

Řešíme partnerské problémy

Erika Matějková



psychologie pro každého

NEVĚRA A ŽÁRLIVOST
SEXUÁLNÍ NESOULAD
VYSOKÝ VĚKOVÝ ROZDÍL
TÝRÁNÍ A ZÁVISLOSTI

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

MUDr. Erika Matějková

ŘEŠÍME PARTNERSKÉ PROBLÉMY

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3625. publikaci

Odpovědný redaktor Jan Čadil
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 144
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2338-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6544-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

10

O AUTORCE

11

ÚVOD

12

NEVĚRA

- 13 Nevěra vyplývající ze sexuální potřeby
 - 14 Nevěra spojená s mimosexuální motivací
 - 18 Nejčastější chyby, které děláme při odhalení nevěry
 - 21 Co s odhalenou nevěrou?
 - 21 Jsem podváděný/á...
 - 22 Podvádím partnera...
-

30

CHATOVÁNÍ A VIRTUÁLNÍ NEVĚRA

- 31 Čím je chatování tak okouzlivající?
 - 33 Jde tedy o nevěru?
 - 34 Chatování může i pomoci
 - 35 Jak reagovat na virtuální nevěru?
 - 35 Chatuje partner...
 - 35 Chatuji...
-

37

SEXUÁLNÍ NESOULAD

- 37 Sexuální nesoulad v začátku vztahu
 - 37 Kamarádský vztah
 - 38 Sex mě nebaví
 - 40 Nutkavé vyhledávání sexuálního vzrušení
- 44 Sexuální nesoulad po několika letech
- 48 Jaké jsou důvody?

- 49 Jaká řešení jsou obvyklá?
- 51 Co tedy dělat?

53

ŽÁRLIVOST

- 53 Situační žárlivost
- 54 Žárlivecká osobnost
- 55 Co dělat, když je partner žárlivý?
- 55 Co dělat, když jsem právě já žárlivý?

57

VYSOKÝ VĚKOVÝ ROZDÍL MEZI PARTNERY

- 58 Co je vlastně velký věkový rozdíl mezi partnery?
- 58 Nejčastější předsudky a mýty o věkově rozdílných partnerech
 - 58 Bere si ho jenom pro peníze
 - 59 Má ho jako otce
 - 59 Starou vyměnil za novou
 - 60 Bojí se stárí
 - 60 Má ji jen na sex
- 61 Jaká jsou rizika vztahu se starším partnerem?
 - 61 Stárnutí
 - 61 Psychická a ekonomická závislost staršího partnera
 - 62 Fyzická averze a podrážděnost
- 62 Jaká jsou rizika vztahu s mladší partnerkou?
 - 62 Podrží mě, když to budu potřebovat?
 - 63 Nemá pochopení pro mé vzpomínky
 - 63 Opustí mě a zůstanu ke stáru sám?
 - 64 Děti mě zavrhnou
- 64 Na co si dát pozor?



66

**ROZDÍLY V MAJETKU, VZDĚLÁNÍ
A SPOLEČENSKÉ VRSTVĚ**

- 68 Kde obvykle chybujeme v roli úspěšných?
 - 68 Vyzdvihování svých úspěchů
 - 69 Vše dělám nejlépe
 - 69 Syndrom královny či krále
 - 69 Budeme se dělit o naše povinnosti
 - 70 Kde obvykle chybujeme v roli méně úspěšných?
 - 70 Vnitřní nejistota a nedůvěra ve svoji hodnotu
 - 70 Přílišné přizpůsobení se
 - 71 Nemám co nabídnout
-

72

PARTNER JE CIZINEC

- 72 Jaká jsou úskalí partnerského vztahu s cizincem?
 - 72 Rozdílnost jazyka
 - 74 Neklid a vyčerpání v běžném životě
 - 75 Kulturní rozdílnost
 - 75 Ztráta domova
 - 76 Pozor na ghetto
 - 76 Národní přecitlivělost
 - 77 Nepřijetí rodinou
-

78

MŮJ PARTNER NEUMÍ BÝT ŠŤASTNÝ

- 78 Má deprese?
- 79 Co přispívá ke štěstí a spokojenosti?
- 79 Co je normální smutek a co je deprese?
- 80 Jak se deprese projevuje?
- 81 Jak se k partnerovi chovat?
- 82 Čemu se raději s depresivním partnerem vyhnout?
- 83 Co se svým životem vedle depresivního
či jinak duševně nemocného partnera?
- 84 Když se nemáme rádi a nejsme šťastní

- 85 Jak zařadit pozitivní myšlení do běžného života?
- 86 Jak se mít rád a být šťastnější?

