

JULIET ROSENFELD

NEVERA

SKUTOČNÉ PRÍBEHY O LÁSKE,
KLAMSTVÁCH, NÁDEJI A TÚŽBE

OBSAH

PRÍBEH PROFESORKY M.	8
ÚVOD	26
1. NEIL, MAGDALENA A ISOBEL, LONDÝN, SPOJENÉ KRÁĽOVSTVO	40
2. ELEANOR A MILLER, MINNESOTA, USA	86
3. SIOBHAN A NICK, ARIZONA, USA	130
4. LINDA A KATE, YORK, SPOJENÉ KRÁĽOVSTVO	160
5. SAUL A BOHYŇA, EDMONTON, KANADA	194
NA ZÁVER: PÁR V SÚČASNOSTI	226
ODPORÚČANÁ LITERATÚRA	238
POĎAKOVANIE	241
POZNÁMKY	245

ÚVOD

Mali ste niekedy milostný pomer? Autorka a psychoterapeutka hľadá osoby, ktoré by boli ochotné poskytnúť anonymný rozhovor o tejto málo prebádanej oblasti správania. Získané informácie sú dôverné a budú slúžiť iba na vedecké účely. Kontaktujte ma na researchingtheaffair@gmail.com.

V roku 2021 som uverejnila tento krátky inzerát v rôznych médiách. Už dlhší čas som chcela písať o milostných pomeroch reálnych ľudí, no nebola som si istá, ako nájdem niekoho, kto bude ochotný podeliť sa so mnou o svoj príbeh. Jeden priateľ mi vnukol nápad uverejniť inzerát a na moje prekvapenie mi v priebehu niekoľkých dní prišlo viac ako šesťdesiat odpovedí. V rubrike inzerátov v *London Review of Books* aj v *New York Review of Books* sa inzerát objavil medzi júnom a októbrom 2021 a priniesol ešte viac reakcií. Ako sa dalo očakávať, odpovedali prevažne ľudia zo Spojeného kráľovstva a Severnej Ameriky. Následne inzerát uverejnili aj v časopise *Spectator* a na Mumsnet (webovej stránke pre rodičov).

Pri prvom kontakte s ľuďmi, ktorí reagovali na môj inzerát, som sa predstavila a stručne objasnila, o čo sa zaujímam. Povedala som im, že neveru vnímam ako *narušenie emocionálneho, romantického a sexuálneho záväzku s jednou osobou tým, že do týchto rolí vstúpi ďalšia osoba, pričom pôvodný vzťah pokračuje a nový zostáva utajený*. Otvorene som im vysvetlila, že ma nezaujímajú nenaplnené fantázie o niekom z práce ani sex na jednu noc. Po prvé, fantazírovanie o niekom, kto nie je našim partnerom, nie je ani nezvyčajné, ani abnormálne. Po druhé, hoci aj tie najkratšie sexuálne stretnutia môžu mať silný vplyv, nebola to oblasť, ktorú som chcela preskúmať, a navyše len veľmi málo respondentov chcelo o takýchto zážitkoch rozprávať.

V mnohých e-mailoch, ktoré som dostala, prejavili ľudia veľký záujem hovoriť so mnou a niektorí dokonca na rozhovore naliehali. Keď som však vysvetlila svoju metodiku, zvyčajne sa stiahli. Udávali rôzne dôvody – niekedy to, že zmenili názor,

inokedy sa necítili pripravení konfrontovať sa s pocitmi, ktoré už vyprchali, ale môj inzerát ich opäť nejakým spôsobom vyvolal či pripomenul. Mala som slobodu vybrať si, o kom budem písať. Písala som o ľuďoch, ktorí mi dokázali vysvetliť, ako sa cítili (pretože, ako som zistila, len to, že máte pomer, z vás ešte nerobí zaujímavého človeka). Hľadala som v ľuďoch psychologickú spôsobilosť, schopnosť vysvetliť, čo urobili a čo sa stalo. Dôvodom, prečo bolo všetkých päť príbehov v tejto knihe vyrozprávaných po anglicky, je jednoducho to, že je to môj materinský jazyk.

