

Plzák

Miroslav

Othelon

aneb Manuál o žárlivosti



MOTTO

Miroslav **Plzák**

Othelon

aneb Manuál o žárlivosti

Praha 2006

© Miroslav Plzák, 1972, 1993, 1999, 2006
Cover illustration © Jiří Slíva, 2006

ISBN 80-7246-321-7

I. ČÁST TEORETICKÁ

NULTÁ STUDIJNÍ HODINA

Úskalí lidské nedůvěry a nejistota dění kolem nás

Jedním z umění žít je umění vypořádat se s nedůvěrou. Nedůvěra vzniká z ošemetné a věčné nejistoty kolem nás, znehodnocuje mezilidské vztahy, působí zcela zvláštní vnitřní bolest a ponouká k nespravedlivým odvetám.

V podstatě jsme celoživotně vystaveni dvojímu možnému omylu:

- buď nekriticky důvěřovat, a pak ztrácet hodnoty, někdy i podstatné (cvičený podvodník z nás vyláká stotisícovou zálohu na nový byt během pěti minut)
- anebo trpět tím ustavičným ošklivým vnitřním ohněm nedůvěry ke všemu a ke každému.

Síla nedůvěry je totiž mocná. Je sycena zcela přirozenými nedostatky lidského myšlení, mezi něž patří třeba okolnost, že přece jen většina lidí nedokáže věštit budoucnost nebo nějakou parapsychologickou fintou zjistit, co si ten druhý skutečně myslí a co v následujícím okamžiku udělá.

Mohu podezírat Karla Nováka (použijeme ho jako představitele typu principiálně nedůvěryhodného člověka), že spí s mou ženou, že na mě píše anonymní udání nebo že mi kradе rohožku přede dveřmi. Z toho všeho ho mohu kdykoli podezírat, protože:

- není v mé lidské moci porozumět v plném rozsahu všem jeho pohnutkám
- není v mé moci znát jeho celý čtyřiaadvacetihodinový „společenský pohyb“
- a nebývá v mé moci, abych *nahlédl*, že nedůvěra může být též neblahou součástí nějaké poruchy mé osobnosti, nebo dokonce skutečné duševní choroby.

Možná existuje řešení této zapeklité situace: **vysekat se pravdou.**

Bylo by to levné, účelné, a patrně i radostné. Představme si, že bychom zde nebrali v úvahu takzvané lži zbožné a milosrdné, a potom by nás vždycky skolila ledvinová kolika, kdybychom lhali (tj. nemluvili pravdu ve svůj osobní prospěch na úkor druhého). Kdo někdy prodělal ledvinovou koliku, ví, že by se rychle přestalo lhát.

Nastal by čas, kdy by mozek jako jedna z nejúchvatnějších a nejpozoruhodnějších informačních konzerv přestal rušit tok informací podivným šumem, jemuž říkáme lež. Představme si tedy, že by mozek nebyl nadán natrénovaným mistrovstvím deformovat, ba prznit skutečnost a že bychom si věřili beze stínu nedůvěry. Lež by se stala jednak kuriozitou, jednak spolehlivým příznakem poruchy a choroby. Potom by se pan Novák ke všem pokleskům, z nichž ho podezíráme, přiznal, dokonce rád by se přiznal, protože ledvinová kolika je záležitost zlá a bolestivá.

Leč mozek je nadán schopností rušit přirozený tok informací lží a ta není trestána šokující bolestí. Nedůvěra existuje jako Achillova pata našeho klidu, pohody a jistoty.

Zopakujme si, že:

Nejsem schopen předvídat jednání pana Nováka.

Nevím, co pan Novák celých čtyřiaadvacet hodin denně dělá, vím jen, že má nadbytek času a možností, aby usedl, napsal na mě anonymní udání, svedl mi manželku nebo odcizil rohožku. On to všechno může udělat, ale já to prostě nemohu zjistit.

Mohu být postižen neduhem, že z toho všeho pana Nováka podezírám a svým podezřením věřím, nejsem schopen nahlédnout, že ta podezření prýští z mého neduhu.

Hned na počátku se pozdržme u příkladu, že mi pan Novák svedl manželku.

