mateřské lásce bychom si měli přát, aby se dítě nakonec oddělilo, v tom se liší od lásky erotické, kde se ze dvou spojuje v jedno.

Erotická láska

Je charakterizována touhou po úplném splynutí, po spojení s druhým člověkem. Je to nejklamnější forma lásky. Milovat někoho není jen silný cit, je to rozhodnutí, je to soud, je to slib. Vzhledem k tomu, že všichni jsme jedno, můžeme milovat každého stejným způsobem ve smyslu bratrské lásky. Ale vzhledem k tomu, že jsme také všichni různí, erotická láska vyžaduje jisté specifické, vysoce individuální prvky, které mezi některými lidmi existují, neexistují však mezi všemi.

Sebeláska

Předpokládá se, že pokud miluji sám sebe, nemiluji jiné, že sebeláska je totéž co sobeckost. Ale je-li ctností milovat bližního jako lidskou bytost, musí též být ctností, a nikoli neřestí, milovat sám sebe, protože i já jsem lidská bytost. Sobeckost a sebeláska zdaleka nejsou totéž, naopak, jsou to protiklady. Sobecký člověk se nemiluje příliš, nýbrž příliš málo, ve skutečnosti se nenávidí.

Láska k bohu

Láska k bohu má mnoho společného s láskou k člověku, také se snaží překonat strach z odloučení.

Láska k bohu není ani poznávání boha myšlením, ani přemýšlením nad vlastní láskou k bohu, nýbrž akt prožívání jednoty s bohem. Důsledek toho je, že se klade důraz na správný způsob života.

2.3.2 Barvy lásky

Dříve se pro rozlišení lásek používal pojem „barva“. Tímto rozlišením se zabýval LEE (1973, in Lovasová). Když hovoříme o romantické lásce, přibližuje se jí barva zvaná „Eros“. Tento druh lásky je plný vášně, žárlivosti a snahy ovládnout a vlastnit svůj protějšek. Opačným druhem lásky je láska bez vášně, vyznačující se pocitem jistoty a tuto lásku nazýváme „Storgé“. V případě hravé lásky, kdy se připouští i nevěra, mluvíme o barvě zvané „Ludos“.

Ale existují zde i zvláštní barvy lásky, první z nich je „Mánia“, ta je typická svou zoufalostí, kdy oba partneři navzájem trápí, neumí být spolu, ale ani jeden bez druhého. Je to začarovaný kruh. Dalším druhem je „Pragma“ neboli láska praktická. Partneři spolu dokáží komunikovat bez hádek a výčitek a dokáží vždy najít společný kompromis. Jedním z důvodů je, že tato láska postrádá vášně. A poslední barvou je „Agapé“, kdy hovoříme o takzvané čisté lásce, kdy je pro nás nejdůležitější partnerovo blaho.

2.4 Krize ve vztahu

Na začátku vztahu nechceme uvěřit, že i nás by se mohla dotknout nějaká krize v manželství, dokonce jsme na toto téma dosti hákliví, protože věříme, že naše láska zvládne všechno. Je to krásná představa, avšak zcela nereálná. Ve vztahu je důležité snít, ale realistický pohled na manželství je důležitý stejně tak. Vztah se neodehrává ve skleněné nádobě, kam za vámi nedorazí žádné problémy. Vztahy se vyvíjejí a mění se. Podle psychologů

procházejí etapami, které jsou nějak ohraničené a to buď svatbou, narozením prvního dítěte, vstupem dítěte do školy, příchodem puberty, středním věkem rodičů, odchodem dětí z domova a podobně.

Plzák (2011) přirovnává krizi ve vztahu k zápalu plic, když onemocníme zápallem plic, tak taky nejdříve hodiny nerozmýšlíme, co ho způsobilo, ale uleháme a začneme brát naordinované léky. Stejně tak, by tomu mělo být s krizí, chce to krizi či konflikt začít ihned léčit, nikoliv analyzovat příčinu. O krizi ve vztahu pak hovoří, když si na domov nevzpomeneme nebo když už se domu vůbec netěšíme. Když se nám po domově nestýská, nazývá to krizí, ale jakmile už dokonce pocítíme odpor k domovu, mluvíme o konfliktu. Rozlišuje Tři stupně krize.

Lehká manželská krize

Jedná se o krizi nahodilou, která netrvá moc dlouho, většinou několik týdnů a když odejde, už se nevrátí. Krize se objevila, ale partneři ji společně ustáli, buď z důvodu, že si o krizi něco načetli nebo vyhledali odbornou pomoc. Chvilku si spolu zažili krušnější chvíle, ale můžou jít spolu zase dál.

Středně těžká manželská krize

Tato krize trvá déle než tři měsíce a i když se přes ní partneři dokáží dostat, má tendenci se vracet. Tuto krizi doprovází vzájemné silné nepřátelství. V případě, že je doma klid, jedná se pouze jen o nekomunikaci mezi partnery o oboustranné mlčení.

Těžká manželská krize zvaná konflikt

Tento druh krize neboli konfliktu přesáhl šest měsíců a nejenže nepocítíme stesk, ale my dokonce začínáme cítit odpor k domovu a k svému partnerovi. Tento odpor může vyústit až k averzi a štítivosti.

Vývojovými krizemi se zabývala i Matějková (2007), která je nedělí podle stupně závažnosti, tak jako Plzák, ale rozlišuje je z hlediska času na tři po sobě jdoucí krize.

První krize se vyskytuje po třech letech společného soužití, kdy končí stav zamilo-

vanosti. A přichází realističtější období. Partneri si pořizují děti, musejí řešit otázky financí aj. Tato krize netrvá většinou déle, než jeden rok a proto ji nazýváme krizí adaptační.

K další krizi dochází po 7. roku společného soužití, kdy se partneři znají už tak dokonale, že se spolu mohou začít nudit, není zde totiž žádné napětí ani vzrušení. A právě v této krizi se nejčastěji vyskytuje nevěra.

Další krize přichází mezi 18. a 25. rokem společného soužití. Toto období je typické tím, že partneři zůstávají v domácnosti sami, jejich potomci se odstěhovali a právě ti, byli tématem jejich většiny hovorů. Nyní si musejí najít nové téma. I v této krizi hrozí nevěra, protože už spolu partneři nemusejí zůstat kvůli dětem a je šance, že naleznou někoho, s kým si budou rozumět mnohem lépe, než se stávajícím partnerem.

Jak tomu zpravidla bývá, jeden ve vztahu vždy miluje víc, stejně tomu je i v případě krize tvrdí Plzák (2000). Když se vztah dostane do krize, jeden z partnerů chce vztah zpravidla zachránit a druhý ne. Jeden z partnerů se zde stává otráveným a lhostejným a druhý utrápeným a závislým. Je překvapivé, že i přesto, že partneři spolu nedokážou komunikovat jinak, než že se hádají, tak i přesto domácnost funguje, tedy máme na mysli její chod. Partnerka stále vaří, pere, uklízí, manžel stále domů nosí dostatečný obnos peněz, starají se dál o své nedospělé děti a stále se vracejí domů, neopouštějí domov, bez toho aniž by to prodiskutovali se svým protějškem. Když chod domácnosti funguje, mluvíme o konfliktu prostém, až když dochází k absolutnímu rozpadání instrumentálních složek soužití, mluvíme o konfliktu s rozvratem.

Pro předejití krize v manželství či v partnerství je důležité si předem uvědomit a zároveň říci svému protějšku, co od něj a od samotného vztahu vlastně očekávám. Protože láska je sice mocná čarodějka, ale v případě, že já budu mít chtít kupu dětí a můj partner žádné nebo budu chtít žít ve volném svazku a můj partner bude ctít tradiční soužití, tak zde ani láska nepomůže a vztah se krizi a konfliktu nemůže v žádném případě vyhnout a o to hůř, nemá ani moc nadějí na překonání.

3 Nevěra

Najít odpověď na otázku co je to nevěra, není lehký úkol a v podstatě je to i nemožné. Je to jako kdybychom se zeptali někoho, ať definuje, co to znamená mít spokojený vztah. Našli bychom nespočet teorií a ani o jedné bychom nemohli říci, že je špatná. Stejně tak je to s nevěrou. Jediné čím si můžeme být jistí, je fakt, že tu nevěra byla vždy a vždy tu bude. Můžeme se sebevíc snažit, aby nám byl partner věrný, ale pokud k tomu nemá dispozice, svým neustálým kontrolováním a podezíráním ho k nevěře spíše přimějeme, než odradíme. Nikdy nemůžeme tvrdit, že je nám partner stoprocentně věrný, stejně jako si nemůžeme být nikdy stoprocentně jistí, že partner či partnerka milenku či milence, bez usvědčujících důkazů. Stejně tak nemůžeme partnera k věrnosti žádným způsobem nutit nebo dotlačit, jediné co můžeme, je snažit se na vztahu pracovat, aby ani jeden z partnerů neměl chuť a potřebu hledat uspokojení, nemáme na mysli jen sexuální, ale i duševní, u milenky či milence. Ale ani máme-li spokojený, fungující zdravý vztah, tak ani v tomto případě si nemůžeme být věrností svého partnera stoprocentně jistí. Ale je zde větší šance, že partner si váží svého protějšku natolik, že se nevěry nedopustí. Pojem nevěra a důvěra nemají jenom společný slovní základ, ale jak říká Šmolka (2003) : „Nevěra ničí důvěru a nedůvěra provokuje k nevěře.“ Pokud je jeden z partnerů ve vztahu nevěrný, je to obrovský zásah do vztahu a nezáleží, jestli byl k nevěře v podstatě partnerkou dohnán nebo zda se jednalo o pouhé jedno „uklouznutí“. Nevěra se totiž možná dá po čase odpustit, ale mnohem horší to bude s důvěrou. Proto bychom se měli pokusit nevěře vyhybat velikým obloukem a v případě, že už se něco takového stane, měli bychom v sobě najít dostatek síly a partnera svým přiznáním nezatěžovat. Protože přiznáním se snažíme pouze ulevit svému svědomí. Nevěra je jev sobecký, ale přiznání se k ní, je jev ještě sobečtější.

