SOUČASNOST A PERSPEKTIVA SOCIÁLNÍ PÉČE
VE SPOLEČNOSTI 21. STOLETÍ
XIII. Sborník z konference 2019

SOUČASNOST A PERSPEKTIVA SOCIÁLNÍ PÉČE VE SPOLEČNOSTI 21. STOLETÍ

XIII. Sborník z konference 2019

Sborník vznikl na základě výstupů z konference Současnost a perspektiva sociální péče ve společnosti 21. století, která se konala ve dnech 4. – 6. září 2019 v Litomyšli. Do sborníku svými příspěvky přispěli všichni přednášející.

Konference se koná pod záštitou Ing. Pavla Šotoly, radního Pardubického kraje zodpovědného za sociální věci a neziskový sektor, a Radomila Kašpara, místostarosty města Litomyšl, a za finanční podpory města Litomyšle a Pardubického kraje.

Litomyšl 2019

Současnost a perspektiva sociální péče ve společnosti 21. století
Editorky: PhDr. Mgr. Milada Nádvorníková, vedoucí odboru školství a sociální péče
Ilona Kučerová, Renata Šulcová, Bc. Jana Doležalová, referentky odboru školství a sociální péče

Nakladatelství:
Social Education s.r.o.
Starozuberská 1449
756 65 Zubří

Grafická úprava: Jaroslav Pavliš
Tisk: H.R.G. spol. s r.o., Litomyšl, www.hrg.cz
1. vydání
Náklad 250 kusů

ISBN 978-80-906223-0-2

Text neprošel jazykovou úpravou a korekturou

Obsah

Ladislav Průša
Kdo o nás bude pečovat **9**

Ludmila Čírtková
Co víme o domácím násilí v seniorském věku **21**

Šárka Dořičáková
Terénní pseudosociální služby pro seniory **31**

Jana Seiberová
Kulturní a duchodní aspekty péče o pacienty v konečné fázi života **43**

Marie Svatošová
Eutanazie versus identita lékaře **47**

Petr Víšek
Sociální důsledky 4. průmyslové revoluce **53**

Leona Hozová
O důležitosti citového pouta v životě jedince **59**

Jeroným Klimeš
Nevěra **69**

Leona Hozová
Fenomén parentifikace **99**

Jeroným Klimeš
Přestaňme vtipkovat o tchýních **111**

Jeroným Klimeš
Migréna v praxi poradenského psychologa **115**

Jan Keller
Sociologický pohled na psychologii štěstí **133**

NEVĚRA

Jeroným Klimeš

Abstrakt
Existuje mnoho druhů nevěr. Někdy nevěra je příčinou rozchodu partnerů, jindy jen vedlejším projevem probíhající krize. Většinou jde při nevěře o sex, ale vztah dokáže rozbít i jen citová nevěra. Kvůli této rozmanitosti, se nedá dát nějaký univerzální klíč, jak postupovat při nevěře. Spíš naopak je třeba vybízet k tomu, aby lidé pochopili podstatu problému a na základě tohoto vhledu dělali rozhodnutí na svých životních křižovatkách. K získání tohoto know how by mělo posloužit i těchto pár postřehů z poradenské psychologie.

Úvod

Pro zejména rodičovský a partnerský vztah platí ve svrchované míře pořekadlo: „***Jsme na jedné lodi.***“ Pokud má dvojveslice (dvojka bez kormidelníka) jet rovně musí oba veslaři zabírat přibližně stejně silně, nemůže se někdo moc flákat, a když někdo udělá díru do lodi, tak následky nesou všichni, včetně dětí, i těch, kteří na nic nemohou. Jako ve všech podobných systémech se objevuje i nutnost trestat toho, kdo má sklon na skupině parazitovat a jen se vézt.

Evolučně u lidského druhu samozřejmě větší investici do dětí vynakládá žena, ale protože děti jsou tak neuvěřitelně zranitelné (v přírodních podmínkách jich umírá i více než třetina do šesti let), postupně vymírají geny těch mužů, kteří mají sklon se jen vézt a u lidského druhu se vyplácí tzv. společná K-strategie obou rodičů s přibližně stejnou investicí (velká investice do malého počtu dětí, 3-4). To platí zejména v klidných, mírových dobách. Za války stále ještě je výhodnější r-strategie, jak vidíme na křivkách úhrnné plodnosti, kdy za válek extrémně narůstá počet dětí na ženu (malá rodičovská investice a hodně dětí, 5 a více). (Klimeš, 2016, s. 75).

V míru též narůstá tlak na matriarchální uspořádání společnosti, takže lidský druh se velmi pomalu, ale jistě překlápí z partriarchálního živočišného druhu do matriarchálního (rámcově stotisíce, milióny let). Podobný vývoj můžeme vidět i u koní – zebry jsou patriarchální, ale u koňů se z nějakého důvodu prosadil matriarchát.

Velká zranitelnost dětí a extrémně velká rodičovská investice vedla nejen k evolučnímu vzniku partnerské lásky, ale i k nutnosti hlídat si tyto vynaložené prostředky. Zájem ženy je, aby muž investoval do ní a jejích dětí i po pohlavním styku, takže tu ohrožuje především citová nevěra. Zájem muže je, aby 20 let nevychovával geny souseda, tzn. je ohrožen především sexuální nevěrou. Tato asymetrie mezi pohlavími se podařila prokázat po celé zeměkouli: Ženy se více obávají citové nevěry (zamilovanosti, lásky muže vůči jiné ženě), muži sexuální (že by partnerka měla sex s jiným mužem). To jsou kontrastní odpovědi u mužů a žen na otázky:

„Co by vás více zranilo či rozčílilo? Co by vám víc vadilo?“

A. Představa, že váš partner(ka) mívá pohlavní styk s jinou osobou, i když jste si jisti, že u nikoho z těch dvou se nevyvine žádná hluboká citová náklonnost.
B. Představa, že se u vašeho partner(ka) vyvine hluboká citová náklonnost k této osobě, i když jste si jisti, že ti oba nebudou mít žádný pohlavní styk.

Odpověď A po celém světě více kroužkují muži a je to sexuální nevěra. Odpověď B je citová nevěra, volená spíše ženami.

Tento fakt vede k oboustranným nepochopením. Muži obhajují svou nevěru slovy: *„Já si s ní sice rozumím, ale sex jsem s ní neměl.“* Což je pro ženu horší, než kdyby to bylo naopak. Podobně jako rudý hadr býka dráždí muže opačná argumentace žen: *„Já jsem se s ním sice vyspala, ale nemiluji ho.“* S podobným nepochopením muži odbývají své partnerky, když jim vadí, že on celé hodiny chatuje s jinými ženami přímo v obýváku. Muži naprosto bez pochopení argumentují: *„Vždyť já s nimi nic nemám, tak co vyvádíš?“* Podobně může rozjet mysl podváděného partnera i pouhá onanie druhého partnera, zejména pokud je to spojené s absencí sexu v páru (Klimeš, 2016).

Mysl podváděného partnera

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 vyváznou 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 nevěra jejich partnera deformuje i jejich mysl. Ze zajímavé, že očekávání podvedených při terapii je, že psycholog bude napravovat především nevěrného partnera, a jim se bude věnovat jen okrajově. Jenže terapie se neřídí vinou, ale mírou zranění, stejně jako lékařská pomoc po autohavárii. Lékaři také neléčí toho, kdo havárii způsobil, ale kdo je nejvíce ohrožen na životě.

Podobně neexistuje žádná úměra mezi tím, jak dlouho trvala autonehoda a jak dlouho se musejí odbourávat její následky. To samé platí i pro „vztahohavárie". Nevěra mohla skončit ve fázi příprav (vyměnili si pár erotických mms), jenže to objevila partnerka a vznikl syndrom podváděného partnera. Ten klidně může trvat následujících 15 let a může mít i za následek rozpad vztahu. Prostě zahrávat si s nevěrou, je jako si pohazovat si s odjištěným granátem. Občas to někomu utrhne ruku.

Poznámka: Většina následujících teorií a mechanismů je pohlavně neutrálních a některé jsou podrobněji rozvedeny v jiných mých knihách, viz literatura na konci práce. Fungují stejně, ať je podváděným partnerem muž nebo žena. Čtenář si tedy může libovolně prohodit pohlaví, aniž by se změnila hlavní myšlenka. Podobně mohou většinou postupovat i homosexuálové.

Jedním takovým příkladem pohlavně nespecifické zákonitosti je jev, že jak podvádějící muži, tak podvádějící ženy, jsou přesvědčeni, že nevěra končí vytažením penisu. Oběma se marně snaží podváděná strana vysvětlit, že sanace nevěry se většinou vleče – rok není až tak dlouhá doba.

Pákový efekt aneb fantazijní milenka

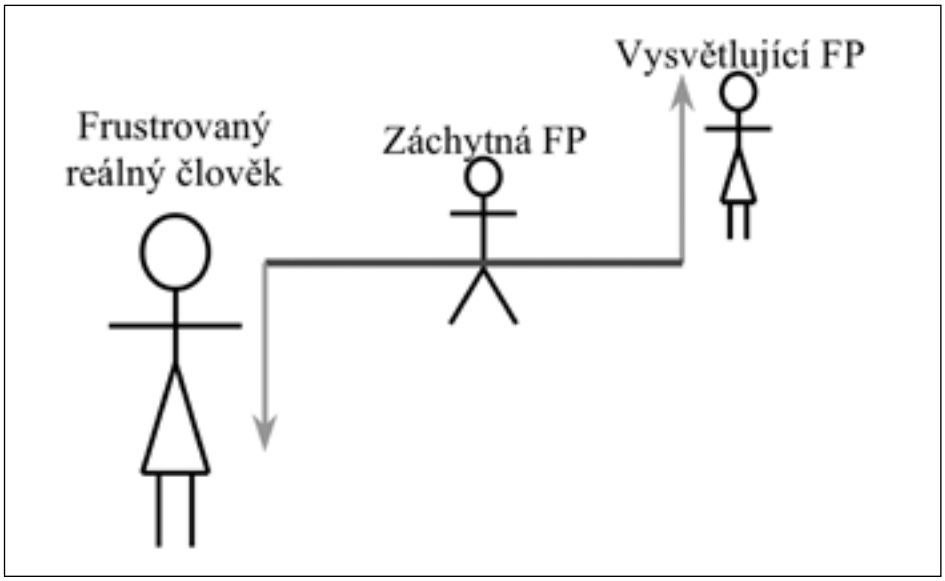
Po reprodukci je druhou nejdůležitější funkcí partnerství vzájemná pomoc a citová podpora. Během dne se nám občas překlopí nálada z pozitivní do negativní a v tomto okamžiku má každý z nás nějakou záchytnou osobu, od které očekává pomoc. Ta se nám při nastupující frustraci aktivuje v mysli jako první fantazijní postava. U dětí je to samozřejmě rodič, proto v úzkých volají: „*Mamííí, Tatííí*". U dospělých se touto postavou stává zpravidla partner nebo ten, do koho je dotyčný právě zamilován. Tím však nejsou možnosti zdaleka vyčerpány, protože touto zachytnou 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 – v kvantitě i v kvalitě.

To znamená, když žena potřebuje pohladit, tak v její mysli fantazijní muž milenku usilovně hladí tak moc, jak by si to sama jeho podváděná žena přála. Když žena potřebuje květinu, tak v její mysli je milenka zasypaná květinami.



(zdroj: autor)

Moje neštěstí = Její štěstí
Pákový efekt

Jestliže se u podváděné ženy překlopí 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!*“

Cirkadianní 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, člověk má potřebu snižovat psychickou vzdálenost vůči svým blízkým. Například děti s únavou stále více lezou po rodičích, i v nočních podnicích se lidé s rostoucí únavou stále více sbližují. 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 volá v tuto dobu 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 je základ sociální směny a můžeme ho popsat rovnicí:

Vzorec sdílené frustrace

$$\textit{jeho frustrace} = \textit{její frustrace}$$

$$\frac{\textit{jeho náklad}}{\textit{jeho schopnosti}} = \frac{\textit{její náklad}}{\textit{její schopnosti}}$$

Vzorec dělby práce

U dělby práce vybíráme tu variantu, pro kterou platí, že

$$\min \sum \textit{všech frustrací}$$

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 frustrovaní (princip sdílené frustrace). Princip dělby práce (otázka, co kdo bude dělat) vybírá tu kombinaci, při které je suma frustrací všech účastníků na konci projektu co možná nejmenší. Proto třeba muž opravuje střechu a žena myje nádobí, protože kdyby to udělali naopak, byl by součet obou jejich 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. Stejné 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, musí mít taky čas udělat i tohle...*“

Se sdílenou frustrací souvisí i distribuce viny, kterou jsem zmínil na začátku. Postižená žena porovnává opakovaně pociťovanou 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 zmrzačeni, 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.

Podvádějícího je třeba brzdit, aby nedělal okázalé odčiňující gesta (koupil auto, přepsal dům, poslal 50.000 na kabelku), protože to přinese úlevu jen na pár chvil, ale pozítří zase pojede kolovrátek pákového efektu dokolečka, znova se rozjitří bolest nevěry a fakt, že dostala nové Volvo před 14 dni, jí bude připadat banální, přesněji řečeno nebude přinášet žádnou citovou úlevu. To hlavní, co může podvádějící pro věc udělat je – ukončit nevěru v realitě (propustit milenku z práce, naprosto s ní ukončit kontakt), zapřemýšlet, co mohou s podváděnou stranu udělat, aby si jako pár vzájemně jako uspokojovali své partnerské potřeby.

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, že muže akorát praktického vdovce, který se vedle ní cítí chronicky osamocen, a tak je mimořádně silně přitahován k jiným ženám. Důvod proč ženy se uchylují k nekončícímu trestání, je, že čekají, až je to přebolí, až konečně budou k partnerovi cítit, co dříve. Je dobré, když toto se děje spontánně, ale bohužel ne každá žena má toto štěstí v neštěstí, takže když ten pocit sám od sebe nepřichází, je třeba to smíření s mužem realizovat navzdory přetrvávajícím citovým bouřím a silou vůle je trochu urychlit.

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, nesplatitelným dluhem vůči ní. Tato vnitřní samota potom násobí atraktivitu jiných žen ve srovnání s vlastní partnerkou (cyklistky v pohledu Hrušínského ve filmu Slavnosti sněženek).

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:

- **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!*“
- **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.
- **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!*“
- **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 nevadí!“*

- **Reaktivní samota podváděného partnera**, aneb Cimrmanův jev trestání podvedeného partnera podvedeným partnerem: *„Sice trpím samotou, ráda bych ho pohladila 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 sama trpím samotou, proto tím větší mám na něho vztek, a tak ho tím více 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:

A. Následky nevěry odbourávají oba partneři.
B. Aby bylo možno odbourat fantazijní následky nevěry, je nutné ji napřed ukončit v realitě (často to v praxi znamená propustit kolegyni z práce) a následně být zcela transparentní (odemknutý telefon ap.).

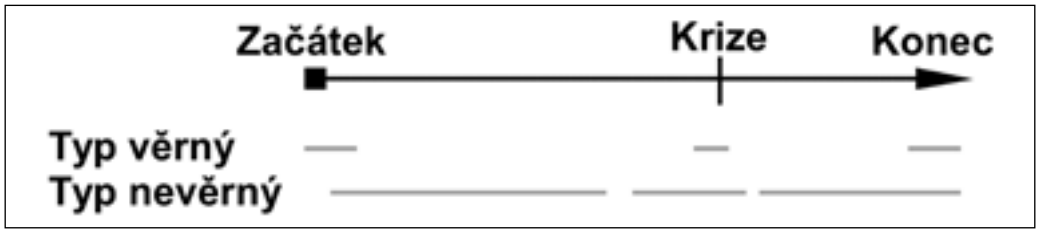
Máme chtít vědět o partnerově nevěře?

Lidé často dělají opak toho, co je pro ně samotné výhodné. Například ženy, dříve než si muže vezmou, nechtějí o jeho úletech nic vědět a strkají hlavu do písku. Naopak když jsou patnáct let v manželství, tak mu šmírují SMS a hroutí se z toho, co nacházejí. Pro ně by byl lepší opak - v době chození nestrkat hlavu do písku a rozejít se s ním včas, než si s ním pořídí děti. Sklony k nevěře bývají dost stabilní osobnostní vlastnost, tedy pokud je má muž v době chození, bude ještě na smrtelné posteli plácat sestřičky po zadku.

Z důvodu pohlavních chorob bychom měli mít rámcovou představu, s kým je nám partner nevěrný. Pokud je to s nějakou „lehkou ženštinou“, tak je třeba tvrdě trvat na preservativu, pokud s vámi chce spát, protože ženy se snadněji nakazí než muži. Na druhou stranu zbytečně se ničíme, když se snažíme nevěrníkovo chování ovládnout tím, že se podvolíme puzení znát každý detail jeho nevěry. Rámcová představa stačí - po detailech nepátrat. A naopak abychom se z toho úplně nezbláznili, je třeba žádat po nevěrném, aby nám o té druhé nic neříkal, nesmskoval si s ní v našem obýváku ap. Prostě ta druhá je pro nás „mrtvý muž“.

Prognóza nevěr – typ věrný, nevěrný

„Když to udělal jednou, tak už mu nemůžeš nikdy věřit. Udělá to kdykoli znova.“ Tak zní prosté pravidlo kamarádek podvedené ženy. Bohužel to není až tak jednoduché. Hlavním kritériem v poradenství je otázka: *„Je probíraný partner typ věrný, nebo nevěrný? Jak se to pozná?“*



Laici bývají překvapeni tvrzením, že i věrný typy bývají občas nevěrný. Zejména na začátku a konci vztahu, kdy se překrývají nové a staré, a na konci přechozených vztahů. Občas v těžkých partnerských krizích, ale mezi tím, uprostřed dlouhodobých vztahů, nemají k nevěrám žádné citelnější puzení. (Ženy někdy tvrdí, že ani náznak.) Zde je zbytečné být žárlivý, protože věrnost spíš rozrušuje. Podobně se nechce věřit, že i nevěrné typy občas bývají věrní. Někdy na začátku vztahu, když jsou zamilovaní (do 3 měsíců), pak když leží na JIPce, ale obecně platí, že nevěrné typy mají sex jako drogu, takže sexu a flirtu patří většina jejich času, mají ho plnou hlavu. I u nevěrných typů je zbytečné být žárlivý – pochopitelně.

Hlavním dělícím kritériem tedy je, jestli u dotyčného funguje flirt a nevěra jako koníček či **úlevný manévr**. Například nevěrný typ, když má v práci stres, má sklon se zamilovat a svádět jiné ženy. Sváděním ulevuje své přetížené hlavě. Naopak věrný typ, když má stres v práci, jde si zaběhat, nebo leští svého veterána v garáži. I to je úlevný manévr, ale nevede k nevěře. Pozor i věrný typ bývá občas nevěrný. Například když žena s tímto mužem nebude dva roky spát, tak najednou zjistí, že se coby praktický vdovec nezamiloval do jiné ženy. Podobně může být nevěrný v dobách vztahové krize, nebo krize středního věku, ale to jsou všechno mimořádná či těžce krizová období (dále viz. http://krizestrednihoveku.klimes.us). Ale v klidných dobách nemá sklony k nevěře.

Podobně je tomu i u žen. Chronicky nevěrná žena mívá problém, že se lehce zamilovává, i když má jinak spokojený vztah. Prostě jednou za rok, někoho potká a srdce jí řekne: *„Ano, to je ten pravý! Běž za ním.“* Jak má s takovým občasným citovým háráním vydržet ve vztahu s jedním mužem? (pozn. autora: To je typický válečný mód sexuality, r-stratég; Klimeš, 2016, s. 75. V přírodních podmínkách provází každé toto zamilování další dítě.)

Na věrné typy platí nejvíce prevence: Netýrat je, uspokojovat jejich partnerské potřeby.
Pokud je ale věrný typ nevěrný, bývá to prakticky vždy se zamilováním a dost často se sexuální exkluzivitou. Pokud je muž věrný a zamiluje se do kolegyně v práci, tak přestane spát se svou ženou, protože by s ní podváděl kolegyni, kterou miluje. Stejně tak i sanace nevěr u věrných typů bývá složitější, rozvody patovější a války o děti šílenější. I pocity viny za rozchod pociťují věrné typy tíživěji, a proto se chovají často hůř, než by se na jejich místě zachoval naprostý cynik. Proto u věrných typů se opravdu vyplácí prevence a udržovat je ve stavu mírné, leč dlouhodobé partnerské spokojenosti. To je především doporučení pro muže. Přesto vše, ale věrné typy mají vztahy dlouhodobější, klidnější a spokojenější, a coby K-stratégové v běhu evoluce pomalu vytlačují r-stratégy.

Nevěrné typy berou dost často nevěru jako spotřební zboží, na které se citově neváží. Bohužel jedna věc jsou silácké výroky: „Své city mám pod kontrolou.“ a následnou realitou. Nejlepší prognózou nevěrného typu jsou **bezdůvodné a zážitkové nevěry v klidných obdobích**, zejména prvních třech letech vztahu. Pokud už teď je tam opakovaná nevěra, je třeba počítat s tím, že nevěry budou celoživotním folklórem ve vztahu s nevěrným typem.

Druhým dobrým prediktorem je **neschopnost dlouhodobého vztahu** (tzv. čtyři a více let), tzn. v anamnéze třeba čtyřicetileté ženy je jen to, čemu říkám *vztahová cupanina*, tedy vztahy do dvou let. Naopak prakticky nulovou vypovídací hodnotu mají nevěry na konci přechozených vztahů (delších pěti let). Na konci vztahů je totiž nevěrných i mnoho věrných typů.

Asexuální chování
Ve filmu „Marečku podejte mi pero“ zachytil Zdeněk Svěrák morálku dvou generací: Svých rodičů z První republiky (Sovák***) a jeho poválečné generace (Týfová/Janžurová). Sovák je zajímavý tím, že ač je top managerem, přesto má ke všem ženám kromě své manželky zcela asexuální a férové chování, tedy to, o čem sní feministky. Tací lidé jsou dnes často nazíráni jako suchaři, protože nekoukají ženám za výstřihy, neplácají kolegyně po zadku a sekretářce neříkají „prdélko“. Každopádně jeho život je nastaven na maximální výkon. Má vzorně vychovaného syna, jeho žena k němu má obdiv a respekt, fabrika mu jede jako hodinky. Připomeňme, že jeho žena, Miluška, je mimořádně žárlivá. Kdyby se choval jako Týfová (Janžurová), bylo by se jeho manželství už dávno rozpadlo, nebo by byla Miluška zcela nešťastná a zapšklá (pohasly by jí zářící oči). **Letmé doteky Týfové prozrazují rozpačitému Sovákovi, že je mu sexuálně k dispozici.** Právě Sovákovo asexuální chování dávám často za vzor lidem, kteří řeší následky nevěry. Ti si dodatečně musejí osvojit dva druhy chování – sexuální vůči vlastním partnerům (u nezadaných i při hledání partnera) a chování asexuální, které by mělo být standardem pro všechny ostatní situace mimo vlastní partnerský pár (v práci, na večírcích).

Ovládat toto dvojí chování a umět ho přepínat podle potřeby není zcela přirozená dovednost a člověk se to musí naučit v běhu života. Někdo se musí učit sexuální chování, jiný asexuální; druhý případ je častější.

Cenou za sexuální chování mimo hlavní vztah jsou především rozvody, popř. chronická nespokojenost (sice s ním vydrží, ale už mu nemůže věřit, neobdivuje ho), občas pohlavní choroby.

Ve středním věku je zamilovanost funkce frustrace!
Zamilovanost je zajímavá tím, že je to na jedné straně zcela přirozený, evolučně vzniklý proces, který usnadňuje odpoutání se od primární rodiny, ale na druhé straně vcelku do písmene splňuje definici hypománie (F30.0) z Mezinárodní klasifikace nemocí. Jako každá reaktivní porucha emocí trvá přibližně tři měsíce a bývá často ukončena první větší hádkou. Je pochopitelné, že konec zamilovanosti provází i mnoho rozchodů. Při opojení zamilovaností i nevěrné typy bývají dočasně věrní.

V pubertě vzniká zamilovanost převážně působením hormonů, ale v dospělosti je to funkcí psychické frustrace. Zde máme příklad věrného muže, který se ve středním věku bláznivě zamiloval do virtuálního obrazu své bývalé partnerky. Tato zamilovanost by nevznikla, kdyby nebyl citově a sexuálně týrán ve stávajícím manželství.

