

# Mysl podváděného partnera

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. 2008

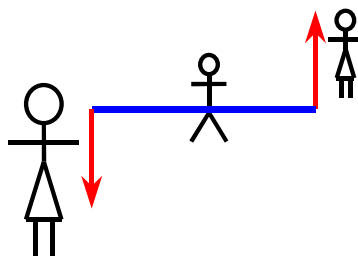
Při autohavárii jsou tři role: Jeden havárii zavinil, druhý řídil auto a třetí je zmrzačen či zraněn. Tyto tři role může zastávat jeden člověk, ale mohou to být také dva nebo tři různí lidé. S nevěrami je to podobné. I ony mrzačí partnery, a proto připomínám klientům tento příměr, aby si uvědomili jednoduchý fakt: I kdyby celá vina ležela na druhém partnerovi, zdaleka to ještě neznamená, že oni z toho vyvážnou bez škrábnutí. I kdyby byli bílí jako lilie, přesto mohou být tím, kdo je nevíce nevěrou zmrzačen. Jestliže se chtějí s tímto postižením vypořádat, musí bezpodmínečně znát, jak se při nevěře deformuje jejich mysl. Tomuto tématu se tedy budeme věnovat v tomto článku.

*Poznámka:* Následující teorie a mechanismy jsou pohlavně neutrální a vycházejí z mé knihy *Partneři a rozchody*, kterou vydalo nakladatelství Portál 2005. Fungují stejně, ať je podváděným partnerem muž nebo žena. Čtenář si tedy může libovolně prohodit pohlaví, aniž by se změnila hlavní myšlenka. Podobně mohou postupovat i homosexuálové.

## *Pákový efekt aneb fantazijní milenka*

Po reprodukci je druhou nejdůležitější funkcí partnerství vzájemná pomoc a citová podpora. Během dne se nám občas překloupí nálada z pozitivní do negativní a v tomto okamžiku má každý z nás nějakou záchytnou osobu, od které očekává pomoc. Ta se nám při nastupující frustraci aktivuje v mysli jako první fantazijní postava. U dětí je to samozřejmě rodič, proto v úzkých volají: "Mamíí, Tatiíí". U dospělých se touto postavou stává zpravidla partner nebo ten, do koho je dotyčný právě zamilován. Tím však nejsou možnosti zdaleka vyčerpány, protože touto záchytnou osobou může být třeba Bůh, fantazijní postava psychologa eventuálně někoho jiného, kdo v minulosti člověku pomohl. Bohužel jednotlivý člověk si nemůže moc vybírat, která fantazijní postava se mu má aktivovat jako první, prostě někdo naskočí.

Jakmile tato postava nepřinese očekávané uspokojení, člověk se začne tázat. "Proč mi nemůže pomoci? Proč tu není?" Vysvětlení mohou být různá, ale podvádění lidé mají po ruce jen jediné vysvětlení: "Protože je u té milenky!" V tomto okamžiku má dotyčná v hlavě aktivovány dvě fantazijní postavy - muže a jeho milenky. A vzniká iluze, že vše, po čem podváděná žena touží, se právě v té chvíli dostává v míře vrchovaté právě jeho milence. Objevuje se pákový efekt, jakási symetrie: Čím více já trpím, tím více mám pocit, že je ona šťastná, protože ona dostává od mého muže vše, co mi teď chybí.



**Moje neštěstí = Její štěstí**

## **Pákový efekt**

Jestliže se u podváděné ženy překloupí nálada z pozitivní do negativní, spontánně si vybaví svého partnera - záchytnou postavu a zcela intuitivně od ní očekává pomoc. Když nepřichází, táže se sama sebe: "Proč mi nepomáhá?" Odpoví si sama: "Protože je teď u své milenky. Vše, po čem toužím, má teď ona." Tím vzniká iluze - pákový efekt - čím více jsem já nešťastná, tím více je šťastná jeho milenka.

Pákový efekt ale nevzniká v opačném případě. Když je žena spokojená, nemá pocit, že by její milenka byla symetricky nešťastná, protože v tomto případě se fantazijní milenka v její hlavě vůbec neaktivuje. Je tedy užitečné klientkám ukázat symbolickou rovnici, že "fantazijní milenku viděti" rovná se býti frustrován. Tedy v praxi především musí uspokojit spouštěcí frustraci a neválčit s fantazijními postavami. Kromě toho fantazijní milenka je produkt jejich hlavy, tedy každý útok na ni je útokem na sebe sama. Je tedy třeba rozlišovat reálnou a fantazijní milenku.

Fantazijní postavy mívají navíc lví podíl na paranoidním myšlení. Když žena trpí, vybavuje si postupně fantazijního manžela, a pak jeho milenku. Díky tomu začíná mít pocit, že "oni musejí vidět, jak ona trpí. Jak se na to mohou dívat?! To nemají srdce? Není jiné vysvětlení, než že mi to dělají naschvál!"

