

Podvádzaajú muži aj ženy

Až 60 percent rozvodov spôsobí nevera. Otázka znie, čo ju vyvoláva? Psychológ ALEŠ BEDNAŘÍK (56) približuje v našom rozhovore problematiku nevery a prečo ju pre monogamiu znášame ťažšie.

Zároveň sa blíži Valentín, sviatok zalúbených, a v našej spoločnosti sa dobrovoľne, ale aj nedobrovoľne zvyšuje počet slobodných ľudí. Je to celkom paradox, pretože dnes máme viacero možností, ako niekoho spoznať. Treba však odkázať – byť single je v poriadku. Aj o tom sme sa rozprávali so známym odborníkom v relácii Dobré správy zo ŽIVOTA.

V jednom rozhovore ste uviedli, že 60 percent rozvodov spôsobila práve nevera. Je toto skutočný dôvod, prečo ľudia idú od seba, alebo je ešte niečo pod povrchom?

Dôvodov rozvodov je viacero. Často sú to ekonomické problémy, konflikty pre ne a aj nevera je jedným z nich. Otázka znie, čo spôsobuje neveru. Často sú to dlhodobé nepochopenia v partnerskom vzťahu. Nevera je často akoby cesta von. Žena alebo muž z pôvodného vzťahu si nájdu niekoho, kto rozumie ich problémom a tomu, že sú nešťastní. Potom sa zblížia a vznikne nevera. Niekedy to je takzvaná exit (úniková) stratégia. Mnohí ľudia, aj keď sú nešťastní vo vzťahu, sa boja odkomunikovať nespokojnosť, očakávania a chcú sa rozísť. Výskumy ukazujú, že niekedy trvá dva až štyri roky, kým

sa nespokojný človek ozve a začne riešiť rozchod. Vo vzťahu sú príťažlivé aj odpudivé sily. Ľudia, ktorí sa chcú rozísť, stále majú množstvo príťažlivých síl k pôvodnému partnerovi.

Druhý najčastejší dôvod je neuspokojenosť rôznych potrieb – emocionálnych, intímnych a neschopnosť o tom hovoriť. Prípadne ak sú schopní o tom hovoriť, druhá strana na to nereaguje, ako by potrebovali. Človek sa necíti vypočutý, prijatý, akceptovaný. Je dosť párov, kde nie je porozumenie. Výsledok je, že ten nespokojný si nájde iný vzťah a je neverný. Tretí dôvod nevery, hoci nie úplne častý, je potreba byť stále vnímaný ako atraktívny na randiacom trhu. Všetci máme túto potrebu, niekto väčšiu, niekto menšiu. Ľudia, ktorí ju majú väčšiu, majú väčšiu tendenciu k nevere, lebo uspokojujú svoje ego.

V tomto prípade sa nerozprávame aj o nedostatku sebavedomia, keď stále niekto potrebuje pozornosť iného človeka, aby sa cítil chcený?

Môže to byť jeden z dôvodov. Ja radšej hovorím o krehkom sebavedomí, lebo to nevidieť na prvýkrát. Krehké sebavedomie sa prejaví, keď príde záťažová situácia, človek sa zloží a nemusí

byť vidieť, že je nesebavedomý. Máme veľa oblastí v živote, kde je možné cítiť potrebu uznania, rešpektu, lásky od iných ľudí. Veľa ľudí to dostáva v práci a nemusí si to kompenzovať neverami.

Môže byť aj extrémna verzia – závislosť od sexu. Za tým môže byť veľa rôznych psychologických motívov. Ale, áno, nevera má veľa dôvodov. Najzaujímavejšie je podľa mňa to, že niekedy na ňu ani netreba žiadny psychologický dôvod, len prirodzenú chuť mať sex alebo intímny vzťah s iným. My vychádzame z predpokladu, že monogamia je norma, ale nie je to tak. Keď sa pozrieme na cicavce, sú medzi nimi rôzne schémy partnerského života. Žiadny kocúr nie je nahneván, že mu je mačka neverná, žiadna mačka sa nehnevá, že kocúr chodí za inými, lebo majú iný systém fungovania, ktorý je prirodzený a funkčný.