3.1 Typy nevěř

Každého vede k nevěře něco jiného, někoho nuda ve vztahu a touha po experimentech, jiného pocit, že je žádaný a chtěný. A podle toho Šmolka (2003) rozlišuje typy nevěř.

Flirt

U flirtu jde spíše o možnost než o skutečnou realizaci. Avšak i tato možnost se nám může zvrtnout. Někdo dokonce chápe flirt jako jakési „očkování“ proti nevěře. Jenže jak tomu bývá i s očkováním, může nám způsobit různé bouřlivé reakce a dokonce nadměrná dávka očkovací látky, někdy zapříčiní samo onemocnění.

Mimomanželský kontakt

Někdy také nazýván rekreační nevěrou. Jedná se o většinou ryze sexuální kontakt, který je krátkodobý a velmi často pouze nahodilý. Tento románek vzniká většinou na dovolené, na večírku, ale někdy i v zaměstnání. Ale stejně jako u flirtu, zde hrozí, že tento typ nevěry přeroste v jinou formu nevěry.

Dobrodružství

Tento typ nevěry je charakteristický svým delším trváním a vyšší emoční angažovaností. Naštěstí tento druh nevěry ještě není na takové úrovni, že by oba aktéři uvažovali o společné budoucnosti a o přetrhání stávajícího vztahu. Aktéři se domnívají, že své emoce mají plně pod kontrolou. Existuje zde jakási nepsaná úmluva mezi oběma milenci, která předpokládá, že oba aktéři jsou ve svém legitimním svazku spokojeni, avšak pak se zde objevuje otázka, proč tento milenecký vztah trvá.

Mimomanželský vztah

Při tomto druhu nevěry hrozí vysoké riziko prozrazení. Protože tento vztah není založen pouze na sexu, ale velikou roli zde hrají už i city. A dokonce alespoň jeden z aktérů uvažuje o společné budoucnosti, někdy tak začíná i činit.

Virtuální nevěra

Nejčastěji je tento druh nevěry spojován s internetem a jeho seznamovacími službami. Tento druh nevěry se jeví jako zcela nevinný, ale opak je pravdou, tento druh nevěry, může mít zcela stejné důsledky, jako má nevěra reálná. Absence osobního kontaktu, snižuje

je možnost zklamání a zvyšuje možnost využití fantazie.

Swingování

Jedná se o takzvané „oživení“ partnerského vztahu. Kdy se dva nebo více párů rozhodne pro výměnu partnerů. Zpravidla jde o výměnu krátkodobou, někdy ale opakovanou. S rostoucím počtem aktérů, roste i možnost výběru milence či milenky. Někdy si zde mohou partneři splnit své skrývané homosexuální či lesbické touhy, ale většinou je zde řeč o heterosexuálních vztazích. Stejně jako jiné druhy nevěř i tato má svá úskalí. Jedním z nich je důvod, proč toto chceme podstoupit, měli by to chtít oba partneři a ne pouze plnit partnerovo přání, protože nemusí být příjemné, vidět na vlastní oči svůj protějšek souložit s někým jiným. Protože se jedná o „hru“ neměli by se do ní vnášet emoce, jako je zamilovanost či žárlení a to se většinou objeví, když na tuto „hru“ přistoupím ze špatných důvodů.

Prostituce

Panuje zde otázka, zda prostituce je či není nevěrou. A to ať už se hovoří o nabízení nebo o přijímání těchto služeb. Prostitutky a prostitutí se brání, že je to práce jako každá jiná, že s jejich partnerem či partnerkou je sex zcela úplně jiný, než se zákazníkem. A pokud jde o „nákup“ těchto služeb, je to opět člověk od člověka a názor od názoru. Někteří se s tímto druhem vyrovnávají snáz, protože zde šlo jen o sex, nikoliv o city, jiným na druhou stranu může tento způsob připadat ponižující a může přejít až k úplné averzi na partnera.

3.2 Aktéři nevěř

Traduje se muž je nevěrný tělem a žena duší a to pak má prý za následek, že muž, když si najde milenku, většinou setrvá ve stávajícím vztahu, zatímco, když si milence najde žena, pálí mosty a odchází z domova. Ale takhle jednoduché to není. Šmolka (2004) tvrdí, že to má mnohem více aspektů. Jeden z nich je, že ve většině případů rozvodů děti připadnou ženě, stejně jako byt, proto se žena nebojí, tak moc jako muž, pro tento radikální řez. Dalším důvodem je, že muž je tvor ješitný a jeho reakce na partnerčinu nevěru bývá zpravidla dramatictější, než je tomu u odhalené nevěry partnera. Muž nedokáže být trpěli-

vý a tak volí většinou radikálnější konce. Přitom je všeobecně známo, že čas léčí. Na stranu druhou, pro ženu možná není tak těžké odpustit nevěru právě proto, že je stále více přisuzována mužům, takže žena se setká s podporou a pochopením okolí, oproti tomu muž má být mužem a nemá si nevěru nechat líbit. Zároveň je muž tvor celkem konzervativní, který, pokud to jde, se raději změnám vyhýbá.

Nevěrní muži

Nejde s určitostí říci, jací muži Vám budou po celý život věrní a jací naopak zahnou, kdykoli k tomu budou mít příležitost. Ale Kratochvíl (2000) poukázal na typy mužů a žen, které jsou k nevěře náchylnější. Patří sem takzvaný „lovec žen“ pro kterého je typické, že si dokazuje svou mužnost skrze počet ulovených žen. Dalším typem, u kterého by jste měli být ostražitější, je „věčný nespokojenec“, který nikdy nebude s žádnou zcela spokojen, na každé mu bude vadit alespoň něco a kvůli tomu nebude schopen navázat hlubší citový vztah. A v neposlední řadě by se nemělo zapomínat na „donchuána“, který je nezralý, jeho hlavním cílem je se všem líbit a skrze nevěry si zvedá své už takhle vysoké sebevědomí.

Nevěrné ženy

Bohužel ani u žen nejde s jistotou říci, která věrná bude a které nikoli, ale je zde opět pár typů u kterých bychom měli být opatrnější. Jeden z nich je podobný muži lovcí, nazýváme ji svůdkyní, stejně jako u muže je jejím cílem se všem líbit, ale liší se v tom, že muže k tomu žene i pudovost a chuť na sex, kdežto u ženy zpravidla o sex ani nejde, zpravidla na něj nemá ani chuť. Opakem svůdkyně je žena „bezbranná“, která neumí říci ne, protože sexuální touha muže vzbuzuje i její vlastní touhu. Zpravidla nebývá iniciátorkou, ale nedokáže odporovat. Dalším typem ženy je takzvaná „dobrodružka“. Zpravidla to bývá výborná matka a manželka, ale pouze není doma uspokojena po stránce sexuální a proto volí mimo manželský styk, kde neangažuje své city. Posledním typem ženy je žena, která se podobá „nespokojenci“, sama není spokojená s ničím, nelíbí se jí nebo ji nenaplnuje její práce, stejně tak není spokojená s partnerem. Je zmatená a často se zamilovává. Z počátku vidí svého partnera, jako nejdokonalejšího muže, ale záhy začíná být opět nespokojená a protivná.

Muži, kterým jsou ženy nevěrné

Šmolka (2003) sem řadí hlavně muže neimponující s takzvanými třemi „S“, tedy muži slabí, slušní a spolehliví. Dále to jsou nejčastěji muži malicherní, takzvaní mentorové, despoti, žárlivci aj. A pak také co se sexu týká, tak sem patří sexuální loudilové, sexuální barbaři a neobratní sexuální kutilové.

Ženy, kterým jsou muži nevěrní

Naopak u žen Šmolka (2003) vybral ženy obětavé, které mají na prvním místě rodinu a její potřeby jdou stranou. Už ani nemají své zájmy a partner nedostane nikdy šanci, aby ji postrádal, protože kdykoliv se vrátí domů, partnerka bude na svém obvyklém místě, věrně čekat na partnera. Vlastně se snaží pro svého partnera udělat vše, co mu na očích vidí a způsobí si tím jen to, že si ji partner přestane vážit. Ale ani pravý opak takovéto ženy není pro muže ideální, tedy ženy soběstačné, která si dokáže vše sama zařídit a partnerovi dává, i když ne vždy schválně najevo, že ho k ničemu nepotřebuje. A dalším typem žen, je takzvaná „včelí královna“. Tato žena potřebuje muže jen ke splnění potomka a poté co partner splní svou úlohu, je postaven na vedlejší kolej. Někdy mu bývá dovoleno podílet se na výchově svého potomka, někdy ani to ne.

3.3 Důvody proč se dopouštíme nevěř

Je mnoho důvodů, proč jsme nevěrní a právě tímto tématem se zabýval Kratochvíl (2000). Poukázal, že jedním z důvodů může být nepřijetí věrnosti za vnitřní hodnotu a proto naskytne-li se příležitost, není důvod, proč této šance nevyužít. Tento druh nevěry se řadí do mimomanželského kontaktu neboli do nevěry rekreační. O které bylo řečeno více výše. Dalším důvodem může být sexuální neuspokojení ve stávajícím vztahu a to má dvě řešení. Buď si najdeme milence či milenku, který nás sexuálně uspokojí, ale i přesto budeme udržovat vztah i s naším partnerem nebo se oddáme pouze sexuálnímu uspokojení a vztah se stávajícím partnerem ukončíme. V jiných případech není vina zcela tak na nás. Jedná se o případ, kdy jsme byli svedeni, často pod vlivem alkoholu nebo pod značnou

iniciativitou svůdkyně či svůdce. Tento druh nevěry je zpravidla doprovázen silným pocitem viny. Naopak, pocit viny nás netrápí, když se partnerovi chceme pomstít za to, že nám byl také nevěrný. Chceme mu dokázat, že když může on, tak mi také. Dalším důvodem je, kdy jsme v partnerství sice sexuálně uspokojení, ale chybí nám v něm city, partner nám nedává dostatečně najevo, že nás má rád a my se cítíme být pro partnera neatraktivní a proto si nacházíme mimomanželský poměr, kde nám právě toto milenec či milenka vynahrazují. Kolikrát se v tomto případě nejedná ani o samotný sex a mnohdy k němu ani nedojde. A v poslední řadě se nevěry dopouštíme v případě nějaké sexuální poruchy. Kdy si chceme dokázat, že je s námi vše v pořádku, že je to možná jenom partnerova nebo partnerčina chyba. A nevěru si poté omlouváme tak, že jsme chtěli, díky novým zkušenostem, zlepšit stávající vztah.