„Náš vztah s manželkou je sexuálně mrtvý. Už po narození první dcery se naše sexuální potřeby začaly rozcházet, žena v sexu citelně „přibrzdila“, po narození druhé dcery už hodně ochladla. Posledních 6 let spolu sex nemáme vůbec. ***Máme oddělené ložnice a sex už není ani téma k debatě.*** *Manželka hodně přibrala na váze a už mě sexuálně nijak nepřitahuje. Svou potřebu dnes řeším onanií, tak 4–5 krát týdně. Nějak jsem se s tím smířil, ale je to stálým zdrojem mé vnitřní nespokojenosti a napětí. Nový vztah jsem dosud aktivně nevyhledával, nechtěl jsem ohrozit domov svých dětí. Před více než třiceti lety jsem měl hezký vztah s jinou, o tři roky mladší dívkou, který skončil cca po půl roce rozchodem. Občas jsem si na ni vzpomněl. Před Vánocemi jsem našel na Googlu kontakt na ní. Tak jsem jí napsal SMS, zdali se nechce sejít na kafe a popovídat si, jak život šel. Přes Vánoce nemohla, sešli jsme se asi týden po nich, což jsme si domlouvali řadou dalších SMS.* ***A já sem se v tom týdnu stačil zamilovat až po uši do virtuální představy této ženy ještě před tím, než jsme se sešli.*** *Mé vzpomínky, obrázky z internetu a mé představy mě dovedly do tranzu, který jsem opravdu zažil naposledy v mládí. Nebyl jsem postupně schopen ničeho, než myslet na ní a psát pro ní básně.* ***Ano, bylo mně zase tak mučivě nádherně, jako před těmi třiceti dvěma lety.*** *Samotné setkání bylo v dobrém podniku. Přišla velmi hezká, štíhlá, upravená žena. Na půl ucha poslouchal její povídání. Já jsem spíše jen tak koktal a* ***ve finále jsem jí v zásadě vyznal lásku****. Byl to pro ni celkem šok. Odbyla mně s tím, že je nyní momentálně zadaná a že nemá cenu se vracet k tomu, co už je dávno pryč.* ***Přesto se máme znova sejít.“***

Názorná ukázka zamilovanosti přirozeně věrného muže

Šest let vydržel sexuální abstinenci kvůli dětem. Pokud muž onanuje jednou za tři dny, můžeme hovořit o sexuální, fyziologické potřebě. Pokud onanuje každý den či několikrát denně, nejedná se primárně o potřebu sexuální, ale psychickou, zpravidla úzkosti. Názorně vidíme i sourozenecké tabu (žena mě nijak nepřitahuje). On splňuje definici praktického vdovce – má manželku, ale jen na papíře. Je-li takto člověk vztahové frustrován, pak i věrné typy mohou být nevěrné.

Preference nevěrných typů

Partnerská volba žen je mnohem vyhraněnější než mužská, neboť ti jsou schopni se přizpůsobit nejrůznějším typům žen. To znamená, že žena chodí po světě s jakousi formičkou, do které když muž zapadne, tak jí začne tlouci srdce jako na poplach. Jsou ženy, kterým tento srdeční kompas vcelku neomylně vybírá vhodné partery. Ale jsou ženy, kterým ukazuje jaksi nakoso a systematicky vybírá naprosto nepoužitelné partnery. Přitom hned vedle může stát někdo, kdo by byl pro ně třeba tím nejlepším partnerem. Tato slepota pak vede chronickým vztahovým karambolům, viz tato konverzace:

NN: *„Pane doktore, ukažte mi věrného chlapa!“*
JK: *„Ale jo, existujou, například XY.“*
NN: *„Ale no tak, já jsem myslela chlapa*.“

XY je zjevně pro tuto ženu partnersky zcela neviditelný, proto v jejím světě existuje rovnítko: chlap = nevěrník. Samozřejmě věrní muži jsou. Je jich méně než přirozeně věrných žen, ale jistě činní desítky procent. Problém je spíš v metodologii běžných dotazníků. I věrný typ bývá v krizích nevěrný. Důležité je, aby byl věrný v klidových obdobích vztahu, tzn. je třeba koncipovat dotazník, který se ptá, zda dotyčný byl své partnerce věrný poslední rok či dva, protože tak dlouho nevěrný typ nedokáže udržovat věrnost. Odpovědi na celoživotní prevalenci nevěry (nikdy jsem nebyl nevěrný svému hlavnímu partnerovi, nebo stávajícímu partnerovi) jsou pro poradenskou psychologii vcelku bezcenné.

Citová deprivace, kapacita a stupně citové retardace

V knize Křesťanství, vztahy a sex jsou popsány **dva módy lidské sexuality** (Klimeš, 2016, s. 75). Mírová K-strategie, která se vyznačuje partnerskou věrností a velkou investicí do malého počtu dětí (3-4). Druhá je válečná r-strategie, která se vyznačuje velkou mírou promiskuity u žen a u mužů navíc násilným a všelijak deviantním sexem. V přírodních podmínkách znamená velký nárůst počtu dětí na ženu. V dobách antikoncepce a potratů naopak velký propad. Čím více má totiž žena dnes vztahů delších než rok, tím méně má dětí.

Problém je v tom, že i mírových letech vyrůstá mnoho dětí v takových rodinných podmínkách, které se hodně podobají válečnému strádání, tzn. především rozvodové bitky, drogově závislí rodiče, dětské domovy či jiné ústavy a částečně i prostředí sociálně slabých rodin. Zde dospívají děti, které mají mysl nastavenou do válečného módu, včetně sexu. Poměrně výstižně jejich myšlení a chování vystihují teorie **citové deprivace**, které byly zevrubně popsány v minulém století skupinou odborníků kolem prof. Matějčka, prof. Důnovského, dr. Langmeiera atd. K tomu je třeba dodat dva užitečné termíny, totiž citovou kapacitu a citovou retardaci.

Citová kapacita *je doba, po kterou setrvá člověk v pohodě odloučen od své partnerské záchytné postavy, než se mu začne masivně stýskat, než na něj padne separační úzkost či nával žárlivosti.* U dětí je to vcelku dobře popsáno podle věku – od minut až po dny. Ale zapomíná se, že mnoho dospělých, i když mají plně rozvinutou inteligenci (IQ), tak citově jsou na úrovni děti. Jinými slovy mentálně retardovaní nejsou, ale jsou retardovaní citově.

Citová retardace *je mentální věk, kterému přibližně odpovídá citová kapacita daného člověka.*

Jeden můj kariérně úspěšný klient mi prozradil, jak funguje jeho závislost na ženách. Ráno se pomiluje se svou krásnou ženou, kterou má stále rád, a spokojen vyrazí do práce. Asi tak za dvacet minut až půl hodiny na něj bezdůvodně padne separační úzkost, přestane myslet na to, co má dělat v práci (vypadne z plynutí a z denního snění) a začne se rozhlížet po ženách okolo. Jak nějakou hezkou uvidí, dá se s ní do řeči a nakonec jí podá vizitku: *„Máte podmanivé oči, rád bych se s vámi ještě sešel."* Jinými slovy jeho citová kapacita se pohybuje okolo půl hodiny odloučení od ženy, po té době se dostává do stavu vcelku identického s tzv. **dezinhibovanou přítulností** v dětství (F94.2). Protože vydrží odloučení od ženy asi tak velké jako batole či tříleté dítě, můžeme konstatovat, že při svém nadprůměrném IQ je citově retardován na úroveň tříletého dítěte. Když přijde do své honosné kanceláře, přesune své závislostní chování na sekretářku či kolegyni. V každém prostředí prostě má nějakou náhradní maminu (pokračování mnohočetného mateřství, multiple mothering, které známe právě od deprivovaných dětí). Ženy na něho vstřícně a citlivě reagují, protože jeho city jsou autentické, nehrané. Prostě ta, s kterou se právě baví se cítí jako královna, i když je to třeba jen na 20 minut.

U žen samozřejmě existuje podobné chování. Jedna klientka mi říkala, že v každém prostředí má nějakou záchytnou postavu. Doma je to matka, jejíž pohyb neustále sleduje. Pak v autobusu si sedne za řidiče, který představuje bod její citové stability po dobu cesty. Pak to byla šéfová v práci, kterou celou pracovní dobu fixuje očima. Po práci já, co by terapeut. Po terapii řidič autobusu a nakonec opět matka. Opět citová retardace na úroveň dvouletého batolete, opět „mnohočetné mateřství" atd. Naštěstí tato žena nebyla sexuálně promiskuitní, ale řešila to typicky ženským způsobem – závislou poruchou osobnosti (F60.7).

Citovou retardaci kompenzují lidé minimálně těmito čtyřmi způsoby:

A. **Excesivní promiskuita** (ať prostá, nebo don Juanství)
B. **Fixování se na věci či peníze místo lidí** (např. tisícovky prodavače na koberci ve filmu „Obsluhoval jsem anglického krále")
C. **Symbiotický vztah** (od rána do večera jsou spolu jako jedno tělo, nikdy je nevidíme odloučené)
D. **Majetnické vztahy, patologická žárlivost, stalking**

Patologická žárlivost = separační reakce + sexuální rétorika

Patologickou žárlivost můžeme chápat jako fobii z nevěry partnera, ale přesněji vystihuje její podstatu tvrzení, že **patologická žárlivost je dospělý analog separační reakce v dětství.** Tedy zoufalé zhroucení dětí ve školce, které vídáváme po odchodu matky, je stejný citový stav, do jakého se dostává patologický žárlivec tak dvě hodiny po odchodu ženy. Dítě to prožívá jako osiření, jako úmrtí matky. Patologický žárlivec podobně – od této chvíle je vdovec, přišel o ženu. Ba dokonce u těchto lidí často najdeme v anamnéze mnohočetné zoufalé separace ve školce, tedy, co se v dětství naučíš, v partnerském vztahu jako když najdeš (Klimeš, 2017).

Tyto čtyři módy se mohou prolínat i u jednoho člověka. Do symbiotického vztahu se dostává se ženou na dovolené. Tou dobou nemyslí na jiné. Když se vrátí do běžného provozu, začíná excesivní promiskuita a hromadění peněz. Když onemocní či mu zkrachuje firma, zavře se doma a stává se majetnický a patologicky žárlivý. Když jej žena opustí, začne ji stalkovat...

Výjimky z pravidel – ideologické konverze a oidipální překlopení

Pokud řekneme, že u nevěrných typů nelze čekat změnu, pak je to klasické přírodovědné pravidlo, tzn. že výjimky se pohybují v řádu nanejvýš jednotek procent. Psychologické poradenství stojí na zásadě, že **klientům neslibujeme zázraky, kuriozity a přírodní úkazy**. To znamená, že otázku: *„Může se změnit z nevěrného typu na věrný?"* Odpovídáme: *„Ano, stát se to může. Zázraky se dějí. Ale na vašem místě bych s tím nepočítal. Pravda, známe lidi, kteří vyskočili z letadla bez padáku a nezabili se, ale spoléhat se na to moc nedá."*

Občas se stane, že člověk projde náboženskou konverzí a z nevěrného typu se stane typ věrný, například traduje se to o sv. Augustýnovi. Nebo naopak u tzv. **oidipálního překlopení** se do té doby věrný, pro rodinně smýšlející

muž překlopí do zcela nevěrného až perverzního a začne prohlašovat, že konečně našel svou přirozenost. Ale obojí má charakter ideové konverze, kdy změnu chování provází změna světového názoru.

Bez ideové konverze dochází ke změně z nevěrného na věrný typ vzácně, kdy z typu chronicky nevěrného muže se stane muž patologicky žárlivý a majetnický. Ale tam je otázka, zda je to pro danou ženu výhra. Navíc často tuto změnu chování provází či vyvolává zhoršení zdravotního stavu či stárnutí. Při případném rozchodu pak hrozí stalking, popř. homicidium (tzv. domácí zabijačky).

Nevěry dona Juana

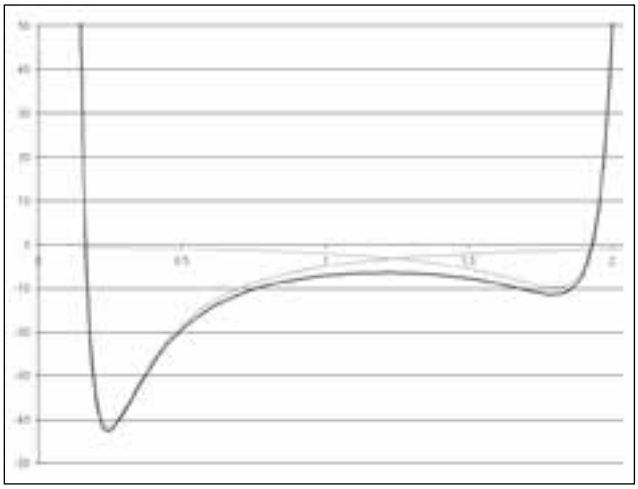
Od nevěr citově deprivovaného „dítěte“ se odlišuje don Juan tím, že dobytí ženy má spojené s gamblerským zážitkem triumfální výhry v kasinu (Klimeš 2005, 3. kap.). Prožívání don Juana má hroty vítězné nálady, které jsou typické pro manipulativní uvažování, proto odpovídá citové deprivaci na úrovni tzv. teorie mysli, tedy vývojově okolo 6 let (Klimeš, 2005, s. 154). Proto ani city dona Juana nejsou stabilní v čase a ženy si marně namlouvají, že právě láska k nim ho změní.

Dostupnost ženy testují tito muži různě, ale především jsou dvě základní heuristická pravidla:

A. **Když je žena dostupná časově, bude časem dostupná i jinak.**
   To znamená, když má čas chodit do kaváren, na procházky, tancovat, najde si čas i o víkendu, tak časem půjde i do postele.
B. **Když se žena začíná dotýkat muže, je to znamení, že jí chybí dotyky od něho.**
   Když muž potká ženu a pohladí ji po hlavě, tak uslyší: *„Au, vyrveš mi všechny vlasy!“* Když si počká, až ta samá žena se ho začne letmo dotýkat, pak už ji může začít hladit vcelku kdekoli, nejen po vlasech. Don Juan nemá žádné mimořádné techniky na balení žen. Od jiných mužů jej odlišuje spíš nevybíravost – je jako smrt, bere všechno.

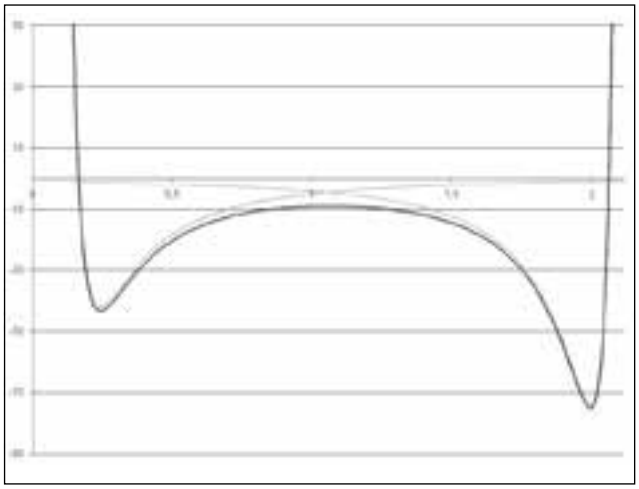
Potenciální jámy jednotlivých typů

Z teorie preferenčních křivek vyplývá, že partnerskou vzdálenost řídí rovnováha mezi přitažlivými a odpudivými silami. Podle toho, jaké mají tyto síly parametry, má též i tvar potenciální jáma, která vystihuje chování jednotlivých typů. Fungování člověka ve vztahových potenciálních jamách si můžeme představit jako chování míčku, který hodíme do nádoby podobného tvaru a pořádně s ní zatřeseme. Existují stabilní a vratké polohy, podobně je to i u vztahů – určité vztahové konstelace se mění lehce, jiné méně.



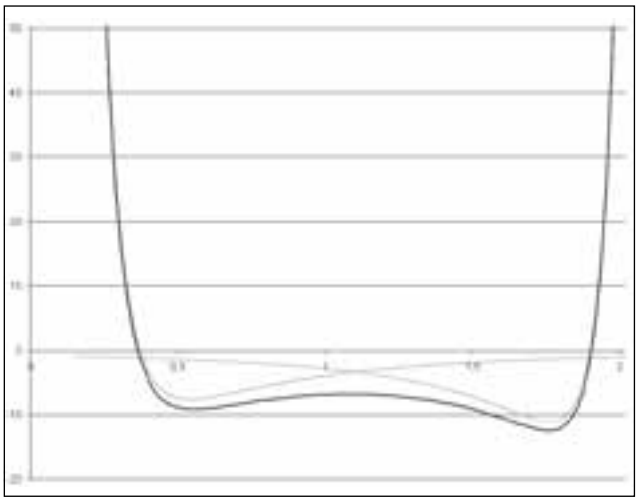
Jana **unistabilní** Monika

Příležitostně nevěrný muž dělí ženy na řádné a mimořádné. Pro Moniku je lehké ho dostat do postele, těžké je ho dostat k oltáři.

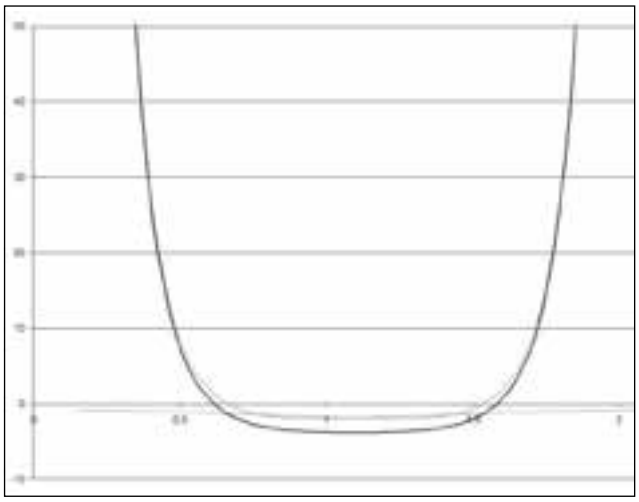


Karel **bistabilní** Pavel

Věrná žena – muž ji musí týrat, aby se zamilovala a byla nevěrná. Pokud ale její láska přeskočí od Pavla ke Karlovi. Je pro Pavla velmi nelehké dostat ji zpět, i když ho milovala víc než Karla (hlubší jáma).



Floutek, don Juan – Nestabilní, přelétavý Nemá žádnou stabilní polohu, lehce přechází, ale nedokáže být sám – závislost na ženách. Příklad bigamický muž, který více než dvacetkrát přešel od manželky k milence v přibližně tříměsíčních intervalech.



Solitér – Nestabilní, vyhýbavý
I když může mít občas kamarádky s bonusem, nejraději je sám ve své garsonce (nejhlubší střední poloha, kolečko).

Kompenzační a konstruktivní nevěra
Konstruktivní nevěra je spíš teoretický konstrukt než prakticky využitelný termín, a to hlavně z důvodu, že hodnocení oné prospěšnosti nevěry se děje až post hoc – a po bitvě je generál každý. Ano, při pohledu zpět občas můžeme konstatovat, že daná nevěra byla pro vztah prospěšná. Bohužel v praxi nemáme žádné kritérium, jak předpovědět dopředu, jestli případná nevěra danému páru v krizi prospěje či uškodí. Tedy případné doporučení nevěry se řídí pravidly tzv. **hop-trop akcí**, kdy už není tak říkajíc moc co ztratit.

Podobně zpětně hodnotíme i tzv. **kompenzační nevěry**, kdy nevěrný partner získává nevěrou něco, co mu hlavní partner dát nechce nebo nemůže. Dost často to není jenom sex. Například žena má s mužem děti, ale on se k ní chová necitelně. Případný pozorný milenec ji kompenzuje tento nedostatek. Nerozvede se kvůli dětem. Tyto vztahy se vyznačují paradoxní stabilitou, neboť se mezi 6. až 10. rokem trvání se prakticky nerozpadají. To můžeme vidět níže na Kaplan-Meierovo křivkách přežití vztahů (křivka -m-), kde milenecké vztahy v tomto období zůstávají prakticky konstantní, nicméně pak se stejně rozpadnou. Jak můžeme vyčíst z grafu cca 15 % mileneckých vztahů má tuto kompenzační funkci (každý sedmý milenecký vztah, který vydržel spolu alespoň jeden rok). Bohužel ani toto nejsme schopni odhadnout dopředu: „*Možná spolu jako milenci budete deset let.*“

Zvláštní kompenzační nevěry jsou ty případy, typické spíš pro ženy, kdy jeden z partnerů je výrazně podobný otci a druhý matce, protože má ale dobrý vztah s oběma rodiči, není žena schopna jednoho či druhého partnera odstřihnout, protože je to podobné traumatu u Oidipovského komplexu. V takových případech nemají ani tyto ženy velké problémy spát s oběma zároveň, i když jinak mohou být věrné typy.

Zvláštní typ kompenzační nevěry je **překlenovací.** Tu vídáváme u dlouhodobých nemocí, jako je huntintonova demence či roztroušená skleróza. Pokud nám degenerativní nemoc pomalu, ale jistě bere partnera, část lidí nemá žaludek na to, aby je opustila, což je samozřejmě správné. Nicméně přesto se stávají praktickými vdovci – papírově partnera mají, ale psychicky už ne. Proto často si pořizují milence na překlenutí doby do smrti zákonného partnera. Proto na překlenovací nevěru hledíme tolerantně, neboť je to přijatelný morální kompromis pro lidi, kteří nedokáží žít třeba deset let v celibátu. Pro srovnání znal jsem paní s roztroušenou sklerózou, za kterou se manžel i synové styděli tak, že na ulici se musela ploužit s berlemi za nimi 20 metrů, aby kolemjdoucí neměli pocit, že ona k nim patří. Samozřejmě to skončilo rozvodem, kdy ji nedal nic (rozdělené SJM).

Bilance u kompenzačních nevěr a konsensuální nevěra
Nevěru obecně nedoporučujeme jako způsob řešení partnerských problémů. Než člověk přivolí k nevěře, měl by vyzkoušet všechny jiné, mírnější způsoby řešení domácích problémů. Ukažme si to na běžné asymetrii v sexuálních potřebách.

Ženy bývají po porodech vyčerpané a na sex nemají ani pomyšlení. To je pravda, jenže musejí mít na mysli, že ukončení sexu je pro muže nonverbální poselství: *„Nemám tě už ráda! Najdi si jinou!“* Otázka na ženy tedy je: *„Chcete toto svému muži svým chováním říci?“* Pokud ne, je třeba do půl roku po porodu obnovit sex, tak aby nějak běžel.

Oboustranný kompromis vypadá tak, že **žena (obecně ten s menší potřebou sexu) ustupuje z frekvence** („*dám mu, i když sama nemám chuť*“) a **muž (obecně ten, kdo má nedostatek sexu) ustupuje z formy**, tzn. nežádá vášnivost a neobvyklé praktiky. Pokud tento kompromis jakž takž funguje, měl by se muž bránit sklonům k nevěře, které většinou v takových případech mívá, protože to nestojí za následné komplikace.

Nezřídka ale ženy razí egoistickou zásadu „*mám právo na své tělo*(*)“ a zruší sex ne na pár měsíců, ale třeba na dva roky. V takových případech by měl muž udělat několik opravdových pokusů, aby se s ženou nějak na sexu domluvil. Když bude na konci svých sil, je dobré bez vydírání položit ženě otázku, kterou už jí neklade ani tak onen muž jako spíš realita: *„Tím, že není sex, mi nonverbálně říkáš, abych si našel milenku. Je to opravdu poselství, které mám brát vážně? Uneseš, že budu občas spávat u jiné?“* Žena by si měla na odpověď nechat několik dní a najít odpověď nejenom pro muže, ale především pro sebe. Když někdo hází hořící vajgly do sena, musí si odpovědět na otázku, zda unese, že mu shoří seník. To není vydírání, protože ta otázka je ve vzduchu, i když ji muž nevysloví nahlas. Věřící si mohou představit, že jim tuto otázku pokládá Bůh.

> *(*) Pozn. autora: Právo na tělo druhého (Ius in corpus alterius) byla v Římském právu Ulpianova definice manželství a vypovídala o vzájemném uspokojování potřeb a srůstu manželů do jednoho organického celku. S nadsázkou řečeno – manželka má právo použít tělo svého muže, když potřebuje donést zelí ze sklepa, a samozřejmě i naopak. Obrácení této definice v moderním světě (mám právo na své tělo) reflektuje i změnu pohledu na manželství a s tím i masivní rozvodovost a mrzačení dětí souvisejícími válkami. (Klimeš, 2016).*

Vzpomínám si na klienta, který okrajově zmínil, že je ženě nevěrný. Zeptal jsem se ho, zda je to nutné. Klidně mi popsal svou bilanci: „*Mou ženu sex nebaví. Mám ji týrat? Máme vést nekonečné debaty o tom, zda večer bude sex nebo ne? Takhle já mám, co potřebuji. Ona o ničem neví. Není to tak lepší?*“

Zčásti měl pravdu. Problém je v tom, že by mu to asi jeho žena nepodepsala. Byla by však svolná k nějaké reálně změně v jejich sexu, kdyby jí tuto otázku otevřeně položil? Každopádně to není otázka, kterou jeho ženě klade on. Je to v podstatě důsledek přírodních zákonů, nespadá to do oblasti lidské svobody jako i jiné důležité potřeby (dech, hlad).