Ľudský systém fungovania dlhodobo v evolúcii bol, že v kmeňoch sa ľudia voľne páрили, nikto neriešil otcovstvo, všetci vedeli, kto je matka, lebo porodila, ale všetci v kmeni vychovávali deti, ako keby boli

všetkých. Z času na čas sa dialo, že niekto odišiel do iného kmeňa, ale dnešný model monogamie je v dejinách ľudstva relatívne nový. Napríklad v Tibete ani dnes neexistuje monogamia ako tu. Žena si zoberie troch bratov, lebo kvôli prežitiu potrebuje mať viac pracovnej sily. Modelov spoločného partnerského a ro-



FOTO: EMIL VAŠKO

Psychológ ALEŠ BEDNAŘÍK uviedol, že počet slobodných ľudí sa zvyšuje dobrovoľne, ale aj nedobrovoľne.

dinného fungovania je naozaj viac. A keďže v našej kultúre sa presadzuje, že by mal byť jediný model – monogamia, tak potom neveru znášame ťažšie.

Ľudia by si teda mali hneď na začiatku určiť, čo hľadajú. Či sú obaja nastavení na monogamný vzťah, alebo niečo iné.

To je určite dobrá otázka, lebo to by mal byť jeden zo začínajúcich rozhovorov. Možno nie úplne na začiatku, na prvom rande, ale keď sa vzťah vyvíja, treba povedať, ako si predstavujeme spoločné fungovanie. Samozrejme, pred 50 – 150 rokmi neprichádzalo do úvahy otvárať takúto tému. Bola monogamia a basta. Bol by hriech vôbec pomyslieť na niečo iné. Dnes podľa štúdií vieme, že ľudia môžu žiť dobrý partnerský život v rôznych verziách. Muž môže mať vzťah s viacerými ženami, žena môže mať vzťah s viacerými mužmi. Zároveň môžu mať jeden primárny vzťah, ktorý je rodinný.

Najčastejšia sa však dnes ukazuje sériová monogamia. Je to aj tým, ako dlho žijeme. Človek má sedemročný alebo desaťročný vzťah, majú deti, potom sa vzťah rozpadne a vytvoria nový vzťah a majú aj ďalšie deti. Deje sa však aj iná vec. Nedobrovoľne aj dobrovoľne sa zvyšuje počet slobodných ľudí, mužov aj žien, ktorí nežijú v páre. Celkom rýchlo sa zvyšuje percento ľudí, ktorých sa v štyridsiatke opýtate, či niekedy s niekým žili ako so sexuálnym stabilným partnerom, a povedia nie. A to už majú 40 rokov. Tieto čísla rastú a vidíme to napríklad aj v Japonsku. Urobili tam kvôli tomu štátnu agentúru, ktorá má za úlohu dávať dokopy ľudí, aby žili v pároch a mali deti.



Je dosť párov, ktorým chýba porozumenie. Nespokojný človek si potom nájde iný vzťah a je neverný.

Čiže na to tam už nie sú zoznamky, ale rovno vládna agentúra?

Áno. Viacero štátov sa začína zaujímať o to, aby si ľudia mohli nájsť partnera a prípadne mali deti. Osamelosť je celkom problém.

Prečo si nevedia nájsť partnera? Dnes máme omnoho viac možností, ako niekoho spoznať. Ľudia veľmi preferujú aj online zoznamky.

To je dobrá otázka. Na to som si robil rešerš do mojej knihy Labyrintom lásky. Odpoveďí je viacero. Čoraz viac času trávim v online priestore. Keď komunikujeme písomne cez rôzne aplikácie, znižuje sa prirodzená zručnosť, počet hodín výcviku, ako komunikovať s druhým pohlavím, so staršími, s mladšími, v náročnejších situáciách, konfliktach. Keďže sa znižuje tréningový čas, máme menšie schopnosti oslovať druhých. Mne sa zdá oslovenie ako tá najľahšia časť vzťahu. Potom musíme viesť rozhovor, dohodnúť si ďalšie rande, zbližujeme sa a to začína byť zložitejšie.