Není dokázáno, že člověk by nemohl být celý život věrný, ale život staví do cesty mnohé překážky a právě těmito překážkami se zabýval Šmolka (2004).

Rizikové osobnostní faktory

Lidé, kteří jsou emočně nevyzrálí, protože tito lidé mají potřebu být neustále milováni. Dále sem patří lidé, ješitní, narcistní nebo ti, kteří mají nízké sebevědomí, protože ti mají tendenci si své sebevědomí zvyšovat na partnerovi či partnerce nebo naopak mají tendence stát se na protějšku závislími. Dále také lidé se zvýšeným sexuálním libidem.

Rizikové situační faktory

Riziková situace nastává, když začínáme bilancovat s naším životem a máme pocit, že jsme něco nestihli, že nám život „proklouzl mezi prsty“. Právě v tuto chvíli se nám jako výborné řešení, může jevit nový partner, se kterým vstoupí i nová múza do života. Další etapou života, kdy jsme náchylnější k dopuštění se nevěry je takzvané „prázdné hnízdo“, kdy naše děti opouští domov. Příčin je zde hned několik. Partneři si mohou připadat jako cizí, protože to co je posledních několik let drželo pohromadě, to o čem byla veškerá jejich komunikace, tak právě „to“ teď opouští domov. A na straně druhé je tu pocit jakési volnosti, protože rodina přišla o jednu ze svých základních funkcí. Dalším faktorem, je oslabení vzájemné fyzické přitažlivosti. Ani to, když vidím, jak se naši přátelé rozcházejí, nacházejí si nové partnery a my jen pozorujeme, jak vedle nového partnera ožili a omládlí, tak ani to

nepřispívá k tomu, co nás drží ještě pohromadě. A v neposlední řadě to je změna jednoho z partnerů. Máme zde na mysli změnu, jako je náhlý postup v kariéře či výhra v loterii a mnohé jiné, kdy máme pocit, že změna šatníku, koupě nového vozu nejsou změnami dostatečnými a nový protějšek, může být jakousi třešinkou na dortu.

Rizikové vztahové faktory

Za rizikový faktor lze považovat takzvanou „druhou mízu“, kdy nám naši potomci dospívají, tolik nás už nepotřebují a my začínáme více přemýšlet o sobě a tom co jsme chtěli, když jsme byli mladí, o tom co jsme nestihli a o tom co bychom mohli změnit a občas je tou změnou nový partner. Pokud v sobě dlouho skladujeme nějakou zlost vůči partnerovi, nějaké protivenství, které jsme museli snášet za dobu trvání našeho partnerství, může se nevěra či nalezení nového partnera jevit jako východisko ze situace.

3.4 Prevence nevěř

Stejně jako neexistuje recept na „žili spolu šťastně až do smrti“, tak stejně tak bohužel neexistuje žádný návod, který by Vám pomohl docílit vztahů bez nevěř. Myslet na toto téma bychom měli už v počátku zamilovanosti, i když to je téměř nemožné, protože přes růžové brýle, jen těžko můžeme odhalit nevěrníka. Ale výběr partnera a vyvarování se nějakým typům, nám může dát alespoň nějakou šanci. Stejně jako to, když neusneme na vavřínech a nebudeme si myslet, že nám to štěstí vydrží až dokonce života, aniž bychom nenaučili na vztahu pracovat. Šmolka (2003) uvádí několik rad, které nám sice nezaručí věrného partnera, ale díky kterým budeme mít větší šanci se nevěře vyhnout.

Výběr partnera

Pokud se domníváme, že lze své protějšky předělat, většinou se dočkáme zklamání. Můžeme se domnívat, že náš protějšek, který býval velkým lovcem žen, se najednou změní a to kvůli nám. Můžeme se domnívat, že už si své užil a že teď naopak touží po vztahu. Toto nelze vyloučit, ale bohužel se tomu nedá zas až tak úplně věřit. Promiskuita totiž zpravidla mívá tuhý kořínek. Stejně tak zvláštní je výběr partnera, který nás ničím nepřita-

huje a tak se domníváme, že nebude přitahovat nikoho dalšího a tak nám zůstane věrný. Protože my se vedle něj budeme probouzet každé ráno a probouzet se vedle někoho, z toho se nám dělá špatně, nemusí být úplně nejlepší volbou. Nakonec si milence či milenku z toho důvodu najdete vy nebo si ji najde váš protějšek, protože bude cítit to, jak na něj nahlížíte a bude chtít cítit od někoho náklonost. Také se nedoporučuje vzít si partnera či partnerku, pro kterou jsme prvním vážným vztahem, zde se totiž skýtá otázka, zda nebude mít pocit, že si vlastně nestihla až tak moc za svého života užít a že by přeci jen možná ráda poznala něco jiného. Dalším typem muže je muž, který má rád alkohol a nebojí si ho dopřávat velice často. Protože po alkoholu se ztrácejí zábrany a pokud mu v nevěře bránilo svědomí, je docela dost možné, že toto svědomí alkohol zvládnul odbourat.

Kultivace či devastace manželského vztahu

Pokud jsme zvyklí veškerý svůj volný čas trávit doma, péčí o rodinu a protějšek, ať už je to z důvodu, že to chceme my sami nebo to po nás vyžaduje partner, tak potom není divu, že když vyjdeme do společnosti, jsme jako utržení ze řetězu a že se nám zpátky domů moc nechce. Další jev se z počátku může zdát ušlechtilým, ale nakonec mnohdy napáchá více škody, než užítku. Jedná se o dokonalé manželky a matky, které se vzdali veškerých svých zálib a plánů a to právě pro dobro rodiny. Jsou manželovi neustále k dispozici, což sice manželovi může připadat jako velice výhodné, ale bude zde postrádat zdravou špetku nejistoty. A stejně tak škodí i opačný případ, kdy žena chce ve vztahu vystupovat sama za sebe, chce mít na věci své názory, ale partner jí buď nedá příležitost své názory říci a když už jí náhodou šanci dá, tak ji nezapomene dát najevo, co si o jejím názoru myslí. I dokonalost je někdy na škodu a to zvláště v partnerství. Pokud žena svého muže k ničemu nepotřebuje, protože je sama velice soběstačná, muž se zpravidla zaplete tam, kde bude potřebný. Protože se chce cítit jako muž, který je pro svou partnerku oporou.

3.5 Dopady nevěry

Šamánková a Novák (2007) tvrdí, že v životě se nesetkáme s duševním podnětem,

slovem či tónem, který by se obešel bez doprovázených emocí, protože nic nezpracováváme pouze myšlenkovitě, ale i pocitově. Když se setkáme s něčím neočekávaným s nějakým otřesem s něčím ohrožujícím, bolí nás to. Tělo na to reaguje tak, že se sevře, stáhnou se cévy, vnitřní orgány i srdeční komory. Bolest je signálem, kdy si s něčím nevíme rady, kdy nevíme jak s danou situací v dané chvíli naložit. Lehká bolest se dá na chvíli oklamat pomocí alkoholu, omamných látek, či pomocí jídla, které informuje mozek o dočasném uspokojení. Mnohdy se také bolest snažíme překonat zaměřením se na jinou aktivitu. Ale obě možnosti jsou jen unikáním před problémem, kterému se bojíme postavit.

Dopady na mě

Když zjistíme, že je nám partner nevěrný, první reakce bývá velice výrazná. Podle Šamánkové a Nováka (2007) máme dojem, že to nikdy nemůžeme odpustit. Měníme pohled na viníka a objevují se u nás pocity zlosti, smutku, pocity opuštění. Snažíme se nějak aktivně reagovat a to většinou křikem a nadáváním. Z této fáze se dostáváme do fáze pasivního útoku, kdy své pocity už protějšku nesdělujeme. Snažíme se dumat nad tím, co se stalo a propadáme beznaději. Uzavíráme se sami do sebe do svého zoufalství, nenávisti, zloby a nepřátelství. Všechny tyto pocity se v člověku hromadí a člověk je uvězněn ve svém vlastním nitru. Ztrácí zájem o vše jiné a stále si dokola přehrává, co se stalo, co udělal špatně, proč se to stalo právě jemu. Vymýšlí strategii pomsty, ale přitom uvnitř touží po klidu. Náš protějšek vidíme v jiných barvách a jeví se nám jako necita. V této situaci je otázkou jak se rozhodneme, zda se pokusíme nevěru odpustit a setrvat ve vztahu nebo se rozhodneme vztah ukončit. Psychologové radí si na rozmyšlenou vzít čas a nejednat v afektu.

Dopady na vztah

Když zjistíme, že nám byl partner nevěrný, existují jen dvě možnosti, jak může tato situace dopadnout. Rozhodneme se, že s partnerem zůstaneme a po nějakém čase, nikdo nezaručí, jak dlouho to bude trvat, až bolest alespoň trochu odezní, se rozhodneme partnerovi odpustit. Nebo zjistíme, že partnerova nevěra pro nás byla tak moc závažným činem, že jsme k partnerovi ztratili veškerou úctu a důvěru, že se rozhodneme stávající vztah ukončit.

Odpuštění

Říká se, že chybovat je lidské a nikdo není dokonalý. To je právě důvod proč bychom se měli naučit odpouštět, protože nevíme, kdy i my uděláme nějakou chybu a budeme doufat v odpuštění. McCullough (1997, in Křivohlavý) definoval odpuštění jako zvýšenou motivaci udržet stávající vztah, který byl poškozen nějakým bolestným činem.