Tuto bilanci řeší mnoho páru a v některých případech jednoduché rady nefungují (umýt nádobí, pomoc s domácností, vzít do divadla). Já osobně preferuji, když i otázky okolo nevěry jsou více konsensuální řešením („ideální“ případ): **K nevěře se oboustranně svoluje, až když už zoufalý pár nemá jiný návod, jak patovou vztahovou situaci s neuspokojenými potřebami vyřešit**.

Vždy totiž musíme být připraveni, že nevěra může rozbít vztah, připravit rodiče o děti ap. Když se tak stane, člověka to mrzí a znovu prožívá stará rozhodnutí, je pro zachování vlastní identity dobré mít tuto odpověď sám sobě: „*Karle, mě (Karla) to taky mrzí, že to takto dopadlo, ale vzpomeň si, kolikrát jsi s ní řešil, že nedostatek sexu tě psychicky deptá, kolik nocí jsi se jenom převaloval a nesměl na ni ani sáhnout, co všechno jsi vyzkoušel a odpověď byla jediná: ‚Neotravuj.‘ Ten vztah byl už mrtvý dávno před tím, než jsi poznal Jarku. Ano, mohl*

jsi ležet vedle psychicky mrtvé ženy až dodnes.“ Ona to má podobně: „*Jani, já vím, že tě mrzí, že Karel je teď u Jarky, ale co jsi měla dělat? Když jsi zkoušela s ním spát na sílu, tak jsi opouštěla své tělo, pozorovala jsi, jak jeho tělo ‚znásilňuje‘ to tvoje, pak jsi chodila zvracet do sprchy, aby to nevěděl.Trvalo to roky a nemělo to žádné řešení!*“

Právě vzpomínka každého na dlouhé období, kdy zcela vyčerpali své síly, je základ identity každého z nich a zbavuje je subjektivní viny. Jen připomínám, že identita a subjektivní bezhříšnost je důležitá součást naší životní pohody a stojí za to kvůli ní projít tímto nepříjemným obdobím, které je nutné pro její vznik. Bohužel identita se buduje jen překonáváním nepříjemných a náročných momentů (zabitím draka). Moderní doba se s oblibou vyhýbá nepříjemným prožitkům, ale zapomíná, že za to zaplatí ztrátou své pevné identity, zejména mužské.

Obecně je i konsensuální nevěra nebezpečná. Vzpomínám na klienta, který křičel na svou ženu: „*Ano, domluvili jsme se otevřeném vztahu. Ano, ale taky jsme se domluvili, že se do nikoho nezamilujeme a to jsi ty porušila!!!*“ Podmínka: „*Do nikoho se nezamiluješ*,“ je zjevně iluzorní.

Nevěra jako hop-trop akce

Pokud se ve vztahu vleče krize, postupuje psycholog podle stejných zásad jako lékař. I on je vázán Hippokratovou zásadou: *Především neškodím. Primum non noceo*. To praxi znamená, že napřed zkouší jemnější a bezpečnější techniky a teprve postupně dospívá do stavu, kdy už jaksi není co ztratit. Pokud k tomuto závěru dospěje i klient, pak je možno přistoupit k hop-trop akcím.

Hop-trop akce má tyto vlastnosti:

- je většinou nevratná
- mívá zpravidla vysoké procento neúspěšnosti (desítky procent)

Například mnohá žena, když zjistí, že jí je muž nevěrný, sbalí mu všechny věci a vymění zámky u dveří. V nemalém procentu tato metoda slaví úspěch. Jenže v podobně nemalém procentu tato metoda je tou poslední hurá akcí ve vztahu. Vidíme, že ji lidé dělávají, ale přesto ji nemůžeme doporučit jako akci první volby, byť právě na začátku nevěry bývá nejúčinnější (využívá šoku).

Zejména u žen, které mají nevěrného muže, má větší účinnost metoda doporučovaná dr. Plzákem, viz níže, počkat rok, nic neřešit, a pak udělat bilanci. Když jejím výsledkem je pak i rozhodnutí dám muži nůž na krk, stejně už nemám co ztratit (tedy hop trop akce), psycholog ji může schválit, pokud nějaká závažná okolnost nemluví proti (zejména ohled na děti). Je to rozhodnutí dělané již s víceméně klidnou hlavou. Všechny slabší, ne tak destruktivní techniky už byly tak jako tak vyzkoušené.

Obecně tedy rozumná doba pro nevratné hop-trop akce nebývá dříve než rok po odhalení nevěry. Každopádně i v takových případech je třeba dotyčného upozornit, že se pouští do nevratné akce, že napřed musí být smířený s tím, že to dost možná špatně dopadne.

Katolická holčička – příklad hop-trop akce u bigamie

Katolická holčička (aneb dobrovolné vyklizení pole) je jiný příklad hop-trop akce, když muž déle než rok tlačí ženu do nepokryté bigamie. Chce spát s oběma, občas spí doma, občas u té druhé. Na začátku nevěry, první rok, není dobré vyhlásit embargo na sex: „*Nesahej na mě, hnusíš se mi.*“ Je pochopitelné, když tento odpor trvá měsíc po odhalení nevěry, ale není to obecně dobré doporučení, zejména v těch případech, kdy spouštěčem nevěry byl nedostatek sexu doma (kompenzační nevěra). Výjimka z tohoto doporučení je závažná obava z pohlavních chorob (prostitutka, promiskuitní životní styl milenky).

Jenže mnoho mileneckých vztahů se dostane do stavu, kdy nevěra ani po roce nekončí a vzniká faktická bigamie. Pokud žena po roce dospěje k rozhodnutí, že bigamii opravdu tolerovat nebude, doporučuji jí hop-trop akci, které říkám katolická holčička. Ať začne manželovi odmítat sex zcela bez agrese se slovy: *„Víš, já jsem o tom dost přemýšlela a dospěla jsem k názoru, že pokud ji miluješ a nedokážeš si představit život bez ní, jak tvrdíš, tak není správné, abychom spali spolu. To jsi jí vlastně nevěrný a to není správné. Já bych byla ráda jen s tebou, ale pokud to nejde, tak prosím buď s ní, ať na tom světě je alespoň jeden šťastný pár. Takhle jsme nespokojení všichni tři."*

Pokud s ním nespí, tak naroste její atraktivita coby zakázaného ovoce, protože muž pochopí, že rozhodnutí za něj dělá někdo jiný a že již nemá situaci pod kontrolou. Když spolu nespí přibližně rok, vztah postupně přechází do **sourozeneckého tabu**, kdy najednou začne říkat: „*Víte, já si ani nedokážu představit, že bych s ním měla zase spát*." Taktika „katolická holčička" velmi často končí odcizením a sourozeneckým tabu – jako každá hop-trop akce má mizernou účinnost. Ale i když končí rozchodem, jde spíš do smíru, ale hlavně žena má subjektivní jistotu, že pro záchranu vztahu udělala opravdu víc, než bylo v jejích silách, na což má rok bolestných vzpomínek. Kompenzace za je vlastní identita – vztah mi zemřel v rukách, víc se udělat nedalo. Prostě je to úmrtí v rodině. Toto úsilí totiž vypíná subjektivní vinu – sám před sebou ji člověk necítí. To bývá problém právě té druhé strany – ví, že se na to vykašlal. Když se mu stýská, tak má sklon sám sobě nadávat, když má občasné návaly lásky: „*Ty debile, rozbil jsi si docela fajn vztah. Lepší už mít nebudeš."*

Problém s identitou mají tzv. **nepraví navrhovatelé rozchodu**. To jsou ti, kteří sice fakticky vyhlásili rozchod, ale jejich cílem nebylo se rozejít, ale spíš donutit druhého, aby se změnil. Ti pak sedí v poradně a říkají: *„Víte, já jsem se nechtěla rozejít, já jsem jen chtěla, aby se nad sebou zamyslel. On místo toho si sbalil kufry a zmizel na dvě doby."* Samozřejmě on byl skutečným navrhovatelem rozchodu (udržoval porozchodovou asymetrii navrhovatele rozchodu: *„Já se nechci vrátit, ale ty jo*"). Nepraví navrhovatelé mají problém s identitou, protože si vyčítají, že fakticky udělali něco, co rozhodně nechtěli, a co nejde již vzít zpět.

Agrese vůči mužovi nebo vůči milence?
U taktiky katolická holčička bývá problém agrese. Podváděné ženy totiž můžeme rozdělit do dvou skupin podle toho, na koho při mužově nevěře směřují svou agresi. První skupina obviňuje muže, druhá milenku. Odpověď proč to mají různě, najedeme v jejich oidipálním nastavení z dětství. Ty ženy, které byly v dětství na straně matky, útočí na nevěrného manžela (projikovaný vlastní odcizený otec). Ty ženy, které byly v dětství na straně otce, útočí na milenku (projikovanou svou matku, se kterou měly problém). A právě této druhé skupině se nedaří se identifikovat s rolí „katolické holčičky", protože s milenkou soupeří minimálně v podvědomí („*zadarmo jí ho nedám*").

Může být přátelství mezi mužem a ženou?
To je častý dotaz v souvislosti s nevěrami. Odpověď zní: „*Bohužel může*." Takové přátelství totiž vzniká, když ho nechceme, a naopak nevzniká, když bychom ho potřebovali. Souvisí to s již zmíněným sourozeneckým tabu, které známe z náhradní rodinné péče. Když vezmeme dvě nepříbuzné děti z protilehlých koutů republiky a dáme je do pěstounské rodiny, pak nejen že začnou prožívat pěstouny jako své rodiče, ale i sebe navzájem berou zcela asexuálně jako sourozence. Takže když v 18 letech za klukem přijdou kamarádi a řeknou mu: „*Hele, ty máš hezkou sestru."* Tak odpověď bude: „*Co ségra??? Ne, ségra to je takovej divnej chlap."* Prostě, i když geneticky by mohli být partneři, přesto psychicky se objevilo **sourozenecké tabu**. Tak vzniká sexuální „sourozenecké" tabu i mezi příbuznými – ideálně i švagrová, tchýně či sousedka jsou „takoví divní chlapi".

Problém je, že i mezi manžely, když vymizí sex na přibližně rok, objeví se nezřídka sourozenecké tabu – přátelství či poklidné sousedské, bratrské soužití muže a ženy, kteří si ani nedokáží představit, že by spolu něco měli. **Sexuální tabu není evolučně nastavené, aby bylo dočasné**. Proto je marné čekat, že samo od sebe odezní a opět propuknou partnerské touhy či lásky. Naopak v takových případech přichází na scénu opět Churchill a jeho klasické – krev, dřina, slzy a pot. Ano, mohou jít na společnou večeři, mohou si jít zatancovat. Každá

facilitace je dobrá, ale obnovení sexu nepůjde samo od sebe. Do prolomení sexuálního tabu se budou muset nutit silou vůle, byť třeba jen jeden z páru. To se týká nejen sexu, ale i polibků a intimních dotyků. Zejména věrné typy budou mít pocit, jako kdyby se dopouštěli nevěry či prostituce s vlastním zákonným partnerem. Zkrátka překonání sourozeneckého tabu není samovolný proces, musí se tlačit silou jako voda do kopce.

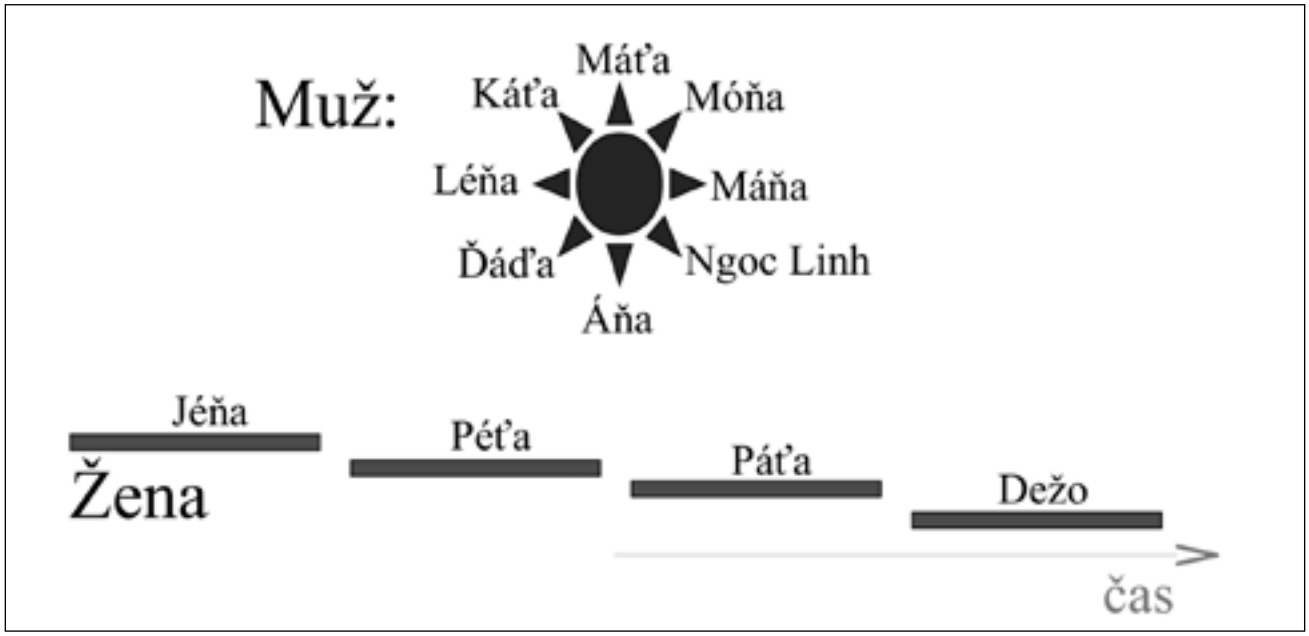
Stávají se i opačné případy. Mezi kolegy na pracovišti též v optimálních podmínkách vzniká sexuální tabu. Jenže zpravidla trávíme s kolegy mnohonásobně více času než s partnery. Proto občas **přesune se záchytná postava** na ně a začíná napřed citová nevěra v hlavě, která pak často přerůstá do realizované. **Člověk si najednou uvědomí, že leží v posteli se svým partnerem, ale v hlavě má někoho úplně jiného.** Tomu v hlavě se říká záchytná postava, protože toho má člověk sklon se zachytit, když mu je smutno. Správně by to měl být hlavní partner, ale když se takto touhy přesunou na někoho jiného, začíná citová nevěra. S tímto člověkem zpravidla už nejde dlouhodobě zůstat přáteli.

A obnovení vztahu se zákonným partnerem pak musí jít stejnou cestou zpět: Člověk si musí milenecký vztah zakázat, trávit hodně času s hlavním partnerem, a když je partnersky frustrován, začínají se opět sexuální touhy překlápět na toho, kdo leží vedle (hlad je nejlepší kuchař). Když potom trochu silou vůle zlomí vzniklé sexuální tabu, vztah se obnoví a může zase fungovat „*jako kdysi, před lety, kdy to jelo jako na drátkách*“.

Prožívání a projevování lásky je pohlavně specifické

Podobně jako každý živočišný druh projevuje přízeň jiným způsobem, i jednotlivá pohlaví prožívají i projevují lásku různým způsobem. Jinak projevuje lásku pes, jinak kočka, jinak prase. Stejně tak žena projeví svou náklonnost muži, že mu něco uvaří, nebo dá mu něco malého, chlupatého. Muž plyšáka moc neocení, ale dá ženě krytosemennou rostlinu, protože ví, že nahosemenné cykasy či žabinec by žena asi moc neocenila. Ale krytosemenné rostliny není způsob, jakým muž city přijímá. On nejvíc pociťuje její lásku, když je vášnivá při sexu. Když nevidí její vášeň, propadá pocitu, že ho nemá ráda. Tomuto jazyku lásky žena opět rozumí asi tak málo, jako muž plyšákům a podmanivé kráse malých květináčků.

Simultánní a sekvenční polygamie u jednotlivých pohlaví



(zdroj: autor)

Evoluční poučka platí, že pohlaví se liší v těch aspektech, kde na ně byly kladeny rozdílné požadavky v evoluční minulosti. Když se muž vyspal s pěti ženami, pak děti těchto žen mohou nejenom teoreticky být i jeho

děti. Do dnešních dob tak přežily geny těch mužů, které tyto děti v minulosti skutečně živili. Je tedy evolučně výhodné, aby mužovi přetrvávala citová vazba ke každé ženě, se kterou se kdy vyspal. To praxi znamená, že muži mají sklon vnímat své bývalé partnerky jako jakési abonentky až permanentky. Proto citový vztah muže k bývalé partnerce je silnější než vztah ženy k expartnerovi, muži se z rozchodů hůře vzpamatovávají a méně dávají návrhy na rozchod i rozvod (1:2).

Naopak žena, když najde nového partnera, zcela se mu oddá, aby byl ochoten živit ji i její děti z předchozího vztahu (Ženino: „*Jsi jediný, a proto nejúžasnější*," je pilíř otcovské identity.). Citové vazby k předchozím partnerům by jen narušovaly vztah ke stávajícímu muži mechanismem rozptýlené odpovědnosti (ať se o ni postará ten druhý), proto ženy snadněji minulé partnery odřezávají. Proto **ženy důvodně žárlí na mužovy bývalky, ale muž spíše žárlí na nové potenciální partnery**. V tomto směru je i větší nebezpečí nevěry a vyplývají z toho i základní doporučení pro jednotlivá pohlaví, viz níže.

Kognitivní disonance u nevěrných partnerů a pocity viny
Teorie kognitivní disonance Leona Festingera říká, že pokud jsou dvě kognice v rozporu, vyvolávají psychické napětí, které dotyčný řeší potlačením jedné kognice. Kognice je obecný termín pro jakýkoli mentální obsah – může to být znalost, touha či identita ap. Přirozenou potřebou muže je chránit svou ženu, aby jí nikdo neubližoval. Kdyby jí například někdo na chodníku dal facku, či na ni začal křičet, má muž instinktivní potřebu ji bránit proti agresorovi. Tato potřeba je první kognice. Druhou kognicí je vědomí, že kdyby žena věděla, že jí je nevěrný, ublížil by jí víc, než jak jí může ublížit jakýkoli bezdomovec na chodníku. Vzniká tedy kognitivní disonance: „*Mám potřebu chránit svou ženu, aby jí nikdo neubližoval, ale sám jsem ten, kdo jí ubližuje nejvíc*." Ženy to mají analogicky.

Tato kognitivní disonance vytváří napětí, které všelijak deformuje uvažování nevěrných lidí a vidíme plejádu nejrůznějších obranných reakcí. Nejčastější je bagatelizace nevěry, devalvace věrného partnera, přehnané silácké chování, odčiňování viny doma, pocity méněcennosti (někdy překompenzované), sebeobviňování, očekávání trestu, představování si nevěry ženy, nárůst vlastních sklonů k žárlivosti, filozofování o tom, co je a co není nevěra, provokování věrného partnera, aby udělal scénu (a tím se také provinil). Zkrátka těžko můžeme tento seznam uzavřít nějakým definitivním výčtem, ale je třeba si uvědomit, že kognitivní disonance u nevěry je mocný zdroj motivace a může mít na svědomí mnoho zdánlivě nepochopitelného chování nevěrných lidí.

Jeden z vedlejších projevů této disonance je **ztráta mužské sebejistoty**. Tu můžeme vidět na Sovákovi z filmu Marečku podejte mi pero. Ten ve všech prostředích, kde se pohybuje, podává svůj maximální a nejlepší výkon – doma coby otec a manžel, v práci coby top manažer výrobního procesu. Od tohoto vědomí vyčerpaných svých sil se odvozuje jeho pevná identita. Nemá pocit, že by se jen vezl, že by žil na úkor druhých, ale naopak vidí, že kdyby nebylo jeho, svět by na tom byl o dost hůř. To je o řád lepší pocit, než si život jen „užívat". To je totiž pevná identita.

Tato sebejistota chybí nevěrnému muži zejména v oblastech, na kterých mu záleží, například na dětech. Jestliže jeho syn propadá z angličtiny, nebo začne brát na drogy, tak si otec řekne: „*No, kdybys každý čtvrtek nebyl s milenkou, mohl jsi se s ním mohl učit. Kdybys víkendy trávil s dětmi a ne s milenkou, tak by třeba na drogách neskončil.*" Tato „kdyby" hryžou ve svědomí, ať žena o jeho nevěrách ví nebo ne, protože čím víc ho mrzí rodičovský neúspěch, tím víc si uvědomuje, že doma jel celé roky na půl plynu, že za „žabařský" otcovský výkon nemůže čekat nic jiného než žabařský výsledek a s ním i identitu zkrachovalého rodiče (často tzv. totální rodičovské fiasko, kdy se nepovede ani jedno z dětí).
Když ***Sovákovi (z filmu Marečku podejte mi pero) bude žena něco vyčítat a přehání to, pak právě vědomí, že už je na hranici svých sil, mu dává sílu se vymezit vůči ženiným výčitkám: „*A co mám podle tebe dělat? To se mám rozkrájet na pět kousků, abych byl všude?*" Tuto sebejistotu nevěrný muž ztrácí, protože milenka je velký žrout času, ego má vědomí svých velkých nevyužitých rezerv. Prostě mužská identita je ošemetná věc, nelehce se získává, ale muži ji přesto potřebují k pocitu vlastního well-being (osobní pohody). Mužovi dává identitu,

když na hranici svých sil zvítězí nad nějakým drakem, a ne když jede svůj život na půl plynu.

Nevěra versus bigamie aneb nezjišťovat, nezjišťovat, nezjišťovat!
Jedna klientka přišla s následujícím: *„Máme doma krabičku s prezervativy. Ty se ztrácejí a já vím jistě, že ne se mnou." JK: „Dobrá, a co my s tím?" „Prostě uspořádáme společné setkání – já, vy, on a vy mu dokážete, že je mi nevěrný." JK: „A jaké bude DPH? Přidaná hodnota?" „On to skončí." JK: „Tu jistotu odvozujete z čeho?"*

To samozřejmě není správná otázka na klientku, která jedná intuitivně, jak jí srdce velí. To je otázka na odborníky. Při tušené nevěře je spontánní reakcí lidí bez ohledu na pohlaví zpravidla intenzivní špionáž a po potvrzení obav ataka na nevěrného partnera a následná konfrontace se zjištěnými fakty. Tento vzorec chování je tak univerzální a automatický, že asi nechybíme, když jej budeme považovat za evoluční adaptační mechanismus. O to více však překvapuje, že v praktickém poradenství se často setkáváme případy, kdy odhalení nevěry vůbec nevede k ukončení mimomanželského vztahu, tedy žádná výhodná adaptace, ale naopak to bývá začátek vleklé bigamie. V lepším případě pak může podváděná manželka ustlat milence na gauči v obýváku, v horším případě to dopadne takto:

„Ten rozhovor o nevěře jsem vyprovokovala já, protože jsem už o nich nějakou dobu věděla a myslela jsem, že když na něho houknu: ‚Vím o vás!' Tak se zarazí a začne se omlouvat, že to všechno skončí. Bohužel místo toho jsem se dozvěděla, že už má pro mně vymyšlené bydlení."

Ani v prvním případě to nedopadlo o moc lépe. Žena to nakonec nevydržela a vyzradila muži, že o jeho nevěře ví. On též reagoval vcelku vzorově - oddechl si. Místo ukončení nevěry došlo k jejímu faktickému zlegalizovaní. Dřív, když o víkendu chtěl jet na výlet, žena řekla: *„Počkej. Jak na kola? Vždyť jsme se domluvili, že tento týden jedeme k našim." „Ach jo." „Žádný ach jo. Víš to už dva měsíce." A on volá naštvané milence, že „jako sorry".*

Po odhalení nevěry to vypadalo takto. *On: „Jedu o víkendu na kola." Ona: „A bude tam taky ta pipina?" On: „Ale Jani, nezačínej s tím zase. Vždyť už jsme si to řekli."* Najednou jdou rodiče matky stranou, protože milenka jakoby měla na něj stejná práva jako manželka, jinými slovy - nevěra se začala přetvářet v jistý druh bigamie čili dvouženství. Tedy v podobných případech se ženě vyplácí, když dělá, jako že o ničem neví, protože dokud muž s milenkou lezou kanály, tak se ona může s manželem hrdě procházet po ulici. Jakmile se po provalení z nevěry stává bigamie, najednou se manželka stává jednou ze dvou, a je jí jen slabou náplastí, že je „prima inter pares" (první mezi rovnými).