88

MŮJ PARTNER JE PODIVÍN

- 89 Má to vrozené, či je takto naučený životem?
- 90 Jednotlivé typy poruch osobnosti
 - 90 Budižkničemu neboli vyhýbavý typ osobnosti
 - 92 Samotář neboli schizoidní typ osobnosti
 - 93 Perfekcionista aneb Obsedantně kompulzivní (anankastický) typ osobnosti
 - 95 Dokonalý neboli narcistický typ osobnosti
 - 97 Přílepka aneb Závislý typ osobnosti
 - 101 Podezřívavý aneb Paranoidní typ osobnosti
 - 102 Nespolehlivý aneb Pasivně agresivní typ osobnosti
 - 106 Hysterik aneb Histriónský typ osobnosti
 - 108 Bezohledný neboli dissociální typ osobnosti
 - 110 Člověk nestabilní neboli hraniční typ osobnosti
- 112 Co dělat, když má můj partner poruchu osobnosti?

114

PONIŽOVÁNÍ, NAPADÁNÍ A TÝRÁNÍ...

- 115 Co se to se mnou děje?
 - 115 Sebevědomí
 - 116 Pocity viny
 - 117 Pocity studu
 - 117 Strach z postoje rodiny a okolí
 - 118 Strach ze ztráty lásky a z osamocení
 - 118 Strach z finanční tíže
 - 119 Strach z ohrožení
- 119 Co se mnou může týráním udělat?
 - 119 Tělesné týrání
 - 120 Psychické a emocionální týrání
 - 120 Sexuální zneužívání



125

ALKOHOL, DROGY A PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ

- 125 Partner je alkoholik
- 126 Partner je na drogách
- 128 Partner je patologický hráč
 - 128 Stadia vývoje této nemoci
 - 129 Hráčská přesvědčení
 - 130 Nefunkční vztahy
- 132 Rozhodl jsem se se svou slabostí bojovat
 - 132 Čemu musíte čelit?
 - 136 Jak čelit nabídkám alkoholu, drog či výzvam ke hře?
- 139 Problém má můj partner
 - 140 Nejčastější chyby, kterých se ve vztahu dopouštíme

144

SEZNAM LITERATURY

O AUTORCE

MUDr. Mgr. Erika Matějková

Vystudovala FF UK, obor psychologie, a 1. LF UK – atestace v oboru praktický lékař pro dospělé. Absolvovala daseinsanalytický výcvik i supervizi. Od roku 1998 se věnuje psychoterapii ve vlastní soukromé poradně. Zaměřuje se na oblast partnerských problémů, pocitů osobního selhání, úzkostí a poruch příjmu potravy.