Je více způsobů jak se dá s odhalenou nevěrou naložit. Podvedený může nevěrníka potrestat, odpírat sex nebo jiným trestem. Nebo může předstírat, že se nic nestalo, přivítat oči a nalhávat si, že je vše v pořádku. Nebo může partnerovi nevěru, s postupem času a s vynaloženou energií, odpustit. Nikdo nám nezaručí, jaké jednání nám pomůže a jaké je právě pro nás v danou situaci nejlepší. Možná nám opravdu pomůže, když se partnerovi pomstíme. Ale většinou je pomsta to poslední co s partnerem zažijeme a většinou tím ublížíme nakonec víc sobě než partnerovi. Pokud partner přizná svou chybu a my se pokusíme mu odpustit, je zde šance, že spolu budeme moci i nadále být.

Křivohlavý (2004) uvádí několik důvodů, proč by se mělo odpouštět nebo se nad tím alespoň zamyslet. Jedním z nich je, že člověk není neomylný a někdy jedná bez rozmyslu, ale ne se záměrem nám ublížit. Také je dobré rozvíjet dobré vztahy a snižovat pocity zlosti, zahanbení a sebeobviňování. Odpuštění nám pomáhá se odprostit od zranění, které nás bolí. Když se podíváme na význam slova „odpuštění“, tak základem je vo „pustit“. Tím se rozumí upustit od něčeho, co nás trápí, vzdát se něčeho co nás svazuje, či umožnit odchod někomu nebo něčemu. Předpona „od“ jen dodává důraz na to skutečně se odprostit „od“ něčeho.

Křivohlavý (2004) uvádí několik obav, které nám brání odpustit. Jedna z nich je obava, že to náš protějšek udělá znovu. Další je domněnka, že člověk, který odpustí je považován za slabého a naopak za silného je považován člověk, který se umí pomstít. Existují zde lidé, kteří se domnívají, že když odpustí, nebude spravedlnosti, učiněno za dost, obzvláště v případě, kdy člověk nejednal nahodile, ale záměrně. A v neposlední řadě, se nám nechce odpouštět, protože tím ztrácíme právo být našťvanými a vyžadovat nějaké odčinění. Dokud neodpustíme, společnost na nás nahlíží jako na někoho, s kým by se mělo jednat v rukavičkách, kterému by se měly odpouštět výbuchy vzteku a hysterie. Právě o toto privilegium občas nechceme přijít.

Rozchod / rozvod

Klimeš (2005) se zabýval partnerskými rozchody. A rozdělil rozchod na několik fází. Protože rozchod není jen pouhé slovní spojení, „rozcháším se s Tebou“, rozchodu něco předchází a zároveň po něm něco následuje. S rozchody se to má podobně jako s chřipkou. Pokud ji neléčíme a jenom ji přechodíme, může se nám často vracet. Stejně je to s rozchodem, člověk potřebuje jistý čas na zotavení, aby se rozchodem netrápil celý život. Do vztahu každý něco investuje, ať už je to čas, úsilí, finance nebo ústupky a proto je samozřejmé, že když vztah skončí, že nás to trápí. Je zapotřebí zapomenout na tyto investice a uvědomit si, že z každého rozchodu se odchází se ztrátou (není, zde řeč o tzv. „zlatokopkách“ či podobných jedincích, kteří od samotného začátku plánují konec vztahu a své obohacení). Tato ztráta je oboustranná, ale už bohužel není symetrická. Často právě kvůli této asymetrii toužíme po pomstě.

Pokud se na rozchodu domluví oba aktéři, rozchod může proběhnout kultivovaně a partneri jsou schopni se na věcech dohodnout. Bohužel tomu nebývá často a většinou dochází k asymetrickému rozchodu, kdy je jeden v roli navrhovatele, který chce vztah ukončit a druhý v roli obránce, který chce vztah zachovat.

Ještě před samotným rozchodem prochází vztah latentní fází, která může trvat i několik let. V latentní fázi si budoucí navrhovatel uvědomuje vlastnosti, které mu na protějšku vadí a zvažuje či ve vztahu zůstat. Obránce nemá ani tušení, že se v navrhovateli rodí tyto myšlenky. Proto v latentní fázi je v lepší situaci obránce, který je v klidu. V této fázi dochází k relativní deprivaci, kdy záleží na navrhovateli, jak moc mu dané vlastnosti budou vadit. Pokud už bude téměř rozhodnutý pro rozchod, bude mu vadit téměř vše a bude dokonce i naschvál dělat různé nástrahy na partnera, který pak něco pokazí nebo neudělá správně a navrhovatel, bude mít zase o důvod víc k rozchodu. Nejhorší na celé situaci je, že navrhovatel dokud není zcela rozhodnut, hraje navenek hru, že je vše v pořádku a proto je to potom pro obránce jako „blesk z čistého nebe“.

Po latentní fázi nastupuje fáze spouštěcí, která je zahájena oznámením rozchodu. V této fázi ještě není vše ztraceno, ale bohužel to většinou ztratíme díky svému chování. Když nám partner v nějaké své slabé chvíli navrhne rozchod nebo pauzu, nás to natolik zaskočí a zabolí, že většinou reagujeme neadekvátně. Místo, abychom zůstali v klidu a

ukázali, proč si nás protějšek před časem vybral, se stahujeme do sebe, jsme na protějšek nepřijemní a jenom mu tím dokazujeme, že se rozhodl správně. Jestliže, že k nám partner pociťuje ještě nějakou náklonnost a má chuť nás pohladit nebo políbit, neměli bychom ho odsekávat se slovy, chtěl si se snad rozejít.

V obou těchto fázích se mění vnímání času. V latentní fázi, čas rychleji ubíhá navrhovateli, má pocit, že by něco měl udělat, než bude příliš pozdě na to něco změnit. K opačké dohází ve spouštěcí fázi, kdy navrhovatel, je rozhodnut a své už řekl, ale za to obránce, má pocit, že musí rychle něco udělat, než jejich vztah opravdu skončí.

Na spouštěcí fázi navazuje fáze asymetrického rozhodnutí, která je zahájena potvrzením svého rozhodnutí o rozchodu, už to není jen návrh, něco na čem bychom měli pracovat, ale už je to daný fakt. Tato fáze stejně jako fáze předchozí je plná manipulací a her. Obránce stále trpí a neuvědomuje si, že bude trpět právě tak dlouho, jak dlouho bude na navrhovatele naléhat. Tato fáze většinou končí naprostým vyčerpáním obránce a jeho rezignováním, kdy se s rozchodem smíří.

3.6 Léčba v poradnách

Když se nám něco děje, první osoba se kterou to probíráme, jsme mi sami. Dále také hledáme pomoc u svých blízkých, ale zde by jsme si podle Klimeše (2005) měli dát pozor na příkyvování a takové ty řeči typu: „Vždyť máš na víc, vykašli se na něj“. Protože člověk se ocitá na rozhraní kdy neví, co má dělat dál, jestli zůstat nebo odejít. A je možné, že poslechne názor svého blízkého, místo, aby poslechl sám sebe.

V tuto chvíli je dobré vyhledat odbornou pomoc, abychom neudělali něco, čeho budeme zbytek života litovat, protože odhalení nevěry je jeden z nejsilněji traumatizujících životních situací. Dá se přirovnat dokonce i k smrti někoho blízkého či k vážnému onemocnění. Podle Šmolky (2008) ani zde nesmíme očekávat, že terapeut rozhodne za nás. Rozhodnutí je na klientovi, terapeut se mu jenom pokusí ukázat cestu, aby přišel na pro a proti a dokázal se rozhodnout sám.

Plzák (1973) doporučuje, nevyšetřovat detaily nevěry. Bavit se o ní pouze v poradně za přítomnosti terapeuta, ale po ukončení se k ní nevracet. Pokusit se dělat jakoby si se

nic nestalo, alespoň co se sexu týká a zároveň neměnit až přespříliš své chování. Nezakazovat např. partnerovi chodit ven, nenabourávat mu soukromí aj. Dojde-li k nepřiměřené závislosti na nevěrníkovi, doporučuje Plzák (1973) hospitalizaci. Při této hospitalizaci se nesnaží pouze o to, aby se člověk vyrovnal s odhalenou nevěrou, ale hlavním úkolem je zde změnit pohled na sebe samého a zvýšit své sebevědomí.

4 Design výzkumného šetření

Odhalená nevěra může způsobit nemalé problémy ve vztazích. Někdy ji zvládneme přetrpět a jindy je výsledkem rozvod či rozchod partnerů. V praktické části této bakalářské práce se budu zabývat právě změnou ve vztazích, co všechno ovlivňuje partnerský vztah, ale i co všechno ve vztahu ovlivňuje samotné partnery. Nemůžeme se domnívat, že když do vztahu, který má být tvořen dvěma jedinci, přizveme osobu třetí, že to zůstane bez povšimnutí. Úkolem této práce není moralizování či hodnocení, který z partnerů se jak zachoval a co mohli udělat jinak či lépe. V této části se pokusím ukázat to, jak moc nevěra ovlivňuje nás samotné, jak mění náš pohled na současný vztah a jak mění samotný vztah. Někdy tyto změny mohou být pozorovatelem přehlédnuté, ale samotní aktéři si jsou změn vědomi. Může se změnit čas trávený společně, protože ho teď dotyčný věnuje ještě navíc osobě další, může se měnit komunikace mezi partnery, začínají se více hádat a nebo naopak pod vlivem výčitek, jsou na sebe partneři milejší.

4.1 Metody výzkumu

Pro šetření jsem si vybrala kvalitativní výzkum, který nám blíže ukáže právě některé změny o kterých se výše zmiňuji. Někteří autoři, jako Payne a Payenová (2044, in Švaříček) rozdělují kvalitativní a kvantitativní výzkum podle použitých metod. Tvrdí, že kvantitativní šetření probíhá pomocí dotazníků a kvalitativní výzkum naopak pomocí rozhovorů. S tím ale nesouhlasí Švaříček (2007), který tvrdí, že například rozhovoru se dá využít u obou zmiňovaných metod. Rozhodující je podoba a účel rozhovoru. U kvalitativního šetření se snažíme od dotazovaných získat detailní informace. Blau (1993, in Švaříček) tvrdí že: „Kvantitativním výzkumem nelze vlastně zjistit nic víc než to, co jsme „kvalitativně“ předem věděli, ale o čem jsme přesně nevěděli, jak je to v populaci rozloženo „distribuováno“. To je právě důvod proč jsem dala přednost kvalitativnímu výzkumu před kvantitativním. My víme, že v případě, kdy se odhalí nevěra, tak dojde zákonitě ke změnám ve vztahu a v této práci se pokusím ukázat, o jaké změny jde.