Scéna jakou svět neviděl versus Nezjišťovat?
Vzniká složitá otázka nejen teoretická, ale především praktická. Kdy klientům doporučit, aby odhalili nevěru a udělali partnerovi pořádnou scénu „jakou svět neviděl", a kdy naopak se vyplácí analogie trojího zatloukat, tedy „nezjišťovat, nezjišťovat, nezjišťovat" a tvářím se, že nic nevidím. Osobně mám jen heuristická pravidla:

1. Objeví-li se **podvádění v raném, juvenilním stádiu vztahu**, tzn. do tří let, vyplácí se udělat pořádnou scénu. Nevěra zmizí buď úplně, nebo je zatlačena do totální ilegality, takže milenci musejí své chování mnohem lépe skrývat, což se lidově označuje souslovím, že „lezou kanálama". S tím souvisí i druhé doporučení. V této první fázi vztahu by vše mělo běžet jako po drátkách, tedy samozřejmě bez nevěr. Pokud se v tomto období objeví nevěra, pak jen tento samotný fakt slouží jako dobrý prediktor budoucího vývoje. Tedy uděláme menší chybu, když budeme počítat s tím, že takový partner bude nevěrný vždy, než když budeme naopak předpokládat, že on se změní, že to bylo „jen jednou". Proto je třeba důrazně připomenout klientovi, že je nyní na jeho rozhodnutí, zda bude ochoten partnerovi nevěrné chování tolerovat po celou dobu jejich společného života. Rozhodně se nesmí klientovi slibovat, že partner se změní, že to byla jen náhoda ap. Pokud to je pro něho nepřijatelné a nejsou tam děti, je lepší se okamžitě konsensuálně rozejít. Z emailu NN*: „Jedná se samozřejmě o nevěru. Jsme s přítelem spolu rok. Je nám 25 let. Máme pronajaté*

společné bydlení a až do dnešního dne to byla mezi námi pohádka. Přítel je úžasný fajn chlap, úspěšný v tom, co dělá, stará se o mě, snaží se pomáhat doma, dokonce vaří. Kamkoliv pro mě dojede, se vším pomůže, dává mi najevo, že mě má rád. Blízkost mezi námi nechybí, naopak. jsem ten typ ženské, co ho pochválí, dávám mu najevo, že si ho vážím. To samé dělá on. V tomto ohledu si tedy myslím, že vztah není nijak narušen. Sexuální život je myslím v naprostém pořádku, žádná nuda, ani jeden z nás si myslím nemůžeme stěžovat. ***Bohužel jsem náhodou odhalila, že má mít v pátek schůzku s kamarádkou a z konverzace bylo jasné, že půjde o sex.*** *Ona je patrně zadaná (nejsem si tím jistá), ví, že on je také zadaný. Pro mě to byl obrovský šok. Začalo to lechtivou konverzací a vyžadováním fotek v prádle, což jsem ještě považovala za celkem nevinné, chlapi to dělají a každý si rád někdy zaflirtuje. Myslím si, že z jeho strany jde jen o nějaké rozptýlení, on je ten typ, že by v nefunkčním vztahu nepřetrvával jen ze setrvačnosti, tudíž předpokládám, že jde opravdu jen o sex, zatím to vypadá, že jednorázový. V této situaci bych Vás ráda požádala o radu.“*
JK: „*Vážená paní, to není dobrá zpráva. Pokud muž začíná v tomto období vztahu s nevěrou, měla byste se s tím buď smířit, že to takto bude celý život, nebo se s ním rozejít. Obávám se, že lepší zprávu pro Vás mít nebudu, i když samozřejmě neznám detaily.“*
NN: *„Dobrý den pane doktore, moc děkuji za Vaši pomoc.* ***S přítelem jsme si vše vyříkali, bylo to spíš nedorozumění, věřím tomu, co mi řekl.*** *Radši už po ničem pátrat nebudu. Chtěla bych tedy požádat o zrušení termínu, protože momentálně už není co řešit a slíbila jsem partnerovi, že už se k tomu nebudeme vracet, protože se nic nestalo. A vracet se k tomu opravdu nechci. Omlouvám se, že takto narychlo, ale vyřešilo se to včera, protože už na mě partner poznal, že něco není v pořádku. Ještě jednou děkuji a omlouvám se za komplikace.“*
JK: „*Vážená paní, já bych tomu na Vašem místě moc nevěřil, ale každopádně zrušit termín není problém. Zkuste přesvědčit psa, že má raději žrát trávu, když je masožravec*.“

> Když na začátku vztahu ještě nějakou dobu přetrvává sex s předchozím partnerem, je to pochopitelné a dočasné. Ve zdravém vztahu by se neměla objevit nová nevěra minimálně první tři roky (Klimeš, 2016), tzn. do přechození. Jestliže muž začíná nevěru v prvním roku spokojeného vztahu, jen jako koníček, je nanejvýš pravděpodobné, že tento koníček bude komplikovat jejich vztah až do rozchodu/smrti. Je vidět i uvolnění morálky u ženy – posílat si erotické fotky a flirtování považuje za neškodné chování. Je otázkou, co bude říkat za 20 let manželství.

Pro okolí – pro kamarády, kolegy či příbuzné podváděného - je na místě doporučení, aby pokud o takovém chronickém podvádění ví, aby podváděného partnera o něm informovali dřív, než do vztahu přijdou děti. Díky tomu může podváděný udělat kvalifikované rozhodnutí, jestli si s takovým člověkem vůbec kdy chce pořídit rodinu. Naopak pokud o podvádění víme u páru, který již děti má, tak naopak podváděného před touto informací důkladně chráníme, protože díky, DÍKY, za každý den, kdy o tom ještě neví (výjimky jsou pohlavní choroby).

Výše popsaná agresivní reakce vůči nevěrnému partnerovi evolučně vznikla zřejmě v tomto prvním období vztahu, kdy se vyplácí a kdy většinou docházelo i k oplodnění. Proto se tato reakce geneticky zakódovala, i když v jiných fázích již vztah nezachraňuje, ba mu možná přímo škodí.

2. **Nevěra v přechozeném vztahu nebo po dlouhodobém rodinném soužití**. Pokud se v těchto typech vztahů partner zamiluje, bývá citové okouzlení tak silné, že jakékoli ultimátum či scéna až příliš často vede k rozpadu vztahu. Důvodem je, že přitažlivé síly v této fázi už zdaleka nejsou tak silné jako na počátku. Tedy pokud klienti přicházejí s touhou udělat partnerovi pořádnou scénu, je úkolem poradce tento jejich přirozený sklon brzdit, popřípadě je upozornit, že je to hop-trop akce.

Již zmíněná **obecná zásada pro hop-trop akce je, že se do nich pouštíme až tehdy, když a) není co ztratit, b) jsem připraven unést obě varianty.** Proto úkolem poradce je, projít s klientem důkladně obě

varianty hop-trop akce. Tedy ano, může se stát, že podvádějící manžel se chytí za nos a s nevěrou přestane, ale stejně, ba možná ještě víc je pravděpodobné, že uslyší: „*Když už o tom, Jani, načínáš mluvit. Tak ano. Já už to zabalil. Víš, ona je naprosto úžasná v posteli a navíc má pevná prsa jak osmnáctka.*“ Tedy do hop-trop akce by tedy měl klient jít, až když je ochoten unést i toto druhé, „trop“ vyústění celé akce. Dále je třeba klientům připomínat, že většinou mají hodně času na rozhodnutí. Není třeba to rozhodnout do týdne, ba ani do měsíce. Opravdu nejde o hodiny. Proto by měli dělat rozhodnutí, které je výhodné pro jejich život, ne jen ulevit horké hlavě.

Primární a sekundární poškození při nevěře

U nevěry je primárními následky vše, co tam nemůže nebýt, tedy vše, co se týká podvádějícího partnera. Od vědomí „jsem nevěrný, dělám něco, co není správné, co by druhému ublížilo, kdyby to věděl“, přes pohlavní choroby až po ztrátu času věnovanou milence, milenci. Tyto následky mohou být zčásti i pozitivní, ale negativní většinou převládají.

Za sekundární následky označíme všechny změny, které u nevěry být mohou, ale i nemusejí, tedy zejména procesy, které běží v podváděném partnerovi po odhalení nevěry. Změna identity, tzn. vědomí „jsem podváděný“, ztráta existenční jistoty a pákový efekt vedou často k chronickému narušení integrity osobnosti podváděného partnera. Opět někdy nevěra spustí procesy, které v konečném důsledku mohou být přínosné, například změnu chování k lepšímu, životní bilanci ap. Bohužel většinou tento pozitivní přínos se nedá předvídat.

Protože sekundárním následkům se můžeme vyhnout, proto musíme brzdit všechny pravdomluvné podvádějící partnery, že následky pákového efektu bývají mnohem horší než provinění lži či neoznámení. Pravdomluvnost je jistě dobrá věc, ale pákový efekt je opravdu velké postižení. Takže pokud není v silách podvádějícího zabránit nevěře (sociální tlak, zamilovanost ap.), je jeho následnou morální povinností (pravidlo menšího zla), uchránit podváděného před informací o nevěře ušetřit, a tak zabránit sekundárním následkům nevěry, které často bývají větší než primární.

Protože podváděný se může, ale i nemusí o nevěře svého partnera dozvědět, musíme tyto zpravidla degenerativní procesy považovat za sekundární, druhotné, a tedy i zbytečné poškození podváděného. Tomu se může podvádějící vyhnout alespoň tím, že nevěru bude důkladně skrývat, „zatloukat“. Bohužel fakt, že se jedná o *druhotné* postižení ještě vůbec neznamená, že je *bezvýznamné*, naopak psychické dopady i jednorázové nevěry, tzv. „jen o sexu“, na psychiku podváděného mohou přetrvávat i několik let. U podmořského zemětřesení je vlna tsunami též sekundární, druhotná, a přesto napáchá více škody než zemětřesení samo.

Většina lidí svou nevěru více nebo méně tají. Výjimkou jsou hysterické či novějším termínem histriónské poruchy osobnosti (F60.4) kteří využívají žárlivost partnera jako autostimulaci. Zcela jinou výjimku představoval jeden zamindrákovaný muž, kterého svedla sekretářka, když dostat funkci v práci. (Napřímo mu sáhla do rozkroku.) Ten si vylezl v teplácích na balkón a na vědomost všem vykřičel do ulice výrok o vlastní identitě: „*I Pepa Novák má milenku!!!*“ Ale, až na podobné kuriozity, je třeba počítat, že hlavním kanálem prozrazení nevěry je telefon, popř. počítač. Podezření „partner je mi nevěrný“ zakládá zpravidla změna chování podvádějícího.

Nejen pro chronicky nevěrné lidi platí pravidlo:

> Jako každý řidič ví, jaké má auto, zda off-road do terénu, nebo vyhlídkový cabriolet do hezkého počasí, tak i každý partner tuší, na co je stavěn jeho protějšek.

Ano, jsou ženy, které s nevěrou nedělají cavyky: „*Ať má milenek, kolik chce, ale hlavně ať neopouští rodinu.*“ Naproti tomu jsem viděl řadu vztahů, které se rozpadly po první nevěře přes veškeré úsilí o jejich záchranu ze všech stran. Tedy pokud někdo má křehký model, měl by si dvacetkrát rozmyslet, jestli se bude pouštět do nějakých „skopičin“ s nevěrou, protože předem nepředvídané ztráty bývají často bolestnější a dlouhodobější, než kdy prve podvádějící čekal. Neriskuje nějaké hezké chvilky, ale riskuje rozpad rodiny.

Doporučení pro partnery, kteří se rozhodnout neodhalovat zjištěnou nevěru

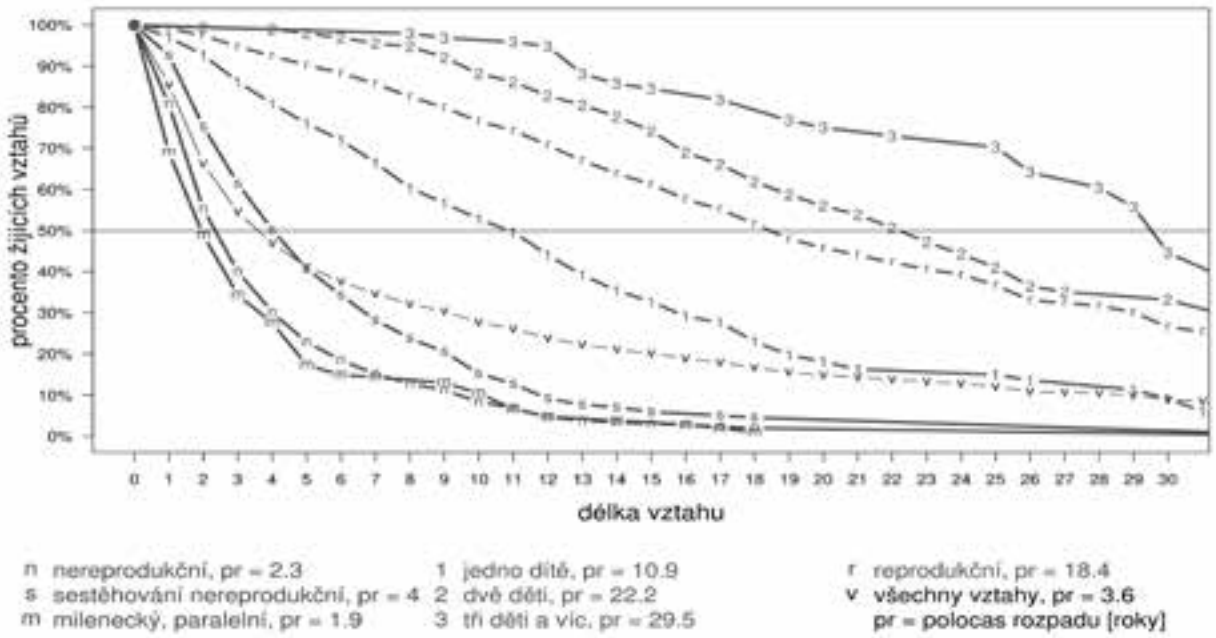
Pro klienty, kteří nejsou s to unést odhalení nevěry, je jedna potěšující zpráva. Milenecké vztahy mají velmi krátký poločas rozpadu, tzn. medián. Je to něco přes rok a půl u dlouhodobých nevěr, krátkodobé mají naprosto jepičí trvání. Proto čas většinou hraje pro „zákonnou" partnerku. Je to boj nervů, hra o čas. Základní doporučení vždy vycházelo z tohoto faktu. Například dr. Plzák prý v těchto situacích doporučoval následující itinerář:

A. Řeknete partnerovi, že **o milence nepadne doma ani slovo**. Nebudete partnerovi strkat nos do toho, co si dělá ve volném čase, ale každopádně pro vás dva ta druhá neexistuje. On o ní nebude mluvit, nebude s ní smskovat v obýváku, telefonovat ze záchodu a manželka na oplátku nebude po ničem pátrat.
B. Jeho **„nový koníček" ani v nejmenším nenaruší chod rodiny**, a to včetně financí. To neznamená, že se partner nepřetíží kopou nových povinností podle pravidla „má čas na milenky, ať si ho najde i na děti". Ale stejně tak nebude mít žádné extra úlevy.
C. **Za rok si sedneme a popovídáme si, co dál**. Za rok vychladnou všechny strany. Většina nevěr se do té doby rozpadne. Pokud ne, může žena udělat případné rozhodnutí o rozvodu s mnohem klidnější hlavou a navíc tento čas se dá započítat do „vdovského času", tedy času, který potřebujeme, aby se naše hlava oprostila od předchozího vztahu, kdy jakékoli nové partnerské vztahy mají tak jako tak nevalnou perspektivu.

Toto doporučení vyjma krátkého mediánu mileneckých vztahů reflektuje i fakt, že na začátku nevěry je mnoho podvádějících zamilovaných a nemá velký smysl vynášet jakákoliv ultimáta u lidí, kteří splňují definici hypománie (F30.0).

Kaplan Meierovy křivky přežití partnerských vztahů podle různých kritérií

Na ose x je trvání vztahů v letech, na ose y podíl ještě žijících vztahů v dané době. Jedná se o všechny vztahy daných lidí delší než rok. Kontrastní rozdíl je mezi reprodukčními vztahy a vztahy bez dětí. Hladina 50 % udává medián neboli poločas rozpadu, tedy dobu, za kterou se rozpadne právě polovina vztahů dané kategorie. Z grafu můžeme vyčíst, že u mileneckých vztahů, které přežily první „narozeniny", je poločas rozpadu nejmenší, asi 1,8 roku. To je velmi málo, například přechozené vztahy (sestěhování nereprodukční) mají poločas rozpadu 4 roky, vztahy reprodukční 19,5 roku ap.



(zdroj: autor)

Aplikace Plzákova návodu pro muže
Plzákovo doporučení bývá sice bolestné, trvá dlouho, má ale velmi dobrou účinnost právě proto, že muži jsou k ženám vázáni mnohem stabilnější citovou vazbou. Proto nejlépe funguje v případě krize středního věku u mužů (více viz: http://krizestrednihoveku.klimes.us).

V praxi by se ale hodilo mít podobně efektivní doporučení pro muže, kteří zjistili, že se jim žena zamilovala do jiného. Pro muže existuje jedno doporučení, které je vcelku dokonale funkční, a to se jmenuje **prevence**, čili **netýrat ženu**.

Ženy jsou povětšinou přirozeně věrné. Pokud je muž udržuje v mírně spokojeném stavu, žena třeba celý život nepocítí ani jednou touhu po nevěře. Muži zhusta zacházejí se vztahy velmi ledabyle, a začínají jim věnovat řádnou péči, až ve chvíli, kdy jim shoří stodola nad hlavou. Najednou začnou sekat latinu a hrozně se diví, že to na jejich ženu neudělalo ale vůbec žádný dojem. Najednou chtějí svatbu, najednou chtějí rodinu, klečí s pugétem růží a slyší větu: „*Proč jsi s tím nepřišel před třemi měsíci. To bych ti skočila okolo krku, ale teď už je pozdě.*“ *„Ale vše se dá opravit!!*!“ „*Ne, ve mně se něco zlomilo.“*

Láska žen je totiž přepínací, jakmile se citově od minulého muže odříznou, tak ten uslyší ortel: „ *Víš, ve mně se něco zlomilo, moje láska vyhasla.“* Jinými slovy ženy mají pocit, že láska je externalita, která nemá nic společného s jejich vůlí, přichází si a odchází, jak si jí zlíbí, a ony samy s tím nemohou zhola nic udělat. Jak se ženě láska změní v soucit, není moc cesty zpět. Jen velmi málo žen je schopno jít proti hlasu svého srdce.

Když už hoří stodola, není mnoho taktik pro muže a navíc mají obecně malou účinnost:

A. **Hop-trop akce „udělat scénu, jakou svět neviděl“.**
   Ano, známe případy, kdy to zafungovalo, zvláště v začátku mileneckého vztahu, ale zřejmě to ve většině případů nefunguje. Horší je ale fakt, že to bývá nevratná akce, nedá se vrátit zpět, prostě poslední kapka, která utvrdí ženu, že „zpět rozhodně nikdy“. Většinou tuto akci poradce nedoporučuje, ale muž ji zkrátka udělá spontánně, protože mu vytečou nervy.
   Mnoho mužů říká, že jak znají svou ženu, tak je předem marný pokus. Zcela kontraproduktivní je to též v případech, kdy žena od muže odchází, protože se chová jako grobián, kdy na ni řve, ponižuje, natož když ji bije. Pak taková scén odchod ještě akceleruje.
B. **Vyhrožování sebevraždou, vydírání přes děti a jiné hry na city**
   Jednak na to musí mít muž žaludek a stejně to nemá velkou účinnost.
C. **Začít sekat latinu, starat se o děti, fungovat jako vzorný otec či manžel, a doufat, že ženě její nový vztah nevyjde.**
   Aplikování Plzákovy taktiky s prohozenými pohlavími je asi nejúspěšnější taktika, kterou se většinou moc nepokazí, ale ani ta nemá u žen nějakou oslnivou účinnost.

Hlavní zásada pro muže zní – **za žádnou cenu se neodstěhovat ze společné domácnosti**. (Výjimkou je, pokud hrozí nebezpečí vraždy.) Muž musí kontrolovat teritorium, kde jsou děti, protože, kde jsou děti, tam je zpravidla i matka. Tato kombinace – děti, domov a vzorný muž – někdy dokáže přemluvit ženu k návratu a sebeobětování se pro rodinu (tak to žena v tomto okamžiku cítí). Započatou změnu chování pak ale musí muž držet i nadále, neboť ženino rozhodnutí vrátit se visí na tenkých nitkách.

Je pravda, že většina mužů si začíná vážit vztahů, až když o ně přijde. Musejí projít touto těžkou ztrátou. To je též námět spousty filmů (např. Ivanovo medvědí období v Mrazíkovi). Existuje snad jediný preventivní nástroj, jak toto nebezpečí efektivně umenšovat. Tím je morální a ideologický výcvik mužů v ohleduplnosti vůči ženám od raného dětství (pomáhat s taškou, pouštět první do dveří, nechat sednout v autobuse ap.) a hodnotové nastavení primární rodiny, kde se drží vztahy a rodina ve velké úctě. Bohužel toto není trend, kam se ubírá moderní „nenásilná“ výchova, ani samy feministky tento fakt ve svých teoriích nezohledňují. Jinými slovy děti se vedou k programovému egocentrismu a ženy se později diví, že mužům bezohledný egocentrický pohled na svět zcela

vyhovuje. Cenou za toto jsou právě rozpady rodin, následné války o děti, ale to zpravidla nejsou vratné procesy (Mrazík je opravdu pohádka à la Zkrocení zlého muže).

Známe samozřejmě případy, kdy muž má nevěrnou ženu, aniž má na tom jakoukoli citelnou vinu, viz Werichova pohádka Fimfárum. Dále jsou ženy, které mají v krvi válečnou r-strategii, tedy bývají intenzivně promiskuitní. Za všechny výrok jedné studentky: „*Tak jsem seděla v aule a koukala se po spolužácích a uvědomila jsem si, že tam není ani jeden, se kterým bych se alespoň jednou nevyspala.*“ Tento výrok opačně nefunguje. V aulách nesedávají kluci, kteří se vyspali se všemi holkami z ročníku. Bohužel toto chování neovládá ani ta dívka, ani její případný partner. Na nevěrné typy obecně není žádná zázračná rada. Většinou si žijí ve své postelové subkultuře.

Nastavte přibližnou symetrii mezi dobou chození a dobou rozhodování pro rozchod
Jeden klient se mě ptal, proč manželští poradci se vždy snaží vztahy zachraňovat. Upozornil jsem ho, že především není pravda, že všichni se ho snaží zachraňovat, že přístupy jsou různé. Ale že je nepřehlédnutelný rozdíl mezi svatbou či založením rodiny a rozchodem. Když lidé zvažují svatbu, tak si opravdu dávají na čas, donekonečna zvažují pro i proti, přeci jenom je to rozhodnutí na celý život atd. Když se chtějí rozejít, jsou s tím často hotovi za pět dnů, i když i nyní je to téměř neodvolatelné rozhodnutí na celý život a navíc zhusta bývají ve hře i děti. Na svatbu pět let, na rozchod pět dnů? Není to nepoměr? Co s ním?

Na místě je kompenzační doporučení: **Brzdit nekonečné přemítání o svatbě – ve zralém věku udělat rozhodnutí do dvou let a naopak velmi protahovat rozchody, aby na tak závažné rozhodnutí byl alespoň rok.**

Další příměr, který mám pro podváděné partnery, je z námořnického prostředí. „*Když jste na škuneru a v boku zeje díra zvíci pomeranče. Tak bez ohledu na otázku, kdo za to může, to v praxi znamená, buď díru ucpat, nebo když to nejde, tak pořád pumpovat. Dvacet čtyři hodin se střídat u pumpy. Ano, prekérní situace. Je to ale důvod, abychom okamžitě skočili přes palubu do rozbouřených vod na rendezvous se žraloky? Jo, něco jiného by bylo, kdyby právě projížděl okolo Richard Bláha s jachtičkou. Inu, tak je možno přeskočit, ale bohužel většina podváděných partnerů kolem sebe žádného Ríšu nemá. Mají jen díru v lodi, vztek na podvádějícího partnera a možnost skočit po hlavě ke žralokům.*“

Vztek nebývá dobrým rádcem, ale hlavně nebývá rádcem ve prospěch podváděného partnera. Partneři musejí především počítat s tím, že se uzavřou kohouty různých penězotoků, kreditních karet, klíčů od auta, o válkách o děti a majetek ani nemluvě. I proto je lépe si rok promýšlet různé strategie, než v tom chaosu vypálit do vzduchu vztahový ohňostroj.