ÚVOD

Dostává se vám do ruky pokračování knihy *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Tentokrát se zaměřuji na nejčastější konfliktní témata v partnerském vztahu, jako je nevěra, stále aktuálnější chatování, žárlivost, vztah s cizincem, rozdíly v majetku a ve společenském postavení, rozdíly ve věku partnerů. Svoji kapitolu zde mají i partneři podivíni, partneři, kteří ponižují a týrají, depresivní partneři a partneři alkoholici a hráči. Vybírám témata, se kterými lidé nejčastěji přicházejí do psychologické poradny. Snažím se popsat důvody konfliktů, mylné interpretace i iluze, ve kterých žijeme. Na konci kapitoly se snažím přinést podněty k zamyšlení a rady, jak si sám v dané situaci pomoci. Záměrem této knihy není poučit čtenáře, jak na svého partnera vyvrát či jak se ho s pomocí knihy pokusit změnit. Změna v chování a prožívání vašeho partnera se může dařit v péči psychoterapeuta. V manželství převýchova partnera vede pouze k jeho ponížení, potlačení jeho osobnosti či k vzbouření partnera a nakonec k rozvodu. Tato kniha si klade za cíl pomoci porozumět skrytým významům konfliktů; tomu, co nám partner svým – pro nás tak rozčilujícím – chováním chce sdělit. Tím jsme blíže tomu, abychom nevnímali požadavky našeho partnera jako útok proti sobě, ale jako prosbu o změnu ve společném soužití. Zároveň nás naučí jasněji vnímat, kdy už jsou nároky partnera neoprávněné a kdy je na místě hájit si svoji autonomii tak, abychom stálým vycházením vstříc partnerovi nepotlačili svoji osobnost.

Záměrně se snažím vyhnout se používání odborných výrazů. Domnívám se, že pro běžné čtenáře jsou příliš zatěžující, nic jim neříkají a pouze ztěžují četbu.

NEVĚRA

Odhalení nevěry partnera je vždy bolestné a zraňující. Podvedený partner nevěru prožívá jako podvod, ztrátu důvěry či konec manželství. Má pocit, že po této životní ráně se již nikdy nebude moci vzpamatovat. Nikdy již partnera nebude mít tak rád, jak mívá. Manželství již bude plné nedůvěry. Při odhalení nevěry je podvedený partner zprvu paralyzovaný. Připadá mu, že nic jiného v životě než skutečnost nevěry není tak důležité. Odhalení, že váš partner sdílí svoji tělesnou i duševní intimitu s někým cizím, je velmi bolestné. Většina z nás podléhá mylnému závěru „je mi nevěrný = nemá mě rád, nechce se mnou žít“. Přitom ale pravděpodobnost, že nám partner bude alespoň jednou za život nevěrný, je vysoká. V České republice prováděli v 90. letech anonymní výzkum sexuologové Weiss a Zvěřina. Ze 707 ženatých mužů a 732 vdaných žen 65 % mužů a 46 % žen uvedlo, že měli alespoň jednu epizodu nevěry za trvání manželství. U mužů byly mimomanželské vztahy spíše jednorázové, ženy měly tendenci spíše k trvalejším mimomanželským vztahům.

Proč mi je nevěrný/nevěrná?

Nevěra provází ruku v ruce partnerský vztah. Mnohdy žijeme v iluzi, že pokud odhalíme její příčinu, partner nám nevěrný být přestane. To ale platí opravdu jen ve velmi omezených případech. Pro někoho je nevěra výsledek nespokojenosti ve vztahu. Nespokojenost může plynout jak ze sexuálního nesouladu, tak i z duševního nesouznění. Zrovna tak ale motivem nevěry může být touha po dobrodružství, touha zbavit se určitého životního stereotypu či zvědavost. Podívejme se tedy, jaké příčiny nevěry jsou nejčastější.

Gapik (1985, in Kratochvíl, Manželská terapie, 2000) rozděluje nevěru do dvou skupin. První vychází ze sexuální potřeby, druhá spíše z mimosexuální motivace.

NEVĚRA VYPLÝVAJÍCÍ ZE SEXUÁLNÍ POTŘEBY

Nedostatečné přijetí normy věrnosti

Partneři neuznávají požadavek manželské věrnosti jako závazný. Takovýto partner tvrdí: „Mám manželku, se kterou chci žít a mít děti, ale má rodina mi nebude omezovat moji svobodu. Mohu si přece dělat, co chci. Mít jednoho sexuálního partnera na celý život není přirozené.“ Naskytne-li se tomuto typu lidí příležitost k pohlavnímu styku s jiným partnerem, nevidí kromě potřebné opatrnosti týkající se prozrazení, sexuální nákazy či nechtěné gravidity závažný důvod, aby tuto výzvu nevyužili. Někteří odborníci pojmenovávají tento typ nevěry jako rekreační či sportovní sex. Běžně tento typ nevěry můžeme vidět v době nepřítomnosti partnera při pobytu v lázních, na služební cestě či na dovolené.