4.2 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek se skládá ze tří žen a tří mužů ve věku od 25 do 50. Podmínkou pro tento výzkum bylo, že musí mít za sebou vztah, ve kterém je partner podváděl nebo ve kterém podváděli oni svůj protějšek. Zároveň tento jejich vztah musel trvat minimálně tři roky a oba dva aktéři museli žít v jedné společné domácnosti, protože pro tento výzkum je důležité, aby se oba dva partneři dobře znali a tak si mohli povšimnout změn v jejich chování.

Dotazovaní byli osloveni záměrně a své odpovědi mi poskytli dobrovolně. Rozhovor mi poskytly dvě cizí slečny, které znám pouze od vidění a proto jsem byla zaskočena jejich otevřeností, se kterou mi poskytovali odpovědi na mé otázky. Další dva aktéři jsou dva muži, které znám už od dětství a pro ně bylo těžší se mi otevřít, ale po ujištění, že nikde nebude uvedené jejich jméno a já nikomu neřeknu, o čem jsme se bavili, mi rozhovor poskytli. Posledními dvěma aktéry jsou dvě osoby, mi velmi blízké, u kterých jsem byla pozorovatelem jejich nevěř od samého začátku. Tito dva aktéři tvořili pár, kdy nejdříve byl nevěrný muž, nevěra byla odhalena, ale partnerka se rozhodla svému muži nevěru odpustit, ale i přesto došlo k rozvodu partnerů, ale až po 10 letech. Tento muž mi nejdříve rozhovor poskytnout také nechtěl, ale po opakovaném uklidňování, že jméno nebude nikde použito a tento příběh nebude nikde zneužit, nakonec rozhovor poskytl. Setkala jsem se tedy se třemi naprosto otevřenými ženami, které se o nevěře nebáli mluvit a se třemi muži, kteří se rozhovoru báli a rozhovor s nimi byl náročnější.

4.3 Cíl výzkumu

Hlavním cílem této bakalářské práce je snaha ukázat, jaké determinanty ovlivňují partnerský vztah a jak tento vztah posléze ovlivňuje nás samotné. Jedním z těchto determinantů může být právě partnerská věrnost. Je jasné, že odhalená nevěra dokáže zapříčinit velké problémy ve vztahu a někdy i jeho rozpad. Ale tuto moc má i nevěra neodhalená.

Pro tento výzkum jsem stanovila dvě výzkumné otázky:

Jaké determinanty ovlivňují Váš vztah?

Jak nevěra ovlivnila Vás a Váš vztah?

4.4 Metoda sběru dat

Jako nejvýhodnější způsob se jevil polo strukturovaný rozhovor, protože při něm nejsou striktně dané otázky, ale mohu je v průběhu hovoru pozměnit, tak jak si to žádá daná situace.

Pro dotazované bylo nejtěžší nejspíš začít, nevěděli, co mají říkat a co ne, ale po chvilce zjistili, že nejsou za nic hodnocení, že nemohou říct nic špatně a rozhovor začal být plynulý i bez dalších otázek.

Pro uskutečnění rozhovorů jsem zvolila většinou byt dotazované/ho, protože se jedná o téma choulostivé a nebylo by vhodné toto téma řešit na veřejnosti. Až na jeden případ, kdy mi byl rozhovor poskytnut v kanceláři, kde bylo také dostatečné soukromí a dotazovaný si nepřál, aby manželka o tomto rozhovoru věděla, proto zvolil jako druhou možnost svou kancelář.

5 Kódovací procedury

5.1 Otevřené kódování

Při této fázi rozboru rozhovorů, jsou vybírány slovní spojení nebo slova samotná, která mají pro danou větu význam. Jsou seskupovány do určitých celků, které jsou si blízká svým charakterem. Tento charakter se pokusíme pojmenovat, tak aby si pod tímto abstraktním slovním pojmem člověk představil to, co je pod ním doopravdy skryto.

Vzniklo zde 22 kategorií, které pod sebou skrývají úseky z výpovědí. Níže každou kategorii popisujeme zvlášť a uvádíme některé příklady úryvků pod danou kategorií skrytou.

Vnitřní reakce

Pojem „vnitřní reakce“ pod sebou skrývá to, co se odehrává uvnitř nás, když se s nevěrou setkáme. Vybrali jsem některé výpovědi: „...*pudem od sebe...*“, „...*zasloužím si trpět...*“, „*byla to úplná bezmoc...*“, „...*chápal jsem to...*“, „...*doufal jsem...*“, „...*ulevilo se mi...*“, „...*všechno vzdám...*“, „...*obrní Tě to...*“, „...*užíralo mě to...*“, „...*strašně mě tížilo svědomí...*“, „...*bylo mi jí strašně líto...*“ Tato slovní spojení, bychom svým charakterem mohli přiřadit spíše k negativním vnitřním reakcím s výjimkou jednoho a to byla úleva. Ale tato úleva trvala většinou ani ne tři sekundy. Než se spustila lavina vnějších reakcí.

Vnější projevy chování

Pod pojmem „vnější reakce“ jsou úryvky, jak partneri na nevěru zareagovali, už ne pouze co se dělo uvnitř jich, ale i to co dali najevo a nebo jak se zachovali: „...*řešíme to...*“, „...*vzala sem psa a šla na 4 hodiny běhat...*“, „...*strašně sem brečela...*“, „...*křičela sem na něj...*“, „...*řekla sem, ať táhne...*“, „...*dělala jsem scény...*“ Z daných úryvků nemůžeme zhodnotit, jaká reakce je kladná, či záporná ani která z reakcí je lepší pro zachování vztahu. Protože každý reaguje na šok různým způsobem. Ale všichni dotazovaní se shodli, že by bylo lepší odhalení nevěry řešit s chladnou hlavou.

Reakce ohrožující zdraví

Pod pojmem „reakce ohrožující zdraví“ se ukrývají změny v našem těle, které mohou ohrozit zdraví samotné. Z rozhovorů vybíráme: „...viděla sem před sebou jen tunel a vše kolem bylo rozmazané...“, „...točila se mi hlava...“, „...málem sem sebou la...“, „...strašně se mi rozbušilo srdce...“, „...bylo mi tak špatně, že sem šla zvracet...“, „...hučelo mi v hlavě...“, „...ani nevím kdy sem naposled jedla“ „...nemohla sem vůbec spát...“. Většinou tyto reakce způsobili naprosté vyčerpání organismu.

Délka trvání vztahu

Tento pojem není abstraktní a nalezneme pod ním opravdu jen dobu, jak dlouho vztah trval: „...jsme spolu už od dětství...“, „...jsme spolu strašně dlouho...“, „jsme spolu už 20 let...“, „...13let...“. Tato kategorie se nedá nijak zhodnotit, je to pouhý fakt. Někdy je skrytou výmlouvou či omluvou, že se není ani čemu divit, že k nevěře došlo.

Čas trávený společně

Tento pojem podobně jako pojem nad ním, není až tak abstraktní. Nalezneme zde např.: „...byl hodně v práci...“, „...když byl doma, tak tu stejně nebyl...“, „...už jsme spolu nebyly, tak často jako dřív...“, „víc času trávil někde venku...“. Útržky z výpovědí v této kategorii se shodují mnohdy s útržky v kategorii „vlastnosti ohrožující vztah“.

Změna v chování

Pod tímto pojmem najdeme změny ve vztahu, které se nedají zhodnotit ani jako kladné, ale ani jako záporné. Je to pouhé konstatování, že k nějaké změně došlo. Uvádím některé úryvky: „...choval se jinak...“, „...začal sem víc maskovat...“, „...nemohl sem říct ne...“, „...nic se nezměnilo...“, „...spali jsme spolu stejně...“, „...víc sem ho provokovala...“, „...úplně se změnil...“, „...změnil se i v sexu...“. Až po tomto konstatování se přesouváme buď ke změnám pozitivním nebo negativním.

Zlepšení vztahu

Do této kategorie jsou zařazeny úryvky, kdy nevěra změnila vztah, ale ovlivnila ho v pozitivním směru. Patří sem: „...víc se snažil...“, „...spali jsme spolu tějc...“, „...choval se pak nádherně...“, „...začala žít i svůj život...“, „...začala o sebe víc dbát a mě pak i víc přitahovala...“, „...zlepšila se i naše komunikace...“, „...mnohem víc sme si pak povídali...“, „...byl aktivnější“, „...nikdy neumyl nádobí a najednou jo...“, „...zlepšil se i sex...“

Zhoršení vztahu

Tato kategorie je pravým opakem kategorie předchozí. Jsou zde uvedeny úryvky typu: „...komunikoval míň...“, „...byl rozmrzelej...“, „...totální nedůvěra...“, „...nenáviděla sem ho...“, „...myslíš na to furt...“, „...chtěl odejít...“, „...nemohla sem mu říct...“, „...koukali jsme na film, byla tam nevěra, ve mě to vřelo a vlepila sem mu fac-ku...“, „...úplně jsme přestali komunikovat...“, „...byl apatický...“, „...vadil mu můj dotek...“

Vlastnosti ohrožující vztah

Do této kategorie jsou zařazeny vlastnosti či situace, ne pouze spojené s nevěrou, které mohou zhoršit vztah. Patří sem: „...totální nedůvěra...“, „...málo času...“, „...víc času trávil v práci...“, „...žena na mateřské...“, „...oba unavení...“, „...nekomunikovali jsme spolu...“, „...blbá odpověď...“, „...pracovní problémy...“, „...nestarali jsme se o vztah...“, „...měl dojem, že mu ujíždí vlak...“ Některé z těchto úryvků jsou shodné s úryvky z kategorie „důvody dopuštění se nevěry“. Je to právě z toho důvodu, že někdy vlastnosti ohrožující vztah měli za následek důvod dopuštění se nevěry.