Po odhalení nevěry jsou vcelku tři scénáře:
- buď podvádějící nevěru ukončí (lépe ututlá),
- nebo podváděný vztah se rozpadne či všelijak zdegeneruje,
- nebo z monogamního vztahu se stane více nebo méně oficiálně přiznaná bigamie až polygynie.

Nevěra se transformuje do bigamie a vzniká soupeření dvou typů bigamie
Postkřesťanská společnost začíná experimentovat a pomalu znovuobjevovat, o čem je bigamie. Ta se totiž dá charakterizovat bonmotem: „*Nespokojený chlap mezi dvěma nespokojenými ženami.*“

Důvod nespokojenosti je dán rozdílnou investicí jednotlivých pohlaví do rodičovství. Trochu anekdoticky to vykládám posluchačům pomocí slovní úlohy a axiómu: „*Žena potřebuje k výchově dětí π/2 chlapa (čteno pí půl).*“ π/2 je přibližně jeden a půl chlapa, jinými slovy i jeden chlap je málo, i jeden chlap je nedostatkové zboží. V monogamním svazku chybějící polovinu muže při výchově suplují prarodiče, au-pair, chůvy, starší sourozenci a kamarádi. Kvůli tomuto chronickému nedostatku se žena nebude chtít o muže dobrovolně dělit s jinou ženou, a tak vzniká exkluzivní vztah mezi mužem a ženou.

Tedy, máme slovní úlohu jak ve škole:

Jsou dány dvě ženy, které se dělí o jednoho muže. Spočítejte, jaká část muže každé ženě při výchově chybí?

Řešení úlohy: Když se při bigynii dvě ženy dělí o jednoho muže, tak potřebují dohromady přibližně π mužů (2×π/2). Mají jednoho, ergo, chybí jim přibližně dva muži, tzn. přibližně muž na ženu.

Odpověď slovní úlohy: Každé ženě chybí právě jeden celý muž, což je definice vdovy.

Definici **praktické vdovy** najdeme v Márquezově knize Sto roků samoty: *„Fernanda si uvědomila, že je vdovou, které ještě neumřel manžel.“*

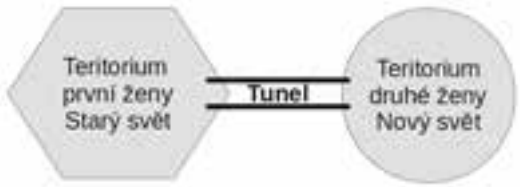
Ženy v bigamii totiž nemají pocit, že jim chybí nepatrný kousíček času, kdy je muž pryč. Ony mají pocit, že jsou zcela bez muže a mají pochopitelně vztek. Kdo za to může? On! Milenka! Bohužel naprosto stejný pocit má i ta druhá žena a muž se tedy stává terčem agrese z obou stran. Q.E.D. Quod erat demonstrandum, neboli to je konec důkazu, proč bigamie v praxi znamená nespokojený chlap mezi dvěma nespokojenými ženami, které se cítí hůř než vdovy.

Počáteční vize muže jsou však jiné. Jeho π/2 nezajímá, on má jinou „pravoúhlou“ představu – vizi krásného velkého domu, který by on koupil, a kde by všichni pospolu žili v nerozdělné jednotě: „*Já nechápu, proč se nemůžete dohodnout? Vždyť obě jste fajn holky a já vás mám obě rád.*“ Mužova představa je tedy vize harému. Harémová bigamie je svou podstatou ochranitelská. Má ji například gorilí samec, který chrání své teritorium a samice před vnějším nebezpečím, ale o výchovu potomstva nejeví žádný zájem.

Netřeba dodávat, že lidské samice o takové gorilí návrhy jeví pramalý zájem. Výsledkem je tvrdá bitka, kde slabší ustoupí. Slabší v tomto případě je muž, tedy ze dvou variant bigamie – mužské harémové, ochranitelské versus ženské bigamie s bojem o zdroje – vítězí ženská a vytváří se tunelový efekt. (Nejstaršímu muži, kterého jsem viděl prosazovat harémovou bigamii, bylo 75. Chtěl do přízemí rodinného domu nastěhovat svou novou 60letou milenku. Prý je tam dost místa pro všechny. Zdá se tedy, že toto uvažování mužů je geneticky zakódováno.)

Muži preferovaná, leč nerealizovatelná představa harémové bigamie/polygamie

Typ ochranitelská polygamie



Ženami tolerovaná teritoriální, tunelová bigamie

Typ boj o zdroje, resources

Tunelový efekt jsou dvě teritoria čili domácnosti dvou žen, které jsou propojeny tunelem. Tím tunelem občas propluje muž a dodejme, že nejlépe nahý. Proč nahý? Protože ženám nedělá dobře, když se před nimi producíruje v mikině od té druhé, nebo když voní aviváží té druhé ženy, když jim nosí věci té druhé: „*Víš, Jarka zhubla a tahle sukně už jí není. Nechceš si ji zkusit? Ještě je neobnošená.“* nebo „*Jarčiny děti si už nehrají s tímhle jeřábem, tak jsem ho přinesl našim dětem.“* s tichým dovětkem *“aby ti překážel v obýváku a průběžně ti připomínal, kde jsem, když se ti po mě nejvíc stýská*“.

Tunelová bigamie, neboli sekvenční exkluzivní vztah, je jediná varianta bigamie, kterou jsou ženy ochotny se skřípěním zubů tolerovat. V praxi to od muže vyžaduje dodržovat pravidla, které on nikdy nepředjímal a která mu připadají zbytečná vzhledem k jeho harémovému pojetí bigamie. Například dítě má narozeninovou oslavu a on by na ni rád pozval svou novou partnerku. Následně se hrozně urazí, že jeho exmanželka je ostře proti, stejně jako sám syn.

Problém při tomto modelu je styk s dětmi, když totiž tím tunelem nemá onen muž procházet sám, ale má si na výlet k té druhé vzít i děti z prvního vztahu. To je samozřejmě proti přirozenosti ženy, tedy proti charakteru exkluzivního partnerského vztahu, ale dětem samotným to v principu nemusí tolik vadit, protože vztah dítě – rodič není exkluzivní, ale inkluzivní. Láska dítěte k jednomu rodiči nevylučuje lásku k druhému, tedy může mezi rodičovské autority zakomponovat (inkludovat) jiné lidi – nejen novou partnerku otce, ale i prarodiče, tetu, strýce, učitelky ve školce, sousedy ap. Tedy s přijetím autority druhé ženy děti nemají v principu problém.

To však ale neznamená, že i na straně dítěte se nemohou objevit jiné závažné překážky. Například když dítě je obránce vztahu, tedy vší svou osobností je proti rozchodu svých rodičů. Novou partnerku nenávidí coby „zlého uzurpátora“. V takových případech je dobré, po pubertě dokonce i nutné, přání dítěte respektovat a nenutit je do styku s novým partnerem či partnerkou, protože to dítě vnímá asi tak, jako kdybychom nutili ženu pracovat v jedné kanceláři s někým, kdo ji brutálně znásilnil. (více viz: http://prechod.klimes.us)

Tímto směrem tlačí samci

Biandrie	**Monogamie**	**Bigynie**
(dva samci na jednu samici)	**(jedna samice jeden samec)**	**(dvě samice na jednoho samce)**

(zdroj: autor)

Typy polygamie typu „boj o zdroje“

Z výzkumů sociobiologie a etologie vyplývá, že polygamií, kde není základem ochranitelství, ale boj o zdroje, resources, vzniká i v jednom ekosystému kontinuita od biandrie až po polygynii, kde zájmy jednotlivých pohlaví jsou protichůdné. To se týká nejen lidí, ale všech zkoumaných živočišných druhů. Monogamie pak představuje v naprosté většině lidských společenství oboustranně přijatelný kompromis, jehož nespornou výhodou je jednoduchá logistika. Například v Tibetu, kde je velká bída, tzn. nedostatek zdrojů, se vyplácí, když si dva bratři berou jednu ženu. V praxi to znamená, že se o ni dělí tak, aby to bylo spravedlivé, tzn. jeden den já, druhý ty. Tedy žena může zapomenout na luxus monogamie: „Teď ne, dnes mě bolí hlava,“ protože podle zákona sdílené frustrace se vyvažují ne dvě frustrace – muže versus ženy, ale hned frustrace a partnerské potřeby tří lidí, což je mnohem složitější. Na druhou stranu v tom samém prostředí bohatší muži si pořizují dvě ženy, tedy vedle sebe koexistuje biandrie, s monogamii i polygynií.

Harémový typ bigamie je v našich podmínkách vzácný, protože u nás nejsou splněny podmínky pro jeho vznik. Především samec musí být schopen kontrolovat své teritorium a zabránit samicím, aby se pářily s jinými samci. To je možné snad v izolovaných oázách či karavanách na poušti, ale ne v mírném pásu. Z toho mimochodem vyplývá, že tento druh polygamie bývá často pro samice nedobrovolný. I agrese mezi samci je u lidí mnohem

menší než třeba u goril a je tvrdě trestaná, tedy s tímto druhem harémové bigamie (soužití dvou žen v jednom bytě) se setkáme jen velice zřídka a zpravidla u chudších vrstev, protože bohatší vrstvy, např. David Rath, si mohou dovolit koupit svým několika ženám více domů, a tak okamžitě vzniká tunelový efekt a bigamie typu boj o zdroje.

Jestliže žena potřebuje k výchově jeden a půl chlapa, pak je pro ni nepředstavitelné, aby se o svého muže dělila s jinou.

„Dnes jsem byla na slavnostech v Horní Dolní a on si mě tam našel, přišel mi zalichotit, jak mi to moc sluší a zároveň ve své blízkosti měl tu, která uspokojila jeho potřeby po všech stránkách. Když sem napíšu, že aniž bych zprvu věděla, že je to ona, už od pohledu mi byla nesympatická. Odešla jsem, protože přede mnou šel k ní a začal ji objímat a taky ji zasypával polibky a to já jsem prostě neunesla, raději jsem se přesunula jinam. Jenže on mi pak napsal esemesku, že je moc rád, že mě viděl a zda tam ještě jsem, že mě s ní chce seznámit. Nevěřícně jsem koukala do telefonu, protože mi zasadil ránu a má následovat další? Nevím, kde jsem sebrala odvahu, odpověděla jsem, to mě chceš seznámit jako tu, se kterou jsi byl na kolejích a na posedu? Tu, kvůli které jsi mě opustil, protože jsi dal přednost jí? Možná to bylo kruté, ale emoce u mě pracují dost efektivně.“

Přetlačování pohlaví v prosazování monogamie versus polygynie

Muž instinktivně tlačí ženu do harémového typu polygynie, což je pro ni naprosto nepředstavitelné. Ona pak stejně automaticky nutí muže zde do monogamie, popř. jindy do tunelového typu polygynie, když není zbytí.

Bigamie znamená přísnější pravidla než monogamie

Muži si velice často neuvědomují, co pro ně bude bigamie představovat. Jejich naivní vize končí u lechtivých představ švédské trojky. V praxi pak vidíme, že takový muž jen pasivně přihlíží, jak se jeho „milované ženy“ mezi sebou mydlí a zmůže se jen na rozpačité intervence stylu: „*Holky, nehádejte se. Holky, neperte se. Holky, mějte se rády*!“ Ty pak na něj mají neskutečný vztek, že není schopen se rozhodnout a je rozsoudit. Jde pak jen o to, které první dojde trpělivost, a rozejde se s ním.

Nad jiné ilustrativní je tento příběh:

Muž čeká se svou dlouholetou partnerkou dítě. Mezi tím si pořídil na diskotéce nějakou „mladou krev“, která se ovšem nehodlá smířit s tím, že on má ženu. Dělá mu scény a on jí vždy uchlácholí sliby. Jí docházejí nervy, tak píše jeho ženě. Manželka si ale myslí, že mezi jejím mužem a milenkou je konec. Když tu na Štědrý večer jí po emailu přišel dárek. Nějaký „anonymní přítel“ jí poslal erotické fotky, na kterých je její manžel s milenkou. Samozřejmě že milenka potřebuje, aby jí manželka pomohla a byla to ona, kdo vyhodí manžela z bytu rovnou do její náruče. Žena – tou dobou v osmém měsíci těhotenství – z toho div neporodila. Ptal jsem se toho muže: *„Kdybych já udělal něco, z čeho by vaše žena na fleku předčasně porodila, co byste se mnou udělal?“ „No to bych vás asi zabil...“ „Jasně. I v práci si taky umíte umravnit zaměstnance. Jak to, že stejně neumravníte milenku? Když už se bláhově pouštíte do bigamie, tak holt musíte počítat s tím, že vám budou nadávat ze všech stran a navíc to budete muset být vy, kdo řekne: ‚Ty jsi jednička!‘ a té druhé: ‚Ty budeš zticha!‘“*

Chammurapi vládl Babylónu v letech 1792 –1750 př. Kr. a jeho zákoník vytesaný do stély je tedy z dob, kdy byla bigamie běžná. Je zajímavý z psychologického hlediska již proto, že kodifikuje pravidla, kterými se řídila. Jak se ukázalo, podle těchto pravidel se řídil i biblický Abrahám (Abram), když řešil neplodnost své první ženy Sáry. Jeho příběh je dodnes návodný pro muže, kteří se nerozvážně pouštějí do bigamie, totiž v tom, že jasně určil, kdo z žen bude jednička a kdo dvojka:

Sáraj, žena Abramova, mu nerodila. Měla egyptskou otrokyni, která se jmenovala Hagar. Jednou řekla Sáraj Abramovi: „Hle, Hospodin mi nedopřál, abych rodila, vejdi tedy k mé otrokyni, snad budu mít syna z ní.“ Abram Sárajiny rady uposlechl. Vzala tedy Abramova žena Sáraj svou otrokyni, Hagaru egyptskou, deset let po tom, co se Abram usadil v kenaanské zemi, a dala ji svému muži Abramovi za ženu. I vešel k Hagaře a ona otěhotněla.

Když viděla, že je těhotná, přestala si své paní vážit. Tu řekla Sáraj Abramovi: „Mé příkoří musíš odčinit. Sama jsem ti dala svoji otrokyni do náruče, ale ona, jakmile uviděla, že je těhotná, přestala si mě vážit. Ať mezi mnou a tebou rozsoudí Hospodin.“ ***Abram Sáraji odvětil: „Hle, otrokyně je v tvých rukou, nalož s ní, jak uznáš za dobré.“*** *Od té doby ji Sáraj pokořovala tak, že Hagar od ní uprchla. (Gn 16, 1nn.)*

Kdo píše anonymní dopisy?
Už na škole nám říkali, že většinou milenky, proto překvapí, že to stále není součástí obecného povědomí.

„Naposledy jsem psala, jak je manžel v lázních, že zřejmě flirtuje, a že mám nutkání mu kontrolovat mail i jeho diskuse na fb. No, udělala jsem to, našla jsem.....byl to hnus, jinak se to nedá popsat, sice nic konkrétního, ale zvolila jsem strategii, kterou jste též někde psal, nic nedat znát a pracovat.....no, přijel z lázní a vše vypadalo, že bude dobře. Začátkem října mi však přišla první nechutná SMS: „nech už Járu na pokoji, stejně máš parohy jako polární sob a dál porostou a bude jiná nebo už možná je, raději si zašij svoji kvasinkovou buchtu“, no to jsem myslela že mě hrábne, protože před 7 lety mi chodilo něco podobného, hlavně ten obrat „parohy jako polární sob“ byl stejný. Řekla jsem o tom manželovi, ten se ihned (prý) spojil se svými policajtskými kamarády, aby dotyčného našel a potrestal. Ukazoval mi dokonce jeho odeslané sms na to anonymní číslo, no šílenosti. Druhý den přišla další, že si chci udržet chlapa za každou cenu, že nemám žádnou hrdost nebo něco v tom smyslu. Zase na to číslo psal několik sms, vyhrožoval dotyčnému, že když do 48 hodin přizná barvu, tak že z toho nic dělat nebude, jinak že uvidí. Dokonce mi ukazoval v mobilu aplikaci, kterou mu (prý) poslal ten policajtskej kámoš, ukazovala, že mobil je u našich sousedů (moje sestra s rodinou), takže určitě už nepřichází v úvahu nadále setrvávat v tomto prostředí, že to je hrozné, také podezíral mého otce, svou sestru a další. No, v poslední říjnový den mi přišla zatím poslední SMS: „Předpokládám, že jsi odpovědi na mé SMS četla a moc mi nevěříš, ale to už je jedno, on dokáže jenom lhát, slibovat a nakonec vyhrožovat, ale to znáš a asi ti to vyhovuje, tak si ho užij, já končím“

Na pochopení této manipulace je třeba se vrátit výše k **unistabilní potenciální jámě**. Tento email píše manželka Jana, anonymní dopisy píše milenka Monika. Je vidět, že dostat Karla do postele není pro milenkou žádný problém. Problém je dostat ho k oltáři, aby se stala řádnou ženou a ne mimořádnou a občasnou milenkou. Když už jí dojdou všechny její oblíbené techniky (vábení na sex, dobré jídlo, domácí pohodu, či scény a výčitky), zjistí, že potřebuje, aby jí s Karlem někdo pomohl. Proto spoléhá na to, že instinktivní reakce manželky na zjištěnou nevěru bude vykopnout muže z domu, ze svého teritoria. Je to samozřejmě poslední hop-trop akce s mizivou nadějí na úspěch, ale v této době stejně není co ztratit. Takže takový anonymní dopis je de facto laskavá žádost milenky k manželce: *„Prosím tě, mohla bys mi pomoci ho přemístit od tebe ke mně domů? Nejlépe mu sbal pět švestek a stante pede ho pošli ke mně.“* Je zajímavé, kolik manželek na tuto žádost milenky vyhoví a opravdu muže z domu poslušně vykopnou.

V těchto případech připomínám ženám, že jejich prožívání je diametrálně odlišné od reálného stavu. V realitě se milenka hroutí a už vztah s jejich mužem vzdává. Je tak zoufalá, že píše i anonymní dopisy. Tedy jakmile manželka dostane anonymní dopis, měla by se zaradovat, protože vítězství nad milenkou je už její. Místo bouchání šampaňského a oslav jdou ženy ale vyhodit muže z domu, aby milenky, chuděry nemusely déle čekat.

Nejlepší reakce manželky na anonymní dopis odhalující nevěru jejího manžela je *žádná* reakce vůči milence, občas i vůči muži. Milenka to za chvíli sama zabalí. Spíš je třeba udělat bilanci, zda manželka sama může soužití s manželem nějak zlepšit. Někdy může, někdy ne.

Jedna klientka si všimla, že když je její muž na služební cestě, tak má dovolenou i kolegyně, která pracuje u stolu naproti ní. Bylo to správně tušení. Neřekla nic ani jí, ani muži, ale začala s mužem intenzivně spát a víc se mu věnovat. Najednou začal muž jezdit na pracovní cesty s ní. Kolegyně začala trousit významné poznámky, které klientka ignorovala. Nakonec kolegyně napsala jemu i jí dopis, že jsou všichni dospělí a že si nemusejí hrát na kočku a myš. Ani jeden na tento email nezareagoval (aniž se domluvili). Výsledkem bylo, že kolegyně dala výpověď. Celá ta dlouhá bitva o muže byla nonverbální, pokud nepočítáme konzultace u mě.

Není to vždy tak, že milenka musí být lepší než manželka, jak to diktuje pákový efekt. Muži by někdy raději byli s manželkou, ale když ta není (dlouhodobě) ve vztahu k dispozici, vezmou za vděk i milenkou. To jsou zbytečné chyby vyplývající ze vztahové nekázně, například žena spí s dětmi a ne s manželem. To samé platí i opačně.

Intuice je mimo

Psycholog s klientem stojí vždy před řadou složitých otázek. Častou je otázka, zda soucítit s bolestí klienta, nebo sledovat jeho zájem vyjádřený jeho zakázkou, například záchrana vztahu. To, že klienta nevěra partnera bolí a že má chuť svou bolest vykřičet do celého světa, ještě neznamená, že se mu toto chování vyplatí. Tedy i zde proti sobě stojí Freudův princip slasti a princip reality. Jak jsme viděli, tak princip slasti – dělám to, co intuitivně cítím, po čem touží mé srdce – je často zrádný a nefunkční, protože vrozené strategie jsou často evolučně nastavené do jiného prostředí či fáze vztahu, než ve kterém se nakonec odehrávají, navíc každé pohlaví je nastaveno na jinou strategii.

Z těchto faktů tedy musí vycházet i doporučení při partnerském poradenství, kde základem je pochopení podstaty těchto sklonů a ukázání klientům, jaké eventuality je čekají. Díky tomuto náhledu mohou klienti udělat kvalifikovanější rozhodnutí, kam chtějí svůj život dál směřovat, než když reagují překotně podle momentálních chaotických hnutí mysli. Bohužel stále postrádáme přesnější doporučení, jak poznat, která strategie je nejvýhodnější v té které situaci, fázi či typu vztahu, stáří či pohlaví klienta.

Reference

KLIMEŠ, J. (2008). *Skryté myšlenky podváděného partnera*. [online]. In Psychologie dnes. č. 9/2008. [cit. 2019-07-03]. Dostupné z WWW: < online: http://nevera.klimes.us>.

KLIMEŠ, J. (2016). *Křesťanství, vztahy a sex: na útěku od sebe k tobě a od tebe k sobě.* Praha: Novela Bohemica.

KLIMEŠ, J. (2008). *Psycholog a jeho svědectví o Kristu.* Portál: Praha.

KLIMEŠ, J. (1995). *Frustrační teorie partnerského vztahu a otázka jáství*. [online]. [cit. 2019-07-03]. Dostupné z WWW: <http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/frustra1.htm>.

KLIMEŠ, J. (2005). *Partneři a rozchody.* Portál: Praha.

KLIMEŠ, J (2017). *První den ve školce a dva milióny let evoluce, které mu předcházely.* [online]. Dub: Impakt. [cit. 2019-07-03]. Dostupné z WWW: < online: http://skolka.klimes.us>.

KLIMEŠ, J. (2012). Přechod, předávání dítěte a exklusivita vztahů. In Kolektiv autorů: *Provázení rodiny jako dlouhodobý proces*. [online]. Sborník příspěvků k provázení náhradních rodin. Rozum a cit. Říčany. . [cit. 2019-07-03]. Dostupné z WWW: < http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/predavani_deti_a_exklusivita_vztahu.htm >.

Kontakt: PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D., jeronym.klimes@seznam.cz, http://www.klimes.us

PŘESTAŇME VTIPKOVAT O TCHÝNÍCH

Jeroným Klimeš

Vychovávat děti se dnes jeví jako nadlidský úkol, přitom by ale stačilo vzít si příklad z dědečků a babiček. Vedlejším účinkem dnešního blahobytu je vznik atomizované společnosti, v níž je velmi obtížné vychovávat děti. Při hledání modelů výchovy, které by kompenzovaly negativní dopady moderního světa, bychom se měli obrátit ke zkušenosti našich předků.

Moderní svět negativně ovlivňuje partnerské vztahy tím, že zkracuje délku jejich trvání. Nový životní styl nepřináší mnoho dobrého ani do světa dětí. Výchova potomků se nám zdá stále obtížnější a riskantnější. Recept na kvalitní otcovství a mateřství však nemusíme pracně vymýšlet: stačí se trochu inspirovat zkušeností našich babiček a dědečků.

V minulosti činily výchovu dětí snadnější a příjemnější tři věci: za prvé pomoc prarodičů a "sousedů", za druhé podíl sourozenců a party kamarádů na výchově a konečně za třetí fyzická práce.

Lokální odcizení

Výchova dětí představuje dnes tak náročnou činnost, že je téměř nad lidské síly, aby ji zvládl jeden rodič či osamělý rodičovský pár. Moderní technika propojuje kontinenty, ale chronicky odcizuje lidi v nejbližším okolí. Můžete na internetu lehce chatovat s Australany, ale dost často nevíte, jak se jmenují vaši sousedé. Toto lokální odcizení postihuje citelně především děti, protože děti neumějí žít ve virtuální realitě. Rozpad vícegeneračních rodin navíc vzal dětem každodenní kontakt s prarodiči. Babičku a dědečka dnes děti vídají v lepším případě jednou týdně o víkendech.