Začala som s rozhovormi, najčastejšie cez Zoom, ale niekedy aj telefonicky, ak to daný človek preferoval, prípadne – čo bolo častejšie – mal obavy, že by ho niekto iný mohol počuť. Hoci som kládla viac otázok, než zvyčajne kladiem svojim pacientom, primárne som počúvala. Vylúčila som ľudí, ktorí túžili po pomste alebo dúfali, že by som mohla identifikovať druhú osobu. Dala som veľmi jasne najavo, že neposkytujem terapiu ani inú formu pomoci. Nepokračovala som v rozhovoroch s ľuďmi, ktorí mi pripadali zraniteľní. Hľadala a našla som ľudí, ktorí chceli svoje skúsenosti opísať nie preto, aby ich iní súdili, ale jednoducho preto, že ich chceli vyrozprávať. Účastníci a účastníčky výskumu mi veľkorysovo venovali svoj čas a ja som ich príbehy zapisovala tak, ako som ich počula. Dokázali vo mne vyvolať pocit, že ich skúsenosť má význam. Existuje mnoho dôvodov, prečo ľudia odpovedali na môj inzerát, a jedným z nich bola možnosť uchovať spomienky. Podobne ako pri smútení za milovanou osobou, týmto spôsobom si mohli zachovať spomienky na čas svojho života – tajnú, bolestivú a vo väčšine prípadov, ale nie vo všetkých, ukončenú.

Päť príbehov, ktoré sú súčasťou tejto knihy, je čiastočne upravených tak, aby nebolo možné určiť totožnosť daných osôb, a zároveň sú zlúčené do jedného celku. Keby som každý z nich uviedla v celom rozsahu, ľudia by boli identifikovateľní. Ide však o pravdivé príbehy a to, čo opisujem, sa naozaj stalo.

V prípade mojich respondentov, rovnako ako u pacientov, nebolo mojou úlohou overovať fakty ani potvrdzovať pravdivosť jednotlivých príbehov. Za žiadnych okolností som nemala záujem akokoľvek ich morálne odsudzovať. Postupne mi začalo záležať na ľuďoch, ktorí mi rozprávali svoje príbehy, a bolo pre mňa dôležité, že rovnako ako v prípade pacientov som cítila povinnosť byť voči nim starostlivá.

Zvyčajne nám ľudia nedovolia nahliadnúť do svojich milostných vzťahov, nieto ešte aby nám poskytli ich intímny opis. Nevera zostáva často tajomstvom aj po tom, čo sa skončí. Cieľom tejto knihy je zamyslieť sa nad milostnými aférami spôsobom, akým to zvyčajne nerobíme.

Nevera má silu narúšať životy, a pritom sa okolo nás deje neustále, skrytá pred zrakom verejnosti. Každý piaty človek je neverný.¹ A to hovoríme len o prípadoch, ku ktorým sa ľudia priznali a nachádzajú sa v štatistikách. Každý z nás pozná niekoho, kto mal milostný pomer, a možno aj viacerých. Možno ste sami boli neverní alebo ste „obetou“ nevery. Napriek radikálnym zmenám v postoji spoločnosti k tomu, ako žijeme, s kým žijeme a ako sa definujeme, milostné aféry nás naďalej dokážu šokovať, miast' znechucovať a fascinovať.

Existuje emocionálna nevera, ktorá neprerastie do fyzickej, a poznáme aj prípady, keď partner nielenže vie, čo sa deje, ale dokonca nás v tom podporuje. Oba typy nevery môžu byť mimoriadne zložité. Mnohé vyslovene nevhodné dlhodobé sexuálne vzťahy sa odohrávajú online, jeden taký opisujem v piatej kapitole – renomovaný lekár je schopný posilať fotografie svojich genitálií žene, ktorú v reálnom živote nikdy nestretol, a tvrdí, že je do nej bláznivo zamilovaný.

No sú tu ešte ďalšie štyri príbehy: „šťastne“ ženatý muž, patriarcha a teraz už dedko má dlhodobé vzťahy s vydatými, niekedy aj tehotnými ženami, ktoré sú o desiatky rokov mladšie než on. Ďalej psychoterapeutka, ktorá počas liečby zväzda svojho pacienta, čím si zničí kariéru a príde o licenciю na vý-

kon povolania. Ale aj žena, ktorá je dvadsaťpäť rokov vydatá za „lásku svojho života“, no manžela opustí kvôli inej žene (jej deti s ňou neprehovorili vyše roka, keď sa to dozvedeli). A napokon skúsená konzultantka pre manažment, ktorá má sexuálny pomer so svojim generálnym riaditeľom, hoci vie, že akýkoľvek vzťah medzi zamestnancami je zakázaný a predstavuje dôvod na okamžité prepustenie.