Sebehodnocení

Tento pojem také není pojmem abstraktním. Nacházíme zde to jak se hodnotí sami aktéři ať je to už hodnocení kladné a nebo záporné. Vybrané úryvky jsou: „...byla atraktivnější...“, „...je mnohem mladší a štíhlejší...“, „...nesahá mi ani po kotníky...“, „...ted' si sebe víc vážím...“, „...hledáš chybu hlavně v sobě...“, „...chtěl sem si dokázat, že na to

mám...“ Jak je vidět, někdy se nejedná pouze o hodnocení sebe sama, ale někdy je zde srovnání s milenkou či milencem.

Vzájemná komunikace

Do této kategorie jsou zařazeny úryvky, které ukazují, jak spolu partneři ještě před nevěrou komunikovali. Nejedná se o chvíli, kdy už jeden z partnerů měl milence, ale o vzájemnou komunikaci po celou dobu vztahu. Řadíme sem: *„...popichovali jsme se...“*, *„...nikdy jsme se nijak zvlášť nehádali...“*, *„...strašně jsme si rozuměli...“*, *„...byly jsme nalazený na stejnou notu...“* Ani v jednom z rozhovorů jsem se nesečkala s nějakým špatným hodnocením komunikace. Ke změnám v komunikaci docházelo až po odhalení nevěry a nebo od jejího začátku.

Snaha o udržení vztahu

Tato kategorie se týká pouze dotazovaných, kteří se rozhodli ve vztahu setrvat. Ze zkoumaných rozhovorů vybíráme: *„snažil jsem se chovat stejně...“*, *„...dohodli jsme se spolu...“*, *„...doufal sem...“*, *„...přetrpím to...“*, *„...oba jsme se strašně snažili...“*

Důvody zhoršení vztahu

Jak už bylo výše řečeno, důvody jsou ve většině případů výsledkem vlastností ohrožujících vztah. Proto je jich mnoho podobných nebo stejných. Z rozhovorů uvádíme: *„...nestarali jsme se o vztah...“*, *„...byla to atraktivní baba...“*, *„...nedařilo se mi v práci...“*, *„...ona mi naslouchala...“*, *„...říkala mi jak jsem úžasný...“*, *„...málo času sem byl doma...“*, *„...nebyl na nic čas...“*, *„...chtěl sem to zkusit...“*, *„...ujžděl mi vlak...“* Z rozhovorů jde vidět, že ne vždy je chyba na jedné straně, ba dokonce tomu bývá naopak.

Další osoby

Tento pojem také není pojmem abstraktním a jsou pod nim zahrnuty osoby, které mají pro daný vztah nějaký význam nebo se v rozhovoru alespoň objevily. Patří sem: *„...starám se mu dal o rodiče...“*, *„...byla to kolegyně z práce...“*, *„...byla to manželka*

jeho šéfa...“ , „...naší Karolínku miluju...“ , „...je to jiné, když máte ti...“ , „...kamarádka...“ , „...nikomu se nesvěříš...“ Osoby, které se zde nejčastěji objevovali byli buď děti nebo milenci, pouze u jednoho rozhovoru se objevili osoby jiné.

Pozitivní ovlivnění mě (nevěrou)

Pod tímto pojmem jsou dopady nevěry, ale pouze v kladném směru. Kladný dopad nevěry se týkal pouze podváděných. Z rozhovorů jsme sem zařadili: *„...začala sem si žít i vlastní život...“ , „...atraktivnější...“ , „...víc svobodná...“ , „...obrní Tě to...“*

Negativní ovlivnění mě (nevěrou)

Tato kategorie je opakem kategorie předcházející, ale s tou výjimkou, že se týká obou partnerů, jak toho podváděného, tak toho podvádějícího. Vybráno: *„...emoční výkyvy...“ , „...prostě najednou nevíš jak dál...“ , „...totální nedůvěra...“ , „...předstíráš úžasnou manželku...“ , „...pere se v tobě nenávisť a láska...“ , „...užíráš se tím...“ , „...dusíš to v sobě...“ , „...psychicky sem to nedávala...“* Z rozhovorů vyplynulo, že záporné dopady převažují nad těmi kladnými.

Kladné dopady na vztah (nevěrou)

Podobně jako kategorie předchozí, má i tato svou kladnou stránku a zároveň zápornou. Nejdříve tedy k té kladné. Vybrali jsme: *„...100% zlepšení...“ , „...strašně to pomohlo...“ , „...vesměs to asi prospělo vztahu...“ , „...začali sme s eo vztah starat...“ , „...zlepšila se komunikace...“ , „...sex byl potom neuvěřitelný...“ , „...oba sme se hrozně li...“ , „...ten sex byl pak vážně na úrovni...“*

Záporné dopady na vztah (nevěrou)

U těchto dvou kategorií se nedá říci, zda převažují dopady kladné nebo dopady záporné. Protože rozhovory ukázali, že je to rovnoměrné. Z rozhovorů uvádíme: *„...ztratili jsme rok hádkama...“ , „...všechno bylo v řiti...“ , „...totální nedůvěra...“ , „...naprosté zklamání...“ , „...furt se mi ta nevěra vracela...“*

Důvody zůstat spolu

Tato kategorie v sobě má mnoho z kategorií jiných. Uvádíme několik úryvků: „...pořád sem ji miloval...“, „...společné zájmy...“, „...děti...“, „...plány co jsme měli...“, „...chtěl zůstat...“, „...vypadalo to na dobré cestě...“, „...byt...“, „...finance...“, „...byla na mateřské...“, „...prostě ho nechceš nechat té druhé...“ V každém z rozhovorů byly uváděny jako hlavní důvod děti a až pak následovalo to ostatní. Ať už se jednalo o city nebo o finanční zajištění.

Emoce

Z rozhovorů jsme vybrali některé: „...partnerka vycítila...“, „...emoce vychladli...“, „...výčitky...“, „...vřelo to ve mně...“, „...miluju ji...“, „...prostě se val...“, „...šok...“, „...nedůvěra...“, „...pere se v tobě nenávisť a láska...“ Zde byly až s výjimkou lásky uváděné jen vesměs negativní emoce.

Představy o partnerovi

Vysnili jsme si svůj protějšek, ale pak nám spadly růžové brýle a reality bývá jiná i to jak vidíme našeho partnera. Pod touto kategorií nalezneme právě to, co jsme si o partnerovi mysleli: „...Neudělal by to...“, „...dyť je zamilovanéj...“, „...bude škemrat...“, „...bude se omlouvat...“, „...celou dobu to hrál...“, „...zjistíš, že ho vůbec neznáš...“, „...všichni by za něj dali ruku do ohně...“

Představy o vztahu

Tato kategorie je podobná s kategorií předcházející, ale nemluvíme zde o snech o partnerovi, ale o tom, jak si myslíme, že by náš vztah měl vypadat nebo jaký jsme si mysleli, že bude. Uvádíme zde: „...vztah nemá smysl...“, „...kdyby jsme se o vztah víc starali...“, „...mysleli jsme, že stačí láska...“, „...chce si umět udělat na sebe čas...“

5.2 Axiální kódování

Axiální kódování je proces při kterém zasazujeme kategorie, které nám vznikly při otevřeném kódování do vzorce zakotvené teorie podle daného schématu: Příčinná podmínka → Jev → Kontext → Intervující podmínky → Strategie jednání a interakce → Následky. V našem šetření nám vzniklo celkem 9 schémat.

Příčinné podmínky	Jev	Kontext	Intervující podmínky	Strategie jednání	Následky
Sebehodnocení	vnitřní reakce	další osoby	čas trávený společně	změna v chování	vlastnosti ohrožující vztah
čas trávený spolu	zhoršení vztahu	vlastnosti ohrožující vztah	vnitřní reakce	reakce ohrožující zdraví	vnější projevy chování
zhoršení vztahu	Sebehodnocení	emoce	negativní ovlivnění mě	vnitřní reakce	vnější projevy chování
vnější projevy chování	rozpad vztahu	změna ve vztahu	sebehodnocení	vnitřní reakce	reakce ohrožující zdraví
Emoce	vzájemná komunikace	důvody zůstat spolu	sebehodnocení	zlepšení vztahu	délka trvání
délka trvání vztahu	důvody dopuštění se nevěry	Sebehodnocení		vnitřní reakce	zlepšení vztahu
vlastnosti ohrožující vztah	vnitřní reakce	další osoby	čas trávený společně	změna v chování partnera	sebehodnocení
změna v chování	snaha o udržení vztahu	emoce		vnější projevy chování	zlepšení vztahu
vnitřní reakce	Emoce	délka vztahu		zlepšení vztahu	sebehodnocení

Tabulka č.1

Schéma č. 1

sebehodnocení	vnitřní reakce	další osoby	čas trávený společně	změna v chování	vlastnosti ohrožující vztah
---------------	----------------	-------------	----------------------	-----------------	-----------------------------

Do příčinných podmínek jsme dosadili sebehodnocení jedince, které nás informuje, jak o sobě smýšlí samotný jedinec, ať už se jedná o podvádějícího nebo podváděného. Z úryvků rozhovorů uvádíme: „...je mnohem mladší a štíhlejší...“. *Toto hodnocení vyvolává vnitřní reakce typu* : „...všechno vzdám...“. *S tímto jevem souvisejí i další osoby*: „...byla to kolegyně z práce...“, „...byla to manželka jeho šéfa...“. Další osoby zde budou ovlivňovat to, jakou strategii jednání zvolíme. V tomto schématu jsou to změny v chování typu: „...úplně se změnil...“, což zároveň ovlivní i čas, který spolu partneři budou trávit. A za následek to bude mít vlastnosti ohrožující vztah, jako je např.: „*totální ra...*“ a „...měl pocit, že mu ujíždí vlak...“.

Pokud se pokusíme shrnout schéma jedna. Tak to jak se vnímáme my, pokud si nevěříme a nebo si naopak věříme až příliš, bude mít za následek, že o vztah přestaneme pečovat a nebo partnerovi přestaneme důvěřovat. Tento jev se samozřejmě odehrává ještě za přítomnosti dalších lidí, kteří ovlivňují ne jen naše vnitřní boje, ale zároveň i to kolik času s námi partner stráví.

