

Pravda a lež v partnerství

Pravda v mezilidské komunikaci

Druhopsis lží

Nevěra

Klamání tělem

Virtuální komunikace

Dita Šamánková, Tomáš Novák



GRADA



partnerské
vztahy

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



***„Mohla by sice existovat jedna pravda, ale nikdo by nemohl vědět,
jestli je to on nebo někdo jiný, kdo ji vlastní.“***

V. E. Frankl

Dita Šamánková a Tomáš Novák
PRAVDA A LEŽ V PARTNERSTVÍ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3041. publikaci

Odpovědná redaktorka Barbora Dvořáková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 144
Vydání 1., 2007

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-1846-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6208-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVODEM	7
DEFINICE PRAVDY A LŽI	9
Pravda v mezilidské komunikaci	9
Je sklon ke lži uložen v genech?	13
Virtuální komunikace	17
Jaký význam má lež v evoluci?	21
Výchova ke lži	26
Výskyt a frekvence lží	29
DRUHOPIS LŽÍ	31
Běžné osobní lži	32
Lži podmíněné sociálně psychologicky	37
Nevědomé lži	49
Duševní porucha a lež	67
KDYŽ TĚLO LŽE, AŽ TO BOLÍ	85
Bělost písku, bolest sněhu	85
Tělo – jeviště duše	89
Klamání tělem	91
Proč se ďáblu upisujeme vlastní krví	96
MEZI NÁMI	98
Nevěra	98
Budu tvým zrcadlem	109
Další lži v partnerství	115
„Svět chce být klamán...“	119
Most přes minulost	126
Jak na lež?	130
SLOVNÍČEK MÉNĚ ZNÁMÝCH POJMŮ	136
PŘEČTĚTE SI	144



ÚVODEM

„Pro pravdu se lidé nejvíce zlobí,“ říká přísloví. Soudě podle rozboru seznamovacích inzerátů, lidé hledající partnera k jiným než výhradně „hezským“ (tj. erotickým) chvílím, neprahnou ani tak po vztahu, ale po tom, aby se mohli zlobit. Velmi často požadují, a jen o málo méně u sebe proklamují, upřímnost. Zdálo by se, že heslem českým manželství a vztahů postavených mu na roveň je: „Nic než pravda“. Pravda to ovšem není.

V manželské poradně se klient/ka sypající si popel na hlavu proto, že svému protějšku zalhal/a, občas objeví. Bývá to ovšem výjimka a v drtivé většině případů nejde o kajícího se hříšníka, nýbrž o projev deprese. Přesněji řečeno depresivního sebeobviňování, které má charakter dlouhé litanie. V ní se mísí to, co se skutečně přihodilo, s domněnkami, co se přihodit mohlo, a co dotýčný zavinil, či spíše mohl zavinít. Místo „pravdy pravdoucí“ nasloucháme „pravdě bičující“, jež má k reálnému popisu situace obvykle dosti daleko. Je to depresivní příznak.

Daleko častěji než pláč nad tím, co způsobila lež, však slyšíme v poradně stesky týkající se toho, jak klient nebo klientka pochybili, když druhému všechno po pravdě vyklopili. Problém, který v takovou chvíli manželství ohrožuje, nebývá bezprostředním důsledkem toho, co bylo obsahem pravdivého sdělení. Je to spíše důsledek reakce druhého z partnerů na ono sdělení. Zdaleka se to netýká jen mimomanželských vztahů. Možná je všechno trochu jinak, než si na začátku vztahu představujeme: pravdu hledáme a lež si nás situačně najde sama...

Kniha o pravdě a lži mezi dvěma lidmi vznikla neobvyklým způsobem. Oba autoři jsou odborníky „přes lidskou duši a mezilidské vztahy“, oba se však ve své praxi setkávají se zcela jiným druhem lidí a vztahů. Jeden pracuje s tím, co je mezi lidmi obvyklé a běžné, v čem se většina lidí může poznat. Druhý se denně zabývá tím, co je neobvyklé až bizarní, a většina lidí se toho bojí. Jeden je muž, druhý žena. Mimo jiné je dělí i jedna genera-