Blahobyt vede i k tomu, že jeden druhého prakticky k ničemu nepotřebujeme. Vzájemná výpomoc je nahrazena autem a nonstop otevřenými hypermarkety. K sousedům můžeme teoreticky zajít na přátelskou návštěvu, ale pokud nemáme objektivní důvod, tak se to v praxi stává jen vzácně. Prostě zaplať pánbůh za všechny objektivní důvody, které nás nutí vyhledat pomoc přátel.
Na jednu stranu jsme šťastni, že jsme na druhých nezávislí, na druhou stranu jen těžko snášíme chronickou izolaci, do níž nás moderní svět vhání. Z tohoto trendu nevede ven jiná cesta, než že budeme systematicky a dlouhodobě olamovat hroty drobných rozmíšek, které přináší život. Vyvarujme se, či povzneseme se nad blbé vtipy na účet tchýní. Prarodiče byli odnepaměti svázáni se svými vnoučaty. Domovy důchodců a jesle popírají základní potřeby těchto dvou generačních skupin.

Nezdravé bujení kroužků

Možná jste si všimli, že zmizely dětské party. Především ty, které měly na děti pozitivní vliv. Nahradil je kult kroužků. Kroužky bezpochyby podporují kreativitu a rozvíjejí osobnost v těch směrech, na které se škola nespecializuje, na druhé straně ale všeho moc škodí. Setkal jsem se s případy dětí, které chodily do deseti různých kroužků. Každý den prošly včetně školy třemi různými kolektivy. Byly všude, ale zároveň nikde. Sice měli mnoho "kamarádů", ale byli to v podstatě jen jakýsi známí. Dítě by mělo mít jeden kolektiv vrstevníků, který jej formuje, kde se vytvářejí přátelství na celý život. Tento sociální aspekt je důležitější než to, zda dítě bude umět zpívat, kreslit a pracovat na hrnčířském kruhu.

Tímto formujícím kolektivem vrstevníků byla dříve i sourozenecká koalice. I vliv bratrů a sester dnes dětem chybí, i když tři děti se vychovávají snadněji než jedináček. Ten totiž musí všechny své sociální potřeby uspokojovat pomocí rodičů. Podle jednoho výzkumu i malý sourozenec na sebe odvede polovinu pozornosti druhého dítěte, což samozřejmě znamená pro rodiče velkou úlevu.

Tvrzení, že "*rodiny si nemohou dovolit druhé či třetí dítě*", nevyplývá z náročnosti výchovy, ale zpravidla je to jakási výmluva, která maskuje skutečné důvody – rozpadající se vztahy. Partneři, kteří uvažují o rozchodu, oddalují pořízení dalšího dítěte. Neschopnost vzájemné domluvy se přenáší i na prarodiče. Nároky výchovy, které by jinak šlo dobře rozdělit až mezi šest dospělých, o sourozencích nemluvě, najednou nevyváženě leží na jednom z partnerů, který pak zcela pochopitelně dospěje k závěru: "*Další dítě už ne*!"

Jak inspirovat děti prací

Děti opravdu nejsou stavěny na intelektuální práci. Již s dvouletým capartem můžete loupat cibuli či třídit brambory, ale ani s dvanáctiletým dítětem nenapíšete rozumný článek do novin. Mít intelektuální práci znamená neustále odstrkovat dítě, které si chce s vámi hrát na počítači nebo jít ven z bytu. Když se dítěti nemůžete věnovat a navíc máte ještě jedináčka, tak ho odsoudíte k nudě. Nudící se dítě vyvíjí tzv. aktivitu naprázdno, kterou rodiče vůbec nechápou jako krásnou ilustraci etologického pojmu – mají za to, že dítě zlobí, tak jej trestají. Tresty ovšem mají jen jediný výsledek: dítě je divočejší a následné pocity nudy jsou ještě hlubší.

Děti se potřebují s rodiči podílet na fyzické práci. Pokud je při tom rodiče zbytečně neplísní, tak je to i hrozně baví. Bohužel fyzické práce je dnes stále méně. Kde ji brát, když pěstovat brambory se nevyplatí, nábytek je za pár šupů a dům vám postaví na klíč? Osobně nemám pro intelektuální rodiče jinou radu než "umělé vytváření pracovních příležitostí".

Když potřebuji udělat dlažbu, mohl bych si zavolat řemeslníka či firmu a o více se nestarat. Raději ale okoukám, jak se to dělá, a zkusím to udělat sám. Firmu si mohu pozvat kdykoli. Ne že bych neměl dost peněz na řemeslníka, ne že bych to uměl udělat lépe než on, ale potřebuji vyvážit svou jednostrannou intelektuální zátěž. Též chci, aby se mnou dcerka mohla fyzicky pracovat. Rád bych dům, ve kterém bydlím, mohl považovat za "svůj dům". Pravda, i když jsem se snažil, zámková dlažba u kůlny vyšla trochu vlnitá, ale o to nejde. Nadšení dvouleté dcerky, která pobíhala s lopatičkou písku a zasypávala spáry, které pak smetáčkem s vervou zametala, za nějakou tu "vlnu" stálo. A ani já jsem nepřišel zkrátka: kdykoli se kouknu na tu dlažbu, tak si vzpomenu, jaká to byla krásná léta…

Fyzická, řemeslná práce by měla zůstat součástí našeho života. Vůbec nejde o to, aby se "ekonomicky vyplácela", ale je to jedna z nejlepších škol pro děti. Uvědomme si jeden rozdíl od kroužků. Když dítě vyrůstalo v dílně hrnčíře, mohlo vždycky zastat tu část práce, kterou odvedlo stejně precizně jako on. Menší děti mohly jen přinášet a odnášet věci a dívat se, jak se co dělá. A čím byly starší, tím složitější úkoly jim otec svěřoval. Děti tak vlastně odmalička odváděly prvotřídní práci, která odpovídala jejich vývojovým schopnostem. Když dnes děti chodí na keramický kroužek, tak se sice stále patlají v hlíně, ale jejich produkty jsou maximálně "roztomilé", málokdy však prakticky upotřebitelné.

Tuto pečlivou řemeslnou poctivost je třeba děti někde naučit. Ony si ji pak odnesou s sebou na vysoké školy a bude se jim hodit, až budou psát vědecké publikace. Když provádíte výzkum, je třeba ho dělat se stejnou pečlivostí, s jakou se vytáčí hrnec na hrnčířském kruhu. Bohužel diplomky studentů mnohdy připomínají spíše ty patlaniny z hlíny, které nejsou k ničemu dobré.

Nové vymoženosti, které přináší technický pokrok, v nás vzbuzují iluzi, že se právě díky nim stává náš život lepším. Příkladem za všechny je mobilní telefon. Geniální a velmi užitečný přístroj. Je ale omyl se domnívat, že sbližuje lidi, i když nám dává možnost být ve spojení téměř s kýmkoli a kdekoli. Ve skutečnosti telefony lidi odcizují: když dříve někam cestovali a měli chuť si popovídat, tak se jednoduše dali do řeči se spolucestujícími. Když dnes stojíme na nástupišti, tak vezmeme mobil a někomu zavoláme nebo napíšeme zprávu. Tato možnost nás ale dokonale odřezává od spolucestujících.

Stejně tak rodičům dávají mobilní telefony iluzi, že mají své děti neustále pod dohledem, a tak se objevuje jev označovaný někdy jako "výchova po mobilu". Výzkumy rodinné konverzace ukázaly, že v USA za posledních

třicet let pokleslo množství společných rozhovorů v rodině o 30 procent. To v praxi znamená jejich praktické vymizení, neboť se zredukovaly jen na zjišťovací otázky a udílení instrukcí.

Tlachání jako výchovný prostředek

Děti ovšem nevychováme instrukcemi a poučováním, ale především mimovolním žitým příkladem a tím, že si s nimi povídáme. Ano, drbání či tlachání jsou nejmocnější výchovné prostředky. Při nich se probírají životní strategie druhých lidí, hodnotí se jejich úspěšnost. Probírají se osudy rodičů, jejich dětství, jak se seznámili, jak řešili životní obtíže atd. Na těchto rodinných příbězích se též staví hodnotový systém. Hodnoty, které zastáváme, jsme se samozřejmě nenaučili jako poučky z fyziky, ale jako příklady důležitých lidí okolo nás.
Například můj otec vždy, když bylo za bolševika ohroženo jeho postavení v práci, říkával: "*Začínal jsem u soustruhu a nebudu se bát u něho skončit*." Stejně tak i já, když píšu nějaký odvážný článek a riskuji tím svou profesní pověst, si říkám: "*Začínal jsem kydáním prasat, nemusím se bát u toho i skončit.*" To, co dávalo odvahu mému otci, je dnes zdrojem síly i pro mě. Jeho životní příběh je zdrojem mé zkušenosti, že důležitější než tlachání do novin, je tlachání s našimi dětmi.

Výzkumy ukázaly, že znalost rodinných příběhů je úzce provázaná se společnou přípravou a konzumací jídla a je nejsilnějším predikátorem životní úspěšností. Jinými slovy, pokud jste jako dítě trávili více času s rodiči při přípravě jídla, tak zřejmě víte, kde vyrůstali vaši prarodiče, jak se vaši rodiče seznámili, jaké školy studovali a kde za mlada pracovali. Na základě výsledků ze zmíněného výzkumu pak můžeme dále předpokládat, že máte zřejmě vyšší vzdělání, méně psychických problémů, menší sklon k drogám, alkoholu či sebevraždám.

Z těchto výzkumů rovněž vyplývá, jak zrůdné jsou kamerové systémy, které se dnes masově instalují v různých výchovných ústavech. Děti nelze kontrolovat kamerami jako výrobní linku. A je naprosto absurdní, že snadněji seženete tři miliony na kamerový systém pro výchovný ústav než na vychovatele, kteří by byli ochotni s dětmi přátelsky pobýt a pokecat každý den od šesti do osmi večer.

Je jistou evoluční konstantou, že máme potřebu konverzovat přibližně čtyři hodiny denně. Nejvíce bolí, když nemůžeme komunikovat vůbec ("samotky"), ale frustrují i ty případy, kdy musíme mluvit výrazně více. Vede to k dobře známému syndromu vyhoření u "ukecaných" profesí, jako jsou psychologové, učitelé, vychovatelé či operátoři call-center. Z hlediska výchovného je však důležitá i skladba těchto čtyř hodin. Doporučoval bych, aby se udržovalo minimum – alespoň jednu hodinu z těchto čtyřech by mělo dítě a rodič (vychovatel) strávit vzájemným klábosením. Všimněme si, že tento vcelku přirozený požadavek bylo dřív lehké splnit (večerní pohádky, noční hodinky, společná práce na poli či dílně), zatímco dnes je to pro mnoho rodičů prakticky nedosažitelná meta, o ústavech ani nemluvě.

Život jako experiment

Nepřímý dopad materiálního luxusu – každý má vlastní pokoj, televizi, mobil a počítač – spočívá v tom, že se rozmělňují přirozené výchovné prostředky, které po celou dobu evoluce formovaly člověka. Žijeme tedy ohromný experiment, aniž víme, jak dopadne. Tato cesta do neznáma je sice opojná a dobrodružná, ale uvědomme si, že bývá osudem mnoha dobrodruhů skončit v chřtánech různých bestií, o jejichž existenci se jim před tím ani nesnilo.

Náš svět se za posledních padesát let dramaticky změnil. Opravdu nemáme osvědčené modely výchovy, které by kompenzovaly všechno to, oč jsou děti v dnešní hektické době – především v citové a sociální oblasti – ochuzeny. To má mnoho nevýhod. Vymře pravděpodobně velké procento populace, protože se bude rodit málo dětí. Mnoho lidí bude mít dětství poznamenané rozvody svých rodičů a jejich polorozpadlými vztahy. Většina z nás bude mít dost neutěšené stáří v domovech důchodců a bůhví jaký konec nás čeká v osamění léčeben pro dlouhodobě nemocné.

Leží tedy před námi jeden důležitý úkol. Budeme muset najít způsoby a metody, jak by šlo vyvážit negativní dopady, které blahobyt přináší. Bylo by dobré, kdybychom do toho cíle nasměrovali notnou část svého umu a inteligence.

Reference

KLIMEŠ, J. (2006). [online]. Přestaňme vtipkovat o tcháních. [cit. 2019-07-03]. Dostupné z WWW: < http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/rodina.htm>.

KLIMEŠ, J. (2005). *Partneři a rozchody*. Praha: Portál.

Kontakt: PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D., jeronym.klimes@seznam.cz, http://www.klimes.us

MIGRÉNA V PRAXI PORADENSKÉHO PSYCHOLOGA

Jeroným Klimeš

Úvod aneb jak jsem potkal migrénu?

Kdysi jsem pracoval s jedním chytrým a příjemným kolegou a ten si mi *postěžoval, že jeho sestra má problémy v manželství, takže bychom za ní jako o víkendu zajeli a probrali to. V sobotu mě proto naložil do auta a odvezl bůhvíkam. Když jsem pak s ní probíral složitou rodinnou situaci, najednou řekla: „Rozjíždí se mi migréna."*

Tehdy jsem s migrénami neměl žádné větší odborné zkušenosti, ale přesto jsem jí dal nejlepší radu, co se dala vymyslet. Jednalo se totiž o auru, takže nejlepší doporučení bylo: „Okamžitě si lehněte na kanape a pozorujte tu bolest. Popisujte mi ji, jak vypadá a jak se vyvíjí."

Prý je v čelním laloku. Chci po ní, aby ji přesněji popsala. Je zřetelně ohraničená od jiných částí a je jen nalevo. Má ji dále pozorovat. Bolest pomalu začíná pulzovat a zvolna se přesouvá do temena. Za dalších deset minut je již v týlu a sestupuje do krku. Tam se nezastavila a přešla jakoby do ramen a tam někde se rozpustila. Klientka byla velmi překvapená tímto vývojem: „Normálně by mě hlava bolela tři dny jako střep. Vůbec bych nebyla schopna fungovat. Takhle to zmizelo za dvacet minut..."

Po tomto nenadálém terapeutickém úspěchu jsem začal migrénu pozorněji sledovat, protože s oblibou provází klienty ve stresu. Ten je nejčastějším spouštěčem (62 %) a navíc migréna není genderově vyvážená – zasedla si na ženy v poměru 2:1 podobně jako Alzheimer. Zkušenost s ní má každý třetí člověk. Jednou za rok ji má cca 15 % mužů a 30 % žen. Chronicky jí trpí asi 2 % populace.

Na migrénu se sice nijak nespecializuji, ale v tomto článku bych se chtěl s čtenářem podělit o náhled na migrénu, ze kterého vycházím, když pracuji s klienty. Na rozdíl od lékařů nemohu předepisovat léky, tedy musím vystačit s psychologickým vhledem a psychohygienou.

Migrény patří mezi poruchy z přebuzení

Dodson-Yerkesův zákon popisuje závislost výkonu a míry stresu. Lidé podávají nejlepší výkon, když jsou ve středním stresu. Při nízkém stresu, když jsou „pod otáčkami", tak nefungují (prokrastinace, vyhoření, lenost) ale stejně tak jde jejich výkon k nule, když jsou přebuzení, přetočení.

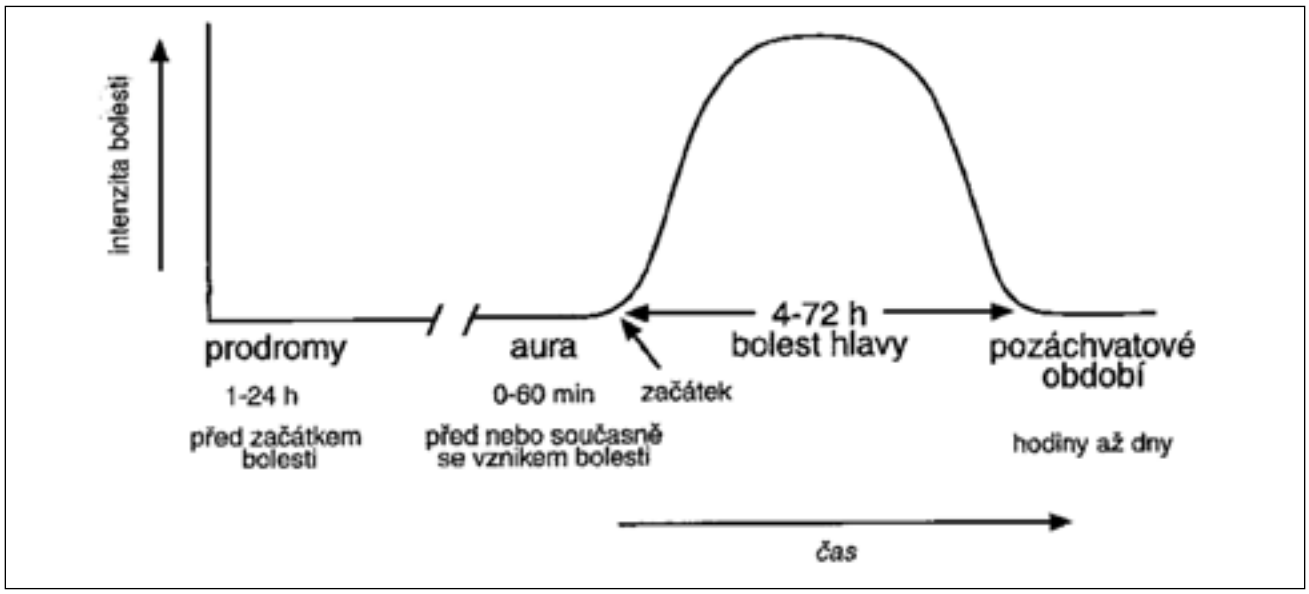
Příměr k autu je více než pouhá analogie. Pro rozjezd potřebujeme určité otáčky motoru. Pokud jsou malé, auto chcípá. Když dupneme na plyn, ničíme spojku, pneumatiky a jsme nebezpeční okolí. Už kdysi dávno Platón řadil mezi čtyři základní ctnosti uměřenost (další byly moudrost, statečnost, spravedlnost; Ústava IV, 427). Zřejmě s tím i v Řecku měli stejný problém jako my. Vyhýbat se extrémům čili umírněnost je totiž Magna charta všech migreniků.

Dodson Yerkesův zákon a poruchy z přebuzení

Psychologii se relativně častěji probírají problémy s nedostatečnou motivací (lenost, prokrastinace, vyhoření, deprese). Nicméně nebýváme v o moc lepší situaci s opačným extrémem (zelené kolečko) – s přebuzením organismu. Tehdy daný člověk má motivace dost, ale tak svůj organismus přebudí, že se buď sám hroutí, nebo svoje tělo ničí, ale hlavně tento stav nenapomáhá k tomu, aby svůj problém zdárně vyřešil. Tato přemíra aktivace či stresu vede k typickým poruchám z přebuzení – panické atace, migréně, spouští epilepsie, autoimunitní poruchy, alergie včetně atopických ekzémů ap.

Fáze migrény

Migréna probíhá ve čtyřech fázích: Prodrom, Aura, Ataka a Reziduum. Ne u všech pacientů a všech záchvatů proběhnou všechny. Navíc klienti nemívají dostatečně vycvičenou introspekci, aby zaregistrovali počáteční fáze.



Prodrom – bezpříznakové, nespecifické příznaky, není ve své kůži
Aura – migrenní příznaky, ale bez intenzivní bolesti hlavy
Ataka – migrenní bolest hlavy – dusavá, pulzující, jedno- či oboustranná
Pozáchvatovité, reziduální období – tumpachová hlava

Úkolem každého migrenika je naučit se tyto fáze sledovat, pojmenovávat a znát svoje specifické příznaky v každé fázi, protože psychologické techniky fungují jen v počátečních fázích. Když nechá migrénu přejít do ataky, tak už mu žádná psychologie nepomůže. Ataku může jen přetrpět. Proto i zde platí zásada: „Chytrému napověz, hloupého kopni."

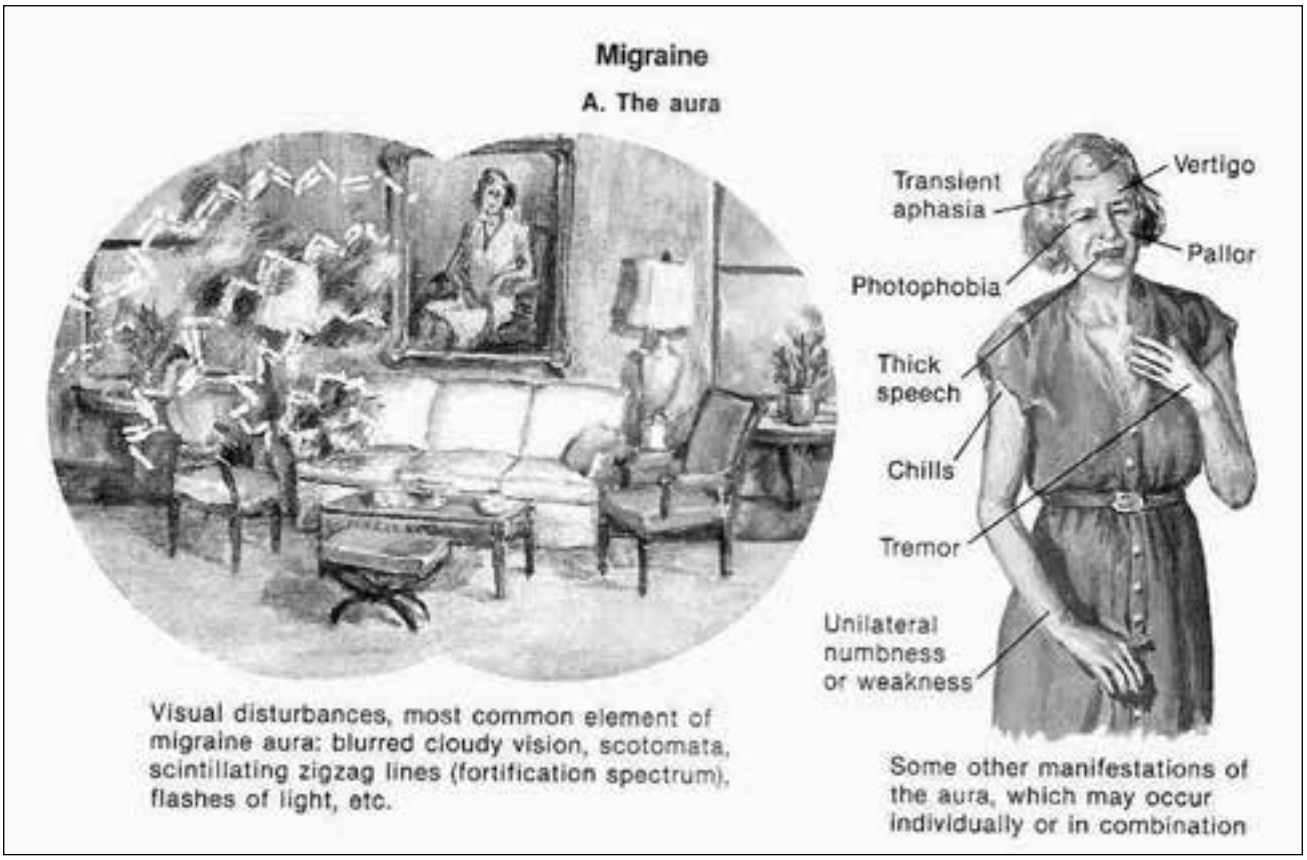
Prodrom – „nejsem ve své kůži"

Opakovaným pozorováním atak si asi 60 % migreniků všimlo období, které záchvatu předchází, ale nejsou v něm žádné nápadné příznaky. V podstatě jediným příznakem této fáze je věta „*nejsem ve své kůži*", což v praxi znamená: Změny nálad, větší nebo i menší citlivost na zevní podněty, podrážděnost, větší chuť až vlčí hlad na některá jídla (zvl. sladká), opakované zívání, poruchy exprese, motorický neklid, děsivé sny, záchvat se ohlašuje průjmem, častějším močením, pocitem ztuhlého krku (stresové reziduum, špatný polštář nebo chodí v zimě bez šály).

Škála těchto prodromálních projevů je obecně velice široká, ale každý pacient má svůj specifický soubor příznaků, které se s věkem moc nemění, tedy měl by přesně znát, co v jeho případě ohlašuje příchod migrény. Když v této chvíli začnou dělat relaxační techniku prosté pozorování těla, která je popsaná níže, popř. se jdou vyspat, zkrátka když dokonale uvolní své tělo, tak v naprosté většině se migréna nedostaví, nebo bolest hlavy je velmi mírná.

Aura – příznaky, ale bez bolesti hlavy

Jak si ukážeme níže, aura je začátek migrény v nějaké malé, lokalizované části mozku. Když se podaří zabránit jejímu rozšíření do jiných oblastí mozku, ataka se nedostaví.

