

Keď nám zachutí

zakázané OVOCIE...

Prečo nám dokážu pomotať hlavu muži, ktorí sú z kategórie „zakázaní“? Akoby nám to tie hormóny zalúbenosti robili naschvál. To, čo by malo byť pre nás tabu, má neodolateľnú príchuť pokušenia.



**Prípravila
redaktorka
Barbora
Kosírová**

» **Láska, ktorú nemôžeme mať, trvá najdlhšie, zraňuje najviac a chutí najvzrušujúcejšie.** «

Príbeh Ivce: Som šťastne vydatá, no snívam o inom

Mám starostlivého manžela a krásneho syna. S mužom si rozumieme, zhodneme sa na podstatných veciach, príťažlivosť medzi nami funguje. No aj tak sa mi stalo niečo, s čím si neviem dať rady.

priznať, že mi to veľmi lichotí. Predsa len to má iný náboj ako od manžela.

Som v tom až po uši

Nikdy som sa mu nepriznala, že mám manžela a dieťa. Vlastne sa ani nebavíme o osobných veciach, skôr iba tak všeobecne. Myslím, že aj on má nejaké záväzky. Sexuálne napätie by sa medzi nami dalo krájať. Minule mi navrhol, aby sme sa stretli na káve. Vtedy som sa zlakla a vyhovorila som sa na niečo. Sama neviem, kde je tá hranica, ktorú si trúfam prekročiť. Je káva s cudzím mužom v poriadku? Som z toho zmätená. Je mi s ním úžasne, priťahuje ma, fantazírujem o ňom, ale nechcem si pokaziť to, čo mám doma.

Trápi ma svedomie

Stále rozmýšľam, ako by to dopadlo, keby som to pozvanie prijala... Asi by som sa zamota-

la ešte viac. Keď som si uvedomila, že o tom chlapíkovi premýšľam viac ako o svojom mužovi a všetky moje myšlienky patria jemu, rozhodla som sa zmeniť vychádzkovú trasu. Tomu parku sa vyhýbam obľúkom, hoci jedna noha mi tam vždy uteká a v duchu stále dúfam, že si vychádzkovú trasu zmenil aj on.

Prečo do toho ideme a čo s tým?

Ženám chýba pozornosť

Ženy sa často cítia nemilované, neoceňované partnerom, chýba im pozornosť, spoločný čas, prejavy lásky, blízkosť, záujem, pomoc v domácnosti... Ak nevedia s partnerom komunikovať tak, aby im rozumel, sú sklamané, smutné alebo nahnevané a uzavú sa pred ním. Tým dochádza k emočnému vzdalovaniu sa, ochladnutiu citov a k odcudzeniu. Tieto pocity nie sú vypovedané alebo ak áno, tak formou výčitky, ktorá nevedie k žiadnej zmene. Problém nastáva v tom, že s partnerom neriešia podstatu nespokojnosti, ale ani zo vzťahu neodchádzajú. Zostávajú len nena-



**Denisa
Eckmannová,
koučka
a terapeutka**



Stretli sa v parku pri venčení psa a hneď to medzi nimi iskrilo.

plnené potreby, túžby, prania a je prirodzené chcieť mať naplnené to, čo nám chýba. V zdravom pevnom partnerstve majú partneri odvahu byť otvorení, sami sebou aj v zraniteľnosti, cítia sa bezpečne jeden pri druhom, nech by hovorili o čomkoľvek. Preto spoločne nielen čelia prekážkam, ale vzťah tvoria tak, aby sa v ňom obaja cítili dobre a naplnene. Bežnejšia je však forma úniku, čo je odpoveď na to, prečo je „zakázané ovocie“ také lákavé a príťažlivé.

Vzrušujúca hra na zabudnuté iskrenie

Strach otvoriť sa, dôverovať, komunikovať s partnerom o svojich tieňoch, byť pri ňom zraniteľná aj s emóciami si vyžaduje odvahu. Odvahu ísť do hĺbky a pustiť partnera blízko. Mnoho ľudí sa ešte stále bojí tejto blízkosti a uteká od nej. A to je presne to, čo otvára dvere k tretím osobám. Väčšinou je iný muž príťažlivý práve pre tie chýbajúce články vo vzťahu. Dodáva pocit záujmu, pozornosti, rozdáva komplimenty, dá sa s ním rozprávať a robí všetko, čo by chceli ženy od partnera. Je to vzrušujúca hra na zabudnuté iskrenie, osviežujúce koketovanie s niekým, od koho sa žene dostáva pozornosť, presne tá, ktorú by chcela mať od partnera. Má chuť krášliť sa, dvíha sa jej sebavedomie, má pocit že žije – znova jej búcha srdce, je o ňu záujem, niekto si ju všíma a plní sa jej sen. Dostáva sa jej to, čo jej chýba pri partnerovi doma.

Je to ako ukrajsť si z koláča

Zväčša je to ako ukrajsť si kúsok z koláča, ktorý netreba zjesť celý. Stačí si z neho vziať len to chutné a tým, čo už nie je také lahodné, sa netreba zaoberať. Keďže nejde o vzťah, do ktorého patrí všetko, aj to každodenné a menej príjemné, býva takáto príťažlivosť pestrým dobrodružstvom, ktorému ľahko podľahnúť. Ak žena trpí stereotypom, ktorý nerieši s partnerom, tak v inom mužovi môže nachádzať pozdvihnutie, niečo nové a nepoznané, čo jej životu dodáva šmrnc a príchuť. V takomto vzťahu ide všetko, čo s partnerom nejde. Práve preto, lebo kým nie sú v skutočnom vzťahu, nedochádza k také-

mu prehĺbeniu, ktoré si vyžaduje otvorenosť, autenticitu, zraniteľnosť a blízkosť, o ktorej som hovorila vyššie.