## ***Denní cyklus a psychická vzdálenost***

Pákový efekt bohužel nejde vypnout, protože nejde zabránit tomu, aby se nám občas po partnerovi nezastesklo, nebo abychom v delším či kratším časovém horizontu se nedostali do situace, kdy nepřítomného či nefunkčního partnera opravdu potřebujeme.

Je dobré si uvědomit souvislost chování fantazijních postav s aktivací organismu a tedy i s denním cyklem. Když klesá aktivace, tj. zpravidla odpoledne a k večeru, tak člověk má potřebu snižovat psychickou vzdálenost vůči svým blízkým. Například děti s únavou stále více lezou po rodičích, i v nočních podnicích se lidé sbližují s rostoucí únavou. Když reálný člověk není po ruce, musí ho zastoupit jeho fantazijní postava.

Klientka byla zvyklá zavolat mužovi vždy před odchodem z práce ve čtyři hodiny. Když odhalila jeho nevěru, tak mu samozřejmě nezavolá, ale to nijak neoslabí její odpolední potřebu sblížení. Místo reálného rozhovoru každé odpoledne pákovým efektem do její hlavy napochoduje nejprve proradný manžel a v za ním v těsném sledu šťastná milenka. Následuje fantazijní samomluva, při které se tisíckrát dokola přehrávají urážky z minula, a ona má pocit, že se jen vysmívají její bolesti. Fantazijní hádka končí naprostým vyčerpáním klientky, eventuálně telefonátem - buď nic netušícímu manželovi, kterému je z čistého nebe vynadáno, nebo někdy též psychologovi, aby něco na manžela vymyslel. Proto moje první věta v těchto telefonátech je: "Co jste si v hlavě přehrávala půl hodiny před tím, než jste mi zavolala." a snažím se následně zastavit tyto marné a škodlivé pokusy manipulovat s fantazijními postavami.

## ***Princip sdílené frustrace a její minimalizace***

Když jdou dva do hor, nerozloží si náklad podle hmotnosti půl na půl. Za spravedlivé dělení se podle sociální směny považuje takové dělení, při kterém na vrcholu hory jsou oba stejně unaveni, stejně frustrováni. Míra frustrace však odpovídá schopnostem v té či oné oblasti. Princip sdílené frustrace můžeme popsat:

$$\begin{aligned} & \text{jeho frustrace} = \text{její frustrace} \\ & \frac{\text{jeho náklad}}{\text{jeho schopnosti}} = \frac{\text{její náklad}}{\text{její schopnosti}} \end{aligned}$$

### **Vzorec sdílené frustrace**

---

Při jakémkoli projektu, ať je to výlet do hor nebo výchova dětí, mají lidé sklon rozložit si stresory tak, aby průběžně či v cíli byli všichni přibližně stejně frustrováni. Dělbá práce (otázka, co kdo bude dělat) se pak určuje tak, aby suma frustrací všech účastníků byla na konci projektu co možná nejmenší. Proto třeba muž opravuje střechu a žena myje nádoby, protože naopak by byl součet obou frustrací větší.

---



### **Příklad porušení principu sdílené frustrace**

Řada vtipů na Internetu je založena na porušení principu sdílené frustrace. Míra frustrace se při tom porovnává intenzitou projevovaných emocí, jak ten který partner protestuje proti porušení rovnováhy sociální směny. Stejně pravidlo znají kliničtí psychologové pod poučkou: Problémy dělá ten, který se cítí být v nevýhodě.

### ***Nevěra a sdílená frustrace***

Ve funkčním páru nikdo nemá mysl podváděného partnera. Když je žena vyčerpána a vybaví si svého muže, řekne si: "No dobrá, sice mě z dětí už brní hlava, ale on zase vydělává peníze a celý víkend se staral o děti. Nikdo nemá lepšího muže nežli já." Jinými slovy "já sice nemohu, ale on se taky nefláká". Pákový efekt tuto rovnováhu sdílených frustrací naprosto rozbije: "Když já trpím, tak ti dva si užívají?! Nejsem přece kráva, proč zrovna já bych se měla strhat?!" Podle poučky - problémy dělá ten, kdo se cítí být v nevýhodě - začne dotyčná žena na nevěrného muže tlačit spoustu práce, podle úvahy: "Když má dost času na milenky, tak má taky času udělat i tohle..."

Se sdílenou frustrací souvisí i distribuce viny, kterou jsem zmínil na začátku. Postižená žena porovnává pocíťovanou bolest s mírou "pokání", kterou vidí u muže. Má pocit, že tam není rovnováha, že jemu je to jedno, že celou záležitost odbyl jednoslovně: "Promiň": "Sice se chvíli snažil, ale přes všechny sliby se za čas vše vrátilo do starých kolejí."

Zde je třeba připomenout ženě příměr autohavárie. Jestliže jsme cizí vinou při havárii zmrzačení, neexistuje způsob, jak to odčinit. Prostě nezaviněně odcházíme s trvalou ztrátou. Proto i každé trestání partnera musí skončit v dohledné době, tj. intimní život může být přerušen na měsíc či dva, ale ne na rok.