Samotný akt nevěry byl nepochybně jev *jistý*. Stal se, naplnila se jeho skutková podstata. Zcela jistým jevem se tato nevěra stala jak pro mou manželku, tak pro pana Nováka. To by museli být oba v bezvědomí, nebo snad opilostí namol, aby posléze zapochybovali, jestli k něčemu došlo, či nikoli. **Já jako onen trapně podvedený článek celého řetězu akcí to nikdy nebudu vědět jistě.** Strašně nahlas volám – *nikdy!*

Mohlo by se zdát, že jistoty nabývám v okamžiku, kdy se mi manželka přizná nebo když ji s panem Novákem přistihnu. Omyl. Manželka se mi jednoho dne přizná a druhý den to zase popře – a já zapochybuji. Oba je přistihnu, naprosto se vši situační neomaleností, a manželka mi bude druhý den tvrdit, že to všechno na mě s panem Novákem jenom tak narařičili, aby si ověřili, co udělám. Je to násilné, neuvěřitelné, komické, ale podotýkám, že znám vysokoškolsky vzdělané muže, kteří jeden den viděli a druhý den uvěřili, že vlastně neviděli nic.

A to ani nehovořím o případech, kdy se mi manželka k něčemu nepřizná a já nikoho nepřistihnu, kdy se tedy pouze nepřetržitě smažím na mírném ohni zlého tušení. Pak je pro mě nevěra mé ženy vždy a jedině jevem *pravděpodobnostním*.

To je bolestné, protože v pravděpodobnostních jevech nemám pocit jistoty, nelze z nich vydolovat žádné přesvědčení, žádné jasné ubezpečení. Jevy pravděpodobnostní nás ponechávají ve věčných, téměř ustálených pochybách.

Je však nutno náležitě zdůraznit, že náš mozek (necelého půldruhého kilogramu čisté váhy) si s pravděpodobnostními jevy zachází jaksi nesvědomitě.

Především si zcela blazeovaně označí argument, sloužící jako jedna z pravděpodobných možností, za jistotu. Vzpomeňme nyní řeči fotbalových fanoušků:

„Sparta *určitě* zítra vyhraje, protože má novej útok.“

„Bohemians *určitě* zítra prohraje, protože nenastoupí střední útočník Dvořák.“

Fotbalový fanoušek je zřídka kdy proškolen v teorii pravděpodobnosti, a proto se s onou zmiňovanou blazeovaností chopí nějakého lákavého tvrzení, povýší ho na jistotu a té jistotě (mající se dokonce realizovat teprve v budoucnosti) bude skálopevně věřit. Nebo se dokonce pro tuto jistotu začne v místnostech veřejného pohostinství bít.

Pokud si prostě zamanu být nedůvěřivý vůči Karlu Novákovi, pak si podobně jako fotbalový fanoušek najdu pro své tvrzení nějaký argument a prohlásím ho za dostačující. A jev pravděpodobnostní označím za jev determinovaný a jistý.

Naše nesvědomitost se zacházením s pravděpodobnostními jevy jde ale ještě dál. Rádi opomíjíme, že má-li nějaký děj povahu pravděpodobnostní, musí mít vždy celou škálu zdůvodnění *pro* a zdůvodnění *proti*.

Uvažujme o vrhu kostkou. Pravděpodobnost, že padne šestka, se rovná jedné šestině z počtu uskutečněných hodů. Pro nějaký okamžitý případ vrhu kostkou si mohu nalézt všelijakou argumentaci, proč právě teď šestka padne. Třeba že dlouho nepadla nebo jsem měl nějaké divné vidění, že tohle číslo padne. A jsou lidé, kteří by se byli schopni pohádat, nebo přinejmenším vsadit (což je jediná racionální forma hádky o nějaké budoucí události), že teď zcela jistě padne šestka. A přitom je možné, že šestka padne tisíckrát za sebou. Přesněji řečeno je to možné, ale málo pravděpodobné.

Argumentace pro pravděpodobnostní jev je vždycky jediné a pouze komentářem pravděpodobnostního dění, nemůže mít povahu jistého důkazu. A nevěra je pro mě vždy jevem pravděpodobnostním, protože neznám předivo vztahů, jež ve svém koncovém efektu určí, zda manželka podlehne, či nepodlehne svodům pana Nováka.