Náročné je aj spoločné bývanie. Ľudia sa dnes dávajú dokopy okolo tridsiatky, niekto býva u rodičov, druhý už má vlastný byt. Spoločné bývanie je ekonomický aj psychologický problém. Mám ľudí, ktorí mi rozprávajú, že nevedia, či chcú, aby sa k nim frajerka nasťahovala, lebo už desať rokov žijú sami, byt vnímajú ako svoje miesto.

A zrazu tam niekto má byť.

A prinesie si svoje veci a je to čudné. Ak sa nemýlim, Slovensko je druhá krajina po Chorvátsku,

kde ľudia najneskôr odchádzajú od rodičov. Priemer je po tridsiatke. Je pochopiteľné, že nie sme naučení žiť s niekým. Vyvoláva to veľa obáv. Ja s mojou ženou žijem 36 rokov. Najdôležitejšie je, ako vieme spolu vychádzať. Nie, či si voniame, aký máme dobrý sex, to je tiež dôležité, ale nakoniec záleží na tom, aby sme boli dobrí kamaráti, aby sme vedeli spolu riešiť bežné, banálne veci a aj tie náročné.

Hlavne aby tam bolo aj porozumenie, o ktorom ste predtým vraveli.

Výskumy ukazujú, že sa zvyšuje miera narcizmu v populácii. Je to ovplyvnené aj spoločenským tlakom od bulváru až po sociálne siete a filmy a televízie. Ukazujú, že sa máme o seba starať, vyzeráť atraktívne, venovať svoj čas sebe. Mne sa napríklad stáva, že príde pár aj s malým dieťaťom a oni riešia, že nemajú čas pre seba. A ja sa ich pýtam, keď máte jedno alebo dve deti, prečo by ste mali chcieť čas pre seba? Určite to je dôležitá vec, ale predstava, že musím mať čas pre seba, a keď ho nemám, tak to je nefér, zvyšuje utrpenie. Ja si nepamätám, že by moji rodičia niekedy riešili túto tému. Mali tri deti a chodili na túry s nami alebo s kamarátmi, ale nikto neriešil tému čas pre seba.

Dnes to je akoby ultimátne, čas pre seba musí byť – a aj to je jeden z podnecovačov narcizmu. Aj všetky motivačné knihy, ktoré hovoria, že ty si sám sebe najlepší kamarát, na nikoho sa

nespoliehaj, buď nezávislý. Všetky tieto posolstvá z popkultúry zvyšujú mieru sebastrednosti a znižujú ochotu venovať sa niekomu inému, byť s niekým druhým. Výskumy šťastia ukazujú, že keď sa staráme o seba, znižuje sa naše šťastie. Keď sa staráme o druhých, zvyšuje to naše šťastie. Máme mylné presvedčenie, že keď budem nezávislý od druhých, tak mi bude lepšie. Výskumy to nepotvrdzujú.

Svetovo známy časopis Vogue pred pár mesiacmi vyhlásil, že mať priateľa je trápne. Nemyslíte si, že to už možno trochu zachádza do extrému?

Áno, píšú niečo, čo je trendové, a ja to aj chápem, ak je časopis cielený na dospelé, samostatné, schopné, atraktívne ženy. Článok komentuje najmä to, keď sa ženy na svojich profiloch „chvastajú“ svojimi partnermi, posilňujú svoju pozíciu skrz muža, že toto je zahanbujúce. Súhlasím s tým, keď ženy hľadajú rovnosť. Na druhej strane, ani posilňovanie „singlovstva“ nie je bohviečo. Teraz je kultúrne zložitá situácia na romantické spolužitie žien aj mužov.