### **Pichlavá distribuce viny**

Relativně častým nešvarem některých žen je sklon k vyčítání při jakékoli frustraci. Bohužel si neuvědomují, že takto ze svého muže dělají praktického vdovce. Ten má pocit, že žije v podstatě sám s ohromným, nesplacitelným dluhem vůči ní. Tato vnitřní samota potom násobí atraktivitu jiných žen ve srovnání s vlastní partnerkou.

Navíc někdy je nevěra muže vyvolávána distribucí viny, tj. neustálými výtkami, co dělá špatně. V těchto případech je chyba, jestliže žena svůj morální tlak ve "spravedlivém hněvu" ještě stupňuje. Bohužel udělá tak ze muže akorát praktického vdovce, který se vedle ní cítí chronicky osamocen, a tak je mimořádně silně přitahován k jiným ženám.

U podváděných mužů se narušení principu sdílené frustrace projevuje obdobně, jen má víc sexualizovanou podobu: "Když může souložit s Karlem, tak proč by mi nemohla udělat orální sex? Něco za něco."

Jestliže pákový efekt je iluze fantazijních postav, pak i narušení principu sdílené frustrace je též z větší části iluzorní. Bohužel z otázky, na kom leží vina, se nedá odvodit míra odčiňování. Přemrštěné trestání nevěrného partnera mívá často právě opačný efekt. Místo, aby zabránilo opakování nevěry, spíše roztáčí tento kolotoč - nevěra, trestání, samota, nevěra atd.

## ***Mysl podváděného partnera v bodech***

Jestliže předchozí výklad shrneme do bodů, pak pro mysl podváděného partnera je typická:

**1) Paranoidita.** Podváděný partner už nikdy nebude věřit v lidskou (partnerovu) hloupost, všechno je promyšlené: "Jak mi může tvrdit, že jel do práce a zpět pro bundu, která mu visí na věšáku? Nic mi nevykládejte, pane doktore. Do baru jel! Za tou pipinou!"

**2) Vše vysvětlující fantazijní postava milenky,** která se aktivuje vždy, když podváděný partner trpí nějakou frustrací. Tato postava má symetrickou šťastnou náladu k nositeli podle symbolického vzorce: Moje neštěstí je její štěstí.

**3) Snížená tolerance k partnerovi díky narušenému principu sdílené frustrace.** "Když já trpím, proč on by si měl užívat?! Už mu nikdy neuvěřím, že dělá něco pro rodinu!"

**4) Excesivní trestání podváděného partnera** eventuálně natruc akce, revanše - snaha vyrovnat negativní účet sociální směny. "Proč trpím samotou? Protože mi byl nevěrný. Zasloužil by trest. Nebudu s ním spát v manželské posteli. Může zapomenout na sex. Já to vydržím. Mně to nevádí!"

**5) Reaktivní samota podváděného partnera,** aneb Cimrmanův jev trestání podvedeného partnera podvedeným partnerem: "Sice trpím samotou, ráda bych ho pohládila a řekla, že ho mám ráda, ale neřeknu a neudělám vstřícný krok, protože mě podvedl. Neplač, sám si za to můžeš!" Zde vzniká začarovaný kruh: Čím více ho trestám, tím více sám trpím samotou, proto tím větší mám na něho vztek, a tím více ho trestám...

## ***Následky nevěry musí odbourávat obě strany***

Nevěra má mnoho podob, přesto je užitečné znát popsané mechanismy, které formují mysl podváděného partnera ve většině případů. Když se mě klienti ptají u plánované nevěry na můj názor, varuji je před tímto nebezpečím. Mnohem snadněji se člověk těmto následkům vyhne, než je pak sanuje. Nevěra může trvat pár týdnů, ale fantazijní postavička milenky je těžko vykořenitelný plevel a úspěšně přežívá celá léta, protože ji lehce aktivuje jakákoli frustrace podváděného partnera.

Na jejím odbourávání musejí společně pracovat oba partneři. Podváděná strana si musí neustále uvědomovat, že nikdo jiný na světě nemůže zastavit vybavující se fantazijní postavičku milenky než ona sama. Je to kruté, ale postižená je ona a pro budoucí fungování jejího vztahu je zbytečné, ba přímo škodlivé neustále druhé straně připomínat staré hříchy. Druhá strana, podvádějící partner musí přestat podvádět, být transparentní ve svých akcích a přestat lhát a mlžit. Tím, že přestane mít máslo na hlavě, bude lépe schopen rozlišit, kdy má pravdu on, a kdy podvedený partner už přehání a sám překračuje meze slušného chování. Tato vnitřní poctivost je pak základem pevného sebepojetí a schopnosti definovat si hranice vůči druhému partnerovi.

Každopádně společnou prací z obou stran a při znalosti popsaných mechanismů se dá syndrom mysli podváděného partnera časem oslabit na únosnou míru.