Projev sexuálního neuspokojení

Nevěra se může vyskytovat v manželstvích, kde partneři cítí sexuální nesoulad. Dlouhodobý nesoulad a neuspokojení jednoho z partnerů vede k tendenci nacházet si vedlejší mimopartnerské styky. Nejčastěji tito partneři svoje manželství popisují jako klidné, přátelské, ale bez vášně. Jejich partner je sice jejich nejlepší životní kamarád, ale cítí spolu prázdnotu. Rozvést se nechtějí, protože si svého partnera váží, ale dožít v takovémto nenaplněném vztahu též nechtějí. Pokud ale nevěrný partner má silnou morální odpovědnost ke svému partnerovi, může cítit vnitřní konflikt a pocit viny. Tento typ nevěry může vést k rozvodu.

Pokus o léčení sexuální poruchy

V tomto případě nevěru vyhledávají partneři sexuálně nespokojení. Může se jednat o ženy, které dlouhodobě nezažívají se svým partnerem orgasmus, o muže, kteří mají se svojí partnerkou poruchy erekce. Též se tato nevěra vyskytuje u partnerů, kteří v průběhu manželství zjistí, že je více sexuálně vzrušují sadomasochistické hry, převlékání do různých obleků či touží po milování ve třech či více lidech. Často se i svému partnerovi svěří, ten ale o tento druh sexu nemá zájem. Někdy dojde k ráznému odmítnutí

a zesměšnění takto orientovaného partnera. Tento druh nevěry často provází silný pocit viny a studu. Běžně takováto nevěra bývá dlouhodobá a opakovaná, obvykle ale nevede k rozpadu manželství.

Libor žije se svou ženou již patnáct let. Mají spolu dvě dcery. Mají krásnou vilu, manželka má vysoké postavení ve farmaceutické firmě. Libor vlastní propagační firmu. Poslední roky ale je Libor nespokojený, proto také přišel za psychologem. Zjistil, že běžný sex ho neuspokojuje. K tomu, aby měl pocit sexuálního naplnění, by potřeboval, aby k němu manželka nebyla při sexu tak něžná. Přesněji, potřeboval by, aby ho občas plácla přes zadek či ho spoutala. To ale ona odmítá. Jednou to zkusila, ale necítila se při tom dobře. Libor se zase necítí dobře, když mu při sexu říká, jak ho miluje. Je mu to naopak čím dál víc nepříjemné. Zpočátku ho uspokojovaly pouze fantazie, ale to mu již nestačí. Začal se sexu s ní vyhýbat. Našel si v asi 200 km vzdáleném městě dvojici, která tyto předsudky nemá. Oba jsou keramici, umělci. Říká, že s nimi poznává úplně jiný svět. Nejen v sexu, ale i v otevřenosti a svobodě. Návštěva spojená se sexem ho sexuálně uspokojí tak na 2 měsíce. Manželce se vyhýbá, několikrát jí i řekl, co by potřeboval, ale ona ho nechápe. Chce zůstat se svou ženou kvůli dětem, ale neví, jak to dlouho vydrží. Má přece též právo na své sexuální i partnerské naplnění.

Důsledek svedení

Tento typ nevěry je nejméně nebezpečný. Nevzniká ze sexuálního nespokojení či duševního nesouladu mezi partnery. Nejčastěji k němu dochází při požití alkoholu nebo je tento typ nevěry podpořen sváděním partnera. V tomto případě převládne silná sexuální touha. Nevěra je provázena pocitem provinění. Tento typ nevěry bývá obvykle jednorázový a nevede k dlouhodobému mimopartnerskému vztahu.

NEVĚRA SPOJENÁ S MIMOSEXUÁLNÍ MOTIVACÍ

Odveta za nevěru partnera

Pokud se jeden z partnerů dozví o nevěře druhého partnera, převládne pocit msty a zloby. Někdy též k tomu, aby jeden partner mohl nevěru part-