Zrada je horšia ako pravda

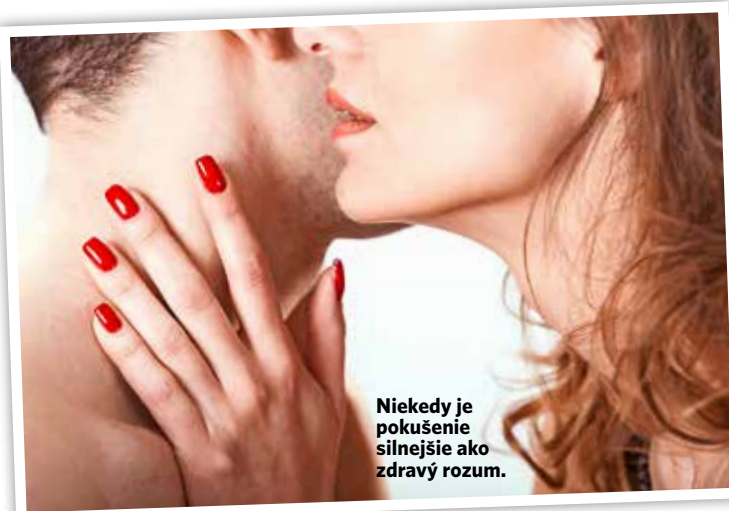
Ak je táto láska skutočná, je dôležité, aby napriek strachu z toho, čo povie okolie, vytvorili oficiálne partnerstvo. Zatajovaním iného muža žena dehonestuje partnera a tým, že už je jednou nohou mimo pôvodného vzťahu, zároveň mu bráni v tom, aby mal možnosť stretnúť ženu, ktorá ho bude prijímať a milovať takého, aký je. Zradzanie je oveľa zraňujúcejšie pre všetkých zúčastnených ako pravda.

Čo robiť, ak sa do tejto situácie dostanem

V prvom rade byť k sebe úprimná. Rozpoznať, čo ma pritiaholo k inému mužovi. Či sú to len nenaplnené potreby, neriešené problémy, oživenie stereotypu, únik od nespokojnosti alebo skutočná láska. Zároveň sa spýtať seba, čo ma drží pri terajšom partnerovi. Či ho skutočne milujem, či je to ten muž, pre ktorého som rozhodnutá, s ktorým chcem žiť život, s jeho kvalitami aj nedokonalosťami, alebo vo vzťahu zostávam skôr zo strachu zo samoty, z rozchodu, z toho, či to zvládnem, kvôli deťom, kvôli spoločnému majetku alebo iným dôvodom, ktoré s láskou nemajú nič spoločné. Ak sa žena do tejto situácie dostala preto, lebo jej niečo vo vzťahu chýbalo, no uvedomila si, že partnera, s ktorým má vzťah, miluje, je dôležité sadnúť si s ním a začať sa otvorene rozprávať. Povedať si, čo by obaja chceli a potrebovali. To býva práve ten kameň úrazu, keď sa nevedia partneri dohovoriť, ale ak obom na vzťahu záleží, dá sa na tom pracovať a naučiť sa to. Ak ide o skutočnú lásku so „zakázaným“ mužom, platí, že treba prekonať strach a dať slobodu sebe aj pôvodnému partnerovi.

Môže to mať úspech?

Všetko má šancu na úspech. Všetko, čo je to skutočné, pravdivé a obojstranné, kde sú obaja pre seba rozhodnutí z lásky. Ak sú pripravení prekonať spolu prekážky a strach spraviť krok do neznáma. ■



Niekedy je pokušenie silnejšie ako zdravý rozum.

➔ Ak sa to nestalo priamo vám, tak kamarátke alebo sestre, alebo známej určite... Bezhlavo sa zalúbila do muža, ktorý by mal byť pre ňu tabu. Do iného, do ženatého, do najlepšieho kamaráta svojho manžela, dokonca do svokra. Áno, aj takéto príbehy prišli k nám do redakcie.

Vitajte v pasci

Možno máte celkom uspokojujúci vzťah a s partnerom ste zabehnutá dvojica, ktorá funguje v každodennej rutine. No potom vám osud ako náročky pošle do cesty niekoho, pri kom sa vám znova rozbúcha srdce, túžite byť vtipná, oslnivá a hrať hry na zväzanie. Viete, že to nie je správne. Nik-

dy ste nechceli podvádzať svojho muža alebo začať si so ženatým, ale jednoducho to nejde zastaviť. Je to silnejšie ako vy, máte pocit, že vás to valcuje. Aj vedci poznajú hypotézu zakázaného ovocia, ktorá je založená na tom, že pre ľudí sú oveľa atraktívnejšie veci, ktoré sú pre nich nedostupné alebo zakázané. Je to, skrátka, akoby zakódované v ľudskej povahe, že chceme to, čo nemôžeme mať alebo aj môžeme, ale s následkami. Psychológovia poznajú aj ďalší model, ktorý potvrdzuje predchádzajúcu hypotézu: Keď sa snažíme potláčať myšlienky a na niečo zámerne nemyslieť, tak na to myslíme o to viac. Takže vitajte v pasci.