Zmocní-li se mne podezření naznačující, že by mohlo jít o nějaké intimní důvěrnosti, pak nesmím na pana Nováka zařvat: „Chodíte mi se ženou, darebáku,“ protože tím bych sestoupil na úroveň fotbalového fanouška, který v hospodě řve na příznivce soupeře, že jim to jeho Sparta zítra docela určitě nandá.

A to zatím nemluvím o tom, co se se mnou děje, když *potřebuji* být k panu Novákovi nedůvěřivý – třeba jen proto, že mu závidím lepší byt nebo auto. Pak celý svůj příjem hladově nastavím na všechna tvrzení, že moje nedůvěra k panu Novákovi je namístě. V takovém případě jsem navíc skvěle připraven k pozření bakterie, vůči níž je lidstvo bytostně bezmocné. Tou bakterií je **pomluva**.

Proti pomluvě nemáme protilátky. Sládne v ústech a snadno nabývá povahy konečného důkazu. Bují v jistotu jako bacil tuberkulózy v organismu nepromořeného a neočkovaného

Eskymáka. V emočně vypjatém stavu ji považujeme za objektivní důkaz. Uvěříme rovnici:

Podezření + pomluva = jistota o podezření

A hned zatepla si chystáme kuchyňské odvetu a msty, začínáme tkát předivo intrik.

Žárlivost patří do široké rodiny lidské nedůvěry, přesněji řečeno do rodiny lidských nedůvěr, při nichž se tká předivo intrik a odvetných opatření. Vydáme se nyní na pouť mířící k jejímu poznání a rozeznání.

PRVNÍ STUDIJNÍ HODINA

O psychickém tréninku, a především o možnostech odtrénování nedostatků a vad lidské osobnosti

*Chytil jsem ji levou rukou za hrdlo, převalil naznak a začal
rdousit. Jaký měla tuhý krk!*

L. N. Tolstoj, Kreutzerova sonáta

Jako pomocnou literaturu radím zcela vážně a bez ironie:

William Shakespeare: *Othello*, hra poprvé uvedena počátkem
17. století,

Lev Nikolajevič Tolstoj: *Kreutzerova sonáta*, první vydání
v r. 1890,

Alberto Moravia: *Nuda*, první vydání v r. 1961.

Kdo zhlédne nebo přečte *Othella*, potom jedním dechem
zhltně *Kreutzerovu sonátu* a posléze se zanoří do *Nudy*, stane
se odborníkem na žárlivost, nebo může být přinejmenším
každému odborníkovi diskusním partnerem. Možná nepřesta-
ne žárlit, ale jistě bude žárlit o něco méně.

Zcela v duchu správné a životodárné skepse je namístě
otázka, jestli se vůbec lze žárlivosti odnaučit. Nebudu se hned
na počátku hájit tím, že jsme v kursech už desítky lidí této in-
teresaní vady odnaučili, ale spíš tím, že je všeobecně zná-
mo, že jistým zlovykům a návykům je možno se odnaučit.
Otázka se tedy zužuje na problém, kam žárlivost zařadit.

Sám se mohu odnaučit:

- kousat si nehty
- hlasitě srkat polévku
- chodit špinavý
- užívat sprosté výrazy

Pod dohledem příslušných odborníků se mohu spolehlivě od-
naučit:

- nadměrně konzumovat alkoholické nápoje
- zadržávat v řeči
- zbytečně hořekovat, pofňukávat či plakat

Lze se naučit:

- chodit i při ztrátě jedné nebo obou končetin.

A pod dohledem zcela nelékařských specialistů se mohu naučit skočit o 20 cm výš, než bych byl schopen bez odborné přípravy. Naučím se novému pohybu, pro který není člověk mechanicky vybaven: jezdit na bruslích nebo na lyžích. Mohu projít krkolomnou přípravou hraničící s nelidskostí a naučit se žít v prostředí bez zemské přitažlivost. Neřekl jsem dosud to kouzelné slovo: to všechno mohu dokázat **tréninkem**.

Nic na tomto světě nedokážu, odpusťte ten výraz, kecáním, ale velmi mnoho toho dokážu soustavnou, cílevědomou činností a odborně řízenou i ověřenou praxí. Nejde jen o ty skoky do výše, případně o pobyt v měsíčním modulu, mohu natrénovat i zdánlivé pitominky, které ale tohle všechno výstředností předčí:

- ujít po ruce několik stovek metrů
- udržet v zubech artistu vážícího 80 kg
- obejít zeměkouli pěšky.

K tomu všemu je ovšem bezpodmínečně zapotřebí, abych:

1. *Chtěl* létat v kosmu, sjíždět zasněžené svahy hor či skočit o 20 cm výš, než jsem až dosud dokázal.
2. Byl připraven a schopen *snášet* subjektivní utrpení spojené s každým tréninkem.
3. Abych *věřil* trenérovi, který mě zacvičuje. Abych věřil, že mě zacvičit dovede, a bych věřil, že zacvičení je možné.

Vraťme se k onomu drobnému vulgarismu, který jsem si dovolil použít, že totiž existují jisté tendence vymanit se z obtíží života kecáním. Jsem přesvědčen, že výraz *kecat* má své sociologické oprávnění a jako pojem má zcela grandiózní obsah. Kecat znamená pronášet fráze, přičemž frázi lze definovat jako opentlený výrok s minimálním množstvím informace. Od kecání přísně a nekompromisně rozlišujeme pojem *pokecat si*. Pokecat si představuje bohuľibou

a očistnou mentálně hygienickou činnost. Kecání lze slyšet všude, když o něčem promlouvá člověk, jenž tomu nerozumí, nebo když někdo, kdo páchá zlo, se ho pokouší předkládat jako dobro.

Nás však zajímá, že zřejmě platí výrok: Pokud trpím nějakým nedostatkem, který *nechci* zvládnout, nejsem ochoten pro to něco *obětovat* a odmítám *věřit*, že náprava je možná, osvobozuji se z chapadel tohoto nedostatku tím, že začnu plácet, kecat, žvanit.

Dovolte, abych se přidržel svého psychiatrického kopyta a citoval klasické kecání chronického alkoholika, který se nechce odnaučit návykově pít alkoholické nápoje (pozor, říkám návykově pít, nyní nemluví o rozumném a posilujícím doušku koňaku):

- Proč bych nepil, když Franta pije ještě víc než já?
- Copak se to dá dneska všechno vůbec vydržet a nepít?
- Strýc Jan pil jako duha a dožil se osmdesátky!

Těmto pseudologickým tvrzením odborně říkáme **racionalizace**. Je to umělé zdůvodnění neblahého návyku. Alkoholik bude tvrdit, že pije, protože má nevěrnou ženu, a sousedé mu dají zapravdu. Málokdo si ujasní, že alkoholik má nevěrnou ženu, protože pije.

Chci-li se odnaučit chorobně konzumovat alkoholické nápoje, pak se mi to nejlépe podaří, když:

- *chci* se odnaučit pít
- jsem připraven *snášet* útrapy léčení
- *věřím*, že vyléčení je možné.

Mohu pití propadnout do té míry, že už nejsem schopen chtít se to odnaučit, moje pití je v tu chvíli už choroba a já sám jsem vážně duševně nemocný člověk. Od toho je tu naše zdravotnictví, aby ohleduplnou, leč důslednou rukou zařídilo mé ozdravení, případně i proti mé vůli.

O té poslední možnosti zatím nebudeme nyní uvažovat (později ano).

Žárlivost sama ve všech podobách, které probereme co nejpodrobněji, má povahu zlého a neblahého návyku. Svým emocionálním akcentem vyvolává vnitřní odpor k procesu

odtrénování. Především proto, že se žárlivec ztotožnil s pochybeným výrokem: **Já nežárlím, mám totiž pravdu, moje žena je mi skutečně nevěrná.** Jaképak žárlení, jakápak žárlivost, manželka mě podvádí a vy ze mě chcete udělat žárlivce, ne-li dokonce blázna!

Jak ještě uvidíme, je to obtížná cesta, aby se žárlivec vzdal výše citovaného výroku, nebo přesněji aby ho nahradil správným:

Žárlím a nijak to nesouvisí s tím, jestli moje žena je či není nevěrná.

Odpovídá to formulaci vyléčeného alkoholika: Nadměrně jsem pil, což nijak nesouvisí s tím, jestli jsou či nejsou výklady plné lahví s alkoholem, jestli Franta pije či nepije nebo jestli strýc Jan pil do osmdesáti let.

Ještě chvíli zůstaneme u podobnosti s návykovým pitím. Pití je podmíněno vnitřním intuitivním a obtížně definovatelným hladem po alkoholickém nápoji. Je to hlad rodící se ve strukturách mezimozku a vynořující se na povrch vědomí jako záluďný a jedovatý had. Stejně tak žárlivost je především emocionální stav afektivního napětí, akcentovaný pocit, intenzívně rozrušující a zneklidňující. Jako takový se rovněž rodí v hlubších strukturách ústřední nervové soustavy a na povrch vědomí se plazí jako had neméně záluďný a jedovatý. Mohu pomyslet na nevěru své milenky a ironicky se usmát, jestli mi je tato žena či dívka lhostejná. Právě tak mohu vzpomenout na sklenku slivovice jako na cosi nezajímavého, pokud nemám v obzvláštní oblibě právě slivovici. Jinak je tomu, jsem-li šířán obavami o věrnost své milenky či je-li mi sklenka slivovice zcela nezbytnou, až chorobnou potřebou. Myšlení se mi pak zkroutí do výroků sice stupidních a nesprávných, přesto však zdánlivě nesporných.

Chci tím vším říct, že jakmile žárlím tak, že mi to ničí klid a duševní rovnováhu, myšlenky na věrnost partnerky mě vyrušují z práce, nutí mě k tomu, abych ji slovně či brachiálně napadal, začínám chřadnout a připouštět si možnost, že bych mohl svou partnerku sprovodit z tohoto světa, žárlím chorobně, nebo přinejmenším destruktivně. Pak je namístě začít

s tím něco provádět přesně tak, jako se sluší se sebou něco udělat, mám-li první absence v zaměstnání, protože jsem nebyl kvůli pití alkoholických nápojů schopen jít do práce.

A nyní zpět k podstatě pojmu **trénink**.

Tréninkem jednak udržuji nabytou kondici, jednak se učím jistou kondici získat, a dále – to už není z oblasti sportu – se mohu zbavit jevu, který ruší mou zcela základní životní kondici. Tomu říkáme jistý návyk *odtrénovat*.

Samotný proces odtrénování je samozřejmě z teoretického hlediska rovněž jistým druhem tréninku. Rozdíl není v metodě, ale ve sledovaném cíli.

Posláním této knihy je odtrénovat žárlivecký postoj.

V oblasti psychologických věd říkáme zcela speciálnímu tréninku, užívajícímu především síly a moci slova, psychotherapie. V posledních desetiletích vznikají na celém světě psychoterapeutické školy, které zaměřují pozornost na jakousi kosmetiku lidské osobnosti. Jejich cílem je odtrénovat škodlivé a společensky nebezpečné postoje (závist, nenávisť, povýšenost, nesnášenlivost atd.). Trénink se provádí v malých, uměle sestavených skupinách pod dohledem příslušného odborníka. Vžil se pro ně název *Training-schools*. Pokud se sezení konají pod dohledem terapeuta, jenž usměrňuje projevy účastníků, lze je provádět především z pozice analytické, tj. rozebírající a pídící se po základních kořenech zla.

Existuje ještě další způsob. Metodickým protipólem analytické psychotherapie je psychotherapie syntetická. Jejím cílem není rozebírat příčiny chorobného, nebo alespoň anomálního jevu, nejde tedy o to, aby nemocný poznal kořeny zla a tímto poznáním byl osvícen v hledání pravdy, jde o to, aby se postižený naučil jistým novým návykům a postojům, poznáním nových postojů nejprve ocenil jejich výhodu, a posléze vyslechl i jejich výklad.

Analyzovat žárlivost je jistě zajímavé a cenné, ovšem výsledky této analýzy zdaleka nejsou jednoznačné ani nám neposkytnou dost síly k cestě ven do harmonie a symetrie. Zvolíme tedy postup odtrénování žárlivosti metodou **direktivní**