Schéma č. 2

čas trávený spolu	zhoršení vztahu	vlastnosti ohrožující vztah	vnitřní reakce	reakce ohrožující zdraví	vnější projevy chování
-------------------	-----------------	-----------------------------	----------------	--------------------------	------------------------

V tomto schématu je do příčinných podmínek zařazena kategorie „čas trávený společně“, který může vyústit ke zhoršení vztahu. Z výroků to bylo v případech, kdy spolu partneři trávili času moc a přestali se na sebe těšit nebo si jeden druhého vážit nebo naopak spolu trávili času málo, kdy jeden z partnerů většinou trávil čas i s někým třetím. Zhoršení vztahu jde většinou ruku v ruce s vlastnostmi ohrožujícími vztah, jako je např. nedůvěra, která může vyústit až ke zhoršení zdravotního stavu. Důsledkem toho všeho jsou většinou hádky a scény, které jsou zde zařazeny do kategorie vnějších reakcí.

Schéma č. 3

zhoršení vztahu	sebehodnocení	Emoce	negativní ovlivnění mě	vnitřní reakce	vnější projevy chování
-----------------	---------------	-------	------------------------	----------------	------------------------

Schéma číslo tři zobrazuje zhoršení vztahu, které může mít za následek špatné hodnocení sebe samého. V rozhovorech to bylo v případech, kdy selhání v partnerství brali partneři za selhání svoje. Toto selhání bylo přiosťřeno ještě emocemi, které v partnerství panovaly a které někdy způsobovaly vnitřní apatický nebo negativní postoj k partnerovi a vztahu obecně. V tomto případě důsledkem zhoršení vztahu budou hádky a další vnější reakce.

Schéma č. 4

vnější projevy chování	rozpad vztahu	změna ve vztahu	sebehodnocení	vnitřní reakce	reakce ohrožující zdraví
------------------------	---------------	-----------------	---------------	----------------	--------------------------

Toto schéma zobrazuje, jak vnější reakce můžou mít za následek reakce ohrožující zdraví. Kdy hádky zapříčiní rozchod partnerů, přičemž tedy dojde ke změně ve vztahu. Tato změna může být pro některé tak zásadní, že začnou nahlížet jinak na sebe, obviňují sami sebe za to, co se stalo a někdy to může vyústit až k reakcím ohrožující zdraví, jako jsou závratě, nechutenství k jídlu nebo naprosté vyčerpání.

Schéma č. 5

Emoce	vzájemná komunikace	důvody zůstat spolu	sebehodnocení	zlepšení vztahu	délka trvání
-------	---------------------	---------------------	---------------	-----------------	--------------

Pomocí dalšího schématu se dozvídáme, že emoce ovlivňují délku trvání vztahu. Tedy to, jak moc partnera milujeme, ovlivní, jak dlouhou dobu spolu budeme. Přičemž to ovlivňuje zároveň naši společnou komunikaci, která je jedním z důvodů proč zůstat spolu.

Tyto důvody a vzájemná komunikace, vede k celkovému zlepšení vztahu a ovlivní tedy to, jak dlouho spolu partneři vydrží, ale zároveň i náš pohled na sebe.

Schéma č. 6

délka trvání vztahu	důvody dopuštění se nevěry	sebehodnocení		vnitřní reakce	zlepšení vztahu
---------------------	----------------------------	---------------	--	----------------	-----------------

Do příčinných podmínek jsme zde dosadili kategorii s názvem „délka trvání vztahu“, která je někdy důvodem dopuštění se nevěry. Většinou to bylo v případech, kdy spolu partneři byli moc dlouho. Někdy nabyli dojmu, že o něco přicházejí a chtěli si tímto způsobem zvýšit své sebevědomí. Což ale většinou způsobilo lavinu vnitřních reakcí, jako bylo obviňování se, vnitřní neklid či tíha svědomí, které v některých případech může vést ke zhoršení vztahu, ale v našem výzkumu se ukázalo, že převážně vede naopak k jeho zlepšení.

Schéma č. 7

vlastnosti ohrožující vztah	vnitřní reakce	další osoby	čas trávený společně	změna v chování partnera	Sebehodnocení
-----------------------------	----------------	-------------	----------------------	--------------------------	---------------

Pomocí dalšího schématu se dozvídáme, že vlastnosti ohrožující vztah, jako je např. nedůvěra, únava obou partnerů nebo málo času tráveného spolu má za následek špatné hodnocení sebe sama. Uskutečňuje se to za přítomnosti dalších osob, většinou tedy milenek či milenců, které v nás vzbudí pocit nejistoty. V tomto schématu pozorujeme změny partnera, které jsou ovlivněny i společným časem, kteří spolu partneři tráví.

Schéma č. 8

změna v chování	snaha o udržení vztahu	emoce		vnější projevy chování	zlepšení vztahu
-----------------	------------------------	-------	--	------------------------	-----------------

Další schéma nám ukazuje, že změny v chování partnera nemusí být vždy v neprospěch věci. Někdy mohou vést k samotnému udržení vztahu, který je ovlivněn vzájemnými pocity. A někdy dokonce vede ke zlepšení vztahu.

Schéma č. 9

vnitřní reakce	Emoce	délka vztahu		zlepšení vztahu	Sebehodnocení
----------------	-------	--------------	--	-----------------	---------------

Poslední schéma nám zobrazuje jak vnitřní reakce typu: „...řešíme to...“, ...*chceme na tom pracovat...*“ vedou k vyvolání emocí, tyto emoce jsou podmíněny délkou vztahu partnerů. Tato délka má někdy za následek změnu ve vztahu, v tomto případě se jedná o změnu pozitivní, konkrétně o zlepšení vztahu, která zlepší i pohled na sebe sama.

5.3 Fáze selektivního kódování

V této fázi vybíráme jednu vlastnost, která se při axiálním kódování objevovala nejčastěji. Souvisí tedy s největším počtem kategorií, a proto ji můžeme označit jako centrální.

Při tomto výzkumu se jako centrální ukázala kategorie „sebehodnocení“. Ačkoliv se v žádném z rozhovorů nevyskytoval přímo pojem sebehodnocení, ani přímo pojmy, které by jste pod tuto kategorii hned zařadili. Ukázalo se, že při bližším zkoumání tu tyto pojmy uvedeny jsou, ale v nepřímé formě jako např.: „...byla 100x hezčí...“, „...no s ní se srovnávat nemůžu...“, „...já nevím, asi sem si to chtěl dokázat...“, „...tahle mi nesahá ani po kotníky...“ aj.

Když se pokusíme zkoumat, jaká existuje vazba mezi centrální kategorií a kategoriemi ostatními., zjišťujeme, že vazbu nalezneme téměř s každou kategorií. Pod sebehodnocením se skrývají úryvky výpovědí typu: „...byla atraktivnější...“, „...je mnohem mladší a štíhlejší...“, „...nesahá mi ani po kotníky...“, „...ted' si sebe víc vážím...“, „...hledáš chybu hlavně v sobě...“, „...chtěl sem si dokázat, že na to mám...“

První vazba je mezi vnitřní reakcí a sebehodnocení. Kde pod vnitřní reakcí nalezneme: „...*pudem od sebe...*“, „...*zasloužím si trpět...*“, „*byla to úplná bezmoc...*“, „...*chápal jsem to...*“, „...*doufal jsem...*“, „...*ulevilo se mi...*“, „...*všechno vzdám...*“, „...*obrní Tě to...*“, „...*užíralo mě to...*“, „...*strašně mě tížilo svědomí...*“, „...*bylo mi jí strašně líto...*“. Je zde patrné, že když jeden z partnerů není se sebou spokojený nebo není vyrovnaný, tak se v něm uvnitř perou emoce a myšlenky. Tyto emoce a myšlenky mohou být někdy natolik silné a bolestné, že mohou způsobit až reakce ohrožující zdraví. Někdy jsme vztahem natolik zranění, že nejsme schopni několik nocí spát, přes den nejsme schopni jíst a to vše negativně působí na naše zdraví.

Zároveň je naším sebehodnocením ovlivněno to jakým způsobem se zachováme. Kdy už to partner nedusí pouze v sobě, ale k dané situaci se nějak postaví, nějak zareaguje. Tato reakce jde ruku v ruce i právě s tím, jak je se sebou člověk spokojen. Člověk, který zná svou cenu, nebude partnera prosit na kolenou a vyhrožovat mu, v extrémních případech, např. sebevraždou, pouze proto, aby si partnera udržel. Nebo naopak člověk, který o sobě má moc velké mínění, nedokáže partnerovy chyby odpustit, protože tohle si k němu nikdo nemá dovolit a může se stát, že se po zbytek života bude tímto rozhodnutím trápit.

Další vazbou je v našem výzkumu vazba mezi sebehodnocením a zlepšením vztahu, který ovlivní i samotnou délku trvání vztahu. V jednom z rozhovorů tato vazba byla nejvíce patrná v případě, kdy se o sebe partnerka začala více starat, zvýšilo se jí sebevědomí, nebyla na partnerovi tak závislá a partner si jí začal více vážit, začal jí brát jako atraktivní, malinko nedostupnou ženu a jejich vztah se zlepšil a možná právě díky tomu spolu vydrželi dlouhou dobu.

Z výzkumu se ukázalo, že vlastní sebehodnocení, je mnohdy důvodem dopuštění se nevěry. Kdy si jeden z partnerů snaží své sebevědomí zvednout díky milenci, či milence. Potom pod tíhou svědomí se většinou, alespoň v našem výzkumu, vztahlepší.

5.4 Formulace výsledků šetření

V našem výzkumu byla zjištěna tato tvrzení:

- **To, jakým způsobem nahlížíme sami na sebe, vede k nastolení situace ve vztahu, která může být pro daný vztah ohrožující.**
- **To, jak jsou spolu partneři dlouho, ovlivňuje jejich vnější chování.**
- **V případech, kdy se zhorší vztah partnerů, mění se jejich vzájemné pocity a má to za následek určitý druh chování.**
- **Naše vnější projevy chování mohou v některých případech vyústit až k situacím ohrožující samotné zdraví člověka.**
- **Naše pocity, ať už jsou to pocity lásky nebo naopak nenávisti, podmiňují to, jak dlouho bude náš partnerský vztah trvat.**
- **To, jak jsou spolu partneři dlouho, může vést ke zlepšení jejich vzájemného vztahu.**
- **Vlastnosti, které ohrožují vztah, zároveň formují i náš pohled na sebe samé.**
- **Když minimálně u jednoho z partnerů dojde ke změně v chování, může díky tomu dojít zároveň i ke zlepšení samotného vztahu.**
- **To, co se odehrává uvnitř, ačkoliv to nemusíme dávat najevo, formuje náš pohled na sebe samé.**

5.5 Evaluace

V tomto výzkumu byla využita metoda polostrukturovaného rozhovoru, nevýhodou této metody je její časová náročnost. Samotné přepisování z hlasového záznamu zabere mnoho času. Ale zároveň je to jeho jediná nevýhoda. Jste přítomný u výpovědi, takže máte možnost všimnout si i neverbální projevů a v případě nutnosti položit další doplňující otázku.

Nejvíce překvapující bylo s jakou otevřeností dotazovaní mluvili, někdy se dokonce nebáli hovořit ani o pikantnostech ze sexuálního života. Avšak sexuální život partnerů, není stěžejní složkou této práce a proto zde nebyly zmíněné. Ale za zmínku stojí alespoň jedna z výpovědí, která se shodovala u více dotazovaných. Z výpovědí vyplývá, že je představa na to, jak je jejich partner podvádí s někým jiným, je pro ně velice vzrušivá, přirovnávali to k pornu, kde hlavním aktérem byl právě jejich manžel.

Tato práce pro mě byla přínosná a jsem ráda, že mi bylo umožněno si vybrat právě kvalitativní výzkum místo kvantitativního, protože kvalitativní mi umožnil podívat se na problém více do hloubky.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo uvést člověka, který si tuto práci přečte, do problematiky partnerských vztahů. Chtěla jsem zde ukázat, jak se partnerský vztah vyvíjí. Dva lidé, kteří do partnerství vstupují, nejsou uzavřeni v nějaké nádobě, kam za nimi nedolehne žádné problémy, ale naopak se potýkají s mnohými nástrahami, kterým mají čelit společně. Jednou z těchto nástrah je právě i nevěra a záleží na obou partnerech, jak se k této, většinou lákavé situaci, postaví. Když jeden z partnerů do vztahu přizve osobu třetí, zákonitě musí dojít ke změnám ve společném soužití. Ať už se jedná o společný čas, který spolu partneři trávili nebo výše zmiňovanou komunikaci. Pouhý pozorovatel by si změny nemusel ani povšimnout, i přesto, že by to mohla být osoba blízká, ale samotní partneři si změny všimnou.

V teoretické části je vysvětleno co je zdraví obecně a co je zdraví sociální, ale bráno hlavně na úrovni partnerských vztahů. Dále se zde věnuju již samotnému tématu partnerských vztahů. Jaké jsou rozdíly mezi mužem a ženou a následně s tím spojené rozdílné potřeby obou dvou. Podle jakých zákonitostí si partnera vybíráme a jakými stadii toto partnerství prochází. Jedním z těchto stádií může být i krize ve vztahu, o které je zde také zmínka, právě protože v některých případech i lehká krize, může vyústit v nevěru. Dalším a posledním tématem je zde nevěra samotná. Kde je nastíněno, co partnery k nevěře vede, jak se nevěra dle některých autorů dělí a v neposlední řadě jaké na nás a na náš vztah nevěra má dopady.

Mnozí partneři se domnívají, že se jich nevěra netýká a že jim se to nikdy nemůže stát a to více bývají překvapení, když zjistí, že právě jim byl partner nevěrný. Proto se v teoretické části zmiňuji i o tzv. „prevenci nevěr“, pod kterou nalezneme výběr partnera a pak samotné chování v partnerském vztahu, které nám ale partnerovu věrnost 100% také nezaručí.

Další část je část výzkumná, při které se věnuju kvalitativnímu výzkumu, právě na téma partnerských vztahů. V této části je popsán způsob jakým jsem postupovala. Tento výzkum se uskutečnil pomocí 6 lidí, kterým byly položeny dvě otázky: „*Jaké determinanty ovlivňují Váš vztah?*“ a *Jak nevěra zapůsobila na Vás a Váš vztah?*“ Díky jejich otevřenosti a obsáhlým odpovědím, jsem mohla utvořit kategorie, které jsem posléze dosazovala do

schématu zakotvené teorie. Ukázalo se, že naše sebehodnocení a délka vztahu významným podílem ovlivňuje samotný partnerský vztah, dále, že je tento vztah ovlivněn emocemi a vzájemným chováním obou partnerů. Zároveň se zde ukázalo, že to jak hodnotíme náš partnerský vztah nebo to jaký náš partnerský vztah je, ovlivňuje zároveň i náš pohled na nás samotné. Nejdůležitější kategorií se zde stala kategorie „sebehodnocení“, která je nesmírně důležitá, jak pro partnerský vztah, tak pro naše sociální zdraví a v podstatě i zdraví obecně.

V poslední části této práce je uvedena má evaluace z výzkumného šetření. Zmiňuji se zde o obavách, které jsem před začátkem výzkumu měla, dále o problémech, které se objevily v průběhu šetření a na závěr následným řešením.

Resume

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit faktory, které ovlivňují partnerský vztah. V teoretické části se zabývám zdravím obecně, dále zdravím sociálním, partnerskými vztahy a to od zamilovanosti, přes krize, které někdy vedou až k samotnému rozpadu vztahu a následně samotnou nevěrou.

V části praktické se dotazuji šesti lidí na jejich partnerský vztah, co ho ovlivnilo, co zároveň ovlivnilo je samotné a co způsobila nevěra. Díky jejich otevřenosti se dozvídáme jeden faktor, který vychází pro tento výzkum, jako stěžejní. Tímto faktorem je sebehodnocení. Sebehodnocení se velkou měrou podílí na utváření partnerských vztahů a jejich fungování. Zároveň je tedy sebehodnocení důležité pro fungování všech našich vztahů a je tedy důležitým faktorem i pro naše sociální zdraví.

Summary

The main aim of this bachelor theses is to find out factors which influence partnerships. In the theoretic part I am looking at health generally, social health and partnerships from the falling in love point, over a crises, which can sometimes lead to partnership breakup and unfaithfulness. In the practical part I interview 6 people about their partnership. Asking what have affect it, what have affect themselves and what was the reason that led to unfaithfulness. Thanks to their candidness we learn about a factor that is essential for this research. It is the self-image.

Self-image plays very important role in the constitution of partnership and it's functioning. At the same time the self-image is crucial for functioning in all of our relationships which leads us to a fact that it is also fundamental factor for our social health.

Seznam použité literatury:

ARGYLE, Michael a Monika HENDERSON. The anatomy of relationships: and the rules and skills needed to manage them successfully. London: Penguin, 1990, 359 s.

BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DVOŘÁKOVÁ. Pohyb a duševní zdraví. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-7315-108-1.

GRAY, John. Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše: praktický návod, jak zlepšit vzájemné porozumění a dosáhnout v partnerských vztazích toho, co od nich očekáváme. Praha: Práh, 1994, 203 s. ISBN 80-85809-41-9.

HAYES, Nicky. Základy sociální psychologie. Vyd. 5. Praha: Portál, 2009, 166 s. ISBN 978-80-7367-639-1.

KEBZA, Vladimír. Psychosociální determinanty zdraví. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

KLIMEŠ, Jeroným. Partneři a rozchody. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 239 s. ISBN 978-80-7367-745-9.

KRATOCHVÍL, Stanislav. Manželská terapie. 4. rozšířené vyd., v nakl. Portál 2. Praha: Portál, 2005, 255 s. ISBN 80-7367-048-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Konflikty mezi lidmi. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008, 189 s. ISBN 978-80-7367-407-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Pozitivní psychologie. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 195 s. ISBN 978-80-7367-726-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

LOVASOVÁ, Vladimíra. Subjektivní symbolická vizualizace psychologie rodiny. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2011, 113 s. ISBN 978-80-261-0076-8.

MATĚJKOVÁ, Erika. Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 159 s. ISBN 978-80-247-1832-3.

MARKOVÁ, Marie. Determinanty zdraví. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012, 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

PLAŇAVA, Ivo. Manželství a rodiny: struktura - dynamika - komunikace. Vyd. 1. Brno: Doplněk, 2000, 294 s. ISBN 80-7239-039-2.

PLAŇAVA, Ivo. Spolu každý sám: v manželství a rodině. [1. vyd.]. Praha: Lidové noviny, 1999, 217 s. ISBN 80-7106-292-8.

PLZÁK, Miroslav. Manželská tonutí. 2. vyd. v nakl. Motto. Praha: MOTTO, 2003, 119 s. ISBN 80-7246-183-4.

PLZÁK, Miroslav. Srdce zmámené láskou. Vyd. 1. Praha: MOTTO, 2002, 125 s. ISBN 80-7246-153-2.

SOUDKOVÁ, Miluše. O zdravých vztazích mezi lidmi: přátelství a manželství. S. 1.: Doplněk, 2006, 152 s. ISBN 80-7239-196-8.

ŠMOLKA, Petr. Muž a žena - návod k použití. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 159 s. ISBN 80-7178-911-9.

ŠMOLKA, Petr. Nevěra pro podváděné i podvádějící. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. ISBN 80-247-0397-1.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. Průvodce partnerským vztahem. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 128 s. ISBN 978-80-247-2054-8.

VYBÍRAL, Zbyněk. Psychologie komunikace. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 319 s. ISBN 978-80-7367-387-1.

Elektronické zdroje:

Jóga, [online, cit. 8.3.2013] Dostupné na www: <http://www.joga.cz/system/4-druhy-zdravi/>

Slovník cizích slov, [online, cit. 10.3.2013] Dostupné na www: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

WHO. [online, cit. 4.3.2013] Dostupné na www: http://www.who.int/topics/mental_health

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Tabulka zakotvené teorie