ce. Spojením obvyklého a neobvyklého, mužského a ženského, obecného a zvláštního vznikla kniha, kterou si můžete rozložit, jako skleněný hranol rozkládá paprsky slunce na všechny části barevného spektra. Nedoporučujeme však číst na přeskáčku. Jednotlivé kapitoly na sebe navazují a ty následující počítají se znalostí toho, co bylo uvedeno v předchozích. Většinu méně známých pojmů a cizích slov vysvětlujeme přímo v textu, v závěru je však uveden i slovníček s podrobným vysvětlením všech klíčových hesel. Seznam doporučené literatury nemá charakter odkazů na zdroj citací po vzoru vědeckých publikací. Pouze čtenářům doporučujeme obecně přístupné knihy s různorodou tematikou, jež by mohly odpovědět na otázky, které se snad během čtení vynoří.



DEFINICE PRAVDY A LŽI

Pravda v mezilidské komunikaci

Definovat pravdu je i v obecné rovině velice obtížné. Podíváme-li se očima nejabstraktnější, „nejčistší“ vědy, tj. matematiky, je pravdivý výrok ten, který lze dokázat. Okamžitě ovšem musíme dodat: „...který lze dokázat v daném systému“ – protože ani matematika není jen jedna. Výrok, který v běžné (např. Gödelovské) logice snadno dokáže i student gymnázia, v jiném logickém systému (např. v tzv. fuzzy logice – logice vágně určených proměnných, bez níž by se třeba váš osobní počítač neobešel) nemusí být dokazatelný vůbec. A naopak. I v oblasti, která není „zatížená“ city a subjektivními hledisky, je pravdou pouze to, co jsme jako pravdu předem vymezili soustavou pravidel. V jiné soustavě pravidel platí jiné pravdy. V matematice jsou jednotlivé soustavy pravidel naprosto pevně dány a nepodléhají ovlivnění „zvenčí“. Jinými slovy, pracujeme zde v abstraktních „uzavřených“, vzájemně nekomunikujících systémech, jež se ve vesmíru jinak nevyskytují. Avšak i v tomto světě tolik vzdáleném naší každodenní zkušenosti, kde vše je současně ovlivňováno vším, platí, že pravda je „totálně závislá na kontextu“. Absolutní pravda neexistuje ani v matematických výškách. I tam se musíme ptát, **čí** je to pravda: do které soustavy pravidel patří a za jakých podmínek ji dokazujeme.

Oč zapeklitější je situace ve stále ještě velmi exaktní vědě, která už ale nepracuje s pouhými abstrakcemi (čísla a symboly), nýbrž s mnohem složitějšími „reálnými“ objekty, jako je fyzika. Dnes již i školní děti vědí, že výsledek jakéhokoli pokusu závisí i na takových faktorech, jako je záměr pozorovatele. Nejde jen o to, za jakého tlaku a teploty je pravda pravdou, ale také o to, kdo a proč ji dokazoval. V knížkách pro desetileté děti se můžeme dočíst, že částice světla „vědí“, zda jsme okýnka, kudy je necháváme při pokusu proletět, zavřeli nebo otevřeli – a chovají se podle toho. Neřeknou nám o sobě víc, než chtějí. Pokud to nebereme v potaz, můžeme

pak nad takovým pokusem stát s trošku hloupým výrazem ve tváři a ptát se, co jsme vlastně chtěli my, nebo kdo komu vlastně co dokázal a kde je naše „vědecky přesná“ pravda. Ani pravda přísně vedeného fyzikálního pokusu není obecnou pravdou. Je jen relativním úhlem pohledu. Podívá-li se na tutéž částici za stejného tlaku a teploty někdo jiný, v jiném okamžiku a z jiného důvodu, uvidí úplně jiné věci. A to těmi jinými důvody stále ještě nejsou láska, vášeň, žárlivost a bolest.