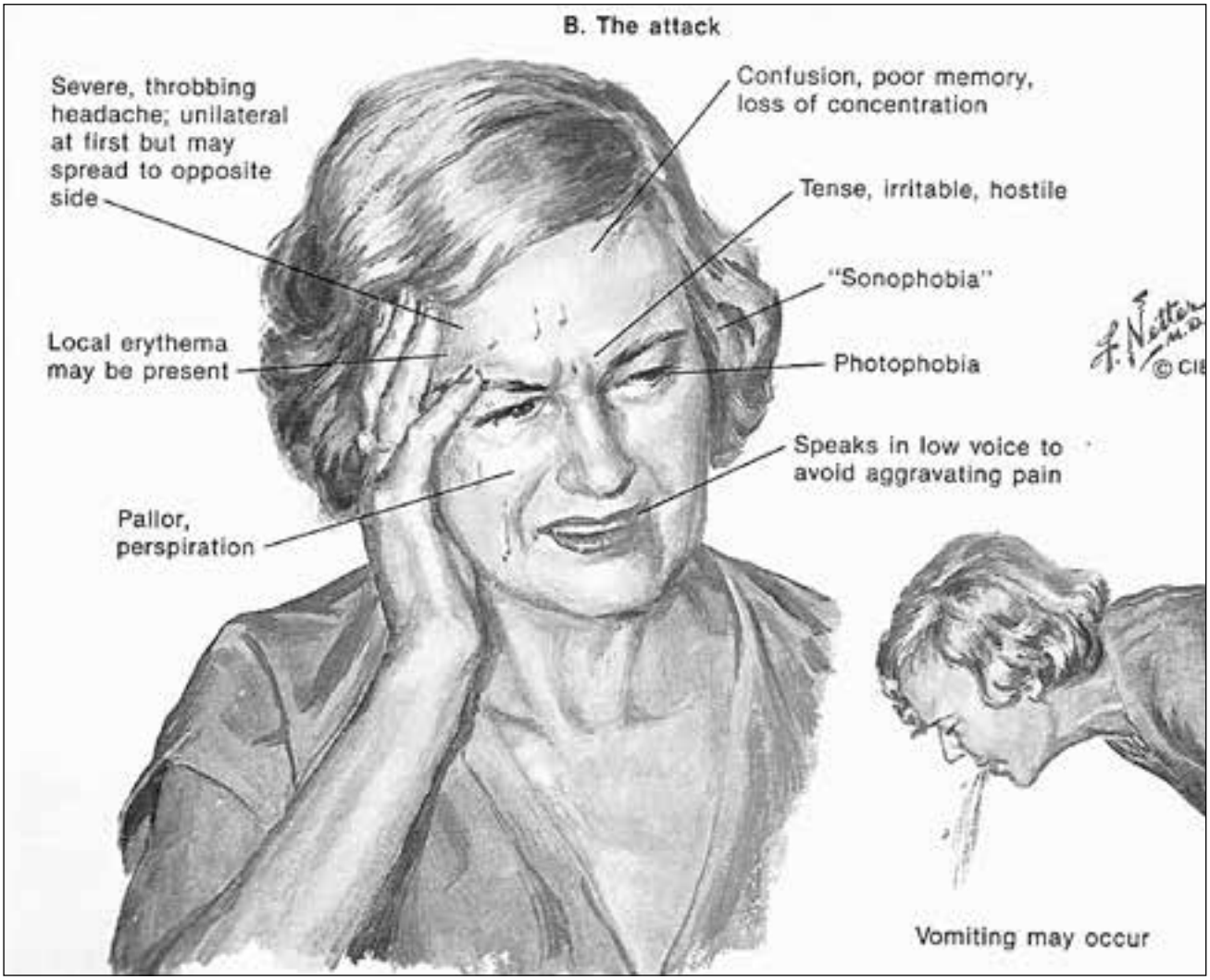


Přechodné poruchy mluvy (afázie), závratě, bledost, fotofobie (pichlavé světlo), těžká řeč, husí kůže, třes, jednostranná slabost ruky (ztráta svalového tónu) a nejrůznější zrakové poruchy, především skotomy, které budou vysvětlené níže.

Někteří lidé již v této fázi popisují tlak či mírnou bolest hlavy, ale ta se nepovažuje za vlastní ataku, protože tato bolest ještě reaguje na psychologické relaxační techniky, a tak **aura je vcelku poslední příležitost předejít následné atace bez nesnesitelné bolesti hlavy.**

Ataka – vlastní záchvat bolesti hlavy

Ataka je rozšíření záchvatu prakticky na celý mozek, nebo na jeho velkou část.



Těžká, dusající bolest hlavy, jednostranná, ale šíří se i do druhé poloviny hlavy, zvracení, místní zčervenání (erythema), bledost, pocení, zmatenost, špatná paměť, ztráta koncentrace, napětí, podrážděnost, nepřátelství, sonofobie a fotofobie (pichlavé světlo a zvuk), mluva tichým hlasem, aby se předešlo bolesti.

Tabulka individuálního průběhu migrény

Pokud si tuto tabulku nesestavil sám klient, pak je úkolem psychologa vzít tužku, papír a napsat si čtyři fáze migrény a pod ně sepsat příznaky typické pro daného člověka. Například jedna klientka mi popsala toto:

Prodrom	Aura	Ataka	Postmigrénní reziduum
Ztráta energie Propad nálady Nezájem Anhedonie **Vlastní spouštěč** Stres Menstruace	Nezaostřím. Raději se dívám rozmazaně, protože zaostřování bolí a bojím se, že když zaostřím, začne mě bolet hlava. Nevrlost Mžitky Xerostomie (sucho v puse) Pomalá a tichá mluva Závratě Bez skotomu	Bolest poloviny hlavy nad obočím či jinde Třes Návaly zimy a tepla Zvracení Světloplachost Pohyby bolí Mluví tichým hlasem	Ubitost Tumpachová hlava (jako po opici) Do ničeho se mi nechce

Nejlepší způsob, jak se zbavit migrény, je nedostat migrénu

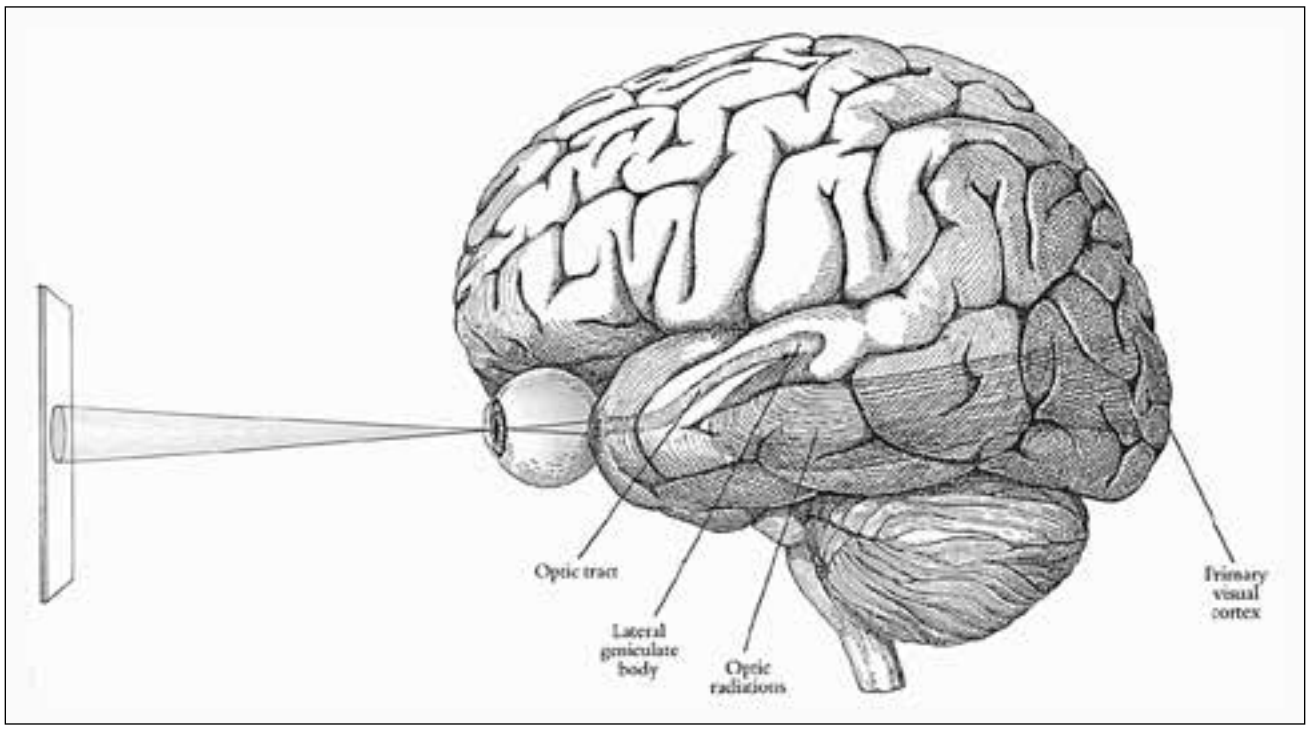
I u migrény platí dělení pacientů dle Dr. Plázka: *Nepoučení, Neukáznění, Nemocní*, kde největší problémy jsou s těmi neukázněnými. Nejvíce lidí trpí migrénou, protože neznají návody, jak se jí bránit. Druhá ne o moc menší skupina trpí migrénou, protože v období aury příznaky migrény ignorují, takže ji rozdmýchají až do pořádné ataky. Proto u migrény je nejdůležitější prevence. Kdo dodržuje preventivní zásady psychohygieny, tak migrénu prakticky nedostane.

Pochopení podstaty migrény

Jako každé záchvatovité onemocnění představuje migréna chaotickou aktivaci, tzv. lavinovitou depolarizací nervových buněk ve velkých oblastech mozkové kůry. Na rozdíl od epilepsie si neurony u migrény podržují svoje přirozené fungování a zapínají se v sekvenci jeden po druhém. Tak vzniká jakási fronta, hranice mezi „vypálenými“ a čerstvými mozkovými buňkami. U epilepsie samotné nervové buňky začínají fungovat patologicky, ale hlavně, celé oblasti mozku se synchronně rozkmitávají, bez procházející fronty. Proto se migréna hůře zachycuje encefalografií (EEG) než epilepsie.

Podle toho, v které části mozku migrenní ataka probíhá, můžeme ji pozorovat lépe nebo hůře. Nejlépe se pozoruje, pokud probíhá ve zrakových oblastech (temeno, týl), protože pak se projevuje skotomy, čili výpadky zorného pole.

Informace z oka směřuje do primárních projekčních oblastí v týlu. Nad nimi směrem k temeni jsou sekundární projekční oblasti. Pokud migréna probíhá zde, je dobře pozorovatelná, protože se projevuje skotomy.



Pozitivní a negativní skotomy

Skotomy, čili poruchy zorného pole, se dělí na pozitivní a negativní. Pozitivní skotoma znamená, že vidíme něco navíc, co bychom vidět neměli, například zubatou blikající čáru připomínající cimbuří (scintilační skotom, teichopsie, fortifikační spektrum). U negativní skotomy naopak nevidíme něco, co bychom správně vidět měli. Například díváme se člověku do tváře, ale polovinu ji nevidíme, protože je místo ní mlha.

Hezkou ukázku nejčastějšího typu scintilační skotomy (64 %) si jistě najděte a pozorně prohlédněte na https://youtu.be/gV_37cao38U, nebo na http://skotoma.klimes.us.

Pozitivní skotoma

Něco přebývá

Negativní skotoma

Něco chybí

U skotomů je třeba znát následující klinickou poučku: **Jakmile zaregistrujete první příznak scintilace (zubatá blikající čára), je třeba počítat s tím, že to již nepůjde zastavit. Skotoma musí to proběhnout celé zorné pole, jak je ukázáno na videu výše. Jediné, co můžeme psychohygienickými technikami ovlivnit je intenzita, a tím i to, zda tato skotoma přeroste v migrenozní ataku nebo ne.**

Stepní požár, cínový mor a migréna, aneb dominový efekt

Podstatu skotomy je nejjednodušší si vysvětlit na dvou jevech, které známe z přírodovědy: stepní požár či cínový mor(*). Obé se chová podobně jako neurony při migréně či jiném záchvatovitém onemocnění. Stejně jako při stepním požáru jedno stéblo zapaluje sousední, tak při migréně jeden přebuzený (depolarizovaný) neuron přepne sousední. Pro zajímavost stejně tak fungují priony při Creutzfeldt–Jakobově nemoci (A81.0, F02.1). Pro kontrastní srovnání u epilepsie neurony spíš připomínají vojenský útvar či spartakiádní cvičení, kde celé velké plochy neuronů vykonávají stejný úkon, proto jsou dobře detekovatelné.

(*) *Pozn. autora: cínový mor najdete na této ukázce https://youtu.be/Hb0VoQ-xQhU, popř. http://cinovy-mor.klimes.us.*
Stepní požár pak https://youtu.be/0ZjCOAnmUaQ, popř. http://stepnipozar.klimes.us.
Spartakiádní cvičení najdete na https://youtu.be/K6cG0DRRJc4?t=326, popř. http://spartakiada.klimes.us.

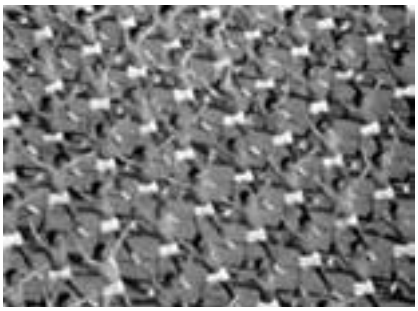
Podobně jako stepní požár postupně vypálí celé pole, tak i migrénní „požár“ musí při skotomu vypálit celou zornou oblast. Tomu se nedá zabránit. Stejně jako vidíme vypálené pole po požáru, tak po migréně zůstávají znavené neurony – šedá plocha na zorném poli, popř. pozáchvatovité, reziduální období migrény. Prostě obojí je tzv. **dominový efekt**. Rozdíl je jediný – stepní požár můžeme zastavit traktorem, ale migréna musí proběhnout celé zorné pole.

Stepní požár

Stepní požár i migréna se vyznačují frontou a postupným, dominovým vypalováním obilného / zorného pole.

Migréna

Epilepsie



U epilepsie chybí fronta, hranice. Jedná se o synchronizovaný záchvat neuronů velkých oblastí mozku.

Dominový efekt u požáru lánu obilí i u migrény zanechává po sobě vypálené pole

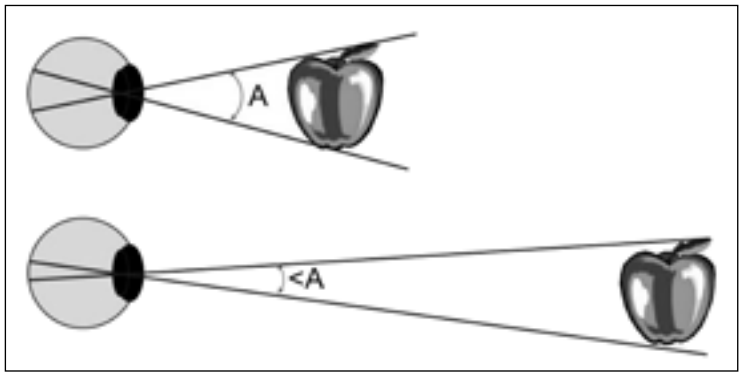
Skotoma je jakýsi stepní požár zrakových projekčních oblastí. Zobrazený typ scintilační skotomy je nejčastější (až 64 %). Další varianty poruch vidění se jmenují a projevují nejrůzněji: Rozmazané vidění, záblesky světla, fosfény, barevné záblesky, scintilační skotomy (teichopsie, fortifikační spektra), blikání a vlnění v zorném poli, hemianopsie (nevidí polovinu zorného pole), hemineglect (ignorování předmětů v jedné polovině zorného pole, i když je vidí), deformace předmětů, mikropsie, makropsie ap. Pokud máte nějaký atypický projev, je třeba jej zkonzultovat s lékařem, protože kromě migrény se může jednat i o jiná, nejen záchvatovitá onemocnění.

Podobnost jde i dále. U prérijního požáru může požár zhoršit ostrý vítr a předchozí sucho. U migrény větru odpovídá mentální úsilí (napnutí vůle) a suchu odpovídá předchozí stres. Pokud pomocí relaxační techniky prosté pozorování těla pravidelně vypínáme stresová rezidua, pak migrénní „požár“ nemůže vzniknout, protože „obilí je vlhké“ a nehoří. U migreniků slovo pravidelně znamená, co tři hodiny si například na záchodě uvolnit všechny svaly i mysl. Odchod na záchod a pětiminutovou pauzu zaměstnavatelé tolerují.

Podobně když zaregistrujeme migrénní skotom jakéhokoli druhu, je třeba si jít okamžitě lehnout a uvolnit celé tělo a pozorovat skotomu, až vypálí celé zorné pole a pak vyhasne. Když zklidníme mysl, je to, jako když přestane foukat. Místní pole sice vyhoří, ale požár se nerozšíří do sousedních oblastí. Když se klienti snaží potlačit migrénu silou vůle – nevšímat si jí, rozchodit ji, nebo propadají strachu, že je zase bude bolet hlava, tak z lokální migrény, aury (záchvat jen projekčních oblastí) se stane požár celé hlavy a člověk má tři dny o zábavu postaráno.

Syndrom Alenky v Říši divů

Podle toho, kterou oblast mozku migrénní záchvat postihne, takové příznaky člověk má. Jen mimo oblast zrakových projekčních oblastí to není tak hezky vidět jako u scintilačního skotomu. Jednou z těch variant, je zasažení oblasti, která kompenzuje zdánlivou velikost předmětu. Když vidíme například jablko z dálky, můžeme ho zakrýt ukazováčkem natažené ruky, tzn. že jablko je velké pouze jeden úhlový stupeň. Když je jablko před námi na stole, tak velké více než tři prsty, tedy než 5°. Naše hlava ale v obou případech tyto změny úhlové velikosti kompenzuje a jablko nám připadá stále stejně velké.



Úhlová velkost předmětu a její měření

Poruchu tohoto samočinného korekčního mechanismu si uvědomujeme jen vzácně, a to při zrakových klamech a právě při migréně. Asi nejstarší popsaný optický klam spočívá v tom, že Měsíc na obzoru se nám jeví větší než Měsíc nad hlavou, i když v obou případech ho zakryjeme malíčkem, čili je menší než 0,5°.

Nicméně pokud tento korekční mechanismus naruší migréna, lidé mají pocit, že se jim věci včetně jich samotných nekontrolovaně mění – natahují se, zmenšují. Tento jev popsal jeden z nejslavnějších migreniků a pedofilů, totiž Charles Lutwidge Dodgson, známý spíš jako Lewis Carroll, a právě jeho hrdinka Alenka se v Říši divů takto, jako teleskop, natahuje a smršťuje

Měsíční iluze u Ještědu; Mikropsie – vidíme předměty menší, než jsou ve skutečnosti. Makropsie – předměty, nebo i my sami si připadáme neúměrně zvětšení. Oboje se též nazývá syndrom Alenky v říši divů.

Migréna přes emoční oblast – spontánní popis klientky

Existují i velmi nezvyklé podoby migrénní aury, kdy jsou migrénou zasaženy emoční oblasti. Viz tento popis klienty:

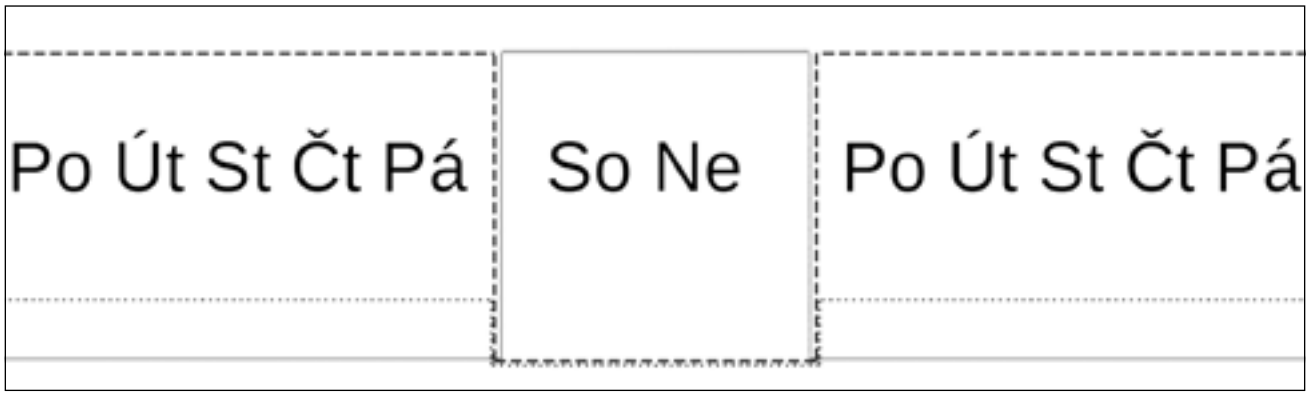
*„Když se hádá hlava a srdce. Vzpomínky se stále vynořují. Myšlenky víří a stále se dotýkají ústředního bodu. Centra. Vždy, když se ho dotknou, píchne mě to u srdce a zrychlí se tep.**[pozn.autora - aura]** Pak ta myšlenka začne růst, už to není jen myšlenka, už je to pocit, konkrétní vjem těla. Pocit se rozšiřuje dál do těla. Z centra se šíří všemi směry a jako lavina strhává další emoce a reakce těla. **Na začátku jde ten proces zastavit.** Tedy spíše pozastavit. Za chvíli (za pár hodin nebo dní) se vrací znovu. A celé se to opakuje. Zas a zas. Když proces nechci ukončit, nechám ho probíhat, lavina se šíří rychle až obsáhne celé mé tělo. Fyzické, mentální, éterické a ještě dosáhne i dál. **Tento proces už nejde zvrátit. Musí proběhnout až do konce. Až do dokonalého vyhoření zdroje. [pozn.autora - ataka]** Stojí mě to spoustu energie. Tento děj se cyklicky opakuje. Záleží jen na mne, zda ho udusím v zárodku nebo se zrovna budu chtít koupat ve slastných (pro mne) pocitech, které lavinu provázejí. Když se lavina přežene, stojím tam jako kostra bez masa, bez šťávy, bez života. Trvá pak několik dní, než své zdroje obnovím a začnu zase chtít zlatou spršku kolem sebe. **[pozn.autora - pozáchvatovité období]“***

Na tomto velice kuriózním popisu vidíme základní fáze migrénního záchvatu. Paradoxní je, že se jedná principiálně o příjemnou migrénu. Klinický psycholog, ale v takových případech musí být obezřetný a vzít do úvahy i epilepsii či nádorové onemocnění, které může takové stavy spouštět.

Víkendová migréna aneb efekt zpětného rázu

Na víkendové migréně si můžeme ilustrovat efekt zpětného rázu (angl. Rebound effect; něm. Absetzeffekt, “Rückprall“) a též záludnost psychologických problémů. Víkendová migréna začíná v pátek a končí v pondělí, v pracovní dny má člověk klid. Takže jediné volné dny stráví migrenik v posteli s bolestmi hlavy. Položme si otázku: *„Jaká je spontánní obranná reakce?“* Migrenik jde v pátek za lékařem a říká mu: *„Dejte mi prášky na víkend, ať to nějak přežiji.“* Tedy jeho pozornost je upřena na pátek, kdy bolest začíná.

Ale víkendová migréna je zrádná, protože tu nespouští stres, ale paradoxně náhlý *úbytek* stresu, jak je vidět na následujícím grafu. Právě reakci na náhlý úbytek, například na vysazení léku, se říká efekt zpětného rázu čili rebound efekt.



Červená plná čára je míra bolesti hlavy. Modrá čárkovaná čára je úroveň stresu. Jinými slovy, jak upadne stres, naskočí migréna. Proto doporučení psychologie je prosté, ale nečekané: Zmírněte úroveň stresu přes týden na zelenou tečkovanou čáru a vymizí i víkendová migréna. Hlavním úkolem psychologa je proto přenést pozornost klienta z víkendu na všední dny. Víkendové migrény se člověk zbaví tím, že prostě o víkendu nenaskočí, ne tím, že celý týden zanedbává relaxační techniky a v pátek půjde za doktorem pro prášky.

Nejlepší způsob, jak se zbavit migreny, je nedostat migrenu, tzn. **prevence**. V praxi to znamená o pracovních dnech **relaxovat po 3 hodinách**:

7:00 10:00 13:00 16:00 19:00 22:00

Když jsem takto přednášel psychohygienu na třídenním semináři v Pardubicích, byla tam paní, která víkendovou migrénou trpěla. Pak začala dělat relaxační techniky, jak jsem jim tehdy ukázal, a přes tamní personalistku mi za čtrnáct dní vzkazovala, že poprvé po patnácti letech měla volný víkend bez migrény. Prostě jsou migrenici, kterým tato metoda zázračně funguje.