Po štyroch rokoch výskumu, ktorý je zhrnutý v tejto knihe, som presvedčená, že u mnohých ľudí je nevera rovnako zakorenená v DNA ako vernosť. No ako spoločnosť nás nevera znepokojuje a je pre nás hrozbou.

Čomu ľudia väčšinou nerozumejú, je, že pohnútky mnohých milostných afér vznikajú desaťročia predtým, ako sa dva ľudia stretnú. Áno, desaťročia. Dôvod je nasledovný: príčiny sú zakorenené v našom ranom detstve. Teda v minulosti, nie v prítomnosti.

Psychoterapia, Freud a prečo na oboch záleží

Na základe pochopenia podvedomých motivácií a túžob sa ako psychoterapeutka pokúsím zodpovedať otázku: Prečo sme neverní?

Počiatky psychoterapie siahajú k psychoanalýze, psychologickému smeru, ktorý založil Sigmund Freud. Po viac než 150 rokoch sú Freudove myšlienky relevantnejšie ako v čase, keď ich prvýkrát sformuloval. Spôsoby, akými nadväzujeme sexuálne a milostné vzťahy, sú síce podstatne liberálnejšie, no v iných ohľadoch sa tieto vzťahy vôbec nezmenili, hoci je dôležité povedať, že množstvo z Freudových myšlienok treba vnímať v kontexte.

Tvoril v čase, keď panovali prísne zákazy a morálne normy týkajúce sa sexu a lásky. Manželstvo bolo posvätné a sexuálna túžba žien a rozkoš sa, minimálne navonok, vo veľkej miere ignorovali alebo vnímali iba ako nástroj reprodukcie či napl-

ňania mužských potrieb. Freudove názory možno kritizovať z mnohých stránok nielen v oblasti sexuality. Jeho myšlienky o rasovej identite, homosexualite, postihnutí a spoločenských triedach by dnes boli do veľkej miery neprijateľné. No spôsob, akým Freud chápal ľudský vývin – od narodenia až po smrť –, zostáva kľúčový pre rozvoj všetkých ostatných oblastí psychológie.

Jedným zo základných kameňov tejto knihy a tiež psychoanalytického prístupu je oidipovský komplex. Hoci ide o známy pojem, rozumie mu len veľmi málo ľudí a zaslúži si lepšie vysvetlenie a pochopenie. Oidipovský komplex nesie svoj názov podľa gréckeho príbehu o Oidipovi Rexovi, ktorý zabil svojho otca, aby sa mohol oženiť so svojou matkou. V bežnom jazyku oidipovský komplex znamená spôsob, *akým sa učíme milovať*, a v tejto knihe sa k nemu budem opakovane vracáť. Malé dieťa prežíva vo vzťahu k obom rodičom intenzívnu lásku a túžbu, no v rôznom poradí. Väčšina z nás pozná príklady malého chlapca, ktorý sa chce „oženiť s mamou“. Otec to musí pochopiť, najmä pri večerných rituáloch, keď mu chlapec nedovolí čítať rozprávky ani sa k nemu pritúliť, pretože „to môže len mama“. Malé dievča sa zase môže vnímať ako „otcovu dievčatko“ a dovoľí, aby ju nosil na rukách len otec, zatiaľ čo matka kráča za nimi a tlačí kočík. Otcova oddaná láska sa odráža v tancoch, ktoré dcéra predvádza pre ich spoločné potešenie, alebo v bozkoch a objatiach, ktoré vyžaduje výlučne od neho.

Ako rodičia už od narodenia učíme svoje deti, aby sa od nás (jemne a primerane) vzdialili. Ak sa to nestane, prichádzajú problémy. Dieťa, ktoré nikdy neopustí rodičovskú posteľ, bude mať neskôr v živote ťažkosti, rovnako ako aj rodičia alebo osamelý rodič. Dieťa, ktoré nadobudne pocit, že sa mu podarilo rozbiť vzťah rodičov, aby získalo otca alebo matku len pre seba, sa zriedka dokáže zbaviť pocitu viny. Rovnako aj dieťa, ktoré nikdy nedovolí mame alebo otcovi nájsť si nového partnera.