Definovat pravdu v mezilidských vztazích znamená především pochopit, že „kontext“ (tj. soustava pravidel, ve které něco dokazujeme; podmínky, za kterých to dokazujeme; důvody, proč to dokazujeme apod.) je v této oblasti nekonečně složitější než v matematice či fyzice. Postihnout všechny prvky kontextu v komunikaci s naším partnerem je úkol, který se svou podstatou vzpírá analytickým schopnostem našeho rozumu. Při hledání pravdy v lásce se tlak a teplota příliš rychle mění a příliš snadno se všechny čtyři (nebo vícery) oči zavírají před dopadajícím světlem. Často vůbec nevíme, nač a proč jsme se svého protějšku vlastně ptali, a jeho pravdivá odpověď zní v našem logickém systému jako pustý nesmysl. Lidé v reálném světě jsou složité „otevřené“ systémy, kde narozdíl od abstraktních matematických modelů vždy „všechno souvisí se vším“. V jejich vzájemné komunikaci je závisle proměnných tolik, že kdyby z nich chtěl někdo vypočítat „čistou pravdu“ byť jednoho jediného okamžiku, musel by mít, řečeno se Stopařovým průvodcem po Galaxii britského autora Douglase Adamse, „mozek jako planeta“.

Chceme-li tedy definovat pravdu v mezilidském vztahu, nezbude nám nic jiného, než ji definovat pro každou situaci a každý okamžik znovu, a to čistě ze subjektivního hlediska (protože je to jediné hledisko, kde jsou nám alespoň některé proměnné známy). Znamená to současně připustit, že partner může svou nejpoctivější vnitřní pravdu prožívat úplně jinak. Ba co víc, že i já mohu už za okamžik prožívat svou vnitřní pravdu úplně jinak. Kdybychom chtěli takto pojímanou pravdu v mezilidském vztahu vědecky nazvat, mohli bychom říci, že je to „explicitní informace zpracovaná kongruentně vzhledem k implicitnímu kontextu“. Přeloženo: zjevná informace o předmětu/osobě z vnějšího světa (např. výrok nebo chování partnera), která v daném okamžiku souhlasí se skrytými (tj. podprahově zpracovanými) informacemi o tomto předmětu/osobě (např. nevědomá



gesta partnera...). Současně tato informace souhlasí s našimi vnitřními (subjektivními) informacemi o tomto předmětu/osobě (tj. naší dosavadní zkušeností s partnerem, schopností představit si to, o čem nás informuje, zkušenostmi z jiných podobných situací, podle nichž novou situaci bezděky posuzujeme...).

Pokud mi partner v prosinci řekne: „Dnes jsem celý den skládal uhlí.“, budu jeho („explicitní“) výrok považovat za pravdivý (tzn. bude „kongruentní k implicitnímu kontextu“) pravděpodobně tehdy, když bude partner v montérkách, uříčený, špinavý, a budu mít zkušenost, že už deset let sám skládá uhlí, které nám již deset let vozí patnáctého prosince před dům. Jestliže tentýž výrok vysloví v červenci, ve smokingu nebo v bytě s ústředním topením, budu mít tendenci ho považovat za „inkongruentní ke kontextu“, tudíž za nepravdivý. To se ale může stát i přesto, že všechny vnější zjevné („explicitní“) informace (tj. prosinec, montérky, černé šmouhy v obličeji) budou hrát dohromady. A sice tehdy, když si náhodou všimnu další nenápadné („implicitní“) informace, např. že z jeho dechu cítím alkohol, nebo že je teprve čtrnáctého, kdy vozí uhlí svobodné sousedce..., a že tudíž sice mohl skládat uhlí, ale možná ne celý den, nebo ne do našeho sklepa. Nebo mi v mozku automaticky naběhnou informace z dřívějšíka, kdy si partner často vymýšlel podobné vtipné výmluvy, aby zastřel celodenní vysedávání v hospodě. Tyto paměťové stopy nemusí mít se současnou situací (ba ani se současným partnerem!) vůbec nic společného. Je to náš vlastní, vnitřní (subjektivní) kontext, skrze který vnímáme jak partnera, tak pravdu mezi námi. Subjektivní kontext určuje, co je „pravda“ a co ne, daleko častěji a intenzivněji, než by se zdálo. Vůbec nemusí jít o zasutá závažná traumata z dětství a předchozích vztahů. Svou roli může hrát už to, jak dobře vidíme, nebo nakolik jsme ochotni si svého protějšku všímat. Budeme-li bez brýlí nebo bez zájmu považovat i šmouhy od rtěnky za šmouhy od uhlí, můžeme žít svůj život „ve vnitřní pravdě“ i se sebevětším lhářem.

„Kontextových proměnných“ v mezilidské komunikaci je, jak jsme řekli, nepříjemně mnoho na to, abychom s jejich pomocí našli pravdu o dvaceti karátech, která by platila vždy a všude. Mohli bychom tudíž podlehnout svůdnému nápadu vyřadit některé z těchto proměnných prostě z provozu. To se v dnešní době děje více než často, i když ne ve jménu větší pravdivosti, nýbrž ve jménu větší rychlosti a snadnosti komunikace. Snadnost,

rychlost a oproštěnost od velké části kontextu ovšem pravdivost a čistotu lidských vztahů nijak nezvyšuje. Dostaneme-li od partnera zprávu: „Dnes jsem celý den skládal uhlí.“ e-mailem nebo mobilním telefonem, nemáme mnoho možností, jak si ověřit, co to ve skutečnosti znamená. Museli bychom si jediné najmout špionážní agenturu, která by dohledala, jaké je v pisatelově místě datum a počasí, co měl na sobě a jak se tvářil, když to psal, atd.

Všechny tyto zdánlivě nadbytečné, a jak jsme si ukázali, pravdu znejasňující podrobnosti tvoří až sedmdesát procent obsahu sdělení v osobním kontaktu. Lidské bytosti jsou evolučně dobře vybaveny schopností číst je a rekonstruovat z nich ne sice pravdu, ale alespoň pravděpodobnost. S touto pravděpodobností pak zacházejí více či méně obratně, a protože je to trochu těžší než malá násobilka, dost často se výsledcích pletou a někdy je to i bolí. V e-mailu si ovšem těch sedmdesát procent informace nepřečtete. Většinou si přečtete ještě daleko méně než třicet procent. To proto, jak si kvůli rychlosti, poplatkům za Telecom apod. zjednodušujeme i větnou stavbu, přestáváme dodržovat gramatiku... Jaké jsou potom výsledky, kterých se dobere náš čirý intelekt z oněch ubohých dvaceti procent díky tomu, že smyslové podněty a jimi probuzené citové a tělesné reakce jsou „offline“?

Každý nadšený vyznavač elektronických médií by o tom mohl říci své. Ano, člověka tento druh komunikace od řady nepřijemných stránek bezprostředních osobních kontaktů opravdu oprostuje. Bohužel dost často i od pravdy. Pokud jsme řekli, že k matematicky přesné analýze bezprostřední lidské komunikace by nám nestačil „mozek jako planeta“, pravdu okleštěné virtuální komunikace bychom marně dokazovali za přispění celé galaxie. Budu-li se chtít dovědět něco bližšího o svém virtuálním partnerovi skládajícím uhlí, budu se totiž muset spolehnout jen na svůj vlastní „vnitřní kontext“: na své dosavadní informace o něm a o mužích obecně, na své zkušenosti se skládáním uhlí, své vlastní sny a přání ohledně vztahu, obavy, předsudky atd. Zdánlivě zcela neutrální výrok: „Dnes jsem skládal uhlí.“, který současně nevidím a nemohu bezprostředně emocionálně vyhodnotit, si moje přání může přeložit jako „pracovitý člověk, který se o mě jistě dobře postará“, můj předsudek jako „lopaťák, se kterým se jako intelektuálka nebudu zahazovat“, můj mateřský strach jako „přišel o práci a musí se



živit, jak se dá“, moje žárlivost jako „oženil se a buduje hnízdo pro jinou“. Možností je nepřeberně a žádnou si bez použití detektivní agentury, která by jeho činnost dokumentovala obrazovým materiálem, nemám jak ověřit. Odpověli mi na otázku: „Jak jsi to myslel...?“ opět jen virtuálně, bude jeho odpověď opět jen dvacetiprocentní, a tedy značně pravdě vzdálená, i když nebude vědomě lhát. A když vědomě lhát bude? Dřív, než si stačíme uvědomit, v kterých souřadnicích jsme se potkali, zjistíme, že obýváme paralelní vesmír.

Je sklon ke lži uložen v genech?

Řekli jsme, že lidé jsou geneticky vybaveni („naprogramováni“) k tomu, aby se ve vzájemné komunikaci orientovali především podle těch souvislostí sdělení, které nejsou tak úplně zjevné, jsou zpracovávány podprahově a většinou si je vůbec neuvědomujeme. K implicitnímu kontextu (skrytým souvislostem) řadíme i naše vlastní vnitřní „filtry“ (minulé zkušenosti a poznatky), které význam sdělovaného dále mění. Jejich používání je však také z větší části nevědomé, spouští se v mozku automaticky. V naprosté většině případů nijak složitě nerozebíráme, jestli nám to s tím uhlím připadá nějaké divné, protože jsme v dětství trpěli zimou, protože náš bývalý utekl za jinou do uhelné pánve, nebo protože nám sousedka včera říkala o manželovi tak hrozné věci, že to s tím uhlím do toho akorát zapadá, ať už to ve skutečnosti myslel, jak chtěl.

Teoreticky bychom všechny tyto skryté souvislosti mohli zpracovávat i vědomě. Jenže by se nám z jejich množství asi brzy točila hlava a zabralo by to neúměrné množství času. Přepnutí do automatického režimu se děje v zájmu efektivity. Každý řidič ví, že při řízení auta je rozhodně lepší řídit pomocí naučených automatických okruhů a vědomou část mozku zatěžovat spíše v situacích na křižovatce. Stejně tak pro většinu mezilidských situací jsme vybaveni zděděnými a za život bezpočtukrát opakovanými okruhy, které udělají většinu komunikační práce za nás. Zapojit vědomí do činností, jež obvykle probíhají automaticky, je užitečné tehdy, když se v dané oblasti vyskytnou úplně nové prvky. Například když si sedneme

do Renaultu, který má trochu jinou řadicí páku než většina ostatních aut, nebo když se na nás po cestě do Londýna řítí nákladák zleva místo zprava. V mezilidské komunikaci například tehdy, když cestujeme do některé z asijských zemí, kde ženy nepodávají mužům ruku vůbec, natož jako první, nebo když dostaneme nabídku k registrovanému partnerství od své doposud šťastně vdané kamarádky. V těchto poněkud nezvyklých situacích se naopak vyplatí zbystřit i za cenu časové ztráty a nespoléhat příliš, že to vyřeší dědičnost nebo zvyk.

Nezvyklou, atypickou situací v komunikaci je obecně situace inkongruence, čili nesouladu jednotlivých částí sdělení. Jsme totiž uzpůsobeni vnímat a zpracovávat i poměrně jednoduché situace spíše jako celky než součty jejich na sobě nezávislých částí. Jablko představuje pro náš mozek souhrn tvaru, barvy, chuti, vůně... Samotná červená barva ještě neznamena jablko. Díky schopnosti abstrakce můžeme vidět jablko i v jablku zbaveném chuti a vůně na malířském plátně. I v těchto přenesených obrazech jablka však musí být poměr jednotlivých vlastností aspoň přibližně zachován, má-li náš mozek vyhodnotit, že jde o jablko. Pokud ovšem uvidíme na ryze přírodní jabloni jablko, které bude černé a porostlé ptačím peřím, mozek pravděpodobně lehce zpanikaří a začne se ptát: „Co to (ksakru...) je?!“ Některé části toho, co nám o sobě tento podivuhodný předmět sděluje, jsou v nesouladu (inkongruenci) s ostatními částmi, které jako by „lhaly“, že jde o jablko (kulatý tvar rostoucí na jabloni). Přičemž to ovšem jablko „nemůže být“, protože pro černou barvu a peří v souvislosti s tvarem a místem výskytu jablka náš mozek prostě nemá nastavený filtr.

V této nové, nezvyklé situaci mozek nepokračuje automatickým zpracováním informace, ale spustí alarm. Nebo by alespoň měl spustit. Protože co když je to zlé jedovaté zvíře, které jenom vypadá jako jablko? A co když mě dokonce kousne? Nové situace (tj. ty, které obsahují inkongruentní informace) jsou, nebo by měly být, mozkiem vyhodnocovány jako potenciálně ohrožující. Že tomu tak bohužel vždycky není, si ukážeme dále v knize. V této chvíli bychom se měli začít usilovně a zcela vědomě ptát, odkud se ona inkongruence vzala. Ocitl/a jsem se na jiné planetě? V Mičurinově zahradě 25. století? V Národní galerii Milana Knížíka? Nevzal/a jsem si ráno LSD? Anebo začínají, nedejbože, působit geny mé prarady, která ony