Demograficky sa na Slovensku, v celej Európe, v Amerike a v iných rozvinutých krajinách ukazuje, ja to volám pasca štyridsiatničky a možno aj tridsiatničky. Heterosexuálne ženy vo veku 25 až 40 rokov majú problém nájsť si partnera, s ktorým by strávili život a založili si rodinu. Jeden z problémov vidíme aj na Slovensku, zo všetkých vysokoškôľakov je 60 percent žien a 40 percent mužov. Problém je, že muži nie sú vyberaví, neprekáža im, keď žena má nižšie vzdelanie alebo je spoločensky statusovo nižšie postavená. Oni sú potom princovia, ktorí sa o ne postarajú. Je to síce hlúposť, ale stále to je v našej spoločnosti.

Na druhej strane, ženy chcú niekoho, rovnocenného alebo niekoho, kto je dokonca vyššie. Takých mužov je oveľa menej, lebo majú nižšie vzdelanie, mnohí muži majú aj nižšie príjmy. Potom je naozaj problém, aby si inteligentné, vzdelané, ekonomicky →

→ samostatné, spoločensky dobre postavené ženy našli niekoho, kto je porovnateľný alebo lepší, lebo tých mužov je reálne menej.

Oni nemajú také ambície alebo čo je príčinou?

Je to jedna z príčin. Patriarchát stráca oprávnenosť a moc. Chceme, aby tu bola rovnocennosť mužov a žien. Našťastie feminizmus za posledných sto rokov najmä vďaka snahe žien spôsobuje, že sa ženy v škole lepšie učia, tvrdšie pracujú, aby dosiahli to, čo chcú dosiahnuť. Muži to trochu flákajú. Výskumy ukazujú, že ani spôsob školstva nie je úplne vhodný pre mladých chlapcov. Nie je pre nich prirodzené sedieť na zadku. Potrebujú niečo robiť. Aj ženy potrebujú, ale sú schopnejšie ovládať sa. Je to o kontrole impulzov. Muži sú oveľa impulzívnejší, majú viac testosterónu, potrebujú viac divočiny, agresivity, vybiť sa. Ženy to nemajú až takto intenzívne, sú schopnejšie sústredene sa učiť.

To však nezabavuje zodpovednosti mužov. Muži na sebe nepracujú tak aktívne ako ženy. Povieť to veľmi zjednodušene, kúpia si radšej hraciu konzolu, keď už sa vzdali, a povedia si, že to nemá význam. Ich život je príliš ťažký a očakávali, že to bude jednoduchšie, tak sa skôr vzdávajú. A teraz, keď ženy, ktoré sa nevzdali a sú úspešné, majú disciplínu a zrazu majú chodiť na rande s mužmi, ktorí sú pre ne o triedu nižšie, tak je naozaj veľmi ťažké si niekoho vybrať.

Treba však odkázať, že byť single je o. k. Výskumy ukazujú, že keby sme postavili vedľa seba sto slobodných mužov a žien a sto ľudí, ktorí žijú v páre, nevideli by sme žiadne rozdiely. Single človek nie je iný od toho, ktorý žije v páre, len mu to nevyšlo z rôznych dôvodov. Je dôležité dať preč túto stigma. Vytvára to obrovský tlak a ľudia sa cítia zle a začínajú sa inak a čudne správať. Potom ostatní hovoria, že sa ani nečudujú, že si nikoho nenašli. Je dobré robiť osvetu aj v tomto smere. Byť single je v poriadku a je v poriadku sa rozhodnúť byť single z rôznych dôvodov. Rovna-

Keď komunikujeme písomne cez rôzne aplikácie, znižuje sa naša prirodzená zručnosť.



ko je v poriadku sa rozhodnúť, že ja nechcem byť single a chcem si niekoho hľadať, a otázka je, či sa mi to podarí.

Máme tu aj fenomén situationship (správame sa ako pár, ale nie sme pár). Človek chce mať výhody vzťahu, ale nie je tam lojalita a záväzok. Čo si o tom myslíte?

