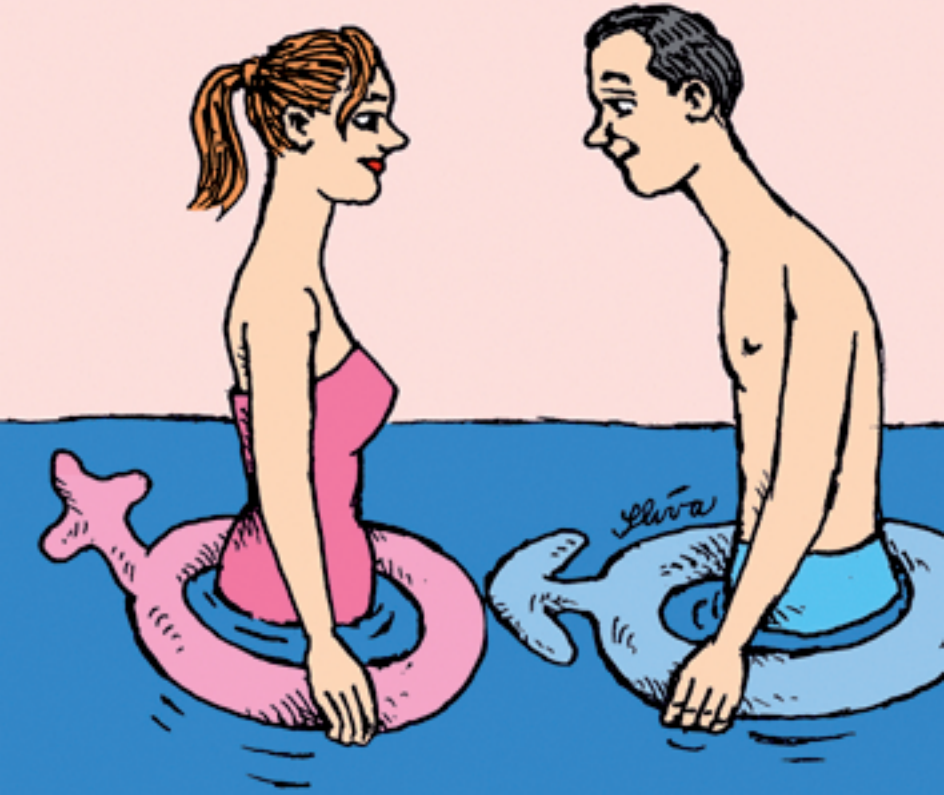
Miroslav Plzák

Žena a muž



motto

Miroslav Plzák

Žena a muž

PRAHA 2007

© Miroslav Plzák, 2001, 2007
Cover illustration © Jiří Slíva, 2007

ISBN 978-80-7246-365-7

Motto:

„Rozkoš si lze odříci, ne se k ní přinutit.“

J. Sekera

ÚVOD

Kdyby mi to nebylo trapné, řekl bych: „Laskavý čtenáři, sedni a čti!“ A dodal bych: „Čti pozorně, pomalu a přemítej.“ V současnosti je módní meditovat. Třebaže nevím, co to přesně znamená, připadá mi vhodné, aby si laskavý čtenář udělal čas a meditoval o svém manželství, ale výhradně byv poučen.

Bylo by nehorázné, kdybych tajil své přesvědčení, že v této knize lze nalézt poučení o manželství. Jsem stařec, který třicet let zkoumá párový vztah muže a ženy. Ovšem z určitého hlediska, nebo lépe z určitého zorného úhlu. Mluvit o manželství bez určitého zorného úhlu je jen snůška esejistických výkřiků, které nelze spojit v teorii. A teorie je to, oč tu běží.

Dá se říci, že kniha je psána v duchu určité teorie páru. Dospěl jsem k názoru, že řídící proměnnou, určující, jak se budou mít manželé rádi a jak jim bude manželství fungovat, je manželské dorozumívání. **Naučíte-li se v manželství správně dorozumívat, zvládli jste největší manželskou obtížnost.**

Pokouším se vám pomoci tentokráte v knize obsažnější, nikoli však náročnější, jak by se mohlo na první pohled zdát. Pokud jste dokončili základní školní vzdělání, přijdete na kloub všemu, o čem je v knize řeč.

Už staří Řekové věděli, co znamená se doma hádat. A tak si vytvořili bohyni sváru – Eris. Její bratr Ares byl bohem války, byla to vykutálená rodinka. Ve středověku vznikla eristika považovaná za umění „jak vést slovní spor“. Eristik musel umět obhájit i nepravdivé tvrzení. Uvažme, jak často je nám souzeno být takovými eristiky ve vlastním manželství. Eristicky lze dokázat každému muži, že má na hlavě parohy, a to následujícím způsobem: „To, co jsi neztratil, máš. Parohy jsi neztratil, a tak je máš.“

V době mého dětství bylo manželství vcelku jednoduché

a přehledné. Za rozvod se člověk styděl a měl pocit, že je prašivý. Rozvodovost činila nejvýše dvě procenta vzhledem ke sňatečnosti. Po druhé světové válce nastaly velké společenské třesky. Zvýšila se kriminalita, drogová závislost a také rozvodovost. Ta prudce stoupla ze dvou procent na dnešních čtyřicet. Manželé mají oprávněný důvod obávat se, že jejich manželství skončí špatně. Absolvovat za život dvě manželství se stává nebezpečnou normou. A co více: zvolili jsme manželství ve formě liberálně rovnoprávného páru.

Pojem liberální chápeme tak, jako bychom v manželství měli právo dělat si, co chceme. Zapomínáme, že vstupujeme do vztahu, v němž se musíme vzdát padesáti procent svých individuálních nároků a práv. Stále odmítáme chápat manželství především jako společenskou povinnost.

Manželský svár dokáže dnes rozvrátit rodinu až k rozvodu. A tak se manželské dorozumívání stává laboratoří manželské eristiky. **Svár se stal běžnou součástí manželství, ale pro laika přestal být přehledný a srozumitelný. Dobrá vůle nestačí k likvidaci manželského sváru. Potřebujeme o něm mít znalosti nějakým způsobem ucelené.**

Lidská řeč přestala v současném manželství sloužit k porozumění, ale jeví se jako nachystaná k hádce a agresivitě. Stává se prostředkem boje muže proti vlastní ženě a naopak.

V první řadě podotýkám, že tato kniha je psána výhradně **o selháních v komunikaci dvou zcela normálních partnerů.** Manželství dokáže dva mírumilovné jedince změnit v šelmy. Aby se tak nedělo, je třeba mnohé znát.

Tak třeba v první části knihy se čtenář obeznámí s pojmem „emoce“. Chci-li někoho milovat, je na místě vědět, co se vlastně se mnou děje. Všude čteme, že se máme mít rádi, ale méně se už hovoří o tom, jak se to dělá, abychom se měli rádi. Dokonce výrok „mějte se rádi“ je komický, protože lásku si nemůžu nařídit. Můžeme si ale spolu s manželkou nařídit, že se budeme chovat tak, abychom se měli rádi. Upřesnil bych toto tvrzení, že se máme naučit především vzájemně komunikovat tak, aby vznikla láska. Nejpřesněji řečeno – lze se naučit, co nesmíme dělat, chceme-li se milovat.

Čtenář by se neměl pohoršovat, dozví-li se, že v každém z nás je hluboce zakotveno ošklivé nefalšované sobectví, které se musíme učit likvidovat, abychom se dopracovali k párové svornosti. O tom všem se dočte čtenář ve druhé části knihy, a pak dospěje k části třetí, v níž by se mu měla objevit zrádnost jakož i zrůdnost hovorového jazyka.

V takzvaném hovorovém jazykovém teritoriu mluvíme díkybohu nepřesně, neboť přesným matematickologickým jazykem bychom si s manželkou těžko popovídali, ale přece jen je nutné se některým nepřesnostem vyhýbat, zvláště pokud se pokoušíme něco zdůvodňovat a odpovídat na otázku: „Proč?“

Poslední část knihy chce naznačit, oč máme vlastně v manželství usilovat. Dnes se již považuje za samozřejmé, že vymezování nějakých velkých světoborných cílů v prožívání života spíše škodí. Velká očekávání vedou k velkým zklamáním. Zásada „učinit v životě něco velkého“ je zcestná, protože pak se stane zásada „žít běžným normálním životem“ méněcennou, třebaže jsme k ní prakticky všichni odsouzeni. Zvláště to platí o manželství. Soustředíme-li se na to, jak vybudovat šťastné a navíc skvělé manželství, ztroskotáme. Čtvrtá část knihy je tu od toho, abychom věděli, oč usilovat, abychom neztroskotali. Čtenář se dočte o pojmu „parita“, přesněji „emoční parita“. Skrze paritu by se měl naučit střežit, aby oba manželé v párovém manželství prožívali přibližně stejné množství radosti i smutku. Zvláště pak máte-li dojem, že váš partner je na tom lépe než vy, čtěte pozorně a přemítejte.

Dodávám závěrem, že připadne-li vám některá stať náročná, čtěte dál, kniha je napsána tak, aby se vám posléze vše složité vyjevilo jako jednoduché a srozumitelné.

Část první

INDIVIDUÁLNÍ A PÁROVÝ PROSPĚCH

„Je jednodušší rozbít atom než předsudek.“

A. Einstein

EMOCE

Čechokanadský profesor psychiatrie Pavel Grof se v časopisu *Vesmír* správně podivil, **jak se může nedostatek serotoninu na nervových synapsích proměnit v chronickou beznaděj.** Co to vlastně znamená „cítit se chronicky beznadějně“?

Neobejdeme se bez vymezení *existence tří světů*, řídících se zcela odlišnými zákony.

Vše, co kolem sebe vnímáme, takzvaný *makrosvět*, jeho předměty a vztahy předmětů, vnímatelné jevy a události si označíme jako *Svět „v“*. **Vše, co se v něm odehrává, nepřekračuje vzájemnou rychlost podstatně menší, nežli je rychlost světla „c“**, a takovouto podstatně menší rychlost obvykle označujeme písmenem „v“ (velocitas = rychlost).

Tento *Svět „v“* vnímáme brýlemi pánů Newtona a Euklida. Předměty a jevy *Světa „v“* se nacházejí v nezakřiveném prostoru a probíhají v čase, který je plynulý, dokonce rovnoměrně plynulý, a ubíhá stejně jako čas měřený naším budíkem.

Abychom rozpoznali jakoukoli skutečnost *Světa „v“,* musí mít takzvanou *varietu* (= různost) rovnou nejméně číslu dvě. **Teprve dvě odlišnosti jsou totiž zdrojem informace.** Abychom dokázali odlišit barevnost předmětů, musí existovat nejméně dvě různé vlnové délky viditelného světla.

V našem *Světě „v“* vnímáme blesk a zahřmění jako bouřku *Světa „v“*, třebaže sám blesk je elektrický výboj, tedy jev kvantového světa. Kaskády fotonů vzniklých elektrickým výbojem projdou čočkou oka, která dokáže neuvěřitelným způsobem uspořádat rozptýlené světlo do spojitého zobrazení na sítnici oka.

Profesor Karl H. Pribram ve své knize *Mozek a mysl* (Gallery, 1999) vyzdvihuje patřičným způsobem obecný význam pojmu „čočka“. Uvažme, že na každý bod povrchu čočky dopadají paprsky odražené od všeho, kam míří naše oči.

Na každém bodu povrchu čočky je tedy zaznamenáno celé naše zorné pole a **čočka dokáže zázrak: spojitě zobrazit neuspořádané dopady paprsků ve smysluplný obraz.**

Všude kolem nás se rojí neuspořádané vlny našeho televizního přijímače, který je rovněž čočkou, protože dokáže rozptýlené vlnění uspořádat do srozumitelného obrazu.

I náš mozek je čočkou, která dokáže spojit vše to složité v jeho síťovině obsahující více než bilion funkčních prvků (nejen neuronů, ale především jejich synapsí) do zobrazení, jemuž říkáme Bdělé Vědomí (BV).

Kvantový svět doporučuji nazývat *Světem „c“*, protože vše se v něm děje rychlostmi blízkými rychlosti světla „c“. Je to svět kmitů částic a jejich vln, kdy některá částice kmitne i bilionkrát za vteřinu(!).

Doporučuji si zapamatovat, že **mozek je utvářen procesy dvou Světů,** a to *Světa „v“* a *Světa „c“*. Zhruba řečeno: ***Svět „v“* je řízen zákony mechaniky, *Svět „c“* zákony kvantové fyziky.** Ovšem produkt mozku je zcela nový svět, kde neplatí zákony ani kvantové ani newtonovské fyziky, ale zcela jiné. Převažují zákony informatiky. Ale ani jimi není naše BV objasněno dostatečně. S informacemi dokáže zacházet jakkoli složitý kompjútr, **ale mozek zdaleka není jen kompjútr,** protože dokáže něco navíc, co sotva kdy dokáže nějaký počítač, totiž **je schopen prožívat.**

Chronická beznaděj citovaná profesorem Grofem je prožívaný obsah lidského BV. O Světě BV můžeme říci několik pozoruhodností. Je například **nelokalizovatelný**. Nemůže mít nějaké prostorové koordináty. Nesídlí v dutině lebeční. Tam sídlí mozek, který naše BV patrně nějak, neznámo jak, „vyrábí“. Samu *prožitkovost* dokonce nedokážeme popsat lépe, nežli větou „vidím manželku a vím, že ji vidím“. Komicky řečeno, takto manželku „prožívám“ v BV. Já vím, kolik je 3+3, a navíc vím, že to vím.

Vím, že vím.

Sám **prožitek** ovšem zdaleka není jen procesem „vím, že vím“. K prožitku patří i stav, jemuž můžeme říkat **porozumění** či **pochopení.** Jestliže jsem něco pochopil, došlo k nád-

hernému zjednodušení v manipulaci s informacemi. **„Vím, oč jde“ je redukce nesmírného množství informací do jedné myšlenky.**

Náš makrosvět je zaštítěn pojmem *energie*. Energie je, jak víme, vše, co dokáže vykonávat práci ve fyzikálním slova smyslu. Energie způsobuje pohyb hmoty.

Informace je mírou uspořádanosti fyzikálního systému a ve své podstatě **řídí pohyb hmoty.**

Prožívat je něco daleko více než řídit pohyb. Prožívání *radosti* lze jen částečně měřit jednotkami informace. Lze změřit, do jaké míry nás strach směřuje k útěku od nebezpečí, ale strach sám o sobě je jednotkami informace nezměřitelný.

Jednoduše: **my nevíme, čeho je *prožitkovost* funkce.**

Dodávám, že pojem Bdělé Vědomí odpovídá anglickému MIND.

Ve fungování Bdělého Vědomí dokážeme ostře rozlišit (= dichotomicky členit) **dvě jeho složky:**

1. **Digitální,** odpovídající tomu, čemu říkáme *rozumové*. Všechny vnímané předměty a vztahy mezi nimi lze označit číslem a takto je rozlišovat.
2. **Analogovou,** odpovídající tomu, čemu říkáme *emocionální*. Zatímco digitální složka BV je přísně nespojitá, je analogová složka BV přísně spojitá, oscilující do různých intenzit.

Vše, co je kolem nás, nějak vnímáme, chápeme, porozumíme tomu či neporozumíme a posléze odvozujeme a vyvozujeme, neboli kalkulujeme, přemýšlíme. To vše spadá do kompetence *rozumové složky* Bdělého Vědomí. Veškerá tato mentální činnost je zaměřena na to, abychom dokázali řešit úlohy, jež nám předkládá život. Po řešení nastává rozhodnutí a pak již čin, úkon, chování.

Naše běžné provozní každodenní chování je ovšem předem vykalkulováno na nižší, nevědomé úrovni. Dnes lze považovat za prokázané, že sám mozek se od nejsložitějších kompjútrů liší především tím, že kompjútr nedokáže prožívat, ale

všechny systémy, které kalkulují na jeho nevědomé úrovni, lze považovat za složité počítače.

Doporučuji zapamatovat si skutečnost, že **rozumová složka našeho BV zkolabuje, není-li naprogramována emocí.**

Vezměme si případ, že chci jít na fotbal. Skutečnost onoho *chtění* je jištěna emočně. Představa fotbalu ve mně budí cosi příjemného, libého, neboli cosi kladně emočního (+E). Myšlenku na fotbal si buď vykalkuluji tím, že začnu přemýšlet, kam bych šel, nebo mě pozve kamarád, nebo jen tak náhle vznikne v mém Bdělém Vědomí jako nápad. *Obsahem* tohoto nápadu je „jít na fotbal“ a *doprovodem* je kladná *emoce radosti*, že budu na fotbale. Lze říci, že myšlenka „jít na fotbal“ je v mém BV, propojena kladnou emocí radosti (+E).

Povšimněte si, že cesta k fotbalu je neproblematická, musím jenom překonat lenost, obléci se a jít. Buďme nyní poctiví a přiznejme si, že „obléci se a jít“ představuje **vynaložit jisté úsilí,** a to je v BV spojeno přece jen s *emocí zápornou*. Je-li v mém úsilí kladena překážka, pak –E narůstá do zlosti, pokud mě třeba manželka nechce pustit nebo mi odchod znepříjemňuje. Řeknu-li, že –E narůstá, je zřejmé, že emoce mají různou sílu, intenzitu, pnutí.

Bez ohledu na to, jak složitě záhadné jsou emoce, jsme schopni je třídit dle snadno zjistitelných kritérií.

Emoce mají:

1. **Jméno:** existují různá hovorová pojmenování, jejichž podstatou jsou emoce. Například smutek, zoufalství, radost, hnus, nenávist, zloba...
2. **Intenzitu:** dokážeme rozlišit jemné rozladění od zoufalého smutku, slabou úzkostnost od hrůzného děsu atd.
3. **Trvání:** chápeme, že emocionální povahu mají jak krátkodobý afekt, tak v čase rozložené rozladění či nálada.
4. **Znaménko:** připadne nám samozřejmé, že emoce jsou buď libé (+E), nebo nelibé (–E). Toto polární rozlišení se také označuje pojmem *valence*. Čtenář tak pochopí etymologii pojmu *ambivalence*, kdy je jedna a tatáž *událost* propojena emocí libosti a nelibosti.

Povšimněme si, že chci-li získat *radost* z fotbalu (+E), musím **investovat úsilí,** jež je propojeno se *zápornou valencí* (–E). „Libost“ a „nelibost“ představují dvě různosti *(variety) emocí*, a už jen z tohoto hlediska je zřejmé, že **není možné žít tak, abych prožíval jen kladné emoce bez záporných.**

Jak jsem už uvedl v *Gordických uzlech,* je smysluplné vymyslet si hodnotu intenzity emocí a nějak ji označit. Stále mi připadá, že neobsazené je písmeno „y“. A nechť platí, že **naše emoce dokážou kolísat výhradně jen v mezích (limitech) od –3y do +3y**. Protože nulová emoce neexistuje, pak **stav emočního klidu a bezstarostnosti kolísá v mezích (limitech) +0,5y a –0,5y**. V tomto limitu si obvykle náladu plně neuvědomujeme, a proto je to ideální stav k rozumovým řešením. Je to **ideální stav rovnováhy** a máme se naučit náladu takto stabilizovat. Říkejme této rovnováze **pásmo pohody.**

Jenomže život, dění kolem nás, nám do této ideální rovnováhy osudově zasahuje. Listonoška nám přinese nečekaně pět set korun. Dostaneme *radost* z nečekaného zisku a intenzita (+E) vystoupí přibližně do hodnoty +1,0y. Takováto radost je už citelná, **je zřetelně prožívána, ale nenutí nás k nějaké velké změně chování**. Také neruší naše provozní myšlení.

Radost trvá určitou chvíli a pak z důvodů víceméně neurobiochemických (změna serotoninu na synapsi) svým způsobem **vyschne** a v tu chvíli nás napadne, že se s manželkou pohádáme, jak s penězi naložit. Zmíněné **vyschnutí radosti,** to jest její pád do bazálních limitů (+0,5y, –0,5y), zcela jistě souvisí s takzvaným samospádem emocí do záporných hodnot (viz dále). Kdo neví o tom, že dochází k **vysychání** (extinkci) kladných emocí z vnitřních příčin fungování našeho Bdělého Vědomí, je schopen napadnout manželku, že mu zkazila náladu.

Doporučuji čtenáři, aby uvážil sám, jak dalekosáhlé následky má toto **vysychání kladných emocí a jak mimořádně nesmyslné je chtít prožívat nějaké ustavičné štěstí nebo nepřetržitou radost.**

Větší oscilace budeme nazývat *fluktuacemi*. S plnou odpo-

vědností lze formulovat jakýsi teorém životního stylu, kdy se smíme považovat za profesionály života: **pokud dokážeme žít v rozmezí emočních oscilací (±0,5y) s ojedinělými fluktuacemi.**

Velmi obecně řečeno se naše Bdělé Vědomí nedokáže radovat bezuzdně. Vaše manželka k vám může být mimořádně vlídná, ale co je vám to platné, když vás mozek už nedokáže udržet ve stavu radosti, protože dochází k jejímu vysychání (extinkci). Vzniká klasická nespravedlnost vyplývající z neznalosti: Manželka vám sděluje řadu radostných událostí, ale váš mozek už nedokáže déle vyrábět radost (= +1,0y). Manželka si povšimne, že reagujete vlažně, vytkne vám tento emoční nezájem a v tu chvíli dojde ve vašem Bdělém Vědomí k *fluktuaci* nejméně do –1,0y. Zlobně se na ni obořite, že vás otravuje hloupostmi.

O jakési **duchovnosti emocí** nelze pochybovat, jsou přece součástí neznámého světa Bdělého Vědomí, ale jejich **prožitek** je přece jen **propojen nejen s tím, co se děje mimo vás, ale i s tím, co se děje ve vašem mozku.** Doporučuji si takzvanou *introspekcí* (sebepozorováním) uvědomit, **jak mi oscilují a fluktuují emoce, jak rychle mi vysychá radost,** jak dalece mě tíží nějaké obavy a jaký jsem vůbec člověk z hlediska emocionálního.

Platí totiž, že **nestřežená a neregistrovaná nálada se hroutí samospádem do záporných nálad.** Je nevyvratitelné, že **v každém okamžiku našeho života existuje jisté minimální neodstranitelné ohrožení,** jemuž nedokážeme čelit jinak, nežli že chápeme život jako proces s neodstranitelným rizikem. **Čelit tomuto riziku je marné.** Uvědomit si tuto osudovou marnost, proti níž je každý z nás zcela bezbranný, může být emočně ozdravné. Je zbytečné přehnaně pátrat po možných nebezpečích a **je lépe jít cestou přiměřené lehkomyslnosti.**

V průběhu lidské evoluce došlo k novému jevu. Původně byl stav ohrožení propojen se zápornou emocí (–E), ale jakmile ohrožení pominulo, nastal stav *emočního uvolnění* (+E), který byl prožíván jako libý. Člověku libost zachutna-

la a začal si ji sám vytvářet – slavnostmi rodu či kmene, tanci, hrou a budiž řečeno, že i drogou. Tak vlastně vznikla kultura, ve které si člověk sám připravuje to, co se mu líbí, co mu libě zní, a dokonce i libě chutná. A vůbec to, co ho těší.

Kladné emoce (+E) se staly nikoli prostředkem, ale cílem chování.

Tak se i sexualita stala nejen prostředkem reprodukce, ale i potěšením nejvyšší intenzity, jakým je orgasmická slast (+3,0y).

O emocích platí především: **Samu emoci nedokážu ovlivnit přímo svou vůlí.**

Mohu *chtít* radovat se, ale pouhým **chtěním kladnou emoci nenavodím.** Nějakým rozumovým rozhodnutím nejsem schopen si nařídit stav libosti.

Konstatujme, že **emoce jsou posledním platidlem, podle něhož hodnotím cenu čehokoli.** Peníze mi musí dělat přinejmenším *radost* v hodnotě +1,0y, abych o ně usiloval.

Shrňme, co bylo řečeno:

Intenzitu emocí jsme si limitovali rozpětím ±3,0y. **Intenzita emocí je totiž limitována** a je věcí naší dohody, jaké pořadové číslo dodáme jednotlivým hodnotám:

±0,5y = pásmo pohody, **emoce neruší činnost** BV,
±1,0y = emoce se do BV **vtírá,** ale dokážeme ji ovládnout,
±2,0y = emoce **infiltruje** naše BV tak, že ji z něj nedokážeme vytěsnit, naše jednání sice ruší, ale neničí,
±3,0y = emoce zcela **okupuje** naše BV, a to tak, že jeho bdělost zaniká (na jedné straně orgasmus, na druhé straně smrtelný děs s poruchou vědomí).

Všemu je ovšem nadřazeno genetické naprogramování – **chránit svůj individuální prospěch.** Ohrožení vyvolá –E, která současně nabudí **rozum**, **aby ohrožení rozpoznal a řešil.**

S jistou mírou neurčitosti lze říci, že rozum coby digitální část BV zobrazuje jevy *Světa „v“* a *Světa „c“* a snaží se porozumět vztahům těchto jevů. Emoce naproti tomu jsou už jen

čistě součástí BV; ani v jevu, ani v předmětu *Světa „v“* nic emočního není. Toliko naše BV si vyhodnocuje vztahy jevů *Světa „v“* k sobě. Někdo se myší štítí (–E), někomu se myš líbí (+E), ale v myši samé žádná naše emoce není, emoce interpretují a hodnotí jen jevy a předměty ve vztahu k nám.

Samo BV pracuje v jakémsi nedefinovatelném a nelokalizovatelném prostoru „prožitkovosti“. Pro nás je podstatné, že jeho **prožitky jsou pro druhého nedostupné.** Na to, jak druhý myslí a cítí, můžeme usuzovat jen z jeho projevů ve *Světě „v“*, tedy v našem makrosvětě. Hlavními zdroji informace jsou řeč, chování, gesta...

Samo bdění v BV druhého „nevidíme“. BV je *adiabatické* (neprostupné). Je zajímavé uvážit, jak rychle by naše BV zaniklo, a s ním i lidská pospolitost a lidstvo vůbec, kdybychom „viděli“ skutečné záměry druhého.

Neprostupnost BV nás nutí druhého zkoumat a předvídat jeho reakce. Dokonce ani sám člověk nerozpoznává dostatečně zřetelně nálady a záměry ve svém vlastním BV. **Jsme totiž sami sobě nevypočitatelní.**

INDIVIDUÁLNÍ PROSPĚCH

Základním schématem zajištění existence lidského individua je:

- **záporná emoce úzkosti,** strachu, vzniklá signálem ohrožení (–E),
- **záporná emoce smutku** při dokonalé ztrátě nějaké hodnoty (–E),
- **kladná emoce radosti** při zániku ohrožení nebo při realizaci individuální záliby (+E).

Můj individuální život se odvíjí ve společenském prostředí, v němž dokážu přežít jen tehdy, budu-li v něm nějak *integrován* (zařazen). Jsme na úrovni společenského uspořádání, kdy toto zařazení znamená, že prací jiných je mi postaveno obydlí, vyrobeno ošacení a vyprodukována strava. Já za to vykonávám nějakou práci, za niž získám odměnu ve formě zákonně uznávaného platidla. *Peníze* jsou prostředkem k zajištění základních existenčních potřeb, a proto musí být propojeny s mými emocemi tak, abych prožíval nějakou formu libosti, pokud mám zajištěn jejich příjem.

Zaznamenám-li možnost, že budu propuštěn z práce, reaguji obavami majícími vysokou intenzitu (v rozmezí kolem –2,0y), dozvím-li se, že mi bude přidáno, reaguji poměrně stejně velkou (intenzivní) radostí (+2,0y). Protože k realizaci většiny svých zálib potřebuji rovněž peníze, je snad zcela srozumitelné, že finanční zisk a finanční ztráta se propojují s emocemi vyšších intenzit (±2,0y).

Ovšem existuje dvojí strategie, jak dosáhnout přiměřeného zařazení:

1. **Nepřetržitě usiluji o co největší zisk,** abych si mohl dovolit potřeby nejen přiměřené (obydlí, ošacení a stravování), ale i nákladné. Proč? Chci se jako páv s jeho oca-

sem jevit zdatnější a úspěšnější. **Stanu se otrokem konzumu.**

2. Nějakým způsobem jsem dozrál k **poznání, že ke spokojenému životu stačí zisky přiměřené.** Neusiluji o prestiž, **vyžaduji kvalitu, nikoli nákladný přepych.** Takto se vymaním z konzumní soutěže a získám větší nezávislost.

Zdůrazněme si však, že naše současná společnost musí usilovat o to, aby někteří z nás byli občany konzumními. Kdyby neexistovala mocná *sugesce* společnosti usilovat o maximální finanční zisky, výroba by začala žalostně upadat. Nezájem o maximálně možný finanční zisk by záhy zrušil samo podnikání. Kdo na trhu práce riskuje tak, že vybuduje prosperující podnik, musí být odměněn vysokým ziskem, jinak by nikdo nepodnikal.

Bohatý občan má vyšší společenskou *prestiž,* a je-li poctivý, dokáže pro dosažení poctivého zisku riskovat. Soupeření o prestiž je přirozeným jevem vyspělé společnosti a konstatujme, že průměrný občan podléhá skupinové *sugesci* „být úspěšný“.

Reprodukce lidského rodu je zajištěna dvěma emočními okruhy:

1. Lidská kopulace je propojena s maximální emoční intenzitou, **orgasmickou slastí** (+3y), a je přirozené, že o ni člověk usiluje.
2. Samo dítě nabuzuje v normálních rodičích zvláštní emoce okouzlení z dětského půvabu, **roztomilosti,** avšak současně bohužel i obavy z jeho ztráty.

V průběhu života si obvykle plně neuvědomuji, že reprodukce patří do kategorie mého osobního prospěchu. Kdybychom se nerozmnožovali, zanikla by pracovní síla, která nám zajistí stáří. Tuto skutečnost si neuvědomujeme, ale jsme-li na ni upozorněni, ihned ji pochopíme.

Nepochybně člověk prošel ve své historii údobím, kdy se rozmnožoval bez individuální párové lásky. Protože vinou nepřetržitých válek mezi kmeny byl nedostatek mužů, vznikla

přirozeně situace, kdy jakkoli úspěšný muž měl co nejvíce žen. Se vznikem státu se stala **polygynie (mnohoženství) prvním institucionalizovaným manželstvím.** Jakýmsi výstřelkem polygynie byl ženský harém. Nejvýše postavený velmož se nepyšnil malou skupinou krasavic, ale jejich stádem.

Považuji za pozoruhodné, že existence harémů umožnila, aby i ta nejošklivější žena měla svého muže. Celkem málo se zdůrazňuje, že všude tam, kde si bohatá aristokracie budovala harémy s velkým počtem žen, vznikala současně i polyandrie (mnohomužství) chudiny.

Povšimněme si, že státy s institucionalizovanou monogamií dosáhly nejvyšší možné ekonomické prosperity. Párová láska je totiž tak vypjatá, že motivuje obojí pohlaví k maximální výkonnosti.

Uvažme, že hodnota muže pro manželství je dána jeho ekonomickou prosperitou a hodnota ženy ještě především její krásou. Takže proto, aby muž získal co nejkrásnější ženu, musí se co nejvíce snažit v ekonomické aréně. A je-li manželství uzavřeno, musí se muž i nadále snažit být úspěšný, aby ho krásná žena neopustila. **A tento motor usilování o nejlepší společenskou integraci rodiny je hnán vpřed paradoxem.** Vždyť uvažme, že jak krásná žena, tak prosperující muž jsou pro párové manželství partnery nejméně spolehlivými, protože jsou rozvodem nejméně ohroženi.

Distinktivní emoce

Existenční podněty úzkosti, strachu, smutku, radosti, nadšení nebo zoufalství nevykazují nějaké prakticky důležité rozdílnosti mezi mužem a ženou. Tak například všichni se bojíme přibližně stejně bouřky, smrti, nemoci, ztráty výdělku atd.

Existují jen zanedbatelné rozdílnosti v intenzitě těchto emocí, a dokonce i emoce jistící párový vztah (viz dále) fungují u muže i u ženy podle stejného schématu.

Významnou rozdílnost nalezneme u emocí daných růstem

kulturně civilizační úrovně společnosti. Nejdříve se člověk staral, aby ukojil hlad (–E) a najedl se. V dalším vývoji se už nespokojil s jakoukoli stravou, ale vyžadoval pokrm chutný. Lze sestavit kategorii emocí majících **rozlišující význam.** Muž a žena se mohou lišit v tom, co jim lahodí, konkrétně:

– co jim chutná,
– co se jim líbí,
– co je bezprostředně těší.

Říkejme těmto emocím **distinktivní, tedy rozlišující** nebo také třídící emoce; jimi je osobnost jedince významným způsobem dokreslena, rámována. **Lišíme se v tom, co nám chutná, co se nám líbí a co nás potěší.**

Všechny **distinktivní emoce vznikají bezprostředním propojením emoce s událostí** (i pojídání chutného jídla chápejme jako událost) a nutně vedou k **vytvoření hodnotového systému,** který je v manželství ošidný. Chutná-li nám zvěřina, máme ihned sklon tvrdit, že zvěřina je dobrá.

Dostáváme se víceméně k první zradě hovorového jazyka – k jeho zrádné nepřesnosti. Protože řeknu-li manželce, že mi chutná zvěřina, ihned mi namítne, že zvěřina není dobrá, protože jí nechutná. Lze zavést dialog na téma, co mě těší, co mi chutná a co se mi líbí, lze se tomu dokonce i divit, ale **nelze změnit, že distinktivní emoci prožívám tak, jak ji právě prožívám.**

V manželství nacházíme nepřetržitý trend atakovat úroveň těchto emocí a upravit je u druhého k obrazu svému.

„Tato televizní inscenace byla špatná a nechápu, jak se ti mohla líbit“ jsou slova nemající nikdy řešení, protože o estetických hodnotách televizních inscenací nebývá jasno ani na expertní úrovni. Naproti tomu „Vysvětli mi, co se ti na inscenaci líbilo?“ je kooperativní mluvní akt – pokud je skutečně míněn *investigativně*, to jest pokud chci opravdově pochopit to, co mého partnera těší a co se mu líbí.

Individuální prospěch vznikající z usilování o kladné distinktivní emoce by neměl narušovat manželskou kooperaci, protože jde o *prospěch neúkorný*. **Jestliže se mi líbí americ-**

ká groteska, nemůže to být nikdy na úkor druhého partnera, konkrétně mé ženy.

Mám chtít znát jakýsi itinerář distinktivních emocí svého partnera. Mám vědět, co mé ženě chutná, co se jí líbí a co ji těší, a to vše mám nejen respektovat, ale spolupracovat s ní, aby své distinktivní emoce mohla nasytit. Samozřejmě za předpokladu, že ona učiní totéž.

Pojem **úkornost** je rozhodující. Hraje-li manžel jeden den v týdnu v hospodě mariáš, protože ho to těší, lze soužití vždy zorganizovat tak, aby manžel mohl hrát mariáš neúkorně. Pakliže se v hospodě opije a doma se chová opilecky, jde už o ryze *úkorné* chování, jímž manželka vskutku trpí.

Individuální prospěch je něco, oč usilujeme, jsouce naprogramováni určitými *emocemi*. Některé z těchto emocí mají neúprosný genetický původ, jiné jsme získali učením a zkušeností. V každodenním životě jsme víceméně řízeni nevědomě k získání individuálního prospěchu.

PÁROVÝ PROSPĚCH

Žijeme v době, kdy je v euroatlantském prostředí jediným zákonem povoleným manželstvím manželství párové, v němž muž a žena mají před zákonem stejná práva a jež má poměrně značnou volnost ve svém fungování. Proto lze tvrdit, že nám zákon povoluje **žít v rovnoprávném liberálním párovém manželství.**

Jeho krize, přesněji řečeno jeho rozvracení a rozpady, dosáhla v současné době takové úrovně, že je nutné zřizovat manželské poradny, neboť nepoučený člověk promění svými přirozenými sklony párový vztah v párové soupeření a někdy až v nelítostný boj. Mohu hodnověrně konstatovat, že manželství vykazuje nežádoucí trend, takže dvě manželství za život se stanou normou.

Do manželství vstupují muž a žena se svými individuálními prospěchy, ale na samém počátku vztahu, v období zvaném milenectví, se naše Bdělé Vědomí zúží do pevného přesvědčení, že naše milenecká láska vše srovná. Jak už ale víme, existuje jev zvaný vysychání (extinkce) kladných emocí, takže **intenzita mileneckého vztahu začne zákonitě klesat, a to doslova záludně, neboť u jednoho z partnerů klesá rychleji a u druhého pomaleji.** Jakmile zaznamenám u druhého partnera zmenšení zájmu na vztahu, polekám se a začnu na druhého nějak naléhat nebo mu nezájem vyčítat. Tímto postojem začnu rušit spolupráci a **začnu soupeřit o lásku druhého partnera.** Je to zvláštní soupeření, kdy chci stmelit milenecký vztah potyčkou. Postupně si ozřejmíme, jak nedostatečně je v nás vůbec zajištěn párový prospěch. Za osobní výhru může považovat každý, kdo dospěje ke zjištění, že **nejsme geneticky naprogramováni k párovému vztahu a že se musíme učit mít dostatečnou radost ze všeho, co prospívá páru.** Vždyť kdybychom byli párově

geneticky naprogramováni, byl by nám styk s jinou než vlastní partnerkou odporný.

Nejdříve ale doporučuji domyslet, že právě **ve schopnosti měnit intenzitu, a tedy oscilovat a fluktuovat, představují emoce nedozírnou schopnost člověka přizpůsobovat se.**

Kdyby nás výhra jednoho milionu přivedla do stavu dlouhodobého štěstí (řekněme v hodnotě +2,5y), které by nevysychalo, chovali bychom se jako opilci a neuvážili bychom všechna ohrožení, jež z výhry plynou.

Všimněte si, že tenista očekávající podání se kýve ze strany na stranu. On těmito výkyvy zvyšuje pravděpodobnost, že odvrátí podání neboli servis. Právě tak **schopnost emocí oscilovat v našem Bdělém Vědomí způsobuje, že lépe a rychleji reagujeme jak na vylepšení naší situace ve Světě „v“, tak na jakékoli ohrožení, a tím se dokonaleji adaptujeme.**

Naše znalosti (vzniklé učením) a naše zkušenosti jsou zapsány v nevědomých mozkových kompjútrech a vyvolávají emoční reakci v našem BV náhle – *emergentně*. Nejen nápad coby dílo našeho rozumu, ale i emoce nám proskočí do našeho Bdělého Vědomí bez uvážení (kalkulace).

My musíme v učení o párovém prospěchu vědět, že nám mozek umožňuje některé řešení situací promyslet a své jednání vykalkulovat, ale současně funguje i zkratkovitost, kdy jak nápad, tak určité emoční vyladění „vyskočí“ dříve, nežli jsme schopni situaci uvážit.

Představme si, že jsem znám jako uvážlivý člověk, jsem ostře soustředěn na nějakou práci a najednou uslyším, že syn mého souseda si pustil svůj oblíbený „metal“ na plný plyn. Naštvu se, obořím se na manželku, co si to ten kluk dovoluje, ona se ho zastane a já s odpuštěním „seřvu“ ji. Naštval jsem se sice právem, ale zkratkovitě a zbytečně, protože dobře vím, že chci se sousedem vycházet v dobrém, a proto jemu nic neřeknu. Dokonce jsem zkratkovitě zaměřil svou zlost na manželku, která se (rovněž zkratkovitě) objektu mé zlosti zastala. Došlo ke zkratkovitému střetu. V páru, jak mileneckém, tak manželském, **musí existovat pardonování zkratkovitých**

úletů, aby mohlo nastat rychlé usmíření. Žádné vysvětlování, žádné omlouvání.

V našich zemích bylo dotvořeno párové manželství jako zákonem chráněná instituce teprve ve středověku. To je velmi krátká doba, než abychom mohli prohlásit párovou lásku za geneticky jištěnou.

Jsme geneticky naprogramováni sledovat především vlastní individuální prospěch a **musíme se učit mít radost (+E) z párového prospěchu.** Cestu k vyvážení dvou individuálních prospěchů v jeden párový vidím především **v nepřetržité kultivaci párového dorozumívání,** aby neshody nevedly k soupeření (kompetici), ale k dosažení vzájemně vyhovujících úmluv (dohod, smluv).

Jenomže párový vztah je zmije úlisná, proto **začnu hned od samého počátku usilovat o jeho jištění.** Přirozeně ve mně vznikne obava, že by nádherný vztah mohl zaniknout. A totéž se do puntíku děje u mého partnera. Záhy si ověřím, že pokud ten druhý po mně šílí láskou nebeskou, je vše v pořádku. Jenomže první stadium milenectví, takzvané **údobí milenecké fascinace**, **zahlcené současně nadšením** (+E), zákonitě nevylučuje i *obavy*, aby nám nadšení nezaniklo (obavy = –E).

Takže začnu vztah všemožně upevňovat a současně ostře střežím, aby tak činil i partner. A zcela proti své vůli **uvíznu v pasti mileneckého paradoxu.** Jednoho dne **musí nastat okamžik, kdy jednomu z milenců připadne nadšení druhého nedostatečné.** Začne vyčítat a naléhat a neuvědomí si, že vyčítáním signalizuje druhému, aby byl klidný, že je intenzivně milován. A druhý, ubezpečen vyčítáním prvního, že je milován nadoblačně, v lásce ochladne. A rozvine se **soupeření o závislost.** Čím více vyčítám a naléhám, tím se jevím závislejším partnerem, až skončím v takzvaném *debaklovém vztahu*. **Debaklový partner je utrápený, druhý je otrávený.** Anebo se pustím do boje a začnu druhého ničit nedůvěryhodným chováním, abych u něho nabudil žárlivost. Vznikne nejen soupeření, ale sveřepý boj. Vznikne takzvaný *kalamitní vztah*. Obvykle jsou tyto dva takzvané hybridní vztahy koncovkou milenectví.

Uznávám, že onen milenecký paradox, kdy **čím více se milostně projevuji, tím více se ve vztahu ohrožuji,** je podlý. V takzvané nešťastné lásce dochází k tak ohromnému rozkyvu emocí, že jejich fluktuace dosahují až hodnot, kdy ztráta milované osoby je pro mě emočně hroznější než vlastní život.

Je na místě poněkud bagatelizovat a ironizovat hodnotu milenecké lásky v sentimentální úrovni, protože právě ona způsobuje v České republice nejméně jednu sebevraždu denně pro lásku, přesněji pro debaklový vztah v lásce, a více než padesát manželských vražd ročně.

„Milovat bez příměsi hebké ironie je šaškovství,“ řekl Bolek Polívka. Klauni mívají pravdu. Zazvoní-li ve vyznání lásky nějaký tón, který lásku mírně zpochybní, lze se dopracovat k férovému a férově nádhernému období zvanému *milenectví*. Zamilovaný člověk se má chovat duchaplně a „libozvučně“. Nemá se však podobat zmoklému kokršpanělovi, ale ani věčně zpívající pěnici na větvi smrku či jedle. Jinak ovšem **protrpět si dvě milenecké lásky patří k příběhu zvanému život.**

Z odborného hlediska není milenecká láska ničím zvláště nepopsatelným. Nejlépe ji lze popsat (nikoli vysvětlit) pomocí analogie s hudbou. V milenecké lásce se emoce skládají do jakéhosi *akordu emocí*. Každý z milenců má svůj akord a **oba akordy spolu interferují.** Protože se emoce vlní (oscilují, fluktuují) v určitých mezích, to jest mezních hodnotách, máme právo vypůjčit si pojem *interference emocí* z klasické fyziky.

Emoce jsou, jak už víme, výhradně obsahem Bdělého Vědomí a jejich **prožitek je** doslova **vyroben v mozku.** Protože mají svou kladnou a zápornou hodnotu, jsou spojité a kmitají v určitém stanovitelném rozmezí, **mají všechny náležitosti vlny.** Jednou možná objevíme, že mají svůj endogenní biorytmus znázornitelný pravidelnou sinusovkou, kmitající přibližně v rozmezí $\pm$3,0y.

Intenzitu emocí dokážeme určit jen řadovou číslovkou. A řadové číslovky nelze v žádném případě sčítat aritmeticky.

Jakýkoli stav nálady je ovšem možné vyjádřit jako *emoční akord*, graficky znázornitelný nepravidelnou vlnou. Průběh emočního akordu si lze představit jako jakýsi emoční nápěv.

Milenectví

Milenectví je přednostně určeno milostně erotickou touhou. Intenzitu této milenecké touhy signalizuji neverbálně a druhý partner ji jako neverbální čte. Bez ohledu na to, co si milenci sdělují slovy, **vzniká interference touhy milenců na nevědomé úrovni.**

Zpočátku interferují obě touhy kladně. Vzájemně se posilují. Posilují se tak, až se jejich touha naplní. Nezapomínejme, **že v touze je obsaženo:**

– chci partnera,
– nevím, zda ho získám,
– získal jsem ho.

Okamžikem *naplnění touhy* se vyjeví její paradoxnost.

Pod vlivem touhy milenci chtějí být co nejvíce spolu, chtějí realizovat co nejvíce erotična a sexu a vyčlenit svůj vztah jako výlučný, což znamená být si v lásce věrni.

První údobí milenectví zvané *stadium fascinace* probíhá souladně, protože existují překážky, které naplnění touhy zobtížňují. Milenci nemohou být stále spolu a nemohou se nepřetržitě mazlit a souložit. Zaznamenají-li milenci oboustranně vyváženou milostně erotickou touhu, zmizí faktor pro zrod touhy rozhodující – totiž pochybnosti, zda bude moje touha naplněna.

V okamžiku, kdy si začnu být jist touhou druhého, zmizí mé pocity nejistoty a v tu chvíli musí moje touha slábnout. A v tom je **paradox touhy: Dosáhnu-li toho, po čem jsem toužil, je další touha zbytečná.**

Druhý partner vytuší z mého chování slábnutí mé touhy a může se dopustit rozhodující chyby, že mi toto oslabení vyčte. *Stadium konzumace* milenectví může pak probíhat přiměřeně

jedině tehdy, **pokud milenci uznají paradox milenecké touhy.** Jinak probíhá stadium konzumace formou *antagonistického vztahu*. Dochází totiž k záporným interferencím emocí.

V podstatě je **milenecký antagonismus založen na principu paradoxu touhy: Milenci touží po něčem, co – je-li realizováno – touhu oslabuje.** Proto chápou milenci klid a pohodu jako nedostatek a ustavičně vynucují fascinaci.

Milenectví založené výhradně na emoční interferenci nemůže být samozřejmě věčné, protože chybí-li další vazebné síly vztahu (děti, majetek...), samy emoce nedokážou fungovat na nepřetržitě vysokém režimu intenzity.

Milenecká láska je svou podstatou určena k dočasnosti. Jako životní etapa trvá maximálně 9–12 měsíců. Potom vzniká takzvaný *přechozený vztah* se všemi neduhy manželského soužití.

Je zajímavé studovat, kdy se u milenců objeví první sváry. Nečekaně brzy. Milenci zprvu naivně očekávají, že láska jim dopomůže rychle sladit jejich názory. Očekávají, že druhý jim ve všem rychle vyhoví. Miluji, a proto ustoupím. Tento výrok bohužel nemůže platit, protože máme-li se stejně rádi, máme ustoupit oba. Takže může platit jedině: **Ustoupil jsem, protože miluji více než druhý.** Ovšem takto milenci své milenectví nechápou. Intenzita mileneckého emočního akordu je totiž chvílemi tak mocná, že **milenci odmítají uznat antagonismus svých toužení a přání, odmítají uznat existenci mileneckého paradoxu, a proto jednoduše milenectví jako specifický vztah nedomýšlejí.** „Miluji Evičku a na ničem jiném mi nezáleží“ se hezky poslouchá, ale jinak je to výrok směřující k záhubě.

Zásadně neuznávám, že domýšlet antagonismus milenectví ubírá tomuto vztahu na poezii. **Je možné se milovat se vší možnou parádou, ale vědět o nebezpečích milenecké lásky je nezbytné, jinak teče krev.**

Milenci tuší, že *milenectví* je cosi nedořešitelného, nebezpečného a záludného, ale odmítají si to připouštět. Takto uvažují děti, že nedomýšlejí vše, co dělají. Milenci jsou zcela nepochybně dvě bytosti, které zdětinštěly, ale být v dospělosti

dětinský (infantilní) zní dnes pohoršlivě, a proto je lépe hovořit o *neotenii*. Pojem „milenecká neotenie“ nikoho neurazí, ale manželský poradce ji musí mít na paměti, protože neotenickému chování, to jest **nedomyslet a vydat se napospas,** propadne i akademik.

Pro manželského poradce je podstatné, aby rozpoznal, kdy antagonismus milenectví rozvrací vztah do dvou možných **vztahů hybridních – vztahu debaklového a kalamitního.**

V obou případech hybridních vztahů milenci nezvládli milenecký antagonismus. V debaklovém vztahu jeden podlehl tak, že se stal na druhém vysoce emočně závislým, zatímco druhý „vychladl“; v kalamitním milenectví řeší milenci antagonismus otevřeným bojem. V první řadě nabuzují žárlivost, někdy jsou si dokonce nevěrní jen proto, aby vítězili.

Současní milenci volí ukvapené, příliš časné spolužití, obvykle **ve snaze si toho druhého zabezpečit.** Zapomenou, že **soužitím rozvrátí samu podstatu milenectví.** Předčasně vznikne nutnost **spolurozhodovat o nezbytných součinnostech, jež plodí přirozené párové sváry.** Spolužitím vznikají vlastně už první institucionalizované hradby pro právo rozhodovat se pouze individuálně. Spolužití omezuje mé individuální rozhodovací právo na rovných padesát procent. Nic proti tomu, pokud se milenci po 6–12 měsících milenectví rozhodnou vzít se a **soužití si před sňatkem vyzkoušejí.**

Předčasným soužitím vychází opět najevo paradox milenectví. Chci milence co nejúplněji vlastnit a zapomenu, že pak po něm přestanu toužit – a **co je milenectví bez milenecké touhy?**

Pravým *neotenickým nedomyšlením* je i snaha budovat milenecká manželství.

Mimochodem je vhodné prožít před manželstvím několik mileneckých vztahů; milenectví je neopakovatelný a ničím nenahraditelný životní zážitek a nemám do něho vstupovat jen za účelem sňatku. „Když známost, tak vážnou“ je špatně chápané milenectví. Ve věku od 18 do 25 let mám pěstovat delší známosti, abych milostně zrál. A to znamená nejen si

užívat, ale i učit se párové pospolitosti. Říkejme si „budeme se milovat, budeme spolu chodit, a pak se uvidí“. Teprve ve věku kolem 25 let se mají jak muži, tak i ženy pokoušet o milenectví, jehož cílem bude manželství.

Emoční soulad

Lze rozlišit dvojí druh párového emočního souladu:

1. **Partneři mají radost z radosti druhého.** Jestliže se druhý raduje, raduji se též. Lze říci, že **tam, kde existuje radost ze vzájemné radosti, tam je párový vztah dobře stabilizován.** Nedostaví-li se vždy tato „radost z radosti“, může být i tak vztah přiměřeně stabilní. Rozhodující je rozpoznat, **kdy si manželé začínají záměrně kazit své radosti.** V nestabilním manželství dokonce manželé nesnesou, aby byl druhý v pohodě. Dochází k takzvanému **pustošení emočního souladu,** k jeho *desertifikaci*.
2. **Manželští partneři mají společné podněty radosti.** Tento druh emočního souladu je významnější, protože jej **manželé mohou svou vůlí vylepšit.** Manžele by měla vázat **společná radost z úspěšně budovaného domova.** Domov není jen byt, domov jsou děti a obydlí nějak vybavené, a to tak, aby nabuzovalo zvláštní **emoci útulnosti.** Obvykle si manželé nevšímají, že vybudovali domov. Proč? Protože nejsme na párové soužití geneticky naprogramováni. A proto se musíme učit klást si otázku, jak je to s naším domovem, a není-li rozvrácen, máme se naučit si ho pochvalovat.

   Indikátorem toho, že *domov* byl vybudován, je, že se domů *těším*. Těšit se domů považují mnozí za mimořádně slabý emoční akord. Jsme schopni ho dokonce považovat za samozřejmost. Někdy neškodí se lehce postrašit, zeptat se, co by nastalo, kdyby byl domov ohrožen. Stačí si představit, jak by to doma vypadalo, kdyby dvanáctiletý syn začal fetovat.

   Ovšem hlavním zdrojem společné radosti musí být

uspořádanost reprezentativní složky manželského soužití, zvané **volný čas.** Manželé se mají soustředit na **kultivaci** společných podnětů nejen radosti, ale i veselosti a současně **tolerovat** individuální podněty radosti druhého.

V současném manželství existuje jen menšina párů ostře střežících, aby oba manželé a jejich děti měli svá počestná hobby. Řekl bych, že **člověk, který nebyl veden k aktivním zálibám od dětství a který je v dospělosti nemá, je hendikepovaný.** Drtivou devastaci využití volného času způsobuje žárlivost. Žárlivec si vynutí jen společné záliby a vím, jak jimi dokáže druhého znechutit. Chtějí-li feministky v něčem prospět ženám, nechť je nutí mít svou individuální zálibu a realizovat ji.

Za zmínku stojí druhá forma **pustošení radosti** v manželství tím, že sice druhému jeho individuální zálibu povolím, ale s nějakým **náznakem nelibosti.** Výroky typu „Ona si jde ke kamarádce, a co já?“ nebo „On si čte a vůbec ho nezajímá, co dělám já“ jsou nejen hloupé, ale i nebezpečné. K čemu je dobré, že manžela pustím na fotbal, když „mám k tomu řeči“?

Uvážíme-li oba druhy emočního souladu, uznáme manželství jako institucionalizovaný vztah plný odpovědnosti za lidskou reprodukci. Je lépe, je-li tento vztah jištěn **kohezivními zápornými emocemi.** Víme už, že kladné emoce jsou krátkodobé, samovolně vysychají a je snadné si je navzájem kazit.

Pro soudržnost párového manželství jsou velice důležité **záporné kohezivní emoce.** Má-li být zajištěna reprodukce lidského rodu párovým manželstvím, nelze jinak, nežli se s přítomností tohoto druhu emocí smířit.

V první řadě se máme věnovat vazebné síle kohezivní emoce soucitu. Soucit mě programuje k vzájemné pomoci a vyjádřený soucit ulevuje trpícímu. Soucit je kostrou manželské lásky. Dnes si můžeme již dovolit členit **soucit** do tří kategorií:

1. **soucítění,** kdy trpím s utrpením druhého,
2. **starost** o zdraví a život druhého,
3. **stesk** po druhém.

Všechny druhy soucitu jsou záporné emoce (–E) v různé intenzitě a všechny začínají písmenem „S“. **Emoce tří „S“ jistí nejspolehlivěji manželskou provázanost** neboli manželství jako párový vztah. Manželství, kde jsou tato tři „S“ privilegována, je svorné čili – jak se nyní říká – má žádoucí *zdatnost* (fitness).

Manželský poradce je povinen registrovat v manželství intenzitu těchto tří „S“, ale manželé o ní dialog vést *nesmějí*. **Klamat** je tu totiž tak snadné, že tento dialog hádkou skončit musí. Ovšem já sám si výhradně pro vlastní potřebu smím občas položit otázku, zda se mi po manželce stýská, zda mě bolí její bolest a zda o ni mám starost.

Nezapomínejme, že **párové milenectví a párové manželství jsou doslova navěšeny na geny nepřipravené na spolužití v páru.** Proto jakmile vstoupíme do párového vztahu, zazní okamžitě hlas genetické informace, zda mi ten druhý nebude škodit, ubližovat, zda nebude zákeřný nebo úlisný, zda nebude mít postranní úmysly. Genetická informace mě programuje, abych se v určitých okamžicích k milenci choval jako k cizímu člověku, kterého potkám sám v lese.

Geneticky nepřipraveni na párové soužití se v něm doslova smažíme jako na rozpáleném omastku. Geny nás tlačí k sobeckému chování, ale život vyžaduje párové spříznění. Podržíme-li se odhadu zoologa Matta Riedlyho *(Červená královna, Praha 1999)*, lze očekávat přirozené přátelské milenectví až za několik stovek generací. Uvažte, že jedna generace znamená nejméně dvacet let.

Milenectví nám ještě dlouho nebude jen zdrojem kladné emoční bilance, dlouho budeme v milenectví i v manželství hodně trpět. Vždyť **emoční soulad milenectví neurčuje budoucí emoční soulad v manželství,** právě proto, že vzniká soužití a s ním úprava opravdových povinností.

Sám emoční soulad páru je samozřejmě závislý na prostředí, v němž manželství zraje, dále na mnoha možných a neodstranitelných ohroženích, ale i na oné továrně na emoce, kterou nazýváme mozek.

Emoční soulad není ovlivnitelný partnery přímo a jako ve

složitém dynamickém systému v něm **neplatí kauzalita lineární, ale nelineární.** Jedna příčina nemá jeden, ale mnoho možných následků, a jeden následek může mít mnoho možných příčin.

Z toho pak plyne, že **neznáme postupy, které by učinily současné manželství procesem jistým, a tedy dokonale předvídatelným.** Lze se ale přece jen naučit vyznat se v nelineárních procesech a umět se nelineárně chovat. Tak třeba v zájmu zdatnosti manželství budu nucen **přiměřeně měnit svá přesvědčení a předsudky.**

ŘEŠENÍ

Milenectví je řešením úlohy zvané milenectví, manželství je řešením úlohy zvané manželství a život je řešením úlohy zvané život.

V párovém manželství znamená *řešit* totéž jako párově se rozhodovat. **A rozhodovat se v manželství znamená vybírat jednu jedinou možnost z mnoha.** Lze žít jen jediný život, třebaže nám osud nabízí k výběru větší počet přibližně stejně kvalitních rozhodnutí.

Takže párově se rozhodovat znamená umět se s manželkou *dohodnout* na jednom jediném z mnoha možných *řešení*. A k tomu je třeba mnoho *znalostí* o párovém rozhodování. Dohodnout se v páru vyžaduje úsilí muže i ženy, protože dohoda nebo *úmluva* nemůže postrádat jistou náročnost. Jde o to, abychom se naučili **kultivovat svár** tak, aby se naše manželské dorozumívání nezvrhlo v soupeření.

Ovšem bez sváru za účelem *úmluvy* by dorozumívání zkolabovalo do bezkrevného robotového jazyka; jde jen o to, najít tu náležitou *přiměřenost*, aby veškeré manželské dorozumívání neokupovala hádka.

Život nám připravuje hádanky, které mají **více správných řešení,** a tím nás chrání před osudem žížaly, která se patrně nerozhoduje, kudy má lézt a kam má dolézt.

Víme už, že naše Bdělé Vědomí vnímá jen potud, pokud existují dva možné stavy, neboli když je různost podnětu (varieta) rovna nejméně dvěma. V podstatě **dokážu ocenit manželskou pohodu, jen když poznám manželskou nepohodu.** Kdyby neexistovalo zlo, neměli bychom ani pojem pro dobro. Kdyby neexistovaly čtyři základní chutě, neuměli bychom si pochutnat na dobrém jídle. Jinak řečeno, **díky mnohým negativům života oceníme jeho pozitiva.** I spravedlnost je možná jen proto, že existuje nespravedlnost. Bez takzvaného

neodstranitelného ohrožení by neexistoval ani občasný libý pocit úlevy. Takže **trpíme, abychom byli schopni mít radost.**

Mezi matematiky je znám takzvaný Turingův výrok:

„Pokud stroj nikdy nechybuje, nemůže být inteligentní.“

A právě osud je vůči nám tak rafinovaný, že nám k řešení (rozhodování pro jedno z nejméně dvou možných) předkládá úlohy mající i více řešení a my se **musíme rozhodovat a volit podle stupně své sociální inteligence a intuice, aniž můžeme výsledek předpovídat přesně.** Tedy i bezchybná řešení jsou možná jen proto, že existují chybná. Správné řešení existuje jen díky tomu, že známe i nesprávné. Roger Penrose říká totéž trochu jinak:

„Jakmile zjistím, že je něco správné, vím současně, co je nesprávné.“ Později uvidíme, že v manželství se ovšem nesmí kalkulovat v logickém teritoriu „správné a nesprávné“, a to z jednoduchého důvodu, že nejen nikdy nevíme, které z našich rozhodnutí se vyjeví jako správné, ale my dokonce ani **nevíme, co je vlastně vůbec v manželství jednoznačně správné.**

V nelineárním systému je správnost nevypočitatelná, protože pro nelineární systém může existovat i více správností. Tuto skutečnost navrhuji označovat jako nerozhodnutelnost. Mnohokrát na ni narazíme a právem si ji označíme jako prokletí párového manželského dorozumívání.

A protože rovnice zvaná manželství může mít mnohem více než jedno přijatelné řešení, stává se tato rovnice pro pár *nerozhodnutelná*.

Párové rozhodování

Na problém párového rozhodování budeme v podrobnostech ustavičně narážet, ale neuškodí trochu teorie, neuškodí, když z velkého množství nauk o rozhodování sestavíme schéma upotřebitelné v poradenské praxi.

Použijeme příklad, který se bude mnohokrát opakovat:

Manželka chce jet na dovolenou k moři, manžel chce jet na hory.

Došlo k takzvanému rozhodovacímu uzlu, kdy **manželé v jakémsi rozhodovacím poli zvaném dovolená podávají rozdílné návrhy.** Nevznikla shoda návrhů, ale neshoda (=uzel).

V rozhodovacím poli „dovolená“ jsou tedy podány dva neshodné návrhy. Je svým způsobem podnětné uvědomit si, že došlo k *rozdvojení* (bifurkaci) *návrhů*. Manželka navrhuje moře a odmítá hory, manžel navrhuje hory, odmítá moře. Vzniká spor, který je zcela přehledný a srozumitelný.

V druhé etapě sporu začnou manželé argumentovat pro svůj návrh. Jsou-li argumenty jasně formulovány, je spor stále srozumitelný. **Není ovšem možné, aby argumenty byly dostatečně jednoznačným zdůvodněním jejich návrhů.** Obsahují vždy jistý stupeň neúplnosti, protože se rozhodujeme v podmínkách vysloveně nelineární kauzality.

Ve třetí etapě vznikne kvalitativně nový spor, totiž spor o to, který argument je správnější. **Tato etapa sporu už nemá řešení,** protože v nelinearitě neexistují jednoznačně správné argumenty. Manželka řekne, že moře je zdravější než hory, a manžel prohlásí opak. Ve třetí etapě rozhodování spor ztrácí srozumitelnost a stává se svárem. Manželé se doslova fackují **neověřenými**, a dokonce **neověřitelnými argumenty.**

V této etapě se spor zprvu **zvrhne do sváru o více témat, která s původním nesouvisejí:** „Nechceš jet k moři, protože mi zásadně odmítáš vyhovět, včera jsi odmítl navštívit mou matku, která nám půjčila sto tisíc na auto...“

Hádka se stane chaotickou a tento chaos sporu obvykle skončí v degenerovaném zdůvodnění: „Odmítáš mi vyhovět, protože mě nemáš rád.“

Svár na toto téma je vlastně *atraktorem* chaotické hádky a je důležité si uvědomit, že jakmile hádka ztrácí *smysl* (téma), stává se chaotickou; pak **ona sama ovládá oba manžele, a ne oni ji.**

Takto pesimisticky lze zhruba popsat instrumentální roz-

hodování dvou zcela nepoučených manželů, jejichž návrhy na jakoukoli formu nezbytné součinnosti se liší.

Manželé by měli být schopni rozpoznat přesmyk, kdy se obsahem sváru stávají nová témata. Spor je tím v pravém slova smyslu *degenerován*, znehodnocen. Manželé se mají dohodnout, kam pojedou na dovolenou, a náhle zjistí, že se hádají o to, kdo má koho více rád.

Chceme-li posuzovat párový svár, musíme umět náležitě manipulovat s pojmem možnost.

V první řadě se musíme ptát: jsme schopni **registrovat** všechny **možnosti** realizace nějakého rozhodování? Samozřejmě že nejsme. Jsme schopni určit nejvýše *pravděpodobnosti* vybraných možností.

A pak: jsme schopni **odhadnout kvalitu** vybrané možnosti? Nejsme, protože obvykle nevíme, co to je kvalitní výběr možnosti v párovém rozhodování.

V tomto zmatku nelinearit se dokážeme orientovat jen tehdy, **činíme-li párové rozhodování s vědomím, že bude vždy nějak nedokonalé, neúplné.**

Svár na téma „moře-hory" je nerozhodnutelný, protože obě řešení jsou stejně možná, ale emočně rozdílná. Muži působí radost hory, ženě moře. Neustoupí-li jeden z manželů dobrovolně, je spor neřešitelný. Manželé mají dvě možnosti: buď vrh mincí, nebo **emoční směnu** – tentokrát vyhovím já tobě, příště ty mně.

Hádka znamená, že svár je emocionalizován, vznikl boj o prosazení vlastního návrhu. Už sama **hádka je důkazem, že jsme v moci neznalostí o párovém dorozumívání.** Vznikne vždy, když manželé narazí na **nerozhodnutelnost, neřešitelnost** nebo **komunikační paradox.** Hádka je vskutku zdegenerovaná forma párového dorozumívání, je to pokus řešit rovnici, která nemá řešení.

Část druhá

REŽIM MANŽELSKÉHO ROZHODOVÁNÍ

„Jak člověk začne kaňkovat, tak hlópne.“

R. Těsnohlídek
(Liška Bystrouška)

SVÁR

Zamysleme se nad osnovou sváru: manželé prezentují na určité téma dva různé neshodné názory. **Oba vycházejí z přesvědčení, že jejich názor je míněn upřímně a že je správný.** Samo vyslovení dvou neshodných názorů si vynucuje řešit, kdo má pravdu, neboli čí názor je správnější.

Uvažujme nyní o takzvaném **instrumentálním sváru.** To je **svár, který řešen být musí,** protože se týká nějaké společné činnosti manželů. Řešení sváru se totiž stává instrumentem neboli nástrojem k rozhodování. Ze dvou různých názorů lze však realizovat jen jedno jediné rozhodnutí. Pokud půjde o instrumentální rozhodování, pak nebudeme hovořit o názorech, ale návrzích.

Tak například: **manželé musí být dohodnuti, kam pojedou příště na dovolenou.** Zůstaneme u příkladu, že manželka navrhuje „moře“, manžel navrhuje „hory“. Oba jsou ve chvíli sváru přesvědčeni, že jejich návrh je jedině správný. Odvozují tedy své návrhy z přesvědčení, které považují za jedině správné. My už víme, že jejich návrhy správné být nemohou, protože neexistuje odpověď na otázku, co je správnější, zda „moře“ nebo „hory“.

Manželé začnou vršit **argumenty pro své návrhy. Tyto argumenty nebudou mít nikdy povahu dostatečného důkazu** (lineárního zdůvodnění) správnosti, protože takový důkaz nemůže existovat.

A tak manželka začne argumentovat tím, že moře je pro děti zdravé. Úplně stejně může argumentovat i manžel. Oba pak *odvozují* své návrhy ze zcela rozporuplného názoru, že je zdravé jet na dovolenou výhradně k moři, nebo výhradně na hory.

Jakmile manželé použijí argumentaci rozporuplným názorem, přesune se spor z hladiny „kam pojedeme na dovolenou“

do úrovně „kde je zdravěji – u moře, nebo na horách“. Spor o řešení úlohy zvané „dovolená“ se stane sporem o obecnější názor, od něhož byl původní spor *odvozen*.

Zapamatujme si, **že se liší hádka o tom, kam pojedeme na dovolenou, od hádky o *postoj* k dovolené.** Hádka o postoj je horší, protože *postoj* je cosi daleko neurčitějšího, a navíc mohu tvrdit, že můj postoj je lépe ověřen. Nezáleží totiž na tom, jak dalece je postoj pravdivý, ale jak dalece souvisí s původním tématem sporu. Ani na nejvyšší vědecké úrovni není jasné, co je zdravější – zda hory, nebo moře. Jde dokonce o odpověď na nesprávně položenou otázku.

Řešení sporu o dovolenou je nerozhodnutelné, protože **obě navrhovaná řešení jsou přibližně stejně přijatelná.** Přesto manželé argumentují pro své návrhy pomocí navyklých hovorových idiomat, například: „Moře je zdravé, to ví přece každé malé dítě.“ Totéž může říci manžel o horách. Argument typu „to ví každé malé dítě“ je jen **planou proklamací bez jakékoli platnosti.**

Oba manželé by měli při vzniku instrumentálního sporu uvážit, zda se nehádají o **dva stejně přijatelné návrhy.** Potom totiž není na místě přít se o to, co je správnější, ale o to, komu bude vyhověno. Hádáme-li se o nerozhodnutelném návrhu, nemáme proto argumentovat o jeho správnosti, ale máme výhradně **hledat vyvážený kompromis.** To znamená, že hledáme shodu, čí návrh se bude realizovat jako první s tím, že musí být zachována **emoční vyváženost.** Jestliže manžel vyhoví manželce a jede k moři, manželka *musí* souhlasit s tím, že příští rok se pojede na hory.

V tuto chvíli vzpomeňme na distinktivní emoce:
– něco mi chutná (+E), nebo nechutná (–E),
– něco se mi líbí (+E), nebo nelíbí (–E),
– něco mě těší (+E), nebo netěší (–E).

I v instrumentálních sporech hrají distinktivní emoce svou roli. Hádají-li se manželé, zda koupit novou pračku (chce

manželka), nebo nový fotoaparát (chce manžel), je na místě posoudit, jakou roli v tomto sporu hrají emoce, to jest jak velkou radost má manžel z fotoaparátu a manželka z pračky.

Tento spor vyžaduje důkladnou analýzu. Zdá se totiž, že pračka, patřící nesporně mezi elementární potřeby rodiny, má přednost před fotoaparátem. Ano, ale jen v případě, že pračku nemáme. Žadoní-li manžel o fotoaparát, pak obvykle ví, že dosavadní pračka ještě vydrží. Takže **máme-li pračku, která ještě funguje, jsou si nová pračka a nový fotoaparát rovny.** Je pak rozhodující, kdo z manželů obětuje své potěšení jako první. Hádka na téma „pračka kontra fotoaparát" dokazuje nám známý fakt, že jsme prvotně emočně naprogramováni prosazovat individuální prospěch a dokážeme ustoupit, jen když druhý partner přistoupí na **vyvážený kompromis.** Chybí nám emoce k zajištění párového prospěchu, chybí nám varovný hlas: „Má-li být ohrožen pár, ihned, rád a dokonce s nadšením se vzdám fotoaparátu." **A pár bude vskutku ohrožen, pokud nenajdeme shodu, pokud nenajdeme dohodu bez záporného emočního dozvuku.**

Záporný emoční dozvuk vypadá takto:

„Kup si pračku, ale počítej s tím, že ti ji náležitě osladím."

Vyplatí se spory tohoto druhu náležitě deklarovat:

„Nejde o to, co více potřebujeme, ale jak si *kompromisem* vyrovnáme naše radosti. Náš spor je nebezpečně neřešitelný přirozeným způsobem, protože nemá řešení, při němž by jeden nepřinášel emoční oběť (–E). Proto promýšlejme řešení oboustranně emočně uspokojivá."

A jedním z přijatelných postupů je **chápat kompromis jako emoční dar.**

Emoční dar

Připadá nám přirozené a také spravedlivé, že v soupeřivém sporu sledujeme **emoční vyváženost.** Jestliže jsem ti dnes vyhověla, vyhovíš ty zítra mně. Dnes se všeobecně předpokládá

existence jakéhosi mozkového **centra směny.** Toto centrum funguje tak, že **nám připadá samozřejmá reciprocita (vzájemnost) při jakékoli směně. K emoční reciprocitě jsme zřejmě geneticky naprogramovaní,** protože emoční směnu chápeme jako morální apel a snažíme se ji dodržovat.

Kdyby v lidském Bdělém Vědomí nebyl zakomponován **princip reciprocity,** dodržující vyváženou směnu, nemohlo by lidské společenství vůbec vzniknout. Jakkoli si člověk vzájemně vypomáhá, považuje za samozřejmé, že za pomoc se mu dostane také pomoci.

Nás v tuto chvíli zajímá, že se vedení sporu při neshodě návrhu opírá o fakt existence reciprocity. Jinak řečeno: nejde o nic specificky párového, ale společensky obecně platného.

Jenomže existuje **emoční dar,** který bych mohl mylně považovat za párově instinktivní. Jenom zdánlivě by se tím popřelo Dawkinsonovo tvrzení o existenci sobectví genů. I dar je vysvětlitelný jedině individuálně sobecky, a nikoli altruisticky.

V nejelementárnější podobě poskytuji dar proto, abych někomu udělal radost. Toto tvrzení je trestuhodně neúplné, protože přinejmenším **i já sám mám radost z radosti podarovaného.**

Milenecká láska se pak chápe nesprávně: „Kdo miluje, přinese jakoukoli oběť a nehledí na to, zda se mu za jeho oběť dostane odměny.“ Kdo souhlasí s tímto výrokem, toho se musím zeptat, kdo má být tím, kdo přináší oběť. Muž, nebo žena? Jistě se mi dostane odpovědi: „Samozřejmě že oba.“

V tuto chvíli musím předložit konkrétní případ: sledujeme jednání dvou manželů, kteří se, předpokládejme, milují oním výše uvedeným způsobem a nyní stojí před rozhodnutím „moře“, nebo „hory“. Podle naivně mileneckého postoje se mají oba sobě vzájemně obětovat. Pak tedy muž bude prosazovat „moře“ a manželka jeho „hory“. Vznikne nová absurdní neshoda. Vznikne jeden zhoubný argument navíc: „Tys mi nevyhověl, protože mě nemiluješ.“

My lidé **nejsme geneticky programováni k souladné**

shodě názorů a návrhů. Rozhodovací proces mezi dvěma neshodnými návrhy zůstane vždy zákonitě problémem vyvážené směny, a tedy reciprocity.

Rozhašteřená milenectví a hybridní vztahy (debaklový, kalamitní vztah) vznikají ze sporů, které mají poměrně jednoduchou a jednoduše čitelnou osnovu: „Tys mi nevyhověl, a proto soudím, že mě nemáš rád."

Z genetického hlediska jsme kupodivu naprogramováni dosti nemravně: „Usiluji o to, abych získal partnera, a to znamená, že ho chci milovat a současně být milován."

Usilujeme – jako ostatně mnoho jiných živočichů – **o vzájemné zmocnění se, ale teprve učením a zkušeností se dokážeme naučit vzájemně se vlastnit.**

Od prvního pohlavního styku, který i nadále zůstává jistou formou závazku, se musí nejen manželé, ale i milenci učit reciprocitě, to znamená **jednat na základě vyvážené emoční směny.** Mohu jakýkoli dárek zabalit do jakkoli poeticky krásného obalu a mohu jakkoli zdůrazňovat svou nezištnost, ale v podstatě jednám podle principů směny.

Na druhé straně je nutno považovat emoční dar za cosi pozitivního, pokud **jeden vyhoví především proto, že má radost z radosti podarovaného.** Ale i tento druh emočního daru doporučuji kalibrovat, protože, jak už dávno víme, **radost máme především z toho, co není každodenní.** Emoční dar má proto být manželi zkoumán rovněž z hlediska **vyvážené emoční směny.**

Kompromis

Kompromis je ve skutečnosti jednou z forem **řešení manželského sváru, kdy při neshodě návrhu partneři odmítli návrh druhého.** Nalézt oboustranně přijatelný kompromis je ovšem pravým komunikačním uměním. Jde o to, najít při neshodě takový **kompromis, který by nevyvolal nám už známý záporný emoční dozvuk,** kdy jeden nebo oba manželé jsou zahořklí z toho, že neprosadili svůj návrh.

Svým způsobem je nejjednodušší takový spor, kdy lze **volit oba návrhy v úplné podobě jen s časovým posunem.** Sem patří jak naše „moře kontra hory“, tak i „pračka kontra fotoaparát“. Zdálo by se, že jediným kompromisem je například: letos „moře“, napřesrok „hory“. Dohodnou-li se manželé, čí návrh se bude realizovat jako první, pak dochází vskutku ke směně návrhů v jejich úplné podobě, protože rozumní manželé si při tomto kompromisu nijak nekazí ani pobyt u moře, ani na horách.

Není ovšem nijak nelogické a komunikačně rušivé, smění-li manželé například „hory“ za „pračku“ a právě tak „moře“ za „fotoaparát“. Naučíme-li se chápat **emoce jako hlavní platidlo pro směnu,** můžeme považovat za duchaplné, pokud manžel obětuje své „hory“ za „fotoaparát“. Jde o přirozenou směnu „radost za radost“.

Každodenní manželský život je vlastně ustavičným drobným dohadováním (smlouváním) na jakémsi pomyslném emočním trhu o dosažení kompromisu.

Jsou manželé, kteří v průběhu prvního roku manželství odhalí, že se vyplatí hrát čestně, a proto poctivě realizují své **emoční směny.** Obvykle se pokusí občas kořistit, ale záhy zjistí, že tím vlastně nutí druhého, aby kořistil také. Jejich poctivost se projevuje tím, že **poctivě deklarují, co jim dělá doopravdy radost a co ne.** Avšak stačí mít nějaké příliš pevné přesvědčení (předsudek), od něhož odvozuji své návrhy, a pak přestanu respektovat princip emoční směny a prosazuji své návrhy s odůvodněním, že jsou správné. Velmi brzy si tak vykoleduji nepřetržité *soupeření*.

Dnes se často hovoří o takzvané *emoční inteligenci*. Pro manželství se mi více líbí termín **emoční gramotnost.** Představuje **schopnost udržovat vyváženost emočních směn ve prospěch páru.**

V současné etapě narůstající krize manželského páru zjišťuji, že nápadně klidně působí manželé, kde manžel i manželka mají svá vlastní hobby a současně nějaký *společný zdroj veselosti*. Opakuji, že radost je emoce propojená s nějakou událostí, která mi vyšla jako kladná. Veselost je výhradně

emoce, jejímž podnětem je humor propojený s afektem smíchu, případně veselé nálady. Mít pevné a ušlechtilé hobby stabilizuje párové chování v tom smyslu, že **nepřikládám mnoha neshodám příliš velkou emoční váhu.**

V osmdesátých letech jsem zkoumal manželství horolezců a šachistů. Jejich neangažovanost v instrumentálních (předmětných) sporech byla zarážející. Vzpomínám si na horolezkyni, kterou musel manžel nutit, aby si koupila něco hezkého na sebe.

Máme žít třísektorově: hobby je stejně významné jako rodina a zaměstnání.

Chaotické hádky

Jakékoli dění v lidské společnosti je nelineární; v nelineárních systémech existují takzvané **nepředvídatelné stavy zlomu**, kdy se nějaká proměnná náhle a nepředvídatelně zvrtne **z rovnovážného stavu do chaosu.**

V manželství je vše tak nešikovně zařízeno, že **ke stavu zlomu z malých oscilací může dojít kdykoli.** Manželství může probíhat stabilně v mírných oscilacích a občasných fluktuacích, ale kdykoli může malá, zdánlivě bezvýznamná událost nabudit chaos. Stačí aby si manžel spálil jazyk horkou polévkou, něco na manželku zařval a *během tří minut se manželský dialog změní ve zcela chaotickou hádku.*

A tady se pozastavme, protože se vyplatí rozlišovat chaos manželství jako živého dynamického systému od chaotické hádky.

Chaos manželství pro nás znamená chaos v některé ze základních proměnných manželství, přesně řečeno **chaos v uspořádání základních proměnných.** Manželské dorozumívání zaujímá zvláštní postavení mezi základními proměnnými, neboť je jediným prostředkem, kterým lze *rozumově* ovlivnit proměnné zbývající.

Pokud se mají manželé instrumentálně rozhodovat, **je nerozhodnutelnost při neshodě podaných návrhů hlavním důsledkem chaotických hádek.**

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.