Musíme sa odpútať od našich rodičov a oni sa musia odpútať od nás. (Chudák Oidipus prišiel pre svoje incestné hriechy

najprv o zrak a potom aj o život. Ak si nevezmeme ponaučenie z tohto, tak z čoho?) Nikto z nás nie je imúnny voči oidipovskému komplexu – formuje vzťahy, ktoré si vytvárame mimo rodiny, najskôr priateľstvá a potom aj milostné a sexuálne vzťahy. Prvú skúsenosť partnerského vzťahu, mimo vzťahu našich rodičov, zvyčajne prežívame v období dospievania, keď sa učíme vytvoriť si vlastný partnerský vzťah. Prvá láska býva notoricky bolestivá, najmä ak sa skončí alebo ak je neopätovaná. No dúfajme, že s pribúdajúcim vekom nám ďalšie nadobudnuté skúsenosti pomôžu formovať naše chápanie zrelej náklonnosti a lásky k osobe, ktorá nie je našim rodičom.

Vo všeobecnosti sa navzájom povzbudzujeme a povzbudzujeme v tom aj svoje deti, aby sme si vytvárali stabilné vzťahy. Výhody sú zrejmé. Vieme, že stabilita je pre väčšinu z nás dôležitá. Politici už dávno pochopili, akú finančnú tarchu predstavujú rozpadnuté rodiny pre spoločnosť – daňovníci prispievajú na sociálne a zdravotné výdavky, ako aj výdavky na bývanie a vzdelávanie odhadom deviatimi miliardami libier ročne.² Štyridsaťjeden percent manželstiev sa rozpadne a končí sa rozvodom.³ K menšiemu počtu rozchodov dochádza medzi partnermi, ktorí žijú v spoločnej domácnosti bez uzavretia manželstva, ale celkovo sa percento vzťahov, ktoré sa skončia rozvodom či rozchodom, od 60. rokov 20. storočia neustále zvyšuje.⁴

Pre mnohých mužov a ženy však ideálom zostáva „ten pravý/tá pravá“. V procese vývinu, najmä v puberte a počas dospievania, sa učíme správať sa spôsobom, ktorý je v súlade so spoločenskými pravidlami. Tínedžerské roky a raná dospelosť sú zvyčajne spojené s experimentovaním rôzneho druhu, no väčšina ľudí sa nakoniec chce usadiť v partnerskom vzťahu a hľadá monogamiu, aspoň na určitý čas. Aj keď to ľudia možno považujú za konvenčný názor, štatistiky to potvrdzujú. Napriek tomu manželstvo pomaly upadá, hoci sa po pandémie ochorenia covid-19 z roku 2024 trochu zotavilo. Je ťažké určiť presnú príčinu, keďže názory sa líšia. Ženy pravdepodobne odkladajú manželstvo, pretože pracujú viac ako predtým, ale zdá

sa, že ani muži, ani ženy sa zámerne nerozhodujú pre život bez dlhodobého partnerstva. Väčšina z nás chce milovať, chce byť milovaná a chce cítiť stabilitu a možnosť spoľahnúť sa na toho druhého, až kým nás smrť nerozdelí. Málokomu z nás sa to však podarí s jednou osobou na celý život.

Pochopiť pacientove skúsenosti a jeho vlastný oidipovský komplex je z klinického hľadiska kľúčové pre pochopenie toho, čo priviedlo pacienta do ordinácie. To, že nás rodičia v detstve zbožňovali, ako aj naše presvedčenie, že sme ich miláčikmi a bezpochyby sme hodní ich lásky, je zásadné. Závisí od toho naša schopnosť milovať druhých a opätovať lásku. Malým deťom je jedno, odkiaľ pochádza pocit pohodlia či radosti: bábaťko sa blažene prisaje na matkin prsník, batola sa pohodja na akomkoľvek kolene, ktoré mu ponúknu. Príťažlivosť a tzv. „stálosť objektu“ sú však kľúčové. Stálosť objektu znamená, že musíme mať pri sebe konzistentne aspoň jedného spoľahlivého človeka, ktorý sa o nás stará. Pohlavie tohto človeka nie je dôležité, no dôležité je cítiť radosť, úľavu a pohodlie, ktoré nám poskytuje niekto, koho poznáme a kto nás, v ideálnom prípade, miluje. Až relatívne nedávno sa do povedomia širokej verejnosti dostala skutočnosť, že potreby dieťaťa presahujú fyzické pohodlie.

Povedomie o tragédii rumunských sirôt na začiatku 90. rokov prinieslo hlboké pochopenie o dôležitosti dôslednej starostlivosti o dieťa už od jeho narodenia a o vplyve absencie lásky a bezpečnej vzťahovej väzby na detský mozog.⁵ V 60. rokoch zakázal rumunský prezident a diktátor Nicolae Ceaușescu potraty a antikoncepciu, v dôsledku čoho viac ako 170 000 opustených detí vyrastalo v Rumunsku v chudobných štátnych sirotincoch. Výskum detského psychiatra sira Michaela Ruttera prvýkrát preukázal, že mozog dieťaťa, ktoré necíti lásku a náklonnosť, sa znižuje, čo vedie k dlhodobým problémom v sociálnom, emocionálnom, kognitívnom a intelektuálnom vývine. Neurovedecký výskum dokazuje, a väčšina súčasných politikov tomu verí, že rané detstvo je zásadné. Skúsenosti človeka v pr-

vých troch rokoch života – alebo v prvých tisíc dňoch, ako sa to niekedy označuje – určujú, ako sa človek naučí fungovať vo všetkých smeroch vrátane blízkych vzťahov. Sue Gerhardt v bestselleri *Why Love Matters* (Prečo na láske záleží) píše o čoraz jasnejších súvislostiach, ktoré ukazujú, že mozog formuje lásku a náklonnosť.⁶ Minimálne v prvých štyroch mesiacoch života je potrebné, aby bola dieťaťu, alebo detom v prípade viacnásobného pôrodu, venovaná výhradná pozornosť.

To, že sme v detstve nemali milujúcich rodičov alebo odaných opatrovateľov, samozrejme, neznamená, že nedokážeme milovať. Takmer vždy to však znamená, že neskôr v živote môžeme očakávať väčšie ťažkosti. Neuroveda preukázala, že to, ako rastie náš mozog a ako sa vyvíja naše hormonálne zdravie, závisí od toho, ako s nami zaobchádzali v detstve. Preto môže oidipovský komplex tak veľa napovedať o nás – a nám.

V centre Freudovej teórie je podvedomie, ďalší pojem, s ktorým sa stretnete v celej knihe. Podvedomie je najsilnejšia časť našej mysle. Ovláda to, čo robíme. Prezýva sa aj rezervoár či obrovský sklad našich myšlienok, spomienok a túžob. No hoci je to úschovňa našich najhlbších, skrytých a tajných pocitov, prístup k nemu nie je práve najľahší.

Za posledné polstoročie sa väčšina ľudí ustálila vo svojej sexuálnej identite zvyčajne v ranej dospelosti, hoci momentálne sa to mení, pretože čoraz viac mladých ľudí sa rozhodne neprišpôsobovať sa žiadnej sexuálnej identite. Pravdou však je, že bez ohľadu na to, s akou sexuálnou identitou sa v dospelosti stotožníme, väčšina ľudí by povedala, že sú heterosexuálmi, zatiaľ čo vo fantáziách (a niekedy aj v realite) je to úplne inak. Heterosexuálne ženy často fantazirujú o lesbickom sexe, heterosexuálni muži si občas predstavujú sex s iným mužom. Homosexuálni muži sledujú lesbické, ale aj heterosexuálne porno. Ľudia v stabilnom vzťahu si predstavujú skupinový sex a napohľad milí a nežní jedinci zase to, ako ich niekto zbije či zviaže pre potešenie. Do hry vstupujú aj zvieratá, rôzne predmety a najpodivnejšie pomôcky. Internet výrazne zvýšil možnosti virtuálnych sexuálnych

stretnutí a ich sledovanosť, pričom približne 35 percent všetkých stiahnutí z internetu v USA sa týka pornografie.⁷

Inými slovami, pokiaľ ide o vedomé a nevedomé sexuálne fantázie, všetci sme schopní prekračovať hranice „polymorfnej perverzity“, ako to nazýva Freud. A väčšina z nás si ich vo svojej fantázii aj ponechá. Freud však svojich žiakov – a milióny ďalších prívržencov, ktorí nasledovali jeho myslenie a dielo – učil, že stopy sa nachádzajú v skrytej časti psychiky pacientov, teda v ich fantáziách, nie v tom, čo skutočne urobili.