Pozor lékaři nezačínají nácvikem relaxační techniky, ani pozorováním tělesných prožitků. Začínají hašením požáru, takže předepisováním léků. Chovají se zkrátka jako hasiči, kteří také neobcházejí domácnosti, zda mají lidé bezpečně složené dřevo za barákem, ale přijíždějí teprve až k hořícímu domu. Na protipožární opatření – prevenci a psychohygienu, si musí myslet každý sám.

Rozjíždí se mi migréna

Vraťme se ještě jednou k úvodnímu příkladu: *„Probírám složitou rodinnou situaci s klientkou a ta povídá: „Rozjíždí se mi migréna.“ Protože se jedná o auru, tak jí říkám, aby si okamžitě lehla na kanape, pozorovala tu bolest v hlavě a popisovala mi ji. Prý je v čelním laloku. Chci po ní, aby ji přesněji popsala. Je zřetelně ohraničená od jiných částí a je jen nalevo. Má ji dále pozorovat. Bolest pomalu začíná pulzovat a zvolna se přesouvá do temena. Za dalších deset minut je již v týlu a sestupuje do krku. Tam se nezastavila a přešla jakoby do ramen a tam někde se rozpustila. Klientka byla velmi překvapená tímto vývojem: „Normálně by mě hlava bolela tři dny jako střep. Vůbec bych nebylo schopna fungovat. Takhle to zmizelo za dvacet minut...“*

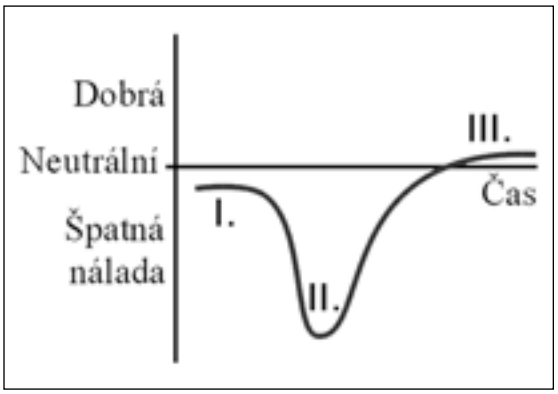
Dvacet minut – je to hodně nebo málo? Z pohledu této klientky málo. Ale z pohledu ženy za pultem, která má plnou frontu lidí je to dlouhá doba. Tolik času nemá. Jediný způsob, jak to může dohnat, jsou včasné relaxace ráno, před pracovní dobou, pak večer před usnutím, aby usínala zrelaxovaná, a přes den chvíle na záchodě. Též možno doporučit, aby při rozhovoru se zákazníky souběžně pozorovala a uvolňovala napjaté svaly, popř. pozorovala scitilující skotomu, pokud ji má.

Paradoxní je i samo moje doporučení. Lidé v této chvíli mají sklon naopak od migrény odvracet pozornost, nesledovat bolest. Důvod je prostý. Jakmile ji začneme pozorovat, bolest se zhorší, což vidíme i na tomto pří-

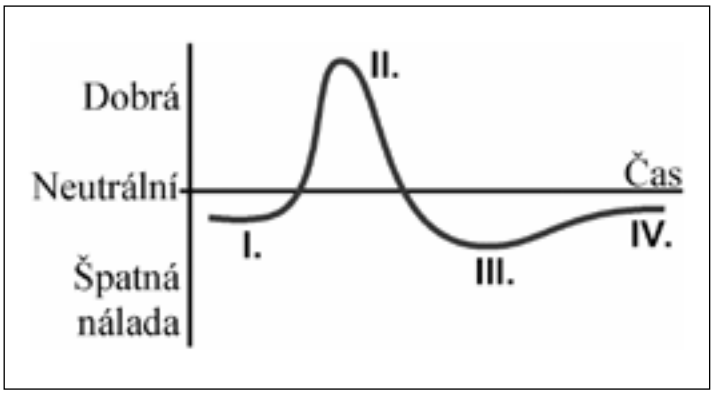
padě. Nicméně, když se tohoto abreakčního průběhu nebojíme, bolest překvapivě sama odezní. Proto musíme znát podstatu abreakční reakce.

Abreakce - nepříjemný propad před konečným zklidněním

Laici jsou z nějakého důvodu apriori přesvědčeni, že relaxační techniky musejí být příjemné. To zdaleka není samozřejmost. Naopak často cesta k příjemnému zklidnění vede přes nepříjemný propad nálady. Tomuto jevu se říká abreakční reakce:



Abreakční reakce – tři fáze relaxace



Průběh prožitků u drog (pro srovnání)

Úkolem psychologa či jiného průvodce je připravit člověka na tento propad nálady a s ním i tímto propadem projít. Z hlediska klienta se jedná o volbu: Buď dlouho setrvávám v mírné nepohodě I., nebo projdu krátkodobým propadem II. a dostanu se do pohody III. Je až s podivem, kolik lidí dává bezděčně přednost nekonečné nepohodě se strnulým tělem a migrénami, místo aby se naučili se rychle dostat do stavu pohody, i za cenu krátkodobého nepříjemného propadu.

Toto abreakční zhoršení se dostavilo i v uvedeném případě. Jakmile paní začala pozorovat hlavu, ta začala pulzovat a bolest se rozšířila i na druhou stranu. To je zhoršení stavu. A právě tento nepříjemný propad prožívání je důvod, proč prakticky nikdo tuto metodu spontánně nevyzkouší. Ba dokonce i klienti, kterým jsem to důkladně ukázal, tuto prevenci zanedbávají:

JK: „*Zkoušela jste tu metodu, co jsem vám posledně ukazoval ?*“

Klientka: „*Pamatuji si, že jste mi ji popisoval, ale abych řekla pravdu, tak jsem to nedělala.*“

Problém je, že na tomto setkání popisuje stejné problémy, které měla posledně. Proto je třeba neustále klientům opakovat:

Relaxační techniky pomáhají, ale stejně jako i jiná medicína, nebývají vždy apriori příjemné.

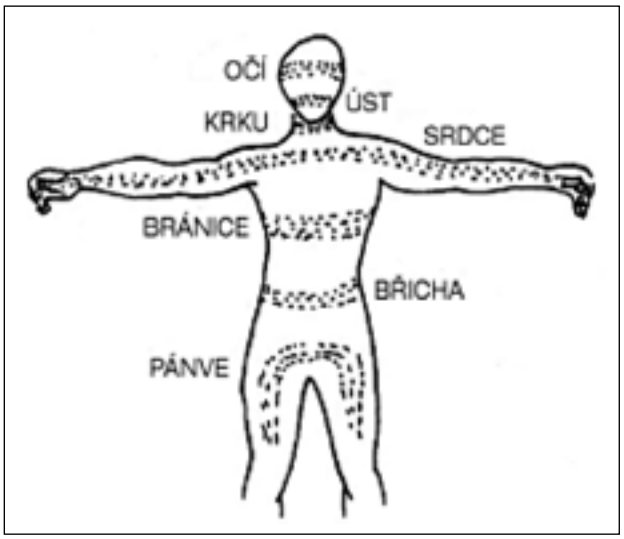
V auře mají relaxační techniky přednost téměř před všemi ostatními aktivitami

Všimněte si, že paní v úvodním příkladu konstatovala auru („*rozjíždí se mi migréna*“) a chtěla ji dále ignorovat a pokračovat v rozhovoru. Byl jsem to já, terapeut, kdo ukázal, jakou prioritu má pro ni mít relaxační technika – rozjíždějící migréna měla prioritu před všemi analýzami a rozbory.

Důvody jsou dva – hlavní je ten, že v auře se musí jednat rychle, aby nepřerostla do ataky, druhý je fakt, že tělesná nepohoda (napjaté svaly) jsou základní složkou životní pohody zvané hedonia a dají se poměrně dobře sanovat relaxací, což se o rozvodových situacích říci nedá. Mám-li to říci příměrem, pokud chci jezdit autem, musím ho napřed dostat do dobrého technického stavu, a pak s ním mohu odvážet cihly na stavbu či jet na výlet. To platí i pro tělo. Napřed musím dostat tělo klientky do řádného fyziologického stavu (zrelaxovat), a pak teprve mohu rozebírat krizi s manželem.

Stresová rezidua
I po mírném stresu zůstávají v těle stresová rezidua v podobě napjatých svalů. Každý člověk má své oblíbené partie, které pravidelně napíná. Někdy jsou z vnější pozorovatelné, například vrásky, jindy jsou zraku objektivního pozorovatele skryta. Často je poznáme pomocí poučky klinické psychologie: ***„Člověk se doslova či přeneseně dotýká věcí, kterého bolí.“*** Co není citově obsazené, to ignoruje. Tedy zóny svalové tenze můžeme objevit vždy, když si například klient dává ruku na prsa, nebo říká, že má v krku knedlík (globus hystericus). Tehdy i technika prostého pozorování těla přináší subjektivní úlevu, protože právě tyto napjaté partie jsou hlavním zdrojem psychické nepohody.

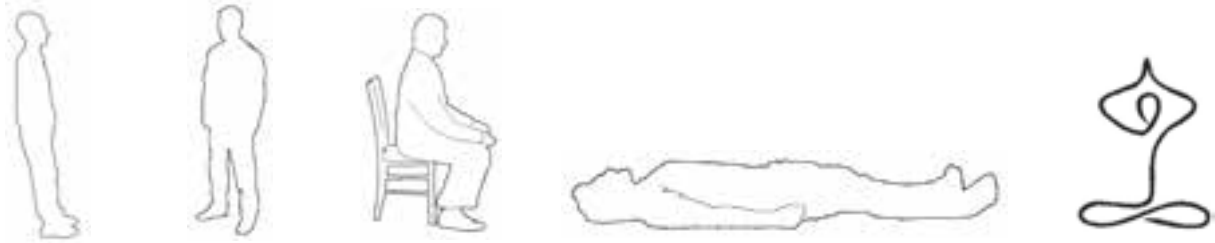
Tzv. **zóny svalové tenze** už přibližně před sto lety popsal Wilhelm Reich, svérázný to vrstevník Sigmunda Freuda. Úkolem každého člověka vědět, které zóny má oblíbené a ty pravidelně uvolňovat, aby nedošlo k jejich přetěžování. Následky jsou obecně známé – zablokovaná krční páteř, bolesti zad, skřípání zubů, problémy s břichem a ženskými pohlavními orgány, žaludeční vředy atd.



Zóny svalové tenze a je jich možný pozorovatelný projev na obličeji
U migreniků právě tato stresová rezidua udržují tělo ve stavu chronického napětí, a již jsme si řekli, že právě toto přebuzení organismu pak spouští migrénu.

Relaxační technika – Prosté pozorování těla
Úkolem této techniky odvozené ze sati terapie je především zmonitorovat stresová rezidua, a tak připravit půdu pro další relaxační techniky, které je mají uvolnit. Je to technika především observační, pozorovací. Uvolnění či spánek přicházejí jako vedlejší, sice často vítaný, ale přesto ne přímo zamýšlený cíl této techniky.

Relaxační techniky začínají zaujetím **relaxované polohy**. Jsou vcelku čtyři základní: Leh, klavírní posed (poloklek), stoj (s oporou), lotosový květ. Správná poloha nenamáhá páteř ani krk. Můžeme je rozdělit podle toho, zda navozují či nenavozují spánek. Spánek navozuje především leh, proto jej volíme, když nevadí, že na chvíli zdřímneme.



Základní relaxační polohy – některé jsou využitelné i v zaměstnání či na zastávce autobusu.

Z knihy Křesťanství vztahy a sex (Klimeš, 2016) je vzat následující popis:

„Následně po zaujetí polohy zavřeme oči a stejně jako si můžeme prohlížet místnost, pozorujeme i to, co se nám děje v těle – bez hodnocení, bez fantazírování a představ, a bez snahy to jakkoli ovlivnit. Dalo by se říci, že v těle jen tak okouníme a zevlujeme. Správný popis pozorovaného by měl vypadat následovně: Cítím, jak se mi kalhoty zařezávají do stehen, chodidla tlačí na podlahu, mám napjatá oční víčka, bolí mě hlava za čelem nad levým okem, brní mě dlaně.

Podobně můžete porovnat rozdílné prožitky z pravé a levé strany těla: Cítím nějaký tlak vzadu vpravo pod žebry, cuká mi levý koutek… Když lidé tuto techniku dělají poprvé, bývá zpravidla jejich popis chudý. Když ji i během jednoho školení zopakují dvakrát či třikrát po třech minutách, tak při dalších pokusech pozorují čím dál více věcí, kterých si prve nevšimli nebo které pro ně prostě nebyly pozorovatelné. Časem se začnou tyto jevy spontánně měnit.“

Právě tato technika je účinná a pomáhá u řady migrén. Samozřejmě ne u těch, které způsobuje nějaká změna na krční páteři nebo špatný polštář, ale pomáhají při těch migrénách, které mají původ ve stresu. V takovém případě je dobré doplnit i vitamín C. Obecně by člověk měl dbát na to, aby denně snědl půl kila čerstvého ovoce či zeleniny (An apple a day keeps the doctor away.)

Fakt, že bychom měli tuto techniku používat, poznáme podle toho, že vidíme, že na ni naše tělo *reaguje*, tzn. pozorujeme při ní jakékoli změny, ať k lepšímu nebo horšímu, nepříjemnému (viz abreakční reakce výše). To, že se tato technika vyčerpala, poznáme podle toho, že po období změn začíná dlouhé období, kdy se nic neděje, například koleno stále bolí stejně, zádové svaly se nechtějí uvolnit. To je znamení, že máme vyzkoušet jinou techniku, popř. se vrátit k práci.

Nadmíru pomalé pohyby – modifikace techniky prostého pozorování těla
Prosté pozorování těla uvolňuje napjaté břicho, ale ne záda, ramena, ústa ap. Proto musíme techniku prostého pozorování těla rozšířit o tzv. nadmíru pomalé pohyby. Co je to superpomalý pohyb (mohu-li užít tohoto hyperlativu), si můžeme lehce ukázat na následující sekvenci příkazů:

JK: „*Pohněte rukou*.“
Klient pohne rukou.
JK: „*Správně, teď pohněte rukou pomalu*.“
Klient předvede, co si představuje pod souslovím „pomalý pohyb“.
JK: „*Správně a teď udělejte stejný pohyb třikrát až čtyřikrát pomaleji. To je nadmíru pomalý pohyb.“*

Nadmíru pomalé pohyby se vyznačují tím, že člověk při nich dostává pod kontrolu mozkové kůry všechny příkazy, které jdou od mozku ke svalům. Díky jim vstupují tyto povely z podvědomí či předvědomí do vědomí. Tedy pokud jsou nějaké svaly napnuté a my je superpomalým pohybem napneme a pak povolíme, dostaneme je pod volní kontrolu a do stavu relaxace. Toto cvičení je druh tzv. aktivačně relaxační technik.

Například zádové svaly jsou ve třech vrstvách a ani lékaři je běžně neznají jménem, protože je jich okolo stovky. Naštěstí pro relaxaci to není třeba. Při relaxaci totiž postupujeme podobně jako masér. Ten si napřed rukama projede celá záda, která má masírovat. Najde na nich místa, kde cítí ztuhlé svaly, a ty pak jeden po druhém uvolní. Při relaxaci postupujeme se stejnou logiku, jen záda uvolňujeme zevnitř.

(zdroj: Mystika.cz, 2019)

A) Nadmíru pomalým pohybem najít ztuhlé svaly. *Začneme z rovnovážného bodu,* kdy nám hlava nepřepadá ani dopředu ani dozadu, ani do stran. Pak se postupně mírně předkláníme hlavu a superpomalými pohybem děláme nejprve mělčí, a pak hlubší půlkruhovité pohyby. V nějakém místě zaregistrujeme bolestivé napětí. Najdeme tedy místo, kde daný sval nejvíce bolí.
B) Superpomalým pohybem kroužíme kolem tohoto nejbolestivějšího bodu, až se sval uvolní. Celý proces opakujeme jako masér tak dlouho, až na zádech nemáme žádný napjatý sval.

A) začátek hledání – rovnovážný bod

B) hledání a uvolňování

Analogicky postupujeme u jiných zón svalové tenze, například:

Napínání lýtkových svalů, popř. stehen	Nadmíru pomalým pohybem (NPP) zvedáme chodidla na špičky, nahoře pár sekund posečkáme a opět nohy NPP spouštíme dolu.
Trapézové svaly	Rameny opisujeme kroužky NPP.
Krční svaly	Z vyvážené polohy pomalu nakláníme hlavu NPP do všech čtyř stran, ale nejdeme do extrémních poloh. Extrémně pomalý je pohyb, ne vykroucení hlavy.
Napjaté obličejové svaly, skřípání ve spánku	Před usnutím 10× doširoka otvíráme a zavíráme ústa NPP, abychom si uvědomili sklon napínat ve stresu žvýkací svaly.

Jak poznáme, že je pro nás vhodná technika nadmíru pomalých pohybů?
Když pohybujeme určitými svaly, tak:

- pohyb není plynulý, ale trhaný
- vržou klouby
- svaly bolí
- hybnost do jedné strany není stejná jako hybnost do druhé (např. náklon doleva je menší než doprava)
- pohyb spouští napětí v jiných zónách, například nakláníme krk a cítíme, jak se sevřela víčka. Ty mají být od krku oddělená, tedy NPP krk pomalu uvolňujeme, až přestane být svázaný s obličejovými svaly.
- chce se nám plakat či smát, mění se nám nálada.

Abych řekl pravdu, sám nevím, proč tyto dvě techniky na migrénu pomáhají.

Jak je možné, že pouhým přesunutím pozornosti na místo, kde hlava bolí, postupně vypíná tuto bolest?

Každopádně nějak to funguje, s vysvětlením si budou lámat hlavu vědci později.

Co dělat při migrenózní atace?
Aneb hoří mi stodola a teď, „babo rad“. Ano, tady je každá rada drahá, do tohoto stavu není dobré nechat auru dojít. Nicméně ne vždy se dá záchvatu zabránit – blázinec na pracovišti, hádka s partnerem, do toho menstruace ap.

Pomáhá opět příměr se stepním požárem – nerozfoukávat a hasit ho tam, kde to alespoň trochu jde.

A. Zcela uvolnit tělo, všechny svaly a být v naprosto klidném prostředí (tma, ticho).
B. Neutíkat před bolestí hlavy, ale jako by k ní v hlavě přistoupit, jako bychom přistupovali k požáru do bezpečné vzdálenosti. Jinými slovy nemyslet na nic jiného, než na to, jaká ta bolest je, jakou má podobu, kde je, jak je ohraničená, jak se chová. I když tímto přenesením pozornosti bolest subjektivně narůstá, přesto rychleji odeznívá. Otázka je, zda se to v tom stavu dá vůbec vydržet.
C. Najít v hlavě místo, kde je bolest malá, snesitelná. Tu pozorovat, až vymizí. Pozorností jako by kroužit kolem ní, ale bez volního úsilí, nesnažit se ji vytlačit a ona bude pomalu ustupovat sama. Pak se přesunout na další místo, které se dá pozorovat atd.

Tyto subjektivní zážitky se těžko popisují, ale máme zde přímou analogii se skotomem. Jakmile se objeví scintilující zubatá čára, je třeba se zastavit, uvolnit se, nejlépe si lehnout do ticha, tmy a dvacet minut sledovat zubatou čáru. Na nic jiného nemyslet, jen se dívat na blikající čáru, asi jako hledíme večer do plamenů ohně. Pozorováním ona slábne, i když stejně proběhne celé zorné pole. Naopak pokud se jí snažíte ukrátit či vystrnadit silou vůle, bolest se zesílí.

U jiných bolestí hlavy, které se nedají tak snadno popsat slovy, postupujeme stejně jako u skotomu. Když si popsané relaxační techniky dobře nacvičíte na mírném skotomu, pak se dá tato dovednost zčásti použít i v atace, ale dá to mnohem více práce a ukázněnosti. Zkrátka ataka není dobrý začátek pro nacvičování relaxace.

Dělení migrén dle psychosociální funkčnosti
Podobně jako u jiných psychických poruch, nemá psychologie lepší kvantitativní vyjádření intenzity migrény, než je její dopad na fungovaní člověka.

- Lehký záchvat migrény
  Dovoluje pokračovat v práci, neomezuje společenské ani rodinné aktivity, nebývá silná nauzea a není vomitus.
- Středně těžký záchvat migrény
  Omezuje pracovní činnost i omezená je i schopnost domácích a společenských aktivit. Nauzea bývá, někdy i zvracení.
- Těžký záchvat migrény
  Znemožňuje jakoukoliv pracovní, společenskou a domácí činnost, pacient je většinou upoután na lůžko. Silná nauzea, opakovaný vomitus a řada dalších vegetativních příznaků, anxiozita. (Medová, 2004)

Spouštěcí faktory migrény

1	stres	62 %
2	změny počasí	43 %
3	vynechání jídla	40 %
4	sluneční svit	38 %
5	nedostatek spánku	31 %
6	požití některých potravin (alkohol, sýr, jižní ovoce, čokoláda, zmrzlina, čaj, káva, některé medikamenty atd.)	30 %
7	nadměrné kouření	26 %
8	přespání	24 %
9	cvičení	15 %
10	sexuální aktivity	5 %

(zdroj: Robbins,1994)

O smrti se říká: *„Mladý může, starý musí“*. Pro migreniky platí přísloví modifikovaně. Zdravý člověk by měl dodržovat zásady zdravého životního stylu. Migrenik musí. Každý exces bude po zásluze potrestán. Z tohoto seznamu bych vyzdvihl zejména nedostatek spánku (více viz: http://spanek.klimes.us.).

Závěr v bodech

- Migréna je porucha z přebuzení organismu. Je to záchvatovité onemocnění připomínající stepní požár. Má tedy dvě vlastnosti – nemůžeme ovlivnit její trvání, ale pouze intenzitu.
- Jakmile se objeví skotom či jiná migréna, není způsob, jak ho zastavit či zkrátit. Musí proběhnout přes celé zorné pole. Dá se jen zmírnit jeho průběh a relaxací zabránit tomu, aby migrénní vlna nepřeskočila do jiných oblastí mozku.
- Nejlepší způsob, jak se zbavit migrény, je nedostat migrénu, čili prevence.
- Volní úsilí nemyslet na migrénu ji naopak rozdmychává, takže se šíří do sousedních oblastí.
- Stresová rezidua jsou živnou půdou pro nastartování migrény.
- Psychologické relaxační techniky, zejména prosté pozorování těla a nadmíru pomalé pohyby, jsou u migrén účinné jenom, když s nimi začneme okamžitě při detekci prodromu a aury.
- Relaxační techniky v auře mají prioritu před jinými aktivitami, protože jejich opomenutí vede k rozvoji ataky.
- Migrenici by je měli dělat profylakticky přes den co tři hodiny, aby se udržovali ve stavu uvolněnosti.

Nedělám si iluze, že popsané návody pomohou každému při každé migréně. Je to především přehled mých znalostí o migréně, které používám při svém poradenství. Uvolňování stresových reziduí nepůsobí například na migrény od krční páteře, z chladného vzduchu (chození na podzim a v zimě bez šály a čepice) či geneticky podmíněné migrény. Pak musíte najít jiná opatření, ale obecně, pokud migrénami trpíte, doporučuji vám, abyste tuto techniku vyzkoušeli opravdu důkladně a opakovaně, protože již chodí po světě dost lidí, kterým pomohla. Takže i kdyby pomohla jen 20 % lidí s migrénou, stojí za vyzkoušení.

Reference

KLIMEŠ. J. (2016). *Křesťanství, vztahy a sex*. Praha: Novela Bohemica.

MEDOVÁ, E. (2004). *Migréna – diagnostika a akutní terapie záchvatů*. Praha: Neurologická klinika FN KV. [online]. [cit. 2019-07-17]. Dostupné z WWW: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2004/04/09.pdf>.

MÍKOVÁ, J. (2006). *Migréna a její farmakoterapie* (diplomová práce). UK Hradec Králové: PharmF.

MYSTIKA.CZ (2019). *Uvolnění šíje*. [online]. http://www.mystika.cz/joga/ajurjoga-sije.htm

ROBINS, L. (1994). Precipitating factors in migraine: a retrospective review of 494 patients. [online]. In *Headache,* 34(4), 214-6. [cit. 2019-07-17]. Dostupné z WWW: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8014037>.

Díky patří i všem autorům, jejichž práce jsem kdy na téma migrény četl, ale které dnes už nedám dohromady.

Kontakt: PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D., jeronym.klimes@seznam.cz, http://www.klimes.us