

Aj nevera rodičov ovplyvňuje deti. Ako ju prežívajú?



Nevera je v partnerských či manželských vzťahoch častejšia, ako by sme si mysleli. Zvyčajne sa však nedeje izolovane a zasahuje aj deti.

Žiadne manželstvo nie je dokonalé a hoci väčšina párov nevstupuje do manželstiev s očakávaním, že dôjde k nevere, tvrdou pravdou je, že sa to stáva častejšie, ako si väčšina ľudí uvedomuje. Pretože nevera sa často tají, je ťažké zistiť, koľko manželov a manželiek nakoniec podvádza, odborníci však odhadujú, že na nevere sa zúčastňuje až do 33% manželských párov. Aký vplyv má nevera na deti - či priamo počas nevery alebo z dlhodobého hľadiska?

Ako nevera ovplyvňuje deti

Nevera ovplyvňuje deti rôznymi spôsobmi, v závislosti od okolností. Mnoho detí, najmä tie mladšie, si neuvedomujú neveru svojich rodičov, aj keď sú schopné zachytiť zmiešané pocity, ktoré môže nevera u rodičov rozpútať. Staršie deti dokážu pochopiť a vycítiť, že ich rodičia sa cítia nejako zranení alebo zradení. No bez ohľadu na vek detí, ktorých rodičia boli neverní, môžu deti často prežívať intenzívne pocity hnevu, úzkosti, viny, hanby, smútku a zmätku. Môžu sa cítiť pod tlakom, aby získali späť lásku neverného rodiča, nakoľko môžu tiež cítiť zodpovednosť za novú situáciu.

Reakcie detí na neveru rodičov

Autorka knihy *Rodičia, ktorí podvádžajú: Ako sú postihnuté deti, keď sú ich rodičia neverní*, Ana Nogales, Ph.D., zaviedla pojem „*deti nevery*“ na identifikáciu detí v akomkoľvek veku, ktorých rodičia sa dopustili nevery raz alebo sa jej dopúšťajú opakovane. Akokoľvek je spoločnosť tolerantná, väčšina detí je neverou rodičov veľmi zranená. Viac ako 800 dospelých detí, ktorých rodičia boli neverní, odpovedalo na online prieskum spoločnosti Any Nogales nasledovne:

- 88,4% sa cítilo nahnevaných na podvádžajúceho rodiča.
- 62,5% sa hanbilo.
- 80,2% malo pocit, že to ovplyvnilo ich postoj k láske a vzťahom.
- 70,5% uviedlo, že bola ovplyvnená ich schopnosť dôverovať ostatným.
- 83% uviedlo, že majú pocit, že ľudia pravidelne klamú.
- 86% uviedlo, že stále verí v monogamiu.

Aj keď je každá rodina iná, a každé dieťa je jedinečné, Nogales identifikuje nasledujúce kľúčové reakcie, ktoré zažívajú deti všetkých vekových skupín - od malých detí až po dospievajúcich, keď zistia, že jeden alebo obaja ich rodičia boli neverní:

Strata dôvery. Keď sa dieťa dozvie o nevere rodičov, zvyčajne je pre neho nesmierne ťažké, ak nie nemožné, dôverovať, že mu niekto, koho má rád, neklame, neodmieta ho alebo ho neopustí. Môžu si tiež vybudovať presvedčenie, že nie sú hodní prijímať monogamnú lásku.

Dieťa môže mať pocit, akoby priestupok podvádžajúceho rodiča bol zradou najbližšej rodiny. Ak bol na dieťa vyvíjaný nátlak, aby pred druhým rodičom tajil neveru, zostáva na ňom silné bremeno viny.

Dieťa často dospeje k záveru, že manželstvo je ilúzia. Keď navyše rodičia zostanú zosobašení, aj keď jeden alebo obaja majú aj naďalej milostný pomer, deti sú hlboko zmätené, čo sa týka významu lásky aj manželstva.

Hnev a rozpoltenosť voči podvádzajúcemu rodičovi. Častou reakciou je hnev, a to veľmi často na oboch rodičov. Ľahko sa dá viniť podvádzajúci rodič, pretože urobil kroky, ktoré ublížili všetkým, ktorí sa na situácii podieľali. No nie je tiež nezvyčajné obviňovať rodiča, ktorý nepodvádzal, v presvedčení, že mohol urobiť niečo, čo by zabránilo podvádzaniu, napríklad byť viac milujúci, usilovnejšie pracovať na tom, aby potešil svojho partnera.

Dlhodobé následky. Počas dospievania môžu mať deti problémy s intimitou, a neskôr sa tiež môžu objaviť problémy s vlastnou promiskuitou. Keď rodič zradí celú rodinu, deti často pociťujú pochybnosti, že už nikdy nemôžu nikomu dôverovať. Deti si preniesú neistotu do všetkých svojich vzťahov.

Ako o nevere hovoriť s deťmi

V snahe ochrániť deti pred realitou sa môže rodič rozhodnúť neposkytnúť žiadne vysvetlenie, zľahčovať situáciu rozprávaním polopравdy alebo jednoducho klamať – čím sa dopúšťa ďalšej zrady. Najlepšie je, ak rodič o nevere diskutuje spôsobom, ktorý je čestný a primeraný veku. Čím sú deti mladšie, tým menej toho musí rodič povedať. Ak však majú deti podozrenie, že niečo nie je v poriadku a kladú rodičovi otázky, je veľmi dôležité uviesť si, že je potrebná skôr vecná ako emotívna odpoveď. Ak nemajú tušenie o tom, čo sa stalo, nemusia im rodičia nič povedať – aj v prípade, že ide o dospievajúce deti. Odborníci však varujú, že rodičia zvyčajne veľmi podceňujú to, či má dieťa podozrenie alebo vie čo sa stalo. Najlepšie je, keď sa rodičia dohodnú, čo povedia deťom, a potom to urobia spolu, možno s podporou niekoho známeho a dôveryhodného. Pre deti je najlepšie vedieť, že spoločným zámerom rodičov je naďalej ľúbiť svoje deti.