Naše podvedomie je ako divoká šelma – egoistická, plná nenaplnených potrieb a bez akýchkoľvek hraníc či morálneho kompasu. Keď dôjde k nevere, ktorá pretrváva dlhší čas, táto nekontrolovateľná časť prevezme vládu nad všetkým.

To, čo ma pri písaní o nevere zaujímalo, je fakt, že každá nejakým spôsobom prekračuje hranice. Poruší pôvodnú, zdanelivo zrelú dohodu medzi dvoma ľuďmi, len aby uspokojila iný, primitívnejší súbor potrieb. Vo všetkých piatich prípadoch a vo všetkých milostných aférach je novovzniknuté puto utajené a skryté – ako podvedomie. A tá najtajnejšia časť života väčšiny ľudí, ich sexuálne správanie, je vždy súčasťou milostného pomeru.

Bez ohľadu na to, aké dobré detstvo sme prežili, bez ohľadu na to, ako veľmi sme boli milovaní, keď dospejeme a začneme si hľadať partnera, nie je to jednoduché. Keď hľadáme lásku a sex, len málo z nás je imúnnych voči bolesti, ktorú láska a strata prinášajú. Či už nás niekto odmietne v puberte, alebo v starobe ovdovieme, žiť a milovať znamená trpieť.

To, čo vedie ľudí k nevere, je možno snaha vyhnúť sa bolesti zo straty, ale nie je to také priamočiare. Tieto príbehy sú o strate, ale sú aj o láske. Čo je pre týchto päť príbehov charakteristické – hoci podľa mňa je to charakteristické pre všetky milostné aféry –, je to, že tu existuje istá (aj keď nevedomá) voľba trpieť alebo, naopak, takýmto spôsobom niekomu ublížiť. Touto knihou chcem ukázať, ako sa aj spoľahliví, rozumní, milí, láskaví a ohľaduplní ľudia môžu stať sebeckými, sexom posadnutými jedin-

cami, ktorí sa neboja riskovať. Zdravý rozum zmizne a zvíťazí nebezpečenstvo. Dvaja ľudia, ktorí sú zapletení do milostného pomeru, často veria, že sú „osudovými milencami“ alebo že to „tak malo byť“, no v skutočnosti je to len ich fantázia.

Poznať či sledovať ľudí, ktorí sa zvyčajne správajú rozumne, ale zrazu je ich správanie nevhodné, je jedným z dôvodov, prečo nevera fascinuje vonkajších pozorovateľov. Zvlášť keď ide o sex. Takéto príbehy nám pripomínajú náš vlastný potenciál robiť veci, ktoré by sme robiť nemali. Možno je náš záujem o nevhodné správanie iných ľudí odmenou za to, že nepodliehame vlastným impulzom. Veď kto z nás si nikdy nepredstavoval sex s niekým, kto nie je naším partnerom.

Považujem za veľmi dôležité zdôrazniť, že hlavné motívy nevery súvisia s naším vlastným detským zabudnutým ja. Neaplnené potreby, ktoré vedú k nevere, sú zakorenené hlboko v našej psychike – potreba, aby nás niekto objal, komunikoval s nami, reagoval na nás a miloval nás.

Ak v ranom detstve nedostaneme dostatočnú pozornosť a záujem, tak sa počas života snažíme nájsť uistenie na emocionálnej aj fyzickej úrovni. A jedným zo spôsobov, ako to robíme, je milostný pomer. Psychoanalýza nám nedá všetky odpovede, ale pomôže nám pochopiť naše správanie. Ak budeme skúmať podvedomie prostredníctvom príbehov iných ľudí, možno lepšie porozumieme motiváciám pre tento najrizikovejší typ vzťahu.