Pomenovali ste to presne, situationship je odraz neochoty, neschopnosti alebo obavy z vytvorenia záväzku. Miera schopnosti urobiť záväzok je aj miera schopnosti byť intímny. Nemyslím intímny sexuálne, ale intímny v blízkosti, v otvorenosti. Máme oveľa menej zážitkov blízkosti v priebehu života. Tridsaťročný muž alebo žena toho zažili oveľa menej, lebo nemajú toľko kamarátov z ulice ani súrodencov. Je to iné ako voľakedy. Majú menej blízkych vzťahov, a preto aj menšiu skúsenosť s tým, aká je blízkosť naplňujúca, aké prináša šťastie a pocit zmysluplnosti. Keď to zažívame málo, potom sa viac bojíme blízkosti.

Keď to zoberiem psychologicky, bojíme sa odmietnutia. Bojíme sa, že si niekto pomyslí, že sme divní alebo že s nami nechce byť. Lenže keď sa vyhýbame bolesti zranenia, nezažívame ani to krásne zo zblíženia. Ja som presvedčený, že veľa ľudí, ktorí sú dobrovoľne single, si to

vybrali, lebo to je ľahšia možnosť.

Lebo majú strach, čo bude, keby sa k nim niekto znova priblížil?

Chápem, že majú strach, všetky negatívne pocity sú namieste, ja ich stále mám aj pri svojej žene. Je v poriadku prežívať všetky čudné pocity, ktoré vznikajú v blízkosti, v neistote, či už zažívame bezpečie, alebo ohrozenie, prijatie, odmietnutie. Ale keď sa toho vzdáme, zažijeme osamelosť, stratíme pocit zmysluplnosti a nezažijeme obrovské množstvo dobrých vecí. S Dianou Fabiánovou sme napísali knihu Labyrintom lásky, a keď sme robili workshopy a prednášky pre single ľudí, tak sme sa naučili používať heslo „exponovať, exponovať“. Vzťahy treba zažívať, ísť do nich, vystavovať sa situáciám, aj tým, ktorých sa bojíme. Vtedy môžeme zistiť, že sme sa ani nemuseli báť alebo sa učíme zvládať tie situácie. Stane sa konštruktívne odolnejší.

Možno môže pomôcť aj nastavenie, že sa nemusí všetko pokaziť, ale môže to naozaj vyjsť.

Niečo vyjde, niečo nevyjde.

To je tiež život.

Presne tak, je to nepredvídateľné. Máme kontrolu iba nad svojím správaním v určitej situácii, ako zvládame rôzne emocionálne impulzy a myšlienky. Ako na ne vnútorne reagujeme. Iba do

istej miery vieme komunikáciou a svojím správaním ovplyvňovať druhých.

Čo by ste odkázali na záver slobodnému človeku, aby nestratil nádej, keď naozaj túži po vzťahu?

Určite je dobré chodiť medzi skupiny kamarátov. Cez nich stále môžeme objaviť niekoho nového a kamaráti sú celkom bezpečná skupina. A dohodol by som sa s nimi, že tam budeme vťahovať aj nových ľudí. Aj keď štatistiky ukazujú, že kamaráti sú dnes už iba druhý najčastejší spôsob po online zoznamovaní, aj tak by som to skúšal. A hlavne by som skúšal chodiť do skupín, ktoré sú mi blízke. Ak má človek rád prírodu, nech sa pridá do skupiny, ktorá chodí na turistiku a podobne.

Je tu ešte jedna možnosť, a to ísť na psychoterapiu, konzultácie a rozprávať sa o tom. Najst vnútorné prekážky, ktoré nám v niečom bránia, alebo najst postupy a návody, spoznať viac seba samého, ako reagujem na rande a pri zoznamovaní sa, prípadne aj v ďalších fázach vzťahu. Mnohým ľuďom sa stáva, že po roku sa najviac zľaknú, lebo už sa naozaj zblížujú, a vycúvajú. Toto je niekoľko možností, ktoré odporúčam.

KRISTÍNA FILOVÁ

FOTO: SHUTTERSTOCK



Rozhovory na celospoločenské témy s pozitívnym odkazom.

Reláciu nájdete už 11. 